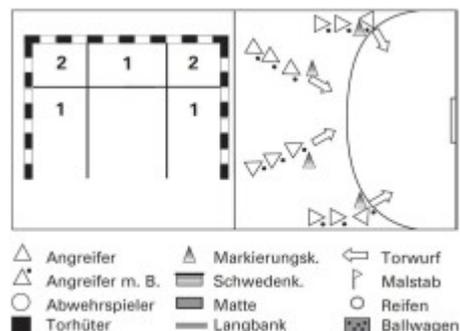


Handball – Werfen: Punkte sammeln

Es gibt mehrere Möglichkeiten zum Tor: Die direkteste ist nicht unbedingt die beste Variante. Diese Übung begünstigt die Abschlüsse aus den Flügelpositionen.

Jede Schülerin wirft so oft wie möglich von allen Positionen auf das gleiche Tor. Pro Treffer sammelt sie Punkte (li/re hoch 2 Punkte; hoch Mitte/li-Seite/re-Seite 1 Punkt). Wirft sie von den Aussenpositionen li oder re, so kann sie die erzielten Punkte mit 2 multiplizieren. Wer hat am meisten Punkte?



Variationen

einfacher

- Pro Torwurf gibt es einen Punkt; in den Aussenzonen zählt er doppelt.

schwieriger

- Nur noch Aufsetzerwürfe.

Material: Dicke Matten mit Zielwurfzonen, Schnüre oder Malerklebeband, Markierungshüte

Quelle: Mattes, D. (2012). Schulhandball. Bern: SHV Schweizerischer Handballverband.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO