

Rhythmus – Spielsportarten: Handball – Täuschung zur Wurfarmseite

Während dieser Übung werden das Fangen des Balles in der Luft, die Landung im Gleichgewicht sowie die Vermeidung von Schrittfehlern trainiert.

Beidbeinige Landung links vor dem Verteidiger. Schneller Schritt nach rechts und Schritt links in Richtung Tor. Schrittfolge: «Beidbeinige Landung – Seitschritt rechts -Absprung links». Folgendes beachten:

- Die Schrittfolgen ohne Ball mit Lernhilfen ausführen (Reifen, Malstäbe, Kasten).
- Aus dem Prellen: Der Ball muss vor der Landung in der Luft gefangen werden.
- Nach einem Zuspiel ausführen: Ball muss vor der Landung in der Luft gefangen werden.



Musikvorschlag: Akustische Unterstützung mit Sprache oder Tamburin: «Jamm-ta-tam».

Quelle: mobilepraxis 47/2008



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO