



Inhalt

1. Vorwort	4
2. Einleitung	5
2.1 Allgemeines zum Lehrplan und zur Regelkunde	5
2.1.1 Das Handballspiel in den Lehrplänen	5
2.1.2 Kleine Regelkunde und Symbolik	7
2.2 Die Vermittlungsidee im Lichte eines ganzheitlichen Konzepts	9
2.3 Aufbau und organisatorische Umsetzung	10
3. Die Grundfertigkeiten des Handballspiels	12
3.1 Arrangements zur Ballannahme, Ballverarbeitung und Ballweitergabe	12
3.1.1 Der Ball und ich	14
3.1.2 Der Ball, du und ich	18
3.1.3 Der Ball und wir	22
3.2 Arrangements zum Fintieren und für Zweikämpfe	27
3.2.1 Der Ball und ich	28
3.2.2 Der Ball, du und ich	32
3.2.3 Der Ball und wir	36
3.3 Arrangements zum Torwurf	40
3.3.1 Der Ball und ich	41
3.3.2 Der Ball, du und ich	45
3.3.3 Der Ball und wir	49
3.4 Komplexübungen zum Angriffs- und Abwehrspiel	54
3.4.1 Komplexe Spielformen	55
4. Stundenbeispiele zu den einzelnen Themenschwerpunkten	61
4.1 Stundenbeispiel für die Arrangements zur Ballannahme, Ballverarbeitung und Ballweitergabe	61
4.2 Stundenbeispiel für die Arrangements zum Fintieren und für Zweikämpfe	62
4.3 Stundenbeispiel für die Arrangements zum Torwurf	63
5. Organisation und Durchführung eines Handballturniers	64
5.1 Überlegungen im Vorfeld des Turniers	64
5.2 Ablauf eines Handballturniers	64
5.3 Spielplan für ein Handballturnier	66
5.4 Abschlusstabelle für ein Handballturnier	67
5.5 Kopiervorlagen zum Handballturnier	68
6. Übersicht der Spielarrangements nach Namen und Modulen	70
7. Literaturverzeichnis	78



1. Vorwort

Handball ist und bleibt ein Zuschauermagnet, liegt die Sportart doch in der Gunst der Zuschauer neben anderen Sportarten weit vorne. Aber nicht nur das Zuschauerinteresse bei Fernsehübertragungen, sondern vielmehr die Resonanz vor Ort bestätigen den hohen Stellenwert. Handball ist ein echter Dauerbrenner. Sei es die Handball Bundesliga, gerne auch als stärkste Handballliga der Welt in Szene gesetzt und vermarktet, oder aber die Final-Four-Events in Hamburg oder Köln: Die Veranstalter können sich stets eines vollen Hauses sicher sein. Bei diesem Interesse um den Handballsport muss es die logische Konsequenz sein, die Sportart Handball auch praktisch im Sinne einer methodisch-didaktischen Aufbereitung an die einzelnen Interessensgruppen weiterzugeben.

Das vorliegende Buch für die Jahrgangsstufen 5 bis 10 ergänzt und erweitert den Band „Handball für die Grundschule“ (Auer Verlag, ISBN: 978-3-403-07059-7) um die Aspekte der Ballgewöhnung und des gemeinsamen Spiels (s. Kapitel 3). Die Inhalte beider Bände lassen sich daher sehr gut miteinander kombinieren, variieren und entsprechend der thematischen Schwerpunktsetzung austauschen.

Die Vermittlung des Handballspiels im Lichte eines ganzheitlichen Konzepts in Form sogenannter Spielarrangements bzw. kleiner Spieler zieht sich wie ein roter Faden durch beide Bände, sodass eine Stundenplanung – rein aus organisatorischen Gesichtspunkten – spielend leicht gestaltet werden kann (s. Kapitel 4). Aber auch im Hinblick auf eine sportartübergreifende Vermittlung einzelner fundamentaler Fertigkeiten lassen sich Unterrichtsstunden sehr leicht generieren.

Neben der inhaltlichen Aufbereitung basaler Fertigkeiten in Form von Spielarrangements zum Handballspiel mit Bezug zu den aktuellen Lehrplänen der Sekundarstufe I enthält dieser Band zudem Empfehlungen zur Organisation und Strukturierung sowie regeltechnische Hinweise zur praktischen Umsetzung (s. Kapitel 2). Zudem wird in diesem Band speziell auf die Organisation eines Handballturniers eingegangen, ohne dabei das Wesentliche – die spielgemäße Vermittlungsidee – aus den Augen zu verlieren (s. Kapitel 5).

Sämtliche Spielarrangements zu den einzelnen Schwerpunktthemen wurden mit Blick auf die unterschiedlichen Leistungs-, Alters- und Interessenstufen auf ihre Praxistauglichkeit und -umsetzung hin geprüft und umfassen folgende Bereiche:

- Ballannahme, Ballverarbeitung und Ballweitergabe
- Fintieren und Zweikämpfe
- Torwurf
- Komplexübungen zum Angriffs- und Abwehrspiel

Ich wünsche Ihnen und Ihren Schülern¹ viel Spaß und Erfolg mit diesem Band!

Matthias Obinger

¹ Aufgrund der besseren Lesbarkeit ist in diesem Buch mit Schüler auch immer Schülerin gemeint, ebenso verhält es sich mit Lehrer und Lehrerin usw.



2. Einleitung

2.1 Allgemeines zum Lehrplan und zur Regelkunde

Im folgenden Kapitel geht es zum einen darum, in welcher Form das Handballspiel in den Lehrplänen verortet ist (s. Kapitel 2.1.1), und zum anderen um regeltechnische Erläuterungen rund um das Handballspielen (s. Kapitel 2.1.2). Neben der Erklärung der für den Schulbereich wesentlichen Handballregeln wird hier zudem ein kurzer Überblick über die Bedeutung und die Relevanz der wichtigsten Räume und Linien des Spielfelds gegeben.

2.1.1 Das Handballspiel in den Lehrplänen

Als eines der vier großen Sportspiele hat das Handballspiel seinen festen Platz in den Lehrplänen.

Im Folgenden wurde versucht, die inhaltliche Verortung im Lehrplan für das Sportspiel Handball in einer Tabelle für alle drei Schularten in Art einer Lehrplansynopse zusammenzufassen. Dabei sind die basalen handballspezifischen Fertigkeiten, welche sich in der Vermittlung der einzelnen Arrangements wiederfinden, fett gesetzt. Darüber hinaus sollte sich die Lehrkraft aber immer auch in den Lehrplänen des eigenen Bundeslandes informieren.

Inhalte zur Vermittlung des Handballspiels in den Lehrplänen

Jahrgangsstufe	Haupt-/Mittelschule	Realschule	Gymnasium
5. Jahrgangsstufe	Erlernen und Anwenden der Grundtechniken Fangen, Passen, Torwurf und Prellen Manndeckung als Verteidigungsform	Grundtechniken: Fangen und Passen im Stand, Prellen, Torwurf taktische Fertigkeiten: mannbezogene Verteidigung, Freilaufen	Kleine Spiele abwechslungsreiche sport-spielerorientierte Spielformen mit- und gegeneinander Freilaufen und Orientieren im Spielfeld elementare Spielgedanken der Sportspiele kleine Kunststücke mit verschiedenen Bällen oder Wurfgegenständen Grundtechniken: Bälle kontrolliert und zielgenau mit Hand zuspieren und annehmen; sich mit dem Ball bewegen; Ziele (oder Tore) treffen sportspielübergreifende vortaktische und taktische Maßnahmen aus Minihandball
6. Jahrgangsstufe	Festigen und Variieren bereits bekannter Grundtechniken Erlernen weiterer Grundtechniken (Torwarttechnik und -taktik) Kennenlernen taktischer Elemente (grundlegende individuالتaktische Situationen, z. B. Freilaufen, Decken, Durchbruch)	Grundtechniken: Fangen und Passen in der Bewegung, Prellen, Torwurf taktische Fertigkeiten: mannbezogene Verteidigung, Freilaufen	Entwicklung spielerischer Handlungskompetenzen, auch durch kleine Spiele Orientierung an Mit- und Gegenspieler Weiterentwicklung der Grundtechniken , v. a. Verbesserung des zielgenauen, kontrollierten Zuspiels



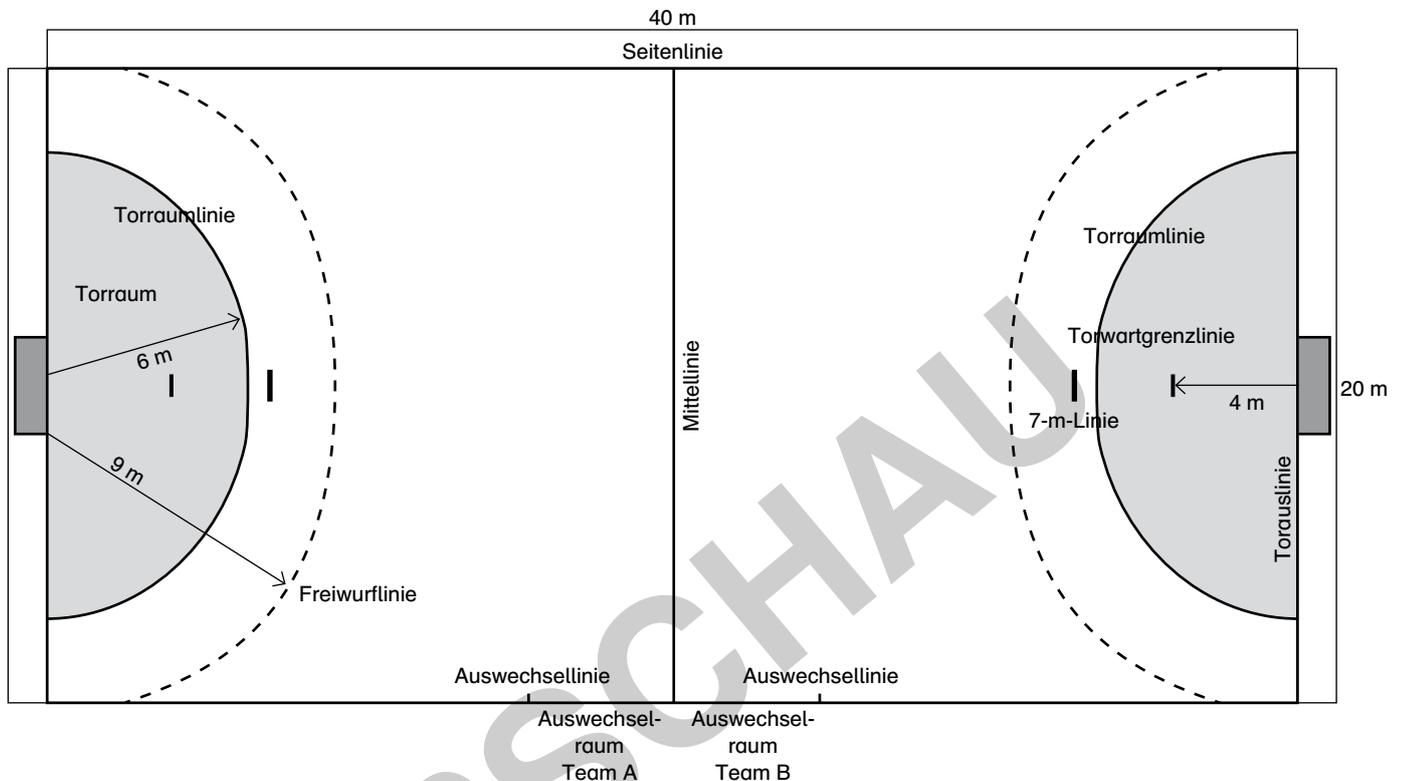
Jahrgangsstufe	Haupt-/Mittelschule	Realschule	Gymnasium
	Einführung einer offensiven Raumdeckung (z. B. 1:5)		Spielformen, die zu den Zielspielen hinführen; sportspielübergreifende vortaktische und taktische Maßnahmen aus Minihandball
7. Jahrgangsstufe	Vertiefen und Erweitern technischer und taktischer Grundformen, z. B. Fangen und Werfen in der Bewegung, Sprungwurf, Gegenstoß, Täuschen mit und ohne Ball	Verbessern und Erweitern technischer Fertigkeiten und taktischer Verhaltensmuster	Erweiterung spielerischer Handlungskompetenzen, auch durch kleine Spiele Entwicklung oder Erweiterung der Grundtechniken und grundlegender taktischer Elemente
8. Jahrgangsstufe	Vertiefen und Erweitern technischer und taktischer Grundformen, z. B. Fangen und Werfen in der Bewegung, Fallwurf, Raumdeckung (z. B. 6:0), Anbahnen von Kreuzen und Übergeben/Übernehmen	spezifische Techniken: Torwurf aus verschiedenen Positionen und unterschiedlichen Entfernungen, Grobform des Sprungwurfs, Einführung des Fallwurfs; einfaches Fintieren, z. B.: Schattenprellen, Brückenwächter taktische Verhaltensmuster: Schulung des mannschaftlichen Zusammenspiels , in der Abwehr Übergang von der Mann- zur Raumdeckung (5:1 oder 6:0) Spielformen, die zum Zielspiel hinführen, wie z. B. Parteiballs mit und ohne Überzahl, Handball auf dem Rasenplatz , „Kempaball“	vielfältige Spielformen zur Verbesserung der allgemeinen und speziellen Spielfähigkeit Festigen und Erweitern technischer und taktischer Elemente
9. Jahrgangsstufe	Anwenden und Erweitern bereits erworbener Fertigkeiten und Fähigkeiten (Fallwurf, Sprungwurf, Raumdeckung (z. B. 6:0), Kreuzen, Übergeben/Übernehmen)	spezifische Techniken, z. B. Üben der erlernten Fertigkeiten auch unter erhöhten Anforderungen, Passvariationen taktische Verhaltensmuster, z. B. Einführung des Angriffs 3:3, Raumdeckung (5:1 oder 6:0), Tempogegenstoß, erweiterter Gegenstoß, Übergeben/Übernehmen	Übungs- und Spielformen zur Erweiterung und Verbesserung des technischen und taktischen Repertoires Spielformen zur Entwicklung individual- und gruppentaktischer Verhaltensweisen
10. Jahrgangsstufe		Anwenden, Vertiefen und Erweitern erworbener Fertigkeiten und Fähigkeiten	Spielformen zur Weiterentwicklung gruppen- und mannschaftstaktischer Verhaltensweisen Übungs-, Spiel- und Trainingsformen zur Erweiterung und Verbesserung des technischen und taktischen Repertoires



2.1.2 Kleine Regelkunde und Symbolik

Das Spielfeld und seine für den Schulsport wichtigsten Linien und Räume können der folgenden Abbildung und der anschließenden Tabelle (vgl. Birkefeld, 2005) entnommen werden.

Ein wichtiger, aber entscheidender Unterschied zum Basketballspiel ist beispielsweise der, dass beim Handballspiel alle Linien integrativer Bestandteil des Bereichs sind, den sie begrenzen.



Linien und Räume	Bedeutung
Torraum	Der Torraum wird von der Torraumlinie (6-m-Linie) begrenzt und darf nur vom Torhüter betreten werden.
Torraumlinie (6-m-Linie)	s. Torraum
Raum zwischen Torraum- und Freiwurflinie	Freiwürfe innerhalb dieses Raumes für die angreifende Mannschaft werden außerhalb dieses Bereichs, also vor die Freiwurflinie (9-m-Linie), verlagert.
Freiwurflinie (9-m-Linie; gestrichelt)	s. Raum zwischen Torraum- und Freiwurflinie
Seitenlinie	Die Seitenlinie begrenzt das Spielfeld in seiner Länge. Im Gegensatz zum Basketball sind die Linien beim Handball integraler Bestandteil der Räume, die sie begrenzen. Ein Ball ist demnach erst dann im Aus, wenn er die Seitenauslinie in vollem Umfang überquert hat.
Torauslinie	Die Torauslinie begrenzt das Spielfeld in seiner Breite. Wehrt ein Abwehrspieler den Ball über die Torauslinie ab, so wird auf Einwurf vom Schnittpunkt der Seiten- und Torauslinie entschieden. Spielt ein Angreifer dagegen den Ball über die Torauslinie, gibt es Torabwurf vom Torwart aus dem Torraum .
Torlinie	Der Bereich der Torauslinie zwischen den Pfosten wird Torlinie genannt.
7-m-Linie	An der 7-m-Linie finden die 7-m-Würfe (Strafwürfe) statt.
Torwartgrenzlinie (4-m-Linie)	Bis zur 4-m-Linie darf der Torwart heraustreten, um einen 7-m-Wurf zu verteidigen.
Mittellinie	Die Mittellinie teilt das Spielfeld in zwei gleich große Hälften. An der Mittellinie findet auch der Anwurf statt.
Auswechsellinie und Auswechselraum	Die Auswechsellinie bzw. der Auswechselraum begrenzt auf 4,5 Meter von der Mittellinie entfernt den Raum, in dem Spielerswechsel stattfinden können.



2.2 Die Vermittlungsidee im Lichte eines ganzheitlichen Konzepts

Ausgehend von der natürlichen Lust am und im Spiel sollen die thematischen Schwerpunkte in diesem Band spielerisch und ganzheitlich vermittelt werden. Den didaktisch-methodischen Rahmen für die Aufrechterhaltung dieser Lust am Spiel und des handballspezifischen Bezugs stellt die Inszenierung von sogenannten Arrangements dar.

Für die Schüler ergeben sich Problemstellungen im Spiel, welche es zu lösen gilt. Dabei wirkt der Lehrer als Moderator, keineswegs aber als Lösungsvorgeber. Die Schüler sollen lernen, das Problem eigenständig anzugehen und Lösungen zu generieren.

Betrachtet man Handballspieler sämtlicher Alters- und Leistungsklassen, so wird man schnell feststellen, dass jeder seine eigene Technik, ja sogar seine eigene Note im Sinne einer Variation, auf das Tor zu werfen, hat. Warum sich also mit Anweisungen und Kopiervorlagen herumschlagen, welche ggf. nicht zielführend sind? Es geht doch übergeordnet nicht darum, möglichst „sauber“ im Sinne von technisch hochanspruchsvoll auf das Tor zu werfen, oder gar sämtliche biomechanischen Gesetzmäßigkeiten in einem Wurf zu vereinen. Vielmehr geht es darum, die Abwehr und den Torwart mit einem geschickten, platzierten Wurf zu überwinden und in das Ziel, das Tor, zu treffen. Es geht um Geschicklichkeit, um Raffinesse und um Verstand. Denn was nützt z. B. der härteste Wurf, wenn dieser sein Ziel nicht findet?

Wie u. a. Lange und Sinning (2008) sowie Sinning (2009) sehr anschaulich skizziert haben, macht es in der Tat wenig Sinn, große Spiele methodisch aufgliedern zu wollen, weil mit dem Aufgliedern zugleich das Ganze, nämlich das Spiel, aufgegeben wird. Es geht also im Folgenden darum, Spielsituationen in Form von Arrangements so zu gestalten, dass die Schüler in diesen Inszenierungen die Spielprobleme selbstständig kennen- und Lösungsstrategien entwickeln lernen. Es geht darum, die Schüler sensibel für eine situative Herausforderung zu machen, ihnen helfend zur Seite zu stehen, aus Lehrersicht aber keineswegs aufoktrozierend zu arbeiten.

Dazu muss der Schüler lernen, Lösungswege im Spiel zu generieren und diese entsprechend der unterschiedlichen Spielsituationen anzuwenden. In diesem Kontext sollen die folgenden Arrangements als implizite, spielerisch-unangeleitete Vermittlungsverfahren gesehen werden.

Dem Trainer, Übungsleiter und Lehrer wird dabei die Rolle des Moderators zuteil, der Hilfestellungen gibt, nachfragt und im Dienste des „ans Licht bringen“ arbeitet (vgl. Lange & Sinning, 2010). Der Lehrer hat die Aufgabe, etwas anzubahnen, also Lerngelegenheiten herzustellen.

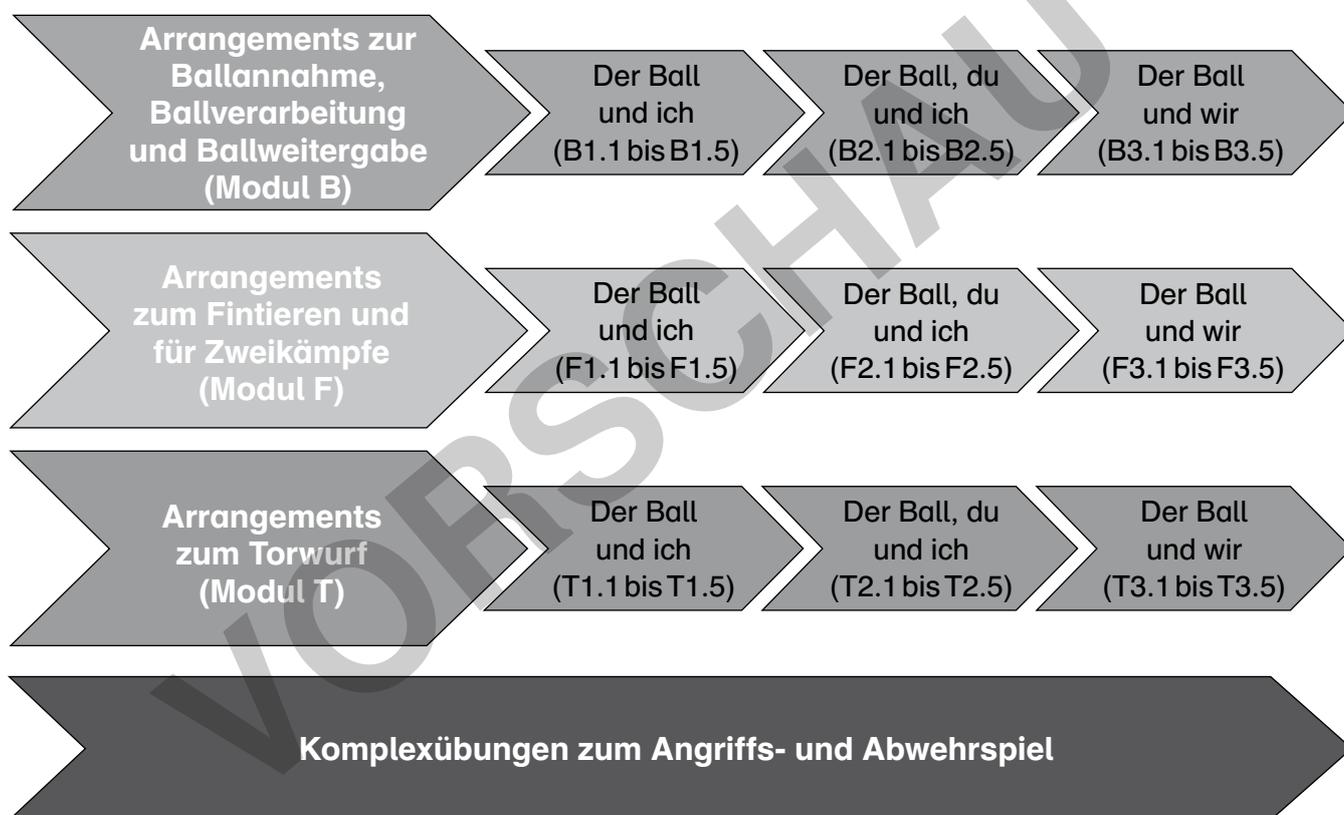
Bei der Vermittlung der einzelnen Arrangements geht es um das direkte Auseinandersetzen des Schülers mit der Spielaufgabe. Der Lehrer erfüllt dabei die Funktion eines Konstrukteurs und eines, wie bereits angesprochen, Moderators. Er konzipiert die Arrangements und versucht, den Schüler darin zu bestärken, Lösungen für die jeweilige Bewegungsaufgabe zu finden und Strategien zu entwickeln.



2.3 Aufbau und organisatorische Umsetzung

Organisatorische Schwierigkeiten bei der Umsetzung großer Spiele im Schulsportalltag gibt es zuhauf. Angefangen von der Klassengröße, dem sehr heterogenen Ausgangsniveau fundamentaler Grundfertigkeiten, dem Raum- und Materialbedarf, den unzureichenden Sportstunden bis hin zum ohnehin schon komplexen Regelwerk lassen die Vermittlung des Handballspiels zu einem schwierigen Unterfangen werden.

Um dem entgegen zu wirken und Abhilfe zu schaffen, finden Sie in diesem Band ausgewählte Arrangements, welche allein oder in der (Klein-)Gruppe realisiert werden können, um einen sanften, spielerischen Einstieg in die Komplexität des Handballspiels zu ermöglichen. Die Schüler sollen von Beginn an mit der Grundidee des Spiels konfrontiert werden und über Spielformen und Spielarrangements die einzelnen Facetten des Handballspiels kennenlernen, ohne das Spiel selbst zu zerlegen und den Spielgedanken aus den Augen zu verlieren (s. grafische Darstellung).



Die einzelnen Arrangements werden beziehungsweise zu den thematischen Schwerpunkten als Module beschrieben und dargestellt. In Form eines Baukastenprinzips hat der Lehrer die Möglichkeit, sich eine Stundensequenz aus den einzelnen Modulen entsprechend der thematischen Relevanz und des Raum-, Zeit- und Materialbedarfs zusammenzustellen.

Die thematischen Schwerpunkte dieses Bandes beinhalten (s. auch Tabelle auf S. 11):

- Arrangements zur Ballannahme, Ballverarbeitung und Ballweitergabe
- Arrangements zum Fintieren und für Zweikämpfe
- Arrangements zum Torwurf
- Komplexübungen zum Angriffs- und Abwehrspiel



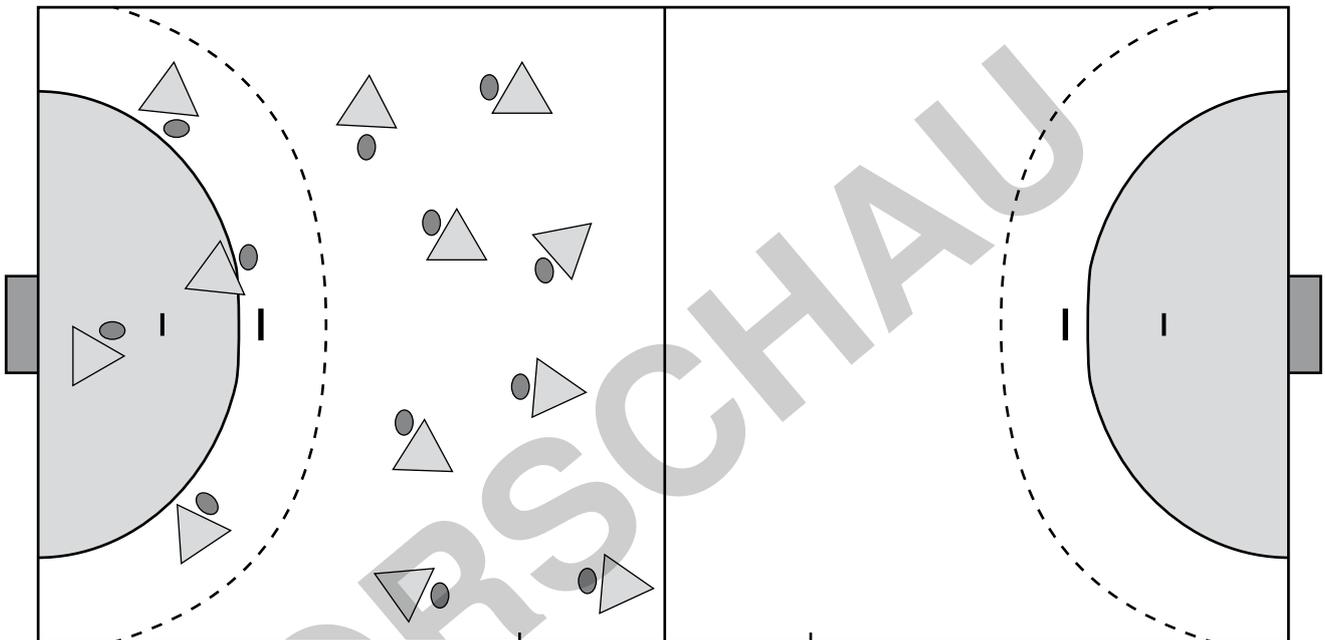
Luftballon fangen (F3.2)

je Schüler 1 Luftballon

Jeder Schüler bindet sich einen Luftballon an seinen Schuh. Das Spielfeld ist eine Hallenhälfte. Die Schüler versuchen, die Ballons der anderen Mitschüler zum Platzen zu bringen, während der eigene Ballon geschützt wird. Dabei sollen sie verschiedene Finten anwenden.

Variationen:

- Spielfeldgröße variieren
- verschiedene Ballarten verwenden
- jeder Schüler hat an beiden Schuhen je einen Luftballon
- zwei-/mehrfarbige Luftballons verwenden und Mannschaften bilden



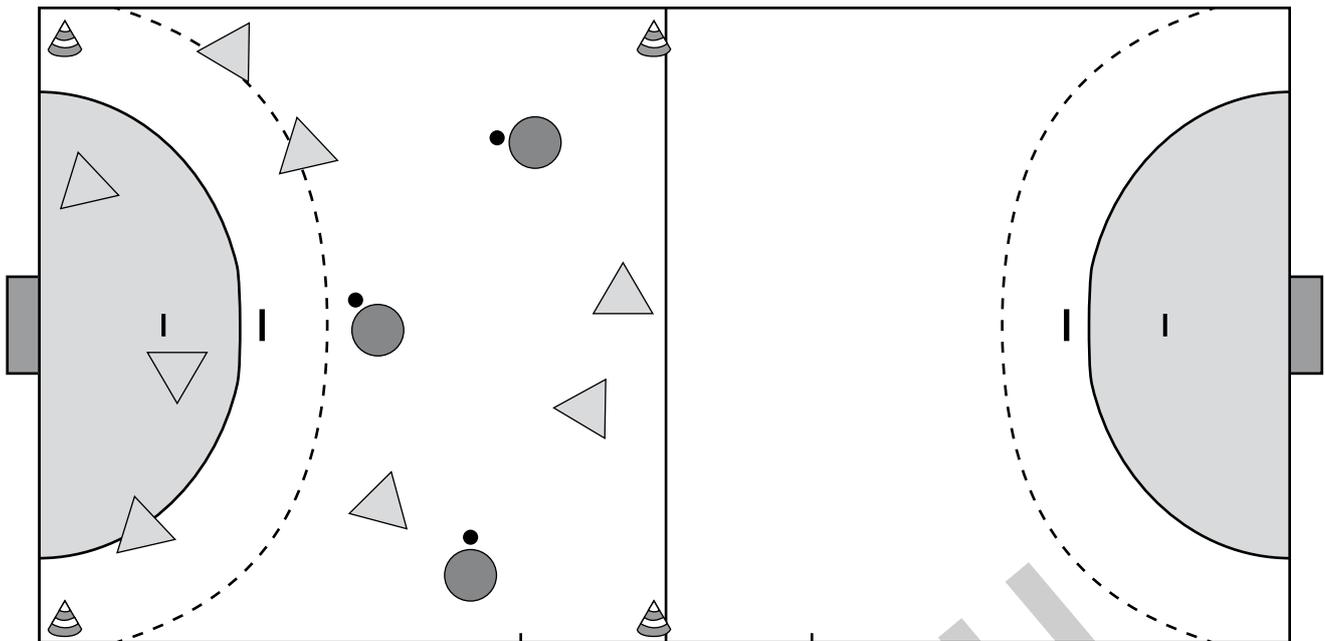
Prellfangen (F3.3)

mehrere Handbälle, Pylonen zur Spielfeldbegrenzung, z. B. halbes Spielfeld, evtl. Tennisbälle, Softbälle

Drei bis sechs Schüler (Fänger) bekommen je einen Handball. Die Fänger laufen prellend mit dem Handball im Spielfeld herum und beachten dabei die 3-Schritt-Regel. Sie versuchen, die Spieler ohne Handball mit der freien Hand abzuschlagen. Alle Spieler, die abgeschlagen wurden, bekommen vom Lehrer ebenfalls einen Handball und gehören zur Fängermannschaft.

Variationen:

- verschiedene Ballarten verwenden, z. B. Tennisbälle, Softbälle usw.
- Spielfeldgröße variieren
- Anzahl der Fänger variieren
- Spiel umorganisieren: Anstatt zu prellen, passen sich die Fänger paarweise die Bälle zu und fangen dabei die anderen Schüler.



Polonaise (F3.4)

je Schüler 1 Handball, Pylonen zur Spielfeldbegrenzung, z. B. Hallenhälfte, Stoppuhr

Es werden Dreiergruppen gebildet und eine Spielzeit wird festgelegt. Die Schüler stellen sich in ihren Gruppen hintereinander auf, legen beide Hände auf die Schultern des Vordermanns und legen je einen Handball auf die Arme. Die Bälle liegen auf den Armen und sollen nicht eingeklemmt werden.

Die Schüler laufen in ihren Gruppen frei innerhalb der Spielfeldbegrenzung herum. Dabei versucht der jeweils Gruppenerste, den anderen Gruppen die Bälle zu klauen, ohne dass die eigenen Bälle seiner Gruppe herunterfallen. Die geklauten Bälle werden auf den Armen gesammelt.

Welche Gruppe hat am Ende der Spielzeit die meisten Bälle?

Variationen:

- Spielfeldgröße variieren
- verschiedene Ballarten verwenden
- Gruppengröße erweitern
- Nach einem erfolgreichen Ballklau (Steal) schließen sich beide Gruppen zusammen. Ab sechs Gruppenmitgliedern wird die Gruppe hälftig aufgeteilt.



3.3 Arrangements zum Torwurf

Der Torwurf ist das letzte Glied einer Kette von handballspezifischen Handlungen. Hauptmerkmal des Handballspiels ist es, immer ein Tor mehr zu erzielen als die gegnerische Mannschaft. Somit kommt dem Werfen von Toren oder dem Werfen auf das Tor eine besondere Bedeutung zu.

Diesem übergeordneten Ziel – das Runde in das (weit entfernte) Eckige zu bringen – stellt aber für den ein oder anderen per se ein Hindernis dar. Der Schüler muss sich also Strategien überlegen, an den verteidigenden Gegenspielern unter Berücksichtigung der Regeln, besonders das Nichtbetreten des Torraums, den Handball in das Tor zu befördern. Ob in Form eines Wurfes im Stand (Schlagwurf), im Sprung (Sprungwurf) oder im Fallen (Fallwurf), letztendlich ist das Ziel immer das Gleiche: ein Tor zu erzielen. Das Wie spielt eine untergeordnete, wengleich regelkonforme Rolle.

Demzufolge gilt es, die Schüler zu sensibilisieren, welcher Wurf in einer bestimmten Situation am sinnvollsten erscheint. Ein Schlagwurf kann unter dem Aspekt der Zeitersparnis oder aus der Tatsache heraus, dass man an einem Gegenspieler oder einem Block vorbei werfen will (Knick-/Hüftwurf), die richtige Wahl sein. Muss man stattdessen über einen Block werfen, möchte man die Distanz zum Tor verringern, z.B. bei einem Gegenstoß, oder will man sich nach einer Finte dem Gegenspieler beim Torwurf entziehen, so spricht vieles für die Anwendung des Wurfes im Sprung.

Den Schülern ein großes Repertoire an Wurferfahrungen zu vermitteln, soll übergeordnet der Schwerpunkt der folgenden Arrangements sein. Dies betrifft das Auseinandersetzen mit den Wurfarten in gleicher Weise wie die flexible Handhabung bzgl. der Anzahl der Kontakte nach der Ballaufnahme (1, 2, 3 Kontakte).

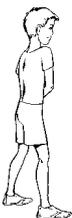
Es folgt die genaue Beschreibung des Schlagwurfs mit Stemmschritt am Beispiel eines Rechtshänders:



1. Zunächst stemmt der Schüler über das linke Bein ein, d. h. er nimmt das linke Bein nach vorne (Schrittstellung ca. schulterbreit, die Fußspitze des linken Fußes zeigt zum Tor). Parallel dazu wird die rechte Schulter nach hinten genommen (Verwringung), d. h. der Ball wird von der Brust nach hinten oben geführt.



2. Beim Wurf wird die Verwringung sukzessive vom Becken- über den Schultergürtel aufgelöst und der Arm wird dynamisch bzw. peitschenartig nach vorne geführt.



3. Der Ausschwing erfolgt zur Wurfhandgegenseite (in diesem Fall nach links unten). Durch eine Gewichtsverlagerung über das linke Stemmbein wird der Wurf abschließend abgefangen.



3.3.1 Der Ball und ich

LERNZIEL	den Ball in ein Ziel werfen
TEILMODULE	T1.1 bis T1.5
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none">• mehrere Handbälle, Medizinbälle und andere Ballarten• Slalomstangen• Querstangen• Weichbodenmatten• Kreide• Turnhocker• Rollbretter• Handballtor• Sprossenwand• Ballwagen

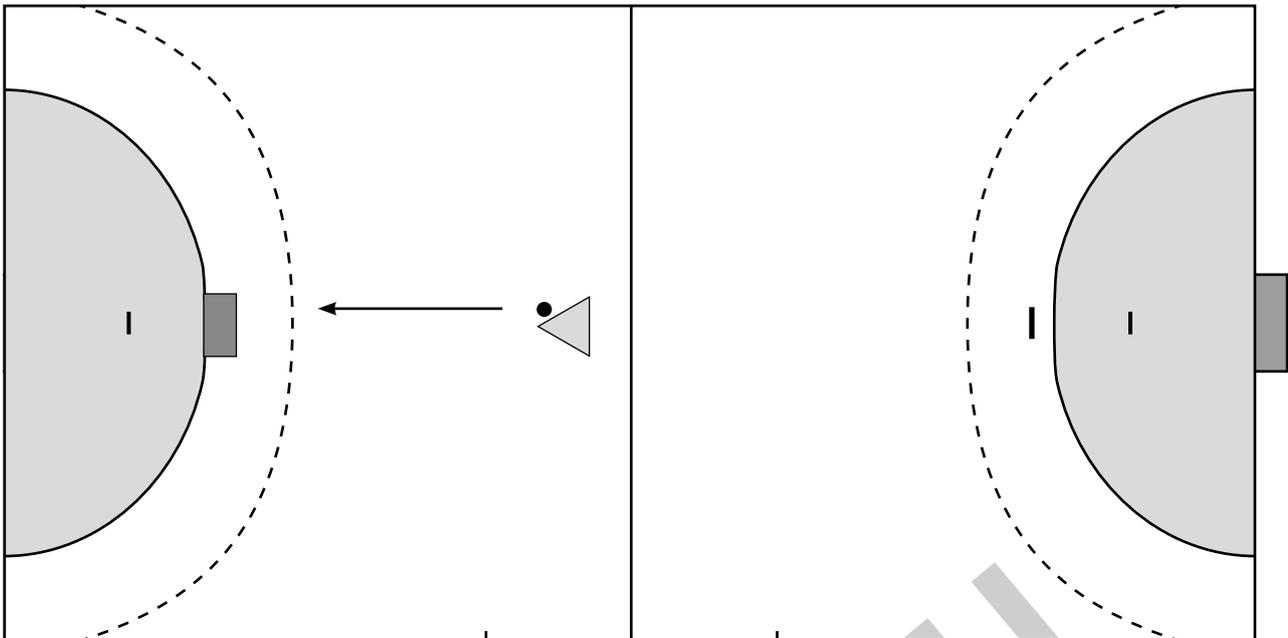
Aufsetzer (T1.1)

je Schüler 1 Handball, 2 Slalomstangen mit 1 Querstange verbinden und ca. drei Meter vor einer Wand aufstellen

Die Schüler stehen mit dem Handball ca. zwei Meter vor den Slalomstangen und versuchen, den Handball mit einem Aufsetzer unter der Querstange hindurch an die Wand zu werfen. Anschließend fangen sie den abgeprallten Handball direkt aus der Luft auf.

Variationen:

- die Querstange in der Höhe verstellen
- die Distanz zu den Slalomstangen variieren
- den Abstand zur Wand variieren
- verschiedene Ballarten verwenden
- verschiedene Wurfarten ausprobieren
- mit einem Partner realisieren, indem immer abwechselnd geworfen bzw. gefangen wird



Darüber oder hindurch? (T1.5)

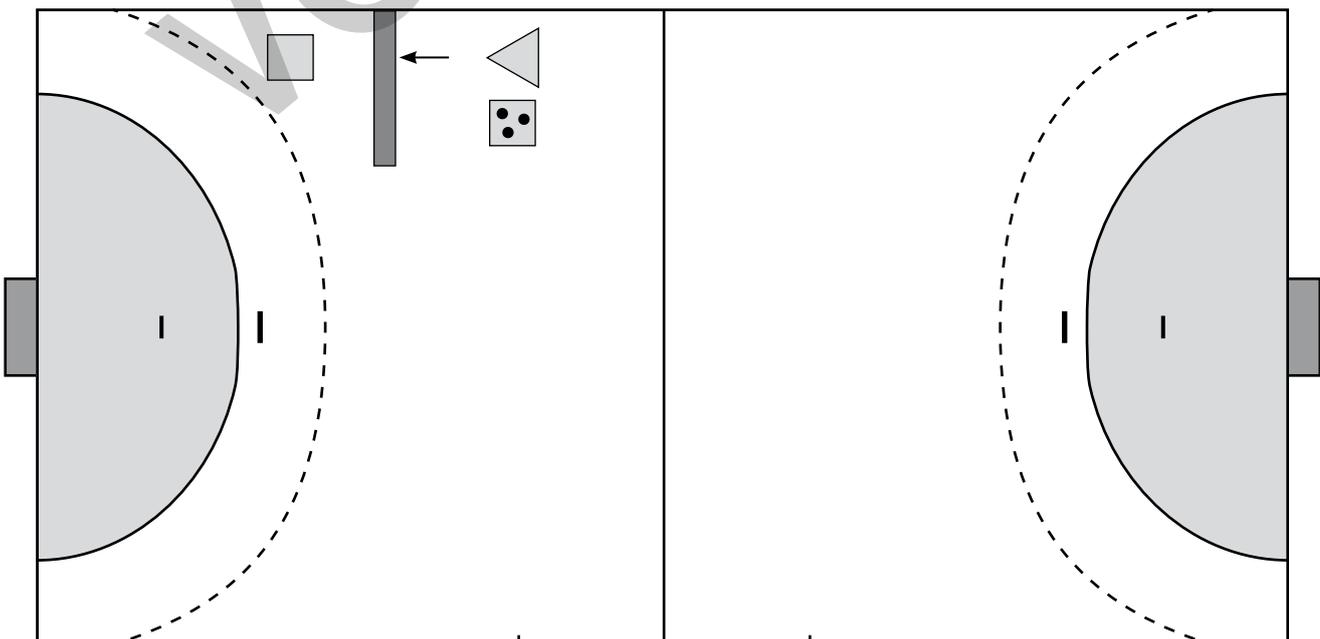
je Schüler mehrere verschiedenartige Bälle, 1 Sprossenwand ausklappen, 2 Ballwägen

Die Schüler stellen sich mit den Handbällen im Abstand von ca. drei Metern auf der einen Seite der ausgeklappten Sprossenwand auf. Auf die andere Seite wird ca. vier Meter hinter der Sprossenwand ein Ballwagen positioniert.

Die Schüler versuchen nun, die Bälle über oder durch die Sprossenwand in den Ballwagen zu werfen.

Variationen:

- Distanz zur Sprossenwand variieren
- den Ballwagen näher oder weiter weg zur Sprossenwand positionieren
- Wurfarten variieren, z. B. mit Sprungwurf





5. Organisation und Durchführung eines Handballturniers

5.1 Überlegungen im Vorfeld des Turniers

Die Organisation und Durchführung eines Handballturniers stellt eine große Herausforderung dar. Eine detaillierte Planung hilft daher dabei, das Turnier zu einem tollen Event für alle Teilnehmer werden zu lassen, das für den Lehrer dennoch einfach und übersichtlich zu organisieren ist.

Im Folgenden finden sich daher neben Tipps und Hinweisen zur Organisation eines Handballturniers auch Lösungswege hinsichtlich eines reibungslosen Ablaufs.

Die Organisation eines Handballturniers, evtl. auch klassenübergreifend, richtet sich maßgeblich nach der Anzahl der teilnehmenden Schüler. Als ausgesprochen charmante Variante des Handballspiels hat sich meiner Praxiserfahrung nach das Spielen mit gemischten Mannschaften ergeben. So können alle voneinander profitieren, indem der Spielgedanke des miteinander Spielens in direktem Bezug zur ganzheitlichen Spielidee gestellt wird. Denkbar ist aber natürlich auch ein Aufsplitten der Klasse/Klassen in Mädchen und Jungen.

Die Kunst bei solch einem Turnier, unabhängig ob man sich nun für die koedukative oder klassisch getrennt geschlechtliche Variante entscheidet, ist, dass den Schülern möglichst viel Spielzeit eingeräumt wird und Pausen so gering wie nötig gehalten werden.

5.2 Ablauf eines Handballturniers

Eine Methode, die sich in diesem Zusammenhang als hilfreich im Sinne eines Vielspielens bewährt hat und zugleich der Spielstruktur des Handballspiels gleichkommt, ist die Umsetzung in Form eines hoch intensiven Intervalltrainings (HIIT). Bei dieser Form des Intervalltrainings geht es darum, während der Spielzeit mit einer hohen Intensität zu agieren, bis die Schüler selbst merken, dass sie diese Intensität nicht länger aufrechterhalten können. Im Rahmen dieser Selbsteinschätzung folgen das selbstständige Auswechseln und die lohnende Pause, bis die Schüler wieder bereit sind, den hohen Intensitäten auf dem Handballspielfeld gerecht zu werden (fliegender Wechsel wie beim Eishockey). Dabei nimmt der auswechselnde Spieler am Ende der Auswechselbank Platz und der erste Schüler auf der Bank wechselt ins Spiel. Die übrigen Reservespieler rutschen jeweils eine Position nach vorne (Belgischer Kreis).

Diese Methode besticht durch folgende Aspekte:

- Alle Teilnehmer spielen oft und viel.
- Die Teilnehmer lernen die Spielstruktur am eigenen Leib kennen und durchdringen sie besser.
- Das Spiel bleibt schnell (der Anwurf wird durch Torabwurf ersetzt).
- Die Schüler lernen, trainingspädagogisch ihren Körper zu verstehen (Wann brauche ich eine Pause? Wann kann ich wieder spielen und meinem Team helfend zur Seite stehen?). Für jeden Spieler ergibt sich somit eine effektive Spielzeit von ca. 30 bis 90 Sek. bevor er eine lohnende Pause auf der Auswechselbank bekommt.
- Durch das hohe Tempo kann man viele Teilnehmer in ein Spiel integrieren.



5.3 Spielplan für ein Handballturnier

Ausgehend von einem Jahrgangsstufenturnier mit vier Parallelklassen und einer Spieleranzahl von zehn Schülern pro Team kann nach dem Modus „Jeder gegen Jeden“ ($n \cdot \frac{(n-1)}{2}$) folgender beispielhafter Spielplan erstellt werden.

Uhrzeit	Paarungen	Ergebnis	Punkte	Tore
	Klasse 6a 1 (Jungen oder 1. Klassenhälfte) vs. Klasse 6b 1 (Jungen oder 1. Klassenhälfte)			
	Klasse 6c 2 (Mädchen oder 2. Klassenhälfte) vs. Klasse 6d 2 (Mädchen oder 2. Klassenhälfte)			
	Klasse 6a 1 (Jungen oder 1. Klassenhälfte) vs. Klasse 6c 1 (Jungen oder 1. Klassenhälfte)			
	Klasse 6b 2 (Mädchen oder 2. Klassenhälfte) vs. Klasse 6d 2 (Mädchen oder 2. Klassenhälfte)			
	Klasse 6a 1 (Jungen oder 1. Klassenhälfte) vs. Klasse 6d 1 (Jungen oder 1. Klassenhälfte)			
	Klasse 6b 2 (Mädchen oder 2. Klassenhälfte) vs. Klasse 6c 2 (Mädchen oder 2. Klassenhälfte)			
	Klasse 6c 1 (Jungen oder 1. Klassenhälfte) vs. Klasse 6d 1 (Jungen oder 1. Klassenhälfte)			
	Klasse 6a 2 (Mädchen oder 2. Klassenhälfte) vs. Klasse 6c 2 (Mädchen oder 2. Klassenhälfte)			
	Klasse 6b 1 (Jungen oder 1. Klassenhälfte) vs. Klasse 6d 1 (Jungen oder 1. Klassenhälfte)			
	Klasse 6a 2 (Mädchen oder 2. Klassenhälfte) vs. Klasse 6d 2 (Mädchen oder 2. Klassenhälfte)			
	Klasse 6b 1 (Jungen oder 1. Klassenhälfte) vs. Klasse 6c 1 (Jungen oder 1. Klassenhälfte)			
	Klasse 6a 2 (Mädchen oder 2. Klassenhälfte) vs. Klasse 6b 2 (Mädchen oder 2. Klassenhälfte)			

Die Ergebnisse einer Klasse werden abschließend addiert, sodass sich entsprechend der summierten Ergebnisse eine Abschlusstabelle generieren lässt.

Für einen Sieg gibt es zwei Punkte, für ein Unentschieden jeweils einen Punkt, der Verlierer erhält null Punkte.