

Handball – Werfen: Kreuzen plus

In dieser Übung zu zweit lernen die Schüler den Angriff mit Kreuzen der Laufwege. Der Abschluss aufs Tor erfolgt mit einem Sprungwurf.



Zwei Spieler stehen drei Meter voneinander entfernt an der Mittellinie. Einer läuft an, erhält den Ball zugespielt, zieht dann gegen innen und kreuzt mit seinem Mitspieler. Dieser orientiert sich zum Tor und schliesst mit einem Sprungwurf ab.

Bemerkung: Das Kreuzen kann grundsätzlich auf zwei Arten gespielt werden. Entweder der Passspieler dreht sich vor seinem Gegenspieler gegen die Wurfarmseite, blickt seinen Mitspieler an und spielt ihm den Ball sicher zu. Oder er bleibt während der Aktion frontal zum Gegner und übergibt den Ball mit nach hinten gestrecktem Arm. Die zweite Technik ist wesentlich anspruchsvoller, weil der Spieler seinen Mitspieler nicht sieht. In der Schule ist die erste Technik zu bevorzugen.

Variation

schwieriger

Ein Spieler (Lehrperson) ist Verteidiger desjenigen, der den letzten Pass spielt. Der Verteidiger ist halbaktiv: er unterbindet den Wurf nicht, sondern zwingt den Angreifer in erster Linie, einen genauen Pass zu spielen.

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