

Download

Corinna Müller, Cathrin Spellner

Sport an Stationen 9/10

Handball

VORSCHAU

Downloadauszug
aus dem Originaltitel:



Sport an Stationen 9/10

Handball

VORSCHAU

Dieser Download ist ein Auszug aus dem Originaltitel

Sport an Stationen 9/10

Übungsmaterial zu den Kernthemen des Lehrplans 9/10

Über diesen Link gelangen Sie zur entsprechenden Produktseite im Web.

<http://www.auer-verlag.de/go/dl6833>

Handball

Material für alle Stationen: 2 Stoppuhren, 1 Tor (kurze Hallenwandseite), 5-mal Klebeband, 10 Handbälle, kurze Hallenwandseite, 2 lange Hallenwandseiten

- S.53 Station 1 **Sprint – Trab** (Partnerübung)
Material: Stoppuhr, lange Hallenwandseite
Hinweise: –
- S.54 Station 2 **Streckensprint** (Partnerübung)
Material: Stoppuhr, Klebeband, kurze Hallenwandseite
Hinweise: –
- S.55 Station 3 **Sprung- und Schwungläufe** (Partnerübung)
Material: Klebeband, lange Hallenwandseite
Hinweise: Die Schüler müssen darauf achten, sich beim Laufen nicht gegenseitig zu behindern.
- S.56 Station 4 **Handgelenkpass** (Partnerübung)
Material: 1 Handball
Hinweise: Achten Sie im Sinne des Unfallschutzes darauf, dass die Schüler ihr Handgelenk nicht verdrehen. Außerdem dürfen sie beim Anspielen des Partners nicht zu stark werfen, um ihn nicht zu verletzen. Da die Schüler erst das Ballgefühl für den Handball erwerben müssen, sollten sie den Ball zunächst mit beiden Händen und nicht nur mit einer Hand fangen.
- S.57 Station 5 **Druckpass** (Partnerübung)
Material: 1 Handball
Hinweise: Achten Sie darauf, dass die Schüler den Ball nicht mit zu viel Kraft an ihren Partner abspielen. Da die Schüler erst das Ballgefühl für den Handball erwerben müssen, sollten sie den Ball mit beiden Händen und nicht nur mit einer Hand fangen.
- S.58 Station 6 **Rückhandpass** (Partnerübung)
Material: 1 Handball
Hinweise: Achten Sie darauf, dass die Schüler den Ball nicht mit zu viel Kraft an ihren Partner abspielen. Da die Schüler erst das Ballgefühl für den Handball erwerben müssen, sollten sie den Ball mit beiden Händen und nicht nur mit einer Hand fangen.
- S.59 Station 7 **Bodenpass** (Partnerübung)
Material: 1 Handball
Hinweise: Achten Sie darauf, dass die Schüler den Ball nicht mit zu viel Kraft an ihren Partner abspielen. Da die Schüler erst das Ballgefühl für den Handball erwerben müssen, sollten sie den Ball mit beiden Händen und nicht nur mit einer Hand fangen.
- S.60 Station 8 **Unterarmpass** (Partnerübung)
Material: 1 Handball
Hinweise: Achten Sie darauf, dass die Schüler den Ball nicht mit zu viel Kraft an ihren Partner abspielen. Da die Schüler erst das Ballgefühl für den Handball erwerben müssen, sollten sie den Ball mit beiden Händen und nicht nur mit einer Hand fangen.
- S.61 Station 9 **Tor-Sprungwurf** (Partnerübung)
Material: 1 Handball, 1 Tor, Klebeband (kurze Hallenwandseite)
Hinweise: Achten Sie darauf, dass die Schüler den Ball nicht mit zu viel Kraft in Richtung ihres Partners spielen. Da die Schüler erst das Ballgefühl für den Handball erwerben müssen, sollten sie den Ball mit beiden Händen und nicht nur mit einer Hand fangen. Wenn die Schüler nicht im Tor stehen wollen, dann sollten sie zulassen, dass sie den Pass von außerhalb werfen können.
- S.62 Station 10 **Dribbeln** (Partnerübung)
Material: 1 Handball
Hinweise: Achten Sie darauf, dass die Schüler den Ball nicht mit zu viel Kraft an ihren Partner abspielen. Außerdem dürfen die Schüler den Ball nur auf den Boden prellen, sie sollten ihn also nicht wie beim Basketball schaufeln.
- S.63 Station 11 **Werfen in Bewegung** (Partnerübung)
Material: 1 Handball, Klebeband
Hinweise: Achten Sie darauf, dass die Schüler den Ball nicht mit zu viel Kraft an ihren Partner abspielen. Sollten die Schüler bei dieser Übung den Ball nicht prellen, dürfen sie höchstens drei Schritte machen. Da die Schüler erst das Ballgefühl für den Handball erwerben müssen, sollten sie den Ball mit beiden Händen und nicht nur mit einer Hand fangen.

Handball

- S. 64 Station 12 **1:1-Abwehr** (Partnerübung)
Material: 1 Handball, Klebeband
Hinweise: Achten Sie darauf, dass sich die Schüler im Abwehrverhalten nicht gegenseitig verletzen.
- S. 65 Station 13 **Annahme** (Partnerübung)
Material: 1 Handball
Hinweise: Achten Sie darauf, dass die Schüler den Ball nicht mit zu viel Kraft an ihren Partner abspielen. Die Arme müssen bei der Annahme leicht angewinkelt sein. Nur so ist ein Abfedern des Balles möglich. Dementsprechend sollten sich die Schüler dem Ball auch leicht entgegenbeugen. Da die Schüler erst das Ballgefühl für den Handball erwerben müssen, sollten sie den Ball mit beiden Händen und nicht nur mit einer Hand fangen.
- S. 66 **Laufzettel „Handball“**
Hinweise: Bitte in ausreichender Zahl kopieren. Halten Sie außerdem Bleistifte oder Stempel in ausreichender Zahl zum Abzeichnen bereit.

Kräfte messen

Material für alle Stationen: 1 Medizinball, 2 große Kästen, 12 kleine Matten, 1 große Matte, unterschiedliche, aber paarweise gleich befüllte Flaschen, 1 Kurzhantel, 1 Sprossenwand, 1 Stoppuhr

- S. 67 Station 1 **Ballkniebeuge**
Material: 1 Medizinball, 1 kleine Matte
Hinweise: Die Schüler sollen bei den Kniebeugen nicht zu sehr in die Hocke bzw. sitzende Position gehen. Dies wäre zu belastend für die Knie.
- S. 68 Station 2 **Kastentrückenlieger** (Partnerübung)
Material: 1 großer Kasten, 1 kleine Matte
Hinweise: Bei den Situps sollen die Schüler nicht in die sitzende Position kommen. Wichtig ist, dass sie den Bauch anspannen. Ferner sollen sie den Rücken nicht durchhängen lassen oder auf der Matte ablegen. Bei der Vorbereitung auf diese Übung sowie danach sollten sie sich mit den Armen abstützen.
- S. 69 Station 3 **Kastenbauchlieger** (Partnerübung)
Material: 1 großer Kasten, 1 kleine Matte
Hinweise: Wichtig ist, dass die Schüler den Rücken anspannen und ihren Oberkörper nicht auf der Matte ablegen. Ferner sollen sie nicht den Rücken durchdrücken.
- S. 70 Station 4 **Flaschenkönig**
Material: unterschiedliche, paarweise gleich befüllte Flaschen
Hinweise: Die Schüler müssen die Arme bei dieser Übung angewinkelt lassen. (Anderenfalls könnte es durch Überstreckung zu Verletzungen kommen.)
- S. 71 Station 5 **Trizepsdrücker**
Material: 1 Kurzhantel
Hinweise: Achten sie darauf, dass die Schüler die Arme nicht überstrecken. Beachten Sie außerdem, dass die Arme nicht zu nah an den Kopf kommen.
- S. 72 Station 6 **Sprossenwandhänger**
Material: 1 Sprossenwand, 1 große Matte
Hinweise: Die Schüler sollen nicht zu hoch an der Sprossenwand hängen. Sie sollten jederzeit die Möglichkeit haben, sich schnell und sicher wieder hinstellen zu können.
- S. 73 Station 7 **Waage**
Material: 1 kleine Matte
Hinweise: Achten Sie darauf, dass die Schüler den Rücken nicht durchdrücken und den Bauch anspannen. Arme und Beine sollen bei dieser Übung eine gerade Linie mit dem Rücken bilden. Sie sollten dem Schüler ggf. einen Partner zur Seite stellen, der die Körperhaltung überprüft.
- S. 74 Station 8 **Einarm-Liegestütz**
Material: 1 kleine Matte
Hinweise: Der Rücken muss während der Übung gerade gehalten werden. Sie sollten dem Schüler ggf. einen Partner zur Seite stellen, der die Körperhaltung überprüft und den Übenden unterstützt. Falls den Schülern diese Übung zu schwer fällt, sollten Sie diese Übung abbrechen.

Station 1

Sprint – Trab

Material



Stoppuhr

lange Hallenwandseite

Aufbau

Stellt euch paarweise neben der langen Hallenwandseite auf, sodass ihr parallel zur Wand laufen könnt.

Aufgabe

Immer einer von euch läuft an der Wand entlang (hin und zurück), der andere gibt die Zeit vor. Sprintet jeweils 15 Sekunden lang, anschließend trabt ihr 15 Sekunden. Das wiederholt ihr 5-mal. Wechselt euch anschließend ab.

Versucht, den Übergang von Sprint zu Trab und von Trab zu Sprint fließend zu gestalten. Macht dazwischen keine Pause.



Streckensprint

Material



Stoppuhr



Klebeband

kurze Hallenwandseite

Aufbau

Klebt an beiden Enden der kurzen Hallenwandseite Markierungstreifen auf den Boden. Diese sollten etwa einen Meter Abstand zu den Seitenwänden haben. Der eine Streifen gibt die Startposition an, an dem anderen messt ihr die Zeit. Achtet darauf, dass ihr parallel zur Wand laufen könnt.

Aufgabe

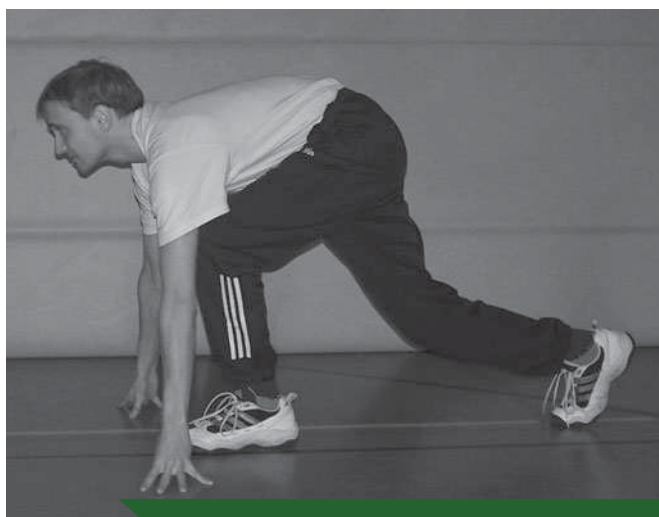
Stellt euch gegenüber an die beiden Markierungstreifen. Einer von euch wird sprinten, der andere die Zeit messen.

Geht zu Beginn des Sprints in die Sprintstartposition. Derjenige, der die Zeit misst, gibt seinem Partner ein Zeichen. Daraufhin sprintet dieser los.

Beim Partner angekommen, erfährt er seine benötigte Zeit und läuft mit der Stoppuhr langsam zur Ausgangsposition zurück. Nun ist der Partner mit seinem Sprint an der Reihe.

- Wer ist schneller?
- Könnt ihr eure Zeit überbieten?


Variante: Wie schnell könnt ihr hin- und zurücksprinten?



Station 3

Sprung- und Schwungläufe

Material

-  Klebeband
- lange Hallenwandseite

Aufbau

Klebt an beiden Enden der langen Hallenwandseite Markierungsstreifen auf den Boden. Diese sollten etwa einen Meter Abstand zu den Seitenwänden haben.

Aufgabe

Jeder von euch läuft die Strecke parallel zur Wand hin und zurück.

Versucht, während des Laufens in der einen Richtung die Knie anzuheben, wie bei einer Sprungbewegung (Sprunglauf).

Bewegt euch auf dem Rückweg noch schwungvoller (Schwunglauf). Macht hierfür weiter ausladende Schritte.

Nehmt bei euren Bewegungen immer die Arme mit. Achtet darauf, dass ihr eure Laufbahnen nicht quert.



Station 4

Handgelenkpass

Material



1 Handball

Aufbau

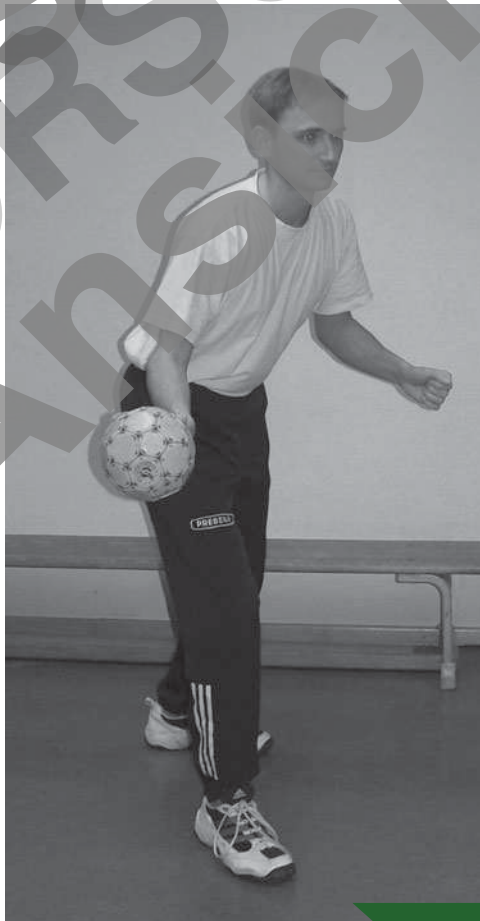
Stelle dich deinem Partner in einem Abstand von 5 Metern gegenüber.

Aufgabe

Zunächst spielt dir dein Partner den Handball zu. Fange den Ball mit beiden Händen. Wirf ihn anschließend deinem Partner mit einer Hand aus dem Handgelenk heraus wieder zu. Dein Partner wirft dir den Ball dann in der gleichen Bewegungsform (aus dem Handgelenk heraus) wieder zurück.

Achtet darauf, dass ihr dabei euer Handgelenk nicht verdreht.

Variante: Schafft ihr es auch, mit diesem Wurf einen größeren Abstand als 5 Meter zu überwinden?



Station 5

Druckpass

Material



1 Handball

Aufbau

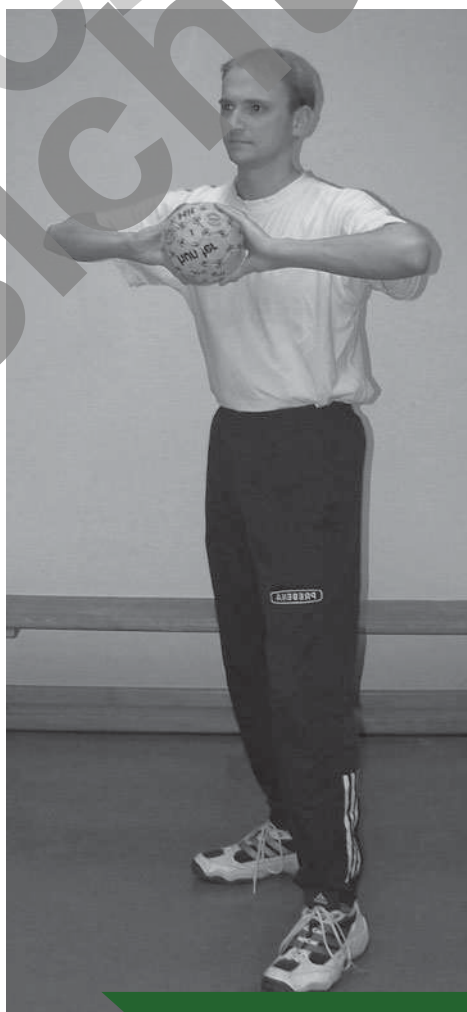
Stelle dich deinem Partner in einem Abstand von 5 Metern gegenüber.

Aufgabe

Dein Partner spielt dir den Handball zu. Fange den Ball mit beiden Händen. Wirf den Ball deinem Partner wieder zu, indem du ihn von der Brust wegdrückst. Du kannst ihn mit einer oder mit beiden Händen spielen.

Dein Partner wirft dir dann den Ball mit derselben Bewegung (von der Brust weggedrückt) wieder zurück.

Variante: Schafft ihr es auch, mit diesem Wurf einen größeren Abstand als 5 Meter zu überwinden?



Station 6

Rückhandpass

Material



1 Handball

Aufbau

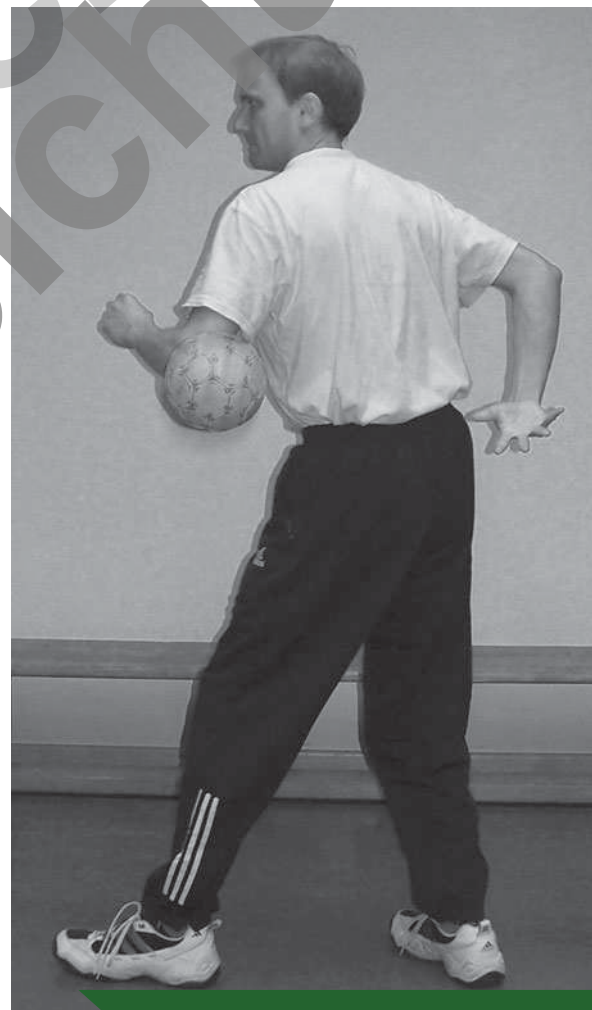
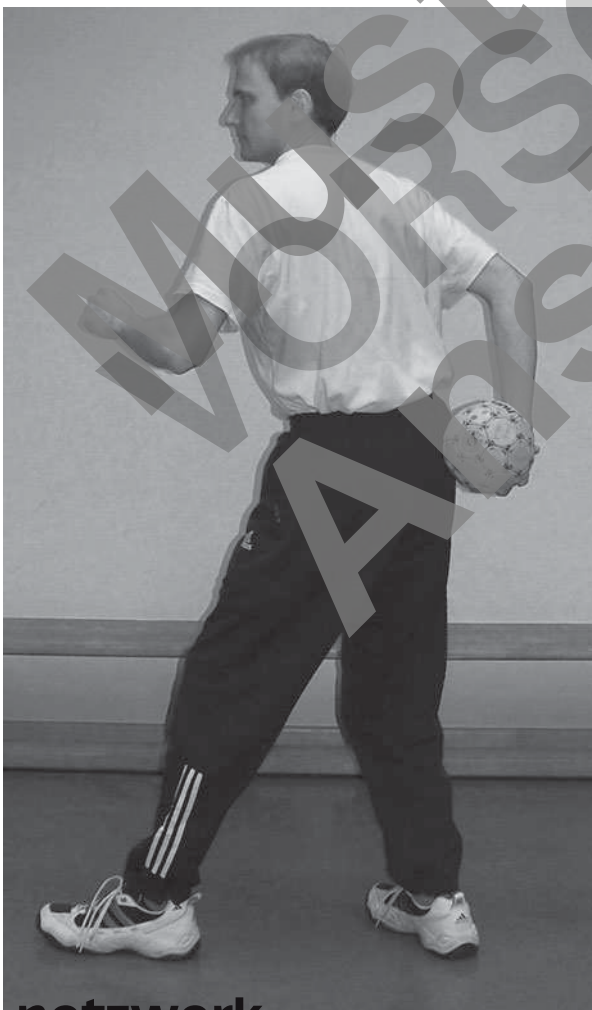
Stelle dich deinem Partner in einem Abstand von 5 Metern gegenüber.

Aufgabe

Dein Partner spielt dir den Handball zu. Fange den Ball mit beiden Händen. Wirf den Ball mit einer Hand hinter deinem Rücken deinem Partner wieder zu.

Dein Partner wirft dir dann den Ball mit derselben Bewegung (hinter dem Rücken) wieder zurück.

Variante: Schafft ihr es auch, mit diesem Wurf einen größeren Abstand als 5 Meter zu überwinden?



Station 7

Bodenpass

Material



1 Handball

Aufbau

Stelle dich deinem Partner in einem Abstand von 5 Metern gegenüber.

Aufgabe

Dein Partner spielt dir den Handball zu. Fange den Ball mit beiden Händen. Wirf ihn deinem Partner so zurück, dass er zunächst einmal auf dem Boden aufkommt. Du kannst dabei eine Hand oder auch beide Hände benutzen.

Dein Partner wirft dir dann den Ball mit derselben Bewegung (mit einem Bodentreffer) wieder zurück.

Variante: Schafft ihr es auch, mit diesem Wurf einen größeren Abstand als 5 Meter zu überwinden?



Station 8

Unterarmpass

Material



1 Handball

Aufbau

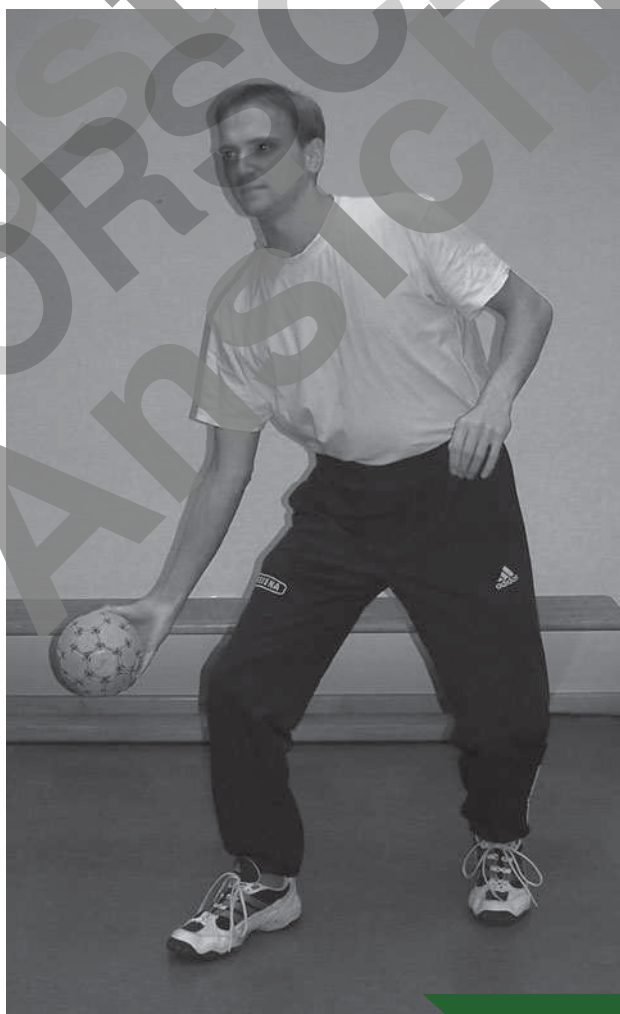
Stelle dich deinem Partner in einem Abstand von 5 Metern gegenüber.

Aufgabe

Dein Partner spielt dir den Handball zu. Fange den Ball mit beiden Händen. Wirf den Ball mit einer Hand seitlich, aus der Hüfte heraus, zu deinem Partner zurück.

Dein Partner wirft dir dann den Ball in der gleichen Bewegungsform (also seitlich, aus der Hüfte heraus) wieder zurück.

Variante: Schafft ihr es auch, mit diesem Wurf einen größeren Abstand als 5 Meter zu überwinden?



Station 9

Tor-Sprungwurf

Material



1 Handball



1 Tor



Klebeband

Aufbau

Markiert mit Klebeband eure Anlaufstelle (ca. 10 Meter vor dem Tor).

Aufgabe

Dein Partner stellt sich in das Tor. Stelle dich in einem Abstand von 10 Metern davor.

Zu Beginn wirft dir dein Partner den Ball zu. Laufe nun die Strecke bis zum Absprung im Dreischritt-Rhythmus.

Versuche, während des Absprungs den Ball ins Tor zu werfen. Dein Partner ist bemüht, den Ball abzuwehren.

Wechselt euch bei der Übung ab. Probiert beim Torewerfen verschiedene Wurftechniken aus.

Hinweis: Ihr müsst nicht im Tor stehen. Bleibt nur dort, wenn ihr euch das zutraut.



Material

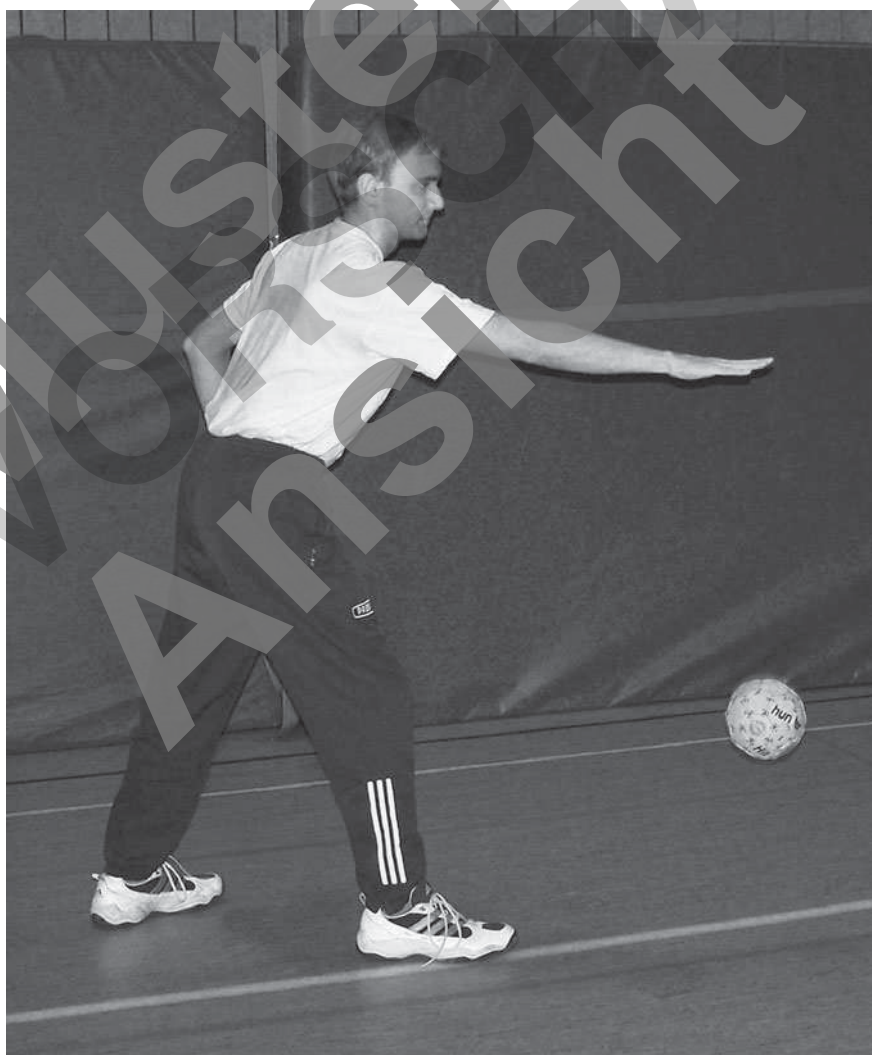
1 Handball

Aufbau

Stelle dich deinem Partner in einem Abstand von 3 Metern gegenüber.

Aufgabe

Dein Partner spielt dir den Handball zu. Fange den Ball mit beiden Händen. Dribble den Ball (ohne Schaufelbewegung) von deiner Position aus um deinen Partner herum und komme so wieder zu deiner Ausgangsposition zurück. Du kannst dabei die Hände wechseln. Passe dann deinem Partner den Ball zu, der anschließend um dich herum dribbelt.



Station 11

Werfen in Bewegung

Material



1 Handball



Klebeband

Aufbau

Markiert euch mit dem Klebeband ein Feld von etwa 5 m x 5 m.

Aufgabe

Lauft in dem Feld umher und versucht, euch in der Bewegung den Ball zuzupassen. Probiert dabei verschiedene Wurftechniken aus. Versucht, den Ball immer zu fangen. Behaltet euch hierbei gut im Blick, denn gegenseitiges Auspielen ist hier erlaubt.

Wenn ihr wollt, so könnt ihr den Ball in der Bewegung auch prellen. Ohne Pellen dürft ihr jeweils höchstens 3 Schritte machen.



1:1-Abwehr

Material



1 Handball



1 Klebeband

Aufbau

Markiert im Abstand von 5 Metern 2 Punkte.

Aufgabe

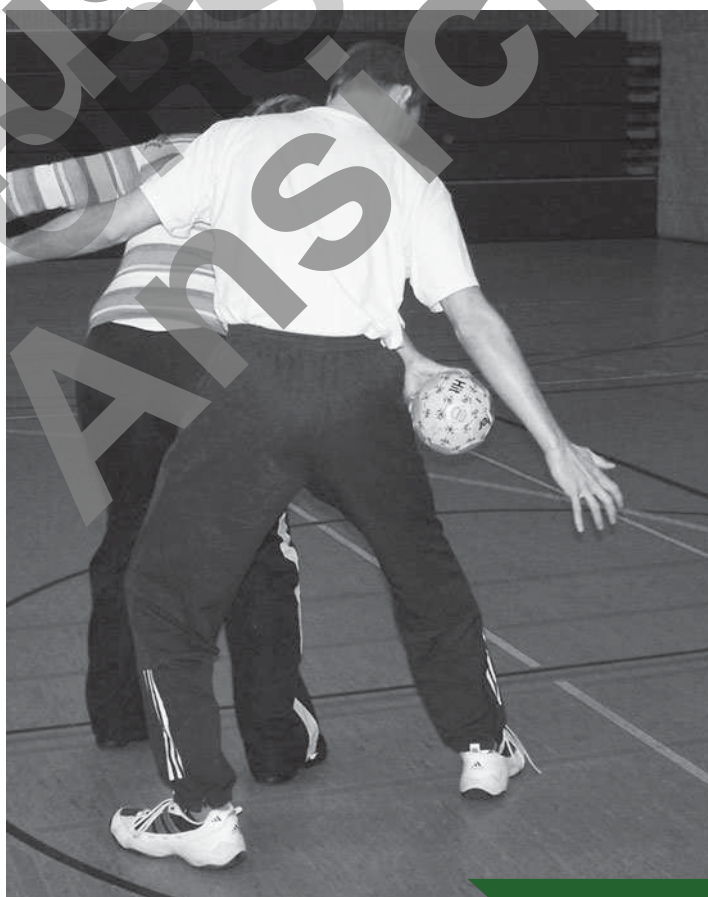
Stellt euch gemeinsam an eine der beiden Markierungen.

Einer von euch soll nun den Ball zu der anderen Markierung prellen, ohne dass ihm der Ball dabei abgenommen wird. Beim Pellen darf er die Richtung und die Hand wechseln.

Der andere von euch versucht, immer vor der ballführenden Hand seines Gegenspielers zu bleiben und seinem Partner den Ball abzunehmen.

Wer von euch ist geschickter?

Variante: Schafft ihr es auch bei einem Abstand von mehr als 5 Metern, die gegenüberliegende Markierung zu erreichen, ohne den Ball zu verlieren?



Station 13

Annahme

Material



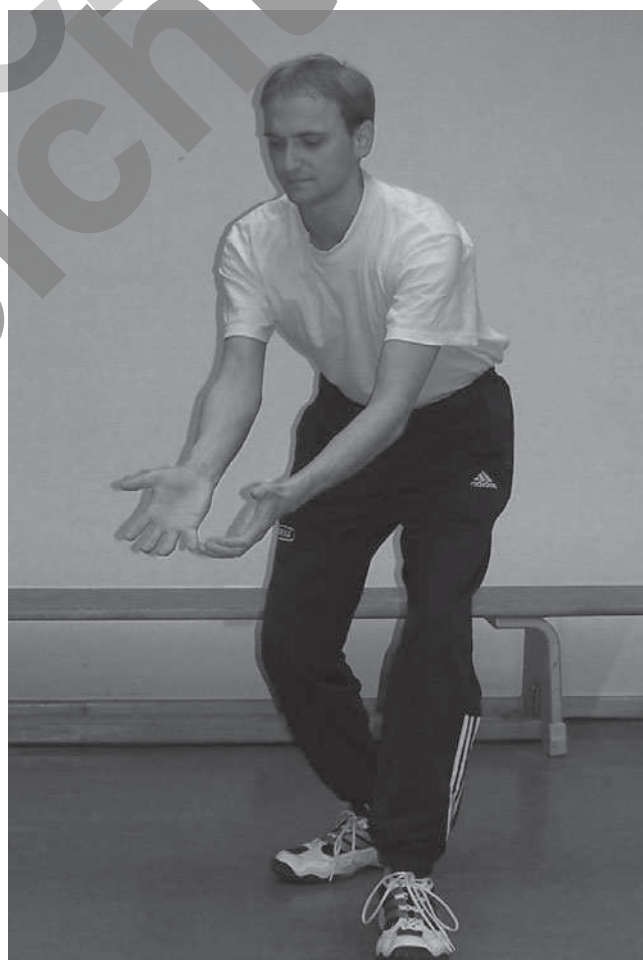
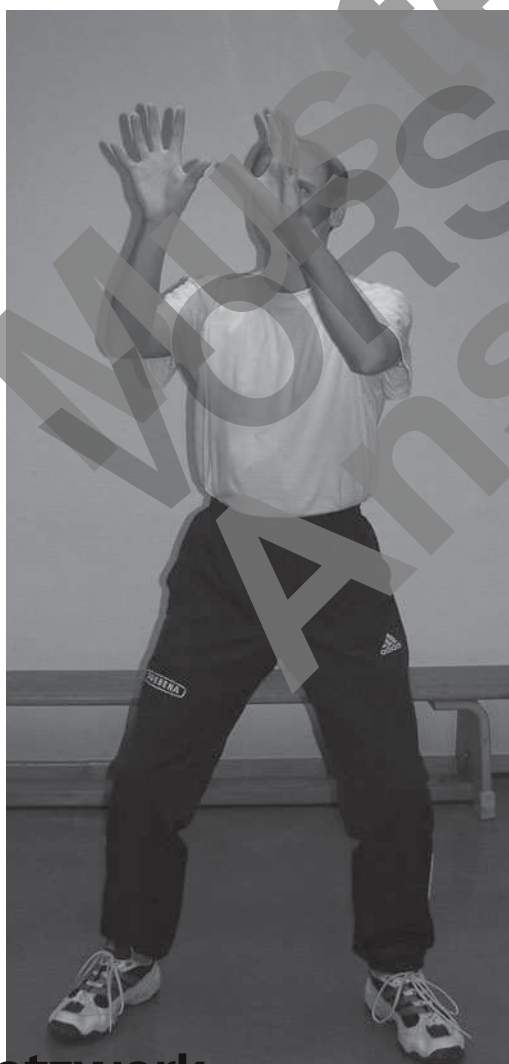
1 Handball

Aufbau

Stelle dich deinem Partner in einem Abstand von 5 Metern gegenüber.

Aufgabe

Dein Partner wirft dir den Ball abwechselnd hoch bzw. sehr tief zu. Versuche, den Ball entsprechend von oben und von unten anzunehmen. Passe anschließend deinem Partner den Ball ebenso zurück. Konzentriert euch auf die Annahme, nicht auf die Art des Passens. Beim Annehmen ist es wichtig, die Arme leicht anzuwinkeln, um die Kraft des Balles abzufedern. Beugt euch dem Ball zudem leicht entgegen. Die Hände sollten einen Trichter bilden.



Handball

Laufzettel „Handball“

für _____

Datum: _____

Klasse: _____

Station		<input checked="" type="checkbox"/> Kontrolle (Punkte)
1	Sprint – Trab	
2	Streckensprint	
3	Sprung- und Schwungläufe	
4	Handgelenkpass	
5	Druckpass	
6	Rückhandpass	
7	Bodenpass	
8	Unterarmpass	
9	Tor-Sprungwurf	
10	Dribbeln	
11	Werfen in Bewegung	
12	1:1-Abwehr	
13	Annahme	

Miller/Spellner: Sport an Stationen 9/10 © Auer Verlag – AAP Lehrfachverlage GmbH, Donauwörth