



SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Hand + Ball + Spiel = Handballspielen

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de



Hand + Ball + Spiel = Handballspielen

– wir trainieren die Grundfertigkeiten Passen, Pellen und Werfen

Dr. Günter Koch, München

Zeit	3 Doppelstunden (80 Minuten)
Niveau	Einführung, ab Klasse 5
Ort	Sporthalle
Ziele	koordinative Fähigkeiten im Umgang mit dem Handball verbessern; die grundlegenden, handballspezifischen Fertigkeiten Passen, Pellen und Werfen erlernen
Kompetenzen	Bewegungserfahrungen erweitern, allgemeine koordinative Fähigkeiten verbessern, das Handballspiel erlernen

Fachliche Hinweise

Ogleich der Deutsche Handballbund (DHB) mehr als 847 000 Personen zu seinen Mitgliedern zählt und mehr als 33 000 Mannschaften an seinem Spielbetrieb teilnehmen, fristet das Handballspiel, anders als Fußball oder Basketball, im Schulsport eher ein Schattendasein. Zentraler Grund dafür ist, dass sich diese Sportart durch ihr schnelles, raumgreifendes und dadurch konditionsintensives Spiel deutlich schwerer in den schulsportlichen Ordnungsrahmen integrieren lässt. Ein weiterer Grund sind die beim Torwurf weit abspringenden Bälle, die ein gleichzeitiges Üben an verschiedenen Stationen nahezu unmöglich machen. Die vorliegende Unterrichtseinheit zeigt eine Möglichkeit auf, dies zu ändern.

Die Grundfertigkeiten des Handballspiels sind Passen (Fangen), Pellen und Werfen und müssen von jedem Spieler beherrscht werden. Auch im schulischen Kontext ist ihre Beherrschung elementar, da dies die Voraussetzung für die Entwicklung der Spielfähigkeit und somit des zentralen Ziels schulischen Sportunterrichts ist. Kein Schüler wird sich für diese Sportart begeistern können, wenn er größere Defizite in den Grundfertigkeiten aufweist.

Im Folgenden die handballspezifischen Grundfertigkeiten kurzgefasst:

Pellen: Dem ballführenden Spieler ist es prinzipiell nur erlaubt sich fortzubewegen, wenn er dabei den Ball so gegen den Boden prellt, dass dieser wieder nach oben zu ihm springt. Dabei setzt der Ball im Idealfall neben und nicht vor den Füßen auf dem Boden auf. Zum Dribbling im Basketball bestehen zwei signifikante Unterschiede:

1. Der Ball darf nur von oben gespielt werden. Dies bedeutet, dass es verboten ist, ihn während des Prellens von unten oder der Seite zu berühren und somit zu führen, um die Ballkontrolle zu verbessern.
2. Ohne den Ball zu prellen, dürfen – anders als im Basketball – nicht zwei, sondern drei Schritte gemacht werden. Die Regelung im Großfeldhandball, den Ball nach zwischenzeitlichem Fangen wieder weiterprellen zu dürfen, ist im Schulsport der niedrigen Jahrgangsstufen nicht relevant.

Passen: Anders als im Basketball wird im Handball nur mit einer Hand gepasst. Dieser Pass ähnelt sehr stark dem Torwurf. Ob der Adressat des gespielten Passes den Ball mit einer Hand oder mit zwei Händen fängt, ist abhängig von der Spielsituation, dem technischen Niveau des Spielers und der Passgeschwindigkeit bzw. -präzision.

Torwurf: Man unterscheidet im Handball zwischen den einarmigen Wurfarten Schlagwurf, Sprungwurf und Fallwurf. In dieser Unterrichtseinheit ist der Schlagwurf relevant, der ein sicheres und genaues Zuspiel ermöglicht, aber gerade auch Anfängern und körperlich schwächeren Schülern zu einem effektiven Torabschluss verhilft. Beim Schlagwurf wird der Ball mit gestrecktem Arm in Schulterhöhe zurückgenommen. Hierbei hat ein Rechtshänder den linken Fuß vorne. Bei der Wurfbewegung selbst wird der Ball knapp am Kopf vorbeigeführt und die Bewegungsenergie des Sportlers

durch einen Schrittwechsel abgefangen. Optimal ist ein rhythmischer Anlauf mit drei Schritten (lang – kurz – kurz).

Da das Handballspiel selbst aufgrund der geringeren Medienpräsenz die Schüler weniger zum Üben, Lernen und Trainieren motivieren kann als zum Beispiel Fußball oder Basketball, ist es wichtig, dass sich auch die Schulung der Grundfertigkeiten spielerisch und abwechslungsreich vollzieht. Diesem Ansatz trägt die folgende Unterrichtseinheit Rechnung. Sie dient als eine Art Gerüst, in die weitere Stunden unter den Schwerpunkten Üben und Spielen integriert werden können bzw. die aufgezeigten Übungs- und Spielformen können auch in andere Unterrichtseinheiten eingebaut werden.

Aufgrund der Wichtigkeit der koordinativen Fähigkeiten im Allgemeinen und für das Handballspiel im Besonderen werden diese in vielfältiger Form ausführlich zu Beginn des Hauptteils in den Unterricht integriert. Hierzu erhalten Sie mit M 1 bis M 8 verschiedene Stationskarten, die genau auf den Sequenzinhalt Handball abgestimmt sind, sowie Empfehlungen, welche der Übungen sich für einen Einsatz in den einzelnen Unterrichtsstunden besonders gut eignen.

Bewusst steht das Prellen am Ende der Unterrichtseinheit, da dieser Mannschaftssport ansonsten gerade bei jüngeren Schülern schnell zur Einzelsportart verkommt, bei der ein Einzelner versucht, sich allein gegen die gegnerische Mannschaft durchzusetzen.

Um dem Grundsatz „Spielen lernt man nur durch Spielen“ Rechnung zu tragen, wird in Stunde 2 das Beachhandballspiel ausführlich dargestellt. Diese recht junge Sportart eignet sich vortrefflich für den Einsatz im Schulsport und um Kinder und Jugendliche für den Handballsport zu begeistern.

Praktische Tipps

Die vermutlich prinzipiell in Ihrem Unterricht geltende Regel, dass auf Pfiff der Lehrkraft alle Bälle festzuhalten bzw. je nach Rahmenbedingungen in der Halle hinter den Sprossenwänden zu verstauen sind, ist besonders in dieser Unterrichtseinheit von großer Bedeutung, da zumeist mehrere Schüler zeitgleich mit Bällen aktiv sind.

Gerade Handbälle haben auf Schüler einen hohen Aufforderungscharakter. Weisen Sie deutlich darauf hin, wie gefährlich zurückspringende Bälle sein können, und unterbinden sie das Werfen gegen Wände oder auf Tore außerhalb der einzelnen Übungsformen strikt.

Stundenübersicht

Doppelstunde 1: Passen und Fangen

Doppelstunde 2: Der Schlagwurf

Doppelstunde 3: Das Prellen

Doppelstunde 1: Passen und Fangen

Ziel: Die Schüler sammeln erste Erfahrungen mit dem Passen und erlernen dessen handballspezifische Form.

1. Auf einen Blick

Material	Phasen	Organisation, Geräte- und Materialbedarf
Aufwärmen (25 Minuten)		
	<p>Heiße Kartoffel (Spiel) Die Schüler laufen durch die Halle und passen sich „heiße“ Bälle zu, die sofort wieder abgespielt werden müssen.</p> <p>Nummernpassen (Alternative) Spiel wie oben, die Schüler erhalten jedoch Nummern und müssen sich die Bälle in dieser Reihenfolge zupassen.</p>	Schüler in Halle verteilt, 1 Handball je 3 Schüler
	<p>Dehnen Die Schüler dehnen vor allem die Schultermuskulatur.</p>	
Hauptteil (30 Minuten)		
M 1–M 8	<p>Schulung koordinativer Fähigkeiten (Übung) Die Schüler führen Übungen zur Koordination mit dem Handball an Stationen aus.</p>	Schüler in 2er- bis 3er-Gruppen, 1 Handball pro Schüler, 1 Langbank, Auswahl an Stationskarten (M 1–M 8) austeilen
	<p>Lehrerdemonstration Die Lehrkraft demonstriert mit einem Schüler das Zuspiel. Die Regel, dass man seinem Mitspieler erst zuspielt, wenn Blickkontakt aufgenommen wurde, wird erarbeitet.</p>	Schüler-/Lehrerdemonstration, 1 Handball
	<p>Passen in Kleingruppen (Übung) Die Schüler führen verschiedene Übungen zum Zuspiel in Gruppen durch.</p>	Schüler in 3er- bis 6er-Gruppen, 1 Handball je 2 Gruppen
Ausklang (25 Minuten)		
	<p>Mannschaftspassen (Spiel) Eine Mannschaft versucht, sich den Ball so oft wie möglich zu passen, die andere Mannschaft muss dies verhindern.</p> <p>Mattenball (Alternative) Eine Mannschaft versucht, den Ball auf einer Matte in der gegnerischen Hälfte abzulegen.</p>	Schüler in gleich großen Mannschaften, 2 Matten, 1 Handball pro 2 Gruppen

2. Stundenverlauf

Aufwärmen

Heiße Kartoffel

Die Schüler bewegen sich frei in der Turnhalle, wobei die einzige Vorgabe ist, nicht stehen zu bleiben. So kann sich jeder Schüler im individuellen Tempo bewegen und aufwärmen. Nach und nach geben Sie eine „heiße Kartoffel“ (Ball) nach der anderen ins Spiel. Diese können aufgrund ihrer Eigenschaft „heiß“ nicht spazierengetragen werden, sondern müssen schnellstmöglich weitergegeben werden. So befinden sich alle Schüler ständig in Bewegung und spielen sich die Bälle gegenseitig zu.

Mit diesem Spiel werden in Bezug auf die kommende Unterrichtssequenz vor allem zwei Dinge erreicht:

1. Die Schüler sammeln erste Erfahrungen mit dem Handball.
2. Sie werden bereits auf das Zusammenspiel bzw. das Anspielen der Mitspieler vorbereitet.

Tip: Sehr motivierend ist es, wenn Sie sich von Ihren Schülern die Zahl an Bällen nennen lassen, die man meint in Bewegung halten zu können. Sobald ein Ball den Boden berührt, ist das Spiel verloren.

Nummernpassen (Alternative)

Auch hier bewegen sich die Schüler frei im Raum. Allerdings hat zuvor jeder Schüler eine Nummer erhalten. Wenn nun Bälle ins Spiel gebracht werden, darf jeder Schüler den gefangenen Ball nur an denjenigen mit der nächsten Nummer weitergeben (1 an 2, 2 an 3 usw.). Dies bietet sich gerade in Klassen mit schwierigen oder weniger sportlichen Schülern an.

Dehnen

Dehnen Sie wie gewohnt, legen Sie hierbei den Schwerpunkt auf die Schultermuskulatur.

Hauptteil

Schulung koordinativer Fähigkeiten (M 1 bis M 8)

Die Koordinationsschulung läuft als Stationentraining ab, wobei die einzelnen Stationen einerseits so gewählt sind, dass sie die Schüler konditionell nur wenig fordern, und sich andererseits mit wenig organisatorischem und materiellem Aufwand realisieren lassen. Das hat den Vorteil, dass diese Phase ohne nennenswerte Pausen ablaufen kann und trotz hoher Effektivität nur wenig Zeit in Anspruch nimmt.

Die Schüler kommen im Sitzkreis zusammen. Erläutern Sie den Ablauf des Stationentrainings. Je nach Klassengröße arbeiten zwei bis drei Schüler an einer Station. Zu Beginn erhalten sie eine Stationskarte (M 1 bis M 8) und führen die dort beschriebenen Übungen aus. Nach zwei Minuten (auf ein Signal hin) wechseln sie im Uhrzeigersinn an die nächste Station.

Hinweise:

- Wählen Sie vier bis sechs Stationskarten aus. Besonders geeignet für diese Stunde sind die Karten M 5 und M 6.
- Weisen Sie Ihre Schüler noch nicht darauf hin, worum es in der Unterrichtsstunde gehen wird, sondern lassen Sie diese das Koordinationstraining unkommentiert durchführen.

Einführung

Die Schüler äußern sich zu dem im Rahmen der Koordinationsschulung eingesetzten Handball (er ist klein und hart und lässt sich dadurch besser mit der Hand spielen als z. B. ein Basketball).

Informieren Sie die Schüler nun darüber, dass das Handballspiel Inhalt der nächsten Unterrichtsstunden sein wird, und erfragen Sie ihr Vorwissen. Lassen Sie die Schüler die notwendigen Voraussetzungen für ein erfolgreiches Handballspiel zusammentragen: Passen, Fangen, Werfen und Pellen.

Lehrerdemonstration

Demonstrieren Sie gemeinsam mit einem Schüler das Zuspiel. Weisen Sie die Schüler darauf hin, dass ein Handball mit einer Hand geworfen wird. Erarbeiten Sie im Gespräch mit den Schülern die Regel, dass ein Mitschüler erst dann angespielt wird, nachdem Blickkontakt aufgenommen wurde.

Hinweis: Passen und Fangen im Handball sind nahe an den Alltagserfahrungen der Schüler mit Ballspielen jeglicher Art, sodass es keiner umfangreichen Instruktion bedarf.

Passen in Kleingruppen

Die Schüler teilen sich in Gruppen zu je drei bis sechs Schülern ein. Immer zwei Gruppen stehen sich hintereinander gegenüber. Aus dieser Aufstellung heraus spielen die Schüler sich den Handball in verschiedenen Varianten zu:

- Pass zum gegenüberstehenden Partner und anschließend schnellstmöglich am Ende der eigenen Gruppe anstellen.
- Pass zum Partner und anschließend schnellstmöglich am Ende der anderen Gruppe anstellen.
- Pass zu einem Spieler in der Mitte. Dieser dreht sich um 180 Grad, passt zu seinem Mitspieler und stellt sich am Ende seiner Gruppe an, während der erste Werfer die Position des Mitteldmanns einnimmt.

Hinweis: Durch das Anstellen am Ende der eigenen bzw. der anderen Gruppe werden die Grundelemente Nachgehen und Weglaufen trainiert, die in nahezu allen Ballsportarten wichtig für das Zusammenspiel sind.

Anschließend nehmen je drei Gruppen eine Dreiecksaufstellung ein und führen die folgenden Passübungen aus:

- Pass zu einer Gruppe, nachgehen und schnellstmöglich am Ende dieser Gruppe anstellen.
- Pass zu einer Gruppe und schnellstmöglich am Ende der anderen Gruppe anstellen.

Diese beiden Übungsformen in ihren unterschiedlichen Varianten bilden die Grundlage für die Abschlussübung, das Passen in Bewegung in Form eines Tempogegenstoßes. Holen Sie alle Schüler an einem Ende der Halle zusammen und lassen Sie Paare bilden. Nacheinander laufen die Paare Tempogegenstoße, indem sie möglichst schnell die Halle durchqueren und sich dabei den Ball zuspielen.

Hinweis: Achten Sie darauf, dass die Schüler nicht mehr als drei Schritte machen, bevor sie den Ball abspielen. Ob Sie ihnen bereits jetzt schon gestatten, am anderen Ende der Halle den Torabschluss zu suchen, bleibt Ihnen überlassen.

Eine ähnliche Übung für drei Schüler ist der Achterlauf. Grundlage hierfür ist die für Ballsportarten typische Vorgehensweise, zunächst einen Pass zu spielen, um anschließend die Position des Passempfängers einzunehmen:

So spielt zu Beginn der Mitteldmann (b) den Ball zum rechten Außenspieler (c) und läuft auf dessen Position. Der Spieler c passt den Ball zum linken Außenspieler (a) und läuft auf dessen Position. Von Spieler a wird der Ball wieder nach rechts zu Spieler b gepasst usw.

M 1**Schau mir in die Augen!****Station 1****Material**

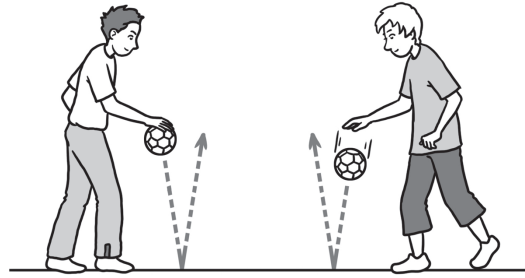
1 Handball pro Schüler

Organisation

Geht zu zweit zusammen.

Beschreibung

Jeder prellt seinen Ball. Seht euch dabei in die Augen. Vergrößert den Abstand zwischen euch, indem ihr langsam rückwärtsgeht. Einer von euch gibt das Kommando, den Ball noch ein letztes Mal gleichzeitig zu prellen, bevor ihr blitzschnell eure Positionen tauscht und sofort mit dem Ball eures Partners weiterprellt.

**Variationen**

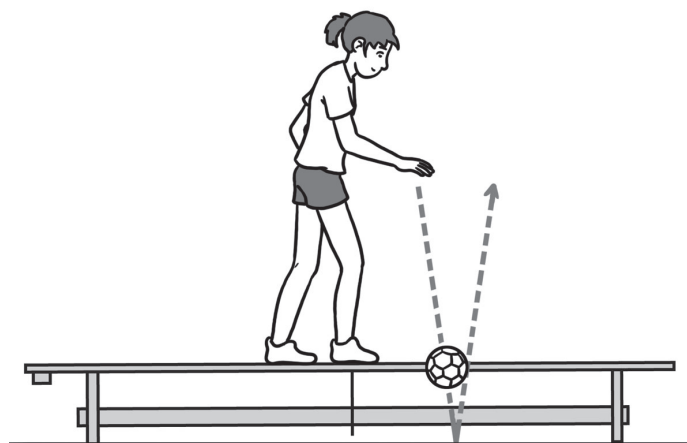
- Wie sehr könnt ihr den Abstand zwischen euch vergrößern und dennoch den Ball des Partners nach dem Wechsel sofort weiterprellen?
- Versucht, während des Prellens in die Hocke oder den Schneidersitz zu gehen und aus dieser Stellung heraus eure Positionen zu tauschen.
- Klappt die Übung auch mit eurer schwachen Hand?

M 2**Voll daneben!****Station 2****Material**

1 Handball pro Schüler, 1 Langbank

Beschreibung

Lauft nacheinander über die Langbank und prellt dabei den Ball neben der Bank.

**Variationen**

- Versucht, die Bank in der Hocke zu überqueren und dabei den Ball zu prellen.
- Gelingt euch dies auch rückwärts?
- Klappt die Übung auch mit eurer schwachen Hand?



SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Hand + Ball + Spiel = Handballspielen

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

