



# EINFÜHRUNG IN DAS HANDBALL-SPIEL

## Vorbemerkungen und Ziele

Handball ist eine sehr dynamische Sportart, die aufgrund ihrer klaren Zielorientierung und der leicht verständlichen Spielregeln gut im Breitensport vermittelt werden kann. Das Fangen des harten Handballs führt bei Spielerinnen und Spielern häufig zu Ängsten. Diese Ängste gilt es durch geschickte Materialwahl (Softhandbälle, Einsatz anderer motivationsfördernder Wurfgeräte) abzubauen.

In diesem Stundenbeispiel wird eine Spielreihe als methodischer Weg einer Breitensportlichen Spieleinführung dargestellt. Diese Spielreihe sollte durch Übungen zum Dribbling in einer anderen Übungsstunde ergänzt werden.

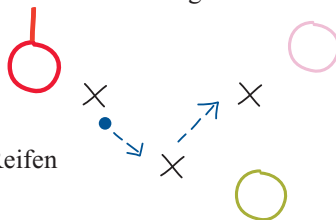
## Stundenverlauf und Inhalte

### EINSTIMMUNG (17 Minuten)

#### ● „Pass durch den Reifen“

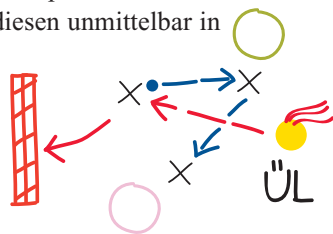
- ⊙ Die TN laufen zu dritt in der gesamten Halle durcheinander. Jede Dreiergruppe erhält einen Softhandball. Die TN passen sich den Ball gegenseitig zu.

Von der Decke (vom Basketballkorb oder von den Seilen) hängen Reifen herab (oder drei TN tragen aufrecht und über Kopf gehaltene Reifen durch die Halle (dabei muss auf häufigen Aufgabenwechsel geachtet werden). Weitere Reifen liegen auf dem Hallenboden. Die TN sollen sich den Ball möglichst häufig als Zielwurf durch die hängenden Reifen bzw. als indirekten Bodenpass durch die liegenden Reifen zupassen.



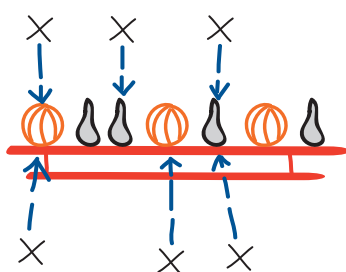
#### ● „Torwurf“

Übung wie zuvor. Die Übungsleitung (ÜL) bringt immer wieder einen Votex-Ball ins Spiel und passt diesen einzelnen TN zu. Aufgabe für die TN ist es, diesen unmittelbar in eines der Tore zu werfen. Nach dem Torwurf nimmt die ÜL sich wieder den Ball. Alternativ zum Votex-Ball bieten sich Schweifbälle an.



#### ● „Zielball“

In der Spielfeldmitte liegen bzw. stehen mehrere Medizinbälle oder Keulen auf Bänken. Auf Signal der ÜL werfen die Spieler/innen zweier Mannschaften von beiden Seiten auf die Ziele, bis diese zu einer Seite von der Bank fallen. Jedes von der Bank fallende Gerät zählt einen Punkt. Gewonnen hat das Team, welches die meisten Punkte erzielt.



## Rahmenbedingungen

**Zeit:** 45 Minuten

**Teilnehmer/innen:** 12 -20 (TN) ab 15 Jahre

**Material:** 8 -10 Soft-Handbälle, verschiedene Bälle und Wurfgeräte (Votex-Ball, Schweifbälle, Flummi), 2 Weichbodenmatten, 4 Bänke, Medizinbälle, Keulen, Parteibänder/ „Leibchen“, Gymnastik-Reifen (Für einen reibungslosen Ablauf sollten die Materialien bereitgelegt bzw. vorbereitet werden.)

**Ort:** Sporthalle

## Absichten und Hinweise

- ⊙ Körperliche Erwärmung, Förderung von Konzentrations-, Orientierungs- und Reaktionsfähigkeit, Üben der Wurftechniken, Förderung der sozialen Kontakte in der Gruppe
- ✔ Alle TN sollen ständig in Bewegung bleiben.
- ✔ Die auf dem Boden liegenden Reifen stellen eine Gefahrenquelle dar und müssen von den TN ständig im Auge behalten werden. Nach dem Spiel unbedingt alle Reifen wegräumen.
- ✔ Die TN sollen sehr rücksichtsvoll mit den anderen TN umgehen.
- ⊙ Der Zielcharakter des Handballspiels (Tore erzielen) soll den TN deutlich gemacht werden; Differenzierungs- und Orientierungsfähigkeit sollen verbessert werden.
- ✔ Ein Schweifball ist ein Tennisball, an einer Seite mit einem Teppichmesser aufgeschnitten, mit gut verknötetem Baustellenband gefüllt, das als Schweif weit heraushängt.
- ⊙ Verbesserung der Wurftechnik sowie der Differenzierungsfähigkeit
- ✔ Werfen ist nur auf Signal der ÜL erlaubt.
- ✔ Bei größeren Gruppen können vier Teams gebildet werden. In der Spielfeldmitte sind dann vier Bänke kreuzförmig aufzustellen. Jedes Team wirft in eine Richtung.

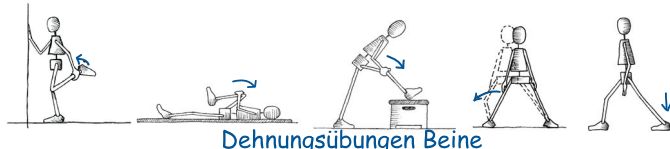
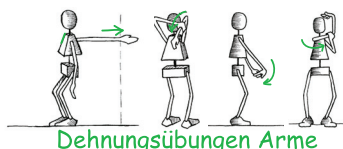


## Stundenverlauf und Inhalte

### ● „Zehnerball“

Zwei Teams spielen gegeneinander mit dem Ziel, den Ball in den eigenen Reihen zu halten. Jeder gefangene Pass zählt. Für zehn Pässe eines Teams ohne Unterbrechung durch den Gegner erhält das Team einen Punkt. Je nach Könnensstand der TN sollte die Zielvorgabe des Spiels auf z. B. Dreier- oder Fünferball abgeändert werden.

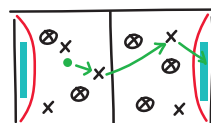
### ● Dehnungsübungen für Arme und Beine



### SCHWERPUNKT (20 Minuten)

#### ● „Mattenball“ als Überzahlspiel

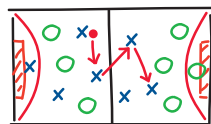
Zwei Teams spielen gegeneinander mit dem Ziel, den Ball auf einer von zwei auf den Hallenboden liegenden Weichbodenmatten abzulegen. Dazu muss der Ball nach einem Zuspiel in der Luft gefangen und auf der Weichbodenmatte abgelegt werden.



- ⊙ Die Matten liegen unmittelbar hinter der Wurfkreislinie des Handballspielfeldes im Kreis. Kein Spieler darf den Wurfkreis betreten. Die ÜL spielt bei dem Team, das in Ballbesitz ist, mit, um eine „Überzahl“ zu erzeugen.

#### ● „Zweimal drei gegen drei auf zwei Tore“

- ⊙ Zwei Teams aus je sechs Akteuren plus Torwart spielen gegeneinander auf zwei Tore. Dabei wird in jeder Spielfeldhälfte drei gegen drei gespielt.

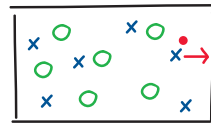


Jeder TN bleibt in einer Spielfeldhälfte. In einer Spielfeldhälfte verteidigt Team A, in der anderen Spielfeldhälfte greift Team A an. Bei jedem Torerfolg wechseln die Aufgaben: die Angreifer werden zu Verteidigern, die Verteidiger zu Angreifern. Der Tor-schütze wechselt ins Tor. Bei größeren Gruppen sollten Auswech-selspieler eingeplant werden.

### SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5 Minuten)

#### ● Flummispiel „Wandball“(Reboundspiel)

- ⊙ Die zwei Teams spielen gegeneinander. Das Spielfeld ist die gesamte Halle. Das Spielgerät ist ein Flummi.



Ziel des Spiels ist es, den Flummi so gegen die gegnerische Hal-lenwand zu werfen, dass der Flummi nach dem Abprallen von der Wand den Boden berührt, ohne dass ein gegnerischer Spieler diesen fangen kann. Ein solcher gelungener Wurf gilt als Punktgewinn. Nach einem Punktgewinn wechselt der Ball- bzw. Flummibesitz.

### AUSKLANG (3 Minuten)

#### ● Bälle wegräumen

#### ● „Den Rücken abklopfen“

- ⊙ Sitzkreis (auf Bänken oder Matten)

Jede/r TN klopft dem/der vor ihm sitzenden TN mit den Händen Rücken und Oberarme ab.

## Absichten und Hinweise

- ⊙ Verbessern des Freilaufens, des Fangens und Werfens

- „Leibchen“ zur Team-Kennzeichnung

- Spielregeln: Mit Ball darf nicht gelaufen werden. Doppelpässe/Rückpässe sind nicht erlaubt.

- Spiel mit drei oder fünf Bällen

- ⊙ Dehnung und Lockerung der Muskulatur

- ⊙ Verbesserung der Differenzierungsfähigkeit, technisch sauberes Werfen und Fangen, Funktion des Wurfkreises verdeutlichen

- Faires Spiel und Nichtbetreten des Wurfkreises sind als Regeln festzulegen

- Mit Ball darf nicht gelaufen werden.

- Es ist keine Spielrichtung vorgegeben, d. h., beide Teams können beide Matten als Ziel wählen.

- ⊙ Verdeutlichung des Zielspiels, Verringerung der Belastungsintensität durch eingeschränkten Spielfeldbereich, Erlernen der Aufgaben von Abwehr und Angriff, Erlernen von einfachen Spielzügen im Spiel drei gegen drei

- Bei konditionell schwächeren Gruppen sollte die Spielfeldbreite eingeschränkt werden.

- Bei koordinativ stark ausgebildeten Gruppen kann das Dribbling in das Spiel integriert werden.

- ⊙ Motivationsförderung, Förderung des Antizipationsvermögens, Verbesserung des Fangens

- Mit dem Flummi in der Hand darf nicht gelaufen werden.

- Der Flummi darf direkt und indirekt (mit Boden- und Wandpass) zugepasst werden.

- ⊙ Materialabbau

- ⊙ Cool-down. Lockerung der Arm- und Rückenmuskulatur, gemeinsamer positiver Stundenabschluss