III.D.10

Handball

Passen, Dribbeln, Werfen mit rechts und mit links – beidhändiges Üben im Handball

Stephan Löhr

Foto: Autor

© RAABE 2022

VORSCHAU

Anfängliches Üben und Techniken in Ballsportarten werden meist durch eine einseitige Lateralität erlernt. In dieser Unterrichtseinheit wird ein Ansatz vorgestellt, der von Beginn an auf ein beidhändiges (bilaterales) bzw. wechselseitiges Training (kontralateraler Transfer) setzt. Dabei geht es vor allem um spielerische und koordinativ umfassende Übungen, die den Schülerinnen und Schülern eine komplexe motorische Handlungsfähigkeit ermöglichen sollen.

KOMPETENZPROFIL

Klassenstufen:	7–10, Anfänger
Dauer:	3 Doppelstunden
Kompetenzen:	Spiel- und Handlungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern, kooperieren
Thematische Bereiche:	Ballspiele, Spielfähigkeit, Technikvermittlung, Handball
Medien:	Übungs- und Stationskarten, Spielbeschreibungen

netzwerk lernen

zur Vollversion

Auf einen Blick

1. Stunde

Thema: Ballgewöhnung – Dribbeln-Lernen durch kleine Spiele

M 1 **Capture the Flag**

Benötigt: Handbälle, 2 Handballtore, Parteibänder (in 4 verschiedenen Farben), 12 Pylonen, 1–2 Langbänke, 1 Kartenspiel (32er-Blatt) pro Gruppe, 1 Band pro Person

2. Stunde

Thema: Passen und Fangen durch koordinativ anspruchsvolle Spiele in Kleingruppen

M 2 **Parteiball 3 + 2**
M 3 **Parteiball mit Reifentoren**

Benötigt: Handbälle, verschiedenfarbige Parteibänder, Pylonen o. Ä., Reifen

3. Stunde

Thema: Beidhändig Kern- und Sprungwürfe erlernen

M 4 **Stabilisationsübungen**
M 5 **Zielwurf-Bingo**
M 6 **Hindernis-Brennball mit Torwurf**

Benötigt: Handbälle, Gymnastikreifen pro Person (+1), Pylonen, 2 Hütchen, Langbänke, Hindernisse für Brennball (z. B. kleine Kästen, 1 Kastenteil), 4 kleine Matten, 1 Stoppuhr; vorbereitete Zahlenkarten (1–16) pro Gruppe

VORSCHAU

© RAABE 2022

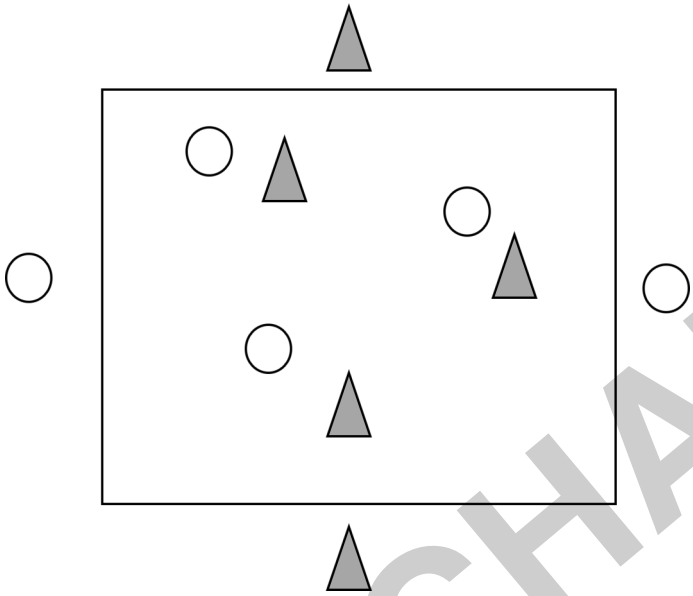
netzwerk lernen

zur Vollversion

M 2 Parteiball 3 + 2

Material 1 Handball

Organisation Die SuS bilden 5er-Gruppen. Jeweils 2 Spielerinnen stehen in den Außenzonen des Spielfelds.



Beschreibung Die SuS versuchen, sich den Ball möglichst oft innerhalb des eigenen Teams zu passen. Das andere Team versucht, dies zu unterbinden. Berührt der Gegner den Ball, startet die Zählung von vorn. Das Team mit den meisten Pässen gewinnt.

Hinweise Innerhalb des Felds dürfen max. 3 Schritte gemacht werden. Außenspieler dürfen nicht attackiert werden und müssen den Ball außerdem schnell wieder ins Spiel bringen. Ein Passspiel zwischen Außenspielerinnen ist nicht erlaubt.

Variationen

- Jedes Teammitglied muss den Ball mindestens einmal berühren, damit ein Punkt erzielt werden kann.
- Als Spiel mit Toren/Endzone: Dann nur je eine Spielerin im Außenfeld.
- Bei einem Spiel auf Tore können die Außenspieler auch in den Ecken platziert werden und haben zusätzlich 1–2 Schritte ins Feld zur Verfügung bzw. dürfen dann auch untereinander spielen.
- Keine Bodenpässe und/oder keine Doppelpässe.
- Im Anschluss kann mit Endzone(n) bzw. mit Toren gespielt werden.

VORSCHAU

© RAABE 2022

netzwerk lernen

zur Vollversion

Parteiball mit Reifentoren M 3

Material mind. 1 Reifen mehr als verteidigende Spieler, Parteibänder, 1 Handball

Organisation max. 12 Spielerinnen

Aufgabe Die SuS versuchen, Punkte zu erzielen, indem sie den Ball mit einem Aufsetzer in einem Reifen zu einem Mitspieler passen.

Hinweis Die SuS müssen sich um ein genaues Zuspiel bemühen.

Variationen

- Spiel mit „neutraler" Spielerin, die immer im ballführenden Team spielt.
- Ballwechsel nach Punktgewinn.
- Bevor ein Punkt erzielt werden kann, müssen alle Teammitglieder den Ball gepasst haben.
- Mit dem Ball darf nicht gelaufen werden.
- Es spielen 3–4 Teams gleichzeitig.

© RAABE 2022

VORSCHAU

netzwerk lernen

zur Vollversion

Zielwurf-Bingo M 5

Material Handbälle, Pylonen, 1–2 Langbänke, 1 Hütchen; vorbereitete Zahlenkarten (1–16) und 1 Bingo-Tablot pro Gruppe

Organisation Die SuS gehen in Gruppen zusammen. Die Pylonen werden auf den Bänken platziert. Vor dem Basketballkorb wird eine Abwurfstelle mit einem Hütchen markiert.

Beschreibung

Der jeweils erste Spieler jeder Mannschaft versucht, mit dem Ball eine Pylone von der Bank zu werfen. Gelingt ihm das, läuft er zu einem Karten-Depot, greift eine zufällige Zahlenkarte heraus und legt sie auf das Bingo-Tablot seines Teams. Die nächste Spielerin holt den Ball und versucht nun ihrerseits, eine Pylone abzuwerfen. (Sind alle Pylonen abgeworfen, werden sie wieder aufgestellt.) Das Team, dem es zuerst gelingt, eine horizontale, vertikale oder diagonale Reihe zu legen, gewinnt.

Variationen

- Die Entfernung vom Abwurfhütchen zur Bank erhöhen.
- Sprungwürfe statt Kernwürfe durchführen.
- Nur eine Pylone pro Gruppe aufstellen.
- Die Ziele (z. B. Kreise) an der Hallenwand anbringen. Dadurch gelangt der Ball zügiger zur nächsten Werferin zurück.

© RAABE 2022

VORSCHAU

Bingo-Tablot

1	9	12	6
14	2	15	7
8	13	11	5
4	16	3	10

netzwerk lernen
zur Vollversion