

Handball – Spielen: Spiel auf ein Tor

Während dieser Übung können vier Teams gleichzeitig auf dem Feld spielen. Es begünstigt Spieler, die den Abschluss suchen.



Je zwei Teams spielen 4:4 gegeneinander auf ein Tor. Nach einem Abschluss geht der Ball wieder zum angreifenden Team.

Variationen

- Angriff in Überzahl (4:3).
- Wettkampfform: Wechsel nach jeweils 5 Angriffen. Wer wirft mehr Tore?
- Wechsel zwischen Angriff und Verteidigung, wenn die Verteidigung drei Angriffe hintereinander erfolgreich ein Tor verhindern kann.
- Turnierform: Die Teams spielen auf beiden Seiten je 5–10 Min. gegeneinander. Danach spielen Sieger gegen Sieger, Verlierer gegen Verlierer.

Quelle: Egli, D., Ochsenbein, M. (2009). Praxisbeilage «mobile» 53/2006: Handball. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO