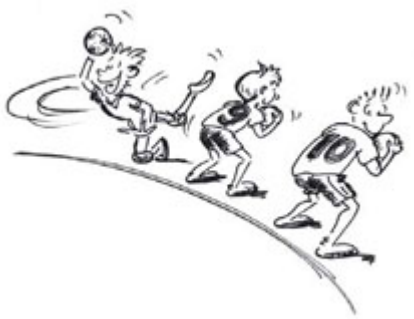
Handball – Torwartübung: Wurfbatterie

In dieser Übung soll der Torwart Würfe aus unterschiedlichen Richtungen abwehren. Das fördert die schnelle Verschiebung und verbessert das Abwehrverhalten bei nah abgeworfenen Bällen.



Sieben bis acht Spielerinnen stehen am Kreis mit dem Rücken zum Tor. Sie drehen sich um und führen je einen Fallwurf aus. Entweder links beginnend oder auf Zuruf der Lehrperson. Wenn die Spielenden geworfen haben, müssen sie eine Zusatzaufgabe im Bereich Koordination ausführen, da sonst zu lange Wartezeiten entstehen.

Hinweis: Diese Übung eignet sich dann, wenn die Schülerinnen den Fallwurf in der Grobform beherrschen. Auch mit einem Kern- oder Sprungwurf möglich.

Quelle: Gautschi, R. (2006). Praxisbeilage «mobile» 22/2006: Handball. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO