



Zielvorgabe

- Der Schüler wird im Kreis angespielt und muss einen Torwurf (Sprungwurf oder Fallwurf) auf Zielfelder in einem Handballtor ausführen.



Übungsaufbau

- ein passgebender Schüler mit Ball und ein Gegenspieler ohne Ball
- Zielfelder im Handballtor mit Bändern markieren (siehe Anhang)
- Abwurflinie mit Klebeband auf dem Hallenboden markieren:
 - 11. Klasse = 5 m
 - 12. Klasse = 6 m
 - (13. Klasse = 7 m)



Übungsablauf

- Der Schüler (= Kreisläufer) steht in der vorgegebenen Distanz mit dem Rücken zum Tor und wird von einem Gegenspieler, der hinter ihm steht, im Bewegungsradius eingeschränkt.
- Diese Einschränkung soll eine aktive Eins-gegen-eins-Situation darstellen.
- Ein Mitschüler wirft einen Pass zum Kreisläufer.
- Der Verteidiger versucht, den Kreisläufer am Pass bzw. am Torwurf zu hindern.
- Der Kreisläufer nimmt den Ball auf und führt eine Drehung ohne Schrittfehler aus.
- Nach der Drehung schließt der Kreisläufer mit einem Sprungwurf oder einem Fallwurf auf das Tor ab.
- Der Ball muss in einem der Zielfelder landen.
- Eine falsche Ausführung der Technik wird als Fehlwurf gewertet.



Bewertung

- Maximal sind sechs Würfe zu absolvieren, die qualitativ bewertet werden.
- Pro Wurf kann der Schüler maximal drei Punkte erzielen.
- Treffer:



Zielvorgabe

- Der Schüler muss einen Unterhandwurf (seitlich ausgeführter Schlagwurf) auf Zielfelder in einem Handballtor korrekt ausführen.



Übungsaufbau

- Zielfelder im Handballtor mit Bändern markieren (siehe Anhang)
- Abwurfline mit Klebeband auf dem Hallenboden markieren:
 - 11. Klasse = 5 m
 - 12. Klasse = 6 m
 - (13. Klasse = 7 m)
- eine gespannte Zauberschnur, die die Abwurfhöhe (hüft- bis brusthoch) vorgibt; je nach Gegebenheiten in der Sporthalle an Turnkästen oder Sprossenwänden befestigt



Übungsablauf

- Der zu bewertende Schüler steht mit dem Ball an der vorgegebenen Abwurfline und führt einen technisch korrekten Unterhandwurf aus.
- Der Ball muss in einem der Zielfelder landen.
- Eine falsche Ausführung der Technik, der Verlust des Balles oder das Übertreten der Distanzvorgabe werden als Fehlwurf gewertet.



Bewertung

- Maximal sind sechs Würfe zu absolvieren, die qualitativ bewertet werden.
- Pro Wurf kann der Schüler maximal drei Punkte erzielen.
- Treffer:
 - hellgraues Zielfeld = 3 Punkte
 - dunkelgraues Zielfeld = 2 Punkte
 - graues Zielfeld (Tormitte) = 1 Punkt
 - kein Treffer = 0 Punkte
- Maximal sind 18 Punkte möglich.



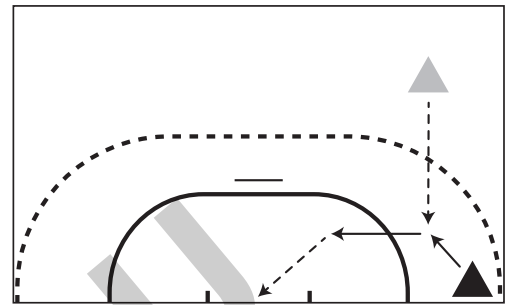
Zielvorgabe

- Der Schüler muss von der Außenposition auf das Handballfeld laufen und einen Sprungwurf auf Zielfelder in einem Handballtor ausführen.



Übungsaufbau

- ein passgebender Schüler mit Ball
- Zielfelder im Handballtor mit Bändern markieren (siehe Anhang)
- Abwurflinie mit Klebeband auf dem Hallenboden markieren:
 - 11. Klasse = 5 m
 - 12. Klasse = 6 m
 - (13. Klasse = 7 m)



Übungsablauf

- Der zu bewertende Schüler wartet ohne Ball in der linken Ecke des Spielfeldrandes an der Grundlinie.
- Linkshänder führen die Übung von der rechten Ecke des Spielfeldrandes aus.
- Ein assistierender Schüler passt dem Schüler den Ball zu.
- Der Schüler läuft dem Ball in Richtung Mittellinie entgegen.
- Nach Aufnahme des Balles führt er einen Sprungwurf in Richtung der Feldmitte aus und versucht, weit in den Kreis hineinzuspringen; dabei darf er die vorgegebene Abwurflinie nicht übertreten.
- Der Ball muss in einem der Zielfelder landen.
- Eine falsche Ausführung der Technik, der Verlust des Balles oder das Übertreten der Distanzvorgabe werden als Fehlwurf gewertet.



Bewertung

- Maximal sind sechs Würfe zu absolvieren, die qualitativ bewertet werden.



Zielvorgabe

- Der Schüler muss einen verzögerten Sprungwurf aus dem Rückraum auf Zielfelder in einem Handballtor korrekt ausführen.



Übungsaufbau

- Zielfelder im Handballtor mit Bändern markieren (siehe Anhang)
- Abwurflinie mit Klebeband auf dem Hallenboden markieren:
 - 11. Klasse = 7 m
 - 12. Klasse = 8 m
 - (13. Klasse = 9 m)



Übungsablauf

- Rechtshänder starten von der linken Feldseite und umgekehrt.
- Der Schüler bewegt sich im Rückraum mit Tendenz zur Spielfeldmitte auf das Tor zu und führt den Anlauf für einen Sprungwurf aus.
- Er täuscht die Wurfbewegung an und gleichzeitig tippt er den Ball bei einer einbeinigen Landung auf den Boden.
- Direkt im Anschluss führt der Schüler einen Sprungwurf auf das Tor aus; dabei darf die Abwurflinie nicht übertreten werden.
- Der Ball muss in einem der Zielfelder landen.
- Eine falsche Ausführung der Technik oder ein Schrittfehler werden als Fehlwurf gewertet.



Bewertung

- Maximal sind drei Würfe zu absolvieren, die qualitativ bewertet werden.
- Pro Wurf kann der Schüler maximal fünf Punkte erzielen.
- Fintenbewertung:
 - korrekte Ausführung ohne Schrittfehler = 2 Punkte
 - korrekte Ausführung mit Schrittfehler = 1 Punkt
 - fehlerhafte Ausführung oder Ballverlust = 0 Punkte
- Treffer:
 - hellgraues Zielfeld = 3 Punkte
 - dunkelgraues Zielfeld = 2 Punkte



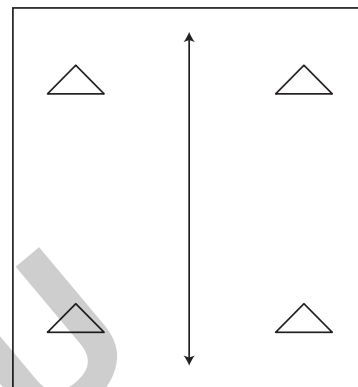
Zielvorgabe

- Der Schüler muss ein technisch korrektes Tippen mit zwei Bällen ausführen.



Übungsaufbau

- ein zu bewertender Schüler mit zwei Bällen
- vier Pylonen, die einen Sektor von 6 m x 6 m abgrenzen
- Startpunkt auf dem Hallenboden mit Klebeband markieren



Übungsablauf

- Der Schüler läuft vorwärts, wobei er beide Bälle gleichzeitig tippen lässt.
- Am Ende des Sektors angekommen, läuft der Schüler rückwärts und tippt weiterhin mit beiden Bällen gleichzeitig.
- An der Startposition angelangt, läuft der Schüler wieder vorwärts, wobei die Bälle nun gegengleich tippen müssen.
- Erneut am Ende des Sektors angekommen, läuft der Schüler rückwärts und tippt weiterhin mit beiden Bällen gegengleich.
- Das Lauftempo muss zügig sein.



Bewertung

- Jeder Schüler hat zwei Versuche, wobei der bessere gewertet wird.
- Pro Versuch kann der Schüler maximal 16 Punkte erzielen.
- 1. (vorwärts gleichzeitig)/3. Lauf (vorwärts gegengleich):
 - korrekte Ausführung ohne Schrittfehler = 4 Punkte
 - korrekte Ausführung in langsamem Lauftempo = 3 Punkte
 - arrhythmische Ausführung in zügigem Lauftempo = 2 Punkte
 - arrhythmische Ausführung in langsamem Lauftempo = 1 Punkt
 - unkorrekte Ausführung/Schrittfehler/Ballverlust = 0 Punkte



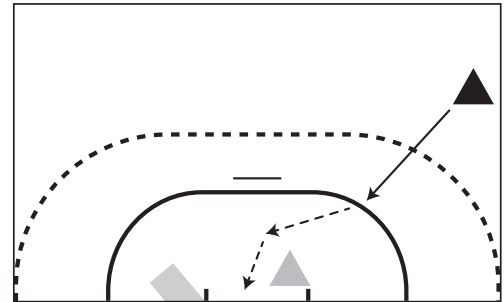
Zielvorgabe

- Der Schüler muss einen technisch korrekten Sprungwurf mit Dreher nach einer Wurffinte gegen einen Torhüter durchführen.



Übungsaufbau

- Handballtor mit Torhüter
- Abwurflinie mit Klebeband auf dem Hallenboden markieren:
 - 11. Klasse = 5 m
 - 12. Klasse = 6 m
 - (13. Klasse = 7 m)



Übungsablauf

- Der Torhüter hat mit der rechten Hand Kontakt zum rechten Pfosten und streckt den linken Arm und das linke Bein zur Seite aus.
- Rechtshänder starten von der linken Feldseite und umgekehrt.
- Der zu bewertende Schüler bewegt sich im linken Rückraum auf das Tor zu und führt den Anlauf für einen Sprungwurf aus.
- Die Wurfbewegung wird als Heber über den Torhüter angetäuscht.
- Noch in der Luft erfolgt ein fließender Übergang in die Wurfbewegung „Dreher“ neben dem Körper.
- Der Ball sollte neben dem Torhüter aufkommen und sich in einer Kurve in das Tor „drehen“.
- Die Abwurflinie darf dabei nicht übertreten werden.
- Eine falsche Ausführung der Technik oder ein Schrittfehler werden als Fehlwurf gewertet.



Bewertung

- Maximal sind drei Würfe zu absolvieren, die qualitativ bewertet werden.
- Pro Wurf kann der Schüler maximal vier Punkte erzielen.
- Fintenbewertung:
 - korrekte Ausführung ohne Schrittfehler = 1 Punkt