

**Zeitschrift:** Mobile : die Fachzeitschrift für Sport. Praxis

**Herausgeber:** Bundesamt für Sport

**Band:** - (2006)

**Heft:** 22

**Artikel:** Handball

**Autor:** Gautschi, Roland

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-992377>

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 18.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

Sto.

mobile  
praxis

22

5|06 BASPO &amp; SVSS

# Handball



**Rassiges Hin und Her** // Wer wirft nicht gerne aufs Tor, spielt einen präzisen Pass oder luchst den Angreifern den Ball ab? Handball bietet all dies und noch viel mehr und ist ein ideales Spiel für die Mittel- und Oberstufe.

*Roland Gautschi*

*Zeichnungen: Leo Kühne, Fotos: Daniel Käsermann, Layout: Monique Marzo*

► Der Angreifer, der gefoult wird, die Verteidigerin, die einen Ellenbogen in die Seite gerammt kriegt oder der Torwart, dem Bälle aus nächster Nähe ins Gesicht knallen: Handball hat nach wie vor den Ruf eines harten Spiels, das Schmerzen bereitet. Dies ist sicher einer der Hauptgründe, weshalb diese Sportart nur dann in die Turnhallen der Schulen schafft, wenn die Lehrperson einen Bezug zum Handball hat. Die Folge: viele lassen die Finger davon; auch weil die Regeln zu kompliziert erscheinen und man sich nicht in der Lage fühlt, das Spiel zu leiten. Andere lassen die Kinder und Jugendlichen ein System spielen, von dem sie meinen, dass es dem von Handball entspricht. Man sieht dann sechs Schülerinnen oder Schüler am Handballkreis stehen und die Arme in die Höhe strecken. Ihnen gegenüber stehen die sechs Angreifer, die sich den Ball hin und her spielen und sich fragen, wer die Mauer mit einem Sprungwurf überwinden kann.

im Leistungsbereich auch mit der nötigen Härte geführt. Doch in der Schule muss das Spiel so aufgebaut werden, dass nicht «zerstören» und «unterbrechen», sondern das Spiel mit dem Gegner und die Balleroberung an erster Stelle stehen. Die Spiele und Spielprinzipien richten sich an Schülerinnen und Schüler der späten Mittel- und Oberstufe (ab ca. sechstem Schuljahr), die die Grundfertigkeiten wie Passen, Fangen, Werfen oder Prellen bereits beherrschen. Der Fokus liegt weniger auf dem Technikerwerb sondern auf stufengerechten Übungs- und Spielformen. Beim Aufbau liessen wir uns von folgenden Überlegungen leiten: Der variantenreich ausgeführte Wurf aufs Tor fasziniert am meisten. Deshalb sollten technische und taktische Elemente wie das Kreuzen oder Täuschungen wenn möglich in Verbindung mit Abschlüssen geübt werden.

Beiden meisten Formen wird auf mögliche Varianten hingewiesen. Lehrpersonen müssen jedoch selber prüfen, ob diese oder jene Spiele mit ihrer Klasse (technische Voraussetzungen, Grösse etc.) sowie mit der zur Verfügung stehenden Infrastruktur (Hallengrösse, Spielfeldmarkierungen, Bälle etc.) möglich sind. //

## Tempo und Tore

Das moderne Handballspiel zeichnet sich jedoch nicht durch Abwehrmauern aus. Gefragt ist vielmehr die Fähigkeit blitzschnell von Abwehr auf Angriff umzuschalten, Gegenstöße «zu fahren». Natürlich wird das Spiel

mobilepraxis ist eine Beilage von «mobile», der Fachzeitschrift für Sport.

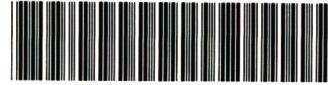
Leserinnen und Leser können zusätzliche Exemplare von «mobile-praxis» bestellen:

- 1 Exemplar (mit Heft «mobile»): Fr. 10.-/€ 7.-
- Ab 2 Exemplaren (nur «mobile-praxis»): Fr. 5.-/€ 3.50 (pro Exemplar)
- Ab 5 Exemplaren: Fr. 4.-/€ 3.-
- Ab 10 Exemplaren: Fr. 3.-/€ 2.-

Einsenden an:

BASPO, 2532 Magglingen  
Fax +41 (0)32 327 6478  
mobile@baspo.admin.ch  
www.mobile-sport.ch

ETH-Bibliothek



EM00005873855

# Vor dem Anpfiff

► Schülerinnen und Schüler wollen in erster Linie spielen. Also sollten Fertigkeiten wie das Passen und Fangen, Prellen und natürlich Werfen wenn immer möglich in einer Spielform zum Thema gemacht werden. Zudem ist in jeder Lektion darauf zu achten, dass jede und jeder ausgiebig zum Torwurf kommt: Denn letztlich ist es ein erfolgreicher Treffer, der Kinder und Jugendliche motiviert, weiter zu spielen!

## Ball orientiert spielen lassen

Da Handball leider in erster Linie mit «Härte» in Verbindung gebracht wird, haben Unterrichtende die Tendenz, diesem Aspekt zu viel Aufmerksamkeit zu schenken. Doch das erste Ziel für die Verteidigung sollte nicht «Foul», sondern «Ballgewinn» heißen. Ohne hier näher auf technische und taktische Aspekte der Abwehrarbeit einzugehen (siehe dazu auch Erklärungen und Übungen auf Seite 13), scheint es uns – gerade für die Schule – wichtig, die wesentlichsten Aspekte hervorzuheben. Es geht darum, die Räume eng zu machen, dem Gegner durch frühe Störarbeit den Schwung zu nehmen, ihn abzudrängen, also zu agieren und nicht zu reagieren. Natürlich gibt es immer wieder 1:1-Aktionen, wo der Verteidiger fähig sein muss, den Angreifer mit Ball korrekt von vorne zu stoppen, ihn zu blockieren. Entscheidend ist aber ein gutes Stellungsspiel und eine effiziente Beinarbeit, damit der Ball führende Rückraumspieler auf die Seite abgedrängt werden kann, dorthin, wo ein Torwurf wenig Erfolg versprechend ist (ungünstiger Winkel zum Tor).

«Schlechte» Fouls, solche, bei denen von der Seite oder von hinten gehalten, geklammert oder gestossen wird, sollten auch in der Schule sofort unterbunden und sanktioniert werden (siehe Kasten rechts).

## Vom 4+1 zum 6+1

Das Handballspiel mit sechs Spielerinnen und einer Torhüterin macht in verschiedener Hinsicht für die Schule wenig Sinn. Die meisten Hallen sind zu klein und der Handballkreis geht nicht bis zur Grundlinie, zwölf Spielerinnen würden sich gegenseitig nur auf den Füßen stehen. Zudem ist ein Spiel vier gegen vier für die einzelne Spielerin viel intensiver, da sie öfter den Ball zugespielt bekommt und auch mehr Raum hat.

Auf der Oberstufe wird aber an Turnieren oft fünf gegen fünf oder sechs gegen sechs gespielt. Deshalb muss die Lehrperson auch diese Aufstellung kennen. Das Spiel bleibt jedoch, ob zu viert oder zu sechst, dasselbe. Beim Spiel zu sechst gibt es zwei Flügelspieler und zwei Rückraumspieler links und rechts, einen auf der Rückraum-Mitte Position, der als Spielmacher eine zentrale Funktion hat und einen Spieler am Kreis. Alle Spieler dürfen sich überall bewegen, beispielsweise dürfen Rückraum- und Flügelspieler auch an den Kreis (ab)laufen. //

## Ballgrößen

► Damit Handball Spass macht, reicht es nicht, den Ball nur tragen zu können! Damit er gut gegriffen und geworfen werden kann, darf er nicht zu gross sein.

### Die empfohlenen Ballgrößen:

Für das 5.–7. Schuljahr: Umfang 48–50cm, Grösse 0.

Für das 8./9. Schuljahr (Mädchen): Umfang 51–53cm, Grösse 1.

Für das 8. und 9. Schuljahr (Knaben): Umfang 54–56cm, Grösse 2.



## Herzlichen Dank

► den beiden Spezialisten David Egli, J+S-Fachleiter Handball und Nicole Herren, Verantwortliche für das Projekt «Handball macht Schule» des Schweizerischen Handballverbandes SHV für die fachliche Beratung.

ETH-ZÜRICH

03. Okt. 2006

BIBLIOTHEK

## Von A wie Abwurf bis Z wie Zeitspiel

■ **Abwurf:** Wird der Ball vom Torhüter hinter/neben dem Tor ins Aus gelenkt, gibt es einen Abwurf vom Torhüter innerhalb des Kreises. Lenkt ein Verteidiger den Ball über die Torauslinie, gibt es einen Freiwurf von der Spielfeldecke.

■ **Doppel:** Wird der Ball geprellt, muss anschliessend ein Pass oder Wurf folgen. Erneutes Prellen, nachdem man den Ball (mit einer Hand oder beiden Händen) blockiert hat, ist nicht erlaubt.

■ **Einwurf:** Beim Einwurf muss sich ein Fuss auf der Einwurflinie befinden.

■ **Freiwurf:** Nach einem Foul, technischem Fehler etc. wird ein Freiwurf ausgeführt. Geschieht das Vergehen zwischen der Freiwurflinie (gestrichelte Linie drei Meter vor dem Kreis) und dem Tor, muss der Freiwurf auf der Linie ausgeführt werden. Bis der Freiwurf ausgeführt wird, dürfen sich keine Angreifer mehr zwischen Kreis und Freiwurflinie aufhalten.

■ **Fuss:** Wird der Ball mit einem Körperteil unterhalb des Knie berührt, gibt es einen Freiwurf für die gegnerische Mannschaft.

■ **Kreis:** Steht eine Angreiferin im oder auf dem Kreis, wird auf Abwurf für die verteidigende Mannschaft entschieden. Steht eine Verteidigerin im Kreis, um eine Spielerin am Torwurf zu hindern, wird auf 7-Meter entschieden. Bei einem Sprungwurf in den Kreis, muss der Ball vor der Landung geworfen werden. Ansonsten zählt das Tor nicht.

■ **Pass an den Torhüter:** Der Rückpass zum im Handballkreis stehenden Torhüter ist nicht erlaubt und hat einen Freiwurf für die angreifende Mannschaft zur Folge.

■ **Schritte:** Mit dem Ball sind drei Schritte erlaubt.

■ **7-Meter:** Wird ein Spieler am direkten Torwurf gehindert (Halten, Stossen, von der Seite oder von hinten Klammern) wird auf 7-Meter entschieden. Bei der Ausführung muss sich ein Fuss ständig auf dem Boden befinden. Dieser darf die 7-Metermarkierung nicht berühren.

■ **Strafen:** Im Handball kennt man gelbe und rote Karten und Zweiminutenstrafen. In der Schule ist es nicht nötig, Karten zu verteilen. Für ein grobes Foul soll jedoch eine Zeitstrafe ausgesprochen werden. Der hinausgestellte Spieler kann ersetzt werden, da möglichst viele spielen sollen.

■ **Stürmerfoul:** Rennt ein Angreifer in einen stehenden Verteidiger, oder springt er mit dem Knie voran in die Abwehrmauer, wird auf Stürmerfoul entschieden. Dieses Vergehen darf in der Schule durchaus gepfiffen werden, da sonst einige das Gefühl haben, alles «mit der Brechstange» machen zu können.

**Zeitspiel:** Der Ball darf maximal drei Sekunden lang gehalten werden. Diese Regel ist für die Schule weniger wichtig und sollte nicht allzu streng gehandhabt werden.

### Literatur

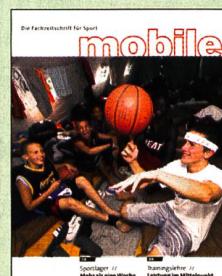
- **Buholzer, O.; Jeker, M.:** Spielerziehung. Zuchwil, SHV, 1994.
- **Emrich, A.:** Spielend Handball lernen in Schule und Verein. Wibelsheim, Limpert, 2006.
- **Mattes, D.:** Schülerhandball SHV. Ein Lehrmittel für das 3.-9. Schuljahr. Bern, SHV, 2002.
- **Singer, E.:** Der Torwart im Hallenhandball. Böblingen, Central-Druck-Verlagsgesellschaft, 1983.
- **Woicich, J.:** Handball offensiv verteidigen. Berlin, Sportverlag, 1992.

### «mobile» mit Spezialrabatt

#### Vereint sparen Sie!

Spezieller Abonnement-Tarif für Vereine und Schulen:

- Ab einer Bestellung von fünf Exemplaren: Fr. 37.–/Abonnement  
→ bei Lieferung an eine einzige Adresse
- Ab einer Bestellung von fünf Exemplaren: Fr. 38.50/Abonnement  
→ bei Lieferung an verschiedene Adressen

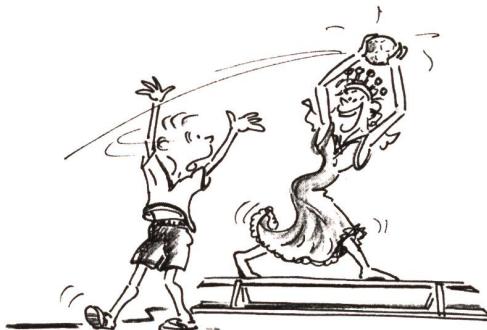


Abopreis «normal» = Fr. 42.–

→ ein gutes Geschäft.

Informationen und Bestellungen  
unter: [www.mobile-sport.ch](http://www.mobile-sport.ch)

# Erste Pässe, erste Punkte



## Königsball

**Was?** Beliebte Spielform für die Mittelstufe.

**Wie?** Vier Sechserteams bilden. Zwei Teams spielen gegeneinander. Ein Punkt ist erzielt, wenn die Königin auf der umgekehrten Langbank den Ball fangen kann ohne dabei herunterzufallen. Die Schülerin, welche den Pass zum Punktgewinn gegeben hat, wird zur Königin.

**Wozu?** Präzise Pässe spielen.

### Varianten:

- Die Königin darf nur mit einem Aufsetzer angespielt werden.
- Ohne Prellen spielen.
- Mit Berührungsregel: Wird die Ball führende Spielerin von einer Gegnerin berührt, darf sie keinen Pass zur Königin spielen.



## Reifenball

**Was?** Spiel, um das Freilaufen zu üben.

**Wie?** In jeder Hallenhälfte spielen zwei Teams gegeneinander. Auf dem Hallenboden werden Reifen ausgelegt. Es hat mindestens einen Reifen mehr als Spieler. Kann ein Spieler, der einen Fuss in einem Reifen hat, angespielt werden, gibt es einen Punkt. Die verteidigende Mannschaft kann dies verhindern, indem eine Spielerin mit einem Fuss den Reifen besetzt.

**Wozu?** Schnelle, präzise Zuspiele, Blick für den freien Raum schulen.

**Variante:** Es gibt ebenfalls einen Punkt, wenn die Spieler mit dem Ball in einen Reifen prellen.



## Misses und Mister X

**Was?** Schnappballform.

**Wie?** Team A spielt möglichst viele Pässe. Team B versucht einen Pass abzufangen und spielt dann selber möglichst viele Pässe. Innerhalb eines jeden Teams gibt es nur eine Schülerin, die Punkte erzielen kann. Erhält sie einen Pass, gibt es einen Punkt. Die Lehrperson weiß, wer die betreffende Spielerin in jeder Mannschaft ist. Die Lehrperson kann nach einer gewissen Zeit den Zwischenstand laut bekannt geben. Je schneller die Mannschaften herausgefunden haben, wer Misses X ist, desto schwieriger wird es, Tore zu erzielen.

**Wozu?** Herz-Kreislauf anregen, Passsicherheit erlangen.

**Variante:** Auf der Mittelstufe sollte zuerst die herkömmliche Schnappballform, bei der jeder Pass einen Punkt gibt, gespielt werden.



## Stangentorball

**Was?** Spiel auf mehrere Tore.

**Wie?** Zwei Teams spielen auf einem Feld gegeneinander. Wenn es einem Team gelingt, dass sich zwei Schüler einen Bodenpass durch ein Tor spielen, gibt es einen Punkt. Es darf um die Tore herum gespielt werden.

**Wozu?** Sich freilaufen und Passen-Fangen.

**Erschwerung:** Obligatorische Manndeckung einführen (jeder Spieler wird von einem anderen eng und andauernd bewacht).



## Kopfgeld

**Was?** Schnappballform.

**Wie?** Schnappball in zwei Teams. Es gibt nur dann einen Punkt, wenn ein Doppelpass mit dem Kopf gespielt werden kann. Also: Spielerin A spielt den Ball B auf den Kopf zu und fängt den Ball wieder.

**Wozu?** Miteinander spielen, präzise passen, in Bewegung sein.

**Erschwerung:** Der Kopfball muss einer Dritten gespielt werden.

**Hinweis:** Diese Spielform ist für die Mittelstufe weniger geeignet, da zu anspruchsvoll. Zudem verbinden Mädchen mit einem Kopfball oft Schmerzen. Deshalb mit einem Softball spielen.



## Tupfball

**Was?** Schnappballform.

**Wie?** Vier Teams à je fünf Spielerinnen bilden. Zwei Teams pro Halbfläche. Während zwei Minuten versucht Team A möglichst viele Treffer zu landen. Ein Treffer ist dann erzielt, wenn ein gegnerischer Spieler mit dem Ball berührt werden kann. Die Spielerin, die tupft, darf höchstens einen Schritt machen. Ohne Prellen.

**Wozu?** Passen und Fangen repetieren, Herz-Kreislauf anregen, Zusammenspiel fördern.

### Varianten:

- Als Erleichterung darf die Spielerin mit Ball drei Schritte ausführen.

- Mit Swissball oder Softball spielen.



## Zwei und Zwei

**Was?** Ballkoordination.

**Wie?** Zwei Spieler stehen sich gegenüber (Abstand ca. vier bis fünf Meter). Beide haben einen Ball. Die Unterrichtenden achten auf eine korrekte Passtechnik. Folgende Passformen sind möglich:

- 1 A passt mit einem Aufsetzer zu B. B spielt einen geraden Pass zu A.
- 2 Dito 1. jedoch wird nach jedem Pass gewechselt. A spielt einmal einen Aufsetzer, dann einen geraden Pass.
- 3 A und B passen sich einen Ball mit den Händen zu. Gleichzeitig spielen sie sich den zweiten Ball mit den Füßen zu.
- 4 Dito 3. aber einmal wird mit dem rechten, dann mit dem linken Arm gepasst.
- 5 A spielt sich den Ball mit beiden Händen senkrecht hoch. Sobald der Ball seine Hände verlassen hat, fängt er den Pass von B, spielt den Ball zurück und fängt den Ball, der von oben kommt. Schwierig: Einige Male ohne Unterbruch nacheinander spielen. Schwieriger: A und B haben je einen Ball, ein dritter Ball geht hin und her.
- 6 Drei Bälle zu zweit jonglieren. Schwierig: Die Bälle mit beiden Händen fangen und einhändig passen (Handballtechnik).



► «Handball macht Schule»: Unter diesem Titel wollen der Schweizerische Handballverband und die regionalen Verbände bei Lehrkräften die Berührungsängste zum Handball abbauen. Taten statt Worte sind gefragt: Den Lehrkräften soll im Unterricht gezeigt werden, wie Handball im Schulsport als spannendes, schülergerechtes, faires und pädagogisch wertvolles Spiel vermittelt werden kann.

Als Beispiel hat der Regionalverband Bern-Jura ein Team von 10 pädagogisch ausgebildeten Handballfachkräften zusammengestellt, das selbständig Handballprojekte an interessierten Schulen umsetzt.

### Für Schulen kostenlos

Das Team vermittelt in einzelnen Schulklassen kostenlose Demolektionen. Lehrkräfte erhalten praktische Einblicke in stufengerechte Spiel- und Übungsformen, lernen den Aufbau für ein attraktives Spiel in der Schule genauso wie die wenigen dafür nötigen einfachen Handballregeln kennen. Das Team führt aber auch Lehrerfortbildungskurse nach Bedürfnis der Schule durch und unterstützt diese bei der Initiierung von Schülerturnieren und Schulsport-Projekten.

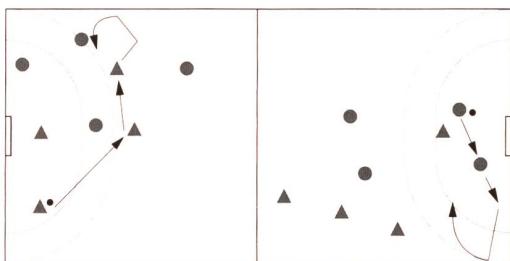
#### Kontaktadressen:

Region Bern-Jura: Nicole Herren, Telefon 033 650 99 28.

Restliche Schweiz: Geschäftsstelle SHV: 031 370 70 00.



# Aus allen Lagen



(Beispiel)

## Hallenwand

**Was?** Spiel an die Wand.

**Wie?** Die Halle wird in zwei Hälften geteilt (eventuell in drei Drittel). In dieser spielen je vier gegen vier (fünf gegen fünf) Schülerinnen gegeneinander. Vier Spielerinnen bewachen je die Hälfte einer Breitseite der Halle. Ein Punkt wird dann erzielt, wenn der Ball via Boden und Wand wieder auf den Boden fällt. Kann eine Spielerin des gegnerischen Teams den Ball fangen, bevor er zu Boden fällt, gibt es keinen Punkt und das Spiel geht weiter.

**Wozu?** Zusammenspiel und Wurftechnik fördern.

●, ▲ = Spieler	• = Ball
→ = Ballweg	~~~~~ = Prellender Spieler
--- → = Laufweg	
— → = Torwurf	



## Zonentreffer

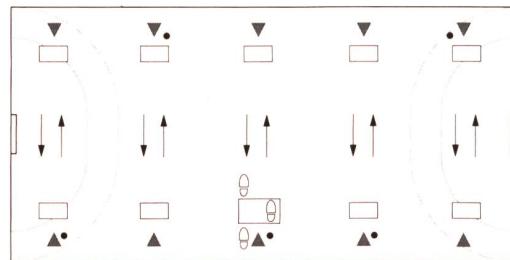
**Was?** Sprungwurf in den Kreis.

**Wie?** Eine Schülerin prellt mit dem Ball aufs Tor, springt vor dem Kreis einbeinig ab, versucht in der Luft eine im Tor angebrachte Zielzone (Springseile, Hütchen, Bändel) zu treffen und landet wieder.

**Wozu?** Timing von Absprung-Wurf-Landung erwerben, Wurfpräzision erhöhen.

### Varianten:

- Als Erschwerung einmal mit dem rechten, dann mit dem linken Bein abspringen. Wurfarm wechseln.
- Als Wurfwettbewerb in Zweiergruppen durchführen.
- Distanz zum Tor vergrößern.



## Hin und Her

**Was?** Kernwurf repetieren.

**Wie?** Zwei Spieler stehen sich in etwa acht Metern Abstand gegenüber. Einer mit, einer ohne Ball. Vor den Spielern liegt je eine Matte. Spieler A macht drei Schritte (links, rechts, links, siehe Beispiel oben Mitte) in die Wurfauslage, so dass sich das rechte Bein auf und das linke Bein vor der Matte befindet. Dann folgt ein präziser, mittelscharfer Schuss in die fangbereiten Hände seines Gegenübers, der hinter der Matte steht. Dieser spielt den Ball zurück. Als spielerische Variante empfiehlt sich das «Jahrmarktschiessen» auf grössere und kleinere auf einem Kasten oder einer Langbank liegende Bälle. Der Kasten befindet sich zwischen den Werfenden oder an der Wand.

**Wozu?** Präziser Wurf dank sauberer Wurfauslage.

**Erschwerungen:** Distanz vergrössern, mit dem schwächeren Arm, mit geschlossenen Augen werfen, kleinere Ziele wählen etc.



## Werfen in der Luft

**Was?** Schussabgabe in der Luft.

**Wie?** Auf dem Kreis liegt eine Weichbodenmatte. Davor ein Minitrampolin. Der Schüler läuft mit dem Ball in der Hand an. Springt beidbeinig auf das Minitrampolin, bereitet in der Luft den Wurf vor und schiesst im höchsten Punkt aufs Tor.

**Wozu?** Zeit für den Wurf in der Luft haben. Körperspannung ohne Bodenkontakt erwerben.

### Varianten:

- Von einer Langbank (Kastenoberseite) einbeinig in die Höhe springen.
- Einen Mattenwagen mit einer Weichbodenmatte hinter die Wurfanlage stellen, damit darüber geworfen werden muss. Die Schüler müssen vor dem Mattenwagen landen und dürfen diesen nicht berühren (Verletzungsgefahr!).



### Täuschung plus

**Was?** Täuschung zur Wurfhand und Wurf.

**Wie?** Der Spieler läuft mit einem Ball ohne zu prellen an, macht vor dem Malstab einen Stoppschritt (Landung mit beiden Füßen gleichzeitig), springt auf dem linken Bein über einen auf dem Boden liegenden Malstab auf das rechte Bein und macht dann noch einen letzten Schritt zum Sprungwurf links.

**Wozu?** Täuschung immer in Verbindung mit Wurf oder Sprungpass üben. Anstatt die Täuschung isoliert zu üben, wird sie besser im Wurftraining eingeführt, da dies für die Schülerinnen und Schüler motivierender ist.

#### Erschwerung:

- Anlauf aus dem Prellen.
- Pass zur Lehrperson, anlaufen, Ball fangen, Täuschung ausführen und abschliessen.

**Achtung Schritte:** Bei der Einführung der Täuschung ist darauf zu achten, dass der Ball in der Luft gefangen und mit beiden Beinen gleichzeitig gelandet wird. Nur so gilt die Landung als «Nullschritt». Danach können noch drei Schritte ausgeführt werden.



### Kreuzen plus

**Was?** Wurf nach Kreuzen.

**Wie?** Zwei Spieler stehen drei Meter voneinander entfernt an der Mittellinie. Einer läuft an, erhält den Ball zugespielt, zieht dann gegen innen und kreuzt mit seinem Mitspieler. Dieser orientiert sich zum Tor und schliesst mit einem Sprungwurf ab.

**Wozu?** Timing des Kreuzens erwerben.

**Erschwerung:** Ein Spieler (Lehrperson) ist Verteidiger desjenigen, der den letzten Pass spielt. Der Verteidiger ist halbaktiv: er unterbindet den Wurf nicht, sondern zwingt den Angreifer in erster Linie, einen genauen Pass zu spielen.

**Technikhinweis:** Das Kreuzen kann grundsätzlich auf zwei Arten gespielt werden. Entweder der Passspieler dreht sich vor seinem Gegenspieler gegen die Wurfarmseite, blickt seinen Mitspieler an und spielt ihm den Ball sicher zu. Oder er bleibt während der Aktion frontal zum Gegner und übergibt den Ball mit nach hinten gestrecktem Arm. Die zweite Technik ist wesentlich anspruchsvoller, weil der Spieler seinen Mitspieler nicht sieht. In der Schule ist die erste Technik zu bevorzugen.

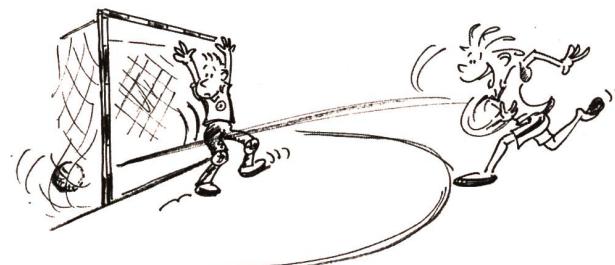
## Schauen und Werfen

**Was?** Aufs Tor werfen mit Torhüter.

**Wie?** Organisation wie beim Spiel «Zonentreffer». Der Torwart verschiebt sich deutlich in eine Ecke. Geschossen wird in den freien Bereich.

**Wozu?** Schauen, bevor man wirft.

**Varianten:** Der Torwart kommt weit raus: Die Werfenden machen einen Heber. Der Torwart springt hoch: Die Werfenden machen einen Aufsetzer.



## Braucht es einen Torwart?

► Während auf der Unter- und Mittelstufe viele gerne ins Tor stehen, treffen wir auf der Oberstufe häufig die Situation an, dass niemand ins Tor will. Dies ist verständlich. Wer lässt sich schon gerne aus nächster Nähe Bälle um und – im schlimmsten Fall – an den Kopf werfen! Bei Wurfwettbewerben ist es sinnvoll, auf einen Torhüter zu verzichten. Auch, weil ungeübte Spieler zwar oft sehr scharf schießen können, jedoch nicht sehr treffsicher sind.

#### Es gibt Alternativen zum Torwart:

- Einen Schwedenkasten ins Tor stellen. Das Tor zählt nur, wenn zwischen Kasten und Pfosten (Latte) geworfen wird.

■ In den vier Torecken mit Bändeln Zielpunkte markieren. Die Treffer zählen, wenn der Ball den Bändel berührt.

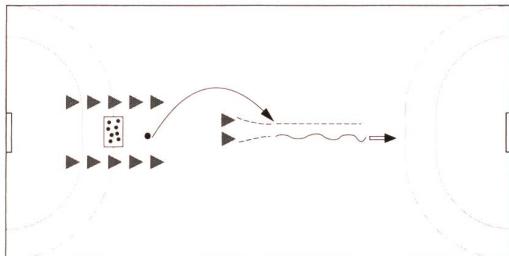
■ In den unteren Torecken zwei Medizinbälle platzieren auf die geworfen werden muss. Oder je einen Medizinball auf ein Schwedenkastenoberteil platzieren. Der Treffer zählt nur, wenn der Medizinball vom Kasten rollt.

■ Spezialregeln einführen, wenn mit Torhüter gespielt wird: Der Ball muss beidhändig, nur mit der schwächeren Hand oder als Aufsetzer geworfen werden.

■ Mit Springseilen Zonen im Tor unterteilen, die unterschiedlich hohe Punktzahlen ergeben.

■ In die Torecken werden Signalhüte gestellt und in die Torflügel respektive ins Netz gesteckt.

# Schnelle Tore



## Gegenstoss-Zweikampf

**Was?** Eins gegen eins im Gegenstoss.

**Wie?** Zwei Schülerinnen stehen nebeneinander ca. drei Meter mit dem Rücken zu ihrer Sportlehrerin. Diese spielt den Ball über die Schülerinnen. Sobald sie den Ball sehen, versucht jede den Ball so schnell wie möglich in ihren Besitz zu bringen. Wer den Ball ergattert, wird zur Angreiferin und startet den Gegenstoss. Die Andere verteidigt. Ins Tor wird ein Schwedenkasten gestellt. Der Treffer zählt, wenn der Ball ins Tor geht ohne den Schwedenkasten zu berühren.

**Variante:** Eine dritte Spielerin läuft als Anspielstation mit. Sie darf jedoch nicht aufs Tor werfen.

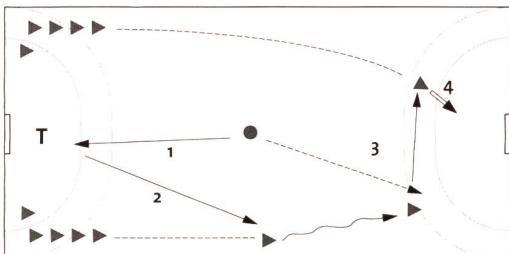
## Fünf Pässe und los

**Was?** Gegenstoss in der Gruppe.

**Wie?** Eine Gruppe à drei bis vier Spieler (später fünf oder sechs) spielt sich den Ball fünfmal ohne Fehler in einer bestimmten Zone (Neunmeterkreis) zu. Nach dem fünften Pass durchquert die Gruppe mit einem Gegenstoss die Halle. Es gibt einen Punkt, wenn der Gegenstoss erfolgreich abgeschlossen werden kann, bzw. wenn ein Spieler im Neunmeterkreis (gestrichelte Kreislinie) angespielt werden kann. Das Gegnerteam versucht die Pässe zu verhindern. Gelangt es in Ballbesitz, können die Spieler versuchen, sich den Ball zuzuspielen. Ohne Prellen.

**Wozu?** Einen Gegenstoss über mehrere Stationen ausführen, Passsicherheit.

**Variante:** Schnappball im Neunmeterraum (gestrichelter Kreis) und anschliessend Gegenstoss.



(Beispiel)

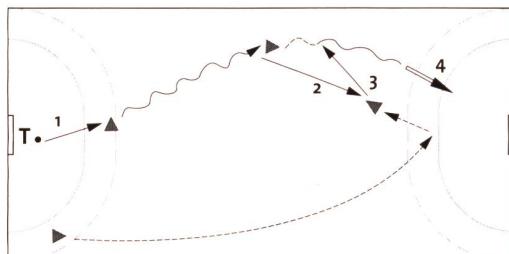
## Flügel vor

**Was?** Gegenstoss in Überzahlspiel.

**Wie?** Die Verteidigerin wirft aufs Tor. Der Torwart wehrt den Ball ab und leitet sofort den Gegenstoss mit einem Pass zur Flügelspielerin ein. Diese rennt, den Ball prellend, aufs Tor und spielt den Pass erst dann ihrer Mitspielerin, wenn die Verteidigerin sie am Torwurf hindern will. Die ersten zwei, drei Schritte des Gegenstosses ohne Prellen ausführen, damit man schnell Tempo aufnehmen kann.

### Varianten:

- Die Verteidigerin darf nur in einer bestimmten Zone stehen, bzw. Pässe abfangen.
- Nur eine bestimmte Anzahl Pässe erlauben (höchstens drei, zwei, inklusive Pass vom Towart).
- Steht ein Torwart im Tor, darf dieses nur beidhändig (oder mit der schwächeren Hand etc.) erzielt werden.
- Dito aber drei gegen zwei spielen lassen.



## Doppelpass

**Was?** Eingeübte Gegenstossvariante.

**Wie?** Der Torwart prellt den Ball auf den Boden und spielt diesen dem Spieler der am Kreis steht (1). Gleichzeitig rennt ein zweiter Spieler in den Gegenstoss, stellt sich an den Kreis, löst sich vom Kreis und spielt einen Doppelpass mit Spieler A (2,3), der die Halle prellend durchquert hat. Spieler A schliesst mit einem Sprungwurf in den Kreis ab (4).

**Wozu?** Entscheidungsverhalten im Gegenstoss trainieren.

### Varianten:

- Spieler B wird von einem Verteidiger «begleitet», welcher den Doppelpass zu verhindern versucht.
- Der Verteidiger entscheidet sich, ob er Spieler A oder Spieler B am Torschuss hindern will. Die beiden Spieler schliessen entsprechend ab.



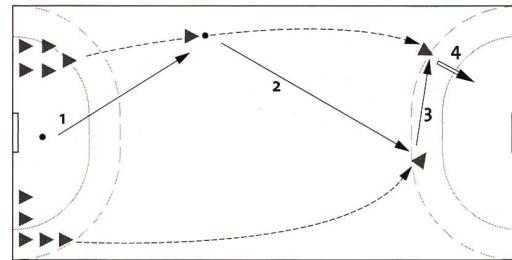
## Eins, zwei, drei

**Was?** Den Raum schnell überbrücken.

**Wie?** Die Torhüterin prellt den Ball auf den Boden, worauf Spielerin A beim Kreis los läuft, den Ball von der Torhüterin zugespielt erhält (1), einen Pass zu Spielerin B spielt (2), den Ball wieder zurück erhält (3) und mit einem Sprungwurf ins Tor abschiesst (4). Die Anzahl Pässe muss der Spielfeldgrösse angepasst werden.

**Varianten:**

- Um die Spielerinnen zu «zwingen» den Gegenstoss sauber zu Ende zu spielen, zählt der Gegenstoss nur, wenn die Spielerin nach der Wurfabgabe im Kreis landet.
- Am Anfang mit, später ohne Prellen spielen.



## Zonenspiel

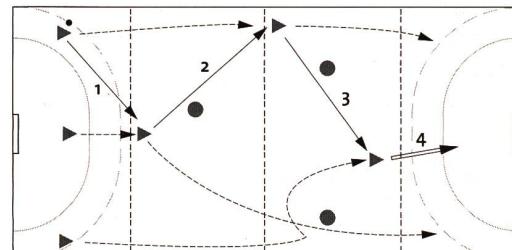
**Was?** Gegenstoss in Überzahl.

**Wie?** Drei Spieler stehen am Kreis und leiten einen Gegenstoss ein. In der ersten Zone, die zu durchqueren ist, steht ein Verteidiger, in der zweiten zwei. Zuerst mit, dann ohne Prellen spielen.

**Wozu?** Vorausschauen und antizipieren.

**Varianten:**

- In jeder Zone hat es zwei Verteidiger.
- Bälle dürfen nur via Boden gespielt werden.
- Auf dem Weg zum gegnerischen Tor muss der Ball die Mittellinie mindestens einmal überqueren.
- Anzahl Pässe beschränken.
- Je ein Verteidiger in drei Zonen.



(Beispiel)

## Joker

**Was?** Gegenstossspiel.

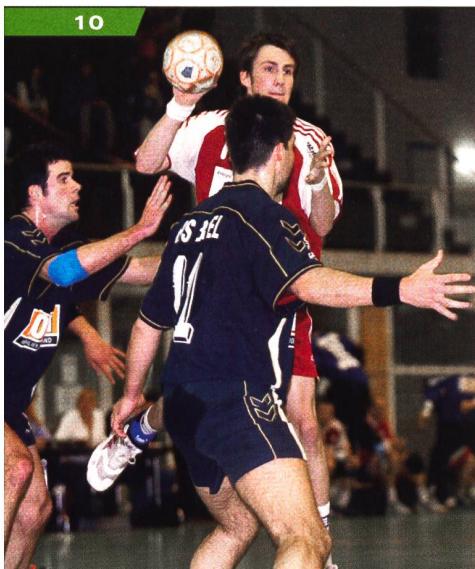
**Wie?** Es spielen vier gegen drei (fünf gegen vier) auf zwei Tore. Im Tor steht je ein Schwedenkasten. Das Tor zählt nur, wenn der Ball den Kasten nicht berührt. Ein speziell markierter Spieler (Joker) spielt immer im Angriff. Fouls sind nicht erlaubt, sondern nur Ball ablesen. Sobald mehr als 15 Sekunden für einen Angriff benötigt werden, erhält das Gegnerteam den Ball.

**Wozu?** Überzahl beim Gegenstoss ausnützen, schnell spielen.

## Gegenstösse belohnen

► Neben Spielformen kann die Ausführung von Gegenstößen von den Unterrichtenden auch «provoviert» werden:

- Gegenstosstore zählen doppelt.
- Das Team, das ein Gegenstosstor erzielt, bleibt im Angriff.
- Die angreifende Mannschaft ist immer in Überzahl und schafft dadurch schon im Gegenstoss eine Überzahlsituation.
- Der Gegenstoss darf nicht durch ein Foul unterbunden werden (ergibt sofort einen Punkt für das Team im Angriff).
- Nach einem Tor gibt es kein Anspiel. Der Torhüter leitet sofort einen Gegenstoss ein.



# Kleine und grosse Duelle

## Überzahlspiel

**Was?** Spiel 5 gegen 4.

**Wie?** Der Torwart schaltet sich in jeden Angriff mit ein. Dadurch entsteht immer ein Überzahlspiel im Angriff. Der Torwurf ist erst ab der Mittellinie erlaubt.

**Wozu?** Überzahlsituation ausnützen.

## Kastenball

**Was?** Kasten als Tore.

**Wie?** Zwei Mannschaften spielen gegeneinander. Statt eines Tores hat jedes Team einen Schwedenkasten auf der Grundlinie. Wird der Kasten von vorne getroffen, muss ein Element weggenommen werden. Welches Team hat den Kasten zuerst abgebaut?

**Wozu?** Wurfpräzision erhöhen.

**Varianten:**

- Ohne Kastenabbau möglich.
- Nur aufgesetzte Würfe zählen.
- Nur direkte Würfe zählen (Ball darf den Boden nicht berühren).
- Jedes Team hat zwei Schwedenkästen.

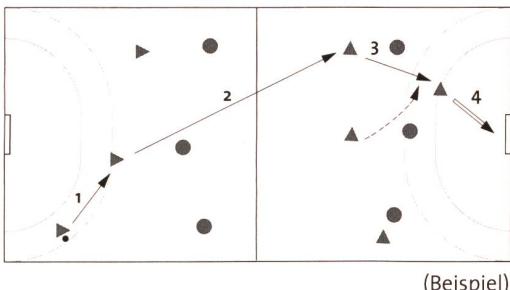
## Zwei mal drei gegen drei

**Was?** Feste Abwehr- und Angriffspieler/innen.

**Wie?** Jedes Team hat drei Angriffs- und drei Abwehrspielerinnen. Diese dürfen sich nur in ihrer Spielfeldhälfte aufhalten. Erhalten die Abwehrspielerinnen den Ball von ihrer Torhüterin, müssen sie versuchen, einer Angreiferin in der angrenzenden Spielfeldhälfte einen Pass zu spielen. Die Verteidigerinnen warten nicht hinten, sondern stören die Angreiferin schon bei der Ballannahme. Mit Manndeckung spielen.

**Wozu?** Raum für dynamische Angriffsaktionen schaffen.

**Variante:** Mit je vier Angreiferinnen und Verteidigerinnen. So können gleichzeitig 18 Schülerinnen (18 Feldspielerinnen, 2 im Tor) spielen.

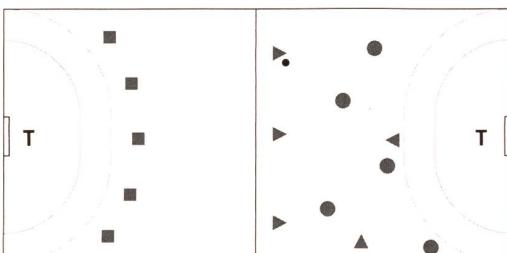


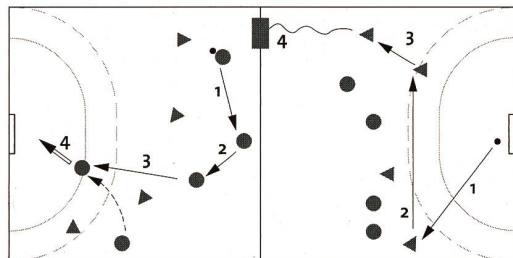
## Handballbrasil

**Was?** Spiel mit drei Mannschaften.

**Wie?** Das Team, welches ein Tor erzielt hat, erhält vom Torwart wieder den Ball und darf noch einmal auf das andere Tor angreifen. Bis zur Mittellinie dürfen die Verteidiger versuchen, in Ballbesitz zu kommen.

**Wozu?** Gleichzeitig viele Spieler beschäftigen.





(Beispiel)

## Eine Halle, vier Teams

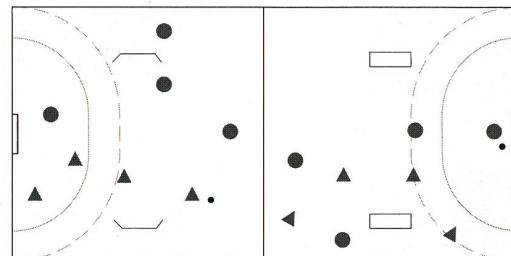
**Was?** Spiel in einer Hallenhälfte.

**Wie?** Zwei Teams à je vier oder fünf Spieler spielen in einer Hallenhälfte. Team A wirft auf das Handballtor, Team B legt den Ball auf die Mittellinie (Tor gleich zwei Punkte, Linie gibt einen Punkt).

**Wozu?** 18 bis 20 Schüler gleichzeitig spielen lassen.

**Varianten:**

- A spielt auf das Handballtor, B hat zwei Matten zum Ablegen des Balles.
- A wirft auf das Handballtor, B erzielt durch einen Aufsetzer an den Kasten Punkte.



## Handball soft

**Was?** Einfache Spielform mit Softball.

**Wie?** Spiel vier gegen vier (oder fünf gegen fünf) auf ein Unihockeytor (auf einen Schwedenkasten) jedoch ohne Torraum und ohne fixen Torhüter. Wird auf einen Schwedenkasten gespielt, sind von beiden Seiten Tore möglich.

**Wozu?** Schnelles Spiel, Angst vor dem Ball verlieren.

## Mattenball

**Was?** Mannschaftsspiel auf weichen Matten.

**Wie?** Zwei Teams spielen gegeneinander und versuchen, den Ball auf der gegnerischen Weichbodenmatte (ca. drei Meter vor der Wand) beidhändig in Bauchlage abzulegen. Sie dürfen dafür höchstens einen Schritt machen.

**Wozu?** Herz-Kreislauf anregen, sich freilaufen.

**Variante:** Dito jedoch kann durch einen Fallwurf ein zusätzlicher Punkt erzielt werden. Nach dem letzten Zuspiel muss der Spieler einen Fallwurf als Aufsetzer-Wurf via Hallenboden an die Wand hinter der Weichbodenmatte ausführen. Gelingt dies, gibt es zwei Punkte. Der Wurf darf vom gegnerischen Team nicht gestört werden.



## Gut organisiert, viel gespielt

### ► Spiel vier gegen vier

Die meisten Turnhallen sind zu klein für ein Spiel sechs gegen sechs. Zudem sollte auch aus methodischer Sicht das Spiel vier gegen vier vorgezogen werden. Das Spiel wird lebendiger, jeder Spieler hat mehr Raum zur Verfügung, es gibt mehr Ballberührungen pro Spieler etc. Also besser zehn Spieler (je vier plus einen Torwart) intensiv spielen lassen, als 14 Spieler, die den Ball kaum einmal berühren, hin und her rennen zu lassen.

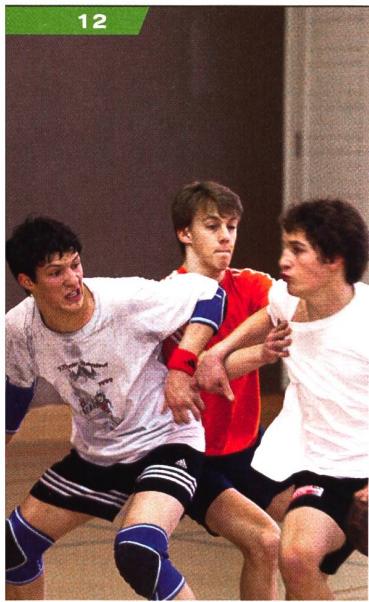
### ► Blöcke bilden

In einer Klasse mit zwanzig Schülerinnen oder Schülern ergibt dies (Spiel vier gegen vier) natürlich einige Probleme. Sinnvoll ist es, zwei Teams mit je zwei Blöcken zu bilden. Diese können ohne grossen Zeitverlust sofort ausgetauscht werden (wie Spielerblöcke im Eishockey).

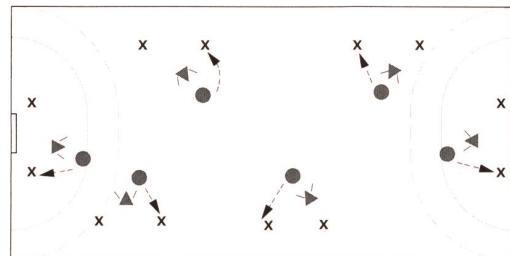
Während in den Übungsphasen heterogene Gruppen sinnvoll sind, sollten im Spiel gleich starke Spieler oder Teams gegeneinander spielen.

### ► Feste Teams

Es lohnt sich, Teams nicht immer neu zu bilden, sondern sie über einige Wochen beizubehalten. So entfällt die zeitintensive Mannschaftsbildung und der Zusammenhalt und die Kommunikation im Team wird gefördert.



# Mit den Angreifern spielen

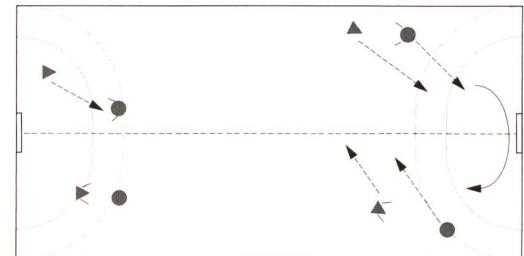


## Offensiv

**Was?** Übung zu zweit ohne Ball.

**Wie?** Eine Verteidigerin steht offensiv zwischen zwei am Boden markierten Punkten im Abstand von ca. zwei Metern. Eine Angreiferin ohne Ball versucht, einen Punkt mit dem Fuss zu berühren. Sie läuft fünfmal an, die Verteidigerin versucht sie abzudrängen.

**Wozu?** Offensiv stehen, Distanz einhalten, Beinarbeit verbessern.

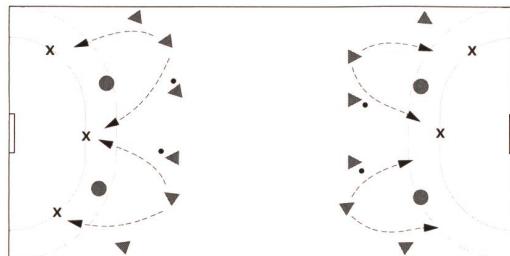


## Stoszdämpfer

**Was?** Übung zu zweit ohne Ball.

**Wie?** Ein Angreifer hat die Hände auf dem Rücken und versucht auf der ganzen Länge einer Hallenhälfte am verteidigenden Spieler vorbei zu kommen. Dieser steht so, dass er den angreifenden Spieler zwingt, gegen aussen (gegen die Wand) «durchzubrechen». Der Verteidiger hat die Arme ausgestreckt und hält den Angreifer auf Distanz. Nach einer Länge Rollenwechsel.

**Wozu?** Arme als Puffer einsetzen und Gegner zwingen, gegen aussen zu laufen.



## Duell

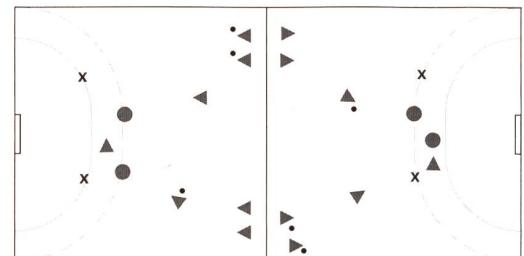
**Was?** Durchbruchsituation.

**Wie?** Der Angreifer mit Ball hat links und rechts eine Anspielstation. Er spielt den Ball entweder zum Flügelspieler oder zum Spieler auf der Rückraummitte-Position, läuft an, erhält den Ball zurück und versucht einen Durchbruch. Der Verteidiger steht offensiv auf Höhe der Freiwurflinie und zwingt den Angreifer, weit vom Tor entfernt zu stehen. Der Verteidiger sollte immer Ball und Gegner im Auge behalten.

**Wozu?** Auf der Wurfarmseite stehen und Angreifer abdrängen.

### Varianten:

- Beide Zuspieler haben einen Ball.
- Der ganze Handballkreis ist in vier Zonen unterteilt. Es spielen vier gegen vier, wobei nur in der eigenen Zone ein Tor erzielt werden kann.



## Ausschalten

**Was?** Offensiv verteidigen in der Kleingruppe.

**Wie?** Drei Angreiferinnen gegen zwei Verteidigerinnen. Eine Angreiferin steht am Kreis. Wenn die Verteidigerin vor der gestrichelten Linie (Freiwurflinie) die Angreiferin im Ballbesitz berührt, kann diese kein Tor mehr erzielen. Die Verteidigerinnen schieben schnell vor und zurück («anstechen») und verhindern so einen Pass an den Kreis. Sobald ein Angriff abgeschlossen ist, greifen drei neue Angreiferinnen an, die schon bereitstehen.

**Wozu?** Anstechen und Kreisläufer abdecken.

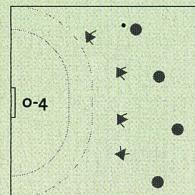
**Variante:** Das Anspiel an den Kreis ergibt einen Punkt.

## Verteidigen macht Spass

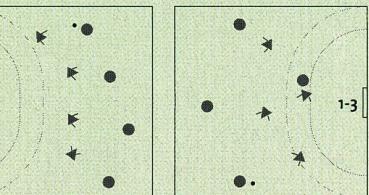
► Jede Grundaufstellung in der Verteidigung lässt sich defensiv oder offensiv interpretieren. Aus dem klassischen 6:0 (Sechs Verteidiger am Kreis, Verteidiger verlässt den Riegel nur, wenn der Angreifende gefährlich anläuft) kann theoretisch ein 0:6-System werden, in dem alle Verteidiger sehr offensiv stehen. An Schulturnieren ist oft zu beobachten, dass sehr defensiv verteidigt wird. Attraktiver für Angriff und Verteidigung ist jedoch eine offensive und Ball orientierte Ausrichtung. Denn das Ziel der Verteidigung sollte sein, möglichst bald wieder in Ballbesitz zu sein. Also: nicht reagieren sondern agieren, stören, täuschen und antizipieren!

Hier einige Beispiele für offensive Verteidigungssysteme in Vierergruppen. Das Prinzip lässt sich auch für Fünfer- oder Sechserteams adaptieren.

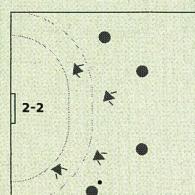
**1 0-4:** Alle Spieler stehen auf der Freiwurflinie oder davor und zwingen die Angreifer, einen grossen Abstand einzunehmen. Die Angreifer neben dem Ballbesitzenden werden unter Druck gesetzt, so dass sich diese freilaufen müssen. Die Angreifenden spielen ohne (festen) Kreisläufer.



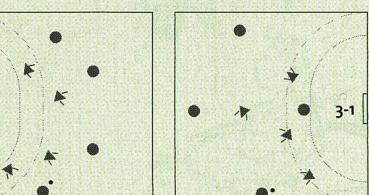
**2 1-3:** ditowie1. aber jetzt mit Kreisläufer. Der Kreisläufer wird immer vom gleichen Spieler gedeckt.



**3 2-2:** Die Flügelspieler werden defensiver gedeckt, die beiden Rückraumspieler offensiver. Spiel ohne (festen) Kreisläufer. Flügelspieler können jedoch an den Kreis laufen, müssen dann aber von ihren Verteidigern begleitet werden.

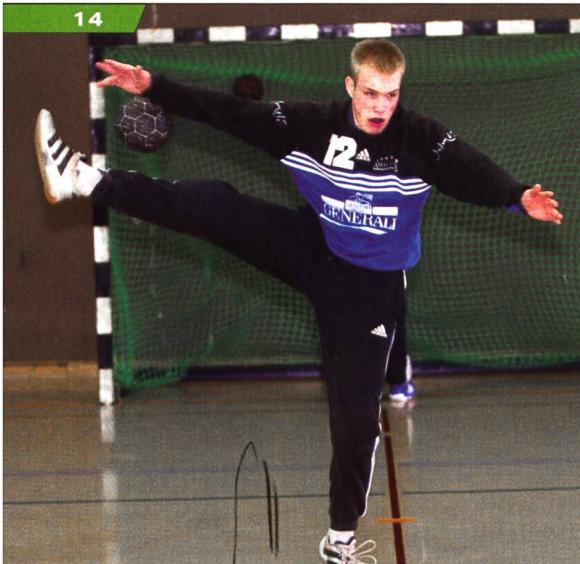


**4 3-1:** Drei Verteidiger decken defensiver, ein Verteidiger deckt sehr offensiv den mittleren Rückraumspieler. Mit Kreisläufer.



**Alles, wirklich alles  
für Handball**

**alder + eisenhut**



# Kasten dicht!



## Rundherum

**Was?** Koordinationsform mit Ball.

**Wie?** Zwei Spielerinnen stehen nebeneinander. Eine wirft den Ball in die Höhe, umrundet die Andere mit schnellen Nachstellschritten, steht wieder in der Ausgangsposition und fängt den Ball.

**Wozu?** Schnelles verschieben und Orientierung zum Ball.



## Tigerball

**Was?** Übungsform für tief geworfene Bälle.

**Wie?** Um einen Kreis spielen sich drei bis vier Spielerinnen einen Ball via Boden zu. Ein Torwart steht im Kreisinnern und muss versuchen, den Ball mit dem Fuss zu stoppen. Auch mit einem Softball spielbar.

**Wozu?** Schnelle Beinarbeit, Präzision in der Fussabwehr.

**Variante:** Im Mittelpunkt des Kreises liegen zwei bis drei Medizinbälle. Die Spieler versuchen die Medizinbälle zu treffen, der Torwart wehrt ab.



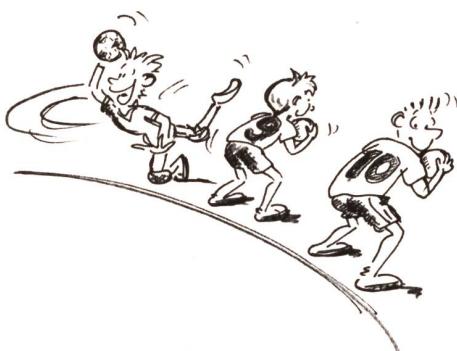
## Burgwächter

**Was?** Übungsform für halbhohe Bälle.

**Wie?** Dito wie Tigerball, jedoch liegt ein Medizinball auf einem Kasten. Vier bis fünf Spieler versuchen, diesen vom Kasten zu schießen. Ein Torwart bewacht den Medizinball und wehrt mit beiden Händen und dem Fuss ab. Die Werfer stehen ausserhalb des Kreises und dürfen diesen nicht berühren.

**Wozu?** Schnelle Verschiebung mit Nachstellschritten. Korrekte Abwehr mit beiden Händen und Fussabwehr.

**Variante:** Mit Softball spielen lassen.



## Wurfbatterie

**Was?** Würfe aus unterschiedlichen Richtungen abwehren.

**Wie?** Sieben bis acht Spielerinnen stehen am Kreis mit dem Rücken zum Tor. Sie drehen sich um und führen je einen Fallwurf aus. Entweder links beginnend oder auf Zuruf der Lehrperson. Wenn die Werfenden geschossen haben, müssen sie eine Zusatzaufgabe im Bereich Koordination ausführen, da sonst zu lange Wartezeiten entstehen.

**Wozu?** Schnelle Verschiebung, nah geschossene Bälle abwehren.

**Hinweis:** Diese Übung eignet sich dann, wenn die Schülerinnen den Fallwurf in der Grobform beherrschen. Auch mit einem Kern- oder Sprungwurf möglich.

## Einwerfen

**Was?** Klassische Einwärmform für den Torhüter mit der ganzen Klasse.  
**Wie?** Die Spieler bilden zwei Kolonnen hinter der Freiwurflinie auf der Höhe der beiden Pfosten. Jeder Spieler hat einen Ball. Nun werfen die Spieler abwechselnd, die Spieler der linken Kolonne in die hohe linke Torecke, die Spieler rechts in die hohe rechte Torecke. Beim zweiten Durchgang wird in die untere Torecke, beim dritten Durchgang hüfthoch geworfen. Die Spieler werfen schnell nacheinander aber erst, wenn der Torwart die Ausgangsstellung wieder eingenommen hat.

**Wozu?** Sicherheit erlangen, Bewegungen automatisieren.

**Methodischer Hinweis:** Damit der Torhüter profitieren kann, müssen die Spieler präzise werfen. Kullern Bälle aus dem Tor in die Nähe des Torhüters, muss die Übung unterbrochen werden, damit der Torhüter nicht auf einen Ball steht und sich verletzt. Distanz: sechs bis sieben Meter. Die Würfe sollen 100 Prozent präzis und nicht 100 Prozent scharf sein!



## Etwas Technik

► Die Torhütertechnik füllt ganze Bücher. Hier nur die allerwichtigsten Aspekte, welche Schülerinnen und Schüler umsetzen können.

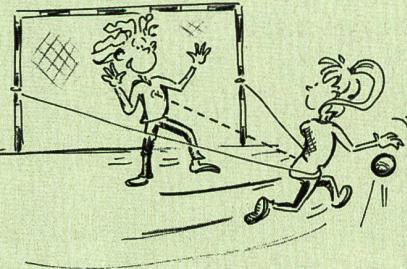
### Grundstellung

Der Torhüter steht ca. einen halben Meter vor dem Tor (je kleiner, desto weiter vorne). Die Beine sind hüftbreit, das Gewicht ist gleichmäßig auf beide Füsse verteilt. Die Arme werden in Brust und Schulterhöhe gehalten und leicht nach vorne gebeugt.



### Verschiebung

Der Torhüter bewegt sich mit flachen Nachstellschritten auf einem imaginären Halbkreis von Pfosten zu Pfosten. Würde man eine Schnur hinter dem ballbesitzenden Spieler durchziehen und an beiden Pfosten befestigen, sollte sich der Torhüter immer in der Winkelhalbierenden des so aufgespannten Dreiecks befinden.



### Abwehr hoch und tief

Einsteiger sollten versuchen, den Ball mit beiden Händen abzuwehren. So entsteht eine grössere Fläche, der Ball kann besser kontrolliert werden.

Bei tiefen Bällen, die mit dem Fuss abgewehrt werden, ist darauf zu achten, dass beim Schritt auf die Seite das Bein abgewinkelt wird und die Fussspitze zur Seite zeigt, sonst wirken bei der Landung grosse seitliche Kräfte auf das Fussgelenk. Diese Ausfallschritt-Bewegung muss vorgängig vorgezeigt und – sofern es die knappe Unterrichtszeit zulässt – automatisiert werden.



## Freiwillige vor, ins Tor!

► Das Handballtor ist relativ klein, die darin stehenden Schülerinnen und Schüler sind ungeschützt. Da die Schüsse oft scharf und unkontrolliert Richtung Torhüter fliegen, empfiehlt es sich, bei vielen Wurfarten auf einen Torhüter zu verzichten (siehe Ausführungen im Kasten auf Seite 8). Bei Spielen ist jedoch ein Torhüter oft unverzichtbar – auch weil die Motivation sichtlich steigt, wenn man als Schütze einen Torhüter überwinden muss.

### Selbstvertrauen stärken

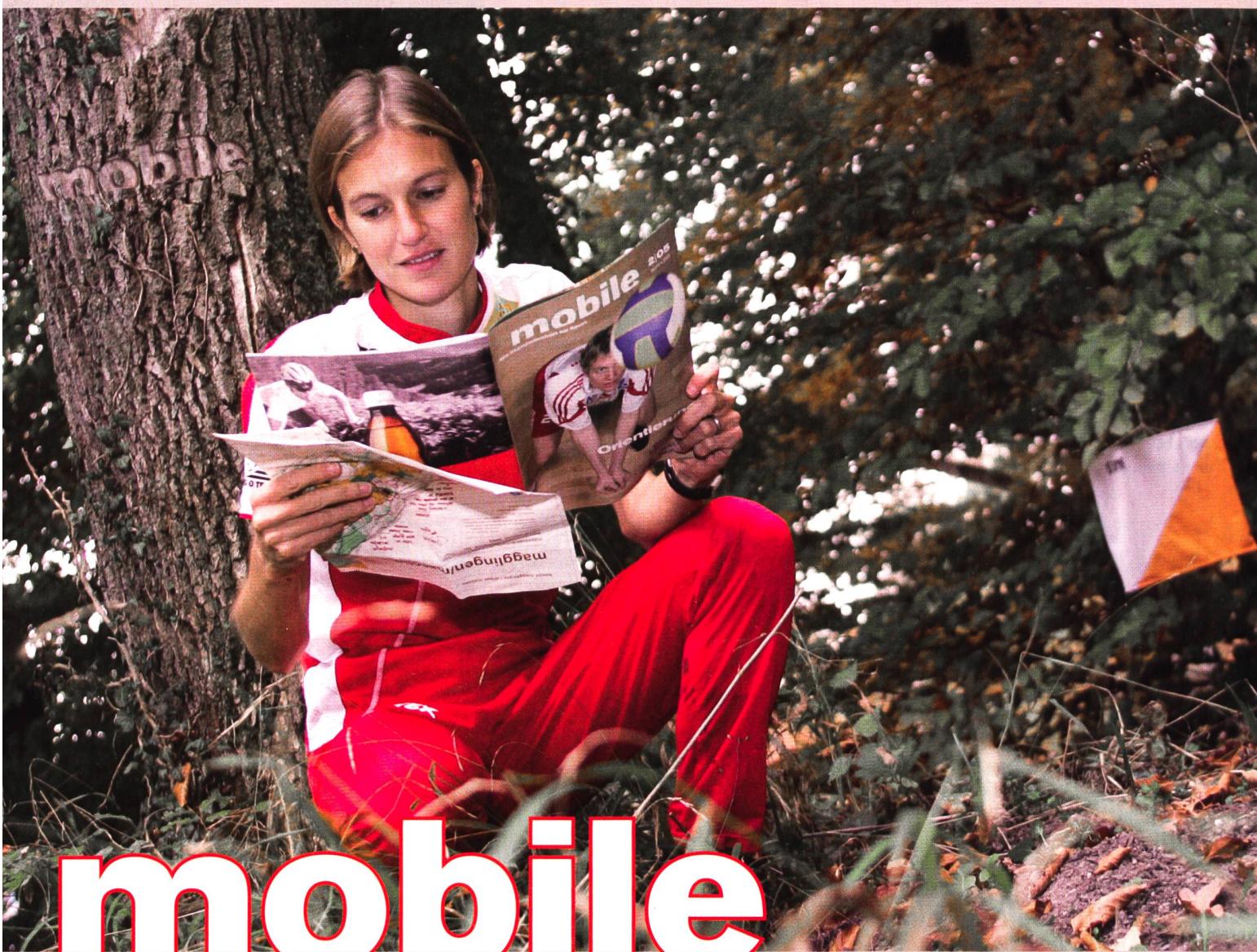
Für die Unterrichtenden ist es am idealsten, wenn jemand freiwillig ins Tor stehen will. Diese Spielerinnen und Spielern sollten jedoch die Möglichkeiten haben, die richtige Torwarttechnik zu erwerben und mit Hilfe der Übungen auf dieser Seite und anderen mehr Sicherheit und Selbstvertrauen zu erlangen. Es ist vom methodischen Geschick der Lehrperson abhängig, ob er in den Übungssequenzen das Torwarttraining sinnvoll einbinden kann. Es ist auch möglich, die Torwarte selbstständig mit einer einfachen Übung arbeiten zu lassen.

### Keine Wurfübung

Bei allen Formen, bei denen Spieler den Torwart trainieren, muss den Schülerinnen und Schülern klar gemacht werden, dass es sich um eine Übung für den Torwart handelt. Es darf erst dann wieder geworfen werden, wenn der Torhüter in der Grundposition steht.

Für die Oberstufe empfiehlt sich der Kauf zweier Tiefschoner.

# wegweisend



# mobile

Die Fachzeitschrift für Sport

**Bestellungen Einzelausgaben inkl. mobilepraxis und mobileplus**  
à Fr. 10.-/€ 7.50 (+ Porto):

Ausgabe: \_\_\_\_\_ Thema: \_\_\_\_\_ Anzahl: \_\_\_\_\_

Ausgabe: \_\_\_\_\_ Thema: \_\_\_\_\_ Anzahl: \_\_\_\_\_

Ausgabe \_\_\_\_\_ Thema: \_\_\_\_\_ Anzahl: \_\_\_\_\_

Ausgabe \_\_\_\_\_ Thema: \_\_\_\_\_ Anzahl: \_\_\_\_\_

**Bestellungen mobilepraxis und/oder mobileplus à Fr. 5.-/€ 3.50 (+ Porto).**  
Mindestbestellungen: 2 Exemplare. Einzelausgaben nur zusammen  
mit dem Heft (vgl. oben):

Ausgabe: \_\_\_\_\_ Thema: \_\_\_\_\_ Anzahl: \_\_\_\_\_

Ich möchte «mobile» für ein Jahr abonnieren und gleichzeitig Mitglied im mobileclub werden (Schweiz: Fr. 57.-/Ausland: € 46.-)

Ich möchte «mobile» für ein Jahr abonnieren (Schweiz: Fr. 42.-/Ausland: € 36.-)

Ich möchte «mobile» im Probeabonnement (3 Ausgaben für Fr. 15.-/€ 14.-)

deutsch

französisch

italienisch

Vorname/Name: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Datum, Unterschrift: \_\_\_\_\_

**Einsenden oder faxen an:** Redaktion «mobile», BASPO, CH-2532 Magglingen,  
Fax +41 (0) 32 327 64 78, [www.mobile-sport.ch](http://www.mobile-sport.ch)