Technische Übungsformen für Handball

Autor(en): **Lehmann, Heinz**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **22 (1965)**

Heft 2

PDF erstellt am: **08.08.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-990573

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

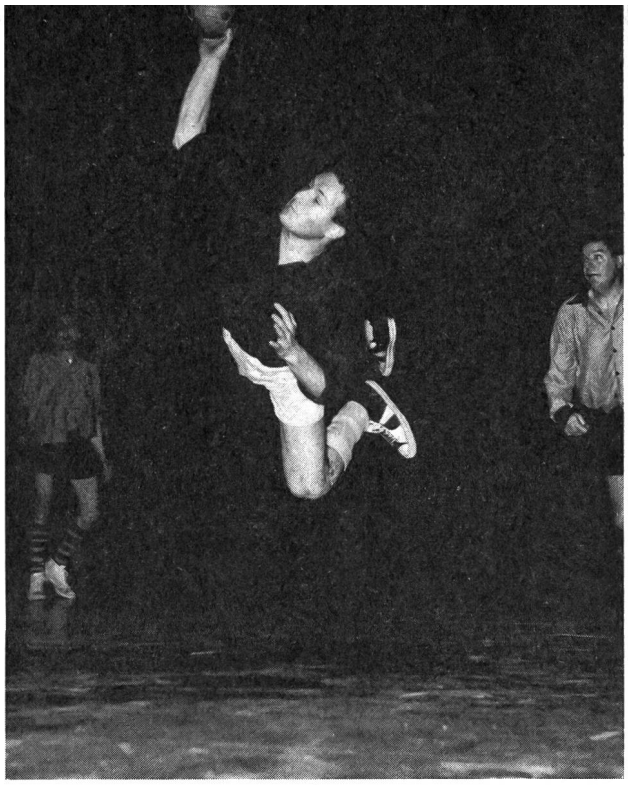
Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

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

http://www.e-periodica.ch

Technische Übungsformen für Handball

Heinz Lehmann



Bevor mehrere Spieler eine Übung durchnehmen, sollen immer zwei zusammen mit einem Ball das Ballgefühl sich aneignen, wobei sie sich zugleich einlaufen. Diese Vorübungen nennen wir Ballgymnastik.

Ballgymnastik

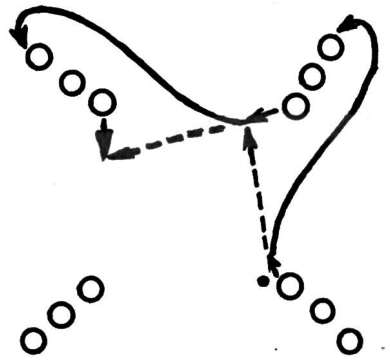
Zwei zusammen, Distanz 6 Schritte. Rasche Ballannahme und Ballabgabe. Bei der Ballannahme sind die Hände weit zu öffnen, und der Ball ist mit Gefühl weich anzunehmen. Beide Spieler halten sich in Bewegung.

— Abwechslungsweise leichtes Knieheben. Abspiel beidhändig von der Brust weg oder normal einhändig.
— Leichtes Hüpfen mit geschlossenen Füssen, Abspiel beidhändig von der Brust weg oder normal beidhändig.
— Hüpfen in die Grätschstellung, Abspiel über den Kopf.
— Sitzend, Zuspiele verschiedenartig. Beine gestreckt vom Boden abheben.
— Grätschstellung, Knie gebeugt, hüpfen, Zuspiele verschiedenartig.
— Schulterkreisen, hüpfen mit geschlossenen Füssen, Abspiel einhändig.
— Hockstellung, hüpfen, Zuspiel von der Brust weg.
— Hochschnellen aus dem Hüpfen, Abspiel von der Brust weg.
— Bauchlage, Ellbogen abheben, Abspiel beidhändig.
— Schrittübungen im Dreitakt für Rechtshänder: 1 2 3, l i n k s rechts l i n k s. Kurze, aber schnelle Schritte ausführen, wobei der rechte Fuss hinter die Ferse des linken Fusses gesetzt wird. Das Abspiel erfolgt auf den dritten Schritt. Linkshänder beginnen mit dem rechten Fuss.

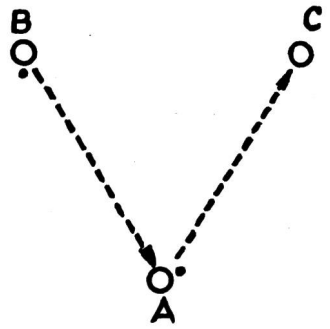
Viele neue Beispiele können selbst erfunden werden.

Übungsformen zur Technik

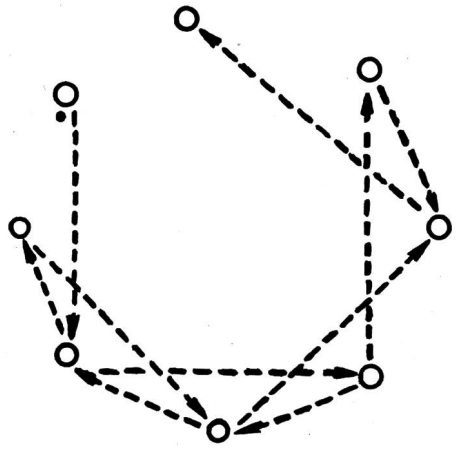
Laufweg des Spielers ——————→ Ballweg - - - - - - - - - - - - - - - → Ball ●



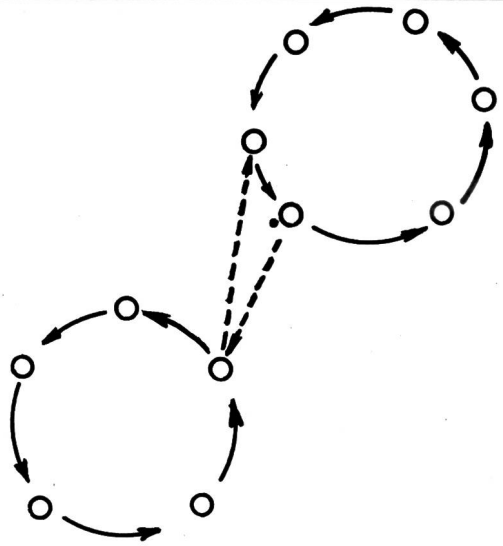
Start des nächsten Spielers bei Ballannahme des vorderen Spielers.



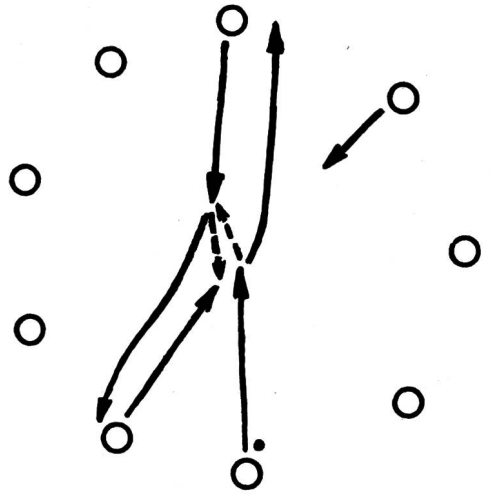
Zuspiel beider Bälle gleichzeitig. B und C werfen immer zu A. A wirft den erhaltenen Ball zurück zum Werfer.



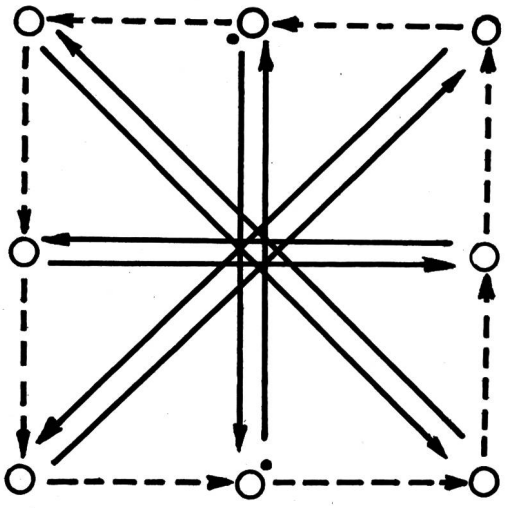
Nach rechts abspielend einen Spieler überspringen. Der Ballempfänger spielt nach links ab.



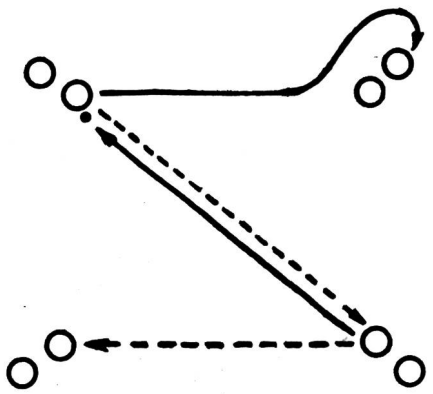
Immer der nächstfolgende Spieler wird angespielt. Nach der Ballabgabe verhalten laufen. Vor der Ballannahme starten.



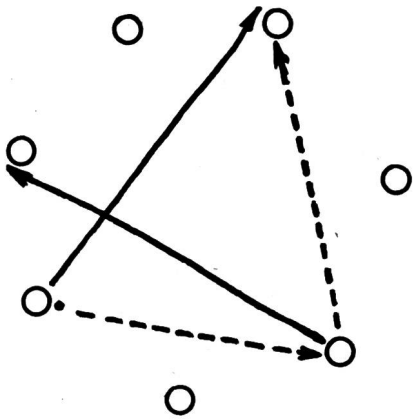
Diagonal durch den Kreis laufen. Das Zuspiel erfolgt durch leichtes Hochwerfen des Balles in der Kreismitte. Start des nächsten Spielers bei Ballannahme des vordern Spielers.



Die beiden Bälle müssen auf Kommando immer gleichzeitig abgespielt werden. Nach der Ballabgabe Spurt auf die Gegenseite.



Wer in der Diagonalen abspielt, läuft auf der Seite des Quadrates. Wer diagonal angespielt wird, spielt auf der Seite zu und läuft diagonal.



Der Ballbesitzer spielt den Ball auf eine Position und läuft auf eine andere, wo nun zwei Spieler sind. Der neue Ballbesitzer wirft auf diese Position und läuft auf eine andere.