

Handball – Torwartübung: Einwerfen

Diese Übung ist ein klassische Einwärmform für den Torhüter mit der ganzen Klasse. Er wird dabei mehr Sicherheit erlangen und seine Bewegungen automatisieren.



Die Spieler bilden zwei Kolonnen hinter der Freiwurflinie auf der Höhe der beiden Pfosten. Jeder Spieler hat einen Ball. Nun werfen die Spieler abwechselnd, die Spieler der linken Kolonne in die hohe linke Torecke, die Spieler rechts in die hohe rechte Torecke.

Beim zweiten Durchgang wird in die untere Torecke, beim dritten Durchgang hüfthoch geworfen. Die Spieler werfen schnell nacheinander aber erst, wenn der Torwart die Ausgangsstellung wieder eingenommen hat.

Methodischer Hinweis: Damit der Torhüter profitieren kann, müssen die Spieler präzise werfen. Kullern Bälle aus dem Tor in die Nähe des Torhüters, muss die Übung unterbrochen werden, damit der Torhüter nicht auf einen Ball steht und sich verletzt. Distanz: sechs bis sieben Meter. Die Würfe sollen 100 Prozent präzise und nicht 100 Prozent scharf sein!

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