

Handball – Werfen: Wagenrennen

Diese Übung zwingt die Angreifer, den Ball gut zirkulieren zu lassen, bevor sie in den Abschluss gehen. Die Verteidiger müssen das Spiel gut lesen, um einen Torwurf zu verhindern.



Zwei Teams spielen gegeneinander. Team A verteilt sich im Spielfeld, Team B steht ausserhalb hinter der Startlinie. Die Spieler von Team B starten einzeln, schieben den Ballwagen quer durch das Spielfeld bis über die Ziellinie und versuchen, möglichst keine Bälle in den Wagen zu erhalten.

Team A hat einen Zuspieler, der immer dann einen neuen Ball ins Spiel bringt, wenn es seinem Team gelingt, den Ball in den Wagen zu legen/werfen. Die Spieler des Teams A dürfen mit dem Ball maximal einen Schritt laufen, dürfen sich den Ball aber zuspielen. Gespielt wird bis alle Spieler von Team B einen Durchgang absolviert haben. Danach Wechsel. Welches Team erhält mehr Bälle in den Wagen?

Variationen

- Verschiedene Bälle (Hand-, Volley-, Tennis-, Fussball-, Softbälle) verwenden.
- Zusatzaufgabe für die inaktiven Spieler von Team B.
- Zeitvorgabe geben (z. B. max. 30 Sekunden).

Material: Wagen, evt. Volley-, Tennis-, Fussball-, Softbälle

Quelle: Egli, D., Ochsenbein, M. (2009). Praxisbeilage «mobile» 53/2009: Handball. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO