

Lektion

Rückraum

Je aufmerksamer die Verteidiger, desto weniger Wurfmöglichkeiten eröffnen sich den Angreifern. In dieser Lektion lernen die Angreifer über einen oder mehrere Gegner zu werfen.

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer: 45 Minuten

Stufe: 8.–9. Schuljahr

Alter: 13–15 Jahre

Niveau: Fortgeschrittene

Lernstufe: Erwerben, anwenden

Lernziele

- Über eine passive Abwehrmauer einen Treffer erzielen können.
- In der Klasse ein Handballspiel zu leiten.

Technische Hinweise – Sprungwurf

- Rechtshänder: Stemmschritt und Absprung mit linkem Sprungbein.
- Hochführen des rechten Schwungbeines.
- In der Luft Oberkörper ausdrehen, Wurf Schulter und Ball nach hinten.
- Werfen mit Klappmesserbewegung des Oberkörpers.

Zeichenerklärung

- | | | |
|-------------------|-----------------|---------------|
| △ Angreifer | ▲ Markierungsk. | ← Torwurf |
| △ Angreifer m. B. | ▨ Schwedenk. | ▽ Malstab |
| ○ Abwehrspieler | ■ Matte | ○ Reifen |
| ■ Torhüter | ▬ Langbank | ●●● Ballwagen |

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Einstieg	<p>10' Stangentorball 6 Teams bilden (A/B/C/D/E/F). In jeder Hälfte spielen 2 Teams gegeneinander. Jedes Team bewacht sein Tor (ca. 4 m breit). Die Angreiferinnen versuchen durch das Stangentor eine Mitspielerin via Boden anzuspielen. Tore zählen von hinten und vorne. K.-o.-System; Team, das 3 Verlustpunkte hat, muss die Spielleitung übernehmen.</p> <p>Variationen: Pass-Rückpass = Punkt</p>		<p>Handballtore aufstellen 3 Farben Bänder 2 Handbälle 8 Malstäbe</p>
Hauptteil	<p>20' Stationentraining Schwerpunkt Rückraum</p> <p>Station 1: Sprungwurf beidbeinig von Kastenoberteil über gespannte Schnur (Hochsprungständer).</p> <p>Station 2: Sprungwurf über eine dicke Matte, mit Absprunghilfe (Kastenoberteil).</p> <p>Station 3: Sprungwurf über eine passive Verteidigerin, Hände etwas über Kopfhöhe.</p> <p>Station 4: Aus dem Prellen, Täuschung ausführen und anschliessend Wurf auf das Tor.</p> <p>Station 5: Wurfvarianten üben (Kernwurf, Passgang, Sprungwurf beidbeinig, mit «falschem» Bein). Jeder Wurf über an Schwedenkasten vorbei (siehe «Technische Hinweise»).</p> <p>Station 6: Wurf über 2 Verteidigerinnen, die passiv sind. Mit Torhüterin üben. Immer aus Sicht der Torhüterin erster Wurf von links, der zweite von der Mitte und schliesslich der dritte von rechts, links, Mitte, rechts usw.</p>		<p>2 Handballtore oder dicke Matten, 2–4 Hochsprungständer und je eine Schnur, 1–2 Mattenwagen mit dicken Matten, 2–4 Schwedenkasten-oberteile, pro Angreiferin einen Ball</p>
Ausklang	<p>15' Handballspiel 4+1 bis 6+1 (je nach Spielfeldgrösse) 3 Teams bilden: AE/BD/CF.</p>		<p>1 Handball, 3 Farben Bänder</p>