

Von Steffen Greve und Frank Hamann

Brainstorming zum Stundeneinstieg

- Einstiegsfragen:
 - Was weißt du über Handball?
 - Welche Regeln gibt es beim Handball?
 - Welche Regeln sind für uns beim Handball in der Schule wichtig?
 - Hast du schon einmal Handball gespielt? (Finden von Experten)
 - Hast du schon einmal ein Handballspiel gesehen?
- Folgende Regeln sollten in dieser ersten Phase thematisiert werden:
 - Rollen zuweisen in einer Mannschaft (Torwart, Feldspieler, Auswechselspieler) – fliegendes Ein- und Auswechseln wird durch die Schüler in Eigenregie durchgeführt und ggf. durch die Lehrkraft unterstützt
 - Als Schiedsrichter fungiert ggf. ein spielerfahrener Schüler
 - Existenz und Funktion des Wurfbereiches
 - Spielen mit der Hand
 - Körpereinsatz
 - Schritt-, Prell- und Zeitregel (muss an jeweilige Lerngruppe angepasst werden)
 - Regeln / Regelkenntnisse können bei Bedarf im Laufe der Unterrichtseinheit im Rahmen der Reflexionsphasen vertieft werden

Erste Spielphase

- Aufbau:
 - Halle in zwei Spielfelder teilen (Foto folgt!)
 - Einteilung der Mannschaften durch Auslosen oder Zuteilen durch Lehrkraft (mögliche Differenzierung nach Geschlecht und/oder Leistungs- und Könnensstand)
Beispiel: Feld 1 Jungs, Feld 2 Mädchen oder Feld 1 erfahrene Schüler, Feld 2 unerfahrene Schüler
 - Weichbodenmatten als Tore verwenden
 - Markierungen für Wurfbereich verwenden (z.B. Gummistreifen, Maler-Krepp o.ä.)
 - Bänke für Spielfeldteilung und für die Auswechselspieler verwenden
 - Markierungsleibchen, Parteibänder
- Durchführung:
 - Kinder starten das Spiel
 - Lehrkraft beobachtet Spielverlauf auf beiden Feldern, diagnostiziert Entwicklungsfelder (z.B. Technik, Taktik, sozial-kommunikatives Verhalten etc.)
 - In anschließender gemeinsamer Reflexion sollen die Schüler ihr Spiel bewerten und ihrerseits Entwicklungsfelder benennen. Die Lehrkraft kann dazu ihre erkannten Entwicklungsfelder den Schülern aufzeigen und mit ihnen diskutieren.
 - Entscheidung: Übungsphase oder nächste Spielphase, wenn eine Übungsphase nötig ist, wird gemeinsam der Inhalt der Übungsphase vereinbart

Reflexionsphase

- Mögliche Fragestellungen:
 - Was möchtest du zum Spiel sagen?
 - Was hat dir im Spiel Spaß gemacht?
 - Was hat im Spiel nicht gut geklappt?
 - Benenne ein Problem im Spiel?
 - Was müssen wir verbessern?
 - Was sollten wir üben?
 - ...

Übungsphase

- Mögliche Schwerpunkte:
 - Prellen
 - Passen und Fangen
 - Torwurf
 - Freilaufen
 - Zweikampf mit Ball / um den Ball
 - Kooperation mit Ball / um den Ball / zum Torwurf
 - Torwartspiel
- Aufbau:
 - 3-4 Stationen
 - pro Station 3-7 Schüler
 - Schüler entscheiden selbst, an welcher Station sie wie lange üben
 - Umfang/Dauer der Übungsphase sind dem Könnensstand der Lerngruppe anzupassen

Übungsbeispiele Prellen

- Slalom-Prellen



Aufbau/Organisation:

Mit Hütchen oder Fahnenstangen wird ein Parcours bzw. werden mehrere Parcours aufgebaut. Die Kinder prellen mit ihrem Ball durch den Parcours und führen dabei beim Umlaufen eines Hütchens einen Handwechsel durch, so dass der Ball immer mit der äußeren Hand geprellt wird

Mögliche Variationen:

- Laufrichtung vorwärts oder rückwärts
- Verschiedene Bälle
- Länge des Parcours, Entfernung und Positionen der Hütchen/Fahnenstangen

- Prell-Staffel ohne/mit Hindernisse als Wende- oder Pendelstaffel



Aufbau/Organisation:

Aufbau wie oben. Es werden Mannschaften gebildet, die in Wettkampfform den Parcours durchlaufen.

Mögliche Variationen: siehe Slalom-Prellen

- „Fischer, Fischer, welche Fahne weht heute?“ mit Prellen



Aufbau/Organisation:

Bei dieser Variante steht ein Kind am Ende eines Spielfeldes als Fischer. Alle anderen Kinder sind die Läufer und stehen auf dem gegenüber liegenden Ende des Feldes. Alle Kinder (auch der Fischer) haben einen Ball. Die Spieler rufen nun alle gleichzeitig den oben erwähnten Satz und der Fischer muss sich nun eine Farbe überlegen. Sagt er zum Beispiel "rot", dann dürfen alle, die etwas Rotes anhaben oder ein rotes Parteiband tragen, gemächlich an das andere Ende des Spielfeldes spazieren, ohne gefangen zu werden. Alle anderen Kinder prellen ihren Ball und laufen zum anderen Ende des Spielfeldes. Der Fischer prellt ebenfalls seinen Ball und muss möglichst viele Kinder fangen. Wer gefangen

wurde, ist jetzt auch Fischer. Das Kind, das am Schluss übrig bleibt, hat gewonnen und darf in der nächsten Runde als Fischer starten.

Mögliche Variationen:

- Prellen mit der zweiten Hand
- Fischer und alle anderen Kinder dürfen nur vorwärts laufen

Übungsbeispiele Passen und Fangen

- Passen und Fangen mit Partner



Aufbau/Organisation:

Zwei Partner mit Ball stellen sich gegenüber auf. Nach einem gelungenen Doppelpass gehen beide Partner einen Schritt weiter auseinander und spielen den nächsten Doppelpass. Gelingen die beiden Pässe, wird der Abstand erneut vergrößert.

Mögliche Variationen:

- Wettkampf: Welches Paar schafft die weitesten Pässe?
- beidhändig oder mit zweiter Hand passen
- im Sitzen passen, Sitzposition verändern

- Pass-Viereck



Aufbau/Organisation:

Mit Hütchen wird ein Viereck abgesteckt. Die Kinder verteilen sich hinter den Hütchen. Der Ball wird im Uhrzeigersinn oder gegen den Uhrzeigersinn im Viereck von Position zu Position gepasst. Nach dem Pass stellt sich das Kind in seiner Gruppe hinten an.

Mögliche Variationen:

- Positionswechsel nach Pass
- 2 Bälle gleichzeitig in der Gruppe passen
- Kleine Zusatzaufgaben nach einem Pass (z.B. Turnelemente, Sprünge usw.)
- Wettkampf/Gruppenaufgabe: Wie viele Pässe gelingen in einer bestimmten Zeit? Wie viele Pässe gelingen nacheinander?

Übungsbeispiele Zielwurf / Torwurf

- Wurfbude 1



Aufbau/Organisation:

In der Halle werden verschiedene Wurfziele aufgebaut (Hütchen, kleiner Kasten, Kastenzwischenteil, Ringe etc.). Die Kinder werfen aus einer festgelegten und markierten Entfernung auf ein Wurfziel und wechseln nach einem erfolgreichen Wurf zum nächsten Wurfziel.

Mögliche Variationen:

- Entfernung zum Wurfziel
- Wettkampf: Wie viele Würfe benötigt man insgesamt, um alle Wurfziele zu treffen?

- Wurfbude 2



Aufbau/Organisation:

Es werden 2 Teams gebildet, die sich gegenüber aufstellen. In der Mitte werden auf einer Langbankreihe oder auf großen Kästen Wurfziele (z.B. Hütchen oder Medizinbälle) aufgestellt. Nach einem Startsignal versuchen die Kinder die Wurfziele zu treffen und sie damit in das Feld der gegnerischen Mannschaft fallen zu lassen. Sind alle Wurfziele getroffen worden, wird gezählt. Das Team mit weniger Hütchen bzw. Medizinbällen auf seiner Seite hat gewonnen.

Mögliche Variationen:

- Entfernung zu den Wurfzielen
- Anzahl und Größe der Wurfziele

- Handball-Bus



Aufbau/Organisation:

Es werden mehrere Teams gebildet. Jedes Team erhält ein Kastenzwischenteil als „Handball-Bus“. 2 Kinder laufen im „Handball-Bus“ über einen Parcours. Am Ende des Parcours steigen sie aus dem Kastenteil aus, nehmen sich einen Ball und führen jeweils 1 Zielwurf durch. Anschließend legen sie den Ball zurück, steigen wieder in den Bus ein und fahren über den Parcours zurück zum Startpunkt. Dort erfolgt ein „Fahrerwechsel“ und die nächsten beiden Kinder steigen ein.

Mögliche Variationen:

- Wettkampf: Pro Treffer sammelt das Team 1 Punkt. Welches Team hat zuerst 10 Punkte gesammelt?
- Aufbau des Parcours
- Entfernung zum Wurfziel
- Größe des Wurfziels

- Schwedenvölkerball mit Softbällen



Aufbau/Organisation:

Es werden zwei Teams gebildet. In der Mitte des Spielfeldes (z.B. Volleyball- oder Basketballfeld) werden 2-3 große Kästen als Schutz aufgebaut. Team 1 verteilt sich außerhalb des Spielfeldes und hat Softbälle. Team 2 verteilt sich innerhalb des Spielfeldes und kann die großen Kästen als Schutz nutzen. Wird ein Kind aus Team 2 von einem Softball getroffen, setzt es sich auf die Wartebank. Fängt ein Kind aus Team 2 einen Wurf, darf das erste Kind auf der Wartebank auf das Spielfeld zurückkehren.

Mögliche Variationen:

- Wettkampf auf Zeit: Wie lange benötigt das Team außerhalb des Spielfeldes, bis alle Kinder des anderen Teams auf der Wartebank sitzen?
- Wettkampf auf Zeit: Welches Team schafft mehr Treffer in einer vorgegebenen Zeit?

- „Treib die Sau“



Aufbau/Organisation:

Es werden 2 Teams gebildet. Zwei Langbänke werden gekippt gegenüber aufgestellt (Entfernung 2-3 Meter), die Sitzflächen zeigen zueinander. Team 1 stellt sich auf der einen Kopfseite der Bänke auf, Team 2 auf der anderen Seite. In der Mitte zwischen den Langbänken wird ein Wurfziel (z.B. Medizinball) gelegt. Die Teams erhalten Bälle und müssen versuchen, das Wurfziel durch mehrere Treffer zum gegnerischen Team zu treiben, bis es aus der Bankgasse herausgerollt ist (= 1 Punkt).

Mögliche Variationen:

- Wurfziel verändern: Bananenkiste, anderer Ball
- Entfernung zum Wurfziel bzw. zur Bankgasse verändern
- Wettkampf: Welches Team sammelt zuerst drei Punkte?
- Größe der Teams verändern

Übungsbeispiele Freilaufen

- Parteiball einfach



Aufbau/Organisation:

In einem begrenzten Feld spielen zwei Mannschaften (4 gegen 4 oder 5 gegen 5) gegeneinander und müssen versuchen, möglichst viele Pässe zu spielen, ohne dass die gegnerische Mannschaft in Ballbesitz gelangt. Schafft die gegnerische Mannschaft einen Ballbesitz durch Abfangen eines Passes muss sie selbst möglichst viele Pässe nacheinander spielen. Welche Mannschaft schafft in einer vorgegebenen Spielzeit die meisten Pässe nacheinander?

- Parteiball Out-and-in

Aufbau/Organisation:

Grundaufbau wie oben.

Erweiterung: Nach einem Abspiel muss das Kind das Spielfeld möglichst schnell kurz verlassen, läuft sofort wieder in das Spielfeld zurück und spielt weiter.

- Parteiball mit Doppelpass

Aufbau/Organisation:

Grundaufbau wie oben.

Erweiterung: Um einen Punkt zu erzielen, muss ein Doppelpass zwischen zwei Kindern erfolgen. Dabei muss das zweite Kind sitzen. Danach können beliebig viele Pässe innerhalb der eigenen Mannschaft gespielt werden, die aber keine Punkte einbringen.

Mögliche Variationen:

Statt Doppelpass mit einem sitzenden Kind, können auch Pässe durch die Beine nach hinten oder ein Kopfball als Rückpass gespielt werden. Das zweite Kind muss dabei nicht mehr sitzen.

- Hütchen- oder Stangentorball

Aufbau/Organisation:

Grundaufbau wie oben.

Auf dem Spielfeld werden mehrere Tore mit zwei Hütchen oder zwei Slalomstangen aufgestellt. Die Entfernung zwischen den Hütchen kann variiert werden. Je größer die Entfernung, desto leichter das Spiel. Das Ziel ist es nun, einen Bodenpass durch eines der Tore zu einem Mitspieler zu spielen. Danach ist dieses Tor einmalig gesperrt, so dass der nächste Punkt durch ein anderes Tor erzielt werden muss.

Übungsbeispiele Zweikampf (Zweikampf mit Ball / Zweikampf um den Ball)

- Ball erobern 1



Aufbau/Organisation:

Zwei Kinder laufen gleichzeitig aus verschiedenen Startpositionen (Sitz, Bauchlage, Rückenlage etc.) in ein markiertes Feld. Die Lehrkraft oder ein drittes Kind wirft einen Ball in das Feld, der sofort erobert werden muss.

Mögliche Variationen:

- Ziel- oder Torwurf nach Balleroberung
- Prellend mit Ball in vorgegebene Zielzone laufen

- Ball erobern 2

Aufbau/Organisation:

Zwei Kinder stehen sich gegenüber und legen einen Ball in die Mitte zwischen sich. Ca. 1 Meter hinter jedem

Kind steht ein Hütchen oder eine Slalomstange. Den Abstand zueinander und den Abstand zu den Hütchen können die Kinder selbst variieren. Die beiden Kinder spielen Schnick-Schnack-Schnuck (Schere, Brunnen, Stein, Papier). Der Verlierer läuft um das Hütchen hinter sich, der Gewinner nimmt den Ball auf und prellt Richtung Tor. Das Kind, welches das Hütchen umlaufen hat, verfolgt nun das Kind mit dem Ball und versucht, den Ball durch Herausprellen zu erobern.

- Mit Ball zum Hütchen



Aufbau/Organisation:

Zwei Hütchen werden in einer Entfernung von ca. 3 Metern aufgestellt. Zwei Kinder stehen sich gegenüber. Das erste Kind versucht nun möglichst schnell eines der beiden Hütchen mit der Hand zu berühren. Das zweite Kind reagiert darauf sofort und versucht schneller mit der Hand am Hütchen zu sein.

Mögliche Variationen:

- Fahrradreifen statt Hütchen. Ziel: Fuß in den Reifen stellen
- Beide Kinder mit Ball
- Ein Kind mit Ball, ein Kind ohne Ball
- Entfernung der Hütchen zueinander/Entfernung der Kinder zu den Hütchen (Kinder entscheiden selbst)

Übungsbeispiele Kooperation (Kooperation mit Ball / um den Ball / zum Torwurf)

- Freilaufen und Doppelpässe



Aufbau/Organisation:

Es werden 4 Felder markiert. In jedem Feld spielen die Kinder 2 gegen 2 und müssen versuchen, den Ball durch gezieltes Freilaufen und durch Doppelpässe zu verteidigen.

Mögliche Variationen:

- Mit / ohne Zuspieler am Spielfeldrand
- Mit / ohne Prellen

- Aufsetzerball



Aufbau/Organisation:

Spielfeld in mehrere Streifen teilen (z.B. 3 Felder à ca. 10 x 6 m in einer kleinen Halle oder auf einem Hallendrittel). 4 Paare pro Feld aufstellen (=24 Kinder insgesamt). Die Tore werden auf beide Seiten der Spielfelder durch Hütchen oder Slalomstangen markiert. Die Mittellinie auf den drei Spielfeldern kann durch Langbänke, Klebeband oder Schaumstoffstreifen erzeugt werden.

Alle Kinder sind Torhüter und Werfer. Mit dem Ball darf zunächst weder gelaufen noch geprellt werden. Jede Mannschaft bleibt in ihrer Spielfeldhälfte. Ein Tor ist erzielt, wenn der Ball vor dem Überqueren der Ziellinie den Boden berührt hat (Aufsetzerwurf). Ein Spieler der

nicht ballbesitzenden Mannschaft kann bis zur markierten Mittellinie laufen und versuchen, den Wurf des Gegners zu blocken. Die wartenden Paare wechseln nach vorgegebener Zeit ein.

Mögliche Variationen:

- Prellen und Laufen mit Ball bis zur Mittellinie
- 3er-Gruppen pro Spielfeldhälfte
- Balljäger in gegnerische Spielfeldhälfte schicken

Übungsbeispiele Torwartspiel

- Generell alle Übungen mit Torwurf

- Würfe aus verschiedenen Entfernungen

Aufbau/Organisation:

Torhüter darf Entfernung bestimmen bzw. verändern

- „Ballmaschine“

Aufbau/Organisation:

Möglichst viele Würfe nacheinander abwehren, Anzahl und Entfernung bestimmt wiederum der Torhüter

Zweite Spielphase



Im Anschluss an die Übungsphase muss zwingend eine weitere Spielphase folgen. Diese kann ebenfalls durch Reflexion und ggf. nötige Übungsphasen ergänzt werden.

Literatur

Greve, S. (im Druck/erscheint 2013): Lernen durch Reflektieren im Sportspiel. Möglichkeiten im Vermittlungsprozess im Rahmen des Sportunterrichts am Beispiel Handball. Berlin: Logos.