

Download

Matthias Obinger
Handball

Techniktraining Torwurf



Downloadauszug
aus dem Originaltitel:

 **Auer**

Handball

Techniktraining Torwurf

**Download
zur Ansicht**

Dieser Download ist ein Auszug aus dem Originaltitel
Handball

Über diesen Link gelangen Sie zur entsprechenden Produktseite im Web.

<http://www.auer-verlag.de/go/dl7765>



Arrangements zum Torwurf

Der Torwurf ist das letzte Glied einer Kette von handballspezifischen Handlungen. Hauptmerkmal des Handballspiels ist es, immer ein Tor mehr zu erzielen als die gegnerische Mannschaft. Somit kommt dem Werfen von Toren oder dem Werfen auf das Tor eine besondere Bedeutung zu.

Diesem übergeordneten Ziel – das Runde in das (weit entfernte) Eckige zu bringen – stellt aber für den ein oder anderen per se ein Hindernis dar. Der Schüler muss sich also Strategien überlegen, an den verteidigenden Gegenspielern unter Berücksichtigung der Regeln, besonders das Nichtbetreten des Torraums, den Handball in das Tor zu befördern. Ob in Form eines Wurfes im Stand (Schlagwurf), im Sprung (Sprungwurf) oder im Fallen (Fallwurf), letztendlich ist das Ziel immer das Gleiche: ein Tor zu erzielen. Das Wie spielt eine untergeordnete, wenngleich regelkonforme Rolle.

Demzufolge gilt es, die Schüler zu sensibilisieren, welcher Wurf in einer bestimmten Situation am sinnvollsten erscheint. Ein Schlagwurf kann unter dem Aspekt der Zeitersparnis oder aus der Tatsache heraus, dass man an einem Gegenspieler oder einem Block vorbei werfen will (Knick-/Hüftwurf), die richtige Wahl zu sein. Muss man stattdessen über einen Block werfen, möchte man die Distanz zum Tor verringern, z. B. bei einem Gegenstoß, oder will man sich nach einer Finte dem Gegenspieler beim Torwurf entziehen, so spricht vieles für die Anwendung des Wurfes im Sprung.

Den Schülern ein großes Repertoire an Wurferfahrungen zu vermitteln, soll übergeordnet der Schwerpunkt der folgenden Arrangements sein. Dies betrifft das Auseinandersetzen mit den Wurfarten in gleicher Weise wie die flexible Handhabung bzgl. der Anzahl der Kontakte nach der Ballaufnahme (1, 2, 3 Kontakte).

Es folgt die genaue Beschreibung des Schlagwurfs mit Stemschritt am Beispiel eines Rechtshänders:



1. Zunächst stemmt der Schüler über das linke Bein ein, d. h., er nimmt das linke Bein nach vorne (Schrittstellung ca. schulterbreit, die Fußspitze des linken Fußes zeigt zum Tor). Parallel dazu wird die rechte Schulter nach hinten genommen (Verwringung), d. h., der Ball wird von der Brust nach hinten oben geführt.



2. Beim Wurf wird die Verwringung sukzessive vom Becken- über den Schultergürtel aufgelöst und der Arm wird dynamisch bzw. peitschenartig nach vorne geführt.



3. Der Ausschwing erfolgt zur Wurfhandgegenseite (in diesem Fall nach links unten). Durch eine Gewichtsverlagerung über das linke Stemsbein wird der Wurf abschließend abgefangen.



1. Der Ball und ich

LERNZIEL	den Ball in ein Ziel werfen
TEILMODULE	T1.1 bis T1.5
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none">• mehrere Handbälle, Medizinbälle und andere Ballarten• Slalomstangen• Querstangen• Weichbodenmatten• Kreide• Turnhocker• Rollbretter• Handballtor• Sprossenwand• Ballwagen

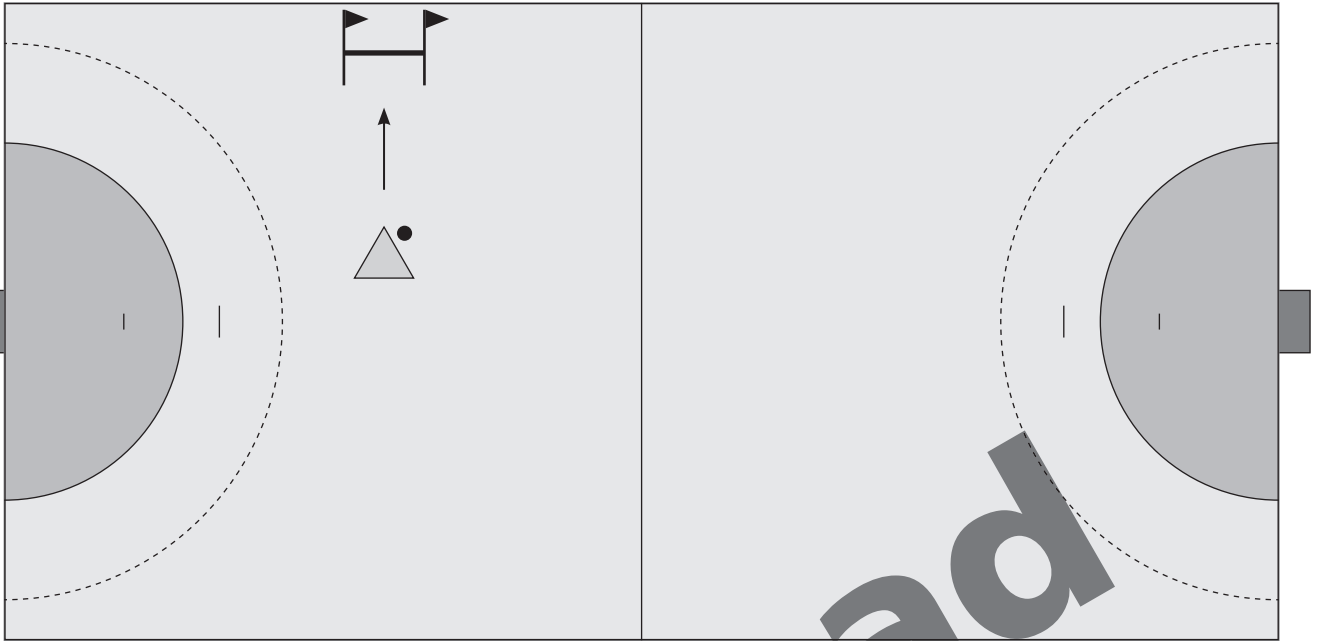
Aufsetzer (T1.1)

je Schüler 1 Handball, 2 Slalomstangen mit 1 Querstange verbinden und ca. drei Meter vor einer Wand aufstellen

Die Schüler stehen mit dem Handball ca. zwei Meter vor den Slalomstangen und versuchen, den Handball mit einem Aufsetzer unter der Querstange hindurch an die Wand zu werfen. Anschließend fangen sie den abgeprallten Handball direkt aus der Luft auf.

Variationen:

- die Querstange in der Höhe verstellen
- die Distanz zu den Slalomstangen variieren
- den Abstand zur Wand variieren
- verschiedene Ballarten verwenden
- verschiedene Wurfarten ausprobieren
- mit einem Partner realisieren, indem immer abwechselnd geworfen bzw. gefangen wird



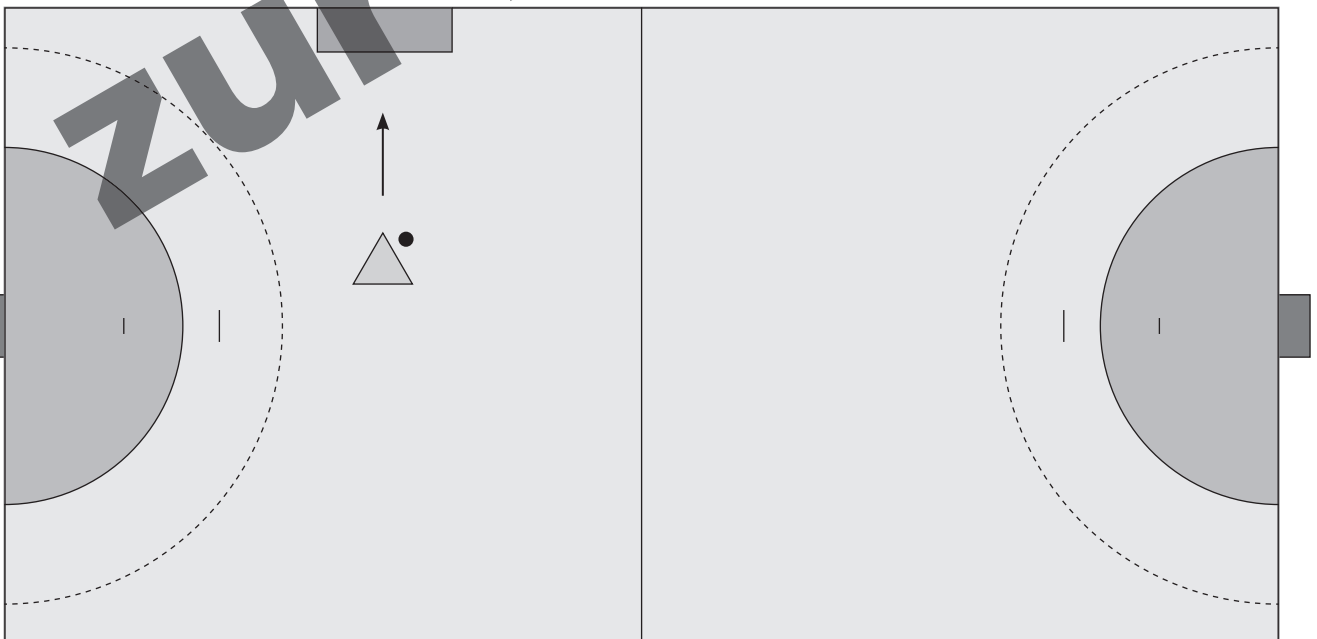
Ins Weiße treffen (T1.2)

je Schüler 1 Handball, 1 Weichbodenmatte an die Wand stellen und mit Kreide verschiedene Ziele aufmalen

Die Schüler stehen mit dem Handball ca. sechs Meter vor der Weichbodenmatte und versuchen, den Handball in die unterschiedlichen Ziele zu werfen.

Variationen:

- die Distanz zur Weichbodenmatte variieren
- verschiedene Ballarten verwenden
- verschiedene Wurfarten ausprobieren
- die Kreideziele unterschiedlich gestalten und entsprechend dem Schwierigkeitsgrad bepunktet





Von A nach B (T1.3)

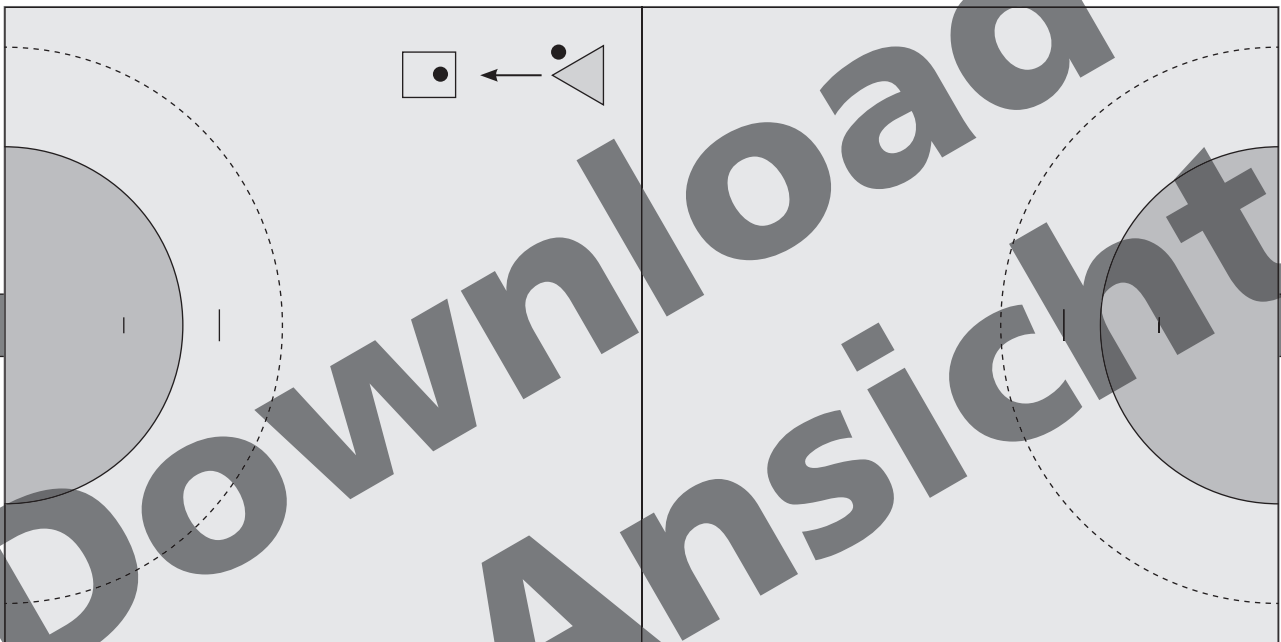
je Schüler 1 Handball, 1 Turnhocker, 1 Medizinball und 1 Rollbrett

In den umgedrehten Turnhocker wird als Gewicht der Medizinball gelegt, der Turnhocker wiederum wird auf das Rollbrett gestellt.

Die Schüler versucht nun durch geschicktes Abwerfen mit dem Handball, den Turnhocker anzutreiben und über eine bestimmte Distanz zu bewegen, ohne dass dieser mit der Wand o. Ä. kollidiert.

Variationen:

- verschiedene Wurfarten ausprobieren
- verschiedene Ballarten verwenden
- mit einem Partner realisieren, indem abwechselnd geworfen wird



Umgedrehte Vorzeichen (T1.4)

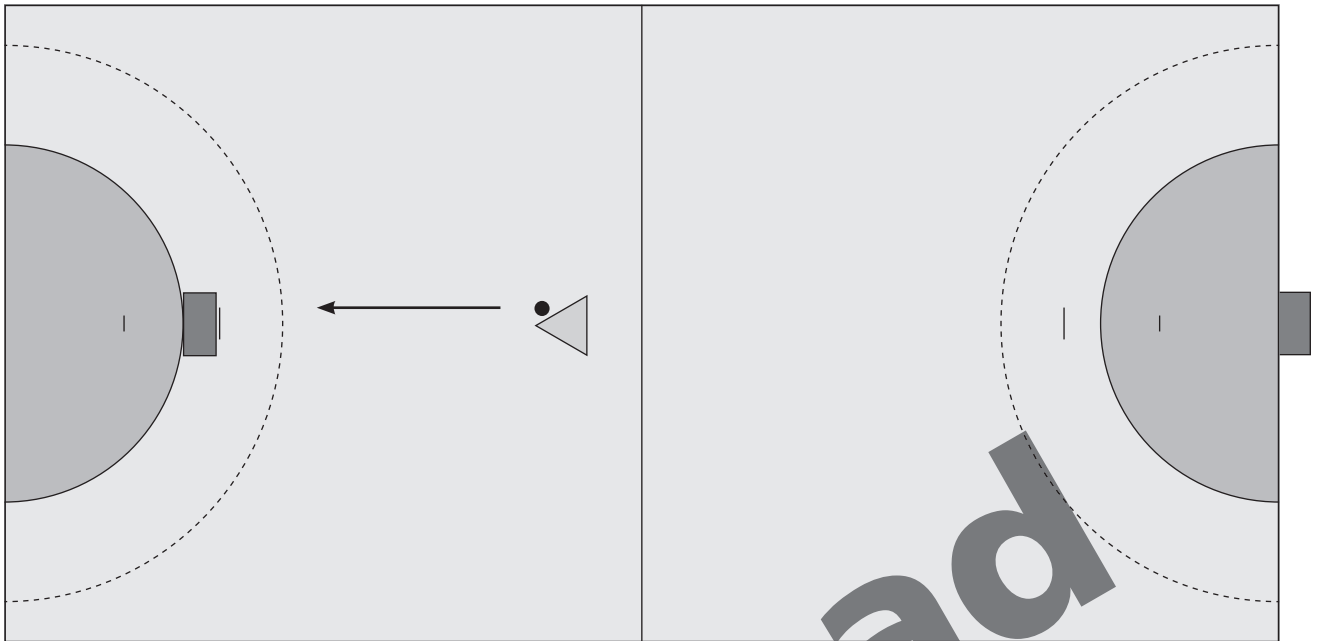
je Schüler 1 Handball, 1 zur Grundlinie hin offenes Handballtor auf die 6-m-Linie stellen

Die Schüler positionieren sich im Raum zwischen der 9-m-Linie und der Mittellinie.

Welche Möglichkeiten fallen den Schülern ein, um den Handball ins Tor zu werfen, ohne dabei den 6-m-Raum zu betreten?

Variationen:

- verschiedene Ballarten verwenden
- verschiedene Wurfarten aus verschiedenen Winkelstellungen zum Tor ausprobieren



Darüber oder hindurch? (T1.5)

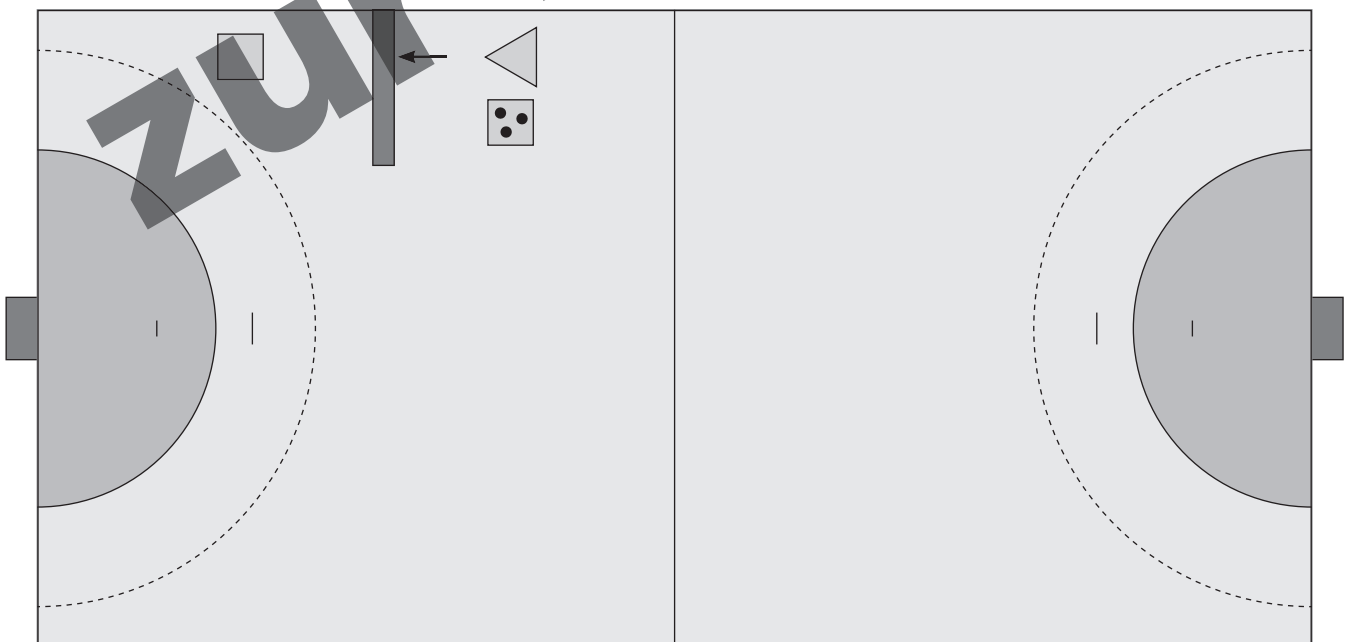
je Schüler mehrere verschiedene Bälle, 1 Sprossenwand ausklappen, 2 Ballwagen

Die Schüler stellen sich mit den Handbällen im Abstand von ca. drei Metern auf der einen Seite der ausgeklappten Sprossenwand auf. Auf die andere Seite wird ca. vier Meter hinter der Sprossenwand ein Ballwagen positioniert.

Die Schüler versuchen nun, die Bälle über oder durch die Sprossenwand in den Ballwagen zu werfen.

Variationen:

- Distanz zur Sprossenwand variieren
- den Ballwagen näher oder weiter weg zur Sprossenwand positionieren
- Wurfarten variieren, z. B. mit Sprungwurf





2. Der Ball, du und ich

LERNZIEL	den Ball in ein Ziel werfen
TEILMODULE	T2.1 bis T2.5
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none"> • mehrere Handbälle und andere Ballarten • Barren • Pylonen • Turnmatten • Turnkästen • Turnringe • Gymnastikreifen • Sprossenwand

Barrenroulette (T2.1)

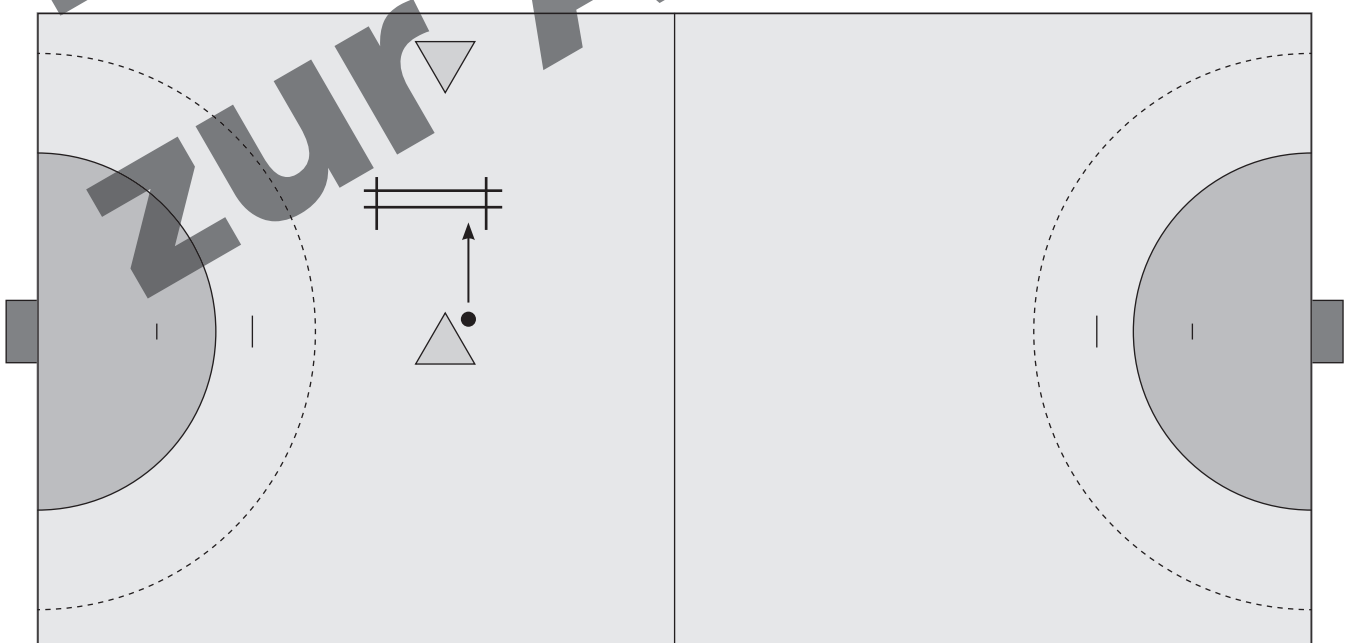
je Paar 1 Handball und 1 Barren

Die Schüler stehen sich im Abstand von ca. sechs Metern gegenüber. Zwischen den Schülern wird ein Barren quer gestellt.

Die Schüler spielen sich abwechselnd den Handball hin und her. Welche Möglichkeiten haben die Schüler, über oder durch die Barrenholme zu werfen?

Variationen:

- die Barrenholme verstellen
- die Distanz zum Barren variieren
- verschiedene Ballarten verwenden
- auch als Einzelübung realisierbar, indem man den Barren ca. zwei Meter vor eine Wand positioniert





Treibball (T2.2)

je Paar 1 Handball, Pylonen zur Spielfeldbegrenzung (4 x 4 Meter), 2 quergelegte Turnmatten, die das Spielfeld trennen

Die Schüler werfen dem Partner abwechselnd den Handball zu, indem sie diesen einmal auf die Turnmatte aufprallen lassen. Der Partner muss den Handball direkt aus der Luft fangen.

Wie gelingt es, den Handball geschickt auf die Turnmatte zu werfen, sodass der Partner den Handball nicht direkt fangen kann?

Variationen:

- Spielfeldgröße variieren
- Wurfart variieren, z. B. mit Sprungwurf
- verschiedene Ballarten verwenden
- vor der Turnmatten eine zusätzliche Abwurflinie markieren (mit Pylonen)



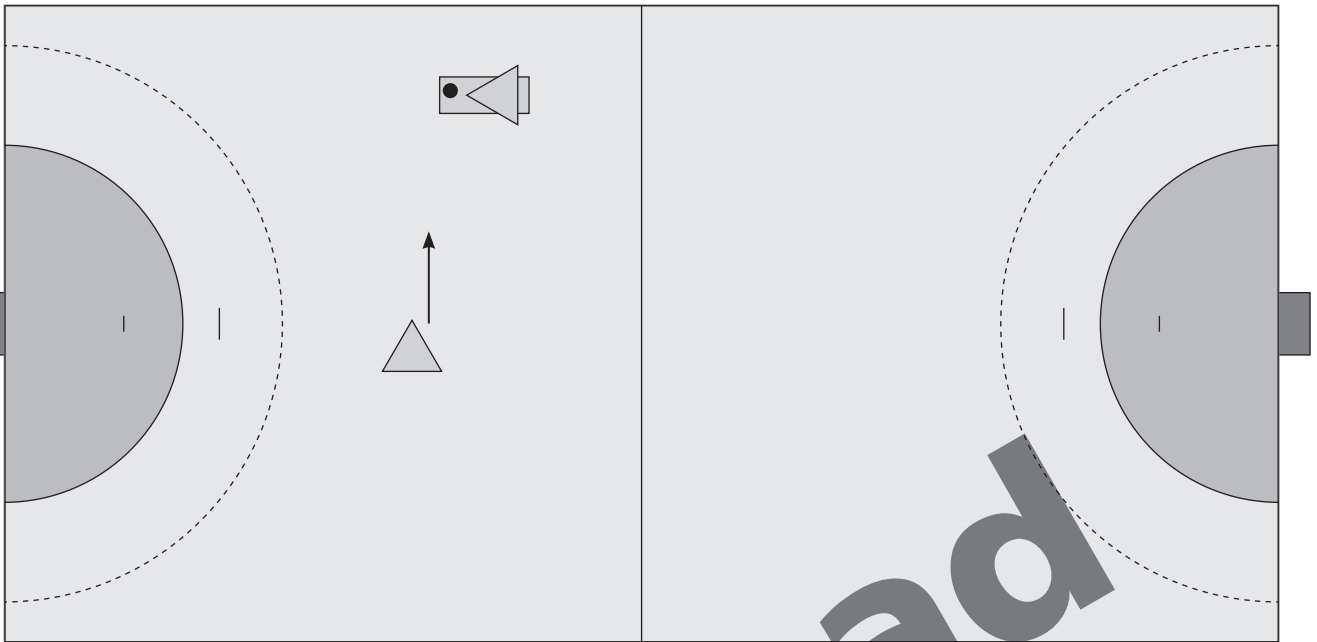
Kempatrick (T2.3)

je Paar 1 Handball, 1 Turnkasten ca. vier bis fünf Meter vor eine Wand stellen

Ein Schüler steht mit dem Handball in Hochhalte auf dem Turnkasten. Der Partner versucht nun, den Handball mit Anlauf im Sprung zu ergreifen und ihn aus der Luft gegen die Wand zu werfen.

Variationen:

- Anlauf verringern, mit einem, zwei oder drei Schrittkontakten
- die Höhe des Turnkastens variieren
- den Abstand des Turnkastens zur Wand vergrößern



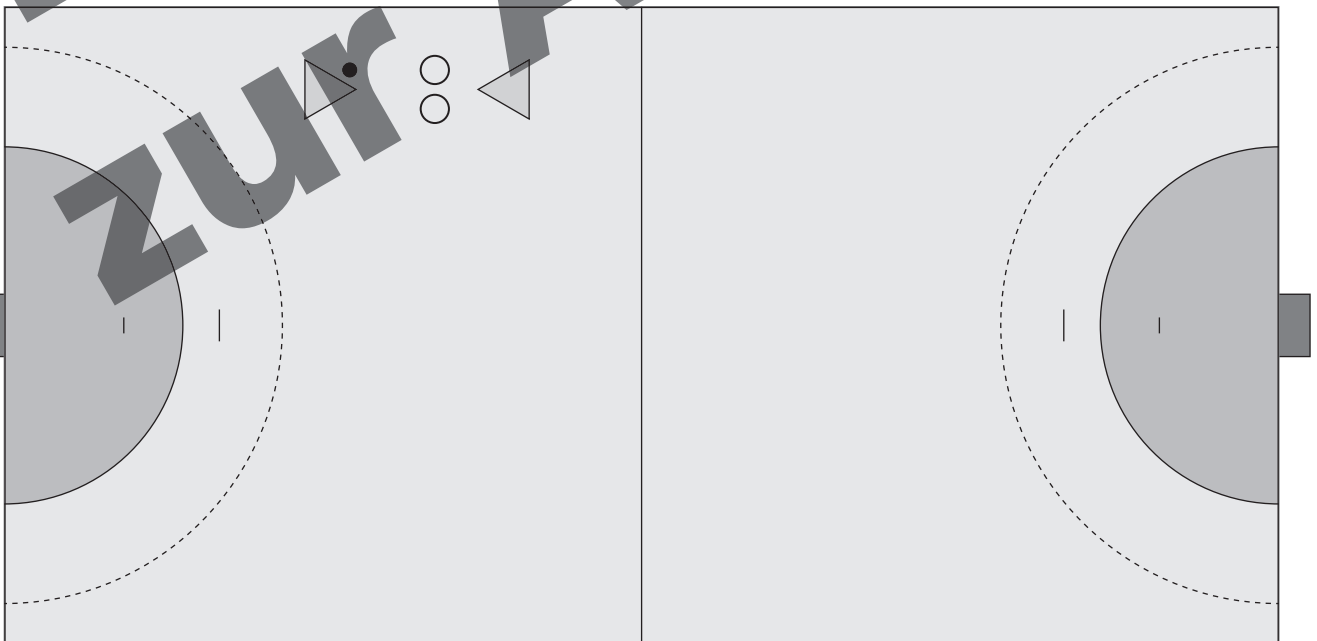
Durch die Ringe (T2.4)

je Paar 1 Handball, an 2 Turnringe 2 Gymnastikreifen befestigt und in die Höhe ziehen

Die beiden Schüler versuchen, den Handball durch die Gymnastikreifen zu werfen.
Welche Möglichkeiten fallen ihnen ein?

Variationen:

- Distanz zu den Gymnastikreifen variieren
- verschiedene Ballarten verwenden
- Reifenkonstruktion erweitern/variieren





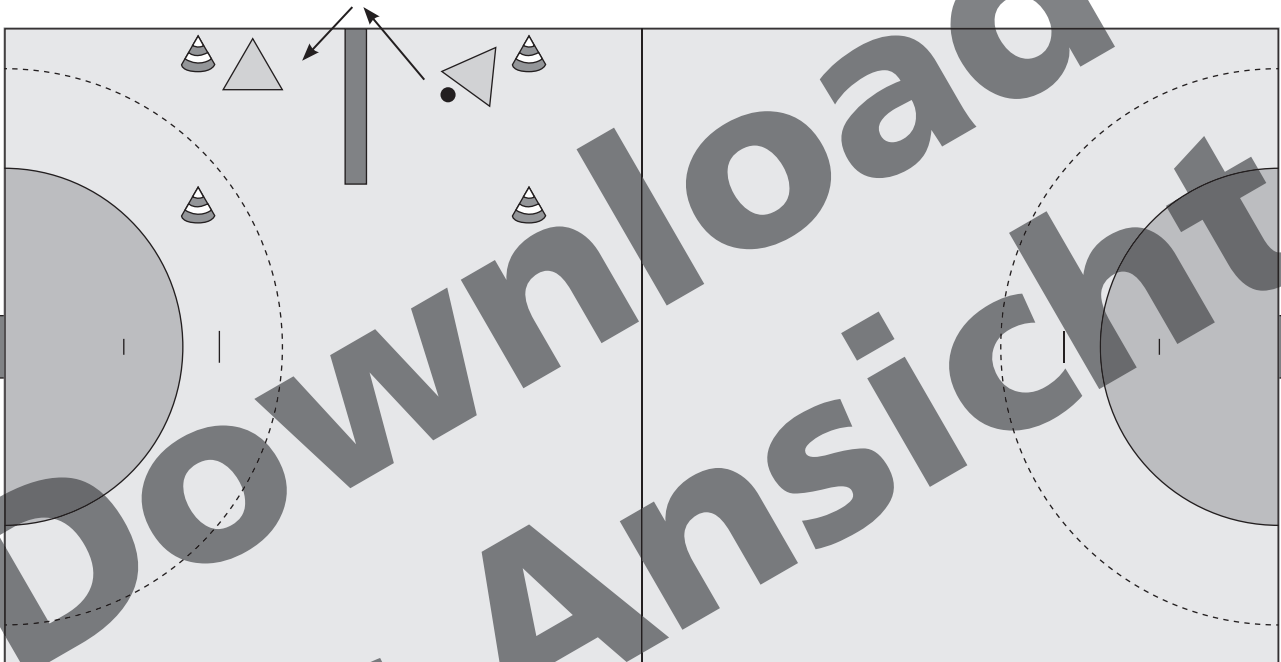
Über die Bande (T2.5)

je Paar 1 Handball, 1 Sprossenwand ausklappen, auf beiden Seiten der Sprossenwand ein Feld (ca. 3 x 4 Meter) mit Pylonen markieren, evtl. 1 weiterer Handball

Ein Schüler werfen den Handball über die Bande (Sprossenwand) in Richtung der anderen Spielfeldseite. Der gegnerische Spieler versucht, den Handball zu fangen, bevor dieser den Boden berührt.

Variationen:

- Anzahl der Spieler variieren, z. B. 2:2, 3:3 usw.
- Spielfeldgröße variieren
- mit zwei Bällen gleichzeitig spielen
- Wurfart variieren, z. B. Sprungwurf
- verschiedene Ballarten verwenden





3. Der Ball und wir

LERNZIEL	Ball in ein Ziel werfen
TEILMODULE	T3.1 bis T3.5
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none"> • mehrere Handbälle, Tennisbälle, Softbälle und andere Ballarten • Langbänke • Frisbeescheibe • evtl. Kastenoberteil oder Handballtor • Weichbodenmatten • Basketballkörbe bzw. -bretter • Pylonen

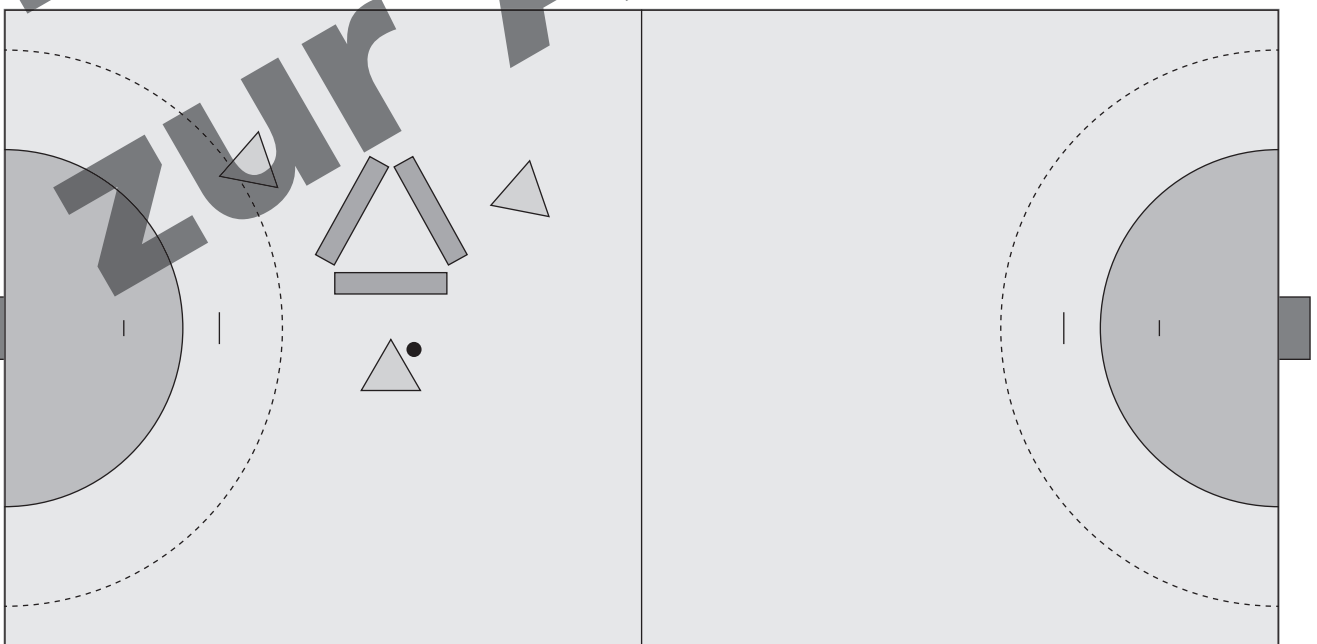
Jeder gegen jeden (T3.1)

je Dreiergruppe 1 Handball, 3 Langbänke zu einem Dreieck aufstellen

An jeder Seite des Langbank-Dreiecks steht jeweils ein Schüler. Die Schüler werfen den Handball in den freien Raum innerhalb der Langbänke auf die Seite der Mitschüler. Diese versuchen, den Handball aus der Luft zu fangen und den Handball vom Fangort aus weiterzuspielen.

Variationen:

- vier Langbänke als Quadrat aufstellen und mit vier Schülern durchführen
- als Doppel (2:2:2) gegeneinander spielen
- Wurfart variieren, z. B. Sprungwurf
- verschiedene Ballarten verwenden
- den Handball so werfen, dass er auf der Langbank der eigenen Seite eingespielt wird





Frisbee (T3.2)

1 Frisbeescheibe, je 3 Langbänke in den beiden Torräumen auf Höhe der 4-m-Linie zu Dreiecken zusammenstellen, evtl. Kastenoberteil, Weichbodenmatte

Die Klasse wird in zwei Mannschaften aufgeteilt, die Langbank-Dreiecke dienen als Tore. Gespielt wird nach den Handballregeln.

Ziel beider Mannschaften ist es, die Frisbee in das gegnerische Dreieck zu befördern. Bei Besitz der Frisbeescheibe dürfen analog zum Handball nur drei Schritte ausgeführt werden. Der Torraum darf nur von der verteidigenden Mannschaft zum Herausholen der Scheibe betreten werden. Hat eine Mannschaft einen Punkt erzielt, wird direkt aus dem eigenen 6-m-Raum heraus weitergespielt.

Variationen:

- Ziel variieren, z. B. Kastenoberteil, Weichbodenmatte usw.
- auf ein Handballtor mit Torwart spielen
- Spiel umorganisieren: Bei einer großen Klassenstärke lässt sich das Spiel gut auf mehreren Querfeldern realisieren.



Mattentreiben (T3.3)

je 1 Handball und je 1 Weichbodenmatte auf Höhe der 4-m-Linie links bzw. rechts vom Tor je Mannschaft hinlegen

Die Klasse wird in zwei Mannschaften aufgeteilt. Beide Mannschaften stellen sich links bzw. rechts vom Torpfosten auf der Grundlinie auf.

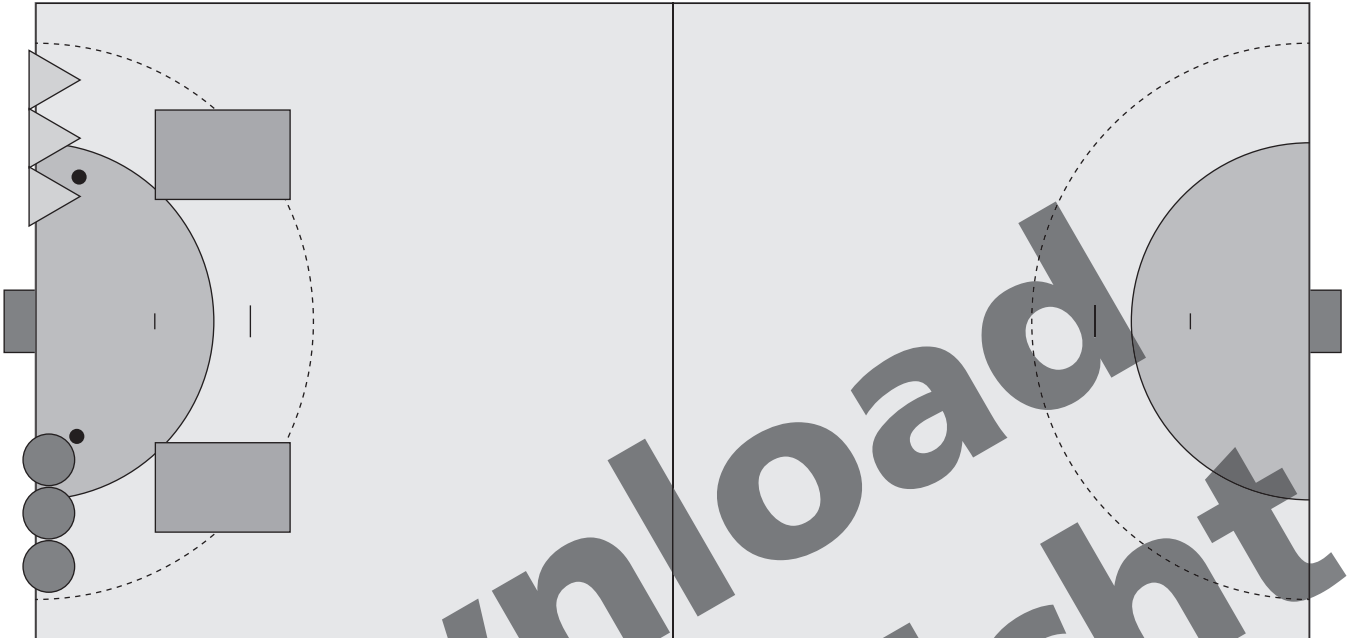
Der erste Spieler der Gruppe prellt zur Weichbodenmatte und beachtet dabei die Schritt- und Prellregeln. Er nimmt den Handball auf, springt mit einem Sprungwurf auf die Weichbodenmatte und treibt diese in Richtung der anderen Spielfeldhälfte. Sobald die Weichbodenmatte zum Stehen kommt, prellt der Schüler zurück zu seiner Mannschaft und übergibt dem zweiten Spieler den Handball usw.

Welcher Mannschaft gelingt es als Erste, die Weichbodenmatte zur anderen Hallenwand zu befördern.



Variationen:

- die Klasse in mehrere Gruppen unterteilen (abhängig von der Anzahl der zur Verfügung stehenden Weichbodenmatten)
- auf einem Querfelder spielen
- verschiedene Ballarten verwenden



Brettball (T3.4)

1 Handball, 2 Basketballkörbe bzw. -bretter

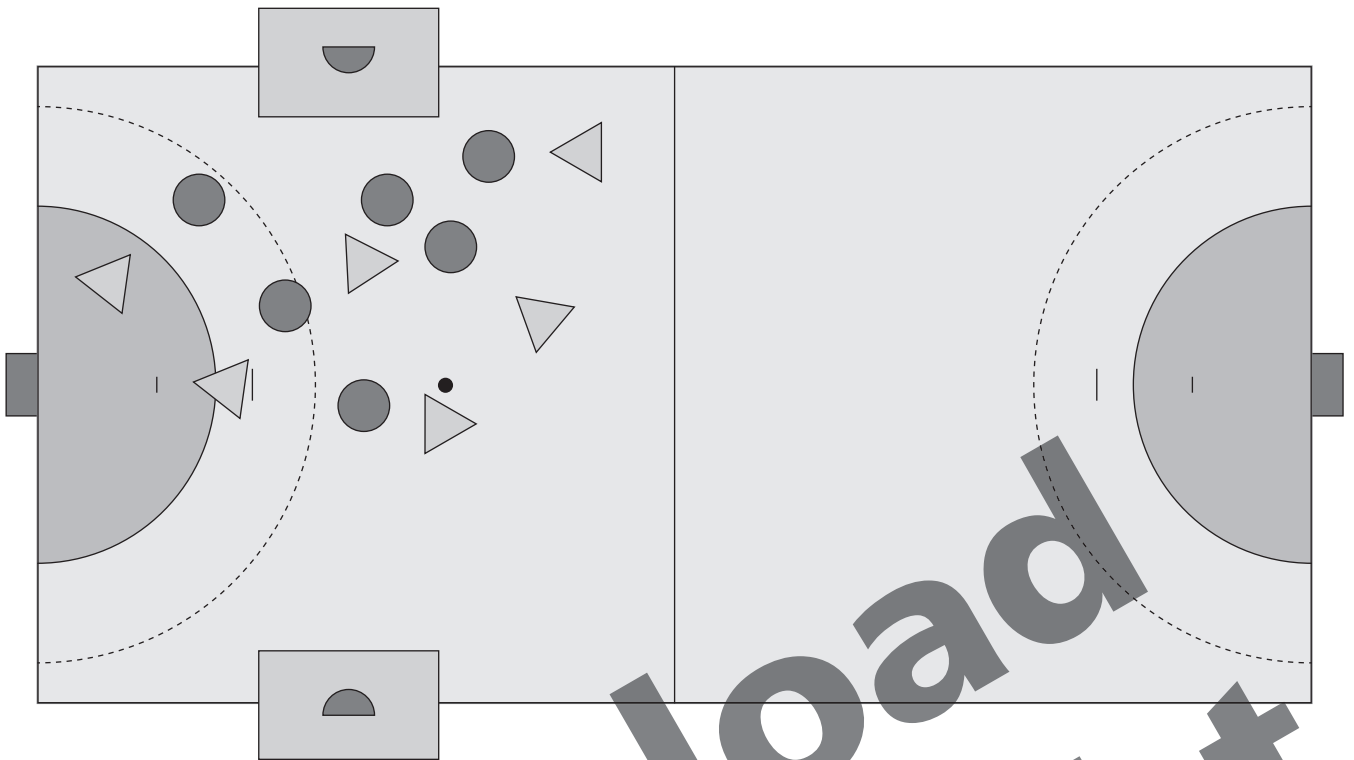
Die Klasse wird in zwei Mannschaften aufgeteilt. Gespielt wird auf dem Basketballquerfeld, die Basketballkörbe sind Teil des Spiels.

Auf dem begrenzten Spielfeld spielen die Mannschaften gegeneinander, mit dem Ziel, das Basketballbrett zu treffen und den Handball anschließend zu fangen. Für jeden gefangenen Handball, der vorher das Brett berührt hat, gibt es einen Punkt. Dabei ist egal, welches Brett angespielt wird. Wichtig ist, dass ein Spieler seinen eigenen Handball nicht selbst fangen darf; er muss von einem Mannschaftsmitglied gefangen werden.

Gespielt wird nach den Handballregeln. Ein Basketballbrett darf nicht zweimal nacheinander angespielt werden. Nach einem Treffer muss auf das andere Basketballbrett gespielt werden.

Variationen:

- ohne Prellen und/oder ohne Rückpässe spielen
- Für große Klassen empfehlenswerte Variation:
 - Spielfeldgröße variieren
 - mit zwei Teams auf vier/sechs Basketballbretter gleichzeitig spielen, jedes Team darf jedes Basketballbrett bespielen
 - mit vier Teams auf vier/sechs Basketballbretter gleichzeitig spielen, jedes Team darf jedes Basketballbrett bespielen



Pylonenball (T3.5)

1 Handball, je Mannschaft 1 Pylone, evtl. Tennisbälle, Softbälle

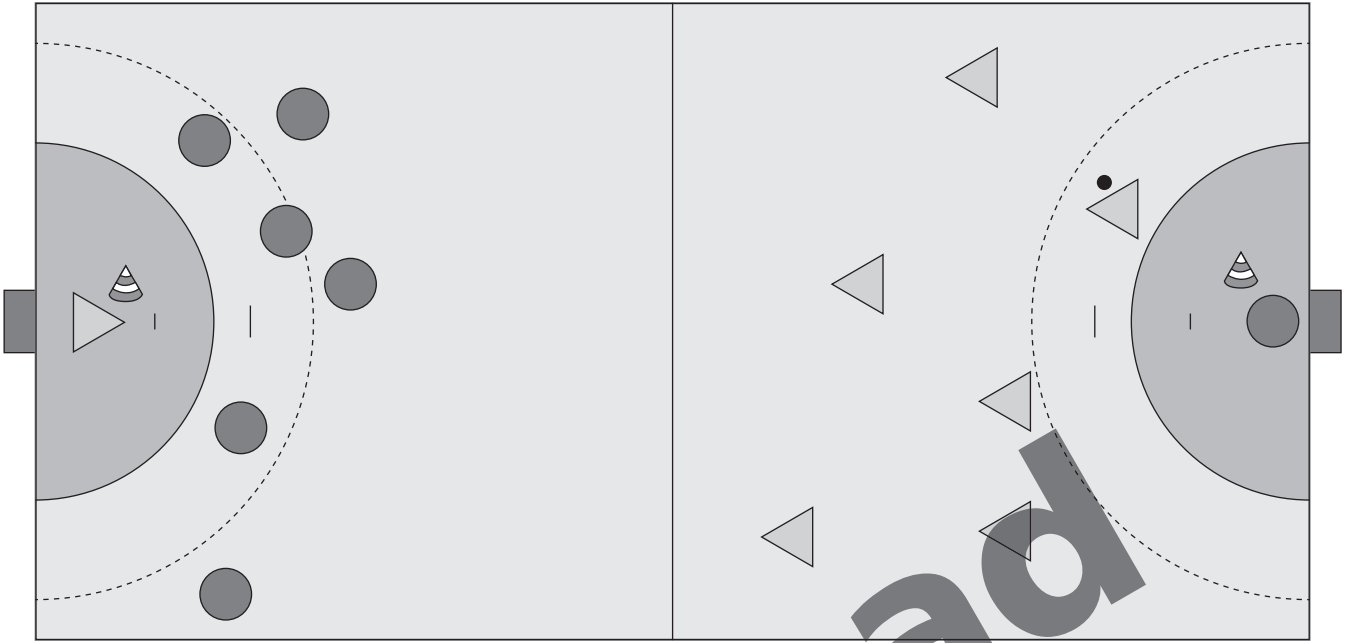
Die Klasse wird zur Hälfte in Abwehr- und zur Hälfte in Angriffsspieler aufgeteilt. Beide Tore sind mit Torhütern besetzt, die je eine Pylone in der Hand halten.

Beide Mannschaften versuchen, den Handball zu ihrem Torwart zu werfen, der versucht, diesen mit einer umgedrehten Pylone zu fangen.

Gespielt wird nach Handballregeln, d. h., der Torraum darf durch die Feldspieler nicht betreten werden.

Variationen:

- verschieden Ballarten verwenden, z. B. Tennisbälle, Softbälle usw.
- mit jeweils zwei Torhütern spielen
- über das ganze Feld bzw. ein Querfeld spielen, dabei bewegt sich der Torhüter hinter der Grund- bzw. Seitenlinie
- mit mehreren Bällen spielen, der Lehrer bringt sukzessive weitere Bälle ins Spiel: Welche Mannschaft hat am Ende des Spiels die meisten Bälle?



**Download
zur Ansicht**

Download
zur Ansicht

Impressum

© 2016 Auer Verlag
AAP Lehrerfachverlage GmbH
Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk als Ganzes sowie in seinen Teilen unterliegt dem deutschen Urheberrecht. Der Erwerber des Werkes ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den eigenen Gebrauch und den Einsatz im Unterricht zu nutzen. Die Nutzung ist nur für den genannten Zweck gestattet, nicht jedoch für einen weiteren kommerziellen Gebrauch, für die Weiterleitung an Dritte oder für die Veröffentlichung im Internet oder in Intranets. Eine über den genannten Zweck hinausgehende Nutzung bedarf in jedem Fall der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages.

Die AAP Lehrerfachverlage GmbH kann für die Inhalte externer Sites, die sie mittels eines Links oder sonstiger Hinweise erreichen, keine Verantwortung übernehmen. Ferner haftet die AAP Lehrerfachverlage GmbH nicht für direkte oder indirekte Schäden (inkl. entgangener Gewinne), die auf Informationen zurückgeführt werden können, die auf diesen externen Websites stehen.

Autor: Matthias Obinger
Illustrationen: Corina Beurenmeister, Steffen Jähde

www.auer-verlag.de