



Einführungsreihe

J+S-Kids – Grundlagen Handball

Autorengruppe

David Egli, J+S-Fachleiter Handball mit Unterstützung von Caro Emmenegger-Brunner

Rahmenbedingungen

Alter	Bei Kindern der Altersstufe 5-7 Jahre ist der sportartspezifische Anteil am Lektionsinhalt relativ klein. Im Zentrum stehen die koordinativen Fähigkeiten und möglichst vielfältige Bewegungserfahrungen (springen, werfen, klettern, rollen, rutschen, laufen, fangen, stützen, balancieren, etc.).
Gruppengrösse	Bei Kindern der Altersstufe 8-10 Jahre nimmt der Handball spezifische Teil zu. Für Gruppen von 8-20 Kinder (mit entsprechenden Anpassungen im Bereich Organisation sind die Lektionen aber auch problemlos mit mehr Kindern durchführbar).
Kursumgebung	Turnhalle
Sicherheitsaspekte	Immer dafür sorgen, das keine Bälle frei herumliegen. Keine weiteren Sicherheitsmassnahmen nötig.
Anderes	Handball auf dieser Altersstufe bedeutet: <ul style="list-style-type: none"> - ausbildungsorientiert spielen und spielen(d) lernen - mehr spielen als üben! - spielen in grossen Räumen (Breite und Tiefe im Spielfeld ermöglichen ein attraktives, angriffsorientiertes Spiel für alle Spieler) - spielen in kleinen Gruppen (überschaubare Gruppen) - spielen mit hoher Aktionsdichte (je mehr Aktionen ein Kind im Spiel hat, desto höher wird auch die Anzahl gelungener Handlungen sein) - offensives und ballorientiertes Abwehrspiel (Ballgewinn als erstes Ziel) - Kinder nicht einschränken, sondern Freiräume für eine kreative spielerische Eigenaktivität einräumen - variable und kreative Kombinationen vielseitiger Trainingsinhalte - das Üben von z.B. Grundtechniken möglichst mit kleinen Wettkampfaufgaben kindergerecht gestalten

Lektionsübersicht

Nr.	Lektionstitel	Zielsetzung	Voraussetzungen	Alter	Niveau
1	Grundlagen 1	Die Kinder sollen verschiedene Bewegungserfahrungen in den Bereichen Ball tragen, Werfen und Fangen erleben.	keine	5-7 Jahre	einfach
2	Grundlagen 2	Die Kinder sollen verschiedene Bewegungserfahrungen in den Bereichen Gleichgewicht, Springen, Ball tragen, Werfen und Fangen erleben.	keine	5-7 Jahre	einfach / mittel
3	Ballone & Bälle	Spielerischer Umgang mit Ballons und Bällen Schwerpunkte: Verbesserung der Orientierungsfähigkeit, der Wahrnehmungsfähigkeit und der Antizipationsfähigkeit, Ganzkörperkräftigung.	keine	5-7 Jahre	einfach
4	Im Urwald	Die Kinder sollen verschiedene Bewegungserfahrungen in den Bereichen Ball tragen und Werfen erleben.	keine	5-7 Jahre	einfach / mittel
5	Handball ABC	Die Kinder sollen verschiedene Bewegungserfahrungen in den Bereichen Ball tragen und Werfen erleben.	keine	5-7 Jahre	einfach / mittel
6	Spielen lernen 1	Die Kinder sollen verschiedene (Bewegungs-)Erfahrungen sammeln in den Bereichen Werfen, Fangen, Prellen, Decken und Freilaufen.	keine	8-10 Jahre	mittel / anspruchsvoll
7	Spielen lernen 2	Die Kinder sollen verschiedene (Bewegungs-)Erfahrungen sammeln in den Bereichen Werfen, Fangen, Prellen, Decken und Freilaufen.	keine	8-10 Jahre	mittel
8	Spielen lernen 3	Die Kinder sollen verschiedene (Bewegungs-)Erfahrungen sammeln in den Bereichen Werfen, Fangen, Prellen, Decken und Freilaufen.	keine	8-10 Jahre	mittel / anspruchsvoll
9	Spielen lernen 4	Die Kinder sollen verschiedene (Bewegungs-)Erfahrungen sammeln in den Bereichen Werfen, Fangen, Prellen, Decken und Freilaufen.	keine	8-10 Jahre	mittel
10	Spielen lernen 5	Die Kinder sollen verschiedene (Bewegungs-)Erfahrungen sammeln in den Bereichen Werfen, Fangen, Prellen, Decken und Freilaufen. Die Kinder sollen Schritt für Schritt zum Spiel 4:4 herangeführt werden.	keine	8-10 Jahre	mittel / anspruchsvoll



Spielregeln

In der Endform wird Handball mit 6 Feldspielern und einem Torhüter pro Team gespielt. Auf der Altersstufe 5-10 Jahre sind aber kleine Gruppen sinnvoller. Spiel- und Übungsformen 1:1 bis maximal 4:4.

In der Endform wird das Feld aufgeteilt in zwei Torräume (6-Meterraum) und die Spielzone dazwischen. Der Torraum darf grundsätzlich nur von den Torhütern betreten werden. In den Spiel- und Übungsformen auf dieser Stufe kann der Torraum angepasst, verkleinert oder sogar ganz weggelassen werden.

Die wichtigsten Regeln:

Schrittregel: Mit dem gefassten Ball darf der Spieler höchstens 3 Schritte machen bevor er wirft, passt oder zu Prellen beginnt. Prellend darf der Spieler so viele Schritte machen wie er will.

Doppelfangregel: Der Ball darf gefasst, mit einer Hand unbeschränkt geprellt und danach wieder gefasst werden. Dann muss der Ball nach höchstens drei Schritten oder nach längstens drei Sekunden geworfen oder abgespielt werden. Erneutes Prellen ist nicht erlaubt.

Zeitregel: Nach spätestens drei Sekunden muss der Ball geprellt, geworfen oder zugespielt werden.

Materialbedarf

Handbälle (Grösse 0 oder 1) und andere dem Alter angepasste Bälle. Werfen und Zuspielen macht nur Spass wenn die Kinder die Bälle gut fassen können.

Als Wurfobjekte dienen auch Softbälle, Jonglierbälle, Ballone (z.B. mit einem Tuch umhüllt oder mit einem Tennisball im Ballon) oder auch Plüschtiere etc.

Tipps und Tricks

Auf der Altersstufe 5-7 Jahre empfiehlt es sich, die Lektionen mit einem Ritual (Zusammenkommen, Spruch, etc.) zu beginnen und zu beenden. Im Zentrum stehen vielseitige Bewegungserfahrungen mit und ohne Ball mit einem Schwerpunkt auf den koordinativen Fähigkeiten.

Bei einer Lektion, die 60 Minuten dauert, ist es sinnvoll, nach 30 Minuten eine Trinkpause zu machen und am Anfang 5-10 Minuten Warmtoben (siehe Lektion 1) und am Schluss 5 Minuten Austoben einzuplanen.

Natürlich ist es empfehlenswert, die Trainings nach Möglichkeit mit mehreren Leiterpersonen durchzuführen.

Literaturempfehlungen

Spielerziehung SHV; M. Jeker, O. Buholzer

Schülerhandball SHV; D. Mattes

Sternstunden im Kinderturnen; S. Bierögel und A. Hemming; Ökotopia Verlag, Münster

Das Ballspiele Buch; J. Friedl; Ökotopia Verlag, Münster