

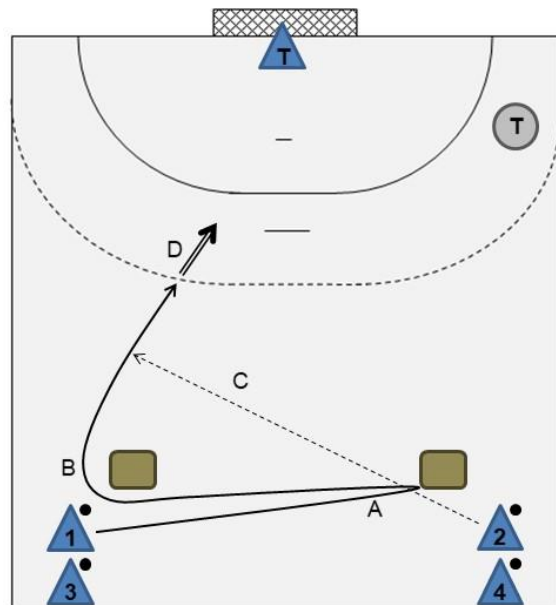
März 2020	Intensiver Wurfwettkampf mit Vorübung	5	★★
Benötigt:	2 kleine Turnkisten, ein Ball je Spieler		

Aufbau:

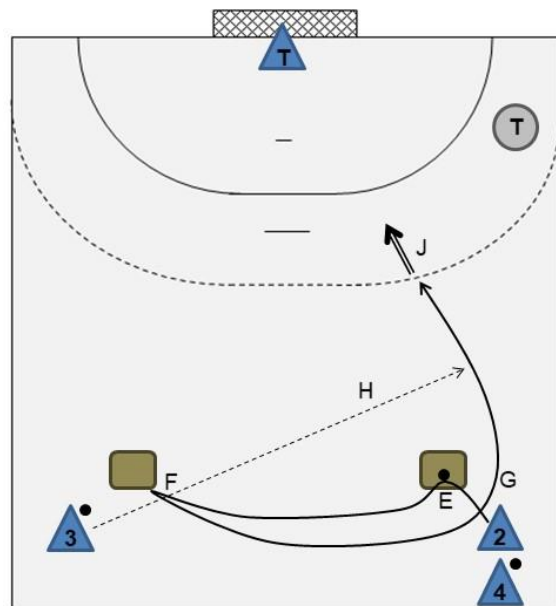
- Zwei kleine Turnkisten wie abgebildet aufstellen.
- Jeder Spieler hat einen Ball.

Ablauf:

- **1** startet den Ablauf, sprintet mit Ball zur Turnkiste auf der anderen Seite und legt seinen Ball darauf (A).
- Sofort danach sprintet **1** zurück, umläuft seine Turnkiste (B), bekommt von **2** einen Ball in den Lauf gepasst (C) und wirft vor der 9-Meter-Linie auf das Tor (D).
- Sobald **2** den Ball gepasst hat, nimmt er den vor sich auf der Turnkiste liegenden Ball auf (E), sprintet zur Turnkiste auf der anderen Seite und legt ihn darauf (F).
- Sofort danach sprintet **2** zurück, umläuft seine Turnkiste (G), bekommt von **3** einen Ball in den Lauf gepasst (H) und wirft vor der 9-Meter-Linie auf das Tor (J).
- Der Ablauf wiederholt sich jetzt so lange, bis jeder Spieler seine Würfe absolviert hat.





(Bild 1)



(Bild 2)

Gesamtablauf:

- Jeder Spieler absolviert den Ablauf 5-7-mal. Die Spieler zählen dabei ihre Tore. Betritt ein Spieler den 9-Meter-Raum, zählt dieser Wurf nicht.
- Welcher Spieler erzielt die meisten Tore?

 Die Spieler sollen die Laufbewegung in maximalem Tempo absolvieren. Erkennt , dass ein Spieler nicht mit maximalem Tempo unterwegs ist, kann/soll er den Wurf für ungültig erklären.

Weitere Übungen auf www.handball-uebungen.de