

Prellen

Vorbemerkung

Beim Prellen handelt es sich um die primäre Fortbewegungsart beim Handball in der Spielsituation 1:0. Unter Berücksichtigung der 3-Schritte-Regel stellt das Prellen eine grundlegende Basisfertigkeit für jeden Handballer dar, um beispielsweise beim Gegenstoßverhalten eine bestimmte Wegstrecke zurückzulegen oder effektiv und spielnah täuschen zu können.

Beim Prellen im Handball ist regeltechnisch darauf zu achten, dass der Ball nicht wie beim Basketball „geschaufelt“ (im Sinne eines Einwickelns des Balles durch die Pronationsbewegung des Unterarms) gespielt wird. Ein flüchtiges, kurzzeitiges Tragen des Balles ist beim Handballspiel nicht erlaubt. Vielmehr muss der Ball von oben nach unten gedrückt werden.

Schulrelevante Formen des Prellens sind:

- Prellen mit einer Hand
- Prellen mit zwei Händen
- Prellen abwechselnd mit der linken und rechten Hand
- hohes Prellen (Prellhöhe oberhalb der Hüfte)
- tiefes Prellen (Prellhöhe unterhalb der Hüfte)
- Prellen vor, neben, hinter dem Körper



Unterrichtsverlauf

Lernziele:

- spielerisches Umgehen mit dem Ball
- Erfahren und Erspüren verschiedener Formen des Prellens und ihrer unterschiedlichen Wirkungen

Einstieg

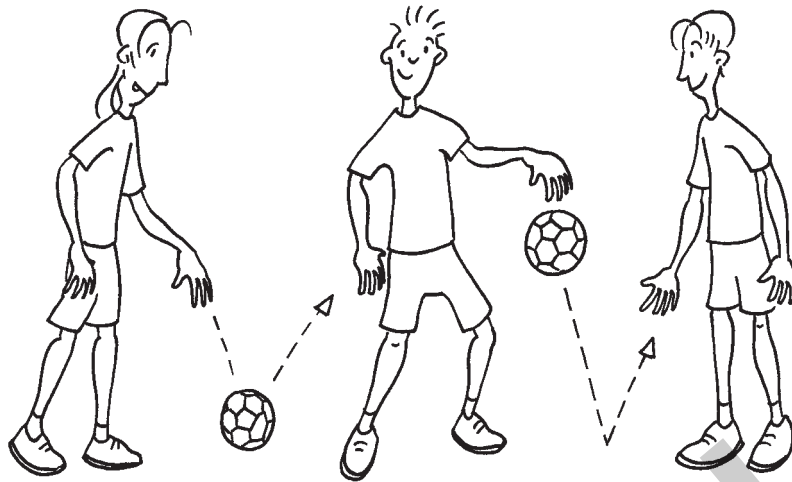
Unter Berücksichtigung ihrer Vorerfahrungen und Ideen erarbeiten die Schüler gemeinsam Möglichkeiten der Fortbewegung mit dem Ball. Die Aufgabe des Lehrers besteht darin, moderierend unterschiedliche Formen des Prellens aus der Ideensammlung und dem Erfahrungsschatz der Schüler „herauszukitzeln“.

Die Schüler versuchen, mit unterschiedlichen Bällen in verschiedenen Fortbewegungsarten zu prellen. Sie sollen bewusst ausprobieren und herausfinden, welche Arten des Prellens es gibt und welche in einzelnen Situationen sinnvoll sind.

Zielformulierung: „Wir probieren verschiedene Formen des Prellens aus.“

Ablauf

Die Bälle werden vom Lehrer sukzessive in die Halle eingeworfen. Die Schüler versuchen, diese Bälle durch ständiges Antippen am Pellen zu halten. Dabei darf ein Schüler nicht zweimal in Folge denselben Ball berühren.



Variationen

- Die Anzahl der einzuwerfenden Bälle wird je nach Könnensstand variiert.
- Andere Ballarten werden verwendet.
- Zusatzaufgaben nach dem Antippen des Balles werden festgelegt (z. B. Purzelbaum auf einer Matte am Rand der Halle).

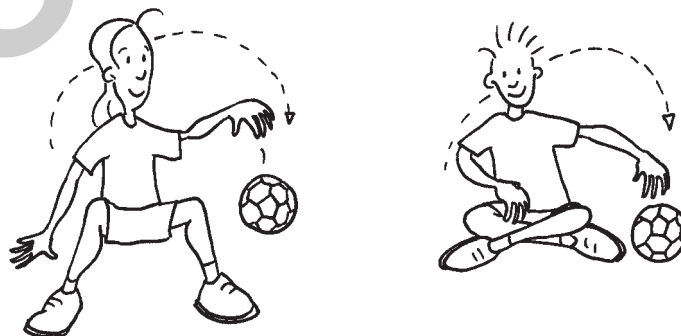
Ausklang: „Rundherum“

Organisation & Aufbau

- Die Schüler sitzen beliebig im Innenstinkreis am Boden (z. B. Strecksitz, Schneidersitz, Yogasitz). Der Abstand zum Nebenmann sollte etwa einen Meter betragen.
- Jeder Schüler erhält einen Handball.

Ablauf

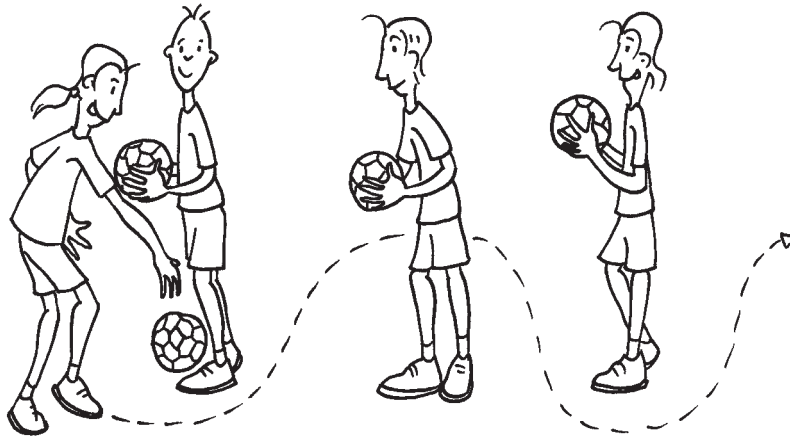
Jeder Schüler versucht, den Ball im Sitzen um sich herumzuprellen.



Variationen

- Andere Ballarten werden einbezogen, so kann sich beispielsweise jeder Schüler einen beliebigen Ball aussuchen.
- Nach erfolgreicher „Umrundung“ wird der Ball im Uhrzeigersinn an den Nebenmann weitergegeben. Dieser prellt nun den „neuen“ Ball um sich herum.
- Die Schüler versuchen mit geschlossenen Augen, den Ball um sich herumzuprellen.

hinten und stellt sich an das Ende der Schlange. Beim Einspielen der Musik bewegt sich die Schlange wieder durch die Halle.



Variationen

- Zwei bzw. drei Schlangen werden gebildet (abhängig vom Könnensstand und der Anzahl der Schüler).
- Andere Ballarten werden einbezogen.
- Laufarten für die Schlange werden vorgegeben, z. B. rückwärts, seitlich auf Zehenspitzen (hohes Pellen), in der Hocke (tiefes Pellen) gehen, ...

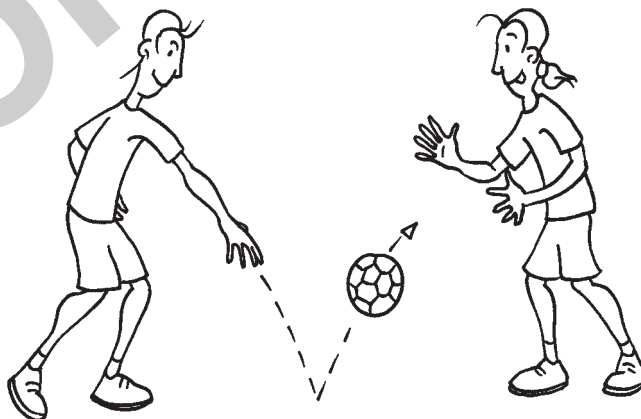
Ausklang: „Knacke dein Alter!“

Organisation & Aufbau

- Die Schüler stehen sich in Gassenaufstellung im Abstand von etwa zwei Metern gegenüber. Als Orientierung kann beispielsweise die Mittellinie gewählt werden.
- Zwei gegenüberstehende Schüler bilden eine Zweiergruppe und haben einen Ball.

Ablauf

Die Schüler versuchen, den Ball hin- und herzupellen, ohne ihn aufzunehmen. Ziel ist es, sich den Ball so oft wie möglich zuzupellen, mindestens aber so oft, wie man Lebensjahre zählt.

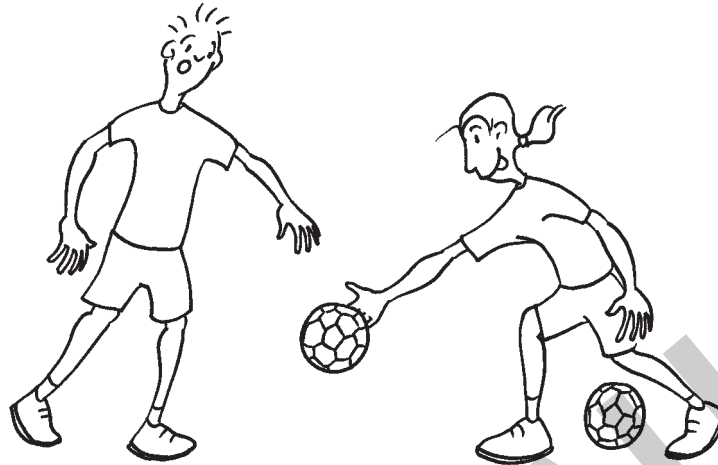


Variationen

- Die Schüler pellen mit der linken oder rechten Hand bzw. mit Handwechsel.
- Geübte Schüler pellen sich zwei Bälle gleichzeitig oder alternierend zu.

Ablauf

Der Fänger an der Ziellinie fragt: „Wer hat Angst vorm Bälledieb?“ Daraufhin entgegnen die Schüler an der Startlinie: „Niemand!“ Der Fänger fragt weiter: „Und wenn er aber kommt?“ „Dann laufen wir davon!“, antworten die Schüler an der Startlinie und versuchen, prellend am Fänger vorbei die Ziellinie zu überqueren. Der Fänger läuft prellend den anderen Schülern entgegen und versucht, deren Bälle herauszuprellen. Hat der Bälledieb einen Ball herausgespielt, so wird dieser Schüler beim nächsten Durchgang ebenfalls zum Fänger.



Variationen

- Der Abstand zwischen Start- und Ziellinie wird verändert (z. B. von Grund- zu Grundlinie).
- Die Ziellinie wird verkürzt. Dadurch wird das Vorbeikommen am Balldieb hinter die Ziellinie schwieriger.

Ausklang: „Rundlauf“

Organisation & Aufbau

- Die Schüler stehen im Innenstirnkreis. Der Abstand zum Nebenmann sollte etwa zwei Meter betragen.
- Der Lehrer hält einen Ball in der Hand.

Ablauf

Der Lehrer bringt einen Ball ins Spiel, indem er diesen einem beliebigen Schüler indirekt über den Boden zuspielt. Dieser Schüler prellt den Ball weiter zu seinem Nebenmann, der ihn wiederum weiter zum nächsten Schüler prellt. Ziel soll es sein, den Ball so oft wie möglich rundherum zu prellen, ohne dass er verloren geht oder aufgenommen werden muss.

Variationen

- Richtungsänderungen werden eingebaut.
- Der Lehrer kann weitere Bälle einspielen. Bei zwei Bällen kann versucht werden, den anderen Ball durch schnelles Prellen zu überholen.
- Die Aufstellungsform wird geändert (z.B. in Gassenaufstellung den Ball diagonal weiterprellen).

