

# Werfen

## ■ Vorbemerkung

Der Basisfertigkeit Werfen kommt eine Schlüsselfunktion in der Vermittlung des Handballspiels zu, ist mit ihr doch zwangsläufig der Erfolg, also der Ausgang eines Handballspiels, verknüpft. Die Auseinandersetzung mit den verschiedenen Wurfdimensionen (Zuwerfen, Überwerfen, Abwerfen, Hineinwerfen) nimmt daher einen besonderen Stellenwert in der Vermittlung des Handballspiels ein.

Gerade aus diesem Grund ist es wichtig, Schülern ein möglichst großes Spektrum an Wurferfahrungen zu ermöglichen und ihnen die verschiedenen Bedeutungen des Werfens verständlich zu machen. Schließlich kann man ohne auf das Tor zu werfen, auch keines erzielen!

Ausgehend vom Passen als Folge von Ballführung, Ballannahme und Ballverarbeitung lassen sich spielerisch leicht die Grundwurfarten des Handballspiels generieren.

Schulrelevante Formen des Werfens sind:

- Wurf aus dem Stand (Schlagwurf) mit oder ohne Stemmschritt
- Wurf aus dem Sprung (Sprungwurf) mit einbeinigem bzw. beidbeinigem Absprung



Download  
zur Ansicht

## Unterrichtsverlauf

Lernziele:

- spielerisches Umgang mit dem Ball
- Erfahren und Erproben verschiedener Arten des Werfens und ihrer unterschiedlichen Wirkungen

## Sequenzeinheit C1

Dauer:  
ca. 45 Min.

### Material:

- KV 2 (S. 39 f.)
- 2 Ballwagen (oder Ballkörbe)
- 2 Handballtore
- Turnkästen
- Weichbodenmatten
- Kreide
- 2 Gymnastikreifen
- pro Schüler: 1 Handball, andere Ballarten (z. B. Pezzibälle, Basketbälle, Tennisbälle, ...)
- Musik
- Turnmatten
- Langbänke
- Pylonen

### Erwärmung: „Alles läuft rund!“

#### Organisation & Aufbau

- Es wird ein Rundparcours mit verschiedenen Stationen (siehe S. 37 f.) aufgebaut.
- Jeder Schüler erhält einen Ball und stellt sich an einer Station an (pro Station etwa drei Schüler).
- Es wird Musik eingespielt.

#### Ablauf

Während die Musik läuft, sammeln die Schüler an den Stationen differenzierte Wurfverfahren (Werfen aus unterschiedlichen Distanzen, mit verschiedenen Wurfarten, ...). Dabei geht es weniger darum, den Abstand zum Zielobjekt bzw. die Wurfart vorzugeben oder gar zu reglementieren, als vielmehr darum, dem Schüler Freiheiten im Ausprobieren verschiedener Distanzen und Ausführungen zu lassen. Das Hauptaugenmerk liegt auf dem Können, nicht auf dem Müssen oder Sollen! Sobald die Musik stoppt, nehmen die Schüler ihren Ball auf, gehen zur nächsten Station und durchlaufen so den Parcours.

### Variationen

- Die Stationen werden erweitert.
- Unterschiedliche Ballarten werden verwendet.

### Spielphase: „Alles über Bord!“

#### Organisation & Aufbau

- Es werden zwei Mannschaften gebildet. Eine Mannschaft verteilt sich in der rechten Spielfeldhälfte des Handballfeldes, die andere in der linken.
- Auf der Mittellinie werden unterschiedlich große, lange und hohe Hindernisse zum Überwerfen aufgestellt, z. B. Weichbodenmatten, Turnmatten, Langbänke, Turnkästen usw.
- Auf beiden Seiten wird eine etwa vier Meter breite Sicherheitszone bzw. Abwurflinie mit Pylonen markiert, die während des Spiels nicht betreten werden darf.
- Auf jeder Spielfeldseite befindet sich ein Ballwagen mit jeweils derselben Anzahl Handbälle.
- Es wird Musik eingespielt.

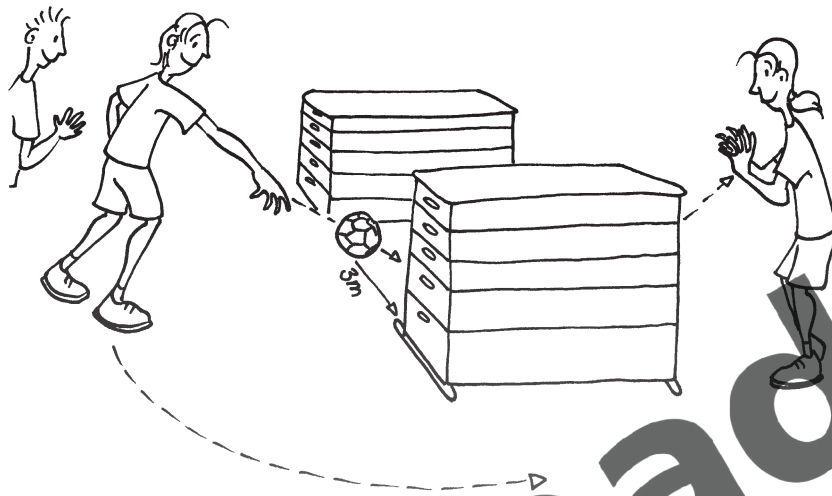
#### Ablauf

Während die Musik läuft, versuchen beide Mannschaften, ihre Bälle „über Bord“ auf die andere Spielfeldseite zu werfen. Ziel ist es, so wenige Bälle wie möglich in der eigenen Spielfeldhälfte zu haben. Sobald die Musik stoppt, werden keine Bälle mehr geworfen und der Lehrer zählt die Bälle auf den jeweiligen Spielfeldseiten. Die Mannschaft mit den wenigsten Bällen auf ihrer Seite gewinnt das Spiel.



### Ablauf

Der erste Schüler wirft den Ball indirekt als Bodenpass durch die Kastengasse zum ersten Schüler der Gegenseite, läuft anschließend links oder rechts um den Turnkasten herum und stellt sich auf der gegenüberliegenden Seite hinten wieder an. Der Passempfänger wirft den Ball ebenfalls indirekt durch die Kastengasse und stellt sich auf der Gegenseite hinten wieder an usw.



### Variationen

- Die Kastengasse wird vergrößert oder verkleinert.
- Der Abstand zur Gasse wird verändert.
- Die Schüler spielen direkte Pässe durch die Gasse.

### Sequenzeinheit C2

Dauer:  
ca. 45 Min.

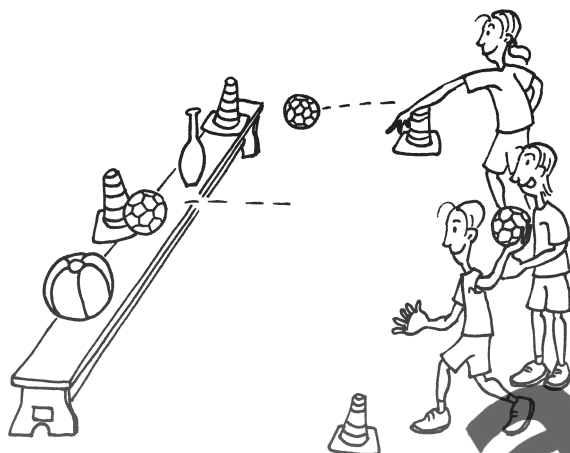
#### Material:

- 1 Langbanke
- Kegel
- Pylonen
- Medizinbälle
- Handbälle (2–3 pro Schüler), weitere Ballarten (z. B. Basketbälle, Tennisbälle, ...)
- 1 Ballwaage (oder Waage)
- Musik

**Download zur Ansicht**

### Ablauf

Während die Musik läuft, versuchen die Schüler, mit den Bällen aus dem Ballwagen die Kegel, Pylonen und Medizinbälle von den Bänken zu werfen. Wie viele Gegenstände können die Schüler während dieser Musiksequenz von den Langbänken werfen? Sobald die Musik stoppt, werden die Bälle in den Ballwagen zurückgelegt, ehe die andere Mannschaft an der Reihe ist. Der Lehrer zählt unterdessen die umgeworfenen Gegenstände.



### Variationen

- Der Abstand zur Mittellinie wird vergrößert.
- Unterschiedliche Gegenstände bzw. Ballarten werden auf den Langbänken positioniert.
- Eine Punkteskala für die Gegenstände wird eingeführt, sodass beispielsweise ein umgeworfener Kegel einen Punkt, Pylonen zwei Punkte und Medizinbälle drei Punkte einbringen.

### Spielphase: „Jagdfieber“

#### Organisation & Aufbau

- Es werden zwei Mannschaften gebildet. Eine Mannschaft verteilt sich auf der rechten Spielfeldhälfte des Handballfeldes, die andere auf der linken Seite.
- Auf beiden Seiten der Mittellinie wird eine etwa vier Meter breite Sicherheitszone bzw. Abwurflinie mit Pylonen markiert, die während des Spiels nicht betreten werden darf.
- In beiden Spielfeldhälften liegt eine Vielzahl unterschiedlicher Ballarten.
- Auf der Mittellinie liegt ein Gymnastikball.

#### Ablauf

Die Schüler versuchen ein permanentes Abwerfen, den Gymnastikball über die Abwurflinie der gegnerischen Mannschaft zu werfen. Die Sicherheitszone darf zum Ballholen erst dann betreten werden, wenn der Ball über die Abwurflinie geworfen wurde.

### Variationen

- Zwei bzw. drei Gymnastikbälle werden verwendet.
- Die Abwurfline wird weiter zurückgesetzt.

### Ausklang: „Von allen Seiten“

#### Organisation & Aufbau

- In den oberen Ecken eines Handballtores hängen zwei Gymnastikreifen, in den unteren Ecken liegen zwei Medizinbälle.
- Die Schüler verteilen sich um den Sechs-Meter-Kreis.
- Jeder Schüler erhält einen Ball.

#### Ablauf

Die Schüler werfen von ihrer Position – nacheinander von links nach rechts – auf das Tor und versuchen, die Medizinbälle unten im Tor zu treffen bzw. durch die Gymnastikreifen in den oberen Ecken zu werfen. Dabei gibt jeder Treffer einen Punkt, welche der Lehrer addiert. Nach einem Durchgang werden die Bälle geholt und jeder Schüler rutscht eine Position weiter, ehe der zweite Durchgang beginnt usw. Dabei versuchen die Schüler, ihren Punkterekord immer weiter zu verbessern.



### Variationen

- Die Distanz zum Tor wird vergrößert bzw. verringert.
- Die Gewichte der Medizinbälle werden je nach Schwierigkeitsgrad variiert.
- Die Anzahl der Spieler wird verdoppelt bzw. erweitert.

## Sequenzeinheit C3

Dauer:  
ca. 45 Min.

### Material:

- pro Schüler: 1 Softball
- Pylonen zur Spielfeldmarkierung
- 3–5 Luftballons
- 1 Pezziball
- pro Schüler: 1 Handball
- ggf. weitere Pezzibälle und andere Ballarten

### Erwärmung: „Auf der Flucht“

#### Organisation & Aufbau

- Die Schüler verteilen sich frei im Raum.
- Zwei Schüler (Fänger) fassen sich an den Händen und erhalten gemeinsam einen Softball.

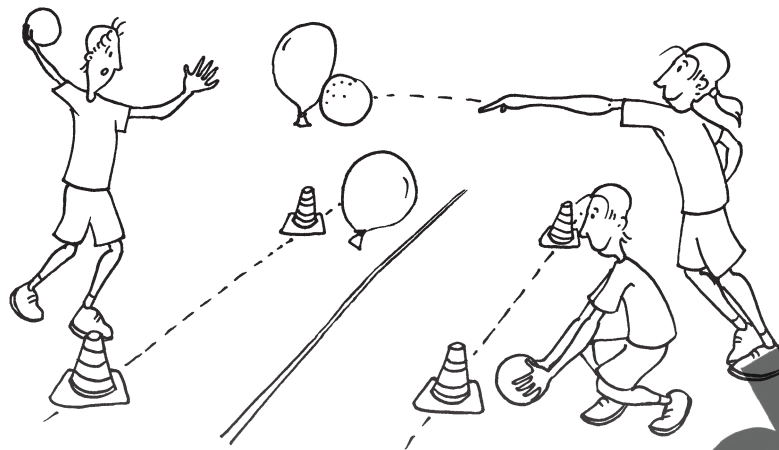
#### Ablauf

Die Fängergruppe versucht, durch Abwerfen (Trefferfläche unterhalb der Hüfte!) weitere Fänger zu „rekrutieren“. Wird ein Schüler abgeworfen, erweitert er die Fängergruppe durch Handfassung. Ab jeweils vier Fängern teilt sich eine Gruppe in zwei Fängerpaare.



### Ablauf

Die Schüler versuchen, die Luftballons durch Abwerfen auf die gegnerische Seite zu treiben. Ein Punkt ist erzielt, sobald ein Luftballon auf der gegnerischen Seite zum Liegen kommt.



### Variationen

- Die Abwurfline wird weiter zurückgesetzt.
- Die Anzahl der Luftballons wird variiert.

### Ausklang: „Treibt den Ball ins Tor!“

#### Organisation & Aufbau

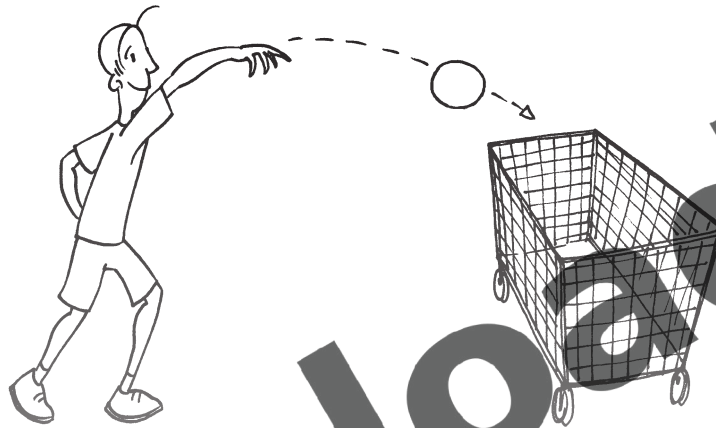
- Die Schüler verteilen sich im Sechs-Meter-Kreis einer Hallenhälfte. Auf der Vier-Meter-Linie des Torraums befindet sich ein Pezziball.
- Der Lehrer nummeriert die Schüler durch.
- Jeder Schüler erhält einen Handball.

#### Ablauf

Auf Kommando des Lehrers versuchen die Schüler nacheinander durch Abwerfen des Pezziballs, diesen in das Tor auf der anderen Spielfeldseite zu treiben. Dabei dürfen die Schüler so nahe an den Pezziball heranlaufen, bis sie eine günstige Wurfposition erreicht haben. Nach einem Wurf holt der Schüler seinen Ball und kehrt in den Torraum zurück. Ist ein Umlauf erfolgt und der Ball noch nicht im Tor, beginnt das Abwerfen von vorne, entsprechend der Nummerierung beim ersten Schüler. Dabei ist darauf zu achten, dass die Schüler stets aus dem Torraum starten und den Pezziball anlaufen.

Download zur Ansicht

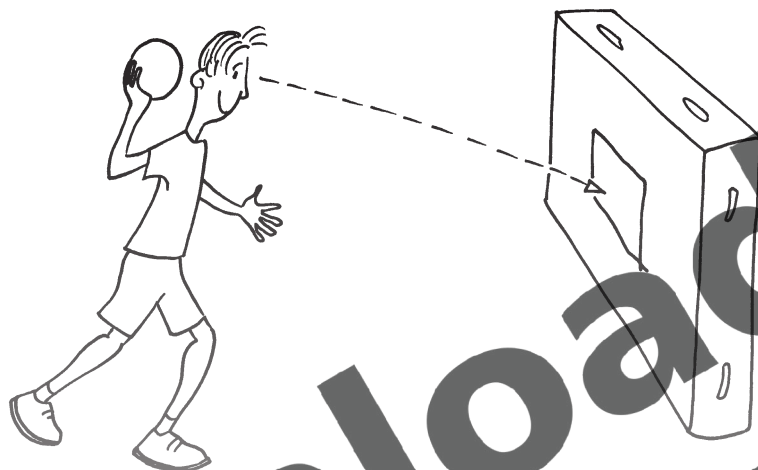


**Station 1**

Material: 1 Ballwagen

**Station 2**

zur Ansicht

**Station 3**

**Material:** 1 Weichbodenmatte, Kreide

Station 4

zur Ansicht

**Station 5**

Material: 1 Reifen

Download  
zur Ansicht