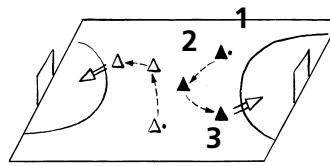


**Sprungwurf zu dritt:** Dreierteams bewegen sich frei zwischen den Torkreisen und spielen sich in einer festen Reihenfolge (S 1 zu S 2, S 2 zu S 3...) den Ball zu. Wenn der Raum vor dem Tor frei ist, wirft ein Spieler auf das Tor und ein anderer holt den Ball. Nach jedem Wurf muss das Tor gewechselt werden.

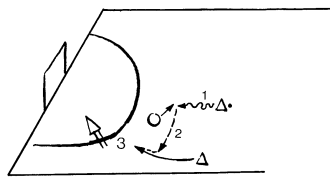
- Zusätzliche «passive Abwehrspieler» (Kasten, Malstäbe...) erschweren die Aufgabe.



➔ Mit dem Sprungwurf die Distanz zum Tor verringern oder über Abwehrspieler werfen.

**Spiel 2 gegen 1 mit Sprungwurf:** Je 2 Spieler versuchen, am halben Wurfkreis gegen einen Abwehrspieler ein Tor zu erzielen. Wichtig ist, dass der ballbesitzende Spieler den Abwehrspieler mit einem angetäuschten Wurf zu sich lockt, um für seinen Mitspieler Raum zu schaffen.

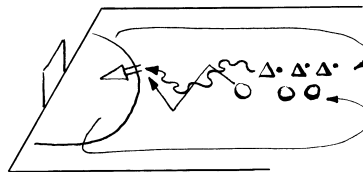
- Spiel 3 gegen 2 am ganzen Wurfkreis.



Ⓣ **Sprungwurf:** Kann er im Spiel angewendet werden? Sind die Bewegungsmerkmale beim Vorzeigen erkennbar (= Idealnorm)?

**Spiel 1 gegen 1 mit Torwurf:** Der Abwehrspieler bewegt sich, die Hände auf dem Rücken haltend, in einer Hallenhälfte mit schnellen Schritten rückwärts. Er versucht dabei, stets zwischen dem Angreifer und dem Tor zu stehen und so einen Torwurf zu verhindern. Der Angreifer will den Angriff möglichst schnell mit einem Sprungwurf abschliessen.

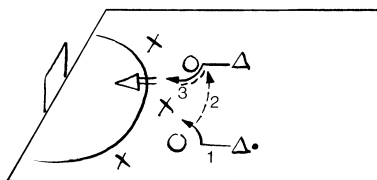
- Der Abwehrspieler darf nur die Hände gebrauchen und stört während des Rückwärtslaufens den angreifenden Spieler beim Pellen. Sobald der Angreifer schießen will, steht der Abwehrspieler still und versucht, den Schuss mit den Händen zu blocken.



⚠ **Abwehren:** Sich mit schnellen Schritten rückwärts zwischen den Angreifenden und das Tor stellen. Beim Torschuss versuchen, den Ball zu blocken.

**Spiel 2 gegen 2:** In einer Hallenhälfte wird 2 gegen 2 mit Torwart gespielt: Jeder Abwehrspieler versucht, in seinem Bereich (z.B. zwischen zwei Kegeln) mit gutem Stellungsspiel und ohne Körperkontakt, ein Tor zu verhindern.

- Die Abwehrspieler müssen als Erschwerung die Arme auf den Rücken halten.
- Spiel 2 gegen 2, wobei die Verteidiger überall verteidigen können.
- Rollenwechsel bei 3 erfolgreichen Abwehrversuchen.



### Sprungwurf:

- 1 Rasch abspringen (1–2 Schritte)
- 2 Mit dem Knie den Absprung unterstützen (seitwärts hochführen)
- 3 Weit ausholen und mit dem Gegenarm auf das Tor zeigen
- 4 Bogenspannung und hoch oben werfen
- 5 Den Körper zusammenklappen und weich landen

