



J+S-Kids: Einführung Handball - Lektion 5

Handball ABC

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 Ball tragen und Werfen 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'	Tag und Nacht Jeweils 2 Kinder bilden ein Paar (A=Tag, B=Nacht). Sie stellen sich mit je einem Meter Abstand links und rechts von der Mittellinie auf. Auf den Zuruf "Tag", versucht A sich über eine 8-10 Meter entfernte Linie zu retten, ohne von B berührt zu werden. Auf Zuruf "Nacht" geschieht alles umgekehrt.	Var. - unterschiedliche Startpositionen (stehend, sitzend, liegend, etc.) - mit Ball - prellend	ev. 1 Ball pro Kind

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5-10'	Hol den Ball Zweiergruppen: Abwechslungsweise holt jeder einen Ball aus einem Reifen auf der anderen Hallenseite und deponiert diesen im Reifen beim Startpunkt.	Übergabe per Handklatschen a) Welches Team hat nach einer bestimmten Zeit am meisten Bälle? b) auch mit Puzzle oder Memory- oder Jasskarten spielbar	2 Reifen pro Team; versch. Bälle; ev. kleine Puzzles, Jass- oder Memorykarten
10-15'	Spring dich fit Sprungvariationen an Langbänken mit abschliessendem Torwurf. An den Bänken werden verschiedene Sprungvariationen absolviert. a) Beidhändige Hockwende vw. (rw.) b) Einhändige Hockwende vw. c) Auf- und Abgrätschen d) Wechselsprünge von links nach rechts etc. Nach den Sprungkombinationen laufen die Kinder in Richtung Tor, erhalten ein Zuspiel vom Partner und schliessen mit Torwurf ab. Danach werden die Rollen gewechselt.	Zweiergruppen Der Torhüter wird nach jedem vollen Durchgang gewechselt. Var. - Nicht nur Sprungkombinationen mit den Langbänken, sondern Gleichgewichtsaufgaben. - Kinder ziehen sich auf dem Bauch liegend vw. über die Langbank	2-4 Langbänke 1 Ball pro Zweiergruppe
10-15'	Balltransport Jedes Kind hat einen Ball. Der Leiter gibt die Bewegungsart, die Bewegungsrichtung und die Bewegungsgeschwindigkeit vor. Die Kinder versuchen, diese Angaben möglichst schnell umzusetzen.	Kinder frei im Raum verteilen lassen. Var: - Ball tragen in einer Hand - Ball tragen auf dem Kopf - Ball tragen auf dem Rücken - Ball rollen - Ball am Fuss - Ball aufwerfen / fangen etc.	1 Ball pro Kind



10'	Kasten ausräumen 1-3 Kinder versuchen, einen mit vielen verschiedenen Bällen gefüllten Schwedenkasten (2-3 Elemente), auszuräumen. Sie werfen die Bälle in alle Richtungen. Alle andern sammeln die Bälle möglichst schnell wieder ein, tragen sie zurück und legen sie in den Kasten. Wer gewinnt?	Schwedenkasten in der Hallenmitte aufstellen oder 2 Kästen jeweils im Zentrum beider Hallenhälften. Spielzeit pro Runde 2-4 Minuten Var. - Bälle beim Zurückbringen prellen	Viele versch. Bälle; 1-2 Schwedenkästen
-----	--	--	--

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'-10'	Hühnerstall Ein Kind ist der Fuchs (Fänger), alle anderen Kinder sind Hühner. Die Hühner versuchen nun ihre Nester oder Stangen zu wechseln, ohne vom Fuchs gefressen zu werden. Gelingt es dem Fuchs ein Huhn beim Wechseln zu berühren (fressen), wird das Huhn zum Fuchs und er zum Huhn. Sind zu viele Hühner in einem Nest (z.B. mehr als 3), muss dieses sofort verlassen werden. Es darf immer nur die vorgesehene Anzahl Hühner in einem Nest sitzen.	Mit mehreren Schwedenkästen, Kastendeckeln und/oder Langbänken ein Viereck (Sechseck, Achteck, Vieleck) bilden. Jeder Kasten/Bank stellt ein Nest oder eine Hühnerstange dar.	Mehrere Schwedenkästen oder Langbänke