



J+S-Kids: Einführung Handball - Lektion 7

Spiele lernen 2

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, Pellen, 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 Pellen gefasst, darf er nicht mehr geprellt werden.

Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5-10'	Farbenspiel Die Kinder bewegen sich frei in einer Hallenhälfte. Auf Rufen der Leiterin ist eine bestimmte Farbe oder ein bestimmtes Material ausserhalb des vorgegebenen Raumes möglichst schnell zu berühren. Wer ist zuerst wieder zurück in der Zone?	Var. - mit Ball	Ev. 1 Ball pro Kind

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	Transportunternehmen Jedes Kind muss den Ball von einem Reifen in den nächsten transportieren und dort ablegen. Danach rennt es zurück und lässt per Handschlag das nächste Kind starten. Ist der Ball im letzten Reifen, wird er vom nächsten Kind in den zweitletzten etc. transportiert, bis er wieder im ersten Reifen ist.	Mehrere Teams à 3-4 Kindern. 4-5 Reifen in einer Reihe im Abstand von 3-4 Metern verteilen. Startpunkt mit einem Malstab oder Markierungshütchen bezeichnen	Verschiedene Bälle, Markierungshütchen, Malstäbe, Reifen
5-10'	Felder wechseln Alle Kinder prellen einen Ball in der Halle. Der Leiter ruft eine Zahl und alle Kinder laufen in das entsprechende Feld.	In der Halle sind in den vier Ecken und im Zentrum 5 kleine Felder bezeichnet. Jedes Feld erhält eine Nummer. Var. - während dem Pellen können die Kinder versuchen, den anderen Kindern den Ball wegzuspielen	1 Ball pro Kind
10'	Kräftemessen im Mittelkreis Etwa gleich starke Paare bilden. Im Mittelkreis führen jeweils 2 Kinder einen Schiebekampf gegeneinander aus und versuchen, sich gegenseitig aus dem Kreis zu drücken. Der Verlierer spurtet sofort zur Ballkiste in der einen Hallenhälfte, entnimmt einen Ball, prellt Richtung Tor und schliesst mit Torwurf ab. Der Gewinner läuft sofort in Richtung des zweiten Tores, erhält ein Zuspiel und führt ebenfalls einen Torwurf aus.	Beim jedem Durchgang werden die Paare gewechselt. Var. - die Kinder halten sich an den Schultern - die Kinder sitzen Rücken an Rücken	Bälle



10-15'	Kreistigerball 5-6 Kinder stellen sich im Kreis auf und spielen sich einen Ball zu. Das Kind in der Kreismitte versucht, den Ball zu berühren. Gelingt ihm das, darf es aus der Mitte und das Kind, das zuletzt den Ball gespielt hat, geht in die Kreismitte.	Var. - sitzend spielen - nur das Abfangen des Balles führt zum Wechsel - kleiner oder grösserer Kreis	Pro Gruppe 1 Ball
--------	--	--	-------------------

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5-8'	Tupfball Mehrere Teams à 3-6 Spieler bilden. Während einer begrenzten Zeit (2-3 Min.) versucht Team A möglichst viele Spieler des anderen Teams mit dem Ball zu berühren. Mit dem Ball in der Hand darf ein Kind maximal einen Schritt machen. Prellen ist nicht erlaubt. Die Punkte während der abgemachten Zeit werden gezählt. Danach erhält Team B den Ball und die Chance, in der selben Zeit mehr Punkte zu erzielen.	Var. - Rollentausch nach Fangfehler - Die Leiterin ruft den Namen eines Kindes, das nun abgetupft werden muss - beide Teams haben einen Ball und sind somit gleichzeitig Jäger und Hasen	1 Ball für 2 Teams