



Reihe Doppelstunde Sport

Doppelstunde

Handball

Stefan König · Andi Husz

**Unterrichtseinheiten und Stundenbeispiele
für Schule und Verein**

3. Auflage

11

hofmann.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort des Herausgebers	7
Vorwort von Silvia Schmitt	8

I Einleitung

1 Das Sportspiel Handball	11
2 Vermittlungskonzept Handball	15
3 Hallen, Geräte und Medien	22
4 Aufbau der Stunden	27

II Sieben Doppelstunden für die Klassen 5 und 6 (10- bis 12-Jährige)

1 Das erste Zielspiel: Handball 3+1	31
2 DS 1: Ballkoordination und Wandball	39
3 DS 2: Einführung Schlagwurf	45
4 DS 3: Passen und Fangen in der Bewegung; Mattenball ..	50
5 DS 4: Reifenball	55
6 DS 5: Einführung in das Torwartspiel – Aufsetzerball	60
7 DS 6: Aufsetzerball mit Gegenspielern, Überzahl-Handball	65
8 DS 7: Handball 3+1	71

III Sieben Doppelstunden für die Klassen 7 bis 9 (13- bis 15-Jährige)

1 Vom freien, mannonorientierten zum gebundenen, raumorientierten Spiel	79
----------------------------------------------------------------------------------	----



2	DS 8: Der Bewegungsstoß	85
3	DS 9: Angriffspositionen und Laufspiel im Spiel 3 gegen 3.....	91
4	DS 10: Angriffspositionen und Laufspiel im Spiel 4 gegen 4.....	97
5	DS 11: Zweikämpfe und individuelles Abwehrverhalten...	101
6	DS 12: Von der Mann- zur Raumdeckung: Die Zwei-Linien-Verteidigung (1).....	108
7	DS 13: Von der Mann- zur Raumdeckung: Die Zwei-Linien-Verteidigung (2)	113
8	DS 14: Handball 5 gegen 5: Üben und (Turnier-)Spielen...	119

IV Fünf Doppelstunden für die Klassen 10 bis 12 (16- bis 18-Jährige)

1	Gruppen- und Mannschaftstaktik im Schul-Handball	125
2	DS 15: Die 1:5-Abwehrformation.....	131
3	DS 16: Gruppentaktik im Angriff (1)	137
4	DS 17: Gruppentaktik im Angriff (2)	144
5	DS 18: Einführung in das Gegenstoßspiel (1)	149
6	DS 19: Einführung in das Gegenstoßspiel (2).....	153

Anhang

Literatur	161
Turnierpläne	164
Legende	165
Glossar	166
Videoverzeichnis	170



4 Doppelstunde 3: Passen und Fangen in der Bewegung; Mattenball

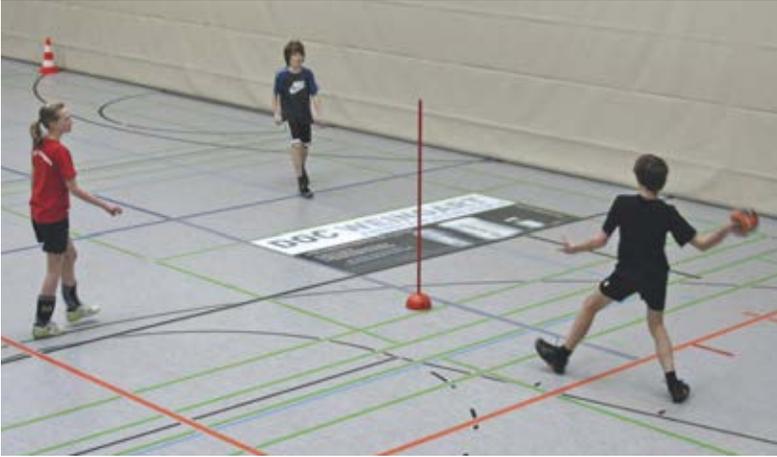
In dieser Doppelstunde steht das handballspezifische Passen und Fangen im Mittelpunkt. Das Handballspiel ist auch dadurch charakterisiert, dass im Handball der Ball stets in der Vorwärtsbewegung angenommen und abgespielt wird; zusätzlich wird bei diesem Bewegungsstoß der Ball meist zur Seite gespielt, was eine besondere Schulung erfordert, zumal das Passen zur Seite in beide Richtungen realisiert werden muss.

Als erste Übungsform dient das „Passen im Dreieck“ (Bilder 9–11). Bei dieser Übung kann das Passen zur Seite mit einer leichten Stoßbewegung geübt werden, dies kommt dem „Stoßen“ beim Handball schon sehr nahe. Es ist darauf zu achten, dass die Schüler immer in Richtung Mitte stoßen und vor dem Abspiel in Wurfauslage gehen.

Bei der zweiten Übungsform, dem Klimaviereck, passen die Schüler auch zur Seite, allerdings müssen sie nicht mehr in die Ausgangsposition zurück, sondern nach vorne laufen. Dies ist zwar nicht direkt mit dem Stoßen vergleichbar, aber die Schüler lernen vor dem Abspiel immer Blickkontakt zu haben und sich nach dem Lauf wieder anzubieten: Orientierung im Raum, peripheres Sehen und Umstellungsfähigkeit, sind folglich die entscheidenden Ziele dieser Übung. Außerdem wird bei dieser Übung das Herz-Kreislauf-System belastet und stellt in seiner Endform eine sehr motivierende Übung dar, was viele Erfahrungen immer wieder gezeigt haben.

Als Abschluss der Stunde wird Mattenball gespielt, ein neues Spiel, bei dem weiterhin die allgemeine Spielfähigkeit geschult wird. Außerdem ist es bei diesem Spiel sehr wichtig, dass die Schüler lernen sich an die Regeln zu halten; für das Spiel Mattenball trifft dies insbesondere für die Regel zu, dass nur der Ballhalter auf die Matte treten darf. Diese Regel muss unbedingt eingehalten werden (Verletzungsgefahr!) und die Lehrkraft muss auch sofort einschreiten, falls ein Schüler ohne Ball über die Matte läuft.





Bilder 9–11: Stoßen im Dreieck





Stundenabschnitte und Unterrichtsinhalte	Organisatorische Hinweise
<p>Aufwärmphase</p> <p>Übungsform „Prelen mit 2 Bällen“: Die Schüler laufen und prellen mit zwei Bällen</p> <ul style="list-style-type: none">• Probephase• Auf Ansage der Lehrkraft<ul style="list-style-type: none">– im Wechsel prellen,– gleichzeitig prellen– und Bälle wechseln.• Einen Ball prellen und den<ul style="list-style-type: none">– anderen Ball am Fuß führen.– anderen Ball mit der anderen Hand hochwerfen und fangen.– den anderen Ball mit der anderen Hand greifen und Armkreisen (vw, rw, li, re).– Einen Ball mit beiden Händen greifen und mit diesem Ball den anderen Ball in der Vorwärtsbewegung prellen. 9 a/b• Einen Ball mit zwei Händen greifen und den anderen Ball mit dem ersten Ball nach oben prellen.• Die Bälle links und rechts mit beiden Händen im Wechsel nach oben werfen, jonglieren, den ersten Ball mit einer Hand werfen.	<p>Jeder Schüler hat zwei verschiedene Bälle, z. B. einen Handball und einen Volleyball/Basketball/Gymnastikball.</p>
<p>Übungsphase</p> <p>Übungsform 1: Passen und Fangen in der Dreiergruppe</p> <ul style="list-style-type: none">• Pro Dreiergruppe 1 Ball<ul style="list-style-type: none">– Der Ball wird nach rechts gespielt.– Der Ball wird nach links gespielt.– Der Ball wird nach rechts gespielt und die Anzahl der Abspiele pro Minute gezählt (2–3 Wiederholungen).– Der Ball wird nach links gespielt und die Anzahl der Abspiele pro Minute gezählt.	<p>Wie viele Wiederholungen schafft ihr ohne Fehler?</p> <p>Die Schüler gehen in Dreiergruppen zusammen und bilden ein gleichseitiges Dreieck mit einer Seitenlänge von ca. 6 m. In der Mitte des Dreiecks steht eine Stange.</p> <p>Die Schüler machen vor jedem Abspiel 1–2 Schritte in Richtung Mitte (Stange), beim Abspiel ist das linke Bein vorne (Rechtshänder), nach dem Abspiel müssen die Schüler wieder rückwärts in die Ausgangsposition zurück (vgl. Bilder 9–11).</p>

Anmerkung: Nach ein paar Ballzirkulationen sollen die Schüler versuchen, den Ball in der Vorwärtsbewegung anzunehmen und abzugeben.

Signal: Loslaufen, wenn der Nebenspieler ausholt.

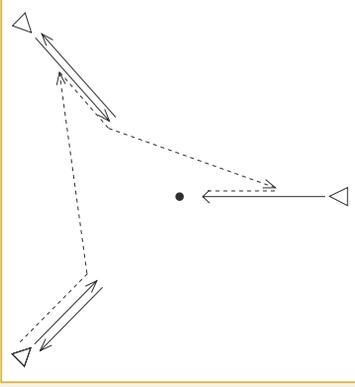


Abb. 15:
Passen im Dreieck

Pro Dreiergruppe 2 Bälle

- Die Bälle werden nach rechts gespielt.
- Die Bälle werden nach links gespielt.



Pro Dreiergruppe 3 Bälle (sehr schwierig!)

- Die Bälle werden gleichzeitig nach rechts gespielt.
- Die Bälle werden gleichzeitig nach links gespielt.



Übungsform 2: „Klimaviereck“ (vgl. Abb. 16, S. 54)

Die beiden Bälle werden gleichzeitig nach rechts gespielt; Wichtig ist, dass der Ball nach rechts gespielt und danach sofort nach links geschaut wird; man muss jederzeit anspielbereit sein:

- Die Bälle werden im Uhrzeigersinn gepasst.
- Dto., aber die Seitenmitten laufen nach dem Abspiel auf die gegenüberliegende Position. Wichtig: nach rechts abspielen, laufen, Blick nach links, fangen und nach rechts abspielen, ...
- Dto., aber die Ecken laufen nach dem Abspiel auf die gegenüberliegende Position.



8 Schüler bilden ein Quadrat: 4 Ecken und 4 Seitenmitten; 2 Bälle pro Quadrat. Die Bälle sind am Anfang auf gegenüberliegenden Positionen.

Wichtig: Die Schüler müssen vor dem Abspiel Blickkontakt mit dem Nebenspieler haben.

Wichtig: Auf Kommando gleichzeitig spielen. Blickkontakt





Stundenabschnitte und Unterrichtsinhalte

- Alle Schüler wechseln um eine Position nach rechts:
 - Die Ecken laufen.
 - Die Mitten laufen.
- Alle Schüler wechseln um eine Position nach rechts:
 - Alle laufen.
- Alle Schüler wechseln um eine Position nach rechts.
 - Alle laufen.
- Der Ball wird nach links gespielt:
 - Alle laufen.
- Alle Schüler wechseln um eine Position nach rechts:
 - Alle laufen.

Organisatorische Hinweise

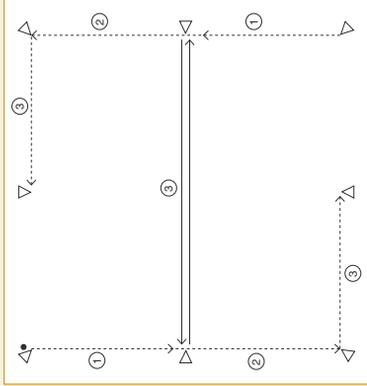


Abb. 16:
Passen und Fangen
im Klimaviereck

Spielphase

Spielform „Mattenball“

Ziel des Spiels ist den Ball mit beiden Händen auf der Matte abzulegen (die Schüler können sich dazu auch auf die Matte werfen). Es wird ohne Pellen und ohne Tippen gespielt.

Wichtig: Es darf nur der Ballhalter auf die Matte, die anderen Spieler dürfen die Matte nicht betreten oder über die Matte laufen. Verletzungsgefahr beim Draufwerfen! (vgl. Anhang)
Spielen in Turnierform.

Die Halle wird längs geteilt, pro Spielfeld zwei Weichbodenmatten. Eine Mannschaft besteht aus 5–6 Schülern.

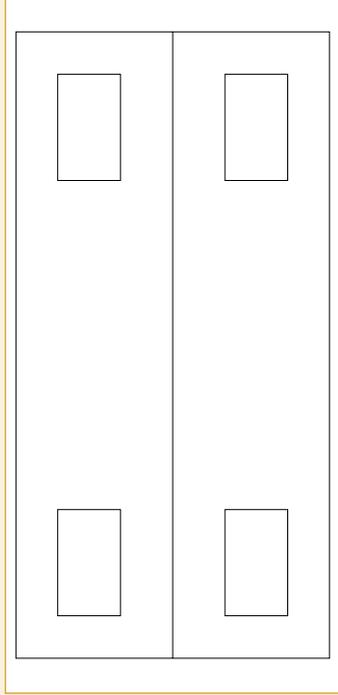


Abb. 17: Das Spielfeld bei Mattenball

5 Doppelstunde 11: Zweikämpfe und individuelles Abwehrverhalten

In den bisherigen Doppelstunden für die Mittelstufe ging es darum, auf der Basis des in der Unterstufe eingeführten Zielspiels das Angriffsspiel weiterzuentwickeln – in anderen Worten: Haben die Schüler in den Klassen 5 und 6 noch ein freies Angriffsspiel praktiziert, haben sie jetzt ein Angriffsspiel mit Bewegungsstoß und einfachen Übergängen von den Rückraumpositionen gelernt. Mit Blick auf die Abwehr haben diese angriffstaktischen Mittel die Konsequenz, dass die Verteidiger gezwungen werden viel zu laufen und ständig die Position zu tauschen, was auf Dauer sehr anstrengend und damit unökonomisch ist. Insofern gilt es jetzt – entsprechend der gleichwertigen Bedeutung von Abwehr und Angriff – entsprechende „Gegenmittel“ für das Abwehrspiel zu erarbeiten. Dieses Gegenmittel besteht zum einen aus einer vertieften individuellen Abweherschulung, die den Schwerpunkt der Doppelstunde 11 und des ersten Teils der Doppelstunde 12 darstellt und zum anderen im Erarbeiten eines einfachen taktischen Rahmenkonzepts, der Zwei-Linien-Verteidigung, was einem ersten Schritt in Richtung Raumdeckung entspricht; dies ist der Schwerpunkt der Doppelstunden 12 und 13.

Grundsätzlich ist im Handball der Kern jeglicher Abwehrtaktik das individuelle Leistungsvermögen. Insofern steht dieses auch im Mittelpunkt sämtlicher Doppelstunden zum Thema Abwehr, wobei der gruppentaktische Rahmen der *Zwei-Linien-Verteidigung* vorgegeben wird. Allerdings kann das Thema Abwehrspiel im Schulhandball deshalb zu einem schwierigen Unterfangen werden, weil – etwa im Gegensatz zum Basketball (vgl. BRAUN, GORISS & KÖNIG, 2014) – der Gegenspieler berührt, ja sogar unter Zuhilfenahme der Arme und Hände abgedrängt werden darf (vgl. Doppelstunde 6). Ein solches „Anfassen“ ist für viele Schüler ungewohnt. Folglich gilt es, in einem ersten Schritt, also noch vor der Einführung von typischen 1-gegen-1-Situationen, Zweikampfformen zu thematisieren. Theoretisch sind diese auch in anderen Sportarten denkbar, beim Handball haben sie jedoch eine ganz besondere Funktion.



In der folgenden Doppelstunde steht deshalb das Thema Zweikampf bzw. Kampf um den Ball im Mittelpunkt, womit die folgenden Zielsetzungen verbunden sind:

- Die Schüler lernen körperbetonte Situationen aufzusuchen und sich in diesen zurechtzufinden.
- Die Schüler können einfache 1-gegen-1-Situationen technisch lösen, weshalb auch Fertigkeiten, die dem vorgegebenen Regelwerk entsprechen, vorbereitet werden; ihre Einführung wird in der Doppelstunde 12 fortgeführt.
- Die Schüler lernen das Regelwerk kennen und es anderen Sportspielen (z. B. Basketball) gegenüberzustellen.

Folglich schließt sich an dieser Stelle die Frage an, auf welche Bewegungsmerkmale Lehrer bei einer individuellen Abwehrschulung achten müssen:

Grundstellung

Im Handball nehmen die Abwehrspieler eine Grundstellung ein, die sich durch eine schulterbreite Fußstellung, durch in den Knien leicht gebeugte Beine, durch einen aufrechten Oberkörper und durch eine „Bereitschaft signalisierende“ Arm- bzw. Handhaltung gekennzeichnet ist (vgl. Bilder 16 und 17).



Bilder 16 und 17: Grundstellung in der Abwehr

Beinarbeit

Da ein Abwehrspieler ständig die Richtung wechseln muss, sind schnelle Nachstellschritte (Steps), aber auch kurze Sprints, die Hauptfortbewegungsart im Handball. Dies erfordert einerseits eine spezifische Technik, aber auch Koordinationsvermögen, da Nach-



stellschritte und Sprints in alle Richtungen, also vorwärts, rückwärts und seitwärts gefordert werden (vgl. Video 28).



Annehmen eines Gegners

Aufgrund der Tatsache, dass es im Handball und vor allem im Schulhandball eng hergeht, wird es ständig zu Kontakten mit Angreifern kommen, d. h. ein Abwehrspieler braucht Techniken, die ihm in dieser Situation helfen regelgerecht zu agieren. Dabei ist im Unterrichtsprozess danach zu unterscheiden, ob ein Gegenspieler mit oder ohne Ball zu bekämpfen ist.

- Gegenspieler ohne Ball: Laut Regel 8 darf ein Gegenspieler mit dem Körper gesperrt werden, auch wenn er nicht in Ballbesitz ist. Hieraus kann abgeleitet werden, dass Schüler lernen müssen, zum einen Laufwege zu verstellen und zum anderen es einem Gegenspieler ohne Ball zu erschweren in Ballbesitz zu kommen (vgl. Bild 18).
- Gegenspieler mit Ball: In der großen Mehrzahl der Fälle kommt ein Gegenspieler mit Ball von vorne und hat dabei eine relativ hohe Geschwindigkeit. Die Regeln erlauben in solchen Situationen den Einsatz der Arme, um den Gegenspieler zu kontrollieren. Vermutlich ist dies die schwerste Aufgabe im Bereich der Abwehrschulung, da man – etwa im Gegensatz zum Basketball – den Gegenspieler anfassen darf, ja sogar soll. Deshalb sollten allgemeine Zweikampfübungen Inhalt jeder Doppelstunde zum Thema Abwehr sein und es sollte großer Wert auf eine saubere Technik im Spiel 1 gegen 1 gelegt werden.



Bild 18: Abwehr gegen Spieler ohne Ball



Wichtig ist, dass ein Abwehrspieler mit angewinkelten Armen seinen Gegenspieler an den Schultern annimmt, so wie es in Bild 19 dargestellt ist.

Außerdem ist es wichtig, dass der Abwehrspieler leicht auf die Wurfarmseite versetzt steht, dabei stehen die Füße leicht diagonal (vgl. Bild 20).



Bilder 19 und 20: Spiel 1 gegen 1



Stundenverlauf Doppelstunde 11: Zweikämpfe und individuelles Abwehrverhalten

Stundenabschnitte und Unterrichtsinhalte

Organisatorische Hinweise

Aufwärmphase

1. Herr und Hund

- A läuft locker ohne viele Kurven kreuz und quer durch die Halle, B läuft rechts neben A.
- Dto. und richtige Kurven laufen.
- Dto. und rückwärts und seitwärts laufen.
- „Sitz“ und „Platz“: A läuft locker kreuz und quer und macht B „Sitz“ (Strecksitz) und „Platz“ (auf den Bauch legen) vor, B macht die Übungen nach.
- „Übungsmix“: Alle Übungen abwechselnd und z. B. nach „Platz“ sich auf den Rücken drehen. B muss rechts bleiben, also auf die andere Seite von A springen.

Die Schüler gehen in 2er-Gruppen zusammen. Jeder Schüler hat einen Ball. Schüler A ist der Herr und Schüler B ist der Hund. B muss immer rechts von A bleiben.

A und B laufen prellend durch die Halle und erfüllen Zusatzaufgaben.

Nach 45–60 sec Aufgabenwechsel.

Schüler erst ausprobieren lassen und dann auf die richtige Ausführung hinweisen.

2. Zweikampfübungen

- A und B geben sich die Hand. Beide versuchen den anderen über eine Linie zu ziehen.
- Die beiden Schüler versuchen jetzt sich gegenseitig wegzuschieben.
- Die beiden Schüler versuchen sich gegenseitig auf den Po zu klatschen.

Zweiergruppen bilden.

Die Lehrer müssen darauf achten, dass die Schüler sich ständig bewegen und keine statischen Kraftübungen entstehen.

3. Schwarzer Mann

Die Schüler mit Ball müssen versuchen prellend ohne Ballverlust auf die andere Seite zu kommen.

Die „Schwarzen Männer“ sollen die Bälle herausspielen.

Wer seinen Ball verloren hat, legt ihn in den Ballwagen und wird beim nächsten Durchgang auch „Schwarzer Mann“.

2–3 Schüler sind „Schwarzer Mann“ ohne Ball.

Die anderen Schüler haben jeweils einen Ball und stehen auf der gegenüberliegenden Seite.

Bis alle „Schwarzer Mann“ sind.

2–3 Durchgänge, die letzten beiden Schüler beginnen im nächsten Durchgang als „Schwarze Männer“.



**Spiel- und/oder Übungsphase****Einführung individuelle Abwehrschulung**

- **Übung 1:** A ist Abwehrspieler (AWS), B ist Angriffsspieler (AGS) mit Ball. B versucht durch das Hütchentor hindurch zu prellen, A versucht dies zu verhindern und den Ball herauszuspielen.
 - Erprobungsphase
 - Richtige Abwehrhaltung erklären (Schrägstellung und Beinarbeit):
 - Annehmen des Gegenspielers erklären (mit angewinkelten Armen den Gegenspieler an den Schultern annehmen, Gegendruck aufbauen und Beinarbeit)
 - B hält den Ball in der Hand und geht in Wurfauslage, A nimmt den AGS an und übt Gegendruck aus (kämpfen!) (vgl. Bild 19/20).
 - Dto., B macht leichte Seitwärtsbewegungen und A übt Gegendruck aus und versucht durch Beinarbeit immer richtig zum Gegner zu stehen (Wurfarmseite).

- **Übung 2:** B spielt mit A einen Doppelpass und versucht danach an A vorbei durch das Hütchentor zu kommen; A nimmt B rechtzeitig an und versucht B abzudrängen und den Durchbruch zu verhindern.
- **Übung 3:** B versucht prellend an A vorbei durch das Hütchentor zu kommen; A nimmt B rechtzeitig an und versucht durch Gegendruck und Beinarbeit den Durchbruch zu verhindern

zer-Gruppen, je Gruppe ein Ball und 2 Hütchen.
Hütchentore ca. 2,50 m – 3 m breit.

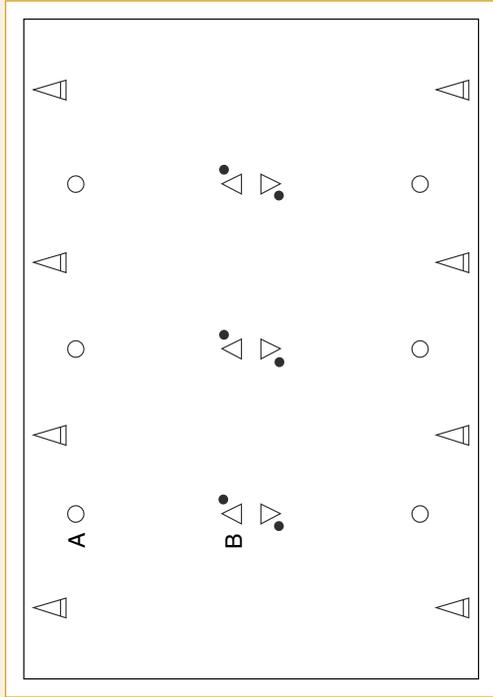


Abb. 51: Übung 1 zum individuellen Abwehrspiel

8–10 Versuche hintereinander und dann Wechsel.

Hütchentor wie bei Übung 1.

8–10 Versuche pro Schüler.

8–10 Versuche pro Schüler

- Übung 4** (vgl. Abb. 52): In jedem Hütchentor steht ein Abwehrspieler, die Angreifer verteilen sich abwechselnd auf den beiden Längsseiten. Alle Angreifer starten zeitgleich und versuchen gegen den Widerstand des Abwehrspielers (Abdrängen!) durch das jeweilige Hütchentor zu prellen. Nach Abschluss der Aktion wechseln sie zur nächsten Angreiferposition auf die andere Seite.

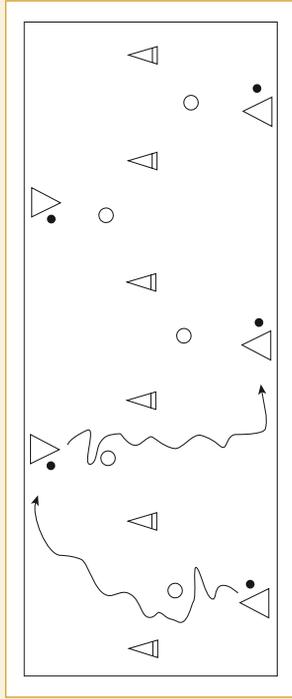


Abb. 52: Übung 4

Wettkampfform zur individuellen Abwehrschulung

Ein Angriffsspieler versucht mit dem Fuß eine kleine Matte zu berühren. Der jeweilige Abwehrspieler versucht dies durch Abdrängen zu verhindern.

Es werden Zweiergruppen gebildet bzw. die Gruppen von oben beibehalten. Jede Gruppe erhält eine kleine Matte.

Es wird 60 sec geübt und dabei die Berührungen gezählt, danach wird gewechselt.

Spielphase

Mattenball

Variante 1: Die Abwehrspieler positionieren sich um eine Matte und versuchen den Ballhalter rechtzeitig anzunehmen und abzudrängen. Die Angreifer versuchen den Ball auf der Matte abzulegen (Gegendruck und Beinarbeit).

Variante 2: Wie in der Doppelstunde 3 wird jetzt Mattenball auf zwei Matten gespielt; die Aufgabenstellung ist dieselbe wie in Variante 1.

Spiel 4 gegen 4 auf eine Matte

Ein Wechsel sollte nach etwa 5 bis 7 Angriffen erfolgen.

5 bis 6 Spieler pro Mannschaft (vgl. Doppelstunde 3).

