



HANDBALL SPIELEN

Verbesserung des Dribblings

Vorbemerkungen/Ziele

Handball ist in seiner Struktur ein leicht erlernbares Wettkampfspiel. Hohe Motivation kann bei Einsteigern durch eine gezielte Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten erreicht werden.

In Ergänzung zu der in 03/2005 vorgestellten Spielreihe zur breitensportlichen Spieleinführung soll hier eine Übungsreihe zur Verbesserung des Dribblings dargestellt werden.

Stundenverlauf und Inhalte

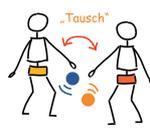
EINSTIMMUNG (10 - 15 Minuten)

● „Übungen zum Dribbling“

- ⊙ Offene Organisationsform, die Teilnehmer/innen (TN) laufen durcheinander

Jede/r TN dribbelt mit Ball durch die Halle. Dabei werden verschiedene Kommandos vorgegeben:

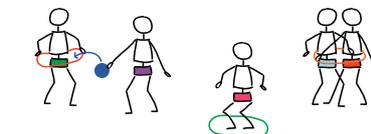
- „Hep“ = Pirouette, dann weiterdribbeln
- „Hop“ = rückwärts laufend dribbeln
- „Hände klatschen“ = in der leichten Hocke weiterdribbeln
- „Tausch“ = Aufforderung, den Ball schnellstmöglich mit einem/r Partner/in tauschen



● „Schiffe versenken“

Zwei TN dribbeln mit Ball durch die Halle (Piraten). Die anderen TN halten mit beiden Händen einen Reifen in Hüfthöhe um den Körper (Schiffe). Aufgabe für die zwei Piraten ist es, sich dribbelnd den Schiffen zu nähern und den Ball durch den Reifen zu werfen. Damit ist ein Schiff versenkt. Bei versenkten Schiffen liegt der Reifen auf dem Boden, der TN kniet darin. Ein versenktes Schiff kann durch ein anderes Schiff aufgenommen werden, dabei bewegen sich dann zwei TN in einem Doppelreifen oder drei TN in einem Dreifach-Reifen fort.

- ⊙ Körperliche Erwärmung, Förderung von Konzentrations-, Orientierungs- und Reaktionsfähigkeit, vielseitige Ballgewöhnung, Förderung der sozialen Kontakte in der Gruppe
- ✔ Alle TN sollen ständig in Bewegung bleiben. Ggf. kann der Übungsraum eingeschränkt werden.
- ✔ Zur Steigerung des Schwierigkeitsgrades können verschiedene Bälle eingesetzt werden.



SCHWERPUNKT (20 Minuten)

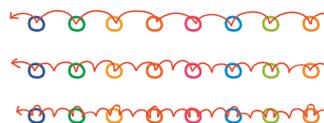
● „Rhythmusübungen mit Reifen und Ball“

8 Reifen liegen in einer Reihe auf dem Boden, die TN laufen nach vorgegebenem Rhythmus durch die Reifen:

- je ein Schritt in jedem Reifen
- ein Schritt in, ein Schritt zwischen den Reifen
- zwei Schritte in, zwei Schritte zwischen den Reifen
- zwei Schritte in, ein Schritt zwischen den Reifen

Nach ersten reinen Rhythmusübungen wird die Aufgabe durch die Zusatzanforderung Dribbling mit Ball ergänzt.

- ⊙ Rhythmus- und Orientierungsfähigkeit sollen verbessert werden.
- ✔ Parallel nebeneinander sollten zwei oder mehr Reifenreihen ausgelegt werden.



Spiele

04.2006



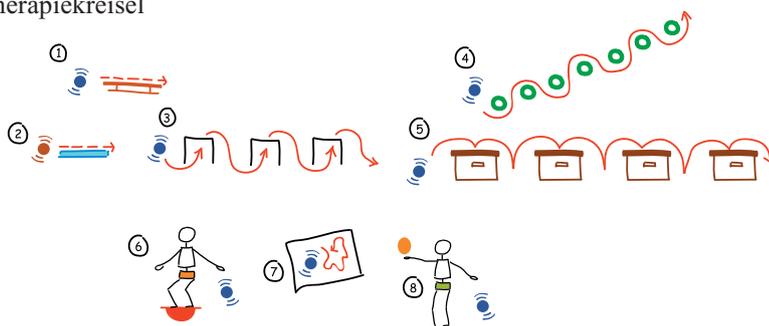
Stundenverlauf und Inhalte

● „Dribbling-Parcours“

⊙ Offener Stationsbetrieb

In der Halle werden acht verschiedene Stationen aufgebaut. Die TN dribbeln durch die Halle und durchlaufen nach freier Wahl diese Stationen:

- ① auf einer Langbank laufen, daneben dribbeln
- ② auf einer Weichbodenmatte laufen, daneben dribbeln
- ③ Dribbling unter Hindernissen hindurch
- ④ Dribbling im Slalom um Markierungshütchen
- ⑤ Dribbling über mehrere kleine Kästen
- ⑥ Dribbling im Stand auf einem Therapiekreisel
- ⑦ Blind-Dribbling in abgegrenztem Raum
- ⑧ Dribbling mit gleichzeitigem Luftballon-Hochhalten (mit der freien Hand)



SCHWERPUNKTABSCHLUSS (15 Minuten)

● „Spiel mit drei Teams auf zwei Tore“

Spiel auf zwei Tore, nach jedem Angriff wechselt die bis dahin unbeteiligte Mannschaft ins Feld.

Die erfolgreiche Mannschaft (Torabschluss oder erfolgreiche Verteidigung) bleibt auf dem Feld.

- ⊙ Verbesserung der Rhythmus- und Differenzierungsfähigkeit unter erschwerten Bedingungen, Schulung der Gleichgewichtsfähigkeit
- ✔ Die TN sollen mehrfach alle Stationen anlaufen.
- ✔ Die TN sollen zum beidseitigen Dribbling angeregt werden.

- ✔ Dem Blind-Dribbling kann ein Torabschluss mit geschlossenen Augen folgen

AUSKLANG (10 Minuten)

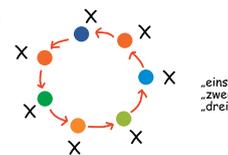
● „Ballweitergabe im Kreis“

⊙ Innenstirnkreis

Die TN stehen im Kreis und prellen jeder einen Ball auf Kommando „eins, zwei ...“ bei „drei“ wird der Ball im Uhrzeigersinn zum Nachbarn/zur Nachbarin geprellt, der neue Ball von der anderen Seite aufgenommen.

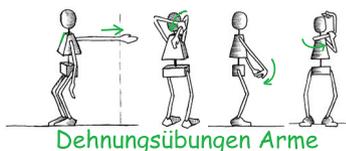
- ⊙ Anwendung des Erlernten im Wettkampfspiel
- ✔ Leibchen zur Team-Kennzeichnung erforderlich
- ✔ Körperloses Spiel und Nichtbetreten des Wurfbereichs sind die einzigen Regeln
- ✔ Zusatzaufgabe: Bei jedem Ballbesitz ist ein Dribbling zu integrieren

- ⊙ Verbesserung von Rhythmus- und Differenzierungsfähigkeit, gemeinsamer positiver Stundenabschluss, Cool-down
- ✔ Bälle wegräumen nicht vergessen



● „Dehnungsübungen für Arme und Beine“

- ⊙ Dehnung der beanspruchten großen Muskelgruppen und Einleitung der Regeneration



Autorin:
Bettina
Lamers