

Bibliothek der Leibesübungen

Pr. 40



1917

Heft 26

8/4



Das  
Handballspiel

E. K. 22

Arbeiter Turnverlag A. G. Leipzig S. 3

Bibliothek der Leibesübungen  
Heft 26

---

G. Homann  
Hannover-Linden  
Kudolffstr. 11 a



# Das Handballspiel

Von  
M. Schulze

1927

---

Arbeiter-Turnverlag A.-G., Leipzig S 3, Fichtestr. 36

08504-08



## Vorwort.

Der Handballsport hat sich mächtig entwickelt. Wer glaubte wohl in den Jahren 1919, 1920, den Geburtsjahren des Handballspiels, an eine derartige schnelle Entwicklung. Seit der Einführung hat das Handballspiel einen geradezu ungeheuerlichen Siegeszug angetreten, auch über Deutschlands Grenzen hinaus. Wohl selten ist Gleiches in der Geschichte des Sports geschehen, kann Ähnliches berichtet werden. Sechs Jahre Handballsport im deutschen Arbeiter-Turn- und -Sportbund. Mit voller Überzeugung muß gesagt werden, das Handballspiel hat die Herzen aller Spieler und Spielfreunde erobert. Hält das Entwicklungstempo noch einige Jahre an, dann kann sich das Handballspiel an Zahl, Ansehen und Macht würdig neben dem Fußballspiel sehen lassen.

Warum hat das Handballspiel gerade so große Erfolge zu verzeichnen? Seine frische Art, seine im Regelwerk leicht faßlichen Bestimmungen, seine körperlichen und seelischen Vorzüge sind wertvolle Bestandteile des Spieles. Durch seine temperamentvollen, alles mitreisenden und begeistern- den Spielhandlungen war es dem Handballspiel möglich, Anhänger zu erhalten und diese stetig zu vermehren.

Die Aufnahmen der Lehrbilder sind durch unseren Bundesphotographen E. Seidel hergestellt. Sie beweisen, daß unser Arbeiter-Turn- und -Sportbund auch auf diesem Gebiete leistungsfähig ist. Jede Abbildung ist mit einer Erläuterung versehen, die auf die im Buchtext festgehaltene Lehrprobe hinweist.



A80-10280

In besonderen Abschnitten bringen wir Wissenswertes über die Entstehung und Entwicklung des Handballspieles. Die Geschichte des Handballspieles kennen zu lernen, muß die Aufgabe jeden Spielers sein.

Ein weiterer Abschnitt erzählt von der Bedeutung des Handballspieles in gesundheitlicher Beziehung. Er warnt uns vor Übertreibung, um körperliche Schäden zu verhindern, und er erlaubt uns die Leistungsfähigkeit zu steigern unter Berücksichtigung der anatomischen Vorgänge im menschlichen Körper.

Am Schlusse des Büchleins erfahren wir Wichtiges von den Aufgaben des Vereinspielleiters. Da wird gezeigt, in welcher Art und in welcher Form er seine Vereinsarbeit erledigen soll. An seiner geschickten Tätigkeit ist sehr viel gelegen, weil ein guter Vereinsbetrieb sehr oft auf sein Wirken zurückzuführen ist. Tatsächlich ist in den meisten Fällen ein gutgeleiteter Vereinsbetrieb von der Personfrage abhängig.

Durch gute Ratsschläge, in Leitfäden festgehalten, erfahren die Spieler und Mannschaften, die Schieds- und Linienrichter eigentliche Selbstverständlichkeiten, die aber doch angeführt werden müssen, weil sie doch noch nicht überall und in ausreichendem Maße selbstverständlich geworden sind. Wenn jeder Leser das Lehrbuch auch mit seinen Leitfäden eifrig studiert, dann wird sicher einiges davon haften bleiben, dann ist nichts umsonst geschrieben worden. Das ist schon als Erfolg zu buchen.

Mit ganz bestimmter Absicht ist aus praktischen und vorteilhaften Gründen das Regelwerk in das Lehrbuch nicht eingearbeitet worden. Es soll ein Lehrbuch für die Erlernung des Handballspieles in seinen mechanischen Formen sein, von der Erlernung der Einzeltechnik bis zur geschlossenen Gesamtleistung.

Die Spielregeln sind nicht beständig, sie sind mehr oder weniger bestimmten Änderungen unterworfen. Ein belehrendes Werk kann nur aktuell bleiben, wenn keine Änderungen vorgenommen werden. Die mechanischen Vorgänge und die Technik des Spiels bleiben aller Voraussicht nach

jahrelang dieselben. Auf die Spielregeln und ihre Ausführungsbestimmungen trifft das nicht zu. Sie sind stets Änderungen unterworfen, die sich aus der Praxis ergeben.

Aus allen diesen Erwägungen heraus erscheint das Handball-Lehrbuch ohne Spielregeln. Es bleibt in der Hauptsache bei der Lehrtätigkeit, die doch durch das Buch vermittelt werden soll. Die Lehrweise, Taktik, Methode und Technik wird immer von eintretenden Änderungen unberührt bleiben. Das Lehrbuch bleibt das, was es ist: Ein Lehrmeister für alle Handballschüler und -schülerinnen, ein technischer Berater für Fortgeschrittene und ein Freund mit wohlgemeinten Ratsschlägen, wobei das Gute hervorgehoben und das Schlechte unter die Kritik gestellt wird.

M. Schulze.



## Geschichtliches.

Spiele sind uralte, so alt, wie die Menschheit selbst. Sie dürfen daher für die älteste Leibesübung angesehen werden. Wir haben es von jeher mit zweierlei Formen von Spielen zu tun gehabt, Unterhaltungsspiele — zur Belebung des gesellschaftlichen Verkehrs, als Spender von Lebensfreude — und Kampfspiele, die zu zweien oder in Horden im friedlichen Wettstreit Sieger und Besiegte feststellen wollten. Beide Formen haben der menschlichen Gesellschaft einen Lebensinhalt zu geben. Dabei erhält der menschliche Leib und die Seele zu gleichen Teilen die Früchte, den äußerlich wohlgeformten, gestählten, abgehärteten und gekräftigten Körperbau, der den großen Gefahren der Natur trotzt, die notwendige Seelenstärke, geistige Kräftigung und Willenschulung, die ja eigentlich erst die Durchführung der Spiele und der sich daraus ergebenden Kampfformen gewährleistet.

Die Spielkultur des Altertums ist uns in Wort und Schrift erhalten geblieben. Zahlreiche bildliche Überlieferungen an Vasen, Bildern, Ornamenten usw. geben nur annähernd den damaligen Stand und die Art der Leibesübungen wieder. Sie lassen deutlich die verschiedensten Spielformen, die betrieben wurden, erkennen. Die Rückschlüsse fallen zugunsten der noch heute gepflegten Spiele aus.

Ganz deutlich läßt sich feststellen, daß die Spiele in verschiedenen Altersstufen, entsprechend der Jahreszeit und des Geschlechts betrieben wurden. So pflegte das jugendliche Knaben- und Mädchenalter in Gemeinschaft vornehmlich Geselligkeits- und Belustigungsspiele. Erst das reifere Alter

schied die Geschlechter. Die älteren Knaben wandten sich den Kampfspielen zu, die Mädchen blieben mehr oder weniger in verschiedenen Spielgruppierungen, bei Unterhaltungs- und Geselligkeitspielen.

Dieser Wandel hat seine naturgeschichtliche Vergangenheit und seine naturnotwendige Begründung. Das männliche Wesen war dazu berufen, die Familie und darüber hinaus das Volk zu schützen und seine Lebensbedürfnisse in der Gefahr zu verteidigen. So wurde der männliche Nachwuchs, die Jugend, durch Spiele in den verschiedenen Kampfformen erzogen und geschult. Das ist durchweg noch heute so, nur sind die Lebensbedingungen und der Zweck der Kampfspiele andere geworden. Ganz früher war die körperliche Ertüchtigung die Vorbereitung zum persönlichen Kampf gegen Naturelemente, Tiere und Menschen. Heute sind es andere Gegner, die zu überwinden sind. Der Wille zur Ertüchtigung des Menschen ist geblieben. Der Zweck ist ein anderer geworden. Der Kampf mit wilden Tieren um Lebensnotwendigkeiten besteht nicht mehr. Dafür ist in verschärftem Maße der Kampf gegen die Ausbeutung des Menschen durch Maschine und Kapital getreten. Wir leben in einem Zeitalter, in dem die Maschine tonangebend ist. — Abschließend wird festgestellt, daß nur die Grundform der uralten Spiele geblieben ist. Die durch Spiele bedingte Körperschulung des proletarischen Menschen verfolgt andere Zwecke.

Wir kommen zurück auf die geschichtliche Entwicklung des Handballspiels. Wir müssen uns in die Zeit zurückversetzen, in der die Spiele erstmalig schriftlich festgehalten wurden. Das trifft zu auf die klassische Zeit der Ägypter, Griechen und Römer. Die Chronik sagt nur allgemein, daß Ballspiele gepflegt wurden. Nur bildliche Darstellungen lassen ungefähr die Art der Spiele erkennen. Eine einzige Ballspielform ist uns einigermaßen verständlich überliefert worden. Sie nennt sich (griechisch) „Harpaston“. Es ist ein Ballspiel, bei dem sich beide Parteien eines Vollballes bedienten. Der Sinn des Spieles war, den Ball durch Zuspielen durch des Gegners Spielfeld über eine Grenzlinie

zu treiben. Besondere Spielregeln sind nicht überliefert worden, müssen aber vorhanden gewesen sein. Das Spiel muß sich allgemeiner Beliebtheit erfreut haben, da es durch die Römer übernommen und von diesen nach Frankreich und England übertragen wurde.

In der weiteren Entwicklung der Ballspiele muß festgestellt werden, daß sich drei Grundformen behauptet haben: das in England geborene Spiel mit dem Fuß, das vollständig von der Idee des Handspiels abgekommen war und die Grundgedanken des Spiels umkehrte. Das Rugbyspiel, das durch die Amerikaner aus der Taufe gehoben wurde und sich im Spielgedanken durch Spielen mit den Händen dem griechischen Spiele „Harpaston“ näherte. Das Rugbyspiel hat eine äußerst harte Spielweise, wobei ein ausgesprochener Mannschaftskampf gepflegt wird. Während Fußball auf dem gesamten Erdenrund ausgebreitet und gespielt wird, ist es dem Rugbyspiel nicht gelungen, über die Grenzen seines Geburtslandes hinauszukommen. Es wird aller Voraussicht nach das amerikanische Nationalspiel bleiben.

Die dritte Form verkörpert die reinen Wurfspiele, aus der unser heutiges Handballspiel hervorgegangen ist. Wiesbadener Torball, Königsberger Ball, Korbball und Raffball sind als die ausgesprochenen Vorläufer anzusehen. Im Arbeiter-Turn- und -Sportbund haben sich die vorgenannten Spiele nur kurze Zeit behaupten können, bis auf das Raffballspiel, das heute noch in verschiedenen Kreisen gespielt wird. In Sachsen ist es zurzeit das meist gepflegteste Spiel.

Als direkten Vorläufer des Handballspiels im Arbeiter-Turn- und -Sportbund müssen wir das Raffballspiel ansehen. Als erstmalig in den Jahren 1918 und 1919 der Versuch gemacht wurde, das Handballspiel einzuführen, da waren es nur wenige Kreise, die es verstanden, das Spiel in die Vereine zu bringen. Ja, viele Gegner tauchten auf, die das Handballspiel als rohes Spiel verschrien und für die Erziehung nicht geeignet hielten. Wenige Pioniere, die den vollen Wert des Handballspiels erkannt hatten, bemühten sich unablässig für die Spielausbreitung. Erst in den

Jahren 1921 und 1922 beginnt die Zeit eines rapiden Anwachsendes der Handballspielbewegung. Jetzt muß festgestellt werden, daß in jedem Kreis unseres Bundes das Spiel Boden gefaßt und gewonnen hat. Handball ist zurzeit das beliebteste Spiel, das von jung und alt beiderlei Geschlechts gespielt wird. Es sind nicht allein Turnspieler, die Freunde des Handballs geworden sind, sondern auch Mitglieder anderer Sportarten, Fußballspieler, Schwimmer, Turner, Leichtathleten, Schwerathleten haben daran Geschmack gefunden. Auch die freigewerkschaftliche Jugend und die Arbeiterjugendverbände mußten dem Drange ihrer Jugend Rechnung tragen und den Handballspielverkehr aufnehmen.

Das Handballspiel ist das Spiel der Zukunft. Alle Sportarten pflegen es, weil der Wert des Spiels allseitig anerkannt ist.

## Vom gesundheitlichen, körperlichen Wert.

Spiele, richtig ausgeübt, gelten für die gesündeste Leibesübung. Dafür spricht die Betätigung in frischer, freier Luft, mit der allmächtigen Sonne als Licht- und Wärmespender, die allseitig körperliche Ausbildung und der seelische Einfluß des Spiels. Je mehr Stätten der Leibesübungen aus den Hallen in die Natur verlegt werden, desto wertvoller werden sie für den Ausübenden und für das Volk. Luft, Licht und Sonne sind durch die ärztliche Fachwissenschaft als hervorragende Heilfaktoren anerkannt. Diese, für den Menschen so überaus wichtigen natürlichen Lebensbedingungen finden wir in geschlossenen Übungsräumen, Turn- und Gymnastikhallen nur ganz mangelhaft.

Vom gesundheitlichen Standpunkt aus gesehen, ist die Lage des Spielplatzes außerordentlich wichtig. Es lohnt sich, auch an dieser Stelle ganz besonders darauf hinzuweisen. Ein Spielplatz erfüllt nur dann seinen Zweck, wenn er von der verderblichen, mit Ruß und Staub geschwängerten

Großstadtluft und der mit Gasen und chemischen Giftstoffen aufgespeicherten Fabrikluft recht weit entrückt ist. Deswegen ist es unbedingt notwendig, daß bei der Suche und der Auswahl eines Spielplatzes diese Bedenken berücksichtigt werden. Für die Großstädte ist das sicher ein schweres Problem. Die Spielplätze müssen in den Städten an den Stadtgrenzen errichtet werden. Es muß zur Ehre verschiedener Großstadtverwaltungen gesagt werden, daß diese wegen der schlechten Gesundheitsverhältnisse der Bevölkerung an dem äußeren Stadtring Grünanlagen mit Spielplätzen für die verschiedensten Sportarten geschaffen haben. Solche Taten können nicht hoch genug eingeschätzt werden. Die Arbeitersportler sind für derartige Einrichtungen ganz besonders dankbar.

Die geeigneten Stellen sind immer dort, wo Nadel- und Laubwald den Spielplatz umsäumen oder doch in unmittelbarer Nähe sich befinden. Der Baumbestand hat ganz besondere Eigenschaften, die dem spielenden Menschenkind noch zu Gute kommen. Einmal sind es die Ausatmungen ganz bestimmter ätherischer Substanzen der Nadel- und Laubbäume, die auf Grund ihrer chemischen Zusammensetzung äußerst wohltuend und heilsam den Ausübenden beeinflussen. Das anderemal wirken Nadeln und Blätter der Bäume als Staubablage und bilden somit den besten Filter. Das sind die äußeren Merkmale für die Spielplätze mit Waldbegrenzung. Beachtenswert für alle Vereine, die die Absicht haben einen Spiel- und Sportplatz zu schaffen.

Gutgelegene Plätze bringen aber nicht allein dem Ausübenden Vorteil, weil er nun gerade der direkt Beteiligte ist, auch weitere Bevölkerungskreise profitieren davon. In den Vereinen wird überall Gemeinschaftsgeist, der Gemeinschaftsgedanke gepflegt und gehegt.

Familien sind es, die im Sommer den Spielplatz jeden Tag bevölkern, ihren Kindern die tiefen Geheimnisse der Natur beobachten lernen und schauen lassen. Sie tummeln sich in Luft und Licht, sonnen ihren Körper und klären dadurch den Geist. Sonnenmenschen sind es, die als Naturkinder die Welt mit anderen Augen sehen und kennenlernen.

Gerade solche brauchen wir! Es gilt eine Welt zu formen nach sozialistischen Grundsätzen, in der die beglückenden Ideale auch verwirklicht werden können.

Im Vorangegangenen haben wir den Wert der Spiele im allgemeinen und die Vorteile einer ideal gelegenen Spielplatzanlage im besonderen kennengelernt. Wir wenden uns dem Handballspiel zu, um einiges in gesundheitlicher Beziehung zu erfahren. Die körperbildenden Vorteile treten dabei noch mehr in den Vordergrund. In welchem Umfange übernimmt das Handballspiel die körperliche Ausbildung und die damit verbundene geistige Schulung? Da sind zunächst die Einzelheiten im Spiel zu streifen. In dem Spiel wird verlangt, der Lauf, der Sprung, blitzschnelles Wenden, kräftiges Bücken, sicheres Fangen und wuchtiges Werfen. Das alles sind Dinge, die sich in kolossaler Geschwindigkeit abwickeln. Sie verlangen einen erhöhten Kräfteeinsatz, als dies bei irgendeinem anderen Spiele der Fall ist. Der Lauf kräftigt die Lungen und das Herz und treibt dabei zur erhöhten Arbeitsleistung an. Das bedingt wiederum eine schnellere Blutzirkulation und scheidet besser und schneller die verbrauchten Stoffe aus. Der Sprung nach dem Ball — sei es in die Höhe, zur Seite, vor- oder rückwärts — und das plötzliche Wenden und Stoppen erfordert in allen Lagen äußerste Kraftentfaltung. Alle Muskeln sind gespannt, es gibt nicht eine, die davon verschont bleibt, die nicht in Betrieb genommen ist. Ebenso erfordert der Ballwurf kräftige Bewegungen, wobei die Arm-, Brust- und Rückenmuskulatur ganz enorm in Anspruch genommen werden.

Das Spiel selbst mit seinen unendlich vielen Spielphasen — wodurch die eine oder die andere Partei blitzschnell wechselnd von dem Angriff in die Abwehr und Verteidigung oder umgekehrt gedrängt werden — fragen noch dazu bei, den gesundheitlichen, körperbildenden Wert des Handballspieles auch von dieser Seite kennenzulernen. Die verschiedenartigsten Bewegungen werden verlangt und ausgeführt, Bewegungen, die mitunter an das Artistische grenzen. Wir finden in keiner anderen sportlichen Übungsart

so reichhaltige Formen und so zahlreiche Ausführungen von Freiübungen. Schnellkraftübungen wechseln ab mit Dauerübungen und kraftvolle Übungen werden im nächsten Augenblick zur anmutigsten und weichsten Übungsform. Selbst das rhythmische Freiübungsturnen für Frauen, das doch zurzeit nahezu den Höhepunkt erreicht hat, bringt nicht die Stellungen zuwege, wie sie beim Spiel hervorgezaubert werden. Tatsächlich ist nur das Spiel, und wiederum das Handballspiel, ganz besonders imstande, die formvollendeten Freiübungen zu zeigen.

Das alles verursacht der kleine Lederball als stummer Leiter, als stiller Dirigent. Keine Zwangsläufigkeit, kein Kommando für die Ausführungszeit und für die Ausführungsart ist zu hören. Alles das vertritt in höchst eigener Person unser kleiner Lederball. Er dirigiert nach Belieben, er zwingt jeden einzelnen ganz suggestiv sein Ich einzusetzen, um zum Ziele zu kommen.

Damit sehen wir, daß gerade der stille Leiter der beste Leiter für Gymnastik und Freiübungen ist. Wer hat nicht schon die unzähligen Rumpfbeugen nach allen Seiten beobachtet, sei es im Lauf oder aus dem Stand. Wer hat nicht schon im Spiel oder im Bild die elegantesten Streckhochsprünge gesehen? Wahrlich für das Auge ein ästhetischer Genuß. Die unendlich vielen Bewegungen, die den Körper in seiner Gesamtheit — Knochenbau, Muskelsystem und die Hautgewebe — kolossal in Anspruch nehmen, bringen naturgemäß eine Kräftigung jedes Einzel- und des Gesamtorganismus mit sich. Das bedingt eine Körperformung, die ja letzten Endes der Hauptzweck der Leibesübungen überhaupt ist.

Auch das Nervensystem wird im günstigen Sinne beeinflusst. Durch die außerordentlich starke Durchblutung des Körpers, die sich bis in die feinverästelten Blutadern und -fäserchen des Gehirns auswirkt, wird dieses zu erhöhter Tätigkeit und dadurch zur Kräftigung angehalten. Die Verrichtungen im Spiel werden durch unser Gehirn in bestimmte Formen gebracht und selbstregulierend in den Körperautomat übertragen. Die ständig wechselnden, mehr



oder weniger aktiven Verrichtungen im Spiel, stellen die Zentrale des Menschen immerfort vor neue Aufgaben. Was ist das andere als Gymnastik? Wir stellen fest, daß durch die körperliche Betätigung die Wachstumsreize kräftig angeregt und das Gehirn ganz besondere Aufgaben erhält und auszuführen hat, wodurch die Kräftigung und geistige Regsamkeit ganz besonders geweckt und gefördert wird. Damit ist erwiesen, daß die Spiele, und das Handballspiel in erster Linie mit dazu berufen sind, die harmonische Ausbildung von Körper und Geist zu vollbringen.

## Wie lehren und lernen wir Handball?

Jede Spielleitung hat auf systematische Ausbildung aller Abenden größten Wert zu legen und ein gründliche Lehre anzuwenden, um keine falsche Methode des einzelnen und der Mehrheit aufkommen zu lassen.

Jeder Spieler und Spielerin sollten sich darüber im klaren sein, daß durch systematische Arbeit nur gutes Spieler-material herangebildet werden kann. Ohne jegliche, spezielle Vorbereitung ist das nicht möglich. Freude und Lust zur Arbeit muß mitgebracht werden.

Die Erfolge bleiben nicht aus. Bald merkt jeder einzelne Spieler, daß es doch etwas anderes ist, gründliche Schulung durchzunehmen, als nach seinem eigenen Ermessen und persönlicher Auffassung solche zu machen. Spielerische Fertigkeiten erlernen sich auch nicht durch bloßes Zuschauen. Wer Meister werden will, muß arbeiten mit unerschöpflicher, restloser Energie.

Wie erlernen wir die nötigen Fertigkeiten?

Wir versuchen in spielender Form, Art und Weise den Lernenden hinüberzuführen in das Gebiet der Balltechnik.

Als erstes kommt eine gründliche Ballbehandlung in Frage. Die erlernen wir am besten durch vorbereitende Spiele, die geeignetsten sind Neckball und Balljagd.

Als erstes Neckball in zwei Formen:

Die erste Form:

Die Abenden stehen in loser Fühlung in einem Stirnkreis vorlings. Ein Spieler befindet sich außerhalb des Kreises. Der Ball wandert im Kreise bald rechts, bald links herum, dabei von Mann zu Mann wandernd, nicht überwerfen. Der Spieler außerhalb des Kreises versucht den Ball zu schlagen. Die Spieler im Kreise täuschen den Häfcher über den Verbleib des Balles und ahmen das Zureichen und Abnehmen des Balles nach. Gelingt es dem Häfcher, den Ball zu schlagen, werden die Rollen vertauscht und derjenige wird Häfcher, in dessen Händen sich der Ball befand. Wer den Ball beim Zureichen oder Fangen verliert, wird auch Häfcher. Der Ball darf nicht geworfen werden, wer trotzdem wirft, muß auch haschen.

Die zweite Form:

Stirnkreisaufstellung, größerer geöffneter Kreis. Ein Spieler befindet sich innerhalb des Kreises. Alle übrigen Spieler werfen sich den Ball zu, im Kreis herum und kreuz und quer, dabei Täuschungen nach der einen und anderen Richtung anwendend.

Der Häfcher sucht den Ball zu schlagen, zu fangen oder zu berühren. Gelingt ihm das, so muß der betreffende Spieler bei dem oder in dessen Nähe der Ball berührt wird, die Stelle des Häfchers einnehmen. Bei Verlieren des Balles oder Fallenlassen hat ebenfalls der betreffende Spieler mit dem Häfcher zu tauschen.

Wenn auch nur Neckball, aber die Abenden freuen sich, wenn in schneller Wechselfolge und finessenreichem Abspiel der Häfcher getäuscht und genasführt wird. Aber nicht lange. Er wird sein Verfolgungstempo steigern, seine Abwehr stellt sich ein auf das Abspiel. Wirklich überzeugend „spielend“ üben wir Brauchkunst für das spätere praktische Spiel.

Wir gehen über zur Balljagd und bleiben dabei in der weiten geöffneter Stirnkreisaufstellung stehen. Die Teilnehmer zählen zu zweien ab und erster und zweiter bilden

je eine Partei. Jede Partei erhält einen Ball, und bei Beginn befindet er sich gegenüber in den Händen der bestimmten Spieler. Auf des Leiters Zeichen „Seid ihr fertig — los!“ wird der Ball rechts im Kreise mit einer oder beiden Händen zugeworfen — die Parteien untereinander — und die Partei ist Sieger, die die andere mit dem Ball überholt hat. Nachdem ein Spielgang beendet, wird die Zuspielrichtung verändert und links im Kreise gespielt.

Das gibt Leben! Jeder versucht so schnell und so flach wie nur irgend möglich abzuspielen, um Zeit und Raum zu gewinnen. Groß das Hallo, wenn beide Bälle sich buchstäblich jagen, um dann zu überholen.

Wir lassen jetzt von vorbereitenden Spielen ab und wenden uns dem System zu.

### Das Fangen.

Mancher Spieler wird sagen, das kann ich schon. Dem ist aber nicht so.

Das Fangen bildet für das Spiel einen wichtigen Bestandteil. Je besser jeder einzelne Spieler den Ball in jeder zugespielten Lage fängt, um so besser sein weiteres Abspiel und die Zusammenarbeit mit seiner Mannschaft.

Auf das „Wie“ muß näher eingegangen werden. Mit beiden Händen muß immer gefangen werden, soll ein einwandfreier, sicherer Fang gelingen. Es ist praktischer Unsinn, wenn von berufenen Stellen das Fangen mit einer Hand so warm empfohlen wird. Das ist eine glatte Unmöglichkeit und man soll einen Zufallsfang mit einer Hand ausgeführt, nicht als richtungsgebend für das Fangen überhaupt hinstellen. Das Zu- und Abspiel soll stets schnell vor sich gehen. Will man das erreichen, muß flach und scharf zugespielt werden. Geschieht das, dann hat man gerade genug zu tun, um mit beiden Händen einen einwandfreien Fang zu erzielen. Dazu kommen noch die Bestimmungen des zweimaligen Berührens — Doppelfang — und beim Fangversuch mit einer Hand wird sich herausstellen, daß der Ball prallt, also die Niederträchtigkeit besitzt, in der inneren

Handfläche nicht liegen zu bleiben. Darum kann der Ansicht des einarmigen Fangens nicht beigezpflichtet werden.



Abb. 1. Richtige Fanghaltung.  
Wurfschale mit dem Handrücken dem Körper zugewendet.

In jeder Lage, jeder Stellung muß der Ball gefangen werden. Wir unterscheiden zunächst drei Fanghöhen: Hochfliegende, in Kopf- Brust- und Hüfthöhe und tiefliegende Bälle. Die ersteren müssen durch Hochspringen genommen

werden, wobei die Arme fast zur Streckhalte kommen und die letzteren durch Bücken und wenn es sein muß durch Hinknien.



Abb. 2. Falsche Fanghaltung. Verkehrte Armhaltung und verspätetes Zufassen sind Schuld an der schmerzhaften Ballberührung.

Die Fanghaltung der Arme soll so sein, daß der Wurfarm (mit dem Handrücken) immer dem Körper zugewendet ist, die andere Hand faßt gegenüberliegend fest zu. (Siehe

Abb. 1.) Eine Körperberührung wird dabei seltener vorkommen, ja bei großer Übung fast gänzlich vermieden.

Die Abbildung 2 zeigt uns die verkehrte Fanghaltung, wie sie nicht ausgeführt werden soll. Bei dieser treten sehr oft folgende Nachteile ein: Fassen die Hände früher zu, prallt der Ball an den geschlossenen Händen ab. Wird nur ein Augenblick später zugefaßt, dann hat der Fangende den Ball im Gesicht oder einem anderen Körperteil sitzen.

Beim Fangen merke dir:

1. Fange immer mit beiden Händen.
2. Habe die Wurfhand immer fangbereit vor dem Körper.
3. Die gespreizten Finger umschließen netzartig den Ball.
4. In tiefer Fanglage beuge den Oberkörper.
5. Bei hochfliegenden Bällen springe danach oder strecke die Arme entgegen.
6. Erhältst du den Ball, dann fasse kräftig zu.

### Das Werfen.

Eng verbunden und untrennbar sind Fangen und Werfen. Ein präzise gefangener Ball soll ebenso geworfen werden.

Was nützt dem Spieler sein schöner Fang, wenn er nicht versteht gut abzuspielen oder gar als Angreifer das Tor nicht findet. Deswegen gehören Werfen und Fangen zusammen, sie verschmelzen sich in eine zusammenhängende Handlung. Wir unterscheiden dreierlei Wurfarten, die mehr oder weniger Verwendung finden. Die erste Stelle nimmt der Kernwurf ein.

Im einzelnen wollen wir jede Wurfart besprechen und kennenlernen.

### Die Wurfarten.

#### Der Kernwurf.

Er ist der wirkungsvollste, genaueste und ergiebigste Wurf für das Spiel selbst und den damit verbundenen Würfen auf das Tor. Warum? Die Rumpfdrehung des Ober-

körpers ist geringer als die beim Schock- und Rückhandwurf. Bis zum Verlassen des Balles aus den Händen des Werfers ist eine ständige Beobachtung des Wurfobjektes vorhanden. Und das ist ein großer Vorteil des Kernwurfes. Er garantiert mit Sicherheit und bringt den Wurf an oder durch das Ziel. Durch längeres, ernsthaftes Üben bringen wir es zur größten Fertigkeit.



Abb. 3. Der Kernwurf aus dem Stand. Ausloten zum Wurf.

Wir wollen uns die Ausführungsart zeilupenartig vor Augen führen, um dann das Gesehene und Gelernte praktisch in Anwendung zu bringen.

Der Rechtswerfer steht in Auslagestellung. Über dem gebeugten Bein ruht der zurückgebogene Oberkörper, der Rumpf wird rechts rückwärts gedreht. Der rechte Arm (Wurfarm) wird leicht gebeugt in Kopfhöhe zurückgeführt und in der gespreizten inneren Handfläche ruht der Ball. (Abb. 3.)

Das ist die augenblickliche Haltung in Wartefstellung, bevor der Ball zum Wurf gelangt. Ein plötzliches Sammeln, das Wurfobjekt scharf in die Augen gefaßt und kräftig wird der Wurfarm an dem Kopf vorbei nach vorn geführt. Energisches Vorziehen der Schulter des werfenden Armes und gleichzeitiges Rückwärtsreißen des entgegengesetzten Armes



Abb. 4. Der Kernwurf. Der Wurf ist ausgeführt!

erhöhen die Wurfkraft. So soll der Kernwurf ausgeführt werden. (Abb. 4.)

#### Der Schockwurf.

Fast ebenso wirkungsvoll ist der Schockwurf. Er soll im Zuspielen und als Torwurf angewendet werden. Einige Unterschiede sind vorhanden in der Art und in der Ausführung. Der Paßschockwurf ist im Zuspiel anzuwenden, der direkte Schockwurf für das Feldspiel und als Torwurf. Letzteren wollen wir zuerst näher kennenlernen.

Der Ball liegt in der gespreizten Hand. Das Handgelenk wird so gebeugt, daß der Ball gegen den Unterarm gepreßt wird. Die Fußstellung ist in etwas seitlich gehaltener Quergrätschstellung. Beim Rechtswerser ist das linke Bein vorn. Beide Knie sind leicht gebeugt, weit ausholend wird der rechte Arm zurückgeschwungen und der Rumpf kräftig nach rückwärts gedreht (Abb. 5). Die augenblickliche Wurffstellung gleicht der Stellung eines Diskuswerfers. Blitzschnelles Vorreißen der rechten Schulter mit Übertragung auf den schwingenden, ballhaltenden Arm, gibt dem Wurf die nötige Kraft, um den Wurf an das Ziel zu bringen. Bevor der Ball die Hand verläßt, geben die umschließenden Finger den letzten Druck. Der gegenüberliegende Arm erhöht durch kräftiges Zurückreißen den Schwung und mit gesteigerter Kraft und vollendetem Schwung fliegt der Ball auf sein Ziel los.

In der Ausführung des Schockwurfes müssen drei Abweichungen beachtet werden, die wohl alle die Grundbewegungsform aufweisen, aber doch verschiedentlich ausgeführt werden müssen. Sie sind hauptsächlich auf die Führung des Wurfarms zurückzuführen, wobei dieser

1. von unten nach oben,
2. seitlich,
3. von hinten, etwas seitlich über den Kopf

seinen Weg nimmt.

Wie beim Kernwurf, so ist bei der Wurfausübung des Rechtswersers das linke Bein vorn und nach vollendetem Wurf ruht das Körpergewicht auf dem vorderen Bein. (Abb. 6.)

Die beiden beschriebenen Würfe — Kernwurf und Schockwurf — verstehen sich aus dem Stand. Im Verlauf der folgenden Abhandlungen über das taktische Spiel und die Spielfolge, werden wir beide Würfe im vollen Lauf ausgeführt, uns näher ansehen müssen.

Zum Schockwurf aus dem Stand sei noch folgendes erwähnt: Die Wirkung vermehrt sich ganz beträchtlich, wenn der Lauf mit einer Drehung um die Längsachse ab-

geschlossen wird. Diese Art weist eine erhöhte Schwungkraft auf und ist der Wurf von dem Torwart schlecht zu berechnen und wegen seiner Wucht fast unhaltbar. Die Regel gibt uns die Freiheit mit dem Ball in den Händen



Abb. 5. Der Schockwurf. Ausholen zum Wurf.

drei Schritte zu laufen und warum sollen wir das nicht ausnützen auch beim Wurf?

Wir wenden uns dem Paßschockwurf zu.

Wie und wo soll er ausgeführt und angewandt werden?

Der Ball wird in der vorher beschriebenen Art in der Hand gehalten, daß Handgelenk scharf gebogen, drückt den

Ball gegen den Unterarm. Das Abspielen geht im kurzen, flachen Paßwurf vor sich, wobei der Wurfarm den Weg mehr von der Seite nimmt. So erreichen wir ein flüssiges Abspiel von Mann zu Mann, und sollte sich diese Art ebenso einbürgern wie die durch den Kernwurf. (Siehe Abb. 12).



Abb. 6. Der Schockwurf. Der Wurf ist ausgeführt, mit kräftigem Armschwung über den Kopf.

Wir haben jetzt den Schockwurf in seinen verschiedenen Arten und Ausführungsformen kennengelernt und wollen sie dann im Spiel in Anwendung bringen.

Im Handballspiel brauchen wir noch einen dritten, den Rückhandwurf.

#### Der Rückhandwurf.

Wenn ein Spieler, speziell der Stürmer, eine vollendete Spielweise beherrschen will, dann muß er auch diesen Wurf

sich aneignen. Er dient dazu, in den verwickeltesten, bedrängtesten Stellungen den Ball freizuspielen. Wenn nach vorn und nach der Seite keine Abspielmöglichkeit besteht, dann bleibt nur ein Rückwärtsspielen übrig. Dazu diene uns der Rückhandwurf.



Abb. 7. Der Rückhandwurf als Torwurf. Der Linkswürfer mit Drehschwung. Richtige Körper- und Armbaltung.

Längeres Üben bringt es mit sich, daß eine Verwendung des Rückhandwurfes als Torwurf sehr gut möglich ist. Dem Torwart wird von vornherein eine Berechnung des Wurfes unmöglich gemacht, weil die Stellung des Wurfers absolut keinen Schluß zuläßt.

Wie ist die Ausführung?

Der Werfer steht mit dem Rücken gegen das Tor gewendet, den Ball in der Schockhalte. (Abb. 7 u. 8.) Durch eine wuchtige Rechtsdrehung — beim Rechtswerfer — wird der Ball auf das Tor geworfen. Dabei wiederum in drei, wenn auch nicht großen, so doch merklichen Abweichungen,



Abb. 8. Der Rückhandwurf als Torwurf. Der Wurf ist ausgeführt.

indem der Ball von oben nach unten, seitlich oder von unten geworfen wird.

Das ist der Rückhandwurf in seiner Ausführung und in seinen Vorteilen. Er hat aber auch Nachteile und die sind: Es kann keine Garantie übernommen werden, ob jeder Wurf die bestimmte Richtung auf das Tor nimmt. Weil das Wurfobjekt wenig, so gut wie gar nicht beobachtet werden kann. Darum bleibt der Rückhandwurf meistens Gefühlsache und wer keine Veranlagung dazu hat, der lasse

die Finger davon und verwende die Zeit nutzbringender und erlerne nur den Kern- und den Schockwurf.

Beim Werfen merke dir:

1. Mit Schockwurf wirfst du weit.
2. Mit Kernwurf wirfst du schnell und genau.
3. Mit beiden Würfen im Lauf erreichst du ein gutes Zuspiel und gute Torresultate.
4. Beim Flügelspiel, im Zuspiel der Verteidigung zum Sturm und beim Torwurf verwende den Schockwurf.
5. Anwenden sollst du den Kernwurf beim kurzen Paßspiel und beim Torwurf.
6. Im Stürmer- und Läuferpiel — also Paßspiel — verwende den Kernwurf, den Paßschockwurf und den Rückhandwurf.
7. Sonst darfst du den Rückhandwurf nur als Torwurf anwenden.

### Werfen und Fangen.

In welcher Form erlernen wir am besten das Werfen und Fangen? Die zwanglose, spielende Form haben wir schon durchgenommen — Neckball, Balljagd —; jetzt wollen wir zur speziellen übergehen.

Zwei Stirnreihen stehen sich gegenüber, anfangs 3 bis 4 Meter, später erweiternd bis auf 10 Meter. Bei starker Befestigung trenne man die Stirnreihen in Übungsgruppen, um die Arbeit und die Lernmöglichkeit zu steigern. Eine Übungsgruppe soll nicht mehr als sechs, höchstens acht Spieler haben. Nun wird im Zickzackwege der Ball zugeworfen und gefangen, wobei zu beachten ist, daß die Würfe als erstes nicht zu scharf ausgeführt werden, denn wir wollen doch erst lernen. (Abb. 9.)

Zuerst werfen wir mit Kernwurf in verschiedenen Höhen: Sprunghöhe, Kopfhöhe, Brusthöhe, Hüfthöhe und unterhalb bis Fußhöhe. (Abb. 10 u. 11.) Wenn wir das gründlich durchgenommen haben, dann sind wir mit der Wurf- und Fangkunst ein großes Stück weitergekommen.

Als zweites nehmen wir den Paßschockwurf durch. Er soll in Kopf-, Brust- und Hüfthöhe geworfen und gefangen werden. Anfangs wird der geworfene Ball noch oft seinen eigenen Weg gehen, jedoch Eifer und fester Wille führen auch hier zum Ziele. (Abb. 12.)

Zwecks Abspielens über den Rücken (Rückhandwurf) bedienen wir uns einer anderen Übungsaufstellung. Ein nicht allzu großer Stirnkreis wird gebildet, Spielerabstand etwa 3—4 Meter, und hurtig geht das „über den Rücken abspielen“ von Mann zu Mann vor sich.



Abb. 9. Werfen und Fangen. Zuspiel mit einer Hand.

Es wird sich dabei herausstellen, daß durch den ungewohnten Armschwung der Ball nach einer ganz anderen Richtung kommt als er fliegen soll. Nach einigen Versuchen stellen wir uns ganz von selbst ein und der Armschwung über den Rücken mit der dazu nötigen drehenden Handbewegung bringt den Ball auf seinen gewünschten Weg. Öfteres Üben und Ausdauer bringen Meister zuwege. (Abbildung 13.)

Auf eine besondere Art des Abspielens mit beiden Händen sei aufmerksam gemacht. Im Spiel, mit seinen unendlich vielen Feinheiten und Momenten, gibt es Augen-

blicke die uns zwingen, auch mit beiden Händen das Zuspiel auszuführen. Auch das wollen wir erlernen. Die Übungs-



Abb. 10. Richtiges Fangen sprunghoher Bälle.

aufstellung ist die wie beim Werfen und Fangen, also gegenüberstehende Stirnreihen. Mit beiden Händen wird der Ball fest umschlossen, in Brusthöhe gehoben, wobei die Handgelenke eine Vierteldrehung nach der Brust zu ausführen.



Ein kurzes, aber kräftiges Strecken der Arme mit anschließendem Abdrücken der Finger und präzise fliegt der Ball im Zickzackweg zu den übrigen Teilnehmern. (Abb. 14.) Gewiß ist die Übungsart eine einfache, aber gerade deshalb



Abb. 11. Wichtiges Fangen tiefliegender Bälle.

darf sie nicht übergangen werden. Jede spezielle Arbeit, und selbst die kleinste, greifen ineinander und tragen dazu bei, daß ein flüssiges Arbeiten im Spiel durchgeführt wird.

#### Der Einwurf.

Er hat eine besondere Aufgabe. Der Spieler, dem es gelingt den weitesten, kraftvollsten Wurf zu vollbringen,

der dient seiner Mannschaft in demselben Maße wie ein Stürmer, der einen erfolgreichen Wurf anbringt.

Wie muß der Wurf ausgeführt werden und wie erlernen wir ihn?

Der Werfende steht mit beiden Füßen auf oder hinter (internationale Regel) der Seitenlinie. Die Arme werden in gestreckter Haltung über den Kopf gehoben und der in den Händen befindliche Ball wird so umschlossen, daß die gespreizten Finger dem Ballumfange sich anschmiegen und

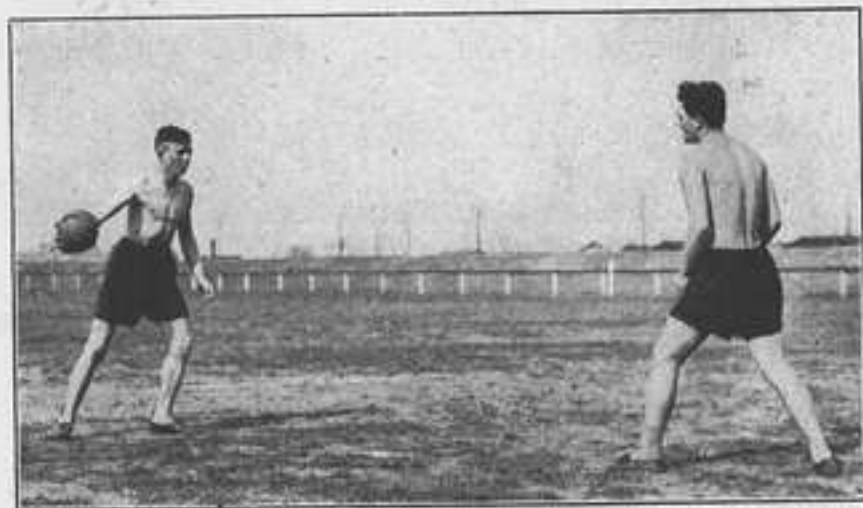


Abb. 12. Der Paß-Schodwurf für kurzes Zuspiel.

die Daumen nahezu sich berühren. Der Armbewegung schließen sich als zusammenhängende Bewegung ein starkes Rumpfrückwärtsbeugen an, um eine größere Wurfspannung und erhöhte Beweglichkeit hervorzurufen. Blitsschnell strecken sich Rumpf und Arme — beide Bewegungen verschmelzen sich in eine — und die gespreizten Finger geben dem Ball den letzten Druck und die Richtung, die er einnehmen soll. (Abb. 15.)

Die Beinstellung während der Ausführung des Wurfes ist folgende: Mit gegrätschten oder geschlossenen Beinen (beides ist erlaubt) steht der Ausübende auf (oder hinter)

der Seitenlinie. Bei dem starken Kumpfrückwärtsbeugen mit Zurückschwingen der Arme ruhen beide Füße auf dem

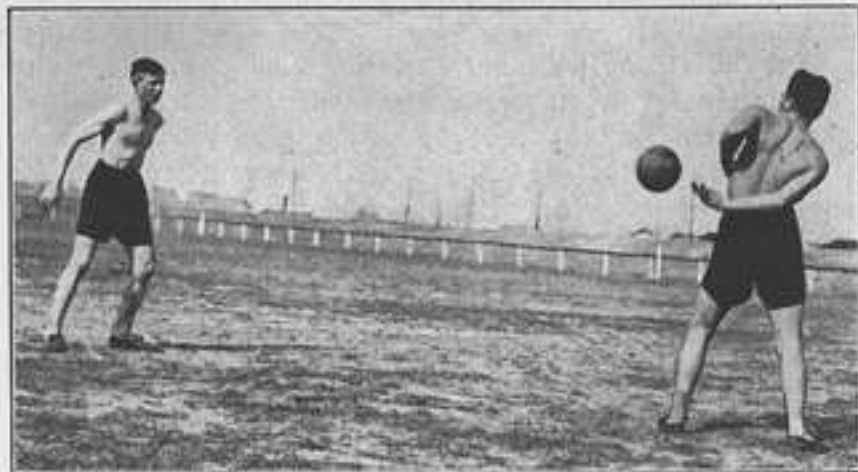


Abb. 13. Der Rückhandwurf im Zuspiel.



Abb. 14. Werfen und Fangen. Zuspielen mit beiden Händen.

Boden. In der Ausführung hebt sich der Werfende auf die Fußspitzen, damit den Wurf verstärkend, und jede technische Möglichkeit ist ausgenützt. Ein Verlassen der Füße vom Boden ist nicht erlaubt, auch nicht mit einem Fuße.

Beim Einwerfen merke dir:

1. Stehe mit beiden Füßen auf (hinter) der Seitenlinie, geschlossen oder gegrätscht solange, bis der Ball die Hände verlassen hat. Fußspitzen oder Fersenheben ist erlaubt.
2. Ein starkes Kumpfrückwärtsbeugen und Strecken erhöht die Wurfkraft.
3. Mit beiden Händen muß du den Einwurf ausführen; darum bringe die Arme gestreckt über den Kopf.
4. Wirf genau und immer dorthin, wo ein freistehender Spieler deiner Partei steht.

### Das Einzelspiel.

Gibt es so etwas überhaupt? Sollen die Spieler nicht immer das Mannschaftsganze und die Zusammenarbeit im Auge behalten? Gewiß sollen sie das tun! Aber darüber hinaus ist noch mehr erforderlich. Wir werden später sehen, daß beim taktischen Spiel sehr großer Wert auf das einzelne Können gelegt werden muß.

Die ganze Kunst im Einzelspiel ist:

Durch eigenes Spielen und fleißiges Umspielen der Gegner den Ball an sein Ziel zu bringen und dabei sehr viel Täuschungsarbeit leisten. Der Ausführende darf auch davor nicht zurückschrecken, den Ball seitwärts oder auch rückwärts zu dirigieren, wenn es sich nötig macht und eine Umspielmöglichkeit nach vorn nicht möglich ist.

Wie erlernen wir diese Fertigkeiten?

Der Ball wird im Lauf auf den Boden geworfen und wieder gefangen, dabei beachtend, daß drei Schritte mit dem Ball in der Hand gelaufen werden darf. Diesen Vorteil machen wir uns selbstverständlich auch für das Einzelspiel dienstbar und nützen das raumgreifend aus. Nach Vollendung des dritten Schrittes ist es notwendig, den Ball schräg nach vorn niederzuwerfen, um somit die Fallgeschwindigkeit und Richtung des aufspringenden Balles in das gleiche Verhältnis mit der Laufgeschwindigkeit zu bringen. Warum soll der Ball erst nach vollendetem dritten

Schritte zu Boden geworfen werden? Wäre das nicht ebenso gut mit einem getan? Nein, gewiß nicht. Je weniger die glatte Laufrichtung unterbrochen wird, um so mehr gewinnen wir Fläche und Raum. Und warum muß der Ball schräg nach vorn und nicht senkrecht niedergeworfen werden? Weil, wenn das letztere geschieht, der Ball ganz bestimmt gegen den Körper springt.

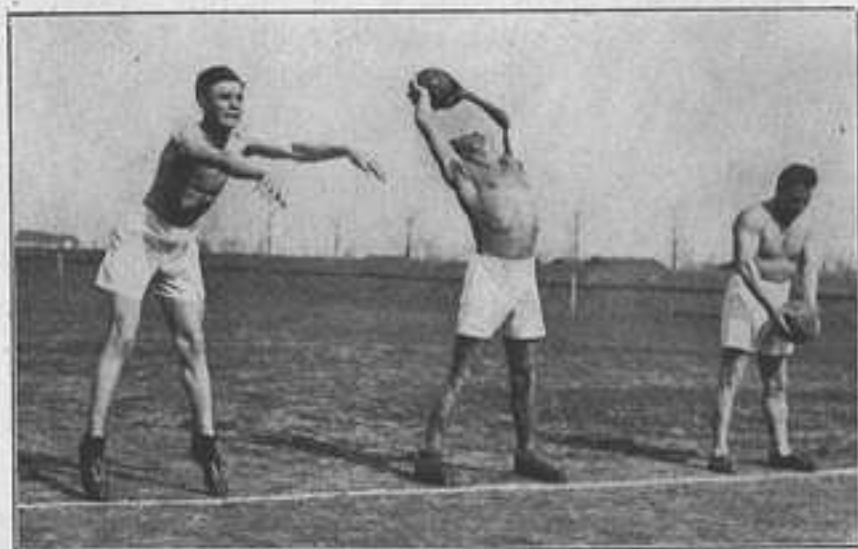


Abb. 15. Der Einwurf in seiner Ausführung.

Der Ball darf nie zu heftig gegen den Boden geworfen werden, er springt sonst zu hoch und verschafft dir unnötige Arbeit. Er darf nur so hoch aufspringen, daß er hüfthoch in deine Hände gelangt. Wieviel Kraft dazu gehört, das zu bestimmen, ist nicht gut möglich. Das ist und bleibt Gefühlssache und muß von jedem selbst ausprobiert werden.

Um das Einzelspiel zu erlernen, wenden wir vier Formen an:

Die erste Form: In einer Entfernung von etwa 20 bis 25 Meter werden zwei Fahnen gesteckt. Jeder Übende hat die Strecke mit Umspielen der Fahnen hin und zurück zu durchlaufen. (Abb. 16.)

Die zweite Form: In dem Zwischenraum von 20 bis 25 Meter werden drei weitere Fahnen, seitlich abweichend, gesteckt und das Umspielen der Fahnen vorwärts und rück-



Abb. 16. Im Einzelspiel um zwei Eckfahnen.

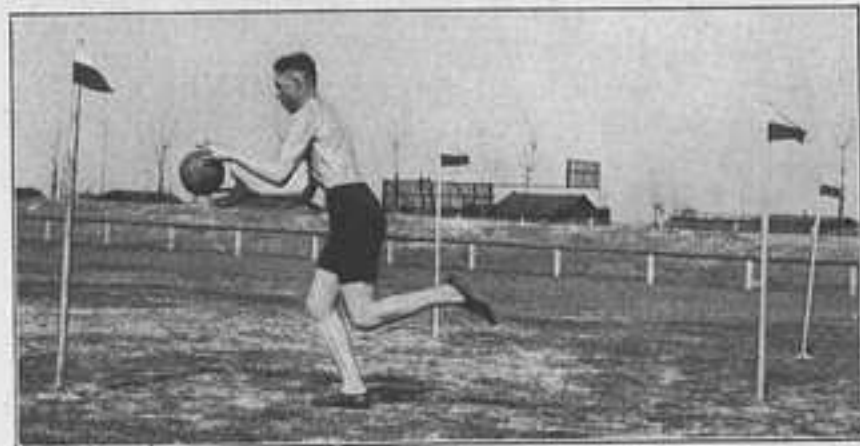


Abb. 17. Das Einzelspiel. Umspielen von Eckfahnen.

wärts geht vor sich. Dabei führen wir Schleifen aus, die uns im praktischen Spiel des öfteren wieder begegnen. (Abb. 17.)

Die dritte Form: Diese Übungsart kommt dem praktischen Spiel näher. In dem Zwischenraum von 20 bis

25 Meter stellen sich drei oder vier Spieler in gleichen Abständen hintereinander und haben die Aufgabe, den Umspielenden das Vorbeikommen zu erschweren. Sie dürfen aber nur seitlich abwehren, nicht rückwärts oder vorwärts laufen. Die Arme und Hände dürfen ebenfalls keine Abwehrarbeit vornehmen, sie bleiben herunterhängend am Körper. Der Umspielende wird nicht gleich das erstemal ein Meister sein. Hier wird dauerndes Üben manches Unfertige beseitigen. Seine Aufgabe ist, durch linkes und rechtes Seitwärtskäuschen seine Gegner unsicher zu machen und ein ungeschicktes Parieren verhilft ihm zum schnellen, erfolgreichen Vorbeikommen. (Abb. 18.)

Die vierte Form: Ohne jegliche Markierung läuft der Abende und nur auf den Pfiff des Leiters ändert er seine Laufrichtung und zwar: nur nach links oder nur nach rechts oder aber nach beiden Seiten. Die Wendungen sind scharf im Winkel auszuführen, so, daß nahezu ein rechter Winkel erreicht wird.

Je nach der Teilnehmerzahl muß in entsprechenden Abteilungen geübt werden. Eine Übungsabteilung darf nicht mehr als 10 Spieler aufweisen. Langeweile darf auch beim Training nicht vorhanden sein, die Arbeitslust wird sonst ganz sicher nicht gehoben.

Um die Arbeit recht interessant zu gestalten, legen wir Stafetten ein. Und dazu eignen sich am besten die beiden zuerst genannten Übungsformen. Nehmen wir an, die Teilnehmer sind in zwei Übungsriegen eingeteilt und stehen in Flankenreihen hintereinander. Der Riegenabstand muß mindestens 8—10 Meter sein, um beiderseitige Behinderungen zu vermeiden. Auf das Zeichen des Leiters: „Seid ihr fertig! — Achtung! — Los!“ beginnen die Riegenersten an der ersten Fahne ihren Lauf um die Fahnen hin und zurück — dabei vorschrittsmäßig das Ballabspielen und Wiederfangen durchführend — und übergeben an der Startfahne den Ball in die Hände des zweiten Spielers. Der zweite gibt nach vollendetem Lauf an den dritten und so fort, bis beide Riegen durchgespielt haben. Die zuerst das Ziel erreichende Partei ruft: „Durch!“ Jede gewonnene Partie

zählt einen Punkt. Es können auch der gewinnenden Partei soviel Punkte gutgeschrieben werden, soviel noch nicht gelaufene Spieler in der Gegenpartei vorhanden sind.

Das gibt Spaß und Abwechslung in jedem Übungsprogramm.

Auf das Einzelspiel, mit einer Hand ausgeführt, sei aufmerksam gemacht. (Abb. 19.) Der Spieler prellt den Ball fortgesetzt mit einer Hand gegen den Boden und nur im Falle



Abb. 18. Das Einzelspiel. Umspielen lebender Hindernisse.

des direkten gegnerischen Angriffes fängt er den Ball und setzt dann mit einer oder beiden Händen sein Einzelspiel fort. Diese Art können wir ebenfalls in den vier beschriebenen Übungsformen durchnehmen, jedoch nur, wenn die Bodenverhältnisse das erlauben. Das Einzelspiel mit einer Hand ist überhaupt nur möglich, wenn ein Spielfeld ebenen Tennensboden, oder eine ausgezeichnete Grasnarbe auf gut planiertem Spielfelde aufzuweisen hat. Aber auch dann spricht immer der Gegner ein gewichtiges Wort mit, ob er das Einzelspiel mit einer Hand erlaubt. Und tatsäch-

sich hat die Praxis ergeben, daß man von dieser Art der Spielform abgekommen ist, weil jeder Spieler zu leicht die Herrschaft über den Ball verliert. Darum lege man nicht besonderen Wert auf die Erlernung des Einzelspiels mit einer Hand, es sei nur der Vollständigkeit halber mit erwähnt.

Beim Einzelspiel merke dir:

1. Werfe kurz, aber nicht zu kräftig, damit der Ball nicht zu hoch springt.
2. Wirf den Ball schräg nach vorn und wäge deinen Wurf genau ab.
3. Presse den Ball mit einer Hand nur bei ebenem Boden und ohne Bedrängnis, sonst nie.
4. Übe dich fleißig im Umspielen von Gegenständen, das verschafft dir Sicherheit.
5. Wende das Einzelspiel an, so oft du kannst, sei aber nicht darauf besessen.
6. Durch eigensinniges Einzelspiel erreichst du nichts und schädigst zudem noch deine Mannschaft.
7. Über allem steht der Mannschaftsgeist und das freiwillige „Sichereinsügen“ in das Mannschaftsganze.

#### Das Abspielen des Balles im Lauf.

Wir haben im vorangegangenen das Abspiel im allgemeinen niedergelegt, damit allein ist uns aber nicht gedient. Das Abspielen im Lauf schafft erst die Grundlage und den Aufbau für ein planvolles, flüssiges Spiel. In erster Linie trifft das zu für die Tätigkeit der Stürmer- und Läuferreihe. Ein durch die Außenstürmer vorgezogener Angriff endet meist mit einem kräftigen Flankenwurf, der Erfolg verspricht, wenn er im vollen Lauf ausgeführt ist.

Mit dem Abspielen im Lauf ist eng verbunden das Freispielen seiner Mitspieler. Der mit dem Ball vor-eilende Stürmer hat dabei in der Hauptsache das Wichtigste zu tun. Bemerkt er, daß seine Parteifreunde im Spielfeld oder vor dem Tore abgedeckt sind, dann muß er

schleunigst versuchen, einen oder mehrere Gegner auf sich zu ziehen, um die Freistellung einiger Mannschaftsmitglieder herbeizuführen. Das erreicht er am besten, wenn ein kurzes, geschicktes Einzelspiel eingelegt wird. Wir wollen aber nicht an dieser Stelle die Taktik des Spieles erläutern, sondern dazu übergehen, um das Abspielen im Lauf als spezielles Training zu erlernen. Wie geschieht das am besten?



Abb. 19. Das Einzelspiel mit einer Hand.

Die Übungen durchlaufen eine Strecke — 60 bis 80 Meter sollten zuerst ausreichend sein, später die gesamte Länge des Spielfeldes —, dabei fortgesetzt den Ball zuspielend in den erlernten Wurfarten: Kernwurf, Schockwurf, Paßschockwurf.

Anfangs laufen zwei Spieler in kurzem Abstand, später erweiternd auf ungefähr 10—15 Meter.

Wir erhöhen nach und nach unsere Spielerzahl auf fünf, zur vollzähligen Stürmerreihe. Bei Beginn der Fünfer-

reihe wird der Ball in folgender Reihenfolge zugespielt: Vom Mittelfürmer—Linksaußen—Halbrechts—Rechtsaußen zum Mittelfürmer uff. (Abb. 20.)

Es ist gar nicht so leicht, den Ball in die gewünschte Richtung und an den richtigen Mann zu bringen. Auf ein genaues Zuspiel muß schon beim üben größter Wert gelegt werden, damit der Erfolg beim wirklichen Spiel sichergestellt ist. Der Ball soll so an den Mann gelangen, daß dieser ihn bequem fangen kann. Jeder Quertwurf ist zu vermeiden, weil dadurch Fangen und Laufen verzögert wird.



Abb. 20. Das Abspielen im Lauf in der Stürmerreihe.

Jeder Spieler, der den Ball abspielt, muß sofort in Stellung laufen. Er muß immer vorauslaufen, um den schräg vorgelegten Ball ohne Zeitverlust in Empfang zu nehmen. Mit dem Ball in der Hand darf nicht mehr als drei Schritte gelaufen werden. Diese Bestimmung gilt auch für das „Abspielen im Lauf“. Deswegen ist es notwendig, daß sich jeder des Balles schnellstens wieder entledigt.

Die Übungsform erfährt dadurch eine Steigerung, indem wir Einzelspiel einlegen und dem praktischen Spiel kommen wir ein Stück näher. Jeder Spieler hat nun die Aufgabe, nach Empfang des Balles ein kurzes Einzelspiel einzulegen. Dadurch erreichen wir ein besseres „In-Stellung-gehen“ der Mitübenden.

Wir erhöhen den Übungswert, indem wir der Stürmerreihe drei bis vier Gegner entgegenstellen, die die Aufgabe haben, das Zuspiel zu stören. Durch die Gegenüberstellung der störenden Spieler wird eine Kampfhandlung hineingetragen, die angreifenden Stürmer werden gezwungen, gut auf Stellung zu laufen. Die Freude beim „Abspielen im Lauf“ wird noch größer, indem wir den Angriff vortragen bis an des Gegners Tor. Der Ball wird dann dem bestplacierten Spieler zugespielt und dieser sendet ein.

So erlernen wir das Abspielen im Lauf, und durch öfteres üben beherrschen wir recht bald auch diese spezielle Art des Handballspiels.

Beim Abspielen des Balles im Lauf merke dir:

1. Spiele schnell und sicher ab.
2. Laufe immer nach einem abgesehenen Ball in Stellung, um den wieder zugespielten Ball stets zu erreichen.
3. Beeinflusse den Gegner auch dann, wenn du den Ball nicht erreichst.

### Werfen auf das Tor.

Von allen Wurfarten des Handballspiels ist der Wurf auf das Tor der wichtigste. Der Spielerfolg liegt ja nun nicht gänzlich allein in einem guten Torwurf. Aber letzten Endes ist dieser doch die Krönung des geschickten, taktischen und erfolgreichen Feldspiels. Eine Mannschaft kann in ihrer Befähigung, ihrem technischen Können noch so gut sein, alle Künste sind vergebens, wenn ein kraftvoller, sicherer Torwurf fehlt.

Eins muß immer das andere ergänzen bzw. vervollkommen. Eine Mannschaft ist nur vollwertig, wenn sie zu dem ausgezeichneten Feldspiel einen guten, placierten Torwurf aus allen Lagen anbringen kann. Ein schußfreudiger und schußsicherer Sturm wird meistens ausschlaggebend sein und den Sieg seiner Mannschaft sicherstellen.

Darum müssen wir in unserem speziellen Training besonderen Wert auf die Ausbildung im Torwurf legen. Dabei verwenden wir die drei unter „Werfen“ beschriebenen Wurfarten, diese sind:

Kernwurf, Schockwurf und Rückhandwurf. Der erfolgreichste Wurf ist immer der Kernwurf. (Abb. 21.) Die im



Abb. 21. Der Kernwurf aus dem Lauf. Ansehen zum Wurf.

Verhältnis geringe Körperdrehung ermöglicht immer, das Wurfobjekt in den Augen zu behalten und der Werfer wird bestimmt und sicher seinen Wurf an die berechnete Stelle bringen. Der Kernwurf hat es an sich! In ihm vereinigen sich Schwung mit Kraft und mit voller Wucht saust der Ball in das Netz. (Abb. 22 u. 23.)

Nicht jeder Spieler wird ein Meister im Kernwurf. Sei es schmerzhaftes Empfinden bei der Wurfausführung oder ungenügende Bewegung im Schultergelenk. Die Umstände geben immer Veranlassung, mit Vorsicht zu werfen. Was ist da zu tun?

Der Schockwurf ist ja noch da! Deswegen sollen Spieler, die den Kernwurf wegen vorgenannter Gründe nicht aus-



Abb. 22. Der Kernwurf aus dem Lauf. Der Wurf ist ausgeführt.

führen können, sich mit vollem Eifer der Erlernung des Schockwurfes hingeben. Wenngleich schon dieser in der Auswirkung nicht derartige Präzision aufzuweisen hat, wie der Kernwurf, so dürfte doch durch fortgesetztes Üben ein an Wucht und Kraft ebenbürtiger Wurf zustandekommen. Gelingt es dem Werfer, den Schockwurf mit Drehung auszuführen, dann kann der Kernwurf, was die Schwungkraft betrifft, nicht mitkommen. (Abb. 24.)

Nun steht uns noch der Rückhandwurf zur Verfügung. Ein für das Halten im Tor gänzlich unberechenbarer und gefährlicher Wurf. Dem Torwart ist es nicht möglich, den Werfer und den abgeworfenen Ball auch nur annähernd



Abb. 23. Der Kernwurf ausgeführt im Sprung.

zu berechnen. Aber — und das ist ausschlaggebend — von zehn Rückhandwürfen kann vielleicht auf einen Torkreffer gerechnet werden.

Kann der Rückhandwurf nun den Vergleich zu den anderen Wurfarten bestehen? Nein, ganz sicher nicht. Wenn auch einzelne Werfer es zu erstaunlichen Fertig-

keiten bringen, so ist das schließlich eine individuelle Veranlagung. Vorgetragene Angriffe, die sehr oft mühevoll gewesen sind, sollten nicht leichtfertig verpufft werden. Nur in den ungünstigsten Stellungen, wo ein Abspielen zur Seite



Abb. 24. Der Schodwurf aus dem Lauf mit Drehung. Die Drehung ist ausgeführt.

oder nach vorn absolut nicht möglich ist, darf die letzte Wurfmöglichkeit zur Ausführung gelangen.

Wie sollen die Würfe angebracht werden? In welcher Weise bringen sie den besten Erfolg? Flache und scharfgeworfene Bälle führen fast immer zum Ziel. Wenn außerdem noch in die unteren oder oberen Torecken geworfen



wird, oder die Würfe kurz vor der Torlinie zum Aufspringen kommen, dann sind diese Bälle für den Torwart gänzlich unhaltbar.

Deswegen dürfen wir in jedem Training auch das Werfen auf das Tor nicht vergessen. Jede Kursusarbeit muß sich mit den Würfen auf das Tor beschäftigen. Wenn das geschieht, dann ist die Gewähr gegeben, daß die Stürmer auch gute Torschützen werden. Eine Mannschaft wird dadurch erst vollkommen.

Einer besonderen Art „auf das Tor spielen“ muß noch gedacht werden, des Faustens. Obwohl sie nirgends erwähnt ist, so ist es doch eine erlaubte Spielhandlung. Was nicht verboten ist, darf ausgeführt werden. Die Praxis zeigt uns, daß sehr oft Angriffe im letzten Augenblick unterbunden oder schlecht abgepielt werden, und der Ball gelangt in den Torraum. Mitunter ist eigenes Zutun daran schuld. Der Stürmer muß dann, kurz entschlossen, den Ball mit einer Hand auf das Tor fausten. (Abb. 25.) Das darf aber nur geschehen, wenn der Ball nicht auf dem Boden liegt oder rollt, sondern in der Luft sich befindet. Öfters geübt, bleiben auch hierbei Erfolge nicht aus.

Beim Werfen auf das Tor merke dir:

1. Wirf flach und scharf.
2. Wirf so, daß der Ball vor der Torlinie aufspringt.
3. Wirf oft.
4. Zum Ziel wähle die Torecken.
5. Übe fleißig jeden Wurf, damit du ihn in jeder Lage anbringen kannst.
6. Wirf immer dorthin, wo der Torwart nicht steht.
7. Täusche den Torwart möglichst über die Wurfrichtung.
8. Nicht erreichbare Bälle fauste auf das Tor.

### Das Fausten und Schlagen.

Das Fausten und Schlagen sind Bestandteile des Handballspieles, sie gehören dazu. Ohne sie ist ein Spiel unvollständig, ja bald undenkbar. Doch soll niemals die Meinung

vorherrschen, daß Fausten und Schlagen müsse vor das Werfen und Fangen gestellt werden. Das ist ein großer Irrtum. Ein präzises Spiel ist nur möglich, wenn der Ball in jeder Lage gefangen und geworfen wird. Dennoch gibt es Augenblicke, in denen alle Fangkunst versagen muß. Das ist im Gedränge, im Kampf um den Ball, wo vier, sechs, acht oder mehr Hände zugreifen. Da nützt jeder Fangversuch nichts. Hier muß gefaustet oder geschlagen werden.

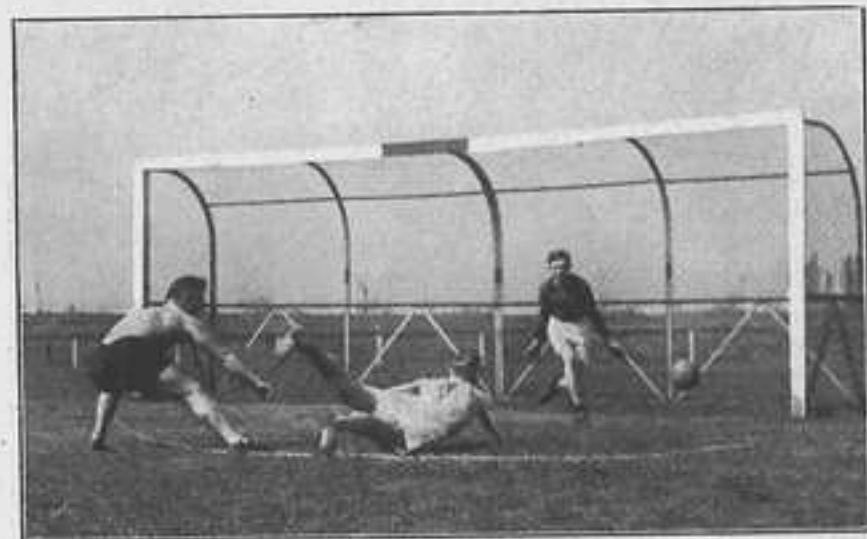


Abb. 25. Das Fausten im Torraum. Der Stürmer hat im Liegen gefaustet, die Fäße liegen im Spielfeld. Der Ball wurde in der Luft getroffen, also gültig.

Dabei hat derjenige die beste Aussicht, der den höchsten, geschicktesten Sprung ausführt.

Es bleibt grundsätzlich dabei:

Fangen in der Hauptsache. Fausten und Schlagen nur in bedrängter Spielhandlung, wenn das Fangen aussichtslos ist. Mit was und wie soll gefaustet werden?

Die bildlichen Darstellungen geben uns wohl den besten Einblick. (Abb. 26.)

Erlaubt ist: Fausten, Hauen, Schlagen, Stoßen des Balles mit dem Arm bis zum Schultergelenk. Die Hand kann dabei geschlossen oder geöffnet sein.

Zusammenhängend muß noch das „Ball-aus-den-Händen-schlagen“ erwähnt werden. Diese Spielhandlung wird sehr häufig angewandt, auch die Regel erlaubt sie. Dabei ist die größte Vorsicht am Platze. Ein unglücklicher Schlag kann den Gegner verletzen oder wenn nicht das, so doch mindestens in Aufregung versetzen. Das kann vermieden werden, wenn sich jeder in acht nimmt. Wenn vorstehendes



Abb. 26. Erlaubtes Stoßen, Fausten und Schlagen.

beachtet wird, dann kann ohne jegliche Gefahr der Ball mit der Faust oder der geöffneten Hand dem Gegner aus den Händen geschlagen werden.

Beim Fausten und Schlagen merke dir:

1. Fauste auf alle Fälle auf das Tor, wenn du den Ball im Torraum nicht anders erreichen kannst.
2. Im Spiel selbst fauste nur in bedrängter Lage und dir eine Ab- und Zuspielmöglichkeit nicht gegeben ist.
3. Fauste so, daß der Ball nicht in die Hände des Gegners kommt.

4. Schlage nur nach dem Ball, wenn ein Fangen aussichtslos ist. Sei vorsichtig, wenn du den Ball aus des Gegners Händen schlägst.

## Das Spiel in den einzelnen Spielgruppen.

### Das Torwartspiel.

Der Torwart ist der Schlußmann einer Mannschaft. Er ist der Schlüssel zum Tor. Sein Können ist immer ausschlaggebend für geringe Torverluste, seine geringen Leistungen entsprechen den hohen Torzahlen, die dann in der Regel auf sein Konto geschrieben werden. Seine technischen Leistungen verbürgen den Sieg seiner Mannschaft, sein geringes Können verursacht die Niederlage. Sein Persönliches, gepaart mit hochentwickelter Spielkunst — Gewandtheit, Schlaueit, Geschicklichkeit, Fertigkeit und Mut —, geben dem Torwart und seinem Spiel eine ganz besondere Note.

Der Torwart ist der letzte Mann im Spiel. Er ist auf sich allein angewiesen. Niemand steht ihm zur Seite, der unterstützend oder rettend eingreifen könnte. Der Torraum ist für den Angriff eine natürliche, von allen zu beachtende Begrenzung und für den Tormann der größte Schutz. Solange der Angriff in der Entwicklung sich befindet, ist das Tor außer Gefahr. Hat sich aber der Gegner bis an den Torraum durchgespielt, dann ist die höchste Aufmerksamkeit erforderlich. Nur der Torwart allein hat nunmehr die Aufgabe, die mißlungene Abwehr seiner Verteidigung wieder gutzumachen.

Soll die Arbeit des Torwarts erfolgreich sein, dann muß er die Fähigkeiten dazu haben.

Eine gute Beobachtungsgabe und Entschlossenheit, das sind die beiden Haupteigenschaften. Bringt der Torwart beides von Haus aus nicht mit, dann kann er als Torwart nicht fungieren, er darf den Posten nicht ausfüllen.

Er soll gut beobachten. Dazu ist nötig, daß er: den Spielverlauf verfolgt, diesen in seinen einzelnen Spielphasen und verschiedensten Spielmomenten erkennt, um immer gefaßt in die Abwehr einzutreten. Er muß den Ball mit gleichem