



# J+S-Kids: Einführung Handball - Lektion 1

## Grundlagen 1

### Autor

David Egli, J+S-Fachleiter Handball

### Rahmenbedingungen

Lektionsdauer  $\geq 60$  Minuten  
Niveau  einfach  mittel  anspruchsvoll  
Empfohlenes Alter 5 - 7 Jährige  
Gruppengrösse 12-24  
Kursumgebung Einfache Sporthalle  
Sicherheitsaspekte -

### Zielsetzungen/Lernziele

Die Kinder sollen verschiedene Bewegungserfahrungen in den Bereichen Ball tragen, Werfen und Fangen erleben.

### Hinweise

Die Fangisformen sind für einige Fünfjährige noch schwierig, da sie oft noch stark mit sich selbst beschäftigt sind. Ev. müssen diese Kinder dann an die Hand genommen und mit ihnen muss mitgelaufen werden.

### Inhalte

#### EINLEITUNG

| Dauer | Thema/Übung/Spielform   | Organisation/Skizze   | Material   |
|-------|---|---|--|
| 5-10' | <b>Warmtoben</b><br>Die Kinder bewegen sich ohne bestimmte Vorgaben frei in der Halle und spielen mit den zur Verfügung stehenden Objekten.   | Kommentar: Die Kinder nehmen die Sporthalle beim ersten Betreten als riesigen Freiraum wahr, der unbedingt ausgefüllt und erobert werden muss. Dies Bestreben zeigt sich in einem fast unstillbaren Bewegungsdrang. Die Kinder vergessen in diesem Moment ihre bewegungsarme Umwelt und Laufen und rennen um die Wette. Disziplinierendes Eingreifen wäre an dieser Stelle kontraproduktiv. | Verschiedene Bälle wie Tennisbälle, kleine und grosse Gymnastikbälle, Handbälle, etc.) |
| 8-10' | <b>Fischer, Fischer, wie tief ist das Wasser?</b><br>Ein Fänger ("Fischer") steht auf der Mittellinie. Ihm gegenüber stehen die anderen Kinder. Auf die Frage der Kinder: "Fischer, Fischer, wie tief ist das Wasser?" antwortet der Fischer irgendeine Zahl (z.B. 1 Meter). Darauf Fragen die Kinder, "Wie kommen wir darüber?" und der Fischer gibt eine Fortbewegungsart vor (z.B. Krabbeln, Robben, Hüpfen, etc.).<br>Dann versuchen die Kinder, am Fischer vorbei auf die andere Seite der Halle zu gelangen. Die abgeschlagenen Kinder werden auch zu Fischern. | Var.<br>Der Trainer kann auch auf der Seite des Fischers stehen und so die Fortbewegungsarten vorgeben.<br>Es können auch Tiere vorgegeben werden.<br>"Bewegt euch wie ein Känguru, eine Spinne, ein Frosch, Elefant, etc.  |  |

#### HAUPTTEIL

| Dauer  | Thema/Übung/Spielform  | Organisation/Skizze   | Material  |
|--------|--|---|---|
| 10-15' | <b>Werfen und Fangen alleine und zu zweit</b><br>Jedes Kind bekommt einen Luftballon und versucht, verschiedene Übungen auszuführen:<br>- Den Ballon hochwerfen und wieder fangen<br>- Den Ballon hochwerfen, in die Hände klatschen und wieder fangen<br>- Den Ballon hochwerfen, sich hinsetzen und wieder fangen<br>- Den Ballon hochwerfen, sich hinsetzen, wieder aufstehen und wieder fangen<br>- Den Ballon hochwerfen, sich einmal um sich selbst drehen und wieder fangen<br>- etc. | Var.<br>Die Kinder fragen, was man noch alles mit dem Ballon anstellen kann.<br>Die gleichen Übungen, jedoch zu zweit und sich den Ballon zuwerfen<br><br>Jedes Kind bekommt einen Plastikball oder Mini-Handball und versucht, dieselben Übungen wie mit dem Ballon auszuführen.<br><br>Tipp: Schon früh fordern, dass der Ballon (resp. Ball) körperfrei, d.h. nur mit den Händen, gefangen wird und nicht beim Fangen an den Körper gedrückt wird. | 1 Ballon für jedes Kind (plus Ersatz-Ballone, bereits aufgeblasen)<br>1 Plastikball, Softball oder Mini-Handball für jedes Kind |



|       |   |  |  |
|-------|---|--|--|
| 5-10' | <b>Tupf-Fangis</b><br>Der Fänger hält einen Ball mit beiden Händen fest und versucht, einen seiner Mitspieler mit dem Ball zu berühren. Auch die Mitspieler tragen einen Ball mit sich.   | Erschweren:<br>a) Der Fänger hält den Ball mit beiden Händen hinter dem Rücken.<br>b) Die Mitspieler dürfen sich nur noch auf Linien auf dem Hallenboden bewegen.<br>c) Die Mitspieler müssen ihren Ball rollen oder prellen.<br><br>Var.<br>- In kleineren Gruppen spielen (bis z.B. 1:2).<br>- Alle Spieler, auch der Fänger, müssen sich auf Linien bewegen.<br>- Fortbewegungsart vorgeben (vorwärts, rückwärts, seitwärts, hüpfend, etc.) | 1 Ball für jedes Kind  |
| 5-10' | <b>Fangspiel mit Erlösen</b><br>1-3 Spieler versuchen, möglichst alle Mitspieler mit dem Ball abzutupfen. Ein abgetupfter Spieler bleibt mit gegrätschten Beinen stehen. Er kann erlöst werden, wenn ihm ein Mitspieler seinen Ball zwischen den Beinen durchrollt. | Var.<br>- Mehr oder weniger Fänger.<br>- Statt den Ball durchrollen, kriecht ein mitspielendes Kind durch den Grätsch<br>- Die Mitspieler prellen den Ball zwischen den gegrätschten Beinen durch.<br>- Die Mitspieler müssen immer Prollen.   | 1 Ball für jedes Kind; ev. Überzieher oder Spielbändel um die Fänger zu kennzeichnen |
| 5-10' | <b>Hol den Ball</b><br>Zu Zweit. Abwechselnd holt jeder einen Ball aus einem Sektor auf der anderen Hallenseite. Welches Paar hat die meisten Bälle nach einer bestimmten Zeit (2-3')?  | Var.<br>- Den Ball tragen, rollen, prellen<br>- Zu zweit den Ball tragen, rollen, prellen<br>- den Weg zu den Bällen mit Hindernissen versehen (dünne Matten, Malstäbe, Langbänke, etc.)   |  |

#### AUSKLANG

| Dauer | Thema/Übung/Spielform   | Organisation/Skizze   | Material |
|-------|---|---|----------|
| 5'    | <b>Austoben mit Ball</b><br>Die Kinder dürfen sich nochmals ein paar Minuten frei mit dem Ball bewegen. | Var.<br>- Ziele geben (z.B. Matten, Schwedenkasten, Markierkegel, Malstäbe etc.) welche die Kinder zu treffen versuchen.<br>- Zu zweit austoben mit einem Ball. |          |