

Handball: Rückraum

Je aufmerksamer die Verteidiger, desto weniger Wurfmöglichkeiten eröffnen sich den Angreifern. In dieser Lektion lernen die Angreifer über einen oder mehrere Gegner zu werfen oder auch mit dem «falschen» Bein abzuspringen.

Rahmenbedingungen

- Dauer: 45 Minuten
- Stufe: 8.–9. Schuljahr
- Alter: 13–15 Jahre
- Niveau: Fortgeschrittene
- Lernstufe: Erwerben, anwenden



Lernziele

- Über eine passive Abwehrmauer einen Treffer erzielen können.
- In der Klasse ein Handballspiel zu leiten.

Technische Hinweise – Sprungwurf

- Rechtshänder: Stemmschritt und Absprung mit linkem Sprungbein.
- Hochführen des rechten Schwungbeines.
- In der Luft Oberkörper ausdrehen, Wurf Schulter und Ball nach hinten.
- Werfen mit Klappmesserbewegung des Oberkörpers.

[Lektion «Rückraum» \(pdf\)](#)

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