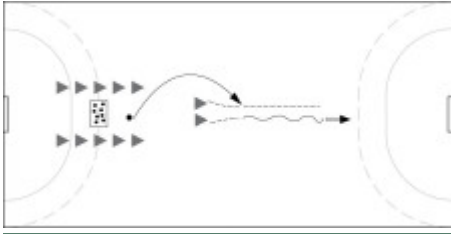


Handball – Gegenstoss: Zweikampf

In dieser Übung wird das Gegenstossspiel zu zweit trainiert. Eine Angreiferin und eine Verteidigerin kämpfen um den Punkt.



Ablauf des Gegenstosses im Handball.

Zwei Schülerinnen stehen nebeneinander ca. drei Meter mit dem Rücken zu ihrer Sportlehrerin. Diese spielt den Ball über die Schülerinnen. Sobald sie den Ball sehen, versucht jede den Ball so schnell wie möglich in ihren Besitz zu bringen. Wer den Ball ergattert, wird zur Angreiferin und startet den Gegenstoss. Die Andere verteidigt. Ins Tor wird ein Schwedenkasten gestellt. Der Treffer zählt, wenn der Ball ins Tor geht ohne den Schwedenkasten zu berühren.

Variation

Eine dritte Spielerin läuft als Anspielstation mit. Sie darf jedoch nicht aufs Tor werfen.

Material: Schwedenkasten

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