

SPIELFORMEN IM HANDBALL - SPIELESAMMLUNG

Die Leitlinie: Mehr Spielen als Üben

AUF EINEN BLICK!

Vorteile von Spielformen im Kinderhandball

- + **Freies, kreatives Spielen**
- + **Komplexe Schulungen von Bewegungen, Techniken, Spielverhalten**
- + **Viele Variationen**
- + **Gute Differenzierbarkeit**
- + **Hohe Motivation**
- + **Förderung des Sozialverhaltens**
- + **Entwicklung der Teamfähigkeit**



MEIN MOTTO:

Spielen kann man nur spielend erlernen!



SPIELFREUDE • KREATIVITÄT • FASZINATION

Im Handballtraining mit Kindern sollte so oft wie möglich gespielt werden, denn: Spielen kann nur spielend gelernt werden! Spiele fördern nicht nur Kreativität, daneben besitzen Spiele aber auch ganz bestimmte Werte und Ziele in der gesamten Persönlichkeitsentwicklung der Kinder:

- Spiele vermitteln Freude und Spaß am Sport!
- Spiele fördern soziale Verhaltensweisen (z. B. Rücksicht auf Mit- und Gegenspieler, Fair-play usw.).
- Spiele helfen Kindern, sich in eine Gemeinschaft zu integrieren!
- Spiele schulen in komplexer Form vielfältige Grundbewegungen (z. B. Laufen, Springen, Werfen)!
- Spiele fördern koordinative und konditionelle Fähigkeiten!
- Spiele stellen hohe Anforderungen an Wahrnehmung und geistige Prozesse!

Die nachfolgenden Spiele können gut gerade zu Beginn einer Trainingsstunde im Kinderhandball eingesetzt werden:

1. Spiele mit Hand und Ball
2. Lauf- und Abschlagspiele

1. SPIELE MIT HAND UND BALL

Werfen und Fangen

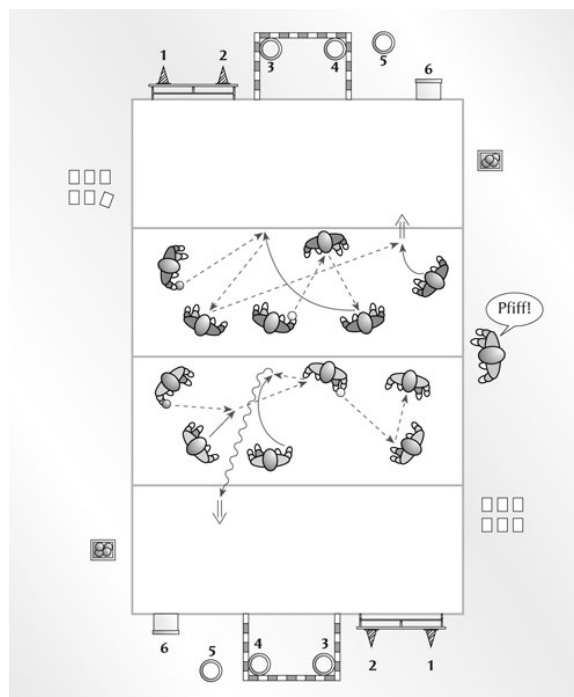
In den folgenden Spielen besteht die Spielaufgabe darin, einen oder mehrere Bälle vorwiegend mit den Händen zu werfen bzw. zu fangen. Einige Spiele erfordern unterschiedliche Bälle. Die Kinder lernen so, unterschiedlich große und schwere Bälle über verschiedene Distanzen zu spielen. Einige Spiele erfordern weitere Geräte und/oder (Alltags-) Gegenstände (z. B. Kartons). So werden das Werfen und das Fangen für die Kinder noch abwechslungsreicher und attraktiver.

Zufallswürfel-Zielwurf

In 3 Zonen verschiedene Ziele (je eine Turnmatte, einen Reifen und eine Teppichfliese) auslegen. Den 9 Zielen eine unterschiedliche Anzahl von Punkten zuordnen. Die Mannschaften werfen abwechselnd auf die von ihnen gewählten Ziele. Nach einem Treffer würfeln sie. Dieser Wert wird mit der Zielpunktzahl multipliziert und vom Übungsleiter notiert. Die Punkte der Mannschaftsmitglieder nach einer vorgegebenen Anzahl von Durchgängen addieren. Die Wurfedistanz richtet sich nach dem Fertigniveau der Gruppe.

Variationen

- Der 1. Werfer einer Mannschaft muss die niedrigste Punktzahl, die nächsten jeweils den folgenden höheren Wert erwerben. Welchem Team gelingt dies zuerst?
- Welches Team erzielt zuerst eine vorgegebene Punktzahl?



Abwurfspiel

Die Kinder gehen paarweise zusammen und passen sich einen Ball auf frei gewählten Laufwegen in einem Hallendrittel zu. Vier Spieler werden anfangs als Fänger bestimmt. Sie halten ein Markierungshemd o. ä. in Händen und versuchen, mit diesem einen Spieler abzuwerfen, der in Ballbesitz ist. Dieser wird dann neuer Fänger und der bisherige Abwerfer übernimmt seine Position.

Variation

Die Fänger bewegen sich prellend auf dem Spielfeld und versuchen, einen Spieler ohne Ball abzuwerfen.



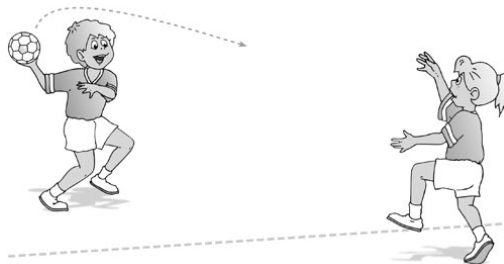
Risiko-Brennball

Team A bildet Paare und stellt sich hinter einer Abwurflinie auf. Ein Partner hält dabei einen Schaumstoff- und der andere einen Hand- oder Basketball in Händen. Mannschaft B verteilt sich auf einem Spielfeld, das mit 5 bis 6 Markierungsstangen markiert ist. Der Spieler mit Schaumstoffball aus dem ersten Gespann wirft diesen ins Spielfeld und läuft seinerseits auch aufs Spielfeld. Sein Partner umprellt nun die Markierungsstangen so lange, wie der auf dem Spielfeld befindliche Mitspieler von der Feldmannschaft mit dem Schaumstoffball nicht abgetroffen wird. Sobald der Abwurf erfolgt ist, muss der prellende Spieler seinen Umlauf abbrechen und erzielt so viele Punkte, wie er Markierungsstangen umlaufen hat. Beim folgenden Durchgang tauschen die Paare die Bälle. Aufgabenwechsel erfolgt nach 2 Durchgängen.



2-Farben-Spiel

Die Hälfte von Team A trägt rote, die andere Hälfte grüne Markierungshemden. Team B mit blauen und gelben Hemden markieren. Der Ball muss innerhalb der jeweiligen Mannschaft im Wechsel zwischen den beiden Farben gepasst werden. Wird der Ball hinter der Grundlinie abgelegt, gibt es einen Punkt, fängt ein Mitspieler ihn im Einbeinstand hinter der Linie erzielt das Team zwei Punkte, gelingt dies im Sitz, werden gar drei Punkte verteilt. Das Spielfeld sollte anfangs nicht zu lang sein.



Variation

Können die Mannschaften so gebildet werden, dass die Anzahl der Mädchen, denen der Jungen entspricht, so benötigen die Teams nur eine Trikotfarbe. Das Passen erfolgt nun immer abwechselnd zwischen Jungen und Mädchen. Die Zuspiele erfolgen im Wechsel direkt und indirekt.

Dunkler Ball zu mir

Zwei Teams passen sich einen dunklen und einen hellen Ball in der Bewegung zu. Auf Zeichen des Übungsleiters wirft der Besitzer des dunklen Balles wahlweise auf eines der Ziele, läuft dann zur zugeordneten Ballkiste, in der sich nur dunkle Bälle befinden, und bringt den nächsten Ball ins Spiel. Für jede Mannschaft sind, den Nummern der Ziele entsprechend, Karten ausgelegt. Hat ein Spieler getroffen, deckt er die entsprechende Karte auf. Dieses Ziel darf dann im weiteren Spielverlauf nicht mehr getroffen werden. Welches Team hat

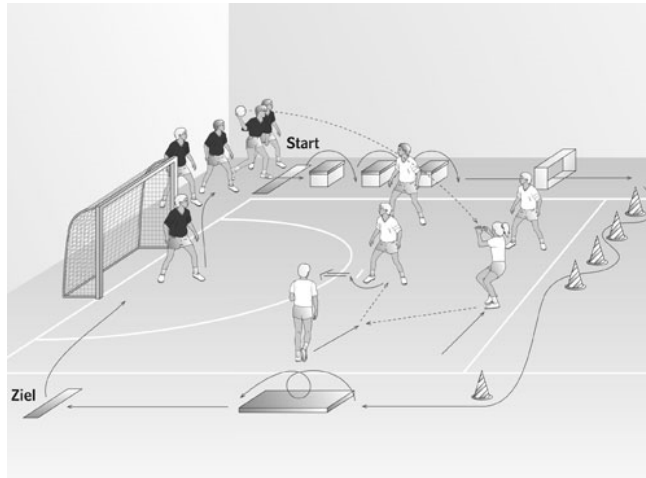
zuerst alle oder eine vorgegebene Auswahl an Zielen getroffen?

Variationen

- Würfe mit der ungeübten Hand ausführen lassen.
- Würfe (falls die Kinder dies schon können) als Sprungwurf ausführen lassen.

Läufer gegen Werfer

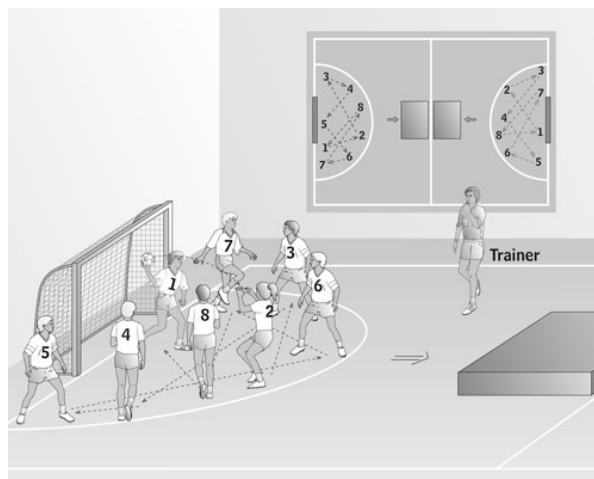
Es spielt ein Läufer- gegen ein Werferteam. Ein Spieler der Läufer beginnt als Torhüter. Der erste Läufer wirft einen Schaumstoffball ins Spielfeld und überwindet den Parcours. Für jede bewältigte Station erhält er einen Punkt. Umrundet er den gesamten Parcours (= Home-Run), erzielt er 8 Punkte. Die Werfer versuchen, so schnell wie möglich von der 7-Meter-Linie aus ein Tore zu erzielen. Bei Torerfolg muss der Läufer den Umlauf abbrechen und wird neuer Torhüter. Der bisherige Torhüter stellt sich hinter seinem Team an und übergibt den Ball dem nächsten Läufer. Dieser wirft den Ball ins Spielfeld, ein neuer Werfer geht zur 7-Meter-Linie usw. Die Werfer dürfen den Torraum nicht betreten. Geht der Ball neben das Tor oder fängt der Torhüter ihn, so kann dieser ihn wieder neu ins Feld werfen, während der Läufer seinen Lauf fortsetzt. Ist eine festgelegte Zeit vorüber erfolgt Aufgabenwechsel.



Parteiball mit Bestätigung

In beiden Freiwurfräumen oder anderen festgelegten Aktionsräumen bewegt sich je eine Mannschaft, die sich in vorgegebener Reihenfolge einen Ball zuspasst. Sobald der Spielleiter durch Anwerfen eines Markierungshemdes o. ä. ein Zeichen gibt, müssen die Spieler versuchen, den Ball schnellstmöglich bis zur Hallenmitte zu passen und ihn auf

dem Weichboden abzulegen. Auch dabei muss die vorgegebene Passfolge eingehalten werden. Gewonnen hat das Team, das bei einer vorgegebenen Anzahl von Durchgängen die meisten Punkte erzielt.



Variationen

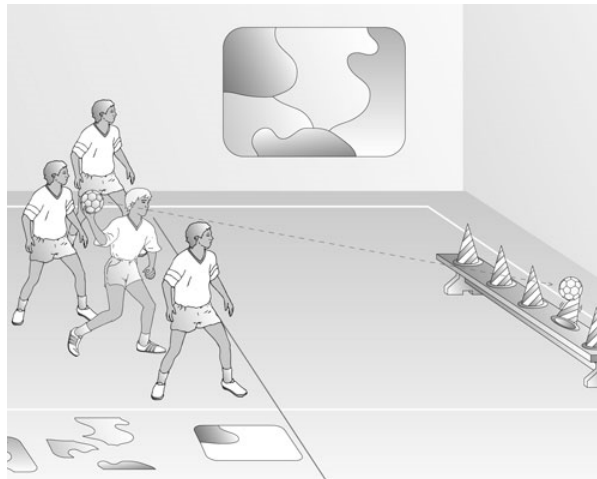
- Es wird mit zwei Bällen gespielt. Ein Punkt wird jeweils vergeben, sobald auch der zweite Ball abgelegt wird.
- Zwei Gegenspieler versuchen, das Passspiel zu stören.

Zielwurf-Puzzle

Aus einer festgelegten Entfernung versucht der jeweils erste Spieler zweier Mannschaften eine Pylone, von einem großen Kasten oder einer Bank herunterzuwerfen. Wem dies gelingt, der läuft zu einem Puzzle-Depot, entnimmt ein Teil und legt es an der Abwurflinie ab. Der nächste Spieler bringt den Ball unter Kontrolle und versucht nun seinerseits, eine Pylone abzuwerfen. Sind alle Pylone abgeworfen, werden sie wieder aufgestellt. Die Puzzleteile werden so nach und nach zu einem Motiv zusammengelegt.

Variation

Auf einer Bank, die schräg zur Abwurflinie aufgestellt ist, mehrere Pylonen aufstellen. Dadurch ergeben sich unterschiedliche Wurfdistanzen für die Werfer. Erst wenn alle Pylonen abgeworfen sind, darf das Team ein Puzzle-Teil holen. Dabei hat jeder Spieler einen Ball.



2. LAUF- UND ABSCHLAGSPIELE

Kleine Spiele

Kleine Spiele sind in allen Altersklassen des Kinderhandballs nahezu unerlässlich, schulen sie doch nicht nur Grundfertigkeiten wie das Laufen, Springen und Werfen, sondern entwickeln darüber hinaus weitere wichtige Komponenten der Spielfähigkeit wie z. B. die Wahrnehmungs- Orientierungs- und Reaktionsfähigkeit. Lauf- und Abschlagspiele eignen sich dabei gerade, besonders für das Handballspiel, da z. B. das Freilaufen ohne Ball geschult wird.

Schwänzchen fangen mal anders (F-Jugend)

Drei Mannschaften bilden. Jedes Kind hat ein 60 bis 80 cm langen Baustellenband. Team A hat rot-weiße, B gelb-schwarze und C grün-weiße Baustellenschwänzchen, die sie sich in den Hosenbund stecken. Eine/ zwei Läufermannschaft(en) befinden sich mit Schwänzchen im Feld. Die Fänger Mannschaft hat kein Schwänzchen und wartet außerhalb. Auf Zeichen des Trainers läuft der erste Fänger ins Feld und versucht 10 Sekunden lang, Schwänzchen zu fangen. Das Fängerrecht wechselt, wenn jeder Fänger einmal gelaufen ist. Nach Abschluss der Runde: Für jedes gefangene Schwänzchen darf die betreffende Mannschaft einmal auf das Tor des Gegners werfen. Welches Team kassiert die wenigsten Treffer?



Tierabschlag (F-Jugend)

Den Kindern Karten mit Tiermotiven aushändigen. Zwei oder drei von ihnen (je nach Gruppengröße) bleiben ohne Motiv. Sie sind die ersten Fänger. Die übrigen Kinder laufen weg und halten dabei ihre Tiermotive so vor die Brust, dass die Fänger sie sehen können. Der Übungsleiter flüstert den Fängern ein, zwei oder mehrere Tiernamen ins Ohr. Diese versuchen nun, eines der betreffenden „Tiere“ abzuschlagen. Gelingt es ihnen, übernehmen sie die Karte des abgeschlagenen Kindes, das seinerseits zum Übungsleiter läuft und ebenfalls einen Tiernamen genannt bekommt.

Variation

Die Fänger und die „Tiere“ prellen dabei.

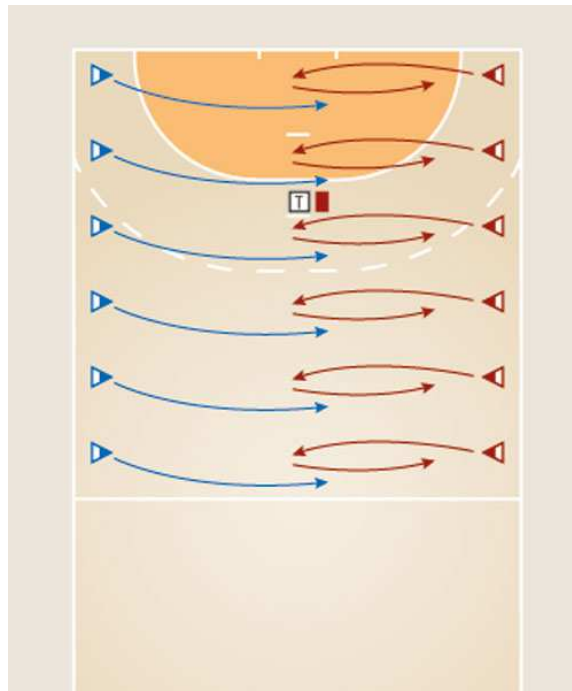


Schwarz-Weiß (E-Jugend)

Der Trainer hält zwei Karten / Mannschaftsbänder mit verschiedenen Farben hinter dem Rücken. Jede Mannschaft reagiert auf eine dieser Farben. Auf sein Zeichen bewegen sich beide Mannschaften aufeinander zu. Das Team, dessen Karte er zeigt, läuft sofort zurück; das andere versucht, dieses abzuschlagen. Jedes Team zählt seine Abschläge.

Variationen

- Einbeinhüpfen
- Hampelmann
- Sidesteps o. Ä.
- Der Trainer hat weitere Karten z. B. mit Autos, Pflanzen, Buchstaben, die ebenfalls den Teams zugeordnet werden, sodass beide Mannschaften auf unterschiedliche Symbole reagieren müssen.

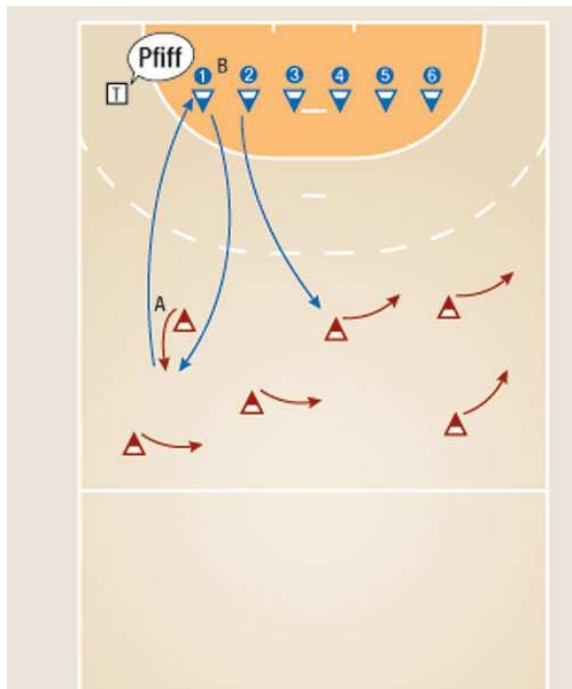


10-Sekunden-Jagd (E-Jugend)

B1 beginnt als Fänger. Nach 10 Sekunden (Signal des Trainers) verlässt er das Spielfeld und nun ist B2 für 10 Sekunden Fänger. Die abgeschlagenen Spieler von A verlassen das Spielfeld auch. Wie viele Fänger (bzw. Läufe) benötigt B, um die gesamte Mannschaft A abzuschlagen bzw. wie viele Läufer von Team A bleiben übrig, wenn auch der letzte Läufer von B seine 10-Sekunden-Jagd beendet hat? Danach Aufgabenwechsel. Wer zuerst abgeschlagen wurde, ist der erste Fänger. Benötigt eine Mannschaft nicht alle Fänger, werden sie im nächsten Durchgang als erste eingesetzt.

Variationen:

- paarweise laufen und jagen
- verschiedene Fortbewegungsarten

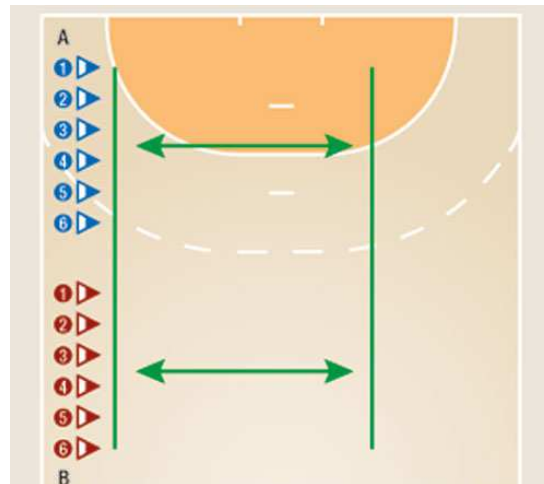


An- und Abkoppeln (D-Jugend)

A1 und B1 laufen zur Wende- und zur Startlinie zurück. Hier koppeln sie A2 bzw. B2 an und laufen wieder zur Wendelinie und zur Startlinie zurück. Dies wird so oft wiederholt, bis alle Gruppenmitglieder gemeinsam den Hin- und Rückweg zurückgelegt haben. Jetzt wird nach jeder Teilstrecke nacheinander wieder abgekoppelt. A1 bzw. B1 lösen sich zuerst von ihrer Gruppe usw. Alle Läufer haben somit die gleiche Streckenlänge zu absolvieren.

Variationen:

- Es koppeln immer 2 Läufer an bzw. ab.
- Die Spieler koppeln so an, dass die die als 1., 3., 5. usw. ankoppeln vorwärtslaufen und die 2., 4. und 6. rückwärts. Ab der Wendemarke laufen sie umgekehrt.



Paarabschlag (D-Jugend)

Je zwei Kinder stehen sich gegenüber und fassen sich an den Händen. Ein Fängerpaar bestimmen, das versuchen soll, ein Paar zu berühren. Das Fangrecht wechselt mit der Berührung auf das berührte Paar. Die Paare dürfen ihre Handfassung nicht lösen. Das Fängerpaar ist mit einem Band, Leibchen o. Ä. gekennzeichnet, dass es auf einer Seite in den gefassten Händen hält. Dieses übergibt es jeweils an das nächste abgeschlagene Paar.

Variationen

- mehrere Fänger bestimmen
- Die Paare fassen sich nur an einer Hand.
- Ein Partner läuft vorwärts, der andere rückwärts.

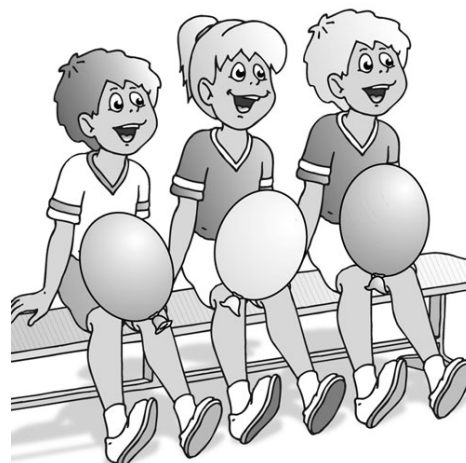


Ampel-Lauf

Die gleiche Anzahl von roten, gelben und grünen Ballons verteilen. Die Kinder bewegen sich auf frei gewählten Laufwegen durch die Halle. Auf Zeichen des Übungsleiters bilden immer drei Kinder eine Ampel: ein Kind mit rotem, eines mit gelbem und eines mit grünem Ballon finden sich zusammen und richten die Ballons von oben nach unten farblich wie eine Ampel aus. Dabei müssen sie, ihrer Körpergröße entsprechend, in die Hocke gehen.

Variationen

- Ampel von rechts nach links ausrichten
- Ampel von links nach rechts ausrichten
- Ampel in verschiedenen Lagen (z.B. Bauchlage) ausrichten
- Ampel im Sitzen auf einer Bank ausrichten



Fliesen-Gespann-Wanderstaffel

Zwei Kinder stehen hintereinander auf einer Fliese. Das hintere hält eine weitere Fliese in Händen. Diese gibt es an seinen Vordermann weiter, der sie vor sich auf den Boden legt. Nun verlässt er seine bisherige Fliese und springt auf die neue. Der Hintermann springt nun auf die bisherige Fliese seines Vordermannes, nimmt seine bisherige auf, reicht sie wieder nach vorne usw. Welches Gespann erreicht zuerst eine vorgegebene Ziellinie? Kann auch als Mannschaftswettkampf organisiert werden, indem das Gespann, das die Ziellinie erreicht hat, die drei Fliesen aufnimmt, zur Startposition zurückläuft und sie dem nächsten Gespann überreicht.

