



J+S-Kids: Einführung Handball - Lektion 2

Grundlagen 2

Autor

David Egli, J+S-Fachleiter Handball

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer ≥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 Gleichgewicht, Springen, 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
8-10'	Auf die Umlaufbahn schicken 2-4 Fänger (je nach Gruppengrösse). Wer vom Fänger berührt wird, geht vom Feld und durchläuft die Hindernisbahn. Welche Fänger schaffen es, das ganze Spielfeld zu leeren?	Um das Spielfeld herum eine Hindernisbahn mit verschiedenen Objekten aufstellen. Var. Ev. Koordinationsleiter integrieren. Bei grossen Gruppen können sowohl Fänger- als auch Läuferpaare mit Handfassung gebildet werden.	Verschiedene Objekte wie Malstäbe, Markierungshütchen. Schwedenkastenteile, Koordinationsleiter, etc.

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10-15'	SeiltänzerIn Die Kinder balancieren einzeln über die umgedrehte Langbank. Sie tragen einen Ball mit, der als Abschlusshandlung auf irgend ein Ziel (Tor, Basketballbrett, Markierungshütchen, etc.) geworfen wird.	Erschweren: Eine Bank umgedreht quer über eine zweite umgedrehte Bank legen, so dass die Bank beim Überlaufen wie eine Wippe funktioniert. Bei dieser Form wird das Kind jedoch vom Trainer begleitet (Hilfestellung geben).	1 Ball für jedes Kind, mehrere Langbänke
10'	Duell Zwei Kinder steigen miteinander auf die umgedrehte Langbank. Sie tragen je einen Ball mit sich. Auf ein gemeinsames Startzeichen versuchen sie, das andere Kind mit dem eigenen Ball aus dem Gleichgewicht zu bringen, bis es von nicht mehr auf der Bank halten kann. Das Kind das zuerst absteigen muss läuft auf der Seite wo es runter geht mit dem Ball Richtung Tor und schliesst mit Torwurf ab. Das siegreiche Kind steigt auf der anderen Seite ab und wirft auf das andere Tor.	2-3 Langbänke auf der Mittellinie der Halle aufstellen. Mit Torhüter spielen oder den Kindern ein Wurfziel (Hütchen, Malstab, Kasten, etc.) geben. Tipp: Statt einem Handballtor kann auch ein Schwedenkasten, 2 Malstäbe, eine Weichbodenmatte oder ein Schulbarren dienen. Var: Die Kinder durchlaufen eine kleine Hindernisbahn vor dem Torwurf.	1 Ball für jedes Kind, mehrere Langbänke, Tor oder Torersatz, ev. verschiedene Hindernisse
10'	Springpferde Die Kinder absolvieren unterschiedliche Sprungvariationen an der Langbank		Langbänke; ev. dünne Matten



10-15'	Werfen & Schiessen Die Kinder versuchen, die Markierungshütchen abzuschliessen.	Auf beiden Seiten stehen vor dem Tor Bänke, darauf jeweils 4 Hütchen oder andere Wurfziele. Var. - Mit dem Fuss abschliessen (Fussball) - Den Ball mit dem Rücken zum Tor zwischen den Beinen werfen - Kniend werfen	1 Ball pro Kind, mind. 2 Langbänke, Markierungshütchen oder andere Wurfziele
10'	Reifenstaffel Jeweils das erste Kind hat einen Reifen, den es auf Kommando so schnell wie möglich zur Mittellinie und wieder zurück rollt. Hier wird der Reifen an das nächste Kind übergeben.	Jeweils 4-5 Kinder stellen sich hintereinander in Gruppen auf. Start hinter der Grundlinie. Var. - Ball statt Reifen rollen - Rückwärts, seitwärts laufen - Während des Reifentransports einmal durch den Reifen kriechen	1 Reifen/Ball pro Gruppe
10'	Zehnerball 1. Den Ball 10x mit beiden Händen an die Wand werfen. Vor dem Fangen soll er 1x den Boden berühren. 2. Den Ball 9x mit beiden Händen an die Wand werfen und direkt wieder fangen. 3. Den Ball 8x mit beiden Händen an die Wand werfen. Vor dem Fangen 1x vor dem Bauch in die Hände klatschen. 4. Den Ball 7x mit beiden Händen an die Wand werfen. Vor dem Fangen je 1x vor dem Bauch und hinter dem Rücken in die Hände klatschen. 5. Den Ball 6x mit der rechten Hand an die Wand werfen und direkt wieder fangen. 6. Den Ball 5x mit der linken Hand an die Wand werfen und direkt wieder fangen. 7. Den Ball 4x unter dem rechten Bein durch an die Wand werfen und wieder fangen. 8. Den Ball 3x unter dem linken Bein durch an die Wand werfen und wieder fangen. 9. Den Ball 2x an die Wand werfen und sich vor dem Fangen 1x um die eigene Achse drehen. 10. Sich mit dem Rücken zur Wand drehen. Den Ball 1x über den Kopf an die Wand werfen, sich drehen und den Ball Fangen.	Alleine, zu Zweit, Dritt oder in der Gruppe. Var. - verschiedene Bälle - Distanz zur Wand vergrössern - als Wettkampf - neue Aufgaben erfinden	Tennisbälle, Softbälle, Handbälle, etc.

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Alle Linien ablaufen mit Ball Die Kinder dürfen sich nochmals ein paar Minuten frei mit dem Ball bewegen. Sie sollen möglichst viele Linien auf dem Hallenboden abschreiten und den Ball tragen.	Var. - Ball prellen oder rollen - Zu zweit: A gibt den Weg vor, B folgt.	