



Handball

Passen und Fangen

Ziel: Die Schüler verbessern ihre Fertigkeiten beim Passen und Fangen mit einem Handball.

Material: 1 Handball pro Schüler (alternativ ein gut mit einer Hand zu greifender Ball, z.B. ein Gymnastikball), 2 Handballtore, 2 große Kästen, 4 kleine Kästen, beliebig viele Dosen (alternativ Hütchen, Kegel oder Bälle)

Wichtig beim Erlernen der Technik ist, dass die Schüler den Ball gut greifen bzw. halten können. Daher bietet es sich an, die Bälle nicht voll aufzupumpen, um dadurch ein einfacheres Ballhandling zu ermöglichen. Auch sind kleinere Bälle von Vorteil.



Theoretischer Hintergrund

Beim Handball setzt sich der **Pass** zusammen aus

- der Art der Bewegung, aus welcher der Pass gespielt wird (Stand, Fallen, Laufen),
- dem Weg des Zuspiels (direkt, über den Boden, als Heber)
- und der Armbewegung (Druckpass, Unterarmpass, Handgelenkpass, Schlagwurfpass).

Beim **Druckpass** wird der Ball mit einer Hand oder mit beiden Händen vom Körper weg zu einem Mitspieler „gedrückt“ (entspricht dem Druckpass beim Basketball).

Der **Unterarmpass** ist ein „tiefer“ Pass aus dem Unterarm heraus. Diese Passform kommt bei kürzeren Distanzen (z. B. Pass zum Nebenmann oder Kreisspieler) zum Einsatz.

Der **Handgelenkpass** ist ein „tiefer“ Pass aus dem Handgelenk heraus. Durch diese sehr schnelle Bewegung ist ein überraschendes Zuspiel auf kurze Distanz möglich.

Beim **Schlagwurfpass** ähnelt die Bewegungskörperausführung der des Schlagballwurfs aus der Leichtathletik. Geworfen wird aus einem Dreischritt. Während der ersten beiden Schritte wird der Ball mit einem Arm mindestens auf Schulterhöhe (eher höher) zurückgenommen. Der Arm ist dabei fast komplett überstreckt. Die Schulterachse zeigt in Wurfrichtung. Der dritte Schritt ist ein Stemmtritt. Er wird in Laufrichtung gesetzt. Das Stemmbein sollte nicht außerhalb der Hüftachse stehen, da sonst keine Stemmwirkung erzielt wird. Der Abwurf erfolgt über den gestemmtten Fuß über Kopfhöhe. Der Werfer sollte beim Wurf „groß“ bleiben und nicht einknicken.





Dose gibt es einen Punkt. Gewonnen hat die Gruppe, die mehr Punkte erzielt hat. Es können beliebig viele Durchgänge gespielt werden.

Je mehr Dosen aufgestellt werden, desto größer ist die Trefferchance und somit das Erfolgserlebnis.



Erarbeiten und üben

1. Erarbeitung Theorie

Der Lehrer und ein geübter Schüler demonstrieren die unterschiedlichen Passarten sowie das richtige Fangen (siehe Theoretischer Hintergrund). Anschließend wird die Bewegungsausführung im Plenum besprochen. Der Schlagwurfpass steht dabei im Mittelpunkt.

2. Erarbeitung Praxis

Methodische Übungsreihe

Die folgenden Übungen werden in Gassenaufstellung durchgeführt.

- Die Schüler gehen paarweise zusammen. Die Partner stehen sich in einem Abstand von ca. 7 m gegenüber. Jedes Paar hat einen Handball. Die beiden Partner passen sich den Ball aus dem Stand zu.

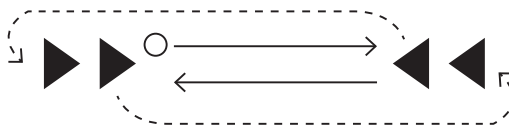
Die Außenlinien des Volleyballfelds haben einen Abstand von 9 m. Stellen sich die Schüler auf diesen Linien auf und macht jeder Schüler einen Schritt nach vorne, hat man schnell den gewünschten Abstand.



Nach einem ersten Durchgang sollten die Techniken noch einmal besprochen werden. In einem zweiten Durchgang können dann die Techniken gefestigt werden.



- Die Partner verkürzen den Abstand. Nun passt Partner 1 den Ball über Partner 2 hinweg, Partner 2 dreht sich um und fängt den Ball noch vor dem Aufkommen.
- Es werden Gruppen mit 4–6 Schülern gebildet. Die Schüler einer Gruppe stehen sich in 2 Reihen in einem Abstand von 7–9 m gegenüber. Ein Schüler hat einen Ball. Er passt den Ball aus dem Lauf auf die gegenüberliegende Seite und stellt sich dort in der Reihe hinten an, gleichzeitig startet der Fänger und passt den Ball aus dem Lauf auf die gegenüberliegende Seite usw.



Nach einer Übungsphase kann auch ein Staffelwettkampf durchgeführt werden, um die Motivation der Schüler aufrechtzuerhalten. Jeder Schüler passt den Ball 3-mal. Gewonnen hat die Gruppe, die als erste fertig ist.



- Die beiden Handballtore stehen an den Hallenquerseiten. In den Handballtoren steht jeweils ein großer Kasten. Auf den großen Kästen sind jeweils 2 kleine Kästen (hochkant). Jeweils 6 Schüler bilden vor den Toren eine Gasse. Die restlichen Schüler stellen sich in 2 Reihen an der Mittellinie auf. Jeder Schüler hat einen Handball. Die Schüler durchlaufen nacheinander die Gasse und passen den Ball dabei zu den Mitschülern, die die Gasse bilden. Nach dem letzten Pass führen die Schüler einen Schlagwurf auf das Tor aus, holen ihren Ball wieder und stellen sich wieder in der Reihe hinten an.



Handball

Schlagwurf

Ziel: Die Schüler verbessern ihre Fertigkeiten beim Schlagwurf auf verschiedene Ziele.

Material: 1 Handball pro Schüler, 2–3 Softbälle, 2 (ggf. 4) Handballtore, 4 große Kästen, ca. 14 Hütchen, ggf. Bodenmarkierungen (aus Gummi), Klebeband, Zeitungen, DIN-A4-Blätter beschriftet mit den Zahlen 1–10 (2-mal), Bild eines werfenden Handballers

Wichtig beim Erlernen der Technik ist, dass die Schüler den Ball gut greifen bzw. halten können. Daher bietet es sich an, die Bälle nicht voll aufzupumpen, um dadurch ein einfacheres Ballhandling zu ermöglichen. Auch sind kleinere Bälle von Vorteil.



Theoretischer Hintergrund

Der Schlagwurf stellt eine Grundform des Werfens dar. Er dürfte den Schülern bereits aus der Leichtathletik bekannt sein. Für das Handballspiel ist der **Schlagwurf** essenziell, sowohl für den Torabschluss als auch für das Passspiel. Es gibt 2 Varianten:

- Stemmwurf: Hier wird beim Abwurf über das vordere Bein gestemmt.
- Sprungwurf: Hier wird aus dem Sprung geworfen.

Der Stemmwurf bildet die Grundtechnik und soll in dieser Unterrichtsstunde in den Vordergrund gestellt werden.

Der Anlauf im Dreischritt startet nach der Ballannahme oder dem Aufnehmen des Balles aus dem Dribbling. Rechtshänder beginnen mit dem linken Fuß, Linkshänder mit dem rechten.

Der Wurfarm wird während der ersten beiden Schritte mitsamt der Schulter nach hinten geführt und nahezu durchgestreckt. Die andere Schulter zeigt in Wurfrichtung. Dadurch ergibt sich eine Verwindung des Körpers, die durch das Drehen der Wurfarmschulter und Hüfte in Wurfrichtung in eine Bogenspannung überführt wird.

Der dritte Schritt ist ein Stemmschritt. Mit der Gewichtsverlagerung auf diesen Fuß entsteht eine peitschenartige Wurfbewegung, die mit dem Nachklappen des Handgelenks abgeschlossen wird.





2. Erarbeitung Praxis

Jeder Schüler hat einen Handball. Die Schüler stehen in einem Abstand von 4 m mit dem Gesicht zur Hallenwand. Der Abstand zum Nebenmann beträgt jeweils 2 m. Die Schüler werfen den Ball mit beiden Händen wie bei einem Fußballeinwurf aus der Bogenspannung über den Kopf gegen die Hallenwand und fangen ihn wieder. Der Ball sollte über Kopfhöhe an der Wand aufprallen. Die Schüler steigern nach und nach die Wurfgeschwindigkeit und Präzision.

Anschließend wird die Übung mit nur einem Arm ausgeführt. Dabei muss darauf geachtet werden, dass der Wurfarm aus einer Bogenspannung über Kopfhöhe geführt wird.

3. Übungs- und Anwendungsphase



Trefferball I

An einer Hallenseite werden 4 große Kästen mit ausreichend Abstand aufgestellt. Auf den Kästen steht jeweils die gleiche Anzahl an Hütchen. Es werden 4 Mannschaften gebildet. Die Mannschaften verteilen sich auf die 4 Kästen. Die Spieler einer Mannschaft stellen sich in einem Abstand von 5 m vor ihrem Kasten nebeneinander auf. Jeder Schüler hat einen Handball. Auf das akustische Signal des Lehrers versuchen die Schüler, ihre Hütchen möglichst schnell abzuwerfen. Die Mannschaft, die als erste alle Hütchen abgeworfen hat, muss in der nächsten Runde den Abstand zu dem Kasten um 1 m vergrößern. Gewonnen hat die Mannschaft, die nach Ablauf der festgelegten Zeit oder nach der festgelegten Anzahl an Spielrunden am weitesten von ihrem Kasten entfernt ist.

Abstand, Ziele und Bälle sind so aufeinander abzustimmen, dass eine hohe (motivierende) Trefferquote ermöglicht wird.



Anschließend werden die Kastendeckel abgenommen. Die Schüler müssen nun ihre Bälle so gegen die Hallenwand werfen, dass sie in dem Kasten landen. Die Mannschaft, die als erste alle ihre Bälle in dem Kasten versenkt hat, muss in der nächsten Runde den Abstand zu dem Kasten um 1 m vergrößern.

Trefferball II



An den beiden Handballtoren werden an der Latte Zeitungen mit Klebeband befestigt. Jeweils 2 Mannschaften spielen auf ein Handballtor. Jeder Spieler hat einen Handball. Die Spieler der beiden Mannschaften stehen an der Kreislinie und versuchen, die Zeitungen zu treffen. Pro Treffer erhält die Mannschaft einen Punkt. Gewonnen hat die Mannschaft, die nach Ablauf der festgelegten Zeit mehr Punkte erspielt hat.

Bei größeren Klassen kann auch eine Zauberschnur gespannt werden, über die Zeitungen gehängt werden.



Wurfgolf



Die 4 offenen großen Kästen und die 4 Kastendeckel werden so in der Halle verteilt, dass eine kleine Golfanlage entsteht. Die 4 Kästen stehen jeweils vor einer Hallenwand, auf jedem der 4 Kastendeckel steht jeweils ein Hütchen. Die beiden Handballtore (siehe Trefferball II) werden ebenfalls mit eingebunden. Die Abwurfstellen werden mit Hütchen markiert. Zusätzlich können Ziel und Abwurfstelle noch mit der gleichen Zahl markiert werden (DIN-A4-Blätter mit Nummern). Es werden Gruppen von 4–6 Schülern gebildet. Die Schüler durchlaufen die einzelnen Bahnen in ihren Gruppen. Bei den offenen Kästen muss der Ball so gegen die Wand gespielt werden, dass er in dem Kasten landet. Bei den Kastendeckeln muss das Hütchen abgeworfen werden und bei den Handballtoren muss die Zeitung getroffen werden. Dabei tritt jeder Schüler an jeder Bahn an. Gezählt wird jeweils die Anzahl der Wurfversuche (maximale Anzahl der Wurfversuche = 6). Anschließend werden die Wurfversuche der einzelnen Schüler in der Gruppe addiert. Gewonnen hat am Ende die Gruppe, die insgesamt die wenigsten Wurfversuche benötigt hat.