Westdeutsche Sportzeitung

28. März 1928 — Wochenbeilage des General-Anzeigers für Elberfeld-Barmen — Nr. 13

Die Ballschule des Handballspielers

Von Karl Schelens, Diplom-Sportlehrer an der Deutschen Hochschule für Leibesübungen

Der Reiz des Ballspieles liegt in der Regellosigkeit und Vielseitigkeit der Bewegungsanforderungen, die durch den springenden oder fliegenden Ball gestellt sind. Zur Meisterung des Balles gehört eine vollendete Körperbeherrschung. Laufen, Springen und Werfen sind hierzu Hauptbestandteile. Diese körperlichen Fähigkeiten sind in ihrem Wert noch höher einzuschätzen als die leichtathletischen Leistungsübungen, da ihre Anwendung instinktmäßig, mühelos aus einer gewissen Bewegungssituation heraus stattfinden muß. Der hervorragende Ballspieler beweist, daß er eine große Bewegungsbeherrschung besitzt, die ihn befähigt, den Ball in allen Phasen des Spieles zu beherrschen. Aber nicht nur die Beherrschung des Balles ist ihm eigen, man kann auch mit Recht behaupten, er hat auch den höchsten Grad körperlicher Schulung erreicht, denn wer Lauf, Sprung und Wurf in so vollendetem Maße anzuwenden versteht, besitzt die [illegible] einer Körperschulung verlangte Grundkunst.

Von den Ballspielen verdient das Handballspiel den größten Vorzug, da es hier keine Gerätschwierigkeiten haben und das Spielen des Balles mit der Hand die natürlichste Bewegung ist.

Wie schulen wir nun den Schüler so, daß er jeden Ball mit absoluter Sicherheit empfangen und wieder weiterleiten kann? Was bei jeder Schulung besondere Schwierigkeiten bereitet, ist die Auffassbarkeit des Balles, der infolge seiner Größe (Umfang) einhändig nicht greifbar ist.

Als erste Fertigkeit wollen wir [illegible] das „Empfangen" des Balles betrachten. Es ist notwendig, um den Ball sicher empfangen zu können, ihn mit beiden Händen zu umfassen. Also sind immer beide Hände nötig, um einen sicheren Besitz zu garantieren. Wenn wir unsere Betrachtungen auf den Raum lenken, den der Spieler mit seinen Händen bedeckt, so sehen wir, daß es nicht immer möglich ist, den Ball mit beiden Händen zu ergreifen, sondern es muß auch ein Empfangen, Heranführen, Abstoppen oder Weiterleiten des Balles mit einer Hand erlernt werden. Außer der letzten, also direkten Weiterleitung des Balles mit einer Hand [illegible] jede Einhandarbeit durch Zuspielung des Balles zur andern Hand, auch auf umgekehrtem Wege getan kann, die Sicherheit des einhändigen Besitzes erreicht werden. Ferner wäre die körperliche Vorbereitung zum Empfang des Balles zu klären. Da wir niemals die Richtung des Balles voraussberechnen können, weil die Ursachen, die den Flug abwegig beeinflussen können, vielgestaltig sind, ist eine stete Bewegungsbereitschaft notwendig. Diese Bereitschaft muß sich beim Fangen am Ort als auch bei einem verlangten Sprung oder Lauf vorhanden sein.

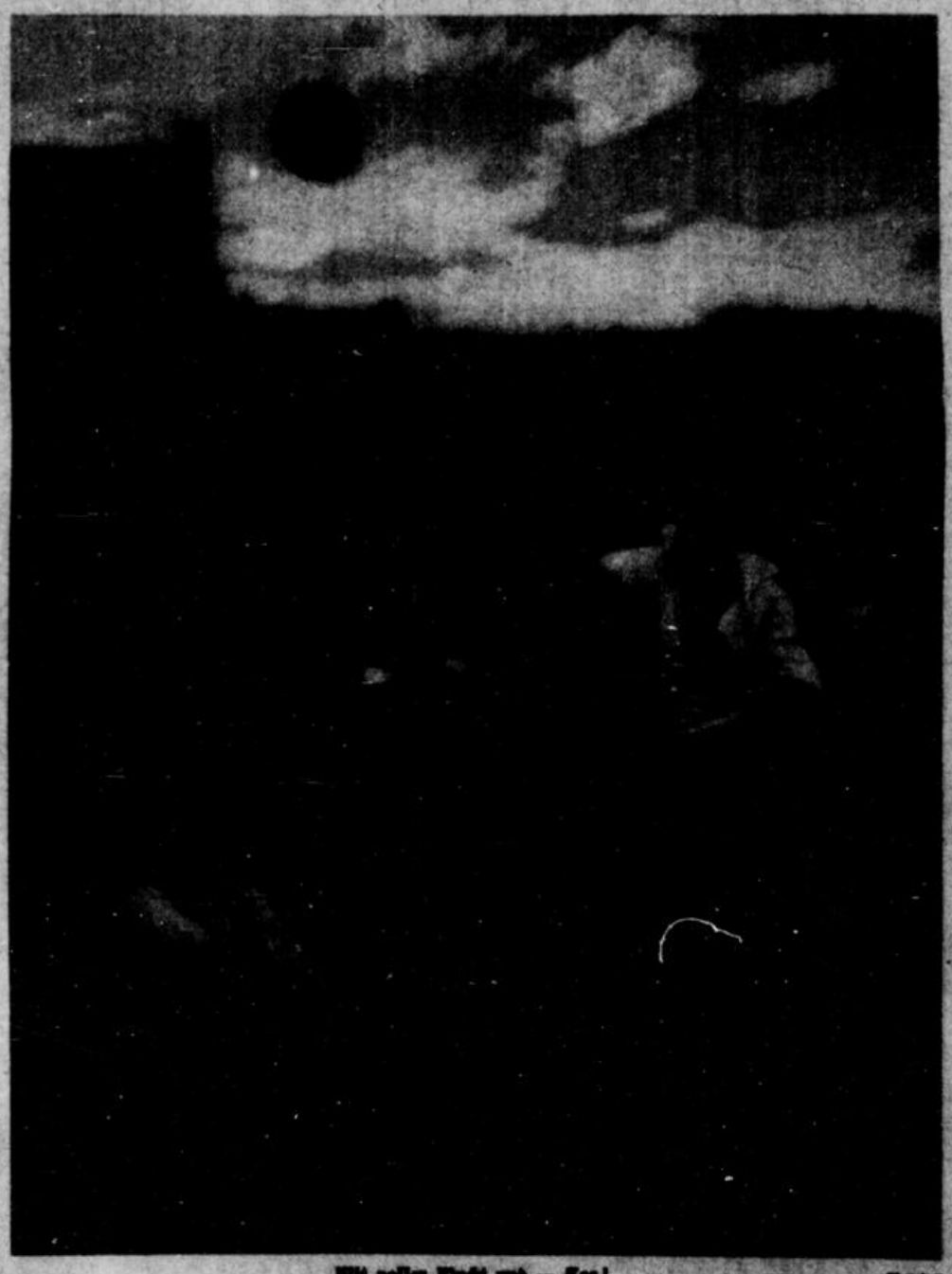
Die einfachste Art der Empfangstellung zeigt das Fangen am Boden. Hier ist aus der Bewegungsbereitschaft nur das Vor-, Hoch-, Seitwärts-Tiefstrecken der Arme nötig, um den Ball mit beiden Händen zu umfassen. Bei allen Fangarten müssen dem Ball die offenen Hände entgegengestreckt werden. Das Am-Ort-Fangen [illegible] aber körperlich nicht gezwungen und bewegungsarm sein. Wir sind uns klar, daß bei dem Empfänger jederzeit der Gegenspieler auftauchen kann, der ebenfalls den Ball besitzen möchte. Es muß deshalb beim Empfänger das Bestreben sein, früher zum Ball zu kommen als der Gegner. Dieser Wunsch zwingt den Empfänger, dem Ball entgegenzugehen. Dieses Zustreben zeigt sich beim Flug von vorn oder von der Seite durch eine Schrittbewegung. Beim Hochball durch eine äußerste Körperstreckung, die eventuell durch einen Sprung zu unterstützen ist. Bälle, die außerhalb dieser Fangmöglichkeiten ankommen und nicht mehr beidhändig direkten Besitz übernommen werden können, müssen über den Weg des Abstoppens mit einer Hand empfangen werden. In Frage kommen alle Bälle, die seitwärts unter Hüfthöhe und tief in Kniehöhe liegen. Die seitlichen Flugbälle müssen so gestoppt werden, daß entweder der Empfänger sich zu dem abgestoppten Ball bewegt, um ihn wieder mit beiden Händen hoch zu nehmen, oder der Ball wird beim Abstoppen durch Aufprallen zum Erdboden zum Körper geleitet, wiederum das Erfassen mit beiden Händen erfolgt. Die bodentief fliegenden Bälle, die die Richtung zur Körpermitte haben, werden mit beiden Händen gestoppt, wobei der Ball vor oder nach dem Aufprallen zu heben ist.

Haben wir bisher beim Empfangen des Balles den größten Wert auf absolute Sicherheit des Besitzes gelegt, was durch die Erfassung mit beiden Händen gewährleistet wurde, so kommen wir nun zu einer gewissen Kunstform des Fangens. Der gute Handballspieler zeichnet sich durch eine besonders gewandte Körperbeherrschung aus. Diese Gewandtheit befähigt ihn in der außergewöhnlichen Fülle von Bewegungsformen aus, mit der er sich jeder Flugrichtung anzupassen versteht. Man kann bei einem hochwertigen Handballspieler von einem Bewegungskünstler sprechen. Es gibt kaum eine Körperbewegung, die, im Leben als Beschäftigung gewertet, von ihm nicht beherrscht wird. Aber nicht die Bewegungsbeherrschung allein ist das künstlerische Große an ihm, sondern die Fähigkeit, wie er unbewußt zweckmäßig im Spiel mit dem Ball die Bewegungen zur Anwendung bringt, ist das Hervorragende seiner körperlichen Hochwertigkeit. Um zu dieser Körperbeherrschung oder besser gesagt Bewegungsfertigkeit zu kommen, muß in der Ballschule das Fangen mit einer Hand gepflegt werden. Noch einmal unterstreichen! Diese Fangübungen sind nur als Training der körperlichen Gewandtheit zu werten. Im Spiel steht die Sicherheit des Ballbesitzes an erster Stelle.

Diese Sicherheit ist nur durch Fangen mit beiden Händen gegeben. Beim Fangen mit einer Hand muß der Schüler bemüht sein, den Ball in allen Lagen zu beherrschen. Er muß die Fertigkeit so weit steigern, daß er imstande ist, den empfangenen Ball mit der gleichen Hand weiterzuspielen. Da ein Ergreifen des Balles mit der Hand nicht möglich ist, so erfordert diese Arbeit ein besonderes Feingefühl im Abstoppen, damit er auf der Handfläche liegenbleibt. Während beim beidhändigen Fangen das Bestreben ist, im Werfen den Ball so zu leiten, daß ihn der Empfänger in Richtung der Körpermitte erhält, muß beim einhändigen Fangen die äußerste Reichweite, außerhalb der Körpermitte, Wurfziel sein. Hierbei müssen auch die verschiedensten Höhen, also extrem im Sprung oder knapp am Erdboden berücksichtigt werden.

Das Fangen und Stoppen mit einer Hand muß selbstverständlich rechts und links beherrscht sein. Die vollkommenste Beherrschung des Einhandfangens ist erreicht, wenn der Spieler laufend zu fangen versteht. Damit hätten wir die Fangschulung beendet.

Der Wurf mit einer Hand ist wohl der bewegungsfreiere, jedoch auch das Werfen mit beiden Händen kann sehr geschickt und zielsicher ausgeführt werden. Wir unterscheiden unter den Wurfausführungen zwei Arten, und zwar sind diese: Schwung- und Schlagwürfe. Als Schwungwürfe bezeichnen wir alle Wurfbewegungen, die mit loser hängendem Arm langschwingend ausgeführt werden. Als Schlagwürfe werden Wurfführungen bezeichnet, die kurz und schlagartig aus dem Ellenbogen oder Handgelenk kommen. Grundsätzlich für den Wurf ist, daß der Ball auf kürzestem Weg und ganz fest gegen das Ziel geworfen wird. Schnell kurz, heißt aber nicht hart werfen, sondern der Ball muß beim Abspringen so gut gefaßt sein, daß der Ball ohne Schwierigkeiten sofort weitergeleitet werden kann.



Mit voller Wucht und — Tor!

Schwitzer, Preußen, Essen, legte seine ganze Energie in diesen Wurf. (Im Hintergrund Preußen — Sportfreunde Siegen 5:4)

Der ganz gewandte Ball muß oft durch flottes Nachgehen in den Händen gehalten werden, damit eventuell langsam und von den Händen ab, was die aufspringenden Bälle erfordert, weiterer Fall vermieden geht. Denn die erfolgreiche Kombination hängt von der sofortigen Weiterleitung des Balles ab.

Das Werfen mit beiden Händen erfolgt entweder aus einer Kreisbewegung über den Kopf nach vorn oder mit einem Schwungholen aus tiefer Ausgangsstellung zur Seite. Beides sind Situationswürfe. Der erste Fußtritt seines Hauptbewegung beim Einsatz, wenn weiter Raum und Zeit zum einhändigen Wurf vorhanden ist. Die zweite Wurfart ist im Angriff vor dem Tor beliebt im engen Raum zum Durchspielen. Die einhändigen Schwungwürfe werden meistens angewandt, wenn der Ball unter Schulterhöhe gefaßt ist. Die Schlagwürfe finden ihre Anwendung, wenn der Ball in Schulter- oder über Schulterhöhe liegt. Der gefährlichste Wurf ist der Schlagwurf, denn er fliegt am geradlinigsten. Die Schwungwürfe werden häufig durch die Gegenstützung des Armes zu einer Abweichung vom geraden Flug verleitet und kommen demzufolge unsicher zum Ziel.

Um das grünweiße Band



Am dritten Sonntag hielt Fortuna Düsseldorf vor 25 000 Zuschauern im Elberfelder Stadion. So schützen die Bergischen jeglichen Torwurf



Am Ovalt:





Schwarz-Weiß Barmen siegte in der Entscheidung um die Bezirksmeisterschaft 4:1 über Fortuna Düsseldorf vor 25 000 Zuschauern im Elberfelder Stadion. So schützen die Bergischen jeglichen Torwurf

★

Wieder einmal ist es bei den westdeutschen Fußballendspielen ganz anders gekommen, wie erwartet wurde. Wieder wurde ein hoher Favorit, Köln-Sülz 07, ein Opfer der Krefelder Preußen, die mit 3:2 in München-Gladbach Sieger blieben. Damit haben die Seidenstädter nun die besten Aussichten auf den Endsieg. Stehpern könnten sie allerdings noch gegen den Meister des bergisch-märkischen Bezirks, der nun in Schwarz-Weiß Barmen ermittelt ist. Schalke 04 kommt nach seinem 5:1-Sieg gegen Borussia Rheine mit Köln-Sülz erst in zweiter Linie in Betracht. Die Teofstunde brachte neben einem erwarteten Sieg des Duisburger Sp.-V. ein mildes Unentschieden in dem Kampf Schwarz-Weiß Essen — V. f. B. Bielefeld und einen ganz überraschenden 2. o. für den V. f. R. Köln.



Da bleibt Schalkes Innensturm? Außer Kuzorra bemüht sich hier keiner, nachstehend die paßreiche Deckung der Westfalen bei der Absicht zu stören. Ein Schritt gewinnt neun selten Spiele! (Im Duer: Schalke 04 — Borussia Rheine 5:1 vor 18 000 Zuschauern)



Hausarbeit

ist nicht immer leichte Arbeit, zumal der Staub oft lästig wird. Mit einigen Dr. Hillers Pfeffermünz wird Ihnen jedoch die Arbeit leicht erscheinen und der Staub Sie nicht mehr stören.

DR. HILLERS Pfeffermünz

Leichte, aber doch noch nicht ganz hatten die Westfalen wieder einmal ein Siegesfest gefeiert! (Im Dortmund: Schwarz-Weiß Essen — V. f. B. Bielefeld 1:1 abgebrochen nach zweimaliger Verlängerung, vor 2000 Zuschauern)

Druck von M. Dumont, Köln.