Wurf- und Fangtechnik im Handball

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen**

Band (Jahr): **8 (1951)**

Heft 3

PDF erstellt am: **24.05.2024**

Nutzungsbedingungen

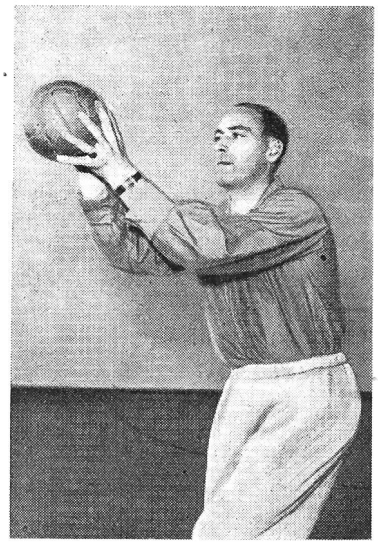
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

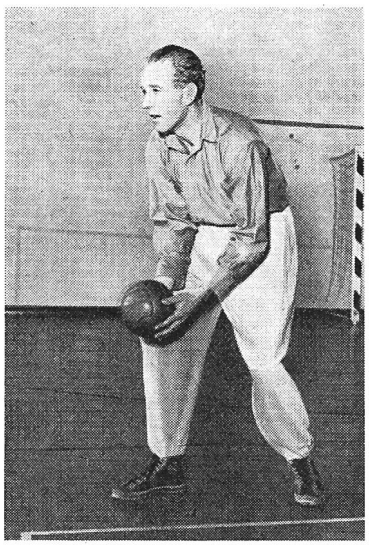
Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

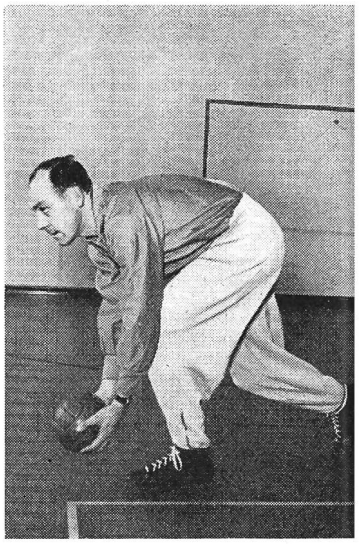
http://www.e-periodica.ch



1

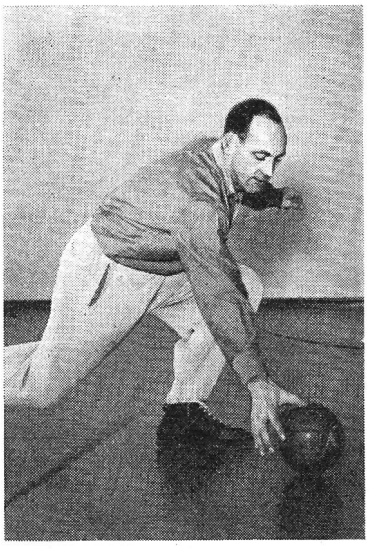


2



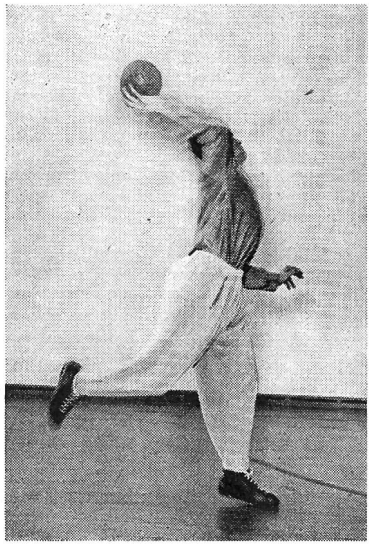
3

WURF- UND FANGTECHNIK

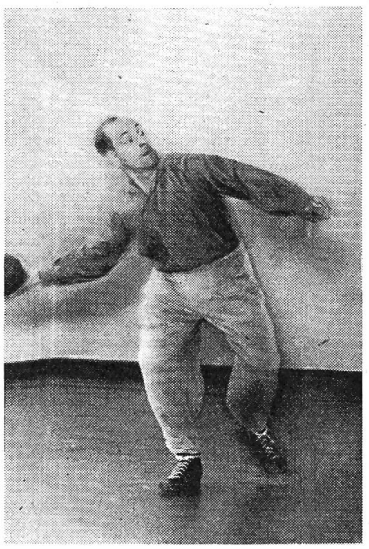


7

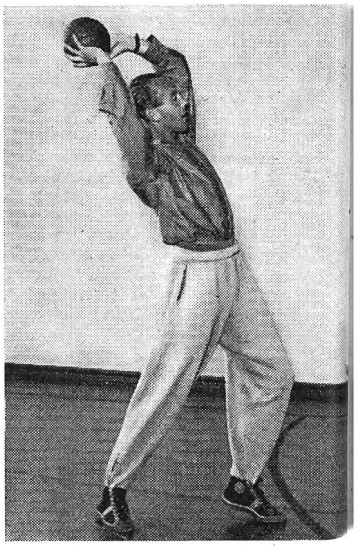
Die meisten Spiele mit dem Ball sind eine Folge von Würfen und Fängen. Sicherheit im Fang gemacht werden, bringen wir hier die wichtigsten Arten im Bild. — **Bild 1: Grundprinzip beim F** weit entgegen; die Fingerspitzen zeigen seitwärts. Das Fangen geschieht mit elastisch locker geh nach unten zeigen. Damit eine Abfederung möglich ist, gehen die Arme auch hier dem Ball etwas werden im Prinzip gleich gefangen wie die kniehohen Bälle: in Ausfallstellung, Handflächen und K Damit die Spielübersicht nicht verloren geht, darf der Kopf nicht gesenkt werden. **Bild 4: Bei hol** der Arme können auch scharfe Bälle gut abgefedert werden. Auch hier muss der Ball von den locke ebenfalls eine Geschicklichkeitssache; die Handflächen kommen hinter, die Finger unter den Ball, d gebeugt werden, damit der Lauf nicht unterbrochen wird. **Bild 6: Das Abfangen mit einer Hand** Der Ball wird also aus der Flugbahn herausgeholt und zur andern Hand weitergeleitet oder zu B schwierigste Stoppart. Die locker gehaltene offene Hand stoppt den Ball im Moment des Aufprell bleibt, muss er schnell mit beiden Händen aufgenommen werden. **Bild 8: Der Kern- oder Schlagw** mit dem Wurfarm, Körperspannung. Die Handfläche liegt hinter dem Ball, sie begleitet den Ball so **Bild 9: Der Schlagwurf über dem Kopf** wird oft als Freiwurf vor dem Tor verwendet. Der Körper st werden kann. **Bild 10: Der Schlagwurf aus Hüfthöhe** wird oft im Kampfgetümmel verwendet: Werfende neigt sich mit der Wurfseite gegen den Boden, so als ob er einen Stein über eine Wasser zur schnellen Weiterleitung des Balles, wenn kurze Distanzen zu überwinden sind. Die Handf (z. B. im Sprung) auch mit Erfolg als Torwurf. **Bild 12:** Auch **der Schwungwurf mit beiden Händ** werden, sodass er sich für das flüssige Kombinationsspiel sehr gut eignet. **Bild 13: Der Schwu** dann angewandt, wenn der Stürmer auf die Verteidigung aufzulaufen droht, sodass er den Ball nu Der Ball muss so dosiert geprellt werden, dass ihn der Mitspieler auf Hüfthöhe fangen kann. In Ve



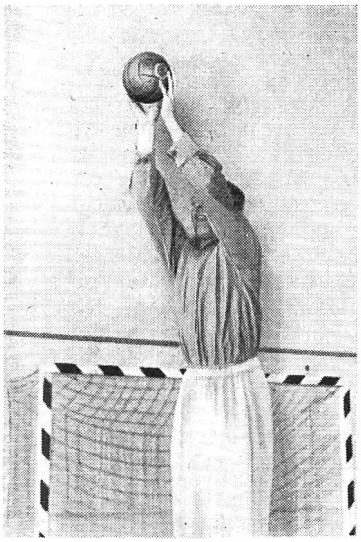
9



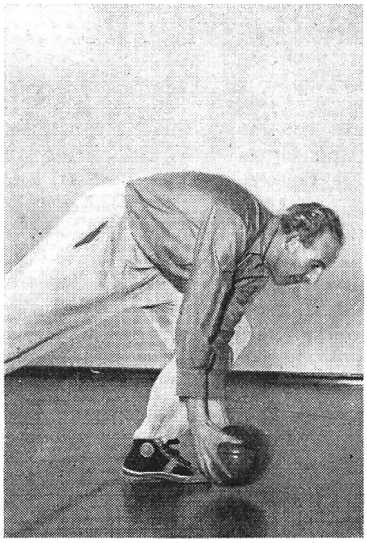
10



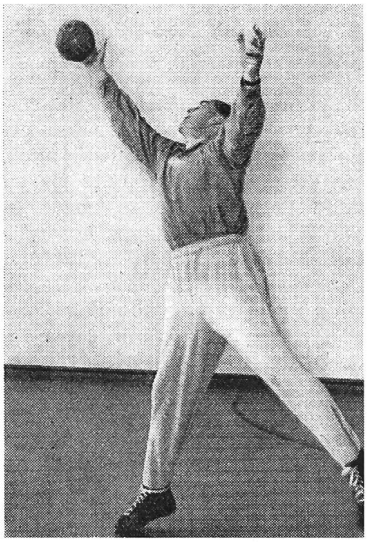
11



4



5

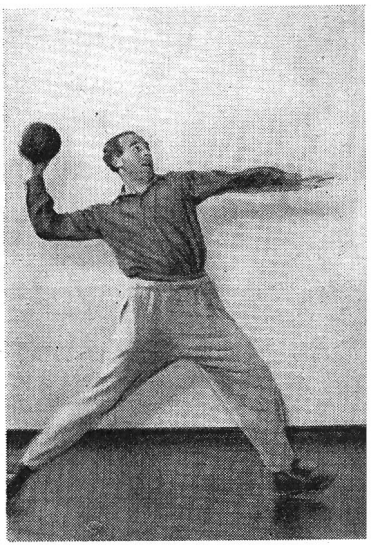


6

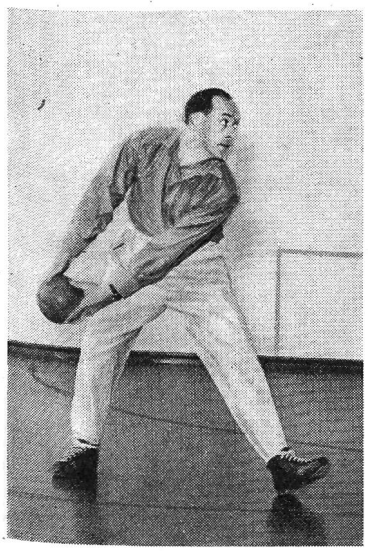
M HANDBALL

Marcel Meier und Hans Rüegsegger, Magglingen

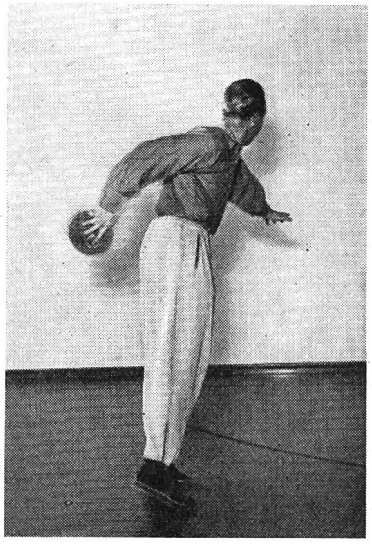
auigkeit beim Werfen sind die Grundlagen jedes Spiels. Da bei Wurf und Fang noch sehr oft Fehler **am Ball!** Bei Bällen auf Brust- und Kopfhöhe gehen die offengehaltenen Hände dem Ball möglichst **Bild 2: Hüft- und kniehohe Bälle** werden mit hängenden Armen gefangen, wobei die Fingerspitzen Fangen solcher Bälle ist besonders bei Zuspiel auf kurze Entfernung notwendig. **Bild 3: Tiefe Bälle** n Ball. Das Fangen fusstiefer Bälle im Lauf stellt an die Körperbeherrschung grosse Anforderungen. diglich darauf zu achten, dass die Handflächen hinter den Ball zu liegen kommen. Dank der Stellung all legenden Fingern «angesaugt» werden. **Bild 5: Das Aufnehmen rollender Bälle** aus vollem Lauf ist ufgehoben werden kann. Der Spieler darf sich nicht nur in den Hüften abknicken, auch die Knie müssen hohen Bällen. Die gespreizte Hand kommt hinter den Ball und führt ihn sofort an den Körper heran. vo er dann mit beiden Händen gefangen wird. **Bild 7: Das Stoppen seittiefer Bälle** ist vielleicht die enaue «Ballberechnung» und ein sicheres Auge erfordert. Da der Ball meist nicht sofort ruhig liegen e ist die gebräuchlichste Wurfart für Torwurf und Zuspiel. Merkmale: Ausfallschritt, weites Ausholen h und gibt ihm die richtige Führung. Als Pass sehr weich ausgeführt, ohne grosse Ausholbewegung. dem linken Bein vollständig aus, damit der Ball über die gegnerische Mauer hinweg ins Tor geworfen ft unter den Händen des Verteidigers, oder seitlich an der gegnerischen Mauer vorbei, aufs Tor. Der wollte. **Bild 11: Der Schlagwurf beidarmig** (ähnlich wie «Einwurf», doch kürzer und knapper) dient auch hier hinter den Ball zu liegen. Rumpfstarke Spieler verwenden den beidhändigen Schlagwurf eim Zuspiel auf kurze Distanz verwendet. Dieser hüfthoch zugespielte Ball kann sofort weitergeleitet **lem Rücken** ist ein Notwurf, fehlt doch bei ihm meist die absolute Zielsicherheit. Er wird gewöhnlich ese Wurfart abgeben kann. **Bild 14: Der Prellball** wird vor allem im Zuspiel in der Halle verwendet. rpertäuschungen ist diese Art von Zuspiel sehr empfehlenswert.



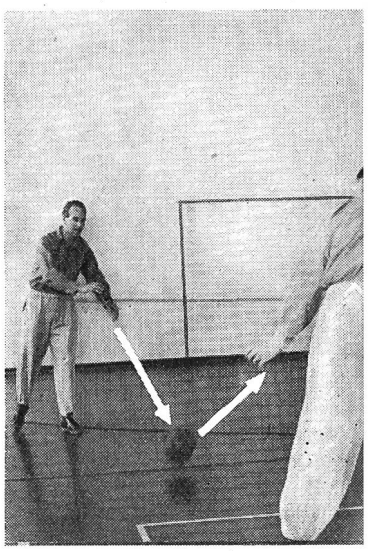
8



12



13



14