

Handball – Werfen: Werfen in der Luft

In dieser Übung wird der Torschuss in der Luft trainiert. Mit Hilfe eines Minitrampolins gewinnen die Schüler an Höhe und lernen, aus der Luft zu werfen.



Auf dem Kreis liegt eine Weichbodenmatte. Davor ein Minitrampolin. Der Schüler läuft mit dem Ball in der Hand an. Springt beidbeinig auf das Minitrampolin, bereitet in der Luft den Wurf vor und schießt im höchsten Punkt aufs Tor.

Variationen

- Einen Mattenwagen mit einer Weichbodenmatte hinter die Wurfanlage stellen, damit darüber geworfen werden muss. Die Schüler müssen vor dem Mattenwagen landen und dürfen diesen nicht berühren (Verletzungsgefahr!).
- Von einer Langbank (Kastenoberteil) einbeinig in die Höhe springen.

Material: Minitrampolin, 40er Matte, evtl. Langbank

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