



# J+S-Kids: Einführung Handball - Lektion 6

## Spiele lernen 1

### Autor

David Egli, J+S-Fachleiter Handball

### Rahmenbedingungen

Lektionsdauer ≥60 Minuten  
Niveau  einfach  mittel  anspruchsvoll  
Empfohlenes Alter 8 - 10 Jährige  
Gruppengrösse 18 (Minimum 12 – Maximum 24)  
Kursumgebung Einfache Sporthalle  
Sicherheitsaspekte -

### Zielsetzungen/Lernziele

Die Kinder sollen verschiedene (Bewegungs-)Erfahrungen sammeln in den Bereichen Werfen, Fangen, Prellen, Decken und Freilaufen.

### Hinweise

Prellregel: Der Ball darf nur mit einer Hand fortgesetzt geprellt werden. Dabei ist ein Handwechsel erlaubt. Wird der Ball nach dem Prellen gefasst, darf er nicht mehr geprellt werden.

### Inhalte

#### EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5-10'	<b>Hase und Igel</b> Alle Spielenden stellen sich in einer Reihe auf und laufen nach dem Startzeichen los. Wer als erster die Linie erreicht ruft laut "Igel" und darf im Ziel stehen bleiben. Alle anderen drehen sofort um und laufen zur Startlinie zurück. Wer als erstes diese Linie erreicht, ruft ebenfalls "Igel" und es geht wieder in Richtung der anderen Linie. Wer als letzter Mitspieler übrigbleibt, ist der Hase. <b>Tipp:</b> Die Igel erhalten eine attraktive Zusatzaufgabe bis die anderen Spieler fertig sind.	Je nach Ausdauer und Alter der Spieler wird eine Strecke abgesteckt, die durch 2 Linien deutlich markiert wird.  Ev. ist es sinnvoll, 2 weitere Markierungslinien zu bestimmen, bis zu welcher die Spieler mindestens laufen müssen, bevor sie umkehren dürfen. So wird vermieden, dass ein Spieler einfach stehenbleibt oder zu früh umkehrt.	ev. Klebeband oder Markierungshütchen
10-12'	<b>Rundlauf als Teamwettkampf</b> Aufgabe: Wer erzielt in 1(2) Min. die meisten Treffer? <b>A)</b> Der 1. Spieler prellt um die Bank, klatscht den 2. Spieler ab, der seinerseits mit Prellen um die Bank beginnt. Nach dem Abklatschen läuft der 1. Spieler weiter, prellt zur Matte, führt dort eine Rolle vorwärts durch und wirft dann von einer Markierung aus auf ein Ziel (Kasten, Hütchen). Anschliessend läuft er sofort zurück zum Start. <b>B)</b> Der 1. Spieler prellt nach vorn, legt am Ende der Bank den Ball ab, führt 4-5 beidbeinige Sprünge (auf die Bank, seitlich herunter) durch, schlägt den nächsten Spieler ab, läuft dann zum Ball und absolviert den restlichen Parcours wie in A) <b>C)</b> Wie B), aber nach dem Ablegen des Balles erst zurücklaufen, den nächsten Spieler abschlagen, dann 4-5 Hocksprünge (Hände auf der Bank, Beine seitlich hin und her) ausführen, den Ball aufnehmen und weiter wie in A).	Je nach Spieleranzahl Gruppen à 3-4 Spieler bilden. Jede Gruppe ist für den Aufbau ihres Parcours selbst verantwortlich.  <b>Tipp:</b> Aufbau als Wettkampf organisieren. Welches Team ist zuerst fertig?  Wenn grössere Leistungsunterschiede zwischen den Teams bestehen, muss das jeweils erste Team mit einem Handicap oder mit Zusatzaufgaben zum nächsten Durchgang starten (z.B. grösserer Abstand zum Wurfziel, Rolle vorwärts und rückwärts, etc.)	Langbänke, dünne Matte, Schwedenkästen, Markierungshütchen



## HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
8-10'	<b>Laufende Uhr: Tore werfen!</b> Werfergruppe (Team A): Der 1. Spieler läuft ohne Ball um das 1. Hütchen, umkreist einmal komplett das 2. Hütchen, läuft dann Richtung Tor und wird vom 2. Spieler seiner Gruppe angespielt, der dann sofort zum Lauf um die Hütchen startet. Der erste Spieler kehrt zu seinem Team zurück und schliesst in der Reihe hinten an. "Laufende Uhr" (Team B): Fortlaufend Doppelpässe mit dem Anspieler spielen und dabei die Positionen wechseln. "Zeitvorgabe" für die Werfergruppe: Jeder Spieler von B muss 4(-6) mal die Seite gewechselt haben.	2 Teams. Jeweils abwechselnd agiert ein Team als Werfergruppe (A), das andere Team als "laufende Uhr" (B), die die Zeit für die Werfergruppe vorgibt. Nach einem Wechsel gewinnt das Team mit den meisten Toren. Es können mehrere Durchgänge gespielt werden.	Bälle, Markierungshütchen
10'	<b>1:1 Ball erkämpfen</b> A) Grundform: Den Ball zum Trainer spielen. Auf ein Signal umlaufen beide Spieler den Trainer und versuchen dann, den von ihm variabel ins freie Feld geworfene Ball zu erkämpfen. Wer den Ball hat, ist Angreifer und läuft Richtung Tor los. Der andere Spieler wird Verteidiger und versucht dem Angreifer den Ball vor dem Abschluss raus zuspiesen. (Kein Körperkontakt) B) Wahrnehmungsaufgabe: Hält der Trainer nach dem Start einen Arm hoch, müssen die Spieler sofort zurücklaufen, das Hütchen berühren und dann erst zum Ball starten.	Je die Hälfte der Spieler in der Spielfeldecke. Der Trainer steht zwischen den beiden Teams. Hütchen markieren die Ablaufposition sowie die Zone für das 1:1.  Auf dem Rückweg absolvieren die Spieler Zusatzaufgaben (z.B. fortgesetzt Doppelpässe spielen; Koordinationsleiter, etc.)	Bälle, Markierungshütchen, ev. Koordinationsleiter
10-15'	<b>Schnappball-Überzahlspiel</b> 1. Die angreifenden Kinder müssen sich zuerst 5-8 Pässe zuspiesen 2. Ist die Passzahl erreicht, darf die Mannschaft, welche den Ball besitzt, auf das Tor spielen. Var.: Die Abwehrspieler dürfen nur bis zur 9m-Linie verteidigen. Innerhalb der Nahwurfzone dürfen die Angreifer frei auf das Tor werfen. Nach jedem Ballverlust oder Tor die Angreifer- resp. Abwehr-Aufgaben wechseln. Erschweren: a) mehr Pässe verlangen vor dem Angriff auf das Tor. b) vor dem Torwurf müssen alle Spieler mindestens einmal im Ballbesitz gewesen sein.	2 oder mehrere Teams (4:4) Die abwehrende Mannschaft spielt in Unterzahl, dh. 1 Spieler muss ausserhalb der Spielfeldlinie warten, bis seine Mannschaft in Ballbesitz gelangt.  Auch von 4 Teams in jeweils der halben Spielfeldbreite spielbar. Dann ev. Torhüter durch Wurfziel (Kasten, Markierungshütchen etc.) ersetzen.	Bälle, Überzieher/Bündel

## AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	<b>Wurfwettbewerb</b> Die beiden Spieler eines Teams spielen untereinander oder gegen ein anderes 2er-Team einen Wurfwettkampf. Jeder hat 5-10 Würfe aus einer bestimmten Distanz und Position.	2er-Teams Verschiedene Wurfziele (Hütchen; Tor mit Springseil in Zonen unterteilen; Kasten(elemente), etc.); mit/ohne Torhüter spielbar. Die Spielenden bestimmen selber Distanz, Position und Wurfart (Kernwurf, Sprungwurf, etc.)	Bälle, Schwedenkästen, Springseile, Markierungshütchen, etc.