

# SCHOOL-SCOUT.DE

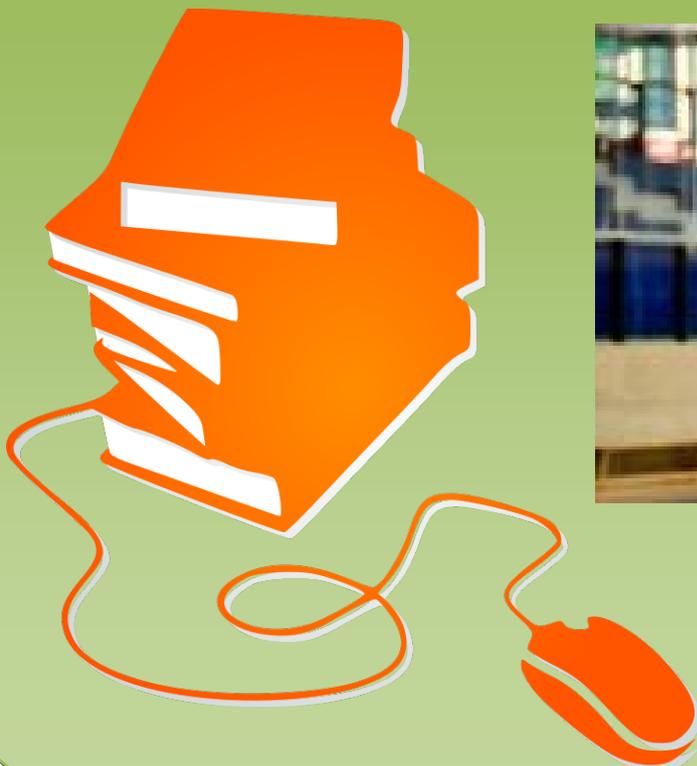
Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

**Auszug aus:**

*Ultimate-Speed-Handball*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)



# Ultimate-Speed-Handball – eine alternative Handball-Spielform

Dr. Frowin Fasold und Sebastian Koch, Köln

<b>Zeit</b>	3 Doppelstunden (3 x 80 Minuten)
<b>Niveau</b>	Anfänger bis Könner, Klassen 5–13
<b>Ort</b>	Sporthalle, Sportplatz
<b>Ziele</b>	Erlernen und Verstehen einer allgemeinen Spielfähigkeit im Sportspiel Handball
<b>Kompetenzen</b>	Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern; kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen
<b>Vorkenntnisse</b>	keine erforderlich

## Fachliche Hinweise

Das Sportspiel Handball baut auf eine einfache Spielidee auf: Zwei Mannschaften spielen gegeneinander und versuchen, einen Ball mit der Hand in das gegnerische Tor zu werfen. Ist der Gegner in Ballbesitz, wird versucht, dessen Torerfolg zu verhindern, indem der Ball erobert wird (mod. nach Dietrich u.a., 1984). Um diese Spielidee umzusetzen, muss nicht viel mitgebracht werden, nur: einen Ball werfen und fangen können und (schnell) laufen. Aus dieser Perspektive ist das Handballspiel eines der einfachsten Spiele und sollte für (fast) jeden umsetzbar sein.

Schwieriger machen es jedoch die Regeln, die das Handballspiel auch zu dem machen, was überall bekannt ist. So dürfen mit dem Ball nur maximal drei Schritte gemacht werden, der Torraum darf von Feldspielern nicht betreten werden und ein Spielfeld mit 40 x 20 Metern, das durch Auslinien markiert ist, muss beachtet werden. Um den Torerfolg des Gegners zu verhindern und den Ball zu erobern, darf auch Körperkontakt genutzt werden. Diese und noch viele weitere Regeln erschweren das eigentlich einfache Handballspiel enorm.

Zu den weiteren Regeln im Handball gehört, dass für jedes Team sechs Spieler und ein Torhüter auf dem Feld stehen. Diese relativ hohe Anzahl kann dazu führen, dass manch ein Spieler kaum in das Spiel eingebunden wird. Spieler, die auf der Bank sitzen – das können nach dem Regelwerk weitere sieben sein – nehmen, wie auch in anderen Sportspielen, nicht am Spiel teil.

Neben der beschriebenen klassischen Variante des Sportspiels Handball haben sich unter anderem mit Beachhandball (Fasold & Goebel, 2017) oder Streethandball (Mehl & Hoffmann, 2012) weitere alternative Spielformen entwickelt. Die Regelwerke zu diesen Spielformen bauen auf das Regelwerk des klassischen Handballs auf, sind allerdings stark angepasst. So wird z. B. auf Sand gespielt, das Spielfeld verkleinert oder die Spieleranzahl reduziert und nur minimaler Körperkontakt erlaubt.

Das Spiel Ultimate-Speed-Handball ist aus einem Mix aus dem klassischen Handball, Beachhandball, Streethandball, weiteren Alternativen und dem Konzept des Sportenjoyments (Birrer & Stirnmann, 2009) entstanden. Es soll ein schnelles Spiel sein, in dem Aspekte, die das normale Handballspiel erschweren, nur eine geringe Rolle spielen. Handlungsschnelligkeit und Freude am Spiel und an der Bewegung sind die Basis dieses Spiels.

Handlungsschnelligkeit ist allerdings eine komplexe Fähigkeit (Brack, 2002). Grundlegend sind physische Voraussetzungen wie Körpergröße, das Zusammenspiel der Gelenke oder die Beschaffenheit der Muskulatur. Diese Voraussetzungen sind bei jedem Menschen unterschiedlich und kaum veränderbar. Aufbauend auf diesen Grundlagen lässt sich die Handlungsschnelligkeit in motorische und informatorische Schnelligkeit unterteilen:

**Motorische Schnelligkeit:** Sie wird durch Ausdauer, Kraft und Bewegungstechnik, z. B. die Lauftechnik, beeinflusst. Diese Bereiche lassen sich gut trainieren und verbessern. Wer seine Ausdauer

trainiert, kann länger schnell sein. Wer seine Kraft trainiert, wird unter anderem explosiver. Und wer seine Technik verbessert, kann seine Bewegungen mit höherer Geschwindigkeit umsetzen.

Informatorische Schnelligkeit: Sie baut auf kognitive, d.h. alle im Kopf ablaufenden Fähigkeiten auf. Die *Wahrnehmung* ist dabei ein wichtiger Faktor. Um im Handball schnell sein zu können, muss man die Vorgänge, die auf dem Spielfeld stattfinden, erfassen können. Die *Antizipation*, das Vorausahnen von Dingen, die passieren könnten, ist ein weiterer Faktor. Wenn ein Spieler antizipiert, was als Nächstes passieren könnte (z. B. wohin der Ball gespielt werden könnte), dann kann er schneller agieren und handeln. Der dritte Faktor ist die *Entscheidungsschnelligkeit*. Im Handball gibt es viele Situationen, in denen zwischen zwei Handlungen, z. B. einem Torwurf oder einem Pass, entschieden werden muss. Dabei gilt immer, dass die Entscheidung, die am Erfolg versprechendsten ist, die bessere ist. Dieses Abwägen muss möglichst schnell passieren, da es sonst wiederum für den Gegner einfach wird, diese Handlung zu verteidigen. Sowohl die Wahrnehmung, die Antizipation und die Entscheidungsfähigkeit lassen sich gut trainieren, und damit die informatorische Schnelligkeit verbessern.

## Praktische Tipps

Die theoretischen Inhalte sollten passend zur Altersstufe vertieft werden. Auch jüngere Schüler können sich bereits theoretisch mit der Spielidee oder der Handlungsschnelligkeit auseinandersetzen. Passen Sie auch die Sprachformeln an. Verwenden Sie z. B. statt „Wahrnehmung“ eher „Was wir sehen können.“ und statt „Antizipation“ eher „Was könnte als Nächstes passieren?“.

Ultimate-Speed-Handball ist ein Spiel, das sich durch eine hohe Intensität, viele Ereignisse und viel Kommunikation auszeichnet. Es kann laut und chaotisch auf den Spielfeldern werden. Dies sollte auch jederzeit zugelassen werden. Entscheidend ist, die Regeln so anzupassen, dass möglichst wenige Spielunterbrechungen entstehen und ein Spielfluss erhalten bleibt. Kleinere Regelverstöße dürfen im Sinne des Spielflusses gern auch mal übersehen werden. Es geht nicht darum, technisch perfekte Handballfertigkeiten durchführen zu lassen oder taktisch optimale Lösungen zu finden. Funktionalität, Schnelligkeit – vor allem auf informatorischer Ebene – und Spielfluss stehen vor Perfektion. Die Schüler sollten immer wieder mithilfe eines sokratischen Gesprächsansatzes in die Entwicklung und Anpassung des Spiels eingebunden werden, und somit ein Autonomiegefühl bekommen.

Schwierigkeiten können Vorerfahrungen im klassischen Hallendhandball bereiten. Der teils heftige Körperkontakt im Verteidigungsverhalten, der hier zum „guten Ton“ gehört, kann unerfahrene Schüler verunsichern oder sogar abschrecken. Handallerfahrene Schüler wiederum können enttäuscht sein, dass dies im Ultimate-Speed-Handball nicht zulässig ist. Umgehen lässt sich das, indem von der ersten Minute an im Verteidigungsverhalten der Ballgewinn und nicht der Körperkontakt als oberstes Gebot gilt. („Die Hände haben am Körper nichts zu suchen, wir wollen immer den Ball herausspielen und erobern.“)

Die Wahl des richtigen Ballmaterials beeinflusst die Bewegungsfertigkeiten enorm. Kann ein Schüler einen Ball nicht gut und sicher greifen, muss er ihn auf der Hand balancieren, und ein guter Wurf oder Pass ist damit fast unmöglich. Es gilt die generelle Regel, dass die kleinste Hand der Gruppe die Ballgröße bestimmt. Streethandbälle (Select Goalcha-Ball, Molten-Squeezy-Methodik-Ball) oder Holf-Bälle (ballco) sind weiche Lederbälle ohne Luftblase, lassen sich sehr gut greifen, haben gute Flugeigenschaften und prellen schlecht. Solche Bälle sind optimal, um in das Spiel einzusteigen. Beachhandbälle eignen sich nach ein wenig Vorerfahrung ebenfalls, da sie sich sehr gut greifen lassen und höhere Wurfgeschwindigkeiten erzeugt werden können.

Als Kriterien zur Leistungsbewertung sollten in dieser Spielform unbedingt auch soziale Interaktion und Unterstützung anderer einbezogen werden. Außerdem sollten die Beiträge der Schüler zur Entwicklung des Spiels bedacht werden. Halten Sie die Einführungs- und Reflexionsphasen im Kreis kurz (max. drei Minuten). Die Spiel- und Wettkampfphasen umfassen jeweils ca. 15 Minuten.

## Literatur

**Fasold, F. und Goebel, R.:** Beachhandball. Spielen lernen. BoD, Norderstedt 2017.

Hier wird in einer universellen Spielreihe – aufbauend auf eine ganzheitlich-analytische Methodenkonzption – die Vermittlung des Sportspiels Beachhandball dargestellt. Neben Informationen zur Historie des Spiels und Coaching-Tipps wird auch eine Vielzahl an Spiel- und Übungsformen dargestellt.

**Birrer, D. und Stirnimann, R.:** Magglinger Sportenjoyment Skalen (MSES). Hintergrund, psychometrische Qualität und Anwendung eines Messinstruments zur Erfassung der Sportfreude. BASPO, Magglingen 2009.

Ein wissenschaftlicher Artikel zur Erstellung eines Messinstruments zur Sportfreude. Neben der Darstellung des Konstrukts finden sich viele interessante Äußerungen zum Konzept des Sportenjoyments und Aufarbeitungen zur Sportpartizipation.

**Brack, R.:** Sportspielspezifische Trainingslehre. Czwalina, Hamburg 2002.

Eine umfassende wissenschaftliche Schrift zur handballspezifischen Trainingslehre. Es finden sich viele umfassende Ausarbeitungen zu verschiedensten Aspekten des Sportspiels Handball.

**Deutscher Handballbund (DHB):** Internationale Handballregeln mit den DHB-Zusatzbestimmungen. Handball Marketing Gesellschaft mbH, Dortmund 2016.

Das aktuelle, in Deutschland gültige Regelwerk zum Sportspiel Handball. Es kann heruntergeladen werden unter:

[https://dhb.de/fileadmin/downloads/satzungen\\_ordnungen/Internationale\\_Handballregeln\\_mit\\_den\\_DHB-Zusatzbestimmungen\\_Stand\\_1.\\_Juli\\_2016.pdf](https://dhb.de/fileadmin/downloads/satzungen_ordnungen/Internationale_Handballregeln_mit_den_DHB-Zusatzbestimmungen_Stand_1._Juli_2016.pdf)

**Mehl, S. und Hofmann, J.:** Streethandball: wenig Regeln – viel Spaß. Sonderheft Sportpraxis 53/2012, S. 46–51.

In diesem Artikel werden neben den Grundlagen des Streethandballs Empfehlungen für die Umsetzung in der Praxis dargestellt.

### Beiträge aus RAAbits Sport

**Koch, Günter:** Hand + Ball + Spiel = Handballspielen – wir trainieren die Grundfertigkeiten Passen, Prellen und Werfen (Teil III/D, Beitrag 5). RAAbits Sport, Ausgabe 19/2012.

Hier werden die Grundlagen des klassischen Handballspiels vermittelt.

**Kerler, Mario:** Beachhandball – mehr als die schnelle Alternative zum Hallenhandball (Teil III/D, Beitrag 8). RAAbits Sport, Ausgabe 45/2018.

Diese Unterrichtseinheit führt die Schüler in das Zielspiel Beachhandball ein. Sie üben die Grundtechniken und das Zusammenspiel mit Gegenspielern (Über-/Unterzahlspiele) und setzen das Gelernte in einem abschließenden Turnier um.

### Stundenübersicht

Doppelstunde 1: Wir spielen frei und schnell und nehmen wahr. (M 1–M 3 und M 5–M 7)

Doppelstunde 2: Wir spielen schnell und antizipieren. (M 8, M 9)

Doppelstunde 3: Wir spielen schnell und trickreich und entscheiden. (M 10, M 11)

# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

**Auszug aus:**

*Ultimate-Speed-Handball*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)

