



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 Stemmbein 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

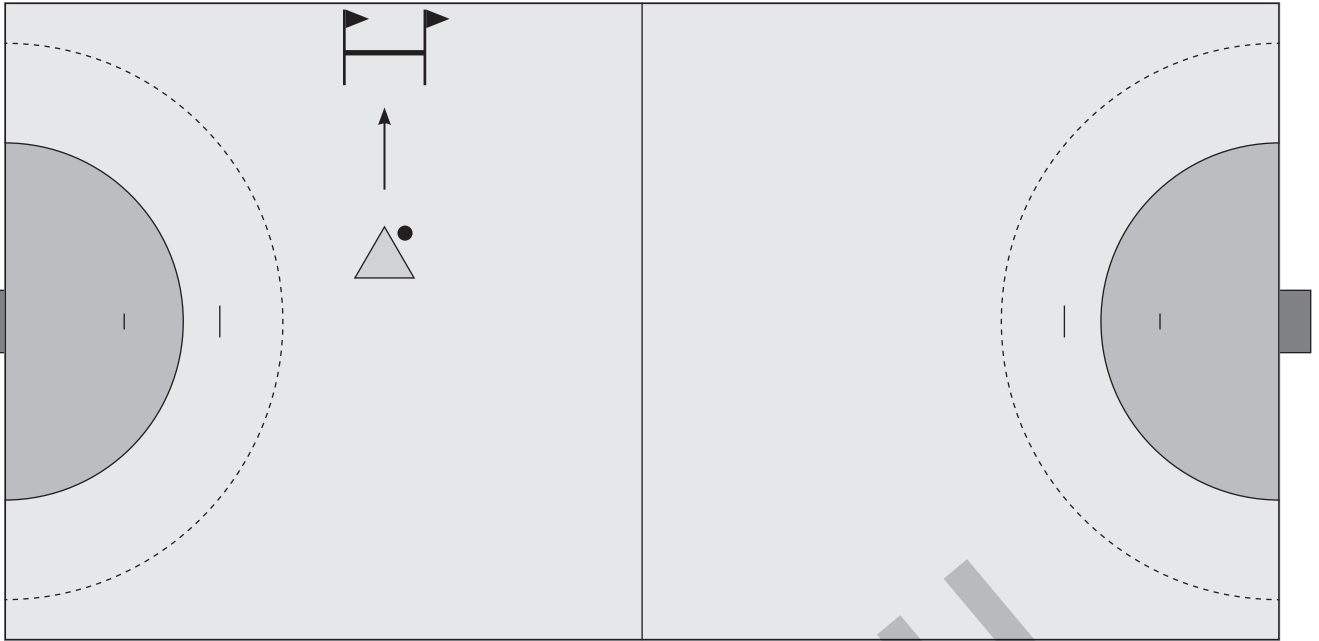
Aufsetzer (T1.1)

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



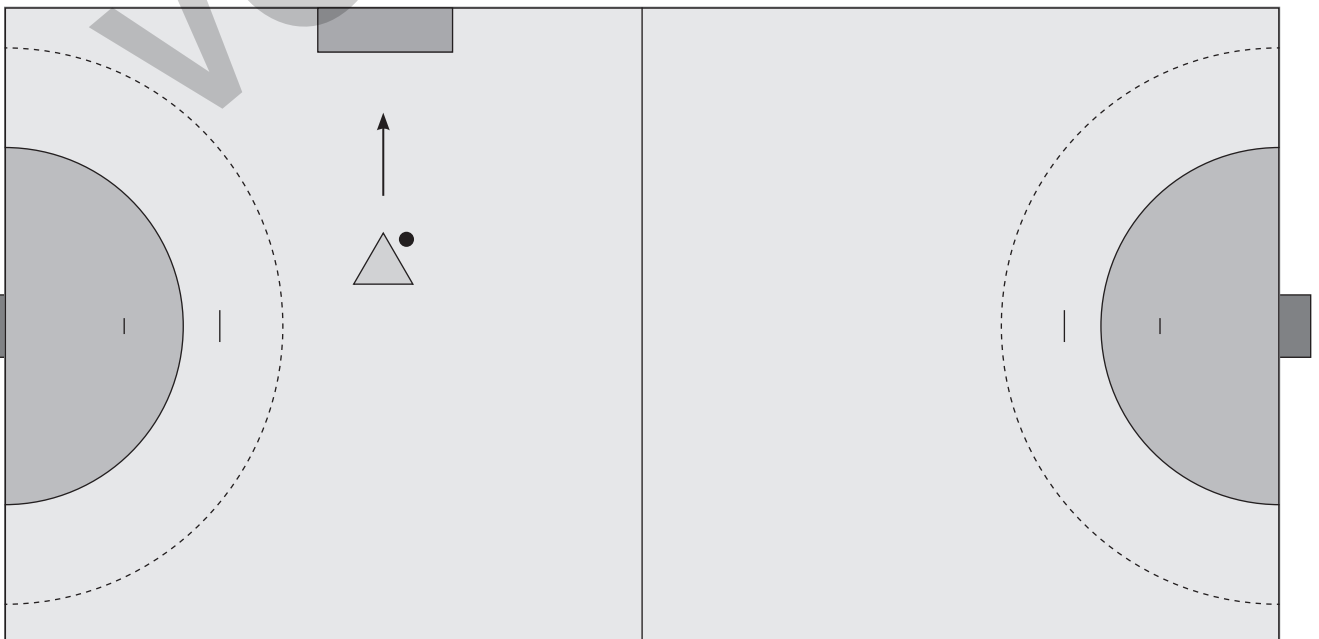
Ins Weiße treffen (T1.2)

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





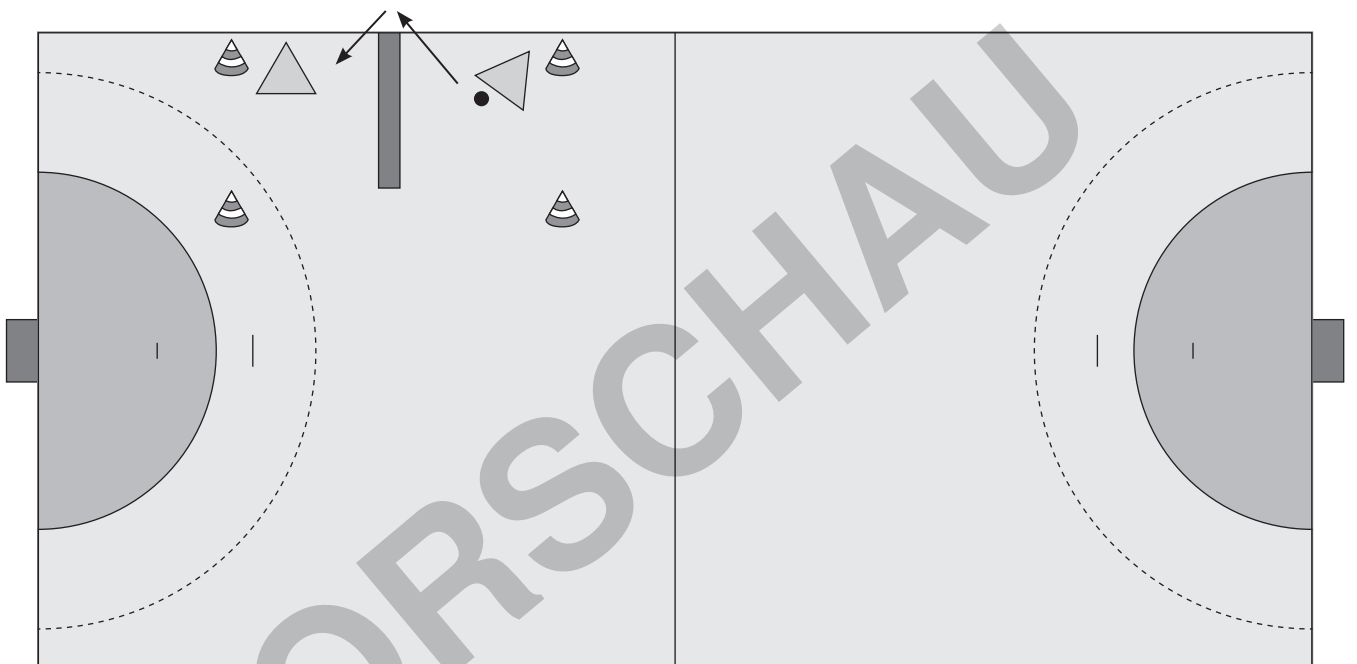
Über die Bande (T2.5)

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

