

BÄLLSCHULE

HANDBALL

Ina Knobloch
Mareike Pieper
Jörn Uhrmeister



Buchreihe
Ballschule

2

hofmann.

INHALT

Vorwort	4		
1 EINLEITUNG	7		
2 ZIELE	11		
Auswahl der Ziele	12		
Spielphasen im Handball	12		
Anforderungen in den Spielphasen: Das ABC der Ballschule Handball	14		
Koordinativ-konditionelle Basiskompetenzen	14		
Technische Basiskompetenzen	15		
Taktische Basiskompetenzen	16		
Handlungsschnelligkeit	17		
3 INHALTE	18		
Spiel- und Übungsreihen	19		
Inhaltliche Gewichtung	19		
4 METHODEN	20		
Organisationsformen	21		
Kindgerechte Wettspielformen	22		
5 MATERIALIEN UND DARSTELLUNG	24		
Spielmaterialien und Sportgeräte	25		
Darstellung der Spiele und Übungen	26		
		6 KOORDINATIV- KONDITIONELLE BASISKOMPETENZEN	27
		Überblick: Spiele und Übungen	30
		7 TECHNISCHE BASISKOMPETENZEN	61
		Überblick: Spiele und Übungen	64
		8 TAKTISCHE BASISKOMPETENZEN	95
		Überblick: Spiele und Übungen	98
		9 AUFWÄRMEN VOR DEM SPIEL	129
		10 VERLETZUNGS- PROPHYLAXE	132
		Sabrina Erdrich	
		Literatur	144

HINWEIS

Nur aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird die männliche Form verwendet, gemeint sind immer Personen aller Geschlechter



BALLSCHULE HANDBALL

MATERIALIEN UND DARSTELLUNG

Spielmaterialien und
Sportgeräte 25

Darstellung der Spiele
und Übungen 26



SPIELMATERIALIEN UND SPORTGERÄTE



Handball



Softhandball



Streethandball



Basketball



Fußball



Softbälle



Tennisbälle



Soft-Football



verschiedene Bälle



Reaktionsball



kleiner Medizinball



Soft-Frisbee



Hütchen



bunte Hütchen



Markierungsscheiben



Markierungshauben



Markierungslinien



Stangen



Leibchen



Reifen



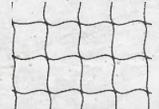
Seile



Schaumstoffbalken



kleines Tor



Badmintonnetz



großer Kasten



kleiner Kasten



Bank



Weichbodenmatte



Turnmatte



Koordinationsleiter



Stepper



Rollbrett



Teppichfliese



Zauberschnur



langes Seil



Würfel

DARSTELLUNG DER SPIELE UND ÜBUNGEN

Die Beschreibungen der Spiele und Übungen in den Kapiteln 6, 7 und 8 folgen einem einheitlichen Schema. Die Kopfzeile beinhaltet die nachfolgend dargestellten Komponenten.



Nach der Kopfzeile folgt eine grafische oder bildliche Darstellung der Spiele und Übungen. Anschließend wird die Spielidee bzw. der Übungsablauf beschrieben. Besondere Hinweise zur Durchführung oder

Organisation werden explizit hervorgehoben. Erscheinen Spiele oder Übungen als zu einfach oder zu komplex, sollten die Variationsmöglichkeiten am Ende beachtet werden.

**Handlungsschnelligkeit**

Es werden im besonderen Maße Anforderungen an die kognitive Flexibilität gestellt. Der Variabilitätsdruck in dem Spiel oder der Übung ist hoch.

**Ausführungsqualität**

Insbesondere beim Neulernen technischer Basiskompetenzen sollten kindgerechte Korrekturen und Lernhilfen eingesetzt werden



BALLSCHULE HANDBALL

**KOORDINATIV-
KONDITIONELLE
BASIS-
KOMPETENZEN**

Überblick:
Spiele und Übungen

30



Ziel der beschriebenen Spiel-, Übungs- und Wettkampfformen ist die Verbesserung der koordinativen und konditionellen Fähigkeiten der Kinder. Die Auswahl der Fähigkeiten orientiert sich am Anforderungsprofil der Sportart Handball, um der zunehmenden Spezifik des Trainings gerecht zu werden. Es wird an dieser Stelle ausdrücklich darauf hingewiesen, dass die Ausbildung der Rumpfkraft und der Beweglichkeit im Kin-

derhandball ebenfalls elementar wichtig ist und dass diese beiden Fähigkeiten teilweise in den folgenden Übungen mitgeschult bzw. vorausgesetzt werden. Auch für viele Übungen im Bereich der technischen Basiskompetenzen wird eine gute Rumpfkraft und Beweglichkeit vorausgesetzt. Dies gilt vor allem für die Torhüterübungen, aber auch für die Würfe.

Koordinative Basiskompetenzen

Die Übungen zu den Bausteinen Laufkoordination, Wurfpräzision und Sprungvariabilität schulen die koordinativen Fähigkeiten.

Laufkoordination
Kompetenz zur präzisen, ökonomischen und schnellen Ausführung handballtypischer Laufformen (mit und ohne Richtungs- und Tempowechsel oder Gegnerbehinderung)
Wurfpräzision
Kompetenz zur genauen Wurfausführung (Ablauf und Ergebnis)
Sprungvariabilität
Kompetenz zur flexiblen und situationsgerechten Ausführung von Sprungbewegungen

Koordinativ-konditionelle Basiskompetenzen

Die Antrittsschnelligkeit besteht sowohl aus koordinativen als auch konditionellen Anforderungen. Sehr lohnenswert ist es, die Antrittsschnelligkeit in Zusammenhang mit der Handlungsschnelligkeit zu trainieren.

Antrittsschnelligkeit
Kompetenz zur dynamischen/explosiven Beschleunigung von Laufbewegungen (mit und ohne Ball)

Konditionelle Basiskompetenzen

Die Ausdauer lässt sich bei Kindern sehr gut spielerisch trainieren. Bei intervallartigen Belastungen im Rahmen von Spielformen können die Kinder Pausen und Intensität selber regulieren. Der hohe Aufforderungscharakter von Spielen motiviert Kinder und höhere Intensitäten werden dadurch besser toleriert. Ein Training nach der Dauer- oder Intervallmethode wird dann von Kindern akzeptiert, wenn keine Langeweile durch Monotonie aufkommt. Beim Training der Wurf- und Sprungkraft ist es wichtig, die Belastung nicht zu hoch anzusetzen. Hier sollte viel mit dem eigenen Körpergewicht, ausreichend Pausen und mithil-

fe von Spiel- und Wettkampfformen trainiert werden. Bei einigen Kindern kann auch die Last des eigenen Körpergewichts zu hoch sein. Dies ist oft zu beobachten, wenn Kinder Liegestütze machen. Deshalb ist besonders auf eine hohe Bewegungsqualität, das heißt technisch saubere Ausführung der Übung zu achten. Ist eine korrekte Bewegungsausführung nicht möglich, müssen die konditionellen Anforderungen reduziert werden, um Fehlbelastungen zu vermeiden. Liegestütze können z. B. an einer Langbank durchgeführt werden, so dass die Hände auf der Bank stützen und die Last reduziert wird.

Ausdauer
Kompetenz zur langandauernden Ausführung von Laufformen bzw. von handballspezifischen Spielhandlungen mit schneller Regeneration
Wurfkraft
Kompetenz zur schnellen und dynamischen Wurfausführung mit hoher Ballbeschleunigung
Sprungkraft
Kompetenz zur hohen und/oder weiten Ausführung von Sprüngen

Methodische Hinweise

Bei der Schulung der koordinativ-konditionellen Basiskompetenzen ist auf die korrekte Bewegungsausführung zu achten. Vor allem bei koordinativen Spiel- und Wettkampfformen kann der Zeitdruck die Bewegungsqualität negativ beeinflussen. Häufig

ist es sinnvoll, neue Bewegungen oder koordinativ sehr anspruchsvolle Übungen zu Beginn des Trainings durchzuführen. Abwechslung ist ebenfalls wichtig, da die Konzentrationsphasen der Kinder noch nicht besonders lang sind.

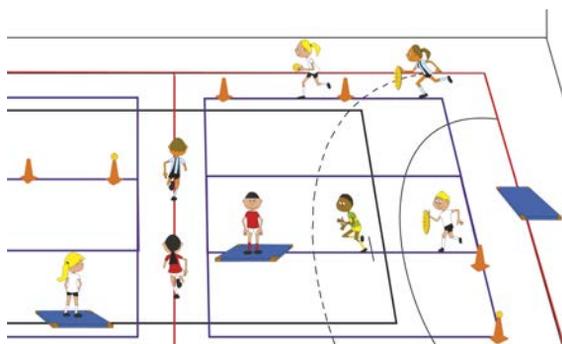
ÜBERBLICK: SPIELE UND ÜBUNGEN

Bausteine	Spiele	Seite
Laufkoordination	Linienfangen	31
	Wadenklatschen	32
	Hindernisfangen	33
Wurfpräzision	Bank befreien	34
	Schießbude	35
	Hütchenball	36
Sprungvariabilität	Flohspringen	37
	Sprungparcours	38
Antrittsschnelligkeit	Farbensprint	39
	3-Sportarten-Wettkampf	40
	Schnappi	41
	Start nicht verpassen	42
Wurfkraft	Torball	43
	Reifentreiben	44
Sprungkraft	Wurfbadminton	45
	Würfekänguruh	46
Ausdauer	Promilauf	47
	Runden sammeln	48
	Tic Tac Toe	49
	Busfahrer-Spiel	50
Stationsbetrieb – Laufkoordination	Koordinationsleiter	52
	Wirbelwind	54
	Hütchenbahn	54
Stationsbetrieb – Wurfkraft	Bankziehen	55
	Überkopfziehen	55
	Überkopfwürfe	56
	Druckpässe	56
	Liegestütze	57
	Stützbeugen	57
Stationsbetrieb – Sprungkraft	Froschsprünge	58
	Blocksprünge	58
	Steigesprünge seitlich	59
	Steigesprünge frontal	59
	Seilspringen	60
	Schrittwechselsprünge	60

LINIENFANGEN



Laufkoordination



SPIELIDEE / ABLAUF

Es werden zwei bis drei Fänger bestimmt, die durch ein farbiges Leibchen gekennzeichnet sind, das sie in der Hand halten. Fänger und Gejagte dürfen ausschließlich auf den Linien der Halle laufen. An verschiedenen Stellen werden Turnmatten ausgelegt, die über Linien erreichbar sein müssen. Auf der Matte kann man nicht gefangen werden. Es darf sich aber immer nur ein Kind auf der Matte befinden. Kommt ein zweites Kind dazu, muss das erste die Matte verlassen. Die Fänger dürfen über die Matte laufen. Außerdem werden drei Einbahnstraßen

gebaut. Diese sind gekennzeichnet durch zwei Hütchen, wobei auf einem Hütchen ein Tennisball liegt. Die Linie zwischen den Hütchen kann nur von der Seite mit dem Tennisball durchlaufen werden. Das Kind nimmt den Ball, läuft durch die Einbahnstraße und legt den Ball auf dem anderen Hütchen wieder ab. Kann der Fänger ein anderes Kind abschlagen, wird dieses zum neuen Fänger und bekommt das Leibchen. Es werden Vorgaben für die Fortbewegungsarten auf den verschiedenfarbigen Linien gemacht (siehe Variationen).

VARIATIONEN

- Auf den roten Linien darf nur rückwärts gelaufen werden.
- Auf den schwarzen Linien darf nur im Hopselauf gelaufen werden.
- Auf den blauen Linien werden Sidesteps durchgeführt

HINWEIS

- Die Vorgaben zur Fortbewegungsart sollten schrittweise eingeführt werden.

WADENKLATSCHEN



Laufkoordination



SPIELIDEE / ABLAUF

Alle Kinder befinden sich im Torraum (oder in einem ähnlich großen Feld). Ziel ist es, die Waden der anderen Kinder zu berühren. Für jeden Treffer erhält man einen Punkt.

Die eigenen Waden dürfen nicht mit den Händen geschützt werden. Jedoch dürfen die Arme benutzt werden, um Gegner, die von vorne kommen, abzurängen.

HINWEIS

- Darauf achten, dass nicht zu fest geschlagen wird.
- Darauf achten, dass nicht geschubst oder gestoßen wird. Die Arme dürfen nur als Stoßdämpfer zum Abdrängen benutzt werden.

VARIATIONEN

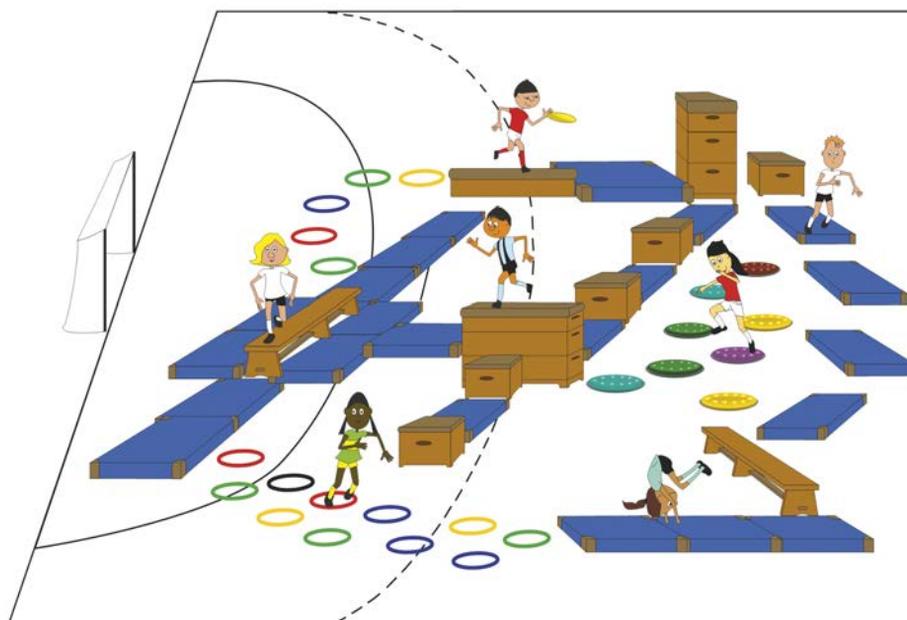
Organisation als Kaiserspiel: Es werden vier aneinander angrenzende Felder markiert. Alle beginnen im ersten Feld. Schafft es ein Kind, eine gegnerische Wade zu berühren, darf es ins nächste Feld wechseln. Ist das Kind im letzten Feld erfolgreich, fängt es im ersten Feld wieder an und zählt die absolvierten Durchgänge.

HINDERNISFANGEN



Laufkoordination

Sprungvariabilität



SPIELIDEE / ABLAUF

In einer Hallenhälfte werden Turnmatten, Weichbodenmatten, Reifen, Teppichfliesen, kleine Kästen etc. als Inseln verteilt, so dass die Kinder von einer zur anderen Insel sprin-

gen können. Es gibt ein bis drei Fänger, die ein Leibchen in der Hand tragen. Wer gefangen wurde oder den Boden berührt, wird zum Fänger und bekommt das Leibchen.

VARIATIONEN

Wer gefangen wird setzt sich hin und kann von den anderen Kindern befreit werden, indem die Hand abgeklatscht wird. Die Fänger geben ihr Leibchen nicht ab, sondern versuchen, alle Kinder zu fangen.

HINWEIS

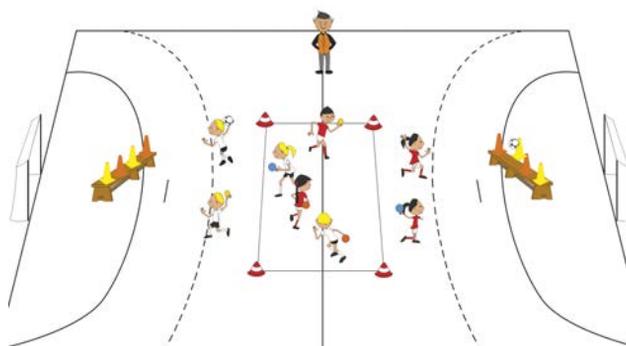
- Berührt ein Kind den Boden, ohne dass es vom Fänger gejagt wurde, wird der Fänger abgelöst, der als längstes als Fänger unterwegs war (der Trainer entscheidet).

BANK BEFREIEN



Wurfpräzision

Schlag- und Sprungwurf



SPIELIDEE / ABLAUF

Es werden zwei Mannschaften gebildet, die sich in einem Feld in der Hallenmitte aufhalten. Jedes Kind hat einen Ball (Handball, Tennisball, Softball etc.). Auf beiden Torraumlinien steht jeweils eine Bank, auf der sich möglichst viele Hütchen befinden (gleiche Anzahl auf beiden Bänken). Zu Beginn des Spiels bewegen sich alle Kinder im Feld. Die Kinder haben die Aufgabe, Handbälle zu prellen, Tennisbälle von einer in die andere Hand zu spielen, Softbälle werden um die

Hüfte gekreist. Auf Pfiff des Trainers muss jedes Kind den Ball mit einem Kind derselben Mannschaft tauschen. Auf ein verbales Kommando (z. B. Hepp) laufen alle Kinder zur eigenen Freiwurflinie. Von dort versuchen sie, eines der Hütchen abzuwerfen. Nachdem alle Kinder geworfen haben, werden die Bälle geholt und die Mannschaften finden sich wieder im Spielfeld ein. Es gewinnt die Mannschaft, die zuerst alle Hütchen von der Bank geworfen hat.

HINWEIS

- Pro Durchgang hat jedes Kind nur einen Wurf.
- Es darf gleichzeitig geworfen werden.

VARIATIONEN

- Zuerst mit zwei verschiedenen Bällen und Aufgaben starten, dann die Anzahl erhöhen.
- Das verbale Startzeichen wird durch ein visuelles ersetzt (z. B. Hochhalten eines Leibchens).
- Zielwürfe beidhändig oder mit links durchführen lassen.

SCHIESSBUDE



Wurfpräzision

Schlag- und Sprungwurf



SPIELIDEE / ABLAUF

Es werden fünf Rollbretter durch Seile miteinander verbunden. Auf dem ersten Rollbrett liegt ein Kind auf dem Bauch. Auf den anderen Rollbrettern steht jeweils ein Hütchen. Alle anderen Kinder stehen mit jeweils zwei Softbällen hinter einer Abwurflinie. Parallel zur Abwurflinie (ca. 3 m Abstand) befindet sich ein Korridor.

Das Kind auf dem Rollbrett durchfährt den Korridor von Start- bis Ziellinie, indem es sich mit den Händen vorwärts schiebt. Die anderen Kinder versuchen, mit ihren Bällen die Hütchen von den Rollbrettern zu werfen. Jedes Kind absolviert einen Durchgang. Wer rettet die meisten Hütchen ins Ziel?

VARIATIONEN

Die Kinder werfen mit der Nicht-Wurffhand (Rechtshänder werfen mit links, Linkshänder werfen mit rechts).

HINWEIS

- Wenn sich der Korridor direkt vor einer Wand befindet, kann das Kind mit den Rollbrettern nicht nach hinten ausweichen.
- Abstand und Länge des Korridors an den Könnensstand der Gruppe anpassen.

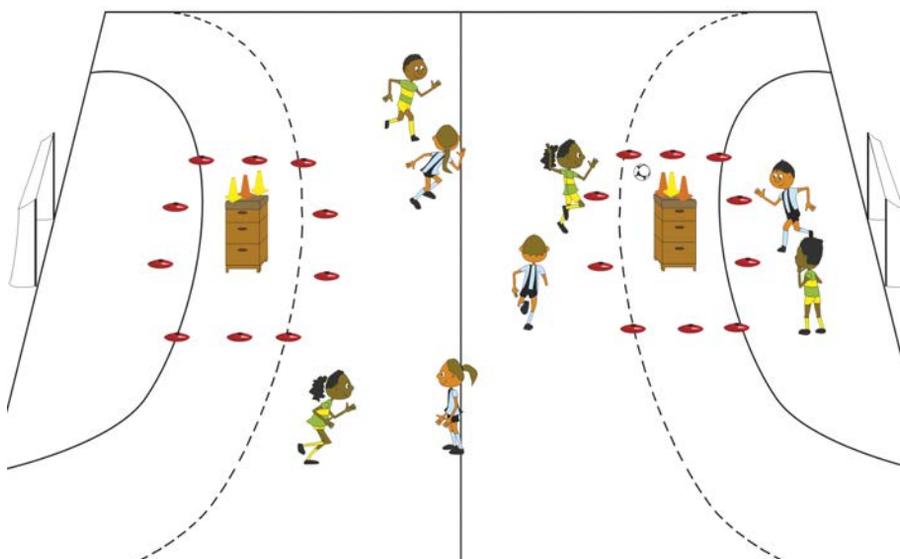
HÜTCHENBALL



Wurfpräzision

Schlag- und Sprungwurf

Räume erkennen
und nutzen



SPIELIDEE / ABLAUF

Es werden zwei Mannschaften gebildet. Jede Mannschaft verteidigt einen großen Kasten, auf dem jeweils drei Hütchen stehen (mit größtmöglichem Abstand zueinander). Um den Kasten herum wird eine Zone markiert, die nicht betreten werden darf.

Die Aufgabe besteht darin, die Hütchen vom gegnerischen Kasten herunter zu werfen. Es darf nicht geprellt werden. Es sind drei Schritte erlaubt. Es gewinnt die Mannschaft, die zuerst alle drei gegnerischen Hütchen abgeworfen hat.

HINWEIS

- Es darf von allen Seiten auf die Hütchen geworfen werden.
- Es darf auch mit einem Sprungwurf geworfen werden, so dass das Kind nach dem Wurf in der Zone landet.

VARIATIONEN

An den Rand der Zone werden jeweils vier Reifen gelegt. Schafft es die angreifende Mannschaft ein Kind im Reifen anzuspielen, darf das Kind aus dem Stand ohne Gegnerbehinderung auf die Hütchen werfen.

FLOHSPRINGEN



Sprungvariabilität

Sprungkraft



SPIELIDEE / ABLAUF

Etwa fünf bis sieben Kinder bilden einen Kreis. In der Mitte des Kreises steht ein Kind mit einem ca. 3 m langen Seil. Das Kind dreht sich im Kreis und schwingt das Seil flach über den Boden. Die anderen Kinder

springen über das Seil, sobald es auf sie zukommt. Bleibt ein Kind am Seil hängen, macht es während des nächsten Durchgangs eine Zusatzaufgabe (z. B. Hampelmann, Ballkoordinationsaufgaben, etc.).

VARIATIONEN

- Die Höhe und die Geschwindigkeit des Seils werden variiert.
- Es muss einbeinig gesprungen werden.
- Während der Übung passt sich die Gruppe einen Ball im Kreis zu.
- Soll ein Sieger ermittelt werden, dürfen ausgeschiedene Kinder nicht wieder in das Spiel einsteigen. Sie sollten aber alle

sinnvoll durch Zusatzaufgaben beschäftigt werden und nicht zuschauen.

HINWEIS

- Darauf achten, dass die Kinder nicht nach hinten ausweichen, sondern über das Seil springen.

BALLRÄUBER

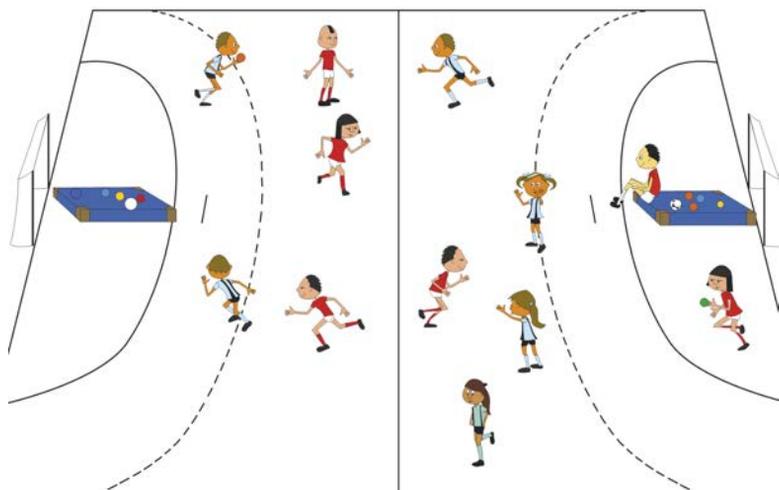
ÜBERZAHL HERAUSSPIELEN



Räume erkennen
und nutzen

Räume eng machen

Lauf- und
Körpertäuschung



SPIELIDEE / ABLAUF

In jedem Torraum liegt eine Weichbodenmatte mit je sechs Bällen. Gespielt wird 6:6 auf dem Handballfeld. Die Spieler befinden sich zunächst in der eigenen Spielfeldhälfte. Ziel ist es, möglichst alle Bälle von der gegnerischen Matte zu klauen und zur eigenen Matte zu transportieren. Auf dem Weg durch die gegnerische Spielfeldhälfte können Spieler

gefangen werden, die sich dann im gegnerischen Torraum auf die Matte setzen müssen. Schafft es ein Spieler, bis in den gegnerischen Torraum zu laufen, ohne berührt zu werden, darf er einen Mitspieler **oder** einen Ball mit zurücknehmen. Die geklauten Bälle werden auf der eigenen Matte abgelegt. Auf dem Rückweg darf man nicht gefangen werden. Alle Spieler dürfen den eigenen Torraum nicht betreten.

HINWEIS

- Wird ein Mitspieler befreit, sollten sich die beiden Kinder auf dem Rückweg an der Hand halten, damit deutlich wird, dass sie nicht gefangen werden können.

VARIATIONEN

- Die Spieler dürfen auf dem Rückweg mit dem Ball auch abgeschlagen werden.
- Die Bälle müssen auf dem Rückweg geprellt werden.

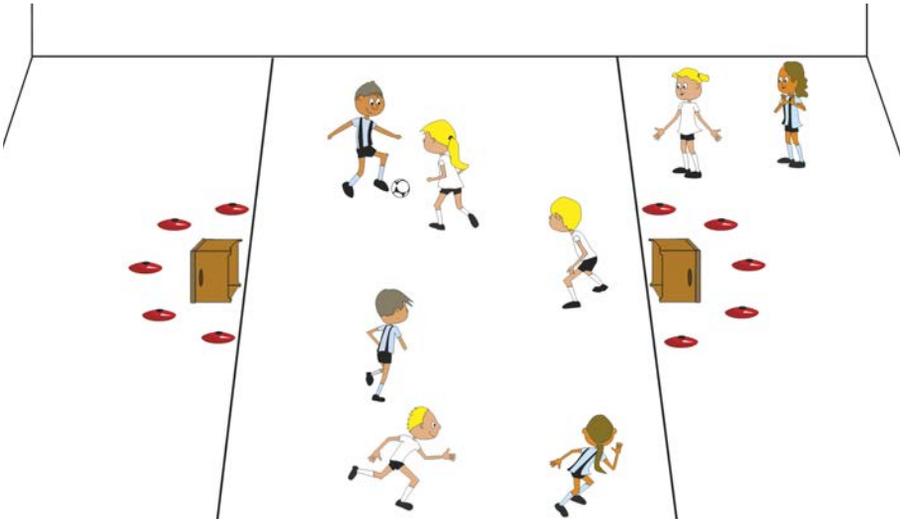
FUSS-HANDBALL

ÜBERZAHL HERAUSSPIELEN



Räume erkennen
und nutzen

Räume eng machen



SPIELIDEE / ABLAUF

Zwei Mannschaften spielen in einem festgelegten Feld (z. B. Basketballfeld) Fußball und Handball. Als Tore werden zwei kleine Kästen jeweils auf die Freiwurflinie des Basketballfelds gestellt. Die Kästen werden auf die Seite gelegt, sodass die offene Unterseite (das Fußballtor) zur Hallenmitte zeigt und die Oberseite (das Handballtor) zu den Stirnseiten des Felds. Das Spielfeld wird in drei Spielzonen aufgeteilt. Auf der Spielfläche zwischen den beiden Kästen wird Fußball gespielt und in den beiden äußeren Zonen (hinter den Kästen) Handball.

VARIATIONEN

- Die beiden Spielzonen werden getauscht.
- Der Trainer sagt an, welche Wurftechniken genutzt werden, um ein Tor erzielen zu können.

HINWEIS

- Die Hälfte des Basketballkreises vor dem Handballtor kann als Wurfkreis genutzt werden, der nicht betreten werden darf. Alternativ kann ein Wurfkreis mit Hütchen gekennzeichnet werden.

TOUCH RUGBY

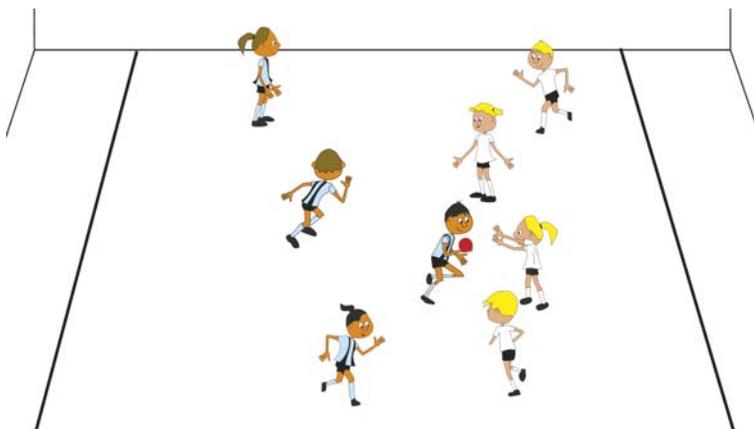
ÜBERZAHL HERAUSSPIELEN



Räume erkennen
und nutzen

Räume eng machen

Lauf- und
Körpertäuschung



SPIELIDEE / ABLAUF

Zwei Mannschaften spielen gegeneinander (vier bis fünf Spieler pro Team). Es wird auf einem sehr breiten aber eher kurzen Spielfeld gespielt. Ziel ist es, mit dem Ball über

die gegnerische Endlinie zu laufen. Mit dem Ball in der Hand dürfen beliebig viele Schritte gemacht werden. Pässe dürfen nur zur Seite oder nach hinten gespielt werden. Wird das ballbesitzende Kind von einem Gegenspieler berührt, muss es sofort stehen bleiben und den Ball (spätestens nach 3 Sekunden) passen. Pässe dürfen vom Gegner abgefangen werden, das Festmachen des Ballbesitzers ist jedoch nicht erlaubt. Schafft es ein Kind, ohne berührt zu werden, mit dem Ball über die gegnerische Endlinie zu laufen, erhält die Mannschaft einen Punkt. Der Ball muss abgelegt werden und die abwehrende Mannschaft kann sofort einen Gegenangriff starten. In der eigenen Endzone können sich die Spieler frei bewegen, ohne „getoucht“ zu werden.

HINWEIS

- Schafft es eine Mannschaft nicht, aus der eigenen Endzone zu kommen, kann die Regel eingeführt werden, dass man sich nach einem Punktgewinn zunächst hinter die Mittellinie zurückziehen muss, bis der Gegner sich aus der eigenen Endzone herausbewegt.
- Es bietet sich an, nach dem Spiel gemeinsam Lösungsmöglichkeiten zu reflektieren (freie Räume anlaufen, Kreuzen der Laufwege, Richtungswechsel...)

ZONENWECHSELBALL

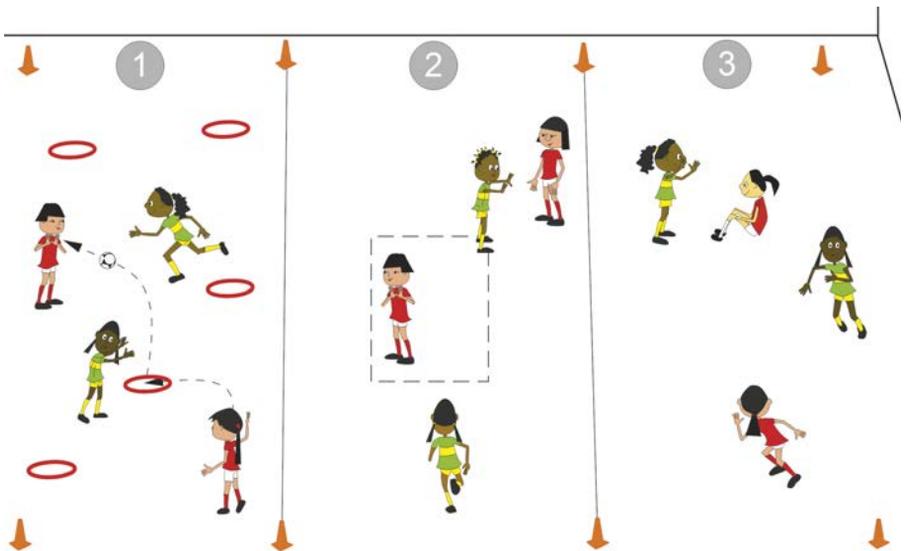
ÜBERZAHL HERAUSSPIELEN



Räume erkennen
und nutzen

Orientierung zum Ball
und Gegenspieler

Passwege erkennen



SPIELIDEE / ABLAUF

Das Spielfeld wird in drei Zonen eingeteilt. Es spielen zwei Mannschaften nach Parteeballregeln auf dem gesamten Spielfeld gegeneinander. In Zone 1 kann ein Punkt erzielt werden, indem einem Mitspieler ein Bodenpass durch einen Reifen gespielt wird. In Zone 2 befindet sich in der Mitte ein Rechteck. Ein Punkt wird erzielt, indem ein Doppelpass mit einem Mitspieler gespielt wird, der sich im Rechteck befindet. Es darf nur ein Spieler pro Mannschaft im Rechteck stehen. In Zone 3 muss ein Doppelpass mit

einem auf dem Boden sitzenden Mitspieler gespielt werden. Es darf nie zweimal nacheinander in der gleichen Zone gepunktet werden.

HINWEIS

- Anstelle des Rechtecks in der Mittelzone kann auch der Anwurfkreis genutzt werden.
- Das Spiel kann mit und ohne Pellen gespielt werden.