

DHB

Deutscher Handballbund

SPIELEN MIT

HAND & BALL

UNTERRICHTSHILFEN FÜR DIE **GRUNDSCHULE**



Eine Initiative des DHB im
Rahmen der Handball-WM 2007



2007

GERMANY

HANDBALL WORLD
CHAMPIONSHIP

HANDBALL – EIN ATTRAKTIVES SPIEL FÜR ALLE!

In den letzten Jahren hat sich das Handballspiel drastisch verändert: hohes Spieltempo, schnell wechselnde Spielsituationen, brillante Techniken, überraschende Tricks sowie eine Vielzahl kreativer taktischer Finessen haben dazu geführt, dass Handball zu den beliebtesten Teamsportarten in Deutschland gehört.

Dass das Spiel auch Emotionen wecken und die Zuschauer in seinen Bann ziehen kann, werden wir bei der Handball-WM in Deutschland erleben können.

Der Deutsche Handballbund setzt seit Jahren auf eine vielseitige Grundausbildung, die beim Spielen und Üben mit Kindern motorische, koordinative und spielerische Fähigkeiten entwickelt. Darüber hinaus unterstützt eine kindgemäße Wettspielstruktur das ganzheitliche Förder- und Betreuungskonzept des DHB.

Mit der vorliegenden Broschüre möchten wir Ihnen ganz praxisorientierte Hilfen an die Hand geben, wie Sie auf kleinem Raum mit vielen Schülern motivierende kleine Spiele einfach organisieren können. Und vielleicht probieren Sie auch einmal eine unserer kindgerechten Handballvarianten aus.

Ihr 
Heiner Brand
Bundestrainer

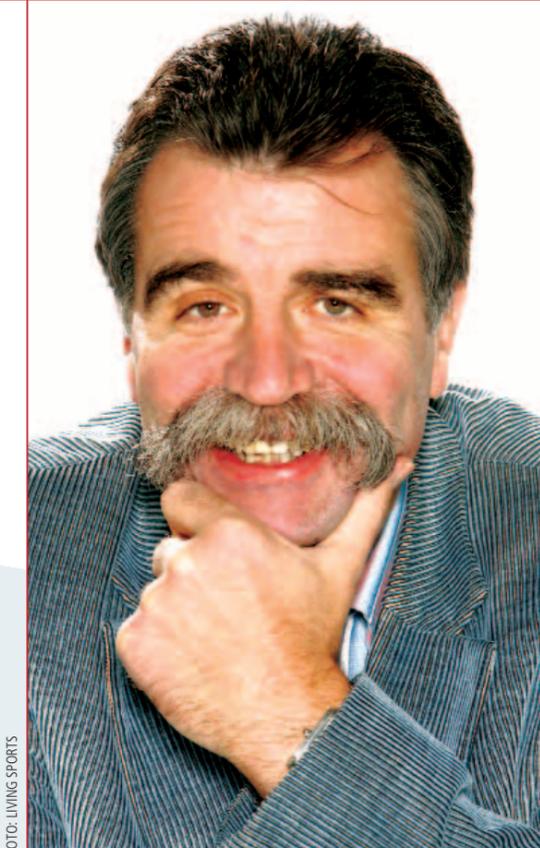


FOTO: LIVING SPORTS



2007
GERMANY

**HANDBALL WORLD
CHAMPIONSHIP**

SPIELEN MIT HAND UND BALL

KAPITEL 1	HANDBALL - EIN SPIEL FASZINIERT	
EINFÜHRUNG		4
FORMEN DER SPIELFELDORGANISATION		5
KAPITEL 2	KLEINE SPIELE	
KLASSE 1 - 2 • Wer ist der Stärkere?; Ampel-Lauf		6
KLASSE 1 - 4 • Würfelzielwurf; Den Würfelwert abwerfen; Versuch und Irrtum		8
KLASSE 2 - 4 • Sommerreifen einlagern; Läufer gegen Werfer; Torhüter auswürfeln; Würfel-Zufallsball		11
KLASSE 3 - 4 • Brennballvariationen; Tunnel-Abschlag-Ball; Aufsetzerball; Bankquadrat; Parteiball mit Bestätigung; Mehrtorball; Absitz-Parteiball		15
KAPITEL 3	HANDBALLVORBEREITENDE SPIELE	
KLASSE 2 - 4 • Spielreihe zum Aufsetzerball		22
KLASSE 3 - 4 • Spielreihe zum Parteiball		24
KAPITEL 4	HANDBALLSPIELE FÜR KINDER	
EINFÜHRUNG		26
AUFSETZERBALL, 4 PLUS 1, ZWEIMAL 3 GEGEN 3		27
KAPITEL 5	UNTERRICHTSEINHEITEN	
SPORTSTUNDE • Für Klasse 1 und 2		28
STATIONSBETRIEB • Für Klasse 2 bis 4		30
SERVICE		
DHB-SPIELABZEICHEN		33
DIE WICHTIGSTEN SPIELREGELN FÜR KINDER		34
FACHMEDIEN		35
WICHTIGE WEBSITES		36
IMPRESSUM		
Herausgeber: Deutscher Handballbund	Titelfoto: Axel Heimken	
Redaktion: Renate Schubert, Dietrich Späte, Christiane Späte, Hans-Gerhard Hahn, Armin Eisele	Druck: Graphische Betriebe E. Holterdorf, 59302 Oelde	
Graphisches Konzept: Thorsten Krybus	Verlag: Philippka-Sportverlag, Postfach 150105, 48061 Münster; www.philippka.de	
3-D-Graphiken: Frauke Lütke Laxen, Thorvald Neumann	Erschienen: November 2006	
Produktion: Christiane Späte, Janet Rittig		

SPIELEN MIT HAND UND BALL

Einführung

Handball – ein Spiel fasziniert

Das Handballspiel von heute hat mit dem Spiel von vor einigen Jahren nur noch wenig gemeinsam. Gezielte Regeländerungen haben das Spiel unglaublich schnell gemacht; im Angriff verfügen die Spieler heute über ein sehr großes Repertoire variantenreicher Würfe und Passtechniken, was vor allem Kinder und Jugendliche begeistert. Mit dem Gegner taktisch geschickt spielen, ist heute das Ziel eines kreativen Abwehrspiels in Tiefe und Breite. Teamgeist ist unabdingbare Voraussetzung dafür, dass von Zeit zu Zeit auch leistungsschwächere Mannschaften den Großen den Rang ablaufen können.

Vielleitige Bewegungsschulung, entwicklungsgerichtetes Spielen

Der Deutsche Handballbund geht seit Jahren in seiner langfristig und entwicklungsorientiert aufgebauten Nachwuchskonzeption von einer ganzheitlichen, pädagogisch orientierten Förderung und Betreuung jedes einzelnen Kindes (6 bis 12 Jahre) aus. Priorität hat hier eine umfassende vielseitige Bewegungsschulung mit Kindern, die

- Wahrnehmungs- und Bewegungserfahrungen durch das Entdecken und Erleben verschiedener Bewegungs- und Spielräume bzw. durch die Handhabung vielfältiger Materialien und Geräte erweitert,
- das Selbstvertrauen und die Selbstbestätigung durch persönliche Erfolgserlebnisse stärkt,
- soziales Verhalten fördert (zum Beispiel Akzeptanz von Spielregeln, gemeinsames Lösen von Aufgaben im Team),
- geistige Prozesse fördert zum Beispiel durch kreatives Lösen/ Gestalten von Spielen oder Kombinieren und Variieren von Bewegungsaufgaben.

Kleine Spiele mit Hand und Ball

Schwerpunkt dieser Lehrerbroschüre für Grundschulen sind **kleine Spiele**, die das kreative Spielen mit unterschiedlichen Bällen, kombiniert mit verschiedenen koordinativen und/oder konditionellen Bewegungsaufgaben fördern. Zudem sind sie spannend, bewegungsintensiv und motivierend. Jeder kann mitmachen!

Einige Spiele (zum Beispiel Würfelspiel, Versuch und Irrtum) ermöglichen eine schnelle Gruppenbildung, da die Spielwertung nicht nur vom Leistungsvermögen der Kinder, sondern vielmehr von 'Zufällen' abhängt. Vielseitiges, kreatives Spielen mit verschiedenen Bällen ist das Ziel dieser Spielesammlung, die in ihrer Anwendung nach Schulklassen geordnet ist. Selbstverständlich kann der Sportlehrer aber je nach Könnensstand der Kinder auch Spiele wählen, die entweder für jüngere oder für ältere Klassen ausgewiesen sind.



Florian Kehrmann – einer der schnellsten deutschen Nationalspieler, spielt sehr intelligent in der Abwehr und kann den Gegner deshalb immer wieder mit schnellen Angriffen überlaufen.

FOTO: AXEL HEINIKEN

Mit den **handballvorbereitenden Spielen** erhalten Sie zwei methodische Spielreihen zum Aufsetzer- und Parteiball. Diese ganz elementaren Spiele schulen grundlegende und vor allem auch sportartübergreifende Voraussetzungen für das Erlernen der Sportspiele. Ergänzt wird dieses kompakte Spielangebot mit einem Überblick über altersgerechte **Handballspiele für Kinder**. Dabei kann besonders das Spiel Aufsetzerball in der Schule recht einfach und schnell organisiert werden.

Alle Spiele sind für eine Gruppengröße von 24 Kindern konzipiert, die in einer kleinen Halle oder auf einem halben Handballspielfeld organisiert werden müssen.

Im Serviceteil erhalten Sie einen methodisch strukturierten Überblick über elementare Spielregeln, die zum Beispiel bei den handballvorbereitenden Spielen eingeführt werden können. Ergänzt wird dieses Angebot durch wichtige Kontaktadressen des Deutschen Handballbundes und seiner Landesverbände, wo Sie weitere nützliche Informationen rund um das Handballspiel erhalten können.

Spielfelder in einer kleinen Halle

Große Gruppen, aber nur eine kleine Halle (13 x 18 m) zur Verfügung – das ist leider oft der Alltag von Grundschullehrern beim Sportunterricht. Wie dennoch effektiv mit Hand und Ball gespielt werden kann, zeigen wir in dieser Broschüre.

Wir gehen dabei grundsätzlich von einer kleinen Sporthalle (ca. 13 x 20 m) aus. Dies entspricht etwa einem Drittel einer großen Sporthalle, in der ein 20 x 40 m großes Handballfeld markiert ist (siehe Abb. unten).

Spielfelder können mit Hilfe von Hütchen, Stangen oder Klebeband einfach und schnell markiert werden. Gegebenenfalls können vorhandene Linien mitbenutzt werden.

Als Tore müssen nicht unbedingt Handballtore oder – falls vorhanden Mini-handballtore – verwendet werden; es können auch Weichbodenmatten, mit Klebeband an der Wand markierte Tore, Hütchen- oder Stangentore sowie kleine oder große Kästen benutzt werden.

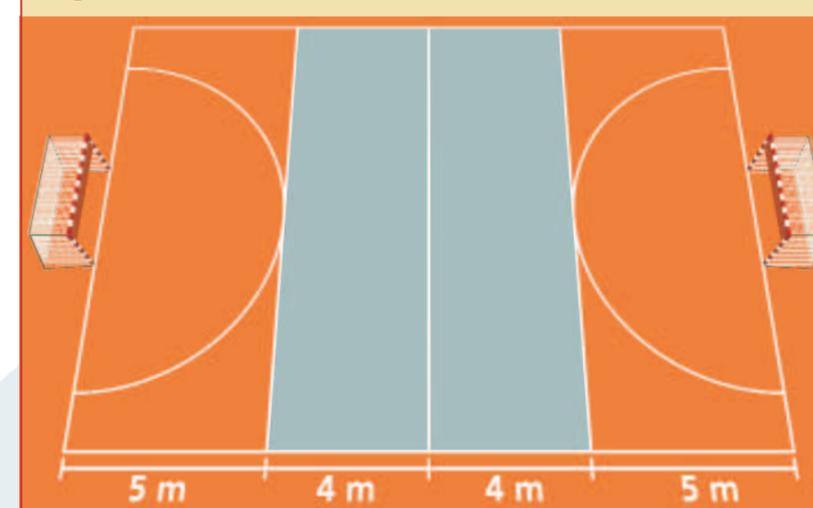
Spielfelder in einer großen Halle

In einer großen Halle ist in der Regel ein Handballspielfeld mit 20 Metern Breite und 40 Metern Länge markiert. Die Torraumlinie ist 6 m vom Tor entfernt; das Tor ist 3 m breit und 2 m hoch. Die gestrichelte Linie, an der die Freiwürfe ausgeführt werden, ist 9 m vom Tor entfernt. Über die Längsseite des Handballfeldes können insgesamt drei kleine Spielfelder quer für Handballspiele mit Kindern markiert werden. Auch innerhalb dieser drei Spielfelder können – wenn sie z.B. mit anderen Schulklassen geteilt werden müssen – weitere Spielräume für kleine oder handballvorbereitende Spiele geschaffen werden.

Beispiele:

In nur einem Hallendrittel (13 x 20 m) können quer zwei Spielräume von ca. 6 x 9 m markiert werden, in denen z.B. 2 ge-

Spielfeld in einer kleinen Halle (13 x 20 m)



gen 2 oder 3 gegen 3 mit Anspielern (Seite 22 und 24) gespielt werden kann. Stehen zwei Hallendrittel zur Verfügung, können in vier Spielräumen (Aufteilung wie beschrieben) bis zu 30 Schüler gleichzeitig sinnvoll beschäftigt werden.

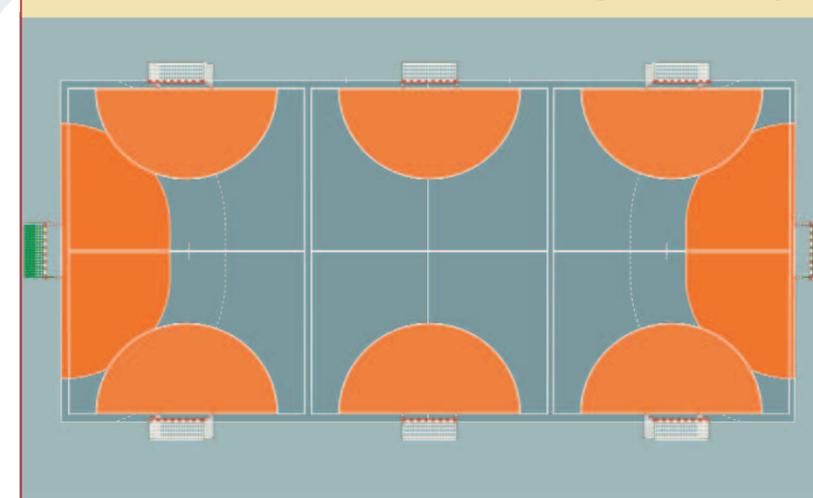
Praxistipp:

In den unterschiedlichen Spielräumen können im Rahmen eines Stationsbetriebs auch zwei verschiedene Organisationsformen gewählt und Inhaltsbereiche abgedeckt werden. In einem Feld kann z. B. ein Aufsetzer- oder Parteiballspiel durchgeführt werden, im anderen Feld können kleine Spiele angeboten oder Koordinationsaufgaben gelöst werden.

Spiele organisieren

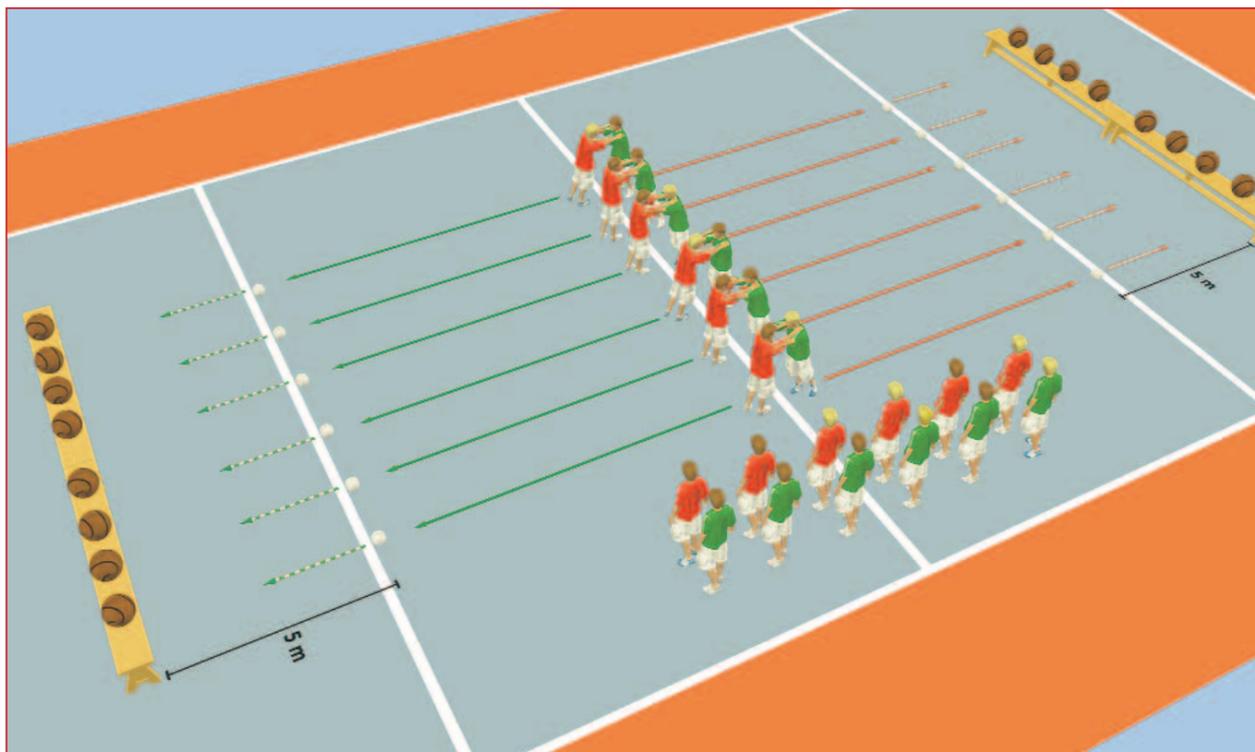
In einer kleinen Halle können alle auf Seite 27 dargestellten Handballspiele für Kinder durchgeführt werden. Bei großen Gruppen können pausierende Schüler mit Bewegungsaufgaben beschäftigt werden. Spielräume für die kleinen bzw. handballvorbereitenden Spiele können ebenfalls trotz Raumknappheit noch recht gut organisiert werden. So können z.B. zwei oder sogar drei Spielfelder à 9 bis 12 mal 6 bis 8 Meter nebeneinander markiert werden. Ein fortlaufender Spiel- und Übungsbetrieb kann durch markierte Bahnen in Längs- oder Querrichtung gewährleistet werden.

Drei Querfelder im Normalfeld (20 x 40 m)



- ▶ Ganzkörperkräftigung
- ▶ Wurfpräzision
- ▶ Schnelligkeit
- ▶ Prellen

Wer ist der Stärkere?



ORGANISATION

Materialien/ Mannschaften

- viele Bälle
- Hütchen oder Medizinbälle zum Abwerfen
- 12 Paare bilden; ein Kind jedes Paares gehört zu Team A, das andere zu B.
- Mannschaftswettbewerb: Wer erzielt die meisten Treffer?

PRAXISTIPP

Diese spielerische Kräftigung lässt sich natürlich auch mit anderen Aktivitäten kombinieren (z. B. Slalomlauf mit und ohne Ball, Radschlagen, Balancierübungen, Hindernisläufe, Lauf- und Sprungvariationen).

ABLAUF

1 Grundsituation

Die ersten sechs Paare stehen sich an der Mittellinie gegenüber. Die Partner legen sich die Hände auf die Schultern und versuchen, sich gegenseitig wegzuschieben.



2 Ablauf

Auf ein Zeichen laufen sie in die ihnen vorgegebene Richtung, nehmen an der Abwurfline einen Ball auf und schließen mit Zielwurf ab (z. B. auf Bänken liegende Medizinbälle). Anschließend holen sie ihren Ball, legen ihn wieder an die Abwurfline und laufen zurück zur Mittellinie. Danach absolvieren die anderen Paare denselben Ablauf.

3 Variationen

- Die Ballaufnahmeleine ist weiter entfernt, so dass vor dem Wurf noch eine Prellstrecke absolviert werden muss.
- Ausgangspositionen an der Mittellinie verändern: Rücken an Rücken sitzen, Schulter an Schulter stehen.

- ▶ Antizipationsfähigkeit
- ▶ Orientierungsfähigkeit
- ▶ Wahrnehmungsfähigkeit
- ▶ Ganzkörperkräftigung

Ampel-Lauf

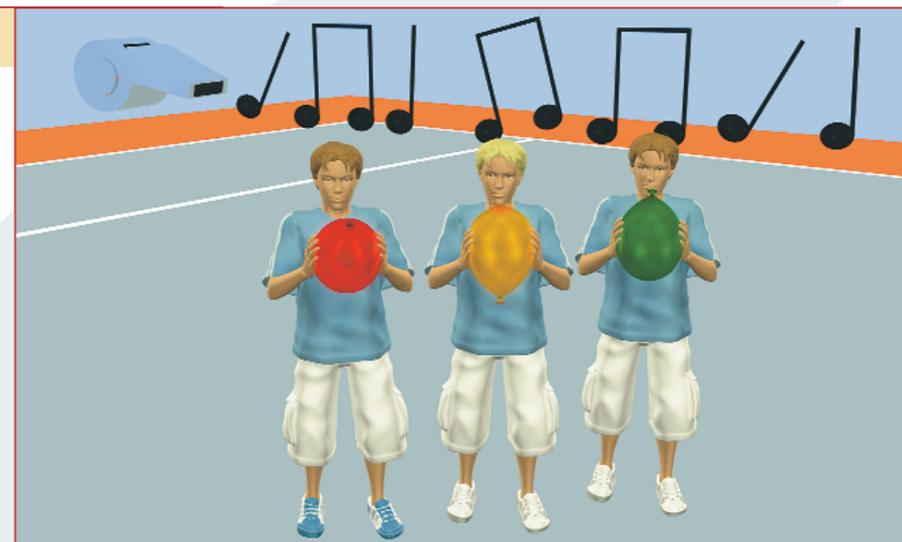
ORGANISATION

Materialien

- Gleiche Anzahl Luftballons in rot, gelb und grün
- Kinder laufen frei im Raum

Hinweis

- Diese Organisationsform eignet sich sehr gut zu einem motivierenden Einstieg in die Sportstunde.



PRAXISTIPP



- Reserveballons bereit legen
- Bei jeder Ampelbildung sollen die Kinder versuchen, diese mit anderen Partnern zu bilden.

ABLAUF

1 Grundsituation

Gleich viele rote, gelbe und grüne Ballons verteilen. Die Kinder bewegen sich frei durch die Halle. Die Lehrperson gibt unterschiedliche Lauf-/Sprungvarianten vor, bei denen die Kinder die Ballons mit unterschiedlichen Körperteilen im Spiel halten müssen.

2 Ablauf

Auf Zeichen des Übungsleiters bilden immer drei Kinder eine Ampel, d. h., ein Kind mit rotem, eines mit gelbem und eines mit grünem Ballon finden sich zusammen und richten diese Ballons von oben nach unten farblich wie eine Ampel aus (Bild links).

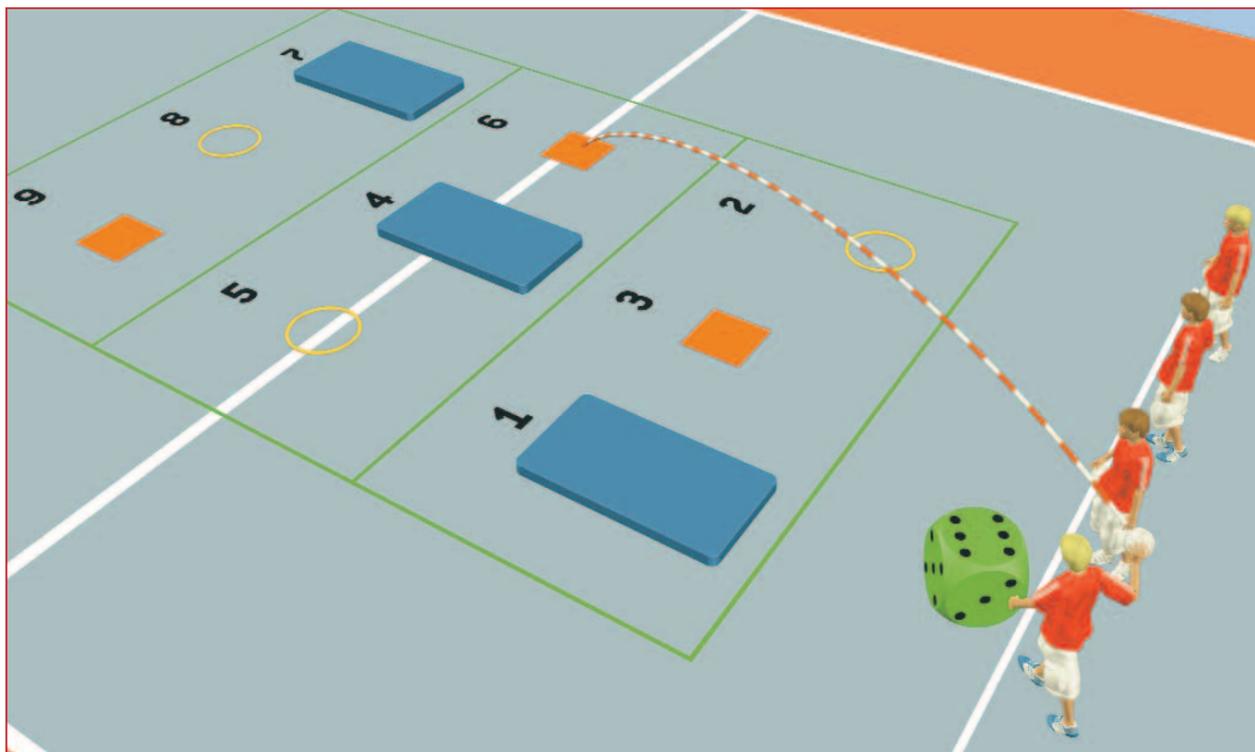
3 Variationen

- Ampel von rechts nach links ausrichten.
- Ampel von links nach rechts ausrichten.
- Ampel in Bauchlage ausrichten.
- Ampel in Rückenlage ausrichten.
- Ampel in Seitenlage ausrichten.
- Ampel im Einbeinstand ausrichten.

- Ampel auf dem Steg einer Turnbank stehend ausrichten.
- Ampel auf einem kleinen Kasten stehend ausrichten.
- Ballons zwischen die Füße nehmen und die Ampel im Kniehang an der Sprossenwand/Gitterleiter oder am Barrenholm ausrichten.
- Ampel im Unterarmgestütz ausrichten.
- Eine 'Lebendampel' bilden (siehe auch das Bild links). Dabei laufen die Kinder nebeneinander und halten mit unterschiedlichen Körperteilen ihre Ballons im Spiel.
- Wie vorher, nur hüpfen die Kinder auf einem Bein nebeneinander und halten ihre Ballons mit unterschiedlichen Körperteilen im Spiel.
- Alle Aktionen lassen sich auch mit Drehungen, Absitzen o. ä. ausführen.
- Ballons zwischen die Füße nehmen und die Ampel im Schwebesitz ausrichten.
- Ballons im Spinnengang mit den Füßen im Spiel halten.

- ▶ Wurfpräzision
- ▶ Selbsteinschätzung
- ▶ Entwicklung von Mannschaftsstrategien

Würfelzielwurf



ORGANISATION

Materialien/ Mannschaften

- Bälle, Turnmatten, Reifen, Teppichfliesen oder ähnliches
- zwei Würfel
- vier gleich starke Mannschaften bilden
- zwei Spielfelder markieren

ABLAUF

1 Grundsituation

In drei Zonen drei verschiedene Ziele auslegen (Turnmatte, Reifen, Teppichfliese), so dass es auf jedem Spielfeld neun Ziele gibt, denen unterschiedliche Punktzahlen zugewiesen sind.

2 Ablauf

Auf jedem Spielfeld spielen zwei Mannschaften gegeneinander. Die Spieler der Mannschaften werfen abwechselnd auf selbst gewählte Ziele. Treffen sie das Ziel, würfeln sie anschließend und multiplizieren die Würfelaugen mit der Punktzahl des getroffenen Ziels. Nach einer vorgegebenen Anzahl an Durchgängen werden die Punktzahlen der Mannschaftsmitglieder zu einer Teamwertung addiert.

3 Variationen

- Die Mannschaftsmitglieder müssen ein Ziel nach dem anderen in aufsteigender/absteigender Reihenfolge treffen. Welches Team ist zuerst damit fertig?
- Welches Team erzielt zuerst eine vorgegebene Punktzahl?
- Zwei nacheinander werfende Kinder müssen dasselbe Ziel treffen. Danach wird einmal gewürfelt und dieser Wert mit den doppelten Zielpunkten multipliziert.
- Die Zielwürfe erfolgen mit der ungeübten Hand.
- Die Kinder sollen die Ziele abwechselnd werfend und schießend treffen.

PRAXISTIPP

Dieses Spiel lässt sich auch in Turnierform über mehrere Sportstunden organisieren. Dabei spielt jede Mannschaft 1- bis 2-mal gegen die anderen Teams.

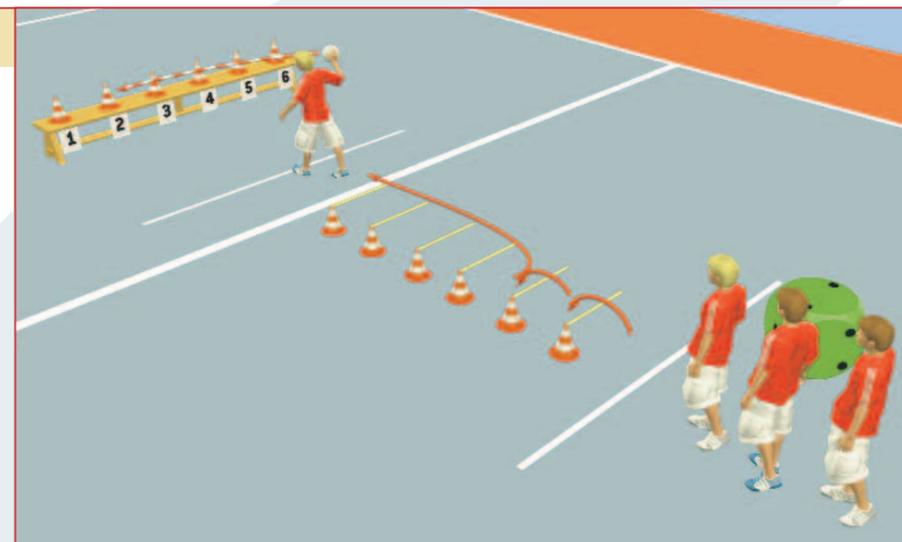
- ▶ Wurfpräzision
- ▶ Laufkoordination
- ▶ Sprungkoordination

Den Würfelwert abwerfen

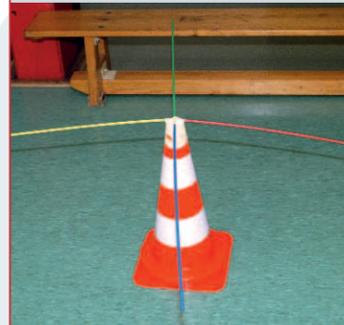
ORGANISATION

Materialien/ Mannschaften

- vier Handbälle
- vier Turnbänke
- vier Würfel
- Hindernisse (siehe Praxistipp)
- 24 Ziele zum Abwerfen (z. B. Hütchen, Medizinbälle, Keulen, Kartons)
- vier gleich starke Mannschaften bilden



PRAXISTIPP



- So stellen Sie Hütchen-Hürden her: Mit Klebestreifen Langhalme an den Hütchen befestigen.
- 100 Langhalme können in Getränkencentern oder Haushaltwarengeschäften für ca. 2 Euro erworben werden.
- Sind keine Hütchen vorhanden, können die Langhalme auch an kleinen Kästen, Turnbänken oder Kartons befestigt werden.

ABLAUF

1 Grundsituation

Für jedes Team werden sechs Hütchen-Hürden oder andere Hindernisse z. B. Schaumstoffquader hintereinander aufgestellt. Auf einer jeweils zugeordneten Bank stehen sechs Hütchen, die von 1 bis 6 nummeriert sind.

2 Ablauf

Die Kinder aller Mannschaften würfeln und müssen ihrem Würfelwert entsprechend die Anzahl der 'Hürden' in vorgegebenen Aktionen überwinden. Danach laufen sie weiter zur Abwurflinie, nehmen einen Ball auf und versuchen, die Hütchen oder andere Ziele mit der entsprechenden Zahl abzuwerfen. Welchem Team gelingt es zuerst, alle Hütchen abzuwerfen?

3 Variationen

- Die Schüler dürfen einen beliebigen Kegel abwerfen. Welches Team erzielt zuerst eine vorgegebene Anzahl von Abwürfen?
- Wie vorher, nur versuchen die Kinder, die

Hütchen abwechselnd von der Bank zu werfen oder zu schießen.

- Die Hürden werden abwechselnd links und rechts aufgestellt, so dass die Kinder sich nach jeder Hindernisüberwindung schnell seitwärts bewegen müssen.
- Statt die Hindernisse zu überlaufen, überspringen die Kinder sie.



FOTOS: RENATE SCHUBERT

- ▶ Prellen
- ▶ Rhythmusfähigkeit
- ▶ Wahrnehmungsfähigkeit
- ▶ Orientierungsfähigkeit

Versuch und Irrtum

ORGANISATION

Mannschaften/ Materialien

- Bälle mit Prelleigenschaften
- sechs Gruppen bilden
- 6-mal fünf Ballsymbole in sechs Farben



PRAXISTIPP

Selbstverständlich lassen sich auch Symbole anderer Sportarten oder Karten mit unterschiedlichen Autos, mit Fußballern unterschiedlicher Nationen, mit Tieren, mit Pflanzen oder ähnliches auslegen.

ABLAUF

1 Grundsituation

Jeder Mannschaft gehören fünf Symbolkarten derselben Farbe. Pro Mannschaft vier ihrer Karten mit dem Symbol nach unten wahllos im Spielfeld verteilen. An der Ablauflinie wird für jede Mannschaft die fünfte ihrer Karten offen hingelegt, damit sie jederzeit sicher sind, welches Symbol das ihre ist.

2 Ablauf

Das erste Kind jeder Gruppe läuft auf Zeichen los und deckt eine Karte auf. Gehört sie zu den Karten seiner Gruppe, nimmt es sie mit und legt sie an die Startlinie. Hat es eine Karte einer anderen Gruppe erwischt, legt es sie wieder verkehrt herum auf den Boden und kehrt unverrichteter Dinge zurück. Es schlägt den nächsten Mitspieler ab, der seinseits sein Glück versucht. Gewonnen hat die Gruppe, die zuerst alle ihre Symbole gefunden und an der Start-/ Ziellinie abgelegt hat.

3 Variationen

- Die Strecken in unterschiedlichen Bewegungsarten zurücklegen.
- Die Strecken zu zweit mit Handfassung absolvieren.
- Auf dem Rückweg muss eine zusätzliche Übung ausgeführt werden, z. B. Radschlagen.
- Der Weg zu den Symbolen wird als Slalomstrecke markiert. Diese absolvieren die Kinder prellend mit einem Handwechsel an jeder Markierung (immer mit der markierungsfernen Hand prellen).
- Die Kinder sollen von jeder Symbolfarbe eine Karte finden.
- Zusätzlich einen Slalomparcours oder Hindernislauf auf dem Weg zu den Symbolen organisieren.

- ▶ Wahrnehmungsfähigkeit
- ▶ Reaktionsfähigkeit
- ▶ Wurfpräzision
- ▶ Schnelligkeitsausdauer

Sommerreifen einlagern

ORGANISATION

Materialien/ Mannschaften

- sechs Schaumstoffbälle und 18 Reifen
- Zeitungs Doppelseiten
- vier bis sechs gleich starke Mannschaften bilden



PRAXISTIPPS

- Ist keine ausreichende Anzahl an Reifen vorhanden, bilden die Kinder Paare und halten einen Reifen auf Hüfthöhe zwischen sich.
- Spannend finden die Kinder auch, wenn sie statt des Reifens eine Zeitungs Doppelseite zwischen sich halten, die die Werfer dann zerfetzen müssen.

ABLAUF

1 Grundsituation

Die Kinder einer Mannschaft haben je einen Schaumstoffball. Alle Kinder der anderen Teams haben je einen Reifen, in den sie hineinsteigen und den sie auf Hüfthöhe halten. Sie dürfen ihn nur mit gestreckten Armen in der Horizontalen bewegen (nicht nach oben und unten).

2 Ablauf

Die Werfermannschaft hat die Aufgabe, die gehaltenen Reifen zu durchwerfen. Gelingt dies, bringen die betreffenden Kinder ihren Reifen in ein Depot (legen ihn z. B. auf eine Matte) und kehren dann ins Spielfeld zurück. Sie können von den Teamkameraden wieder ins Spiel gebracht werden, indem einer ihnen seinen Reifen übersteift. Dieses Kind darf sich dann einen Reifen aus dem Depot holen. Nach vorgegebener Zeit wird ein anderes Team zur Werfermannschaft. Welche Mannschaft hat am Ende ihrer

Wurfspielphase noch die meisten Reifen im Depot?

3 Variationen

- Die Reifenhalter agieren als Tandem. Dazu stellen sie sich nebeneinander und fassen mit der inneren Hand den Reifen des Partners. Wurde einer ihrer Reifen durchgeworfen, muss jeder seinen Reifen ablegen und 5-mal seitwärts in den Reifen hinein und herausspringen, bevor sie als Tandem weiterspielen.
- Nur die Hälfte der Reifenteams hat einen Reifen, die anderen Spieler stehen außerhalb des Spielfeldes. Die Reifenhalter dürfen beliebig oft mit den Kindern, die außerhalb stehen, wechseln.
- Wie oben, aber die Nicht-Reifenhalter agieren als Verteidiger und versuchen, durch Verstellen der Wurfwege Treffer zu verhindern.

- ▶ Werfen
- ▶ Schnelligkeit
- ▶ Reaktionsfähigkeit
- ▶ Antizipationsfähigkeit

Läufer gegen Werfer

ORGANISATION

Materialien/-Mannschaften

- zwei gleich starke Teams bilden
- ein Schaumstoffball
- Hindernisse (je nach Geräteausstattung z. B. Matten, kleine Kästen, Reifen, Hütchen)



PRAXISTIPPS



- Unbedingt einen Schaumstoffball benutzen, damit auch ängstliche Kinder im Tor spielen können.
- Dieses Tor ist durch eine abgehängte Latte in der Höhe reduziert – passend für die Körpergröße der Kinder.

ABLAUF

1 Grundsituation

Läufer- gegen Werfermannschaft. Gespielt wird mit einem Schaumstoffball.

2 Ablauf

Ein Spieler der Läufermannschaft beginnt als Torhüter. Der erste Läufer wirft den Ball in das Spielfeld und beginnt mit einem Hindernisparcours (4 bis 5 Stationen). Für jede bewältigte Station erhält er einen Punkt. Umrundet er den gesamten Parcours (=Home-Run), erzielt die Läufermannschaft 8 Punkte. Die Werfer versuchen, so schnell wie möglich von der 7-Meter-Linie aus ein Tor zu erzielen. Bei Torerfolg muss der Läufer seinen Umlauf abbrechen und seinerseits die Torhüterposition einnehmen. Der bisherige Torhüter stellt sich hinter seinem Team auf und übergibt den Ball an den nächsten Läufer. Jetzt wirft der nächste Läufer den Ball ins Spielfeld, und ein neuer Werfer geht zur 7-Meter-Linie. Somit steht

bei jedem neuen Läufer ein neuer Torwart im Tor und ein neuer Werfer an der 7-Meter-Linie. Die Werfer dürfen den Torraum nicht betreten. Treffen sie das Tor nicht oder fängt/hält der Torhüter den Ball und bringt ihn innerhalb des Torraums unter Kontrolle, so kann er ihn wieder neu ins Feld werfen, während der Läufer seinen Lauf fortsetzt. Wird der Lauf durch ein Tor unterbrochen, zählen die bis dahin erreichten Punkte. Gespielt wird auf Zeit. Jede Mannschaft spielt gegen die anderen Teams 1-mal als Läufer- und 1-mal als Werfermannschaft.

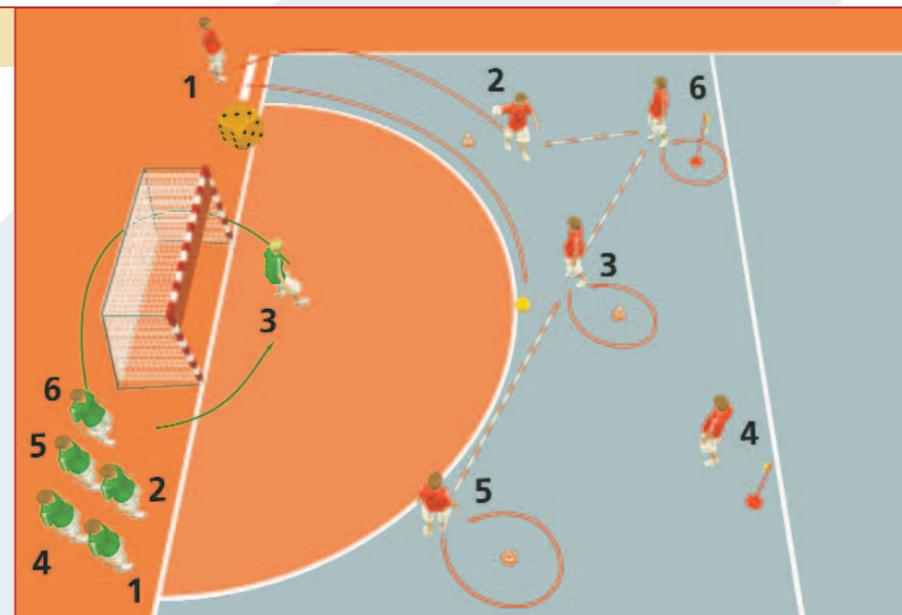
- ▶ Fangen und werfen
- ▶ Wurfpräzision
- ▶ Orientierungsfähigkeit
- ▶ Antizipationsfähigkeit

Torhüter auswürfeln

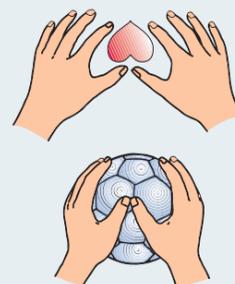
ORGANISATION

Materialien/-Mannschaften

- zwei Schaumstoffbälle, zwei Handbälle
- acht bis zwölf Markierungshilfen, z. B. Hütchen
- vier gleich starke Mannschaften
- je zwei Mannschaften spielen in einer Spielfeldhälfte



RICHTIG FANGEN



Annahme hoch zugespielter Bälle (zwischen Brust- und Kopfhöhe)

- Die Arme sind leicht angewinkelt und bewegen sich dem Ball entgegen.
- Hände und Finger bilden einen Trichter, eine Art auf dem Kopf stehendes Herz.
- Finger und Daumen sind gespreizt.
- Die Daumen zeigen zueinander.
- Den Ball elastisch vor dem Körper annehmen und durch Heranziehen der Hände zum Körper 'ansaugen'.
- Die Daumen befinden sich hinter dem Ball und verhindern dessen Durchrutschen auf die Brust.

ABLAUF

1 Grundsituation

Je zwei Mannschaften lösen aus, welche anfangs die Torhüter- und welche die Würfelposition übernimmt. Beide Teams sind durchnummeriert. Nr. 1 der Würfelmannschaft steht an einer Abwurfmarke, während sich seine Mitspieler in der Bewegung ständig einen Handball zuspielen. Derselbe Ablauf findet in der anderen Hallenhälfte mit den beiden anderen Mannschaften statt.

2 Ablauf

Nachdem sie den Ball abgespielt haben, müssen sie eine der vier bis sechs Markierungen im Spielfeld umlaufen. Erst danach dürfen sie sich wieder zur Ballannahme anbieten.

Die Torhütermannschaft steht neben dem Tor. Der Spieler an der Abwurfmarke würfelt. Der diesem Punktwert entsprechende Spieler muss ins Tor. Spieler 1 des Würfelteams

läuft jetzt zum Schaumstoffball und wirft auf das Tor. Nach dem Wurf legt der Torhüter den Schaumstoffball wieder an der Torraumlinie ab. Danach übernimmt das nächste Mitglied der Würfelmannschaft den Würfel (Nr. 2), und der Werfer begibt sich zur Passgruppe usw. Hat jeder Spieler des Würfelteams 1-mal gewürfelt, tauschen die Teams die Positionen. Gewonnen hat, wer bei einer vorgegebenen Anzahl an Durchgängen die meisten Treffer erzielt oder die meisten Durchgänge gewonnen hat.

3 Variation

Statt auf ein normiertes lässt sich auch auf ein an der Wand markiertes großes Tor, in dem zwei Torhüter gleichzeitig agieren, werfen. Der Werfer muss nun 2-mal würfeln, um die Torhüter zu bestimmen. Zeigen beide Würfel denselben Wert, hat das Torhüterteam Pech gehabt; dann darf nämlich nur ein Torwart ins Tor.

- ▶ Wurf-/Schusspräzision
- ▶ Prellen
- ▶ Differenzierungsfähigkeit

Würfel-Zufallsball

ORGANISATION

Materialien/ Mannschaften

- je acht Fuß-, Hand-, Basket- und Tennisbälle, vier Gymnastikbälle
- vier Schaumstoffwürfel
- 16 bis 20 Hütchen (oder ähnliches)
- vier Reifen, vier Seilchen
- vier Kastenzwischenteile
- vier kleine Kästen
- vier gleich starke Mannschaften bilden



ABLAUF

1 Grundsituation

Es spielen vier Mannschaften mit je fünf bis sechs Spielern gegeneinander. In vier voneinander getrennten Feldern agiert je ein Team. An den Stirnseiten aller Felder stehen zwei kleine Kästen. Auf einem liegen ein großer Schaumstoffwürfel und ein Gymnastikball. Der zweite ist mit unterschiedlichen Bällen gefüllt (2 Handbälle, 2 Fußbälle, 2 Tennisbälle, 2 Basketbälle).

2 Ablauf

Der erste Spieler jeder Mannschaft nimmt den Gymnastikball und wirft aus drei bis vier Metern Entfernung den Würfel vom Kasten. Trifft er nicht, hat er einen weiteren Versuch. Misslingt ihm auch dieser, stellt er sich wieder hinter seiner Gruppe an. Den gewürfelten Augen entsprechend müssen dann folgende Aufgaben ausgeführt werden:

- 1 = Mit einem Basketball nach Dribbling in den Korb werfen **5 Punkte**
- 2 = Aus 3 Metern Entfernung mit einem

Tennisball in ein Hütchen, das fixiert ist, werfen. **4 Punkte**

- 3 = Mit einem Handball aus fünf bis sechs Metern Entfernung durch einen Reifen, der in einer der beiden oberen Torecken mit einem Seilchen befestigt ist, werfen. **3 Punkte**

- 4 = Mit einem Fußball aus vier bis fünf Metern durch ein quergestelltes Kastenzwischenteil schießen. **2 Punkte**

- 5 = Slalomdribbling mit einem selbstgewählten Ball **1 Punkt**

- 6 = Joker = Sonderpunkt + zusätzlicher Abwurf des Würfels mit Absolvierung der entsprechenden Aufgabe.

Welches Team erreicht zuerst eine vorgegebene Punktzahl?

3 Variationen

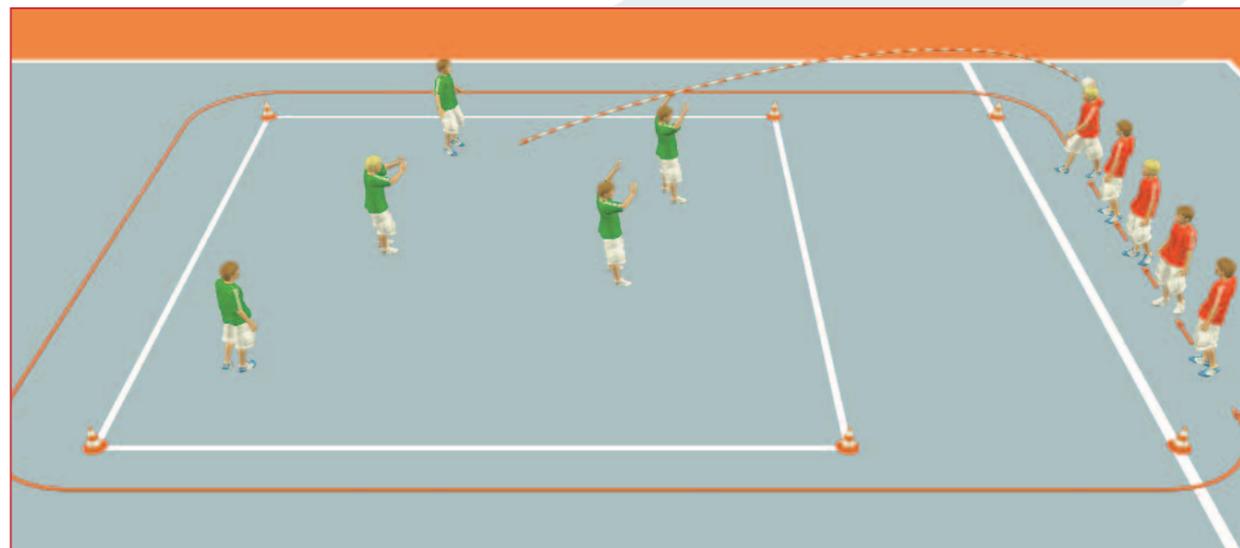
- Welche Mannschaft absolviert zuerst alle Stationen (1-mal, 2-mal)?
- Aufgaben mit ungeübter Hand/ungeübtem Fuß ausführen.

PRAXISTIPP

Sollten keine Schaumstoffwürfel vorhanden sein, können DIN-A-4-Blätter mit entsprechenden Würfelwerten an der Wand oder auf dem Boden befestigt werden, die die Kinder treffen müssen.

- ▶ Schnelligkeit
- ▶ Werfen
- ▶ Formationsgefühl
- ▶ Raumgefühl

Brennball-Variation



ORGANISATION

Mannschaften/ Materialien

- zwei gleich starke Mannschaften bilden
- ein Ball, Hütchen zum Markieren eines Spielfelds

Spielfeldgröße

Die Spielfeldgröße richtet sich nach der Aufgabenstellung für die Feldmannschaft. Der Abstand der Grundlinie zum Spielfeld sollte 6 bis 8 Meter betragen.

PRAXISTIPPS

- Dieses Spiel lässt sich auch in Turnierform über mehrere Sportstunden organisieren. Dabei spielt jede Mannschaft gegen die anderen Teams 1-mal als Läufer- und 1-mal als Werfermannschaft.
- Statt der gesamten Umrundung können auch drei bis vier Male markiert werden. Für jedes erreichte gibt es dann die entsprechende Punktzahl.

ABLAUF

1 Grundsituation

Zwei Mannschaften spielen gegeneinander; eine befindet sich im Spielfeld, die andere hinter der Grundlinie. Die Grundlinienmannschaft hat einen Ball.

2 Ablauf

Der erste Spieler der Grundlinienmannschaft wirft den Ball so in das Spielfeld, dass die Feldmannschaft möglichst große Schwierigkeiten hat, ihn zu bekommen. Danach versucht die gesamte Mannschaft, das Feld zu umrunden.

Der Spieler, der den Ball hat, stellt sich mit gegrätschten Beinen hin. Die gesamte Feldmannschaft läuft zu ihm und stellt sich ebenfalls mit gegrätschten Beinen hinter ihm auf. Der vordere rollt den Ball durch alle gegrätschten Beine, der letzte nimmt ihn auf, läuft zur Grundlinie und legt ihn dort mit dem lauten Ruf 'Brand' ab. Für jeden Spieler der Grundlinienmannschaft, der es vorher geschafft hat, das Spielfeld zu umrunden, gibt es einen Punkt.

Aufgabenwechsel: Die Mannschaften können entweder nach einer bestimmten Anzahl an Durchgängen oder bei Erreichen einer bestimmten Punktzahl wechseln.

3 Variationen

- Es läuft nicht die gesamte Mannschaft auf einmal um das Spielfeld herum, sondern nur jeweils drei Spieler. Einer aus dieser Dreiergruppe wirft den Ball.
- Die Kinder der Feldmannschaft legen sich nach Erkämpfen des Balls Seite an Seite in Bauchlage und übergeben so den Ball.
- Auch andere Positionen sind möglich: Grätschsitz, Bankstellung, Vierfüßlerstand usw.
- Die Werfermannschaft bildet Paare. Jedes Kind hat einen Ball. Nun müssen erst beide Bälle im Feld unter Kontrolle gebracht werden, bevor dieses Team die vorgegebene Formation einnimmt. Die beiden Werfer müssen versuchen, das Spielfeld mit Handfassung zu umrunden.

KLASSE: 3-4

ZEIT: 10 Minuten

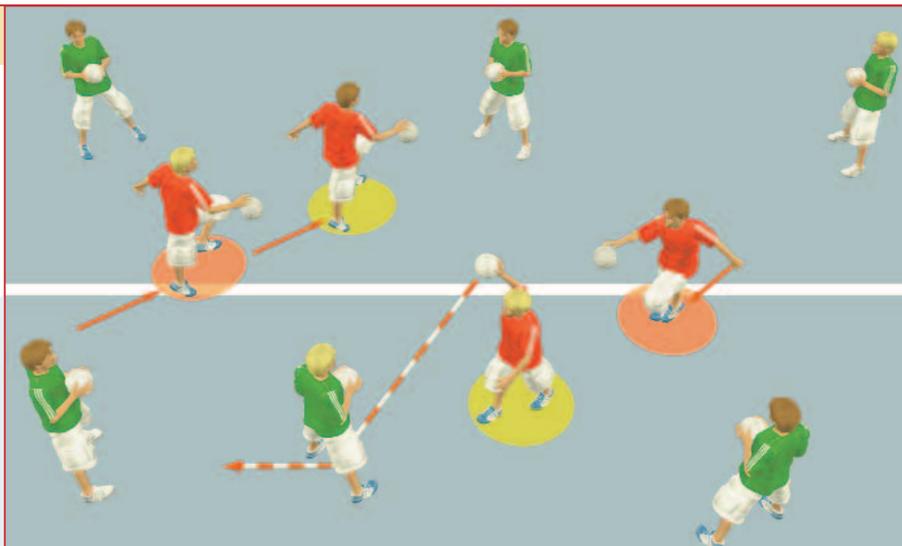
- ▶ Schnelligkeit
- ▶ Reaktionsfähigkeit
- ▶ Orientierungsfähigkeit
- ▶ Prellen

Tunnel-Abschlag-Ball

ORGANISATION

Mannschaften/ Materialien

- ein Ball pro Kind; verschiedene Bälle nehmen, die sich prellen lassen (Gymnastik, Hand-, Basket-, Volleybälle)
- Hütchen oder ähnliches bzw. vorhandene Linien zum Markieren eines Spielfelds nutzen



RICHTIG PRELLEN



Grundhaltung:

- Füße schulterbreit, Knie gebeugt, Kopf hoch

Prelltechnik:

- Hüft hoch, seitlich vor dem Körper prellen
- Finger sind gespreizt, Handgelenk ist locker

Taktische Grundregeln:

- Je größer die Laufgeschwindigkeit, umso weiter seitlich vor dem Körper prellen.
- Beim Prellen nicht ständig auf den Ball schauen! Sonst können Gegen- und Mitspieler nicht beobachtet werden!

ABLAUF

1 Grundsituation

Jedes Kind hat einen Ball. Zwei von ihnen sind Fänger (Jäger) und zwei Läufer (Hasen). Jedem Jäger wird ein Hase zugeteilt. Die übrigen Kinder verteilen sich im Spielfeld und stellen sich mit gegrätschten Beinen hin. Sie halten ihren Ball fest.

2 Ablauf

Die Jäger versuchen, die Hasen abzuschlagen. Beide (Jäger und Hase) müssen dabei ihren Ball prellen. Die Hasen können sich dem Abschlag entziehen, indem sie ihren Ball durch die gegrätschten Beine eines stehenden Kindes rollen. Dieses Kind wird dann zum neuen Jäger, während der bisherige Jäger zum Hasen wird.

3 Variationen

- Je nach Könnensstand und Gruppengröße können auch mehrere Hasen- und Jägerpaare bestimmt werden.
- Die Jäger und die Hasen bilden keine festen Paare mehr.

- Die restlichen Kinder stehen nicht im Grätschstand, sondern sitzen auf dem Boden. Der Hase entgeht dem Abschlagen dadurch, dass er mit dem sitzenden Kind den Ball tauscht (übergeben, nicht zuwerfen!).
- Nur die Jäger und Hasen haben je einen Ball. Der Hase kann sich dem Zugriff des Jägers dadurch entziehen, dass er seinen Ball einem nicht-ballbesitzenden Kind zuspasst, das dann neuer Fänger wird usw.
- Statt den Ball durch die gegrätschten Beine zu rollen, sollen die Kinder ihn hindurch prellen.

- ▶ Fangen und werfen
- ▶ Wurfpräzision
- ▶ Differenzierungsfähigkeit

KLASSE: 3-4

ZEIT: 15 Minuten

Aufsetzerball

ORGANISATION

Materialien/ Mannschaften

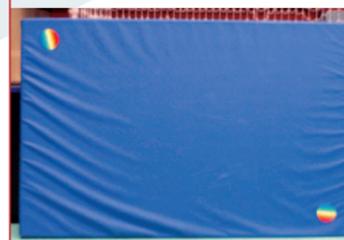
- vier gleich starke Mannschaften bilden
- zwei Handbälle
- Markierungshemden/-bänder
- je nach Organisationsform: zwei bis vier Matten, vier bis acht Reifen, vier bis acht Seilchen



PRAXISTIPPS



- Je nach Spielfeldgröße in Überzahl oder Gleichzahl spielen.
- Sind keine Tore vorhanden, können die Würfe auf andere Ziele erfolgen:
 - Lederseite von kleinen Kästen (Bild oben)
 - mit Klebeband an der Wand markierte Flächen
 - auf einer Weichbodenmatte aufgeklebte Ziele (Bild unten)



ABLAUF

1 Grundsituation

Es spielen zwei Mannschaften nach Handballregeln (siehe Seite 34) auf dem Handballfeld mit- bzw. gegeneinander. Als Wurfziel dienen zwei im Tor hängende Reifen sowie eine Turnmatte, die etwa 2 Meter vor dem Tor liegt.

2 Ablauf

Ein Treffer ist erzielt, wenn der Ball nach einem Aufsetzer im Torraum anschließend durch einen der Reifen fliegt oder auf die Matte fällt. Für Reifentreffer gibt es zwei Punkte und für das Treffen von Matten einen Punkt. Dieses Spiel lässt sich auch auf anderen Aktionsfeldern spielen. Anstelle der Reifen können auch Markierungen an der Wand vorgegeben werden.

3 Variationen

- Bei der Spielfeldüberwindung nur Bodnpässe spielen.
- Sollte das Gegeneinanderspielen zu

komplex sein, agieren die Teams nacheinander. Sie absolvieren dabei über die Längsseite des Spielfeldes so viele Angriffe, wie Spieler vorhanden sind. Jeder Angriff muss von einem anderen Spieler abgeschlossen werden. Welche Mannschaft erzielt dabei die meisten Punkte?

4 Hinweis

Gerade Spielanfänger haben häufig Probleme dabei, sich ohne Ball freizulaufen und damit für den Ballhalter anspielbar zu sein, und die Ballhalter passen oft zu früh, weil sie die Gegenspieler nicht beobachten. Der Pass wird also schon gespielt, wenn der Mitspieler sich noch nicht vollständig von seinem Gegenspieler gelöst hat. Der Gegenspieler bekommt dadurch die Chance, den Ball abzufangen. Dann das Spiel lieber erleichtern (siehe Variation 2), damit die Kinder genügend Erfolgserlebnisse haben.

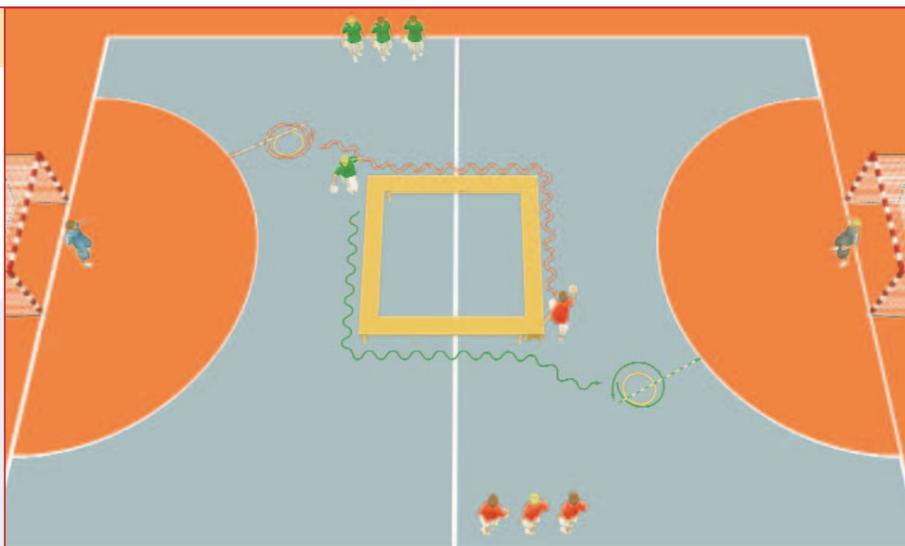
- ▶ Organisationsdruck
- ▶ Kräftigung
- ▶ Prellen
- ▶ Wurfpräzision

Bankquadrat

ORGANISATION

Materialien/ Mannschaften

- Bälle mit Premeigenschaften,
- Turnbänke, Reifen
- je nach Anordnung der Bänke, Ziele markieren (z. B. mit Matten, Kastenteilen, Hütchen, kleinen Kästen)



PRAXISTIPP



- Diese spielerische Übungsform lässt sich auch anders organisieren: Vier Gruppen bilden. Statt des Quadrates können – falls vorhanden – vier mal zwei Bänke in Längsrichtung parallel zueinander aufgestellt werden. An diesen absolvieren sie dann die genannten Bewegungsformen und führen abschließend Würfe auf die ihnen zugeordneten Ziele aus.
- Diese Organisationsform kann zum eigenständigen Üben genutzt oder auch als Mannschaftswettbewerb durchgeführt werden. Wer erzielt die meisten Treffer?

ABLAUF

1 Grundsituation

Zwei Gruppen bilden. In der Hallenmitte ein Quadrat aus vier Bänken, die mit der Sitzfläche nach oben zeigen, aufstellen. Vor einer Abwurflinie liegt ein Reifen.

2 Ablauf

Die ersten Kinder beider Gruppen starten an der Bank in ihrer Spielfeldhälfte, führen an der ersten Bank Hockwenden vorwärts mit einer Hand aus und an der zweiten Hockwenden rückwärts mit einer Hand. Dabei prellen sie den Ball mit der geübten Hand.

Ungeübte Kinder tragen ihren Ball mit einer Hand. Haben sie das Ende der zweiten Bank erreicht, prellen sie auf den Reifen zu, umprellen ihn einmal links- und einmal rechtsherum, nehmen den Ball wieder auf und führen einen Torwurf aus.

Danach schließen sie sich der Gegengruppe an.

Haben alle Kinder diesen Ablauf absolviert, erfolgt ein Torhüterwechsel und der näch-

ste Durchgang kann mit anderen Aufgabenstellungen erfolgen.

3 Variationen

- Bei den Hockwenden vorwärts den Ball mit der ungeübten, bei den Hockwenden rückwärts mit der geübten Hand prellen.
- Die Bänke mit dem Steg nach oben aufstellen. Über die erste Bank gehen die Kinder im Ausfallschritt und übergeben den Ball dabei fortlaufend durch die Beine von einer Hand in die andere. Über den Steg der zweiten Bank gehen sie seitwärts und prellen dabei. Geübte Kinder können dazwischen Drehungen ausführen.



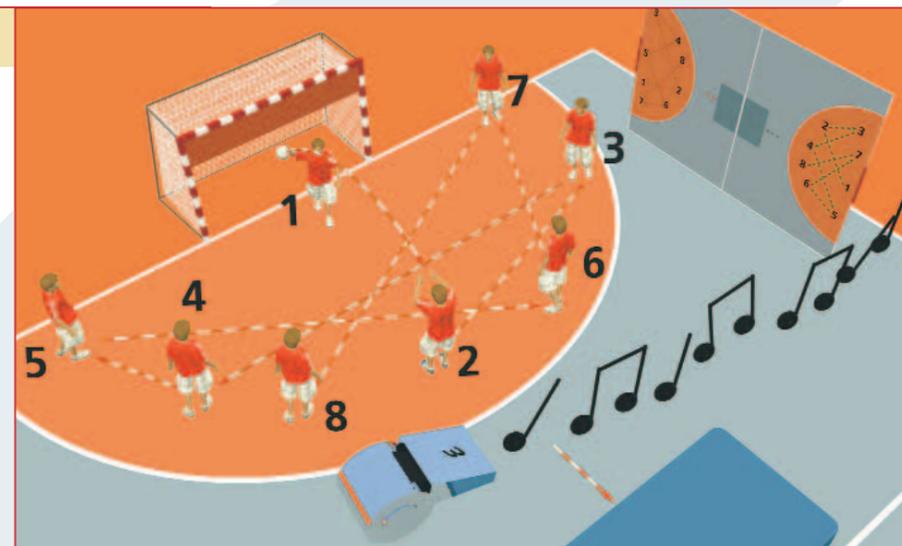
- ▶ Passen und fangen
- ▶ Antizipationsfähigkeit
- ▶ Wahrnehmungsfähigkeit
- ▶ Orientierungsfähigkeit

Parteiball mit Bestätigung

ORGANISATION

Materialien/ Mannschaften

- zwei bis vier Handbälle oder ähnliche Bälle
- zwei Weichbodenmatten
- zwei etwa gleich starke Teams bilden



PRAXISTIPP



Die Kinder zunächst ohne Gegenspieler und in kleinen Räumen agieren lassen, damit sie den Ball präzise zu ihrem Partner passen können.

ABLAUF

1 Grundsituation

In beiden Freiwurfräumen oder anderen festgelegten Aktionsräumen bewegt sich je eine Mannschaft (6 bis 8 Spieler, die durchnummeriert sind). Die Spieler passen sich in vorgegebener Reihenfolge (1 bis 6 bzw. 8) einen Ball zu.

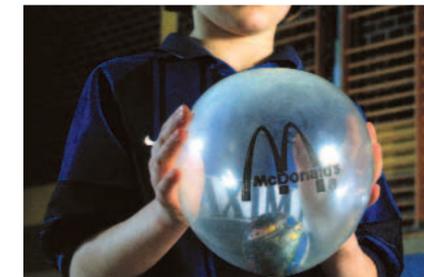
2 Ablauf

Sobald der Spielleiter durch Hochwerfen eines Markierungshemdes o. ä. ein Zeichen gibt, müssen die Spieler versuchen, den Ball so schnell wie möglich bis zur Hallenmitte zu passen und ihn auf der Weichbodenmatte abzulegen. Auch dabei muss die vorgegebene Passfolge eingehalten werden. Gewonnen hat das Team, das bei einer vorgegebenen Anzahl von Durchgängen die meisten Punkte erzielt.

Nach jedem Durchgang verlassen drei bis vier Spieler das Feld und nennen den außerhalb wartenden Mitspielern ihre Nummer. Diese übernehmen die freigewordenen Positionen.

3 Variationen

- Es wird mit zwei Bällen gespielt. Ein Punkt wird erst vergeben, wenn auch der zweite Ball abgelegt wurde.
- Zwei Gegenspieler versuchen, das Passspiel zu stören.
- Den Ball als Bodenpass spielen (indirektes Zuspiel).
- Mit der ungeübten Hand passen.
- Statt mit Bällen kann auch mit Frisbeescheiben, Ufos (= aufgeblasener Luftballon in den ein Tennisball gedrückt wurde) oder Markierungshemden gespielt werden; wegen der unberechenbaren Flugeigenschaften wird die Antizipationsfähigkeit geschult.



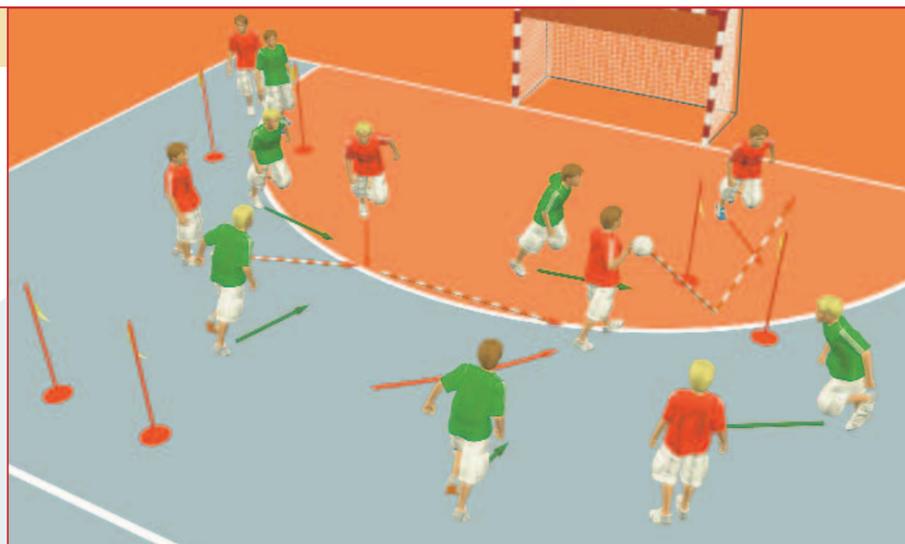
- ▶ Passen, fangen, prellen
- ▶ Antizipationsfähigkeit
- ▶ Orientierungsfähigkeit
- ▶ Wahrnehmungsfähigkeit

Mehrtorbball

ORGANISATION

Materialien/-Mannschaften

- je drei Hand-, Gymnastik-, Kunststoff- und Tennisbälle
- ca. 18 Markierungshilfen (z. B. Stangen oder Hütchen)
- sechs etwa gleich starke Teams bilden
- drei Spielfelder markieren



PRAXISTIPPS

- Auf jedem Spielfeld kann ein neutraler Anspieler eingesetzt werden.
- Können nur zwei Felder markiert werden, weil sonst der Aktionsraum zu klein wird, spielen die Mannschaften mit Wechselspielern. Diese wechseln in vorgegebener Reihenfolge immer mit den Spielern, die ein Tor erzielt haben.

ABLAUF

1 Grundsituation

In einer Hallenhälfte mit Markierungsstangen o. ä. drei Tore markieren.

2 Ablauf

Die in Ballbesitz befindliche Mannschaft versucht, situationsgerecht das 'richtige' Tor für einen erfolgreichen Angriff auszuwählen. Ein Tor ist erzielt, wenn der Ball indirekt (Bodenpass) durch ein Tor gespielt und von einem Mitspieler gefangen wird. Die gegnerische Mannschaft versucht, dies durch Abfangen oder Herausspielen des Balls zu verhindern. Nach einem erfolgreichen Abschluss wird der Ball abgelegt, und der Gegner agiert gleichermaßen.

3 Variationen

- Die Tore sind durchnummeriert. Der Übungsleiter benennt während der Ballpassagen das Tor, auf das der Angriff zu erfolgen hat.
- Mit der ungeübten Hand passen.
- Die Pässe werden indirekt gespielt.

- Es können auch vier Tore aufgebaut werden.
- Prellen ist nicht erlaubt.
- Falls kleine Tore existieren, lassen sich diese mit einbeziehen.
- Auf Zeichen des Übungsleiters wird der Spielball gewechselt (Gymnastik-, Kunststoff-, Tennisball).
- Die Tore sind unterschiedlich breit. Ein erfolgreicher Abschluss auf das größte Tor bringt einen, auf das mittelgroße zwei und auf das kleinste drei Punkte.

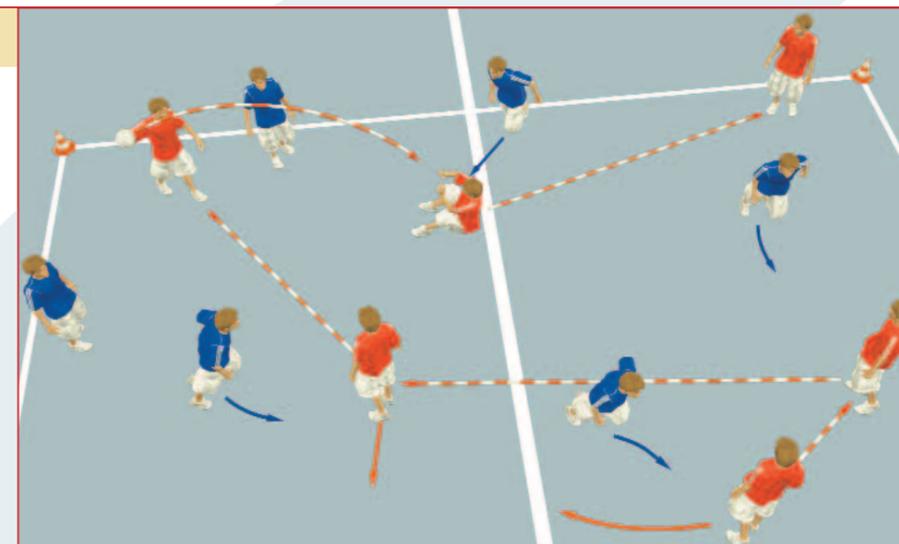
- ▶ Fangen und werfen
- ▶ Wahrnehmungsfähigkeit
- ▶ Orientierungsfähigkeit
- ▶ Antizipationsfähigkeit

Absitz-Parteiball

ORGANISATION

Materialien/-Mannschaften

- vier Handbälle oder Bälle ähnlicher Größe
- als Markierungshilfen Hütchen (oder vorhandene Linien) nutzen
- Markierungshemden o. ä. zur Unterscheidung der Teams
- vier gleich starke Mannschaften bilden



PRAXISTIPPS

- Sind die Teams zu groß bzw. die Spielfelder zu klein (je nach Hallengröße) wird mit Wechselspielern agiert.
- Gibt es Kinder, die Angst vor harten Bällen haben, kann das Spiel auch mit einem Schaumstoffball durchgeführt werden.
- Die Spielfelder anfangs relativ groß wählen.

ABLAUF

1 Grundsituation

Es wird Parteiball in Gleichzahl gespielt.

2 Ablauf

Die ballbesitzende Mannschaft erzielt einen Zuspieldpunkt, wenn der ballannahmende Spieler dabei auf dem Boden sitzt. Das gegnerische Team versucht, das durch Abfangen des Balls zu verhindern. War das Zuspield erfolgreich, steht der betreffende Spieler auf und bringt den Ball wieder ins Spiel. Bei dieser Spielvariante sollen die Übenden lernen, freie Räume zu erkennen und zu nutzen.

Als Lernerleichterung können anfangs zwei neutrale Anspieler, die mit Markierungshemdchen oder -bändern gekennzeichnet sind, eingesetzt werden. Sie dürfen aber nur den Ball im Spiel halten und nicht absitzen, um Punkte zu erzielen.

3 Variationen

- Ein Punkt wird erzielt, wenn es dem Ballhalter gelingt, vor dem Abspiel den Ball von



hinten durch seine gegrätschten Beine zu tippen.

- Die Bälle werden indirekt (Bodenpass) zugespielt.
- Das Abspiel erfolgt im Sprung.
- Rückpässe sind nicht erlaubt.
- Die Zuspiele erfolgen mit der ungeübten Hand.
- Nach dem Abspiel muss eine Zusatzaufgabe erfüllt werden, z. B. eine der Markierungshilfen oder einen außerhalb des Spielfeldes ausgelegten Reifen umlaufen.

Spielreihe zum Aufsetzerball

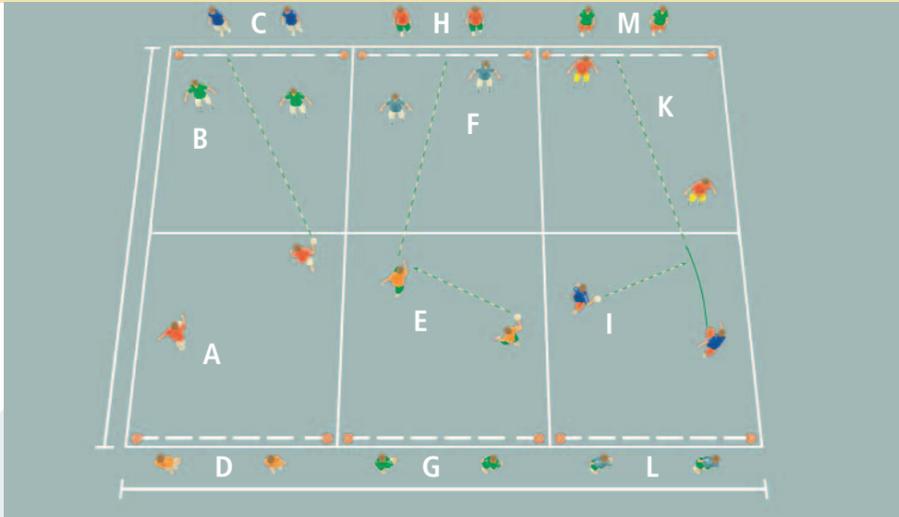
SPIEL 2 GEGEN 2

Spielfelder

- 3 Felder à ca. 10 x 6 m (kleine Halle 13 x 18 m)
- 4 Paare pro Feld (=24 Spieler)
- Tore durch Hütchen/Stangen an den Grundlinien
- Mittellinie durch Bänke oder Klebeband markiert

Erweiterung (rechtes Drittel der Abbildung)

Ein Spieler der nicht ballbesitzenden Mannschaft kann bis zur markierten Mittellinie laufen und versuchen, den Wurf des Gegners zu blocken.



- Alle Spieler sind Torhüter und Werfer.
- Mit dem Ball darf weder gelaufen noch geprellt werden.
- Jede Mannschaft bleibt in ihrer Hälfte.
- Ein Tor ist erzielt, wenn der Ball vor dem Überqueren der Ziellinie den Boden berührt.
- Es wird mit Einwurf gespielt.
- Die wartenden Teams wechseln nach 2 Minuten mit dem auf dem jeweiligen Feld.

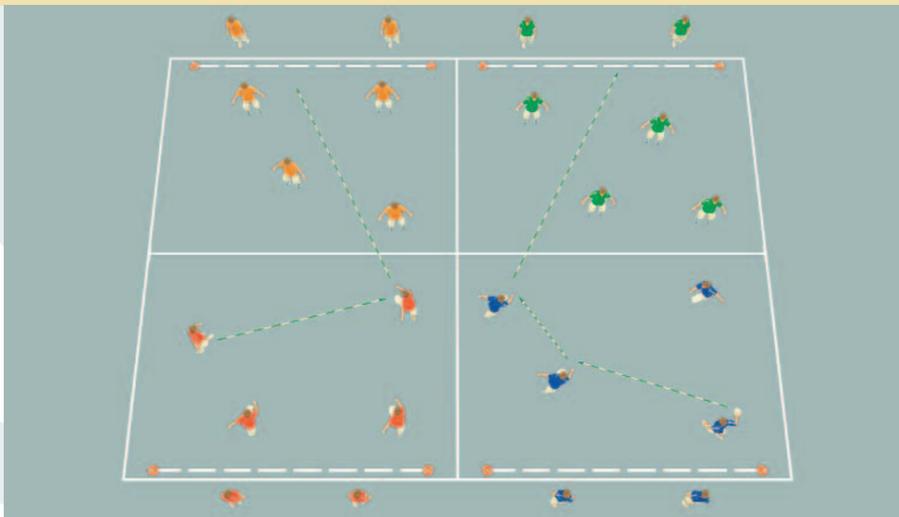
SPIEL 4 GEGEN 4 MIT ROLLENWECHSEL

Spielfelder

- 2 Felder ca. 10 x 9 m (kleine Halle 13 x 18 m)
- Tore ca. 8 Meter breit an den Grundlinien
- Markierte Mittellinie
- 4 Vierer-Mannschaften mit je 2 Wechselspielern (=24 Spieler)

Hinweise

- Die Breite der Tore ist variabel. Anfangs sollten sie sehr groß sein, damit sich schnell Erfolgserlebnisse einstellen.
- Die Wurfweite (Länge des Spielfeldes, Größe des Torraums) dem Könnensstand der Kinder anpassen



- Ablauf wie bei den Spielformen oben.
- Jetzt dürfen zwei Spieler der nicht ballbesitzenden Mannschaft den Wurf des jeweiligen Gegenspielers an der Mittellinie blocken.
- Beide Torhüter der jeweiligen Mannschaft tauschen bei Ballbesitz mit den Spielern an der Mittellinie.
- Wichtig: Die Spieler müssen den Ball so geschickt untereinander zuspelen, dass die beiden Gegenspieler an der Mittellinie nicht blocken können.

Diese Spielreihe entwickelt elementare Aspekte der Spielfähigkeit und führt methodisch zum Zielspiel Aufsetzerball für Handball-Spieleranfänger.

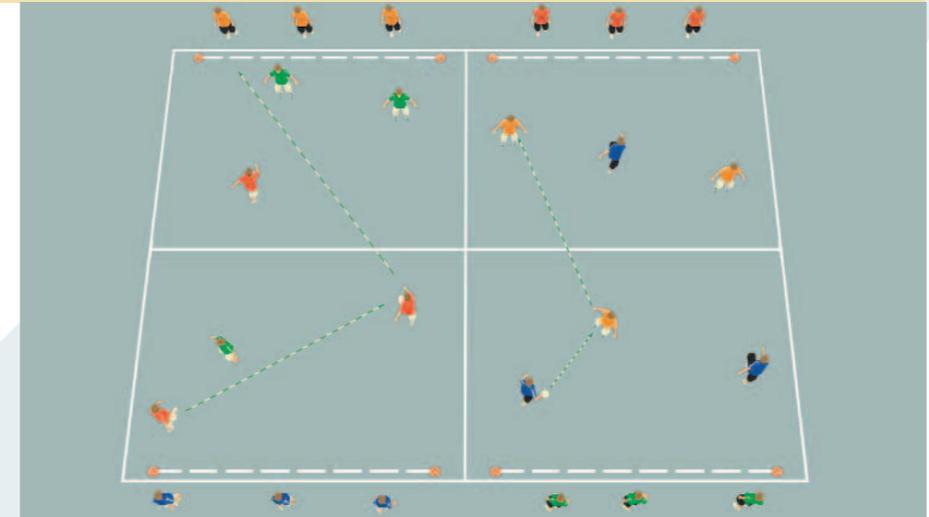
SPIEL 3 GEGEN 3 MIT EINEM STÖRER IM GEGNERISCHEN FELD

Spielfelder

- 2 Felder ca. 10 x 9 m (kleine Halle 13 x 18 m)
- Tore ca. 8 Meter breit
- Markierte Mittellinie (ist gleichzeitig Wurflinie)
- 4 Mannschaften à 3 Spieler pro Feld (= 24 Spieler in beiden Hälften)

Hinweis

- Jetzt wird in jeder Hälfte 2 gegen 1 gespielt. Erstmals müssen die Angreifer neben dem Verhalten des Torwarts auch das eines Abwehrspielers be(ob)achten.



- Ablauf und Ziel wie beim Spiel zuvor.
- Ein Spieler jeder Mannschaft agiert in der jeweils gegnerischen Hälfte und stört das Zusammenspiel.
- Erobert der Störer den Ball, darf er nicht direkt ein Tor erzielen, sondern muss den Ball in die eigene Hälfte zurückspielen (rechte Seite der Abbildung).

SPIEL 4 GEGEN 4 MIT STÖRERN IM GEGNERISCHEN FELD

Spielfelder

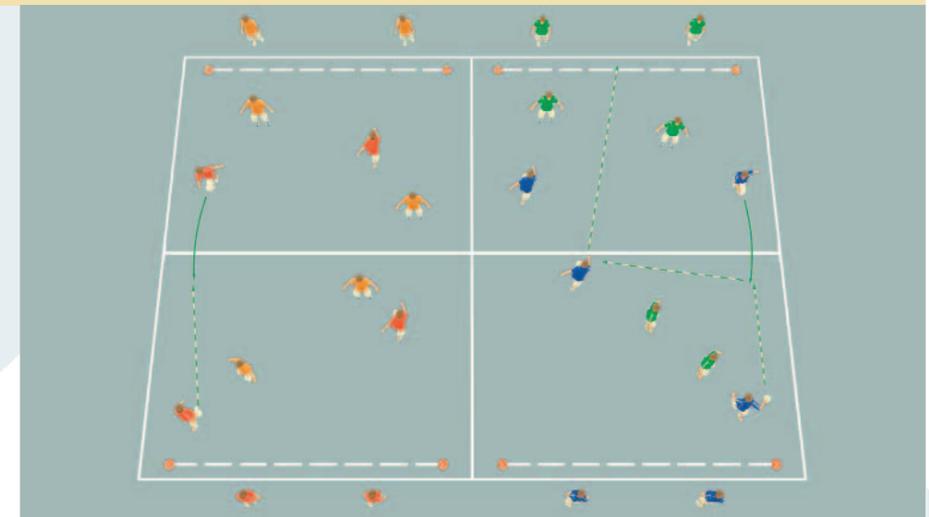
- 2 Felder ca. 10 x 9 m (kleine Halle 13 x 18 m)
- Tore ca. 8 Meter breit
- Markierte Mittellinie, die die beiden Spielfeldhälften optisch trennt
- 2 Mannschaften à 4 Spieler sowie je 2 Wechselspieler pro Feld (=24 Spieler in beiden Hälften)

Hinweise

- Die Spieler müssen jetzt sehr gut wahrnehmen und kooperieren, da nur ein Störer den Mitspielern in der eigenen Hälfte helfen darf.
- Im nächsten Schritt wird das Spiel Aufsetzerball gespielt (siehe Seite 27).

Wichtig

- Funktionen (z.B. Störer) dürfen gewechselt werden.



- Ablauf und Ziel des Spiels wie zuvor
- Zunächst besteht in jeder Hälfte eine 2 gegen 2-Konstellation: jeweils 2 Spieler einer Mannschaft agieren als Störer im gegnerischen Feld.
- Ein Störer der ballbesitzenden Mannschaft darf jetzt die Mittellinie überqueren und den Spielaufbau seiner Mannschaft, jetzt im Überzahlspiel 3 gegen 2, unterstützen. Wechselt der Ballbesitz, darf er wieder im gegnerischen Feld stören.

Spielreihe zum Parteiball

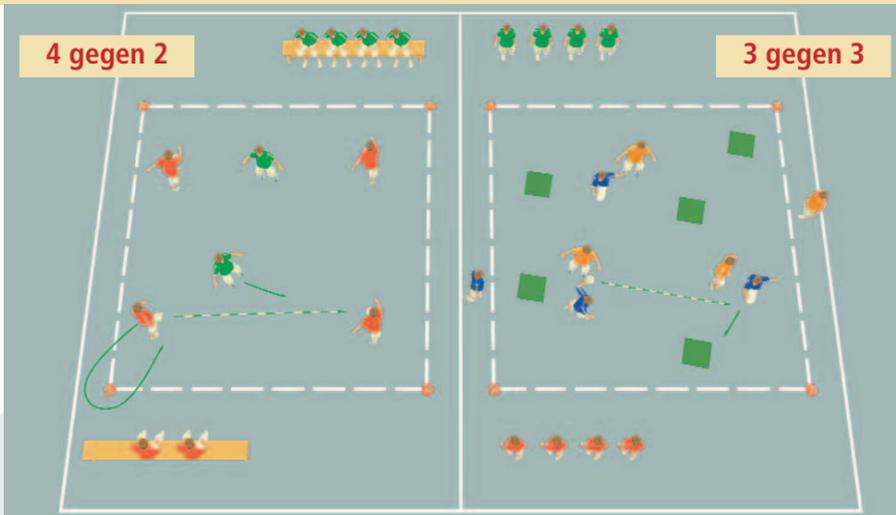
SPIEL 4 GEGEN 2 / SPIEL 3 GEGEN 3 MIT 'NEUTRALEN'

Organisation

- 2 Felder à 9 x 9 m, in denen gleichzeitig gespielt werden kann
- Spielfelder zum Beispiel mit Hütchen markieren
- Die Abbildung zeigt zwei unterschiedliche Spiele.

1. Spiel: 4 gegen 2 mit Zusatzaufgabe (links)

Die Angreifer spielen mit 4 Spielern, der Gegner nur mit zwei. Nicht Beteiligte dürfen jederzeit eingewechselt werden. Ziel: Möglichst lange in den eigenen Reihen passen. Nach 3 Ballverlusten wechselt der Ballbesitz. Zusatzaufgabe: Jeder Angreifer muss nach seinem Pass ein Hütchen umlaufen. Wer passt am längsten?



2. Spiel: 3 gegen 3 mit einem 'Neutralen' (rechts)

4 Mannschaften à 4 (3) Spieler. In den Feldern liegen 5-6 Teppichfliesen (oder mit Klebeband markieren). 2 Mannschaften

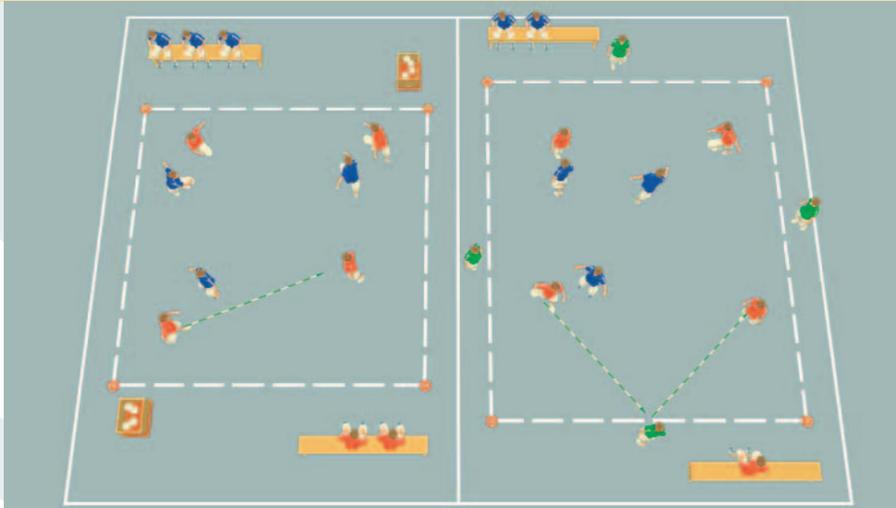
spielen 3 gegen 3. Die Ballbesitzer dürfen beide Neutralen außerhalb des Feldes anspielen. Ziel: Einen Mitspieler auf einer Fliese anspielen. Fängt die abwehrende Mannschaft den Ball ab, spielt sie sofort weiter.

SPIEL 4 GEGEN 3

1. Spiel: 4 gegen 3 mit vielen Bällen (links)

- 2 Felder à 9 x 9 m (kleine Halle)
- 2 Mannschaften à 6 Spieler pro Feld (=24 Spieler)
- Die ballbesitzende Mannschaft spielt immer in Überzahl (4 gegen 3). Beliebige Spielerwechsel.
- An jeder Längsseite steht ein kleiner Kasten mit 10 Bällen.

Aufgabe: Den Ball z. B. 1 Minute in den eigenen Reihen passen. Gelingt dies, wird der Ball in die eigene Ballkiste gelegt; das Spielrecht wechselt zur anderen Mannschaft. Verliert sie den Ball, darf sie einen neuen aus ihrer Kiste holen, die andere Mannschaft legt den eroberten Ball in ihre Kiste. Wer hat nach 10 Spielaktionen (1 Minute) die meisten Bälle?



2. Spiel: 4 gegen 3 mit 4 neutralen Anspielern (rechts)

- 2 Felder à 10 x 9 m
- 3 Mannschaften à 4 Spieler
- Die ballbesitzende Mannschaft spielt 4 gegen 3. Beliebige Spielerwechsel.
- Die 4 Anspieler dürfen angespielt werden.

Ziel: 8 (10, 12) Pässe in Folge spielen = 1 Punkt. Fangen die Abwehrspieler den Ball ab, wechselt das Spielrecht, ein Wechselspieler/Anspieler kommt hinzu. Variationen: Pässe zu den neutralen Spielern zählen nicht. Ohne Prellen spielen.

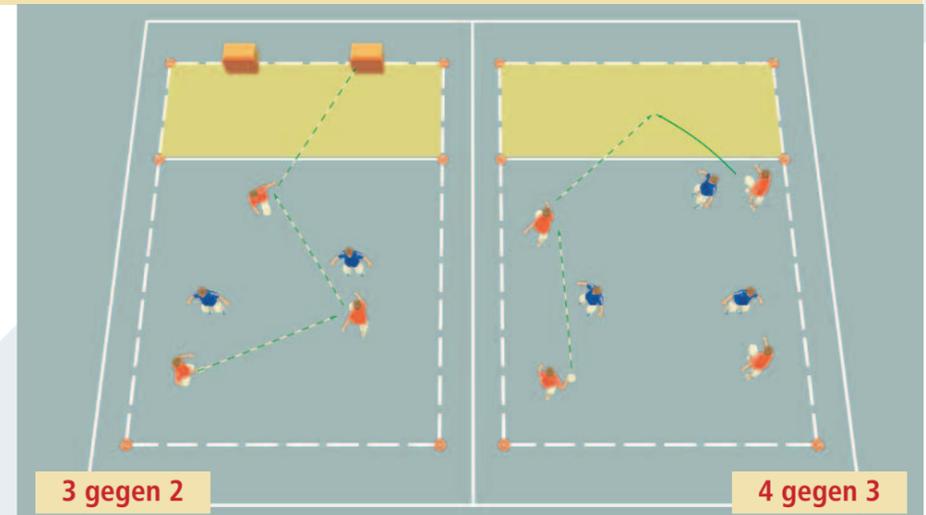
In dieser methodisch aufgebauten Spielreihe zum Erlernen des Parteiballspiels wird als Lernhilfe immer in Überzahl gespielt.

SPIEL 3 GEGEN 2 / 4 GEGEN 3

1. Spiel: 3 gegen 2 mit Wurfzielen (links)

- 2 Felder à 10 x 6-8 m
- 1 Abwurfline 4-6 m vor dem Ziel
- Jeweils 3 Angreifer gegen 2 Abwehrspieler (Mannschaften nach Anzahl entsprechend zusammenstellen).

Nach 8 bis 10 Pässen dürfen die Angreifer versuchen, ein Ziel (2 kleine Kästen) von der Abwurfline aus ohne Störung durch Gegenspieler zu treffen. Fangen die Verteidiger den Ball ab, dürfen sie ihrerseits ohne Gegnerbehinderung versuchen, das Wurfziel zu treffen. Erschwernis: Es darf nicht geprellt werden.



2. Spiel: 4 gegen 3 mit Joker (rechts)

- Spielfelder wie bei Spiel 1
- Ein Punkt ist erzielt, wenn ein Angreifer die Wurfline überläuft und in dem markierten

Feld sicher angespielt wird (Ball fangen!). Das Jokerfeld darf immer nur von einem Spieler jeder Mannschaft betreten werden. Wechsel nach z. B. 1 Min. Variation: Ball z. B. im Sitzen annehmen und zurückspielen.

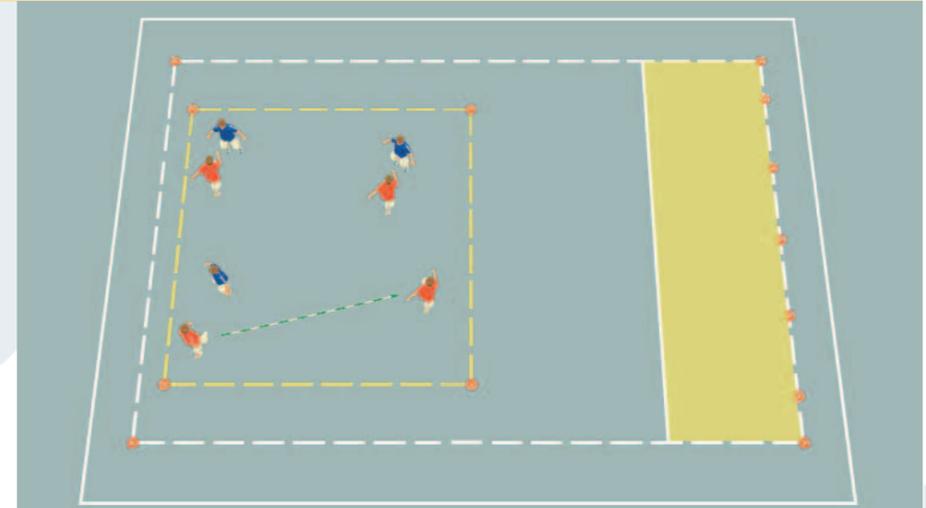
SPIEL 4 GEGEN 3 MIT WURFZIEL

Organisation

- 1 Feld von 12 x 17-20 m (je nach Halle)
- 1 Abwurfline 4-6 m vor den Zielen (z. B. Hütchen)
- Innerhalb dieses Felds wird ein weiteres Feld mit ca. 9 x 9 m markiert.

Die in Überzahl angreifende Mannschaft versucht, 1 Minute lang in Ballbesitz zu bleiben. Bei Ballverlust holt sie sofort einen neuen aus einer Ballkiste und spielt weiter.

Erobert die abwehrende Mannschaft den Ball, darf sie ohne Gegnerbehinderung versuchen, von der Abwurfline ein Hütchen zu treffen (=1 Punkt). Anschließend laufen die Ab-



wehrspieler zurück und versuchen, den nächsten Ball zu erobern. Nach z. B. 1 Minute erfolgt Aufgabenwechsel. Hinweis: Die Mannschaften je nach Spieleranzahl in Turnierform (Jeder gegen Jeden) untereinander wechseln. Kann nicht

auf zwei Feldern gleichzeitig gespielt werden (z. B. in kleinen Hallen), erhalten die nicht beteiligten Spieler z. B. Koordinationsaufgaben.

Handballspiele für Kinder

Die Wettspielstruktur für den Kinderhandball ist im Deutschen Handballbund konsequent entwicklungsgerecht gestaltet. Je nach Könnensstand gibt es einfache Spiele für Spielanfänger (Prinzip: Jeder kann/darf mitspielen.) und Handballspiele, die durch reduzierte Spielfeldabmessungen, kleinere Tore und vereinfachte Spielvorgaben altersgerecht modifiziert werden.

Jüngere Kinder (6 bis 8 Jahre) spielen grundsätzlich nur im Rahmen von Spielfesten ohne Punkte und Tabellen (Prinzip: Jeder hat gewonnen.).

Parallel zu den Handballspielen wird in der Regel ein Bewegungsparcours mit Koordinations- bzw. Geschicklichkeitsaufgaben angeboten.

Ältere Kinder (9 bis 10 Jahre) spielen in einigen Landesverbänden ebenfalls differenziert nach dem jeweiligen Könnensstand. Um gleichzeitig auch weiterhin die Vielseitigkeit zu fördern, werden teilweise auch Koordinationsaufgaben in das Wettkampfprogramm integriert.

Im Folgenden stellen wir drei kindgerechte Handballspiele vor.

Aufsetzerball

Dieses sehr einfach und schnell zu organisierende Spiel ist unterhalb des Zielspiels für Kinder (4 plus 1) vor allem für Spielanfänger gedacht. Dieses Aufsetzerspiel nehmen die Kinder in der Regel als Handballspiel wahr. Es kann leicht dem Könnensstand angepasst

werden und benötigt wenig Raum. Es wird ohne zu prellen gespielt, wodurch vor allem das Zusammenspiel zwischen den Kindern gefördert wird. Das große Tor (8 m breit), das von zwei Torhütern gehütet wird, ermöglicht viele Erfolgserlebnisse. Ein weiterer Vorteil: Die angreifende Mannschaft spielt in der Überzahl, was ihr einen Vorteil verschafft.

4 plus 1 für Spielanfänger

Auch dieses vereinfachte Handballspiel benötigt wenig Raum (ca. 13 x 20 m) und kann bereits in nur einem Drittel einer Doppelsporthalle (20 x 40 m) gespielt werden. Als Tore dienen entweder Minihandballtore, auf eine Höhe von 160 cm abgehängte Normaltore oder einfach nur Fahnenstangen oder Weichbodenmatten.

Es wird 4 gegen 4 plus Torwarte gespielt, die jederzeit mit Feldspielern wechseln können. Steht eine Doppelhalle zur Verfügung, können 30 Kinder (= 6 Mannschaften) gleichzeitig spielen!

Zweimal 3 gegen 3

Hier spielen mit der ‚normalen‘ Spielerzahl (6 Feldspieler, 1 Torhüter) zwei Mannschaften gegeneinander. Das Besondere ist: Das Spielfeld wird durch die Mittellinie für jede Mannschaft in eine Angriffs- und eine Abwehrhälfte unterteilt. In jeder Hälfte halten sich jeweils drei Spieler jeder Mannschaft auf. Das Spiel beginnt mit einem Hochball. Nach einem Tor wird der Ball vom Torwart ins Spiel gebracht.

Weil die Mannschaft sich also in eine Angriffs- und eine Abwehrgruppe aufteilen muss, müssen die Spieler konsequent nach dem Rotationsverfahren wechseln. Beispiel: A1 bis A3 spielen im Angriff, A4 bis A6 in der Abwehr, A7 bis A10 sitzen auf der Bank. Nachdem A1 einen Torwurf ausgeführt hat, wechselt er auf die Bank, A4 übernimmt seine Position in der Angriffsgruppe, A7 wechselt von der Bank in die Abwehrgruppe.

Ein Vorteil dieses Spiels: Es können 14 Spieler gleichzeitig spielen, die Räume sind im Spiel 3 gegen 3 je nach Spielfeldgröße sehr groß, so dass die Kinder die Möglichkeit haben, sich gut freizulassen und dem Ballhalter anzubieten.

Grundprinzipien für die Spieldurchführung

- Bälle: Je nach Könnensstand sind verschiedene Bälle (auch Weichstoffbälle z. B. bei ängstlichen Kindern) einsetzbar.
- Großzügige Regelauslegung. Der Spielleiter ist Helfer der Kinder!
- Spielverhalten: keine taktischen Zwänge, freies kreatives Spielen fördern. Fortgeschrittene können eine Manndeckung (Spielerpaare bilden) spielen.
- Die Spieler nach dem Rotationsprinzip ein-/auswechseln.
- Alle Spieler sollten Tore werfen. Dabei hilft eine Zusatzregel: Die Anzahl der geworfenen Tore mit der Anzahl der Torschützen multiplizieren.

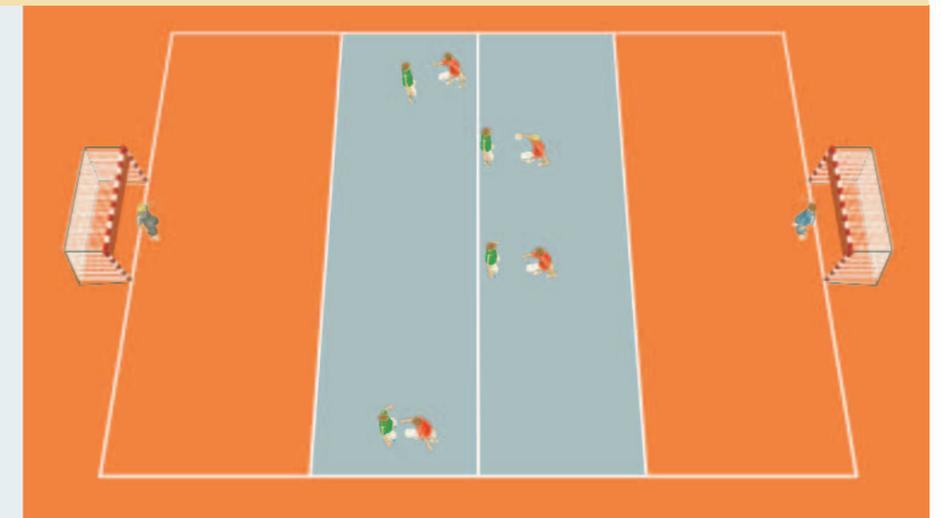
AUFSETZERBALL

- Spielfeld ca. 12 x 20 m
- Tore: 2 Hütchen oder Fahnenstangen, 8 m voneinander entfernt
- Die Torraumlinien sind gerade und etwa 5 m vom Tor entfernt.
- Spiel 5 gegen 5: maximal 2 Spieler dürfen gleichzeitig als Torhüter fungieren.
- Torhüter und Feldspieler dürfen permanent wechseln.
- Torerfolg: Ball muss vor Überqueren der Torlinie den Boden berührt haben (=Aufsetzer)
- Es wird ohne Pellen gespielt.



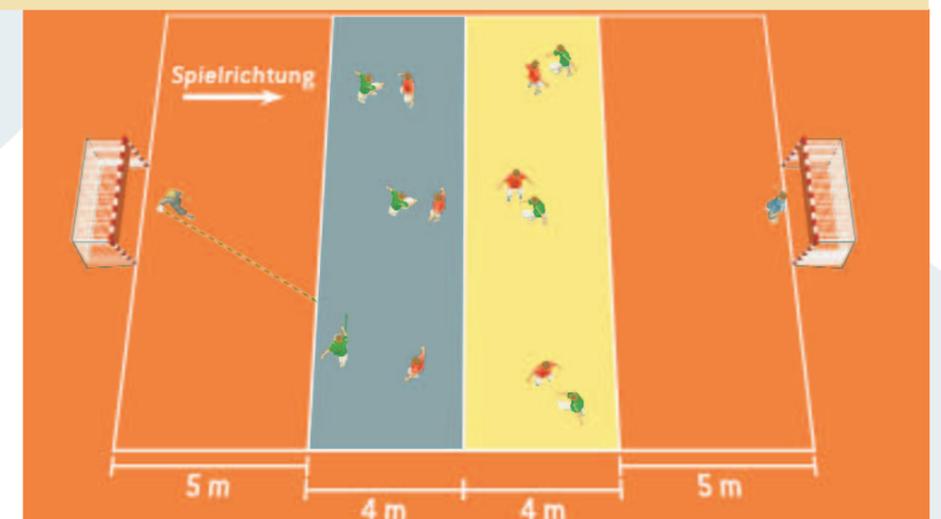
4 PLUS 1 AUF DEM QUERFELD/IN EINEM HALLENDRITTEL

- Spielfeld ca. 13 x 20 m
- Tore: 3 x 160 cm (z. B. auf einer Weichbodenmatte markiert)
- Die Torraumlinien sind gerade oder beschreiben einen Halbkreis und sind etwa 5 m vom Tor entfernt.
- Gespielt wird mit 4 Feldspielern und 1 Torhüter
- Torhüter und Feldspieler dürfen beliebig wechseln.



ZWEIMAL 3 GEGEN 3

- Spielfeld: ganzes oder halbes Spielfeld, auch in einer kleinen Halle möglich
- Tore: 3 x 160 cm (z. B. auf einer Weichbodenmatte markieren)
- Die Torraumlinien sind gerade oder beschreiben einen Halbkreis und sind etwa 5 m vom Tor entfernt.
- Durch eine Mittellinie werden zwei Spielräume getrennt. In jedem Spielraum wird 3 gegen 3 gespielt.
- Die Spieler dürfen die Mittellinie nicht überschreiten.



PRAXISTIPP

Sportheke
Handball

Stand: 2004
48 Seiten
3-89417-085-9

2.30EUR

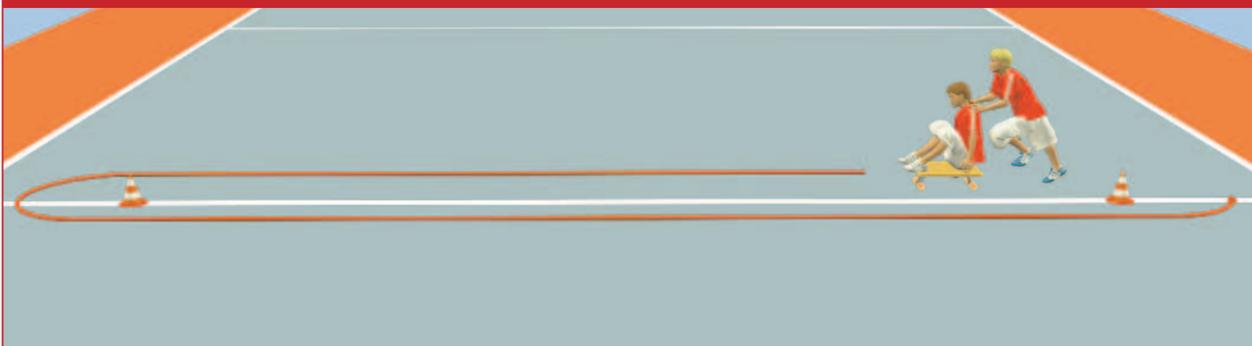


Das Sportheke-Heftchen passt mit seinem handlichen Format (8 x 10,5 cm) in jede Hosentasche und enthält dennoch alle wichtigen Regeln. Von der Beschreibung der Spielfläche über die regelgerechten Größen der altersspezifischen Bälle und die richtige Ausrüstung bis hin zu allen formalen Wurf Ausführungen, den Aufgaben von Zeitnehmer und Sekretär und sogar die internationalen Schiedsrichterzeichen. Ergänzend sind alle Lan-

- ▶ Bilaterales Zielwerfen
 - ▶ Teamwettkampf
 - ▶ Große Gruppen
 - ▶ Hoher Aufforderungscharakter
- Motorische Grundlagen schulen**

Sportstunde: Zielwerfen

EINSTIMMUNG: ROLLENDE BALLSTAFFEL



Materialien

- Handbälle oder Bälle ähnlicher Größe, Markierungshilfen

Organisation

- vier bis sechs gleich starke Mannschaften bilden und vier bis sechs Strecken über die Hallenquerseite markieren

Am Start sitzt ein Kind von jedem Team auf einem Rollbrett. Ein Partner schiebt es eine markierte Strecke hin und zurück. Das Kind auf dem Rollbrett versucht, bis zur Wendemarke einen handhabbaren Ball mit der geübten Hand neben sich herzurollen. Auf dem Rückweg macht es dasselbe mit der ungeübten Hand.

An der Start-/Zielposition angekommen wechselt das schiebende Kind auf das Rollbrett, und das nächste Kind des Teams schiebt es. Das Kind vom Rollbrett schließt sich hinter seiner Mannschaft an. Welches Team hat zuerst zwei Durchgänge absolviert?

HAUPTTEIL 1: ZIELGENAU WERFEN

Materialien

- vier bis sechs Bänke, vier bis sechs Puzzles, für jedes Kind einen Ball, Kleingeräte/Materialien (z. B. Pylone o. ä.) als Ziele zum Abwerfen von der Bank, Abwurfmarkierung

Organisation

- Die vier bis sechs Mannschaften bleiben bestehen. Von einer Abwurflinie aus wird für jedes Team eine Bank aufgestellt; auf jeder Bank stehen fünf bis sechs Gegenstände zum Abwerfen. Die Bank steht schräg zur Abwurflinie. Das eine Ende ist vier und das andere fünf Meter entfernt. Zudem erhält jedes Team 10 bis 20 Puzzleteile (je nachdem, wie lange gespielt werden soll).



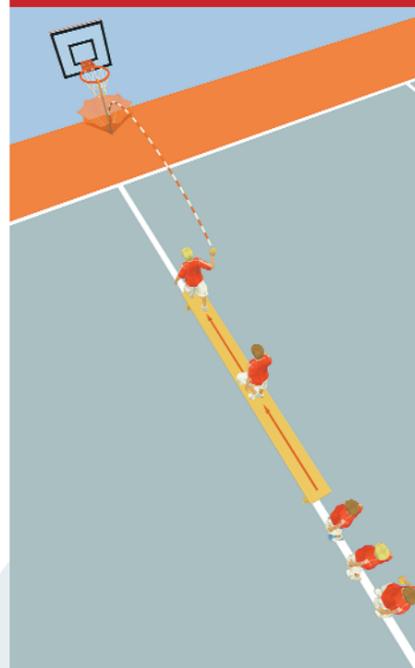
Die Teams stehen hinter ihrer Abwurflinie und versuchen, Gegenstände von einer Bank zu werfen. Nach jedem Abwurf dürfen sie ein Puzzleteil aufdecken. Herunter geworfene Teile dürfen erst wieder aufgestellt werden, wenn alle abgeworfen sind. Welches Team hat zuerst seine Puzzleteile

zu einem Gesamtbild zusammengesetzt? Soll ein zweiter Durchgang stattfinden, kann die Wurfdistanz verringert werden, und die Kinder werfen dann mit der ungeübten Hand.

SPIELEN MIT HAND UND BALL

Die Schulung der Links- und Rechtsseitigkeit sollte ein Schwerpunkt der vielseitigen motorischen Grundausbildung sein. Am besten gelingt das durch variables Spielen mit unterschiedlich schweren, verschieden großen Bällen, die zudem auch aus unterschiedlichem Material sind.

HAUPTTEIL 2: ZIELGENAU WERFEN



Die Teams stehen hinter ihren Bankenden. Jedes Kind hat einen kleinen Ball. Nachdem sie die Bank in unterschiedlichen Bewegungsarten überwunden haben, versuchen sie, ihren Ball vom Bankende aus in das aufgestellte/aufgehängte Ziel zu werfen. Das nächste Kind startet, wenn das vorherige die Bankmitte erreicht hat. Welche Mannschaft hat zuerst eine vorgegebene Anzahl Bälle ins Ziel geworfen oder in vorgegebener Zeit die meisten Treffer erzielt? Beim zweiten Durchgang mit der ungeübten Hand werfen.

Variationen

In unterschiedlichen Bewegungsarten die Bank überqueren: beid-/einbeinig hüpfen, rückwärts, vorwärts oder seitwärts gehen.

Materialien

- Basketballkörbe mit eingehängten Schirmen (alternativ offene große Kästen, aufgehängte Reifen, Pappkartons o. ä.), Turnbänke, kleine Plastikbälle, Tennisbälle, Schweifbälle o. ä.

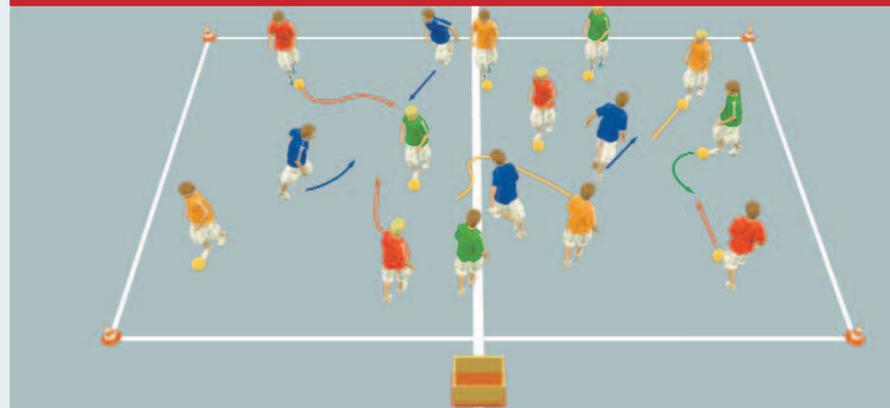
Organisation

- Die vier bis sechs Mannschaften bleiben bestehen. Für jedes Team wird eine Bank im Abstand von vier bis fünf Metern zu den genannten Zielen aufgestellt.

Praxistipp

- Wenn die Kinder mit der ungeübten Hand werfen, muss die Wurfdistanz eventuell verringert werden.

AUSKLANG: BALL AM FUß VERTEIDIGEN



Drei Mannschaften bewegen sich gleichmäßig verteilt in dem Aktionsraum. Dabei führen sie ihre Bälle am Fuß. Das vierte Team (hier Blau) versucht, die Bälle aus dem Aktionsraum hinaus zu spielen und von einer der beiden Abwurflinien aus in ein Depot (z. B. offener, großer Kasten) zu

werfen. Dieses sollen die Ballhalter durch Abschirmen ihrer Bälle verhindern. Jede Mannschaft wird 1-mal zur Balleroberungsmannschaft. Welches Team hat am schnellsten eine bestimmte Anzahl von Bällen im Depot bzw. in vorgegebener Zeit die meisten Bälle gesammelt?

Materialien

- Bälle (wahlweise), Markierungshilfen (am besten Hütchen oder vorhandene Linien nutzen), großer, offener Kasten, Markierungsbänder o. ä. (zur Unterscheidung der Teams)

Organisation

- vier gleich starke Mannschaften bilden, einen Aktionsraum markieren

SPIELEN MIT HAND UND BALL

KLASSE: 2-4

ZEIT: ca. 45 Minuten

- ▶ Werfen und prellen
- ▶ Koordination
- ▶ Differenzierungsfähigkeit
- ▶ Rhythmusfähigkeit

Stationsbetrieb

In einem solchen Stationsbetrieb sammeln die Kinder durch die variierenden Aufgabenstellungen vielfältige Erfahrungen mit verschiedenen Bällen. Die Aufgaben werden so gewählt, dass die Anforderungen nicht auf Anhieb erfüllt werden können; das erhöht Motivation und Ehrgeiz.

HILFEN

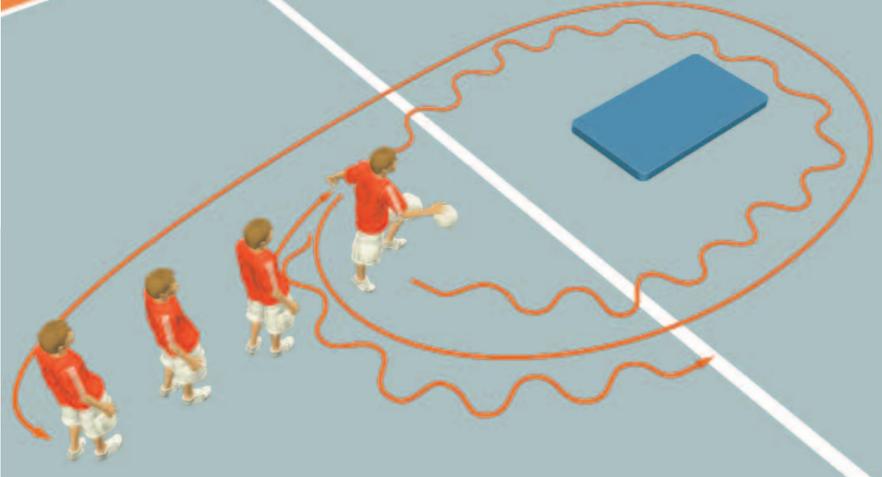
STATION 1

Praxistipp

- Zum Pellen lassen sich unterschiedliche Bälle benutzen (Basket-, Volley-, Hand- und Gymnastikbälle). Die Kinder sollen bei jedem Durchgang die Bälle untereinander austauschen, so dass sie Erfahrungen mit unterschiedlichen Materialien sammeln können.

Organisation

- Nach dem gemeinsamen Stationsaufbau sechs gleich große Gruppen bilden und an die Stationen verteilen. Die Stationsnummern sind auf ausgelegten DIN-A-4-Blättern vermerkt. Stationswechsel auf Zeichen.



Das erste Kind umprellt eine Turnmatte, übergibt den Ball an das nächste und umläuft danach schnell noch einmal ohne Ball die Matte. Dann schließt es sich seiner

Gruppe wieder an, und das nächste Kind startet. Beim nächsten Durchgang die Matte andersherum umrunden.

HILFEN

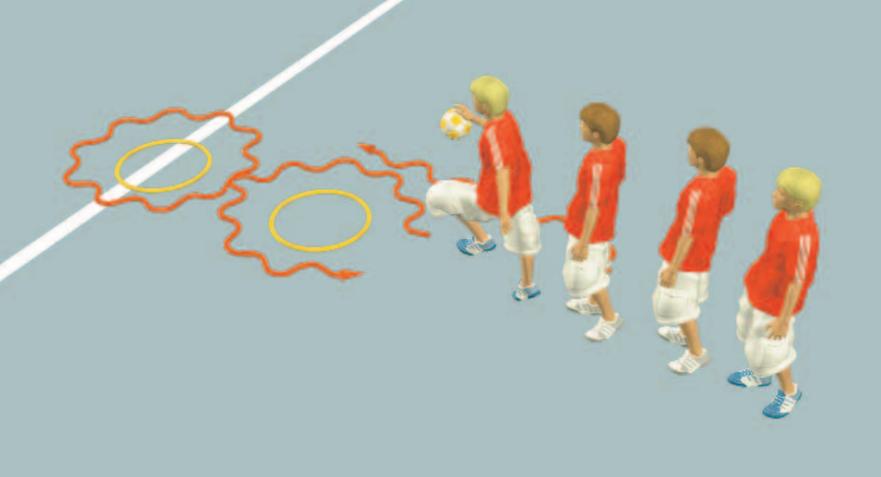
STATION 3

Praxistipps

- Die Pellen-Achten können zwei Kinder gleichzeitig absolvieren. Dabei starten sie von beiden Seiten gleichzeitig und weichen am Schnittpunkt der Acht aus.
- Je nach Platzangebot können mehrere Reifen ausgelegt werden, so dass die Kinder im Abstand eines Reifens nacheinander starten können und die Reifen s-förmig umprellen. Ist das letzte Kind angekommen, erfolgt derselbe Ablauf in die andere Richtung.

Variation

Die Reifen mit unterschiedlichen Laufformen umprellen: Hopselauf, Side-steps, einbeiniges Hüpfen



Das erste Kind läuft prellend in Form einer Acht um die Reifen und wechselt dabei in der Mitte der Acht (am Kreuzungspunkt) die Pellenhand. Der Ball soll immer mit der

äußeren Hand um die Reifen geprellt werden. Danach übergibt es den Ball an den nächsten Mitspieler.

HILFEN

STATION 2

Organisation

- Statt der kleinen Kästen können auch Oberteile von großen Kästen benutzt werden.

Variationen

- Den kleinen Kasten umdrehen und gegen die innere Holzfläche werfen.
- Mit der ungeübten Hand werfen.
- Den zurückspringenden Ball im Sitzen fangen.



Einen kleinen Kasten schräg gegen einen zweiten kleinen Kasten oder eine Turnbank lehnen. Die Gruppe steht in einem Abstand von ca. 4 Metern vor dem Kasten. Die Aufgabe besteht darin, den Ball so gegen die

Schräge zu werfen, dass das nächste Kind ihn direkt oder, nachdem er auf den Boden aufgetippt ist, fangen kann.

HILFEN

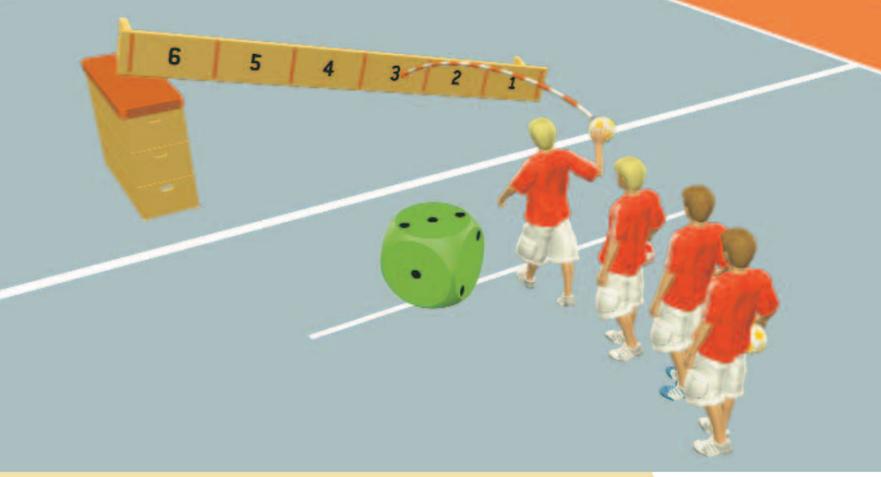
STATION 4

Praxistipp

- Als Ziele können auch einfache mit Zahlen versehene DIN-A-4-Zettel diagonal an eine Wand geheftet werden.

Variation

- Das erste Kind würfelt und versucht, das entsprechende Zielfeld zu treffen; das nächste muss solange würfeln, bis es den nächst niedrigen/höheren Wert erwürfelt hat.



Eine Turnbank schräg an einen großen Kasten lehnen, so dass die Sitzfläche zu den Werfern zeigt. Die Sitzfläche ist in sechs gleich große Zielflächen, die von 1 bis 6 durchnummeriert sind, aufgeteilt. Die Kin-

der stellen sich 4 bis 5 Meter vor der Bank auf. Nachdem sie gewürfelt haben, müssen sie versuchen, in das den Würfelaugen entsprechende Zielfeld zu werfen.

HILFEN

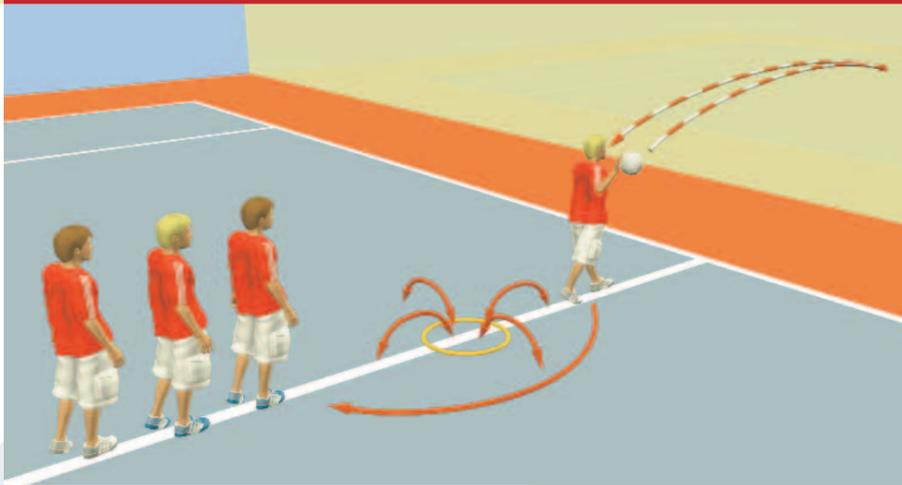
Praxistipp

• Es sollten zwei Reifen ausgelegt werden, so dass immer zwei Gruppenmitglieder gleichzeitig üben können.

Variationen

• Statt der Sprungkombinationen können auch unterschiedliche Laufformen absolviert werden.
 • Statt des Wurfs an die Wand können auch zwei Reifen mit einem Abstand von vier Metern zueinander ausgelegt werden. Dann üben zwei Kinder gleichzeitig in Gegenüberstellung und passen sich dabei fortlaufend einen Ball zu. Der Wechsel mit den beiden nächsten Gruppenmitgliedern erfolgt, wenn ein wie vorher beschriebener Zyklus abgeschlossen ist.

STATION 5



Ein Reifen liegt etwa 4 Meter von einer Wand entfernt. Das erste Kind springt in den Reifen hinein, nach rechts hinaus und wieder herein, dann nach links heraus und wieder hinein. Abschließend springt es nach vorn hinaus und passt gegen die Wand. Nachdem es den Ball wieder gefan-

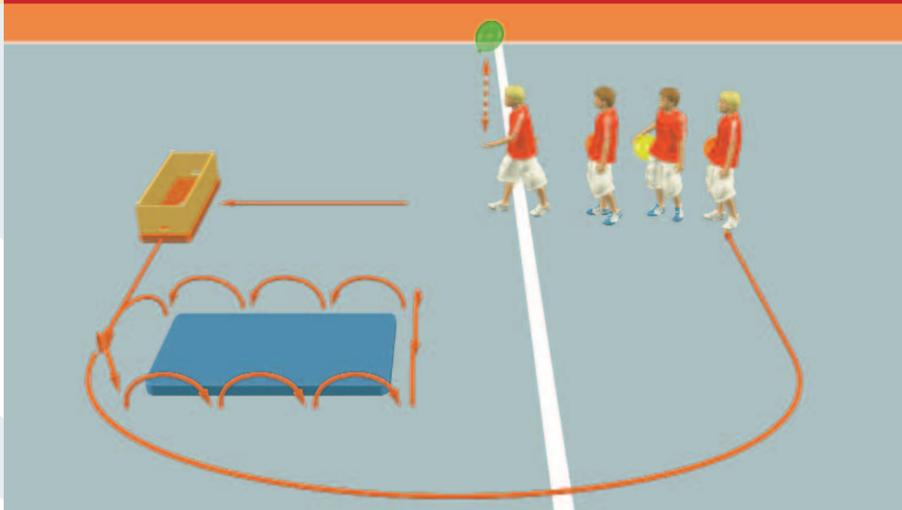
gen hat, läuft es zurück zur Startposition und übergibt dem nächsten Gruppenmitglied den Ball.

HILFEN

Praxistipp

Die Übungsintensität lässt sich erhöhen, wenn eine zweite Matte auf der anderen Seite des Sammelbehälters liegt. So können zwei Gruppenmitglieder gleichzeitig üben. Das Kastenoberteil dient beiden als Sammelbehälter.

STATION 6



Alle Kinder haben einen Luftballon. Sie starten hintereinander. Aufgabe: Den Luftballon mit der ungeübten Hand in der Luft halten, auf dem anderen Bein hüpfen und dabei eine Strecke von etwa 6 Metern absolvieren. Am Ende legen sie den Luftballon in einen Behälter (z. B. Kastenoberteil). An-

schließend absolvieren sie Froschsprünge o.ä. um eine Turnmatte, nehmen wieder einen Ballon aus dem Behälter, laufen zur Startposition zurück und schließen sich ihrer Gruppe an. Das nächste Kind startet, sobald das vorherige die halbe Strecke bis zum Sammelbehälter zurückgelegt hat.

Das Spielabzeichen des Deutschen Handballbundes



Das DHB-Spielabzeichen in Gold, Silber und Bronze

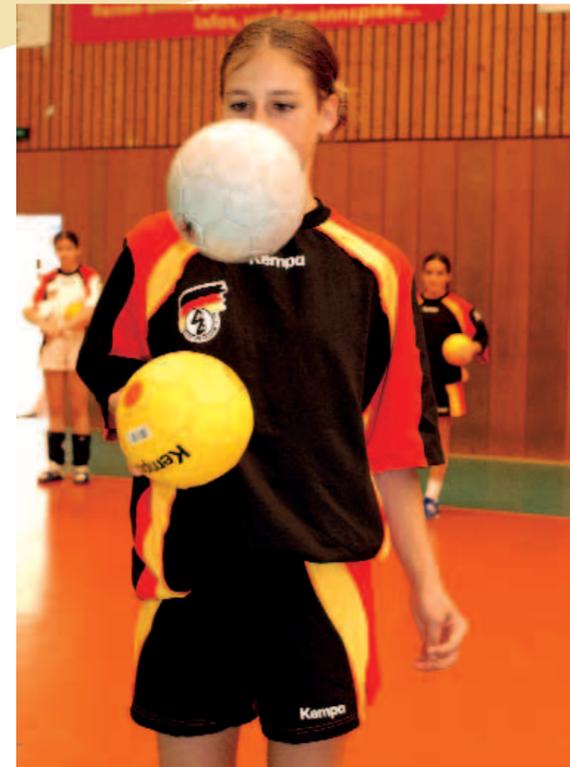
Bei Sport- und Spielveranstaltungen, Stadtfesten, Jugendcamps, Veranstaltungen zum „Tag-der-offenen-Tür“, Handballtrainingsstunden und vor allen Dingen im Sportunterricht der Schule, stellt das DHB-Spielabzeichen eine attraktive Abwechslung und Ergänzung dar. Es ist für 6-/7- bis 12-jährige Kinder in Schule und Verein konzipiert. Über jeweils drei Anforderungsprofile werden verschiedene Fertigkeiten, die als Grundlage des Handballsports einzuordnen sind, geübt und abgerufen.

Das Spielabzeichen wird in drei Schwierigkeitsstufen angeboten: im Bronze, Silber und Gold. Jede dieser Stufen besteht aus sechs Übungen, die in drei Kategorien (Anforderungsprofile) eingeteilt sind. Jede Stufe beinhaltet jeweils zwei Übungsformen zur Wurfpräzision, zwei zur Koordi-

nationsschulung in Verbindung mit technischen Aufgabenstellungen und zwei, bei denen konditionelle Komponenten mit technischen Fertigkeiten kombiniert werden müssen. Von Bronze bis Gold steigert sich der Schwierigkeitsgrad der Übungen. Die Übungen sind so ausgewählt, dass die Kinder sie nicht auf Anhieb werden meistern können. Vielmehr sollen sie auch eine Herausforderung darstellen, für die es sich lohnt, über einen gewissen Zeitraum zu üben, um dann die Ehrung entgegennehmen zu können.

Bewertet wird bei jeder Übungen nur, ob sie erfolgreich oder nicht erfolgreich absolviert wurde. Haben die Kinder die sechs geforderten Übungen der gewählten Stufe erfolgreich abgelegt, erhalten sie eine Urkunde.

Da der Zeitraum, in dem das Abzeichen erworben werden kann, unbegrenzt ist, lassen sich in den Sport- bzw. Trainingsstunden entweder einzelne oder auch mehrere Übungen einbinden. Aufgrund des einfachen Stationsaufbaus können Lehrer und Trainer diese Übungen auch anderweitig für ihren Unterricht bzw. ihr Training nutzen und sie vielfältig variieren.



Bei einer Übung zur Koordinationsschulung wird gefordert, einen Handball mit Hilfe eines anderen in der Luft zu halten und dabei zu laufen.



Bei dieser Übung, deren Aufbau denkbar einfach ist, wird einerseits Geschicklichkeit verlangt, andererseits dient sie zur Kräftigung – und sie macht Spaß!

des bezogen werden. Die Bedingungen des DHB-Kinderhandball-Spielabzeichens lassen sich ab dem 15. Dezember von der unten aufgeführten Website herunterladen oder über das Jugendsekretariat anfordern:
 Diana Zander
 DHB-Geschäftsstelle
 Strobelallee 56
 44139 Dortmund

Die Unterlagen anfordern

Die Vorlagen für die 18 Übungen, die entsprechenden Urkunden sowie die speziellen Spielabzeichen-Kappen der Firma Kempa, die diese Spielabzeichenaktion unterstützt, können über das Jugendsekretariat des Deutschen Handballbun-

www.dhb-jugend.de



Die wichtigsten Spielregeln

Methodische Einführung der Spielregeln

Die Kinder sollten nach und nach zunächst nur die wichtigsten Spielregeln kennen lernen. Führen sie in jeder Lernstufe nur die für die jeweiligen Inhalte notwendigen Spielregeln ein.

Stufe 1

- Nach der Ballaufnahme vor dem Torwurf maximal 3 Schritte ausführen.
- Beim Torwurf die Torraumlinie nicht betreten.

erneuter Ballaufnahme des muss

- spätestens nach 3 Schritten
- spätestens nach 3 Sekunden auf das Tor geworfen bzw. abgespielt werden.

Stufe 2

Nach Ballaufnahme, Prellen und

Stufe 3

- Der Abwehrspieler muss immer versuchen, fair, d. h. den

Ball zu spielen. Den Gegenspieler nicht festhalten! Den Ball nur mit offener Hand herausspielen.

Stufe 4

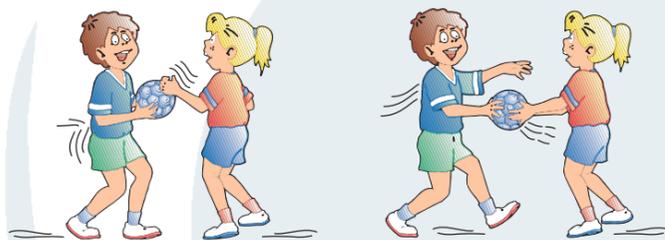
- Nach einem Zuspiel darf der Ballhalter maximal 3 Schritte ausführen. Danach muss er abspielen, auf das Tor werfen oder

prellen/tippen.

Stufe 5

- Einwurf, Abwurf, Freiwurf, Siebenmeterwurf, Anwurf
- Ablauf des Auswechsels
- Der Abwehrspieler darf nicht zum Zwecke der Abwehr durch den Torraum laufen! ■

Wenn Du Abwehrspieler bist, ...



...darfst Du Deinem Gegenspieler den Ball nicht aus den Händen schlagen oder reißen.
...darfst Du Deinen Gegenspieler nie foulen – egal, ob er den Ball hat oder nicht.



Wenn Du den Ball hast, ...

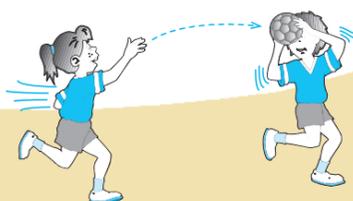
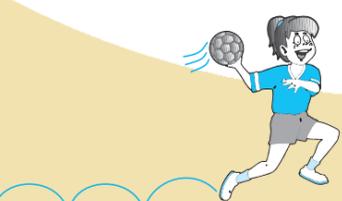
...darfst Du ihn, sooft Du möchtest, mit einer Hand auf den Boden prellen. Wenn Du ihn dann in beide Hände nimmst, darfst Du ...



... ihn höchstens drei Sekunden halten.

... mit dem Ball in der Hand einen, zwei oder drei Schritte machen und dann auf das Tor werfen.

... den Ball zu einem Mitspieler passen.



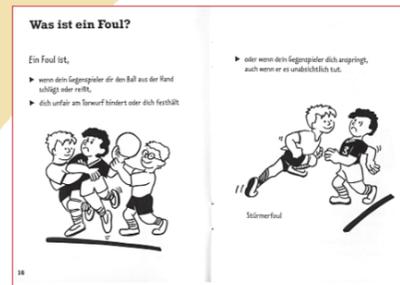
1 2 3

Spielregeln für Kinder



Im Rahmen einer Bewegungsoffensive haben die drei Handballverbände in Baden-Württemberg (Baden, Württemberg, Südbaden) gemeinsam ein kindgerechtes Regelheft aufgelegt. In dem Heftchen werden die wichtigsten Handballregeln erklärt und den Kindern

durch sympatische Illustrationen veranschaulicht. Es ist ideal für Handballanfänger, aber auch für Eltern und Sportlehrer.



Bestelladresse: www.hvw-online.org

Neue Hits für Handball-Kids



Seit Jahren vertritt der Deutsche Handballbund die Philosophie, den Kindern nicht nur das Handballspiel anzubieten, sondern mehr Wert auf eine vielseitige motorische Grundausbildung zu legen, in die das Spielen mit Hand und Ball integriert ist. Diese Handball-Fibel wenden sich an alle Lehrenden im Kinderhandball in Schule und Verein, die helfen, betreuen oder anleiten. Sie liefert Ideen und Tipps für die Durchführung von Unterrichtsstunden bzw. Trainings- und Spieleinheiten.

Zu beziehen ist die Fibel über den Deutschen Handballbund: www.dhb-jugend.de

Zu beziehen ist die Fibel über den Deutschen Handballbund: www.dhb-jugend.de

Das Kinderhandball-Lehrbuch für Sportlehrer

In dem fast 400 Seiten umfassenden Lehrbuch des Deutschen Handballbundes finden Sie alles rund um den Kinderhandball. Allein über 120 Seiten mit insgesamt 10 Praxisprogrammen werden der sportartübergreifenden motorischen Entwicklung der Vielseitigkeit gewidmet. Es folgt ein systematisches Methodikkonzept zur Vermittlung des Handballspiels mit Spielanfängern und die Weiterführung mit Fortgeschrittenen. Praktische Tipps zur pädagogischen Betreuung von Kindern in unterschiedlichen Alltagssituationen runden dieses Lehrbuch, dem ein pädagogisches Konzept zugrunde liegt, ab.

Schubert, Renate/Späte, Dietrich
384 Seiten, 29.65EUR
3-89417-139-1



Bestellen Sie beim Philippka-Sportverlag:

www.philippka.de oder per Telefon: 0251/23005-10 oder Fax: 0251/23005-99

Eine Initiative des DHB im
Rahmen der Handball-WM 2007



2007
GERMANY

HANDBALL WORLD
CHAMPIONSHIP

SPIELEN MIT HAND & BALL

DHB-SCHULAKTIONSPREIS

HIER ERFAHREN SIE MEHR - HILFREICHE WEBADRESSEN

**NORDOSTDEUTSCHER HANDBALL-
VERBAND E.V.**
www.nohv.de

HANDBALL-VERBAND BERLIN E.V.
www.hvberlin.de

HANDBALL-VERBAND BRANDENBURG E.V.
www.hvbrdg.de

HAMBURGER HANDBALL-VERBAND E.V.
www.hamburgerhv.de

**HANDBALL-VERBAND MECKLENBURG-
VORPOMMERN E.V.**
www.hvmv.de

**HANDBALL-VERBAND SCHLESWIG-
HOLSTEIN E.V.**
www.hvsh.de

NORDDEUTSCHER HANDBALL-VERBAND E.V.
www.hvsa.de

BREMER HANDBALL-VERBAND E.V.
www.bremer-handball.de

HANDBALL-VERBAND NIEDERSACHSEN E.V.
www.hvn-online.de

HANDBALL-VERBAND SACHSEN-ANHALT E.V.
www.hvsa.de

SÜDDEUTSCHER HANDBALL-VERBAND E.V.
www.shv.handball-im-sueden.de

BADISCHER HANDBALL-VERBAND E.V.
www.badischer-handball-verband.de

BAYERISCHER HANDBALL-VERBAND E.V.
www.BHV-online.de

HANDBALL-VERBAND SACHSEN E.V.
www.hvs-handball.de

SÜDBADISCHER HANDBALL-VERBAND E.V.
www.hv-suedb.de

HANDBALL-VERBAND WÜRTTEMBERG E.V.
www.hvw-online.org

**SÜDWESTDEUTSCHER HANDBALL-
VERBAND E.V.**
www.suedwesthandball.de

HESSISCHER HANDBALL-VERBAND E.V.
www.hessen-handball.de

PFÄLZER HANDBALL-VERBAND E.V.
www.pfhv.de

HANDBALL-VERBAND RHEINHESSEN E.V.
www.hv-rheinhausen.de

HANDBALL-VERBAND RHEINLAND E.V.
www.hvrheinland.d

HANDBALL-VERBAND SAAR E.V.
www.hvsaar.de

THÜRINGER HANDBALL-VERBAND E.V.
www.thv.info

**WESTDEUTSCHER HANDBALL-
VERBAND E.V.**
www.westdeutscher-handball-verband.de

HANDBALL-VERBAND MITTEL RheIN E.V.
www.handball-mittelrhein.de

HANDBALL-VERBAND NIEDERRHEIN E.V.
hv.niederrhein@t-online.de

HANDBALL-VERBAND WESTFALEN E.V.
www.handballwestfalen.de

JUGEND TRAINIERT FÜR OLYMPIA
www.jtfo.net

KINDER STARK MACHEN
www.kinderstarkmachen.de

DEUTSCHE SPORTJUGEND
www.dsj.de

DEUTSCHER HANDBALLBUND
www.dhb.de
www.dhb-jugend.de

PHILIPPKA-SPORTVERLAG
www.philippka.de