

Handball- kleines ABC der Ballschule

Aufgaben mit dem Spielgerät Ball in Einzelarbeit:

- a) Ball im Stand prellen
- b) Ball im Sitzen und Liegen prellen und wieder aufstehen
- c) Ball in die Luft werfen und wieder auffangen
- d) Ball in die Luft werfen, klatschen, hinsetzen, hinknien, um die eigene Achse drehen und wieder auffangen
- e) Ball von hinter dem Rücken nach vorne werfen
- f) Ball durch die gegrätschten Beine prellen (mit Wechselsprung)
- g) Ball nach vorne rollen und mit unterschiedlichen Körperteilen stoppen
- h) Ball in der Gruppe prellen und mit der anderen Hand die Teilnehmer begrüßen
- i) Ball in der Bewegung hoch und tief prellen, damit Übungen des Lauf-ABC verknüpfen
- j) In Kreisaufstellung: - Ball im gleichen Rhythmus prellen, anschließend mit Platzwechsel
- k) Ball hochwerfen, Platzwechsel auf Pfiff nach links, Doppelpfiff nach rechts
- l) 2 Bälle gleichzeitig prellen
- m) Mit einem Ball einen anderen Ball prellen
- n) Mit einem Ball einen anderen (z.B. kleineren Ball) hochhalten
- o) Variation: Übungen mit der Wand als Spielpartner; als Erschwernis von Turnbänken an die Wand werfen und Ball wieder auffangen.

Möglichst alle Übungen mit der linken und rechten Hand ausführen!

Passübungen mit einem Partner:

- a) Schlagwurfpässe links und rechts
- b) Sprungwurfpässe links und rechts
- c) Gerollte Bälle; Bälle durch die Beine des Partners rollen, durch dessen Beine kriechen und Ball stoppen.
- d) 2 Bälle gleichzeitig passen; 1 Ball direkt, der andere als Bodenpass
- e) Einen Ball hochwerfen und mit dem anderen einen Doppelpass spielen
- f) Ball über einen Partner lupfen und der fängt ihn auf.
- g) Bälle durch die gegrätschten Beine zurückpassen

Passübungen in einer Mannschaft:

- a) Nummernpassen b) Schwedenviereck c) Wettwanderball
- d) Passen aus der Kreuzbewegung e) Heiße Kartoffel

Puzzlestaffel zum Prellen

Möglichkeiten der Umsetzung des Handballspiels im Schulsport im Rahmen der Integrativen Sportspielerziehung

Das Ziel der Integrativen Sportspielerziehung ist eine allgemeine Spielfähigkeit als Basis für alle großen Sportspiele und alle großen Partnerspiele zu schaffen.

Gründe: „1. Fehlende Voraussetzungen in unserer heutigen bewegungsarmen Zeit, die einen problemlosen Einstieg in spielgemäße Konzepte zur Vermittlung der Großen Spiele nicht erwarten lassen.

2. Zahlreicher werdende Sportarten in den Lehrplänen.

3. Der Weg für jede spätere Spezialisierung bleibt offen.

4. Schaffen einer Basisspielfähigkeit, die jeder Spieler besitzen muss, um überhaupt spielen zu können. (Medler 1999, S.9f.)

Beziehen wir uns nun auf die Heidelberger Ballschule so ist das Modell des spielerisch-impliziten Lernens (MSIL) ein dreistufiges Ebenen- und Stufenkonzept. Die allgemeine sportspielübergreifende Ballschule, das „ABC des Spielens“, bildet auf der untersten Ebene den Startpunkt in die Ballspiel-Karriere. Ihre Konzeption eignet sich für die Klassenstufen 1-6.

Auf der zweiten Stufe des MSIL schließen sich die sportspielgerichteten Ausbildungen an, geeignet ab der 3. Klassenstufe. Die letzte Ebene im MSIL die spezifischen Einführungen der in die Sportspiele. Bei einer konsequenten Anwendung des Konzepts werden die Kinder erst nach einer 4-jährigen sportspielübergreifenden und -gerichteten Grundausbildung spezialisiert. In der Praxis ist ein Mix der verschiedenen Ebenen der Regelfall. (siehe Roth u.a. 2006, S.12ff.)

Das ABC des Spielens (Roth u.a. 2006, S. 17)

Taktische Basiskompetenzen (A)	Koordinative Basiskompetenzen (B)	Technische Basiskompetenzen (C)
Anbieten & Orientieren	Ballgefühl	Flugbahn des Balles erkennen
Ballbesitz individuell sichern	Zeitdruck	Positionen & Bewegungen der Mitspieler erkennen
Ballbesitz kooperativ sichern	Präzisionsdruck	Positionen & Bewegungen der Gegenspieler erkennen
Überzahl individuell herausspielen	Komplexitätsdruck	Laufweg zum Ball bestimmen
Überzahl kooperativ herausspielen	Organisationsdruck	Spielpunkt des Balles bestimmen
Lücke erkennen	Variabilitätsdruck	Ballbesitz kontrollieren
Abschlussmöglichkeit nutzen	Belastungsdruck	Ballabgabe kontrollieren

Folgen wir Kröger in seinem Konzept der sportartübergreifenden Ballschule so stützt sich das ABC für Spielanfänger auf drei methodische Grundpfeiler: den spielerisch-situationsorientierten (A), den fähigkeitsorientierten (B) und den fertigungsorientierten Zugang (C). (nach Kröger 1999, S.10 f.)

1. Spielgeräte und ihre Eigenschaften kennenlernen und ausprobieren

Im Mittelpunkt stehen Bälle oder Wurfgeräte jeglicher Art um ein möglichst breites Spektrum an Wurfverfahren zu erleben. (z.B. Hand-, Tennis-, Basketbälle, Catchball, Streetball, Football, Sandsäckchen, Frisbee, Koordinationsbälle, Wurfringe, Schweifbälle etc.

Hier kommen ergänzend die unterschiedlichen Einwirkungsmöglichkeiten auf den Ball hinzu (tragen, rollen, werfen, prellen, köpfen etc.) und die Entwicklung der räumlich-zeitlichen



Beziehungen (hoch, tief, schnell, langsam, weit etc.)

Folgende Aufgaben und Spiele dienen der Ballgewöhnung:

- Auf den Linien unterwegs
- Ball als Steuerrad
- Unterschiedliche Farben - verschiedene Geschwindigkeiten
- Unterschiedliche Farben - Ball rollen, prellen, tragen etc.
- Von Bank zu Bank laufen
- Schattenlaufen
- Verkehrspolizist
- Haltet den Korb voll
- Futter sammeln
- Schiffe versenken
- Zehnerprobe

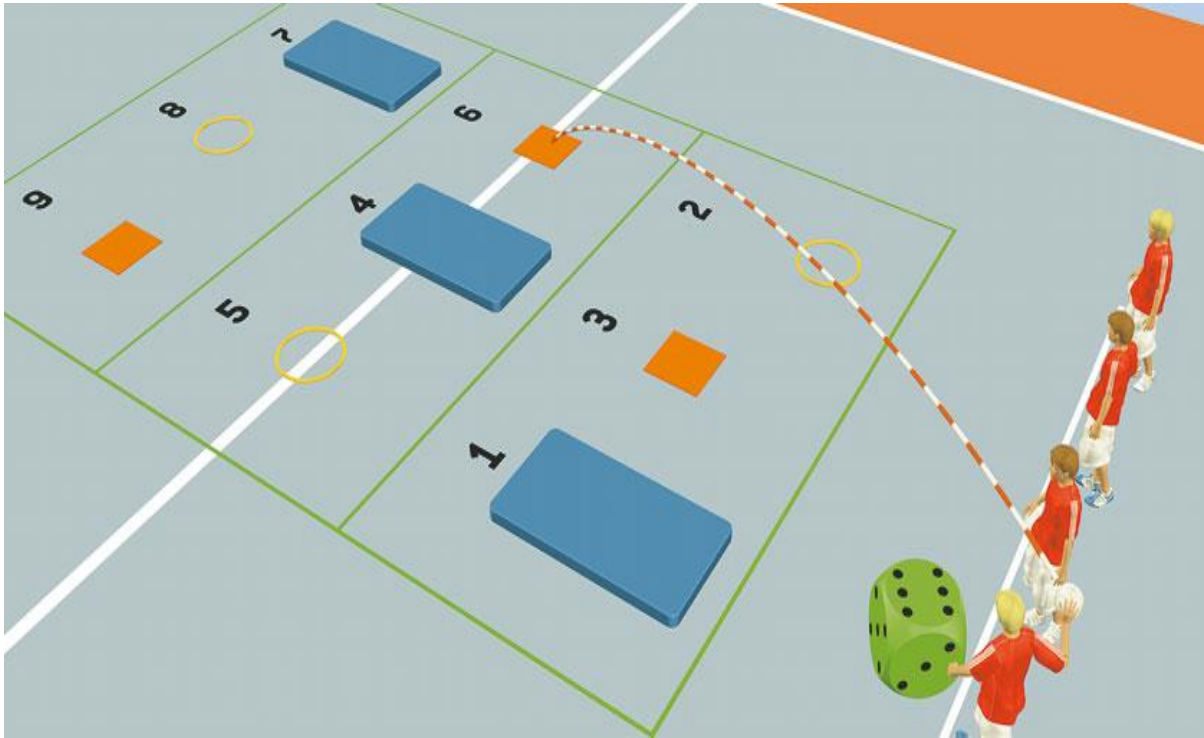
Spielformen zum Werfen:

- Haltet das Feld frei (mit unterschiedlichen Wurfmaterialien)
- Ball über/ unter die Schnur
- Sautreiben (Medizinball in der Mitte liegend mit Würfeln zur anderen Seite befördern)
- Treffball (Bananenkartons oder Hütchen von einer Bank werfen)
- Stationentraining "Werfen"
- Die Wand als Spielpartner

2. Mit und gegen andere spielen

- Wettwanderball
- Bundesliga-Memory
- Zuspielen in Gruppen mit koordinativen Übungen

Würfelizeiwurf



Schwerpunkte: Wurfpräzision, Selbsteinschätzung, Entwicklung von Strategien

Organisation:

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

Grundsituation:

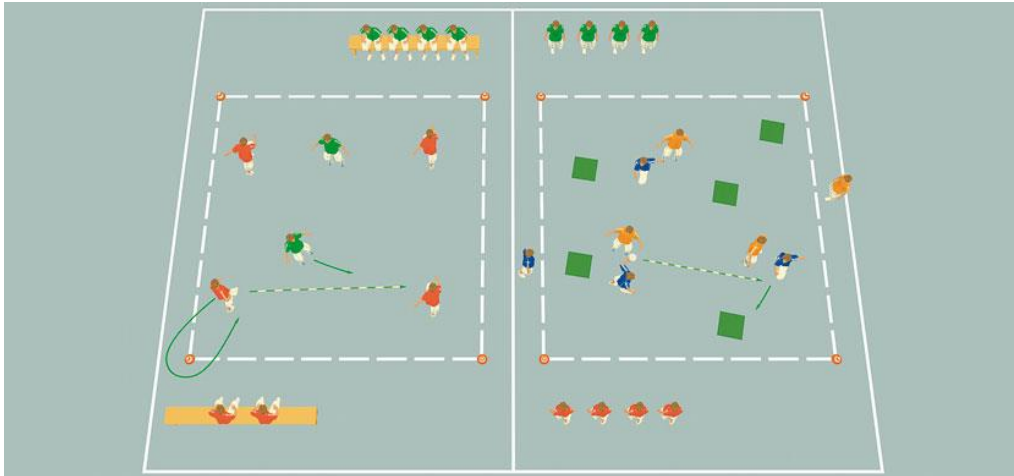
In drei Zonen drei verschiedene Ziele auslegen (Turnmatte, Reifen, Teppichfliese), so dass es auf jedem Spielfeld neun Ziele gibt, denen unterschiedliche Punktzahlen zugewiesen sind.

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. Auf räumliche Ziele und gegen andere spielen

- Rollball
- Parteiball



- **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.

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.

- 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 Prellen gespielt.
 - Mattenball/Mattenfootball
 - Spiel auf unterschiedliche Ziele
 - Alle Formen des Parteiballspiels
 - Tchoukball
 - Rebounderball
 - Turmball
 - Kastenhandball
 - Tigerball
 - Wand-Kopfball
 - Kopf-Fuß-Handball

4. Der Spielehrgang nach Gidl-Kilian/Medler 2004

- 4 plus 1 quer ohne Prellen
- 4 plus 1 längs mit Prellen
- Spiele auf 2 Tore 4 plus Schwerpunkt: Schiedsrichtertätigkeit
- 4 plus 1 auf ganzem Feld mit Manndeckung
- 4 plus 1 als 4:0 Systemspiel

5. Handball auf das ganze Feld 6 gegen 6

- Unterschiedliche gruppentaktische Auslösehandlungen
- Übergang von den Halbpositionen
- Kreuzen mit Rückraum- und Außenspielern
- Einlaufen von den Außenpositionen
- Tempogegenstöße
- Deckungsformationen von der Manndeckung zur 3:2:1-Deckung
- Torwartspiel

DHB-Handball-Handbuch: Band 1: Kinderhandball: Spaß von Anfang an. Münster 1998

DHB-Handball-Handbuch: Band 6: Handball spielen mit Schülern. Münster 1997

Kröger, Christian/ Roth, Klaus: Ballschule: ein ABC für Spielanfänger. Schorndorf 1999

Roth, Klaus/ Memmert, Daniel/ Schubert, Renate: Ballschule Wurfspiele. Schorndorf 2006

Gidl-Kilian Stephan/ Medler, Michael: Handball spielen lernen. Flensburg 2004

Handballtraining Junior, diverse Ausgaben. Philippka-Sportverlag. Münster