

Passen und Fangen

■ Vorbemerkung

Passen und Fangen als Grundfertigkeit ist im Handball oft ein limitierender Faktor, in dem sich das Können einzelner Spieler bzw. einer ganzen Mannschaft widerspiegelt. Passen und Fangen setzt aufgrund seiner Komplexität innerhalb der Kleingruppe ein hohes Maß an Koordination voraus. Anders als beispielsweise beim Pellen oder Werfen ist der Einzelne beim Passen und Fangen sehr stark vom Können des anderen abhängig, worin eben die Schwierigkeit begründet liegt.

Bei der Ballannahme geht es grundlegend darum, den fliegenden oder rollenden Ball schnell unter Kontrolle zu bringen. Dabei muss dem Ball u. a. mit dem Unterarm und den Händen entgegengegangen werden, um ihn abzubremesen und zu sichern. „Den Ball leise fangen“ ist für Schüler oftmals ein hilfreicher Tipp.

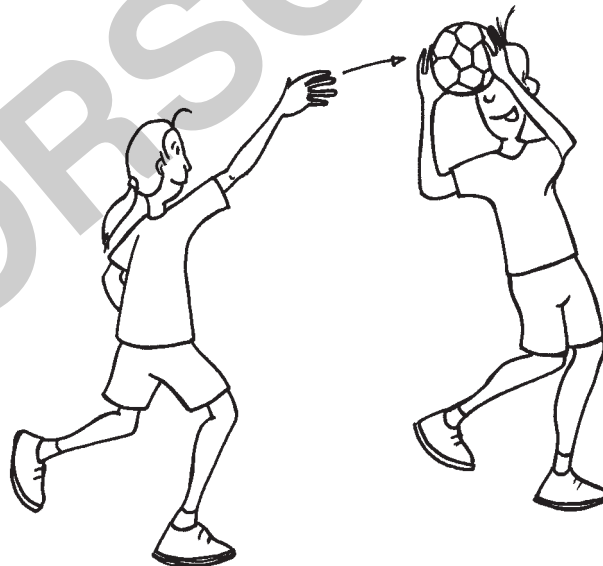
Schulrelevante Formen der Ballannahme, also des Fangens sind:

- beidhändiges Fangen von oben (von hoch gespielten Bällen)
- beidhändiges Fangen von unten (von tief gespielten Bällen)
- einhändiges Fangen (für Fortgeschrittene)

Das Passen schließt sich unmittelbar nach Ballannahme bzw. -verarbeitung an und nimmt als Vorstufe zur Ausbildung der Grundwurfarten einen besonderen Stellenwert ein.

Schulrelevante Formen des Passens sind:

- einhändiges Passen (daraus generierend der Schlagwurf als Grundwurfart)
- beidhändiges Passen (Druckpass)
- direktes Passen (Passen ohne Bodenberührung)
- indirektes Passen (Passen über den Boden als sog. „Aufsetzer“)



■ Unterrichtsverlauf

Lernziele:

- spielerisches Umgehen mit dem Ball
- Erfahren und Erspüren verschiedener Arten des Passens und Fangens und ihrer unterschiedlichen Wirkungen

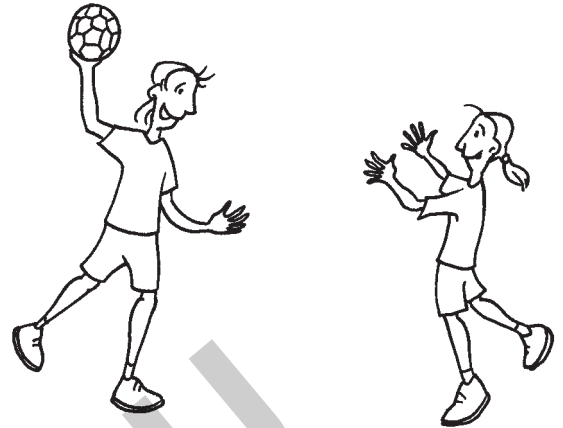
Spielphase: „Feuerball“

Organisation & Aufbau

- Die Schüler verteilen sich in der Halle.
- Der Lehrer hält einen Ball in der Hand.
- Es wird Musik eingespielt.

Ablauf

Während die Musik läuft, bewegen sich die Schüler frei in der Halle. Der Lehrer wirft den Ball ein. Die Schüler versuchen, ihn umherzupassen, ohne dass er den Boden berührt. Da es sich bei dem Ball um einen „Feuerball“ handelt, müssen die Schüler ihn schnell untereinander weiterpassen (in Anlehnung an die „3-Schritt- und 3-Sekunden-Regel“). Dabei zählt der Lehrer, wie viele Pässe die Schüler schaffen, ohne dass der Ball auf den Boden fällt. Sobald die Musik stoppt, ist der „Feuerball“ abgekühlt und wird festgehalten, bis ein weiterer Durchgang beginnt.



Variationen

- Das Spielfeld wird vergrößert bzw. verkleinert.
- Je nach Könnensstand kann der Lehrer mehrere Bälle einspielen.
- Unterschiedliche Ballarten werden verwendet.
- Nach zehn Pässen ist der „Feuerball“ ausgebrannt und kann in einen Ballwagen gelegt werden. Wie viele „Feuerbälle“ schaffen die Schüler, durch Umherpassen ausbrennen zu lassen?

Ausklang: „Der Reihe nach“

Organisation & Aufbau

- Der Lehrer markiert eine Start- und eine Ziellinie (z. B. Grund- und Mittellinie des Handballfeldes).
- An der Start- und Ziellinie wird je ein Ballwagen aufgestellt.
- Im Ballwagen an der Startlinie befinden sich viele Handbälle.
- Die Schüler sitzen (Strecksitz, Schneidersitz, Yogasitz, ...) in gleichen Abständen zwischen Start- und Ziellinie nebeneinander.

Ablauf

Der erste Schüler an der Startlinie steht auf und nimmt einen Ball aus dem Ballkorb, dann setzt er sich wieder hin. Er passt den Ball zum nächsten Schüler, der diesen zum nächsten weiterpasst, bis der letzte Schüler den Ball in den Ballkorb an der Ziellinie passt. Ziel ist es, alle Bälle aus dem Ballwagen an der Startlinie durch die Passfolgen in den Ballwagen an der Ziellinie zu transportieren, ohne dass sie auf den Boden fallen.



Spielphase: „Countdown: Acht, sieben, sechs, fünf, ...“

Organisation & Aufbau

- Es werden zwei Mannschaften (Markierungsleibchen) gebildet.
- Beide Mannschaften verteilen sich in einem begrenzten Raum (z. B. Neun-Meter-Raum).
- Eine Mannschaft erhält einen Handball (Angreifer).

Ablauf

Das Ziel der Angreifer ist es, den Ball innerhalb des begrenzten Raums mindestens achtmal hin- und herzupassen, ohne dass die verteidigende Mannschaft den Ball abfängt oder der Ball verloren geht. Dabei zählt der Lehrer die Anzahl an Pässen von acht beginnend herunter. Bei Ballverlust oder Abfangen durch die Verteidiger wechselt das Angriffsrecht.



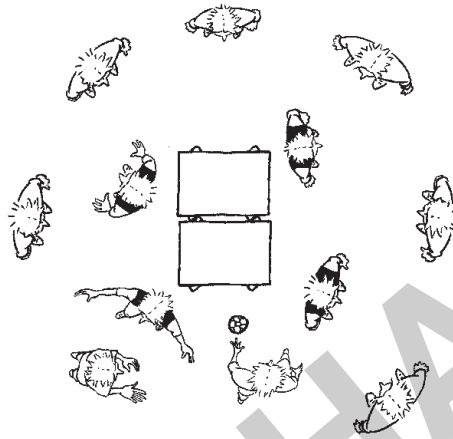
Variationen

- Das Spielfeld wird vergrößert bzw. verkleinert.
- Verteidiger bzw. Angreifer agieren in Über- oder Unterzahl.
- Pellen wird erlaubt.
- Doppelpässe werden zugelassen oder verboten.
- Unterschiedliche Bälle werden verwendet.

- Die Mattenverteidiger positionieren sich um die aneinandergelegten Weichbodenmatten herum. Die Angreifer verteilen sich im Abstand von etwa zwei Metern gegenüber den Verteidigern ebenfalls um die Matte herum.
- Die Angreifer erhalten zunächst einen Ball.

Ablauf

Der Lehrer gibt das Kommando „Auf die Matte, fertig, los!“. Das Ziel der Angreifer ist es, durch schnelles, sicheres und überschaubares Passen eine Lücke in der Verteidigung zu finden, hindurchzugehen (Schrittregel beachten!) und den Ball auf der Matte abzulegen, ohne dass die Verteidiger den Ball herausfangen können oder der Ballführende von einem Verteidiger abgeschlagen bzw. berührt wird. Dabei ist es nicht erlaubt, dass die Verteidiger über die Weichbodenmatte laufen, um „abzukürzen“. Nach etwa zehn Durchgängen sollten die Verteidiger und Angreifer wechseln.



Variationen

- Die Anzahl der Verteidiger wird erhöht bzw. verringert.
- Das Spielfeld wird vergrößert, etwa durch drei aneinandergelegte Weichbodenmatten. Dementsprechend sollte die Anzahl der Verteidiger und Angreifer erhöht werden.
- Zwei Bälle werden verwendet. Dies ist allerdings nur bei großen Gruppen mit einem großen Spielfeld sinnvoll.

Spielphase: „Wandtorball“ oder „Stangentorball“

Organisation & Aufbau

- Es werden zwei Mannschaften (Markierungsleibchen) gebildet.
- Es wird auf einem Querfeld gespielt (z. B. das Feld von der Grundlinie bis zur Mittellinie). Dabei dienen die beiden gegenüberliegenden Hallenwände über die gesamte Spielfeldlänge als Tore. Jeder Mannschaft wird ein Tor zugeteilt.

Ablauf

Es wird nach vereinfachten Handballregeln Handball auf beide Hallenwände gespielt. Ein Punkt ist erzielt, wenn ein Spieler den Ball indirekt an die Wand spielt und ein Mitspieler diesen direkt aus der Luft wieder fängt. Danach wird der Ball am Fangort liegen gelassen und die andere Mannschaft ist in Ballbesitz.

Alternativ lassen sich auch mithilfe von Pylonen Tore konstruieren. Ein Tor ist dann erzielt, wenn ein Spieler den Ball indirekt durch die Pylonen spielt und ein Mitspieler diesen auf der anderen Seite auffängt. Je nach Spieleranzahl lassen sich jeweils zwei Tore pro Mannschaft gut realisieren; die Größe der Tore kann variieren.

Eine Kombination aus Wandtorball und Stangentorball ist ebenfalls möglich.

