

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus: *Beidhändiges Üben im Handball*

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de



III.D.10

Handball

Passen, Dribbeln, Werfen mit rechts und mit links – beidhändiges Üben im Handball

Stephan Löffel



Arbeitsfähiges Üben und Techniken in Ballsparten werden meist durch eine einseitige Lateraldominanz in Bezug auf Geschicklichkeit und Koordination begünstigt, die von Regeln zu auf ein beidhändiges (bilaterales) bzw. wechselseitiges Training (Koordination) zwingen stellt. Dabei geht es vor allem um spezifische und handkolorierte Übungen, die die Schülerinnen und Schülern eine komplexe motorische Herausforderung ermöglichen sollen.

KOMPETENZPROFIL

Klassenstufe: 7-10. Jahrgang
Dauer: 3 Doppelstunden
Kompetenzen: Spiel- und Handlungsfähigkeit vertiefen, Bewegungserfahrungen erweitern, kognitives

Theoretische Basis/Methoden: Ballspiele, Qualifikations-, Technikerstellung, Handball

Medien: Übung- und Situationskarten, Spielfeldstrahlungen

III.D.10

Handball

Passen, Dribbeln, Werfen mit rechts und mit links – beidhändiges Üben im Handball

Stephan Löh



Foto: Autor

Anfängliches Üben und Techniken in Ballsportarten werden meist durch eine einseitige Lateralität erlernt. In dieser Unterrichtseinheit wird ein Ansatz vorgestellt, der von Beginn an auf ein beidhändiges (bilaterales) bzw. wechselseitiges Training (kontralateraler Transfer) setzt. Dabei geht es vor allem um spielerische und koordinativ umfassende Übungen, die den Schülerinnen und Schülern eine komplexe motorische Handlungsfähigkeit ermöglichen sollen.

KOMPETENZPROFIL

Klassenstufen:	7–10, Anfänger
Dauer:	3 Doppelstunden
Kompetenzen:	Spiel- und Handlungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern, kooperieren
Thematische Bereiche:	Ballspiele, Spielfähigkeit, Technikvermittlung, Handball
Medien:	Übungs- und Stationskarten, Spielbeschreibungen

Allgemeine Hinweise

Hintergrund

Für die Technikvermittlung im Sportunterricht wird vermehrt auf ein Einüben mit der dominanten Seite (unilateral) gesetzt. Doch es ergeben sich besonders für Sportsportarten Vorteile eines beidhändigen (bilateralen) Übens: Es gibt den Lernenden die Möglichkeit zu einer höheren und variierenden Handlungskompetenz sowie zu einer effektiven Leistungssteigerung sowohl im Hinblick auf die nicht-dominante als auch auf die dominante Seite (vgl. Bund et al., 2010). Idealerweise lässt sich durch ein solches Training auch der kontralaterale Effekt nutzen: Es handelt sich hierbei um ein wechselseitiges Training, bei dem Übertragungseffekte der einen Körperseite auf die andere stattfinden (vgl. Fischer, 2002).

Positive Effekte eines wechselseitigen Trainings sind Leistungssteigerungen im technischen und koordinativen Bereich, es werden aber auch taktische Lernprozesse vermutet. Am deutlichsten treten Lerneffekte beim anfänglichen Lernen auf.

Der abwechslungsreiche Einsatz beider Körperhälften im Einstieg kann zudem motivationsfördernd sein und die Selbstwirksamkeit der Lernenden steigern. Außerdem können gleichzeitig Überlastungen verhindert werden. Insbesondere bei Ball- und Wurtsportarten bietet sich ein bilaterales bzw. wechselseitiges Üben an, da durch die neue Anforderung die meisten Schülerinnen und Schüler auf einem einheitlichen Niveau starten.

Generell ist die Methode des beidhändigen und/oder wechselseitigen Übens am erfolgversprechendsten bei Sportsportarten. Den Lernenden bietet sich ein erweiterter Handlungsspielraum, und somit die Möglichkeit einer komplexen motorischen Handlungsfähigkeit.

Didaktisch-methodische Hinweise

Um tatsächlich Effekte aus einem bilateralen bzw. wechselseitigen Üben zu erzielen, empfiehlt es sich, dieses als allgemeinen Bestandteil des Unterrichts zu implementieren. Am Wesentlichsten ist die zeitliche Einteilung (50/50). Idealerweise wird die Trainingszeit so aufgeteilt, dass beide Körperseiten zu gleichen Teilen beansprucht werden und die nicht-dominante Seite beginnt. Eine sequenzielle Anordnung, bei der mehrmals die Führungshand gewechselt wird, ist weniger effektiv. Die Aufgaben, die an die Lerngruppe gestellt werden, müssen eine hohe Anforderung an die räumliche Orientierung, Koordination und Präzision haben (König, 2017; Stöckel, 2005).

Für diejenigen, bei denen die Adaption besonders schnell gelingt, müssen Aufgaben mit gesteigertem Anspruch (z. B. andere Ballart, verkürzte Zeit etc.) bereitgestellt werden.

Hinweise zu den Materialien

Die Übungen, die in den einzelnen Stunden vorgestellt werden, sollten nach den oben genannten Aspekten erfolgen. Die Übungen sollten daher grundsätzlich zunächst mit der nicht-dominanten und dann mit der dominanten Seite ausgeführt werden.

Mediathek

- ▶ Bund, A., T., Wöltjen, C., Nitschke, F., Lingenau, K., Schmid: *Bilaterales Training im Sportbogenschießen*. *Leistungssport*, 40 (5)/2010, S. 58–62.
- ▶ Deutscher Handballbund (DHB): *Trainingsübungen. Das präventive Trainingsprogramm der VBG*: <https://raabe.click/sp-Handball-Training-Uebungen> [letzter Abruf am 14.07.2022]
In dieser PDF-Datei befindet sich ein umfassendes Trainingsprogramm (für vorliegende Unterrichtseinheit als Ergänzung zu den Stabilisationsübungen bei M 5).
- ▶ Fischer, K. *Transfer*. In: Röthing und Prohl (Hrsg.): *Sportwissenschaftliches Lexikon*. 7. Ausg., Hofmann 2003.
- ▶ König, Stefan: *Spielvermittlung – Theorien und Konzepte*. Vortrag pädagogische Hochschule Weingarten, 2017: <https://raabe.click/sp-Spielvermittlung> [letzter Abruf am 24.07.2019].
- ▶ Stallmann, Christian: *Handball im Schulsport – Spielen auf engstem Raum*. In: *Sportunterricht*, Heft 10. Hofmann-Verlag, Schorndorf 2012.
Hier werden Beispiele und Tipps aufgezeigt, wie die Halle optimal genutzt werden kann (in vorliegender Unterrichtseinheit z. B. in Doppelstunde 3).
- ▶ Stöckel, T.: *Mit links beginnen – mit rechts gewinnen. Reihenfolgeeffekte beim Fertigkeitlernen: Eine trainingswissenschaftliche Untersuchung zum kontralateralen Effekt*. *Leipziger Sportwissenschaftliche Beiträge*, 46 (2)/2005, S. 157–16.

Auf einen Blick

1. Stunde

Thema: Ballgewöhnung – Dribbeln-Lernen durch kleine Spiele

M 1 **Capture the Flag**

Benötigt: Handbälle, 2 Handballtore, Parteibänder (in 4 verschiedenen Farben), 12 Pylonen, 1–2 Langbänke, 1 Kartenspiel (32er-Blatt) pro Gruppe, 1 Band pro Person

2. Stunde

Thema: Passen und Fangen durch koordinativ anspruchsvolle Spiele in Kleingruppen

M 2 **Parteiball 3 + 2**

M 3 **Parteiball mit Reifentoren**

Benötigt: Handbälle, verschiedenfarbige Parteibänder, Pylonen o. Ä., Reifen

3. Stunde

Thema: Beidhändig Kern- und Sprungwürfe erlernen

M 4 **Stabilisationsübungen**

M 5 **Zielwurf-Bingo**

M 6 **Hindernis-Brennball mit Torwurf**

Benötigt: Handbälle, Gymnastikreifen pro Person (+1), Pylonen, 2 Hütchen, Langbänke, Hindernisse für Brennball (z. B. kleine Kästen, 1 Kastenteil), 4 kleine Matten, 1 Stoppuhr; vorbereitete Zahlenkarten (1–16) pro Gruppe

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus: *Beidhändiges Üben im Handball*

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de



III.D.10

Handball

Passen, Dribbeln, Werfen mit rechts und mit links – beidhändiges Üben im Handball

Stephan Löffel



Arbeitsfähiges Üben und Techniken in Ballrotation werden meist durch eine einseitige Lateraldrehung erreicht. In dieser Übungsbroschüre sind die Hände unabhängig der vier Regeln zu je zwei beidhändigen (links/rechts bzw. rechts/rechts) Stellung (Kontrollieren) Trainieren. Dabei geht es vor allem um spielerische und handballerische Übungen, die die Schülerinnen und Schülern eine komplexe motorische Handlung ermöglichen sollen.

KOMPETENZPROFIL

Klassenstufe: 7-10. Jahrgang
Dauer: 3 Doppelstunden
Kompetenzen: Spiel- und Handlungsfähigkeit vertiefen, Bewegungserfahrungen erweitern, kognitives

Theoretische Bereiche: Ballregeln, Spielregeln, Spielraumverteilung, Handball

Methoden: Übung- und Stationsarbeit, Spielstrategien