

Lektion

Werfen

Es ist nicht immer einfach eine Verteidigung zu überwinden, um danach zum Abschluss zu kommen. Der Sprungwurf wird in dieser Lektion besonders intensiv geübt. Er eröffnet den Angreifern völlig neue Dimensionen im Spiel.

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer: 45 Minuten

Stufe: 6.–9. Schuljahr

Alter: 11–15 Jahre

Niveau: Anfänger und Fortgeschrittene

Lernstufe: Erwerben, anwenden

Lernziele

- Die Technik des Sprungwurfes kennen.
- Eine Grobform des Sprungwurfes im Spiel anwenden.

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	10' Bankball 6 Teams bilden (A–F). Zwei Teams spielen gegeneinander. Ein Punkt ist erzielt, wenn die Königin auf der umgekehrten Langbank den Ball fangen kann, ohne dabei herunterzufallen. Die Schülerin, die den Pass zum Punktgewinn gegeben hat, wird neu Königin. Gespielt wird nach den Handballregeln.		4 Langbänke oder Schwedenkastenoberteile, 2 Handbälle, 4 Pfeifen
	10' Sprungwurfparcours Pass zur Passeuse, anlaufen, Absprung von der Langbank, Ball vor der Landung prellen, Absprung von der zweiten Langbank und Wurf aufs Tor. Pro Rundgang 2 Sprungwürfe. Technik Sprungwurf einführen. Einfacher: Aus Stand oder aus Pellen auf die Langbank steigen. Schwieriger: Sprungwurf mit dem «falschen» Bein (siehe «Technische Hinweise»), d. h. für Linkshänderinnen links abspringen, Absprung beidbeinig.		Handballtore oder dicke Matten, 4 Langbänke oder Schwedenkastenoberteile, pro Angreiferin einen Ball
	10' 4 Stationen: 1. Sprungwurf aus Stand von Langbank; 2. Sprungwurf nach einer Täuschung; 3. Sprungwurf aus dem Pellen von Langbank; 4. Sprungwurf nach Pass von Passeuse. Je 2 Stationen auf ein Tor. Mit einer Torhüterin. Einfacher: Gleiche Übung ohne Langbank.		2 Langbänke, pro Angreiferin einen Ball, 1 Malstab
Ausklang	15' Handballspiel 4+1 Gespielt wird auf dem kleinen Feld in drei Teams: A und B aus der Einleitung bilden ein Team, C und D das zweite sowie E und F das dritte. Tore, die mit Sprungwurf erzielt werden, zählen doppelt.		1 Handball, 3 Farben Bänder

Quelle: Mattes, D. (2012). Schulhandball. Bern: SHV Schweizerischer Handballverband. S. 36–37.