



J+S-Kids: Einführung Handball - Lektion 8

Spiele lernen 3

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

--

Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5-10'	Schiffli versenken 4-5 Piraten werden bestimmt. Die anderen Kinder halten einen Reifen um sich; sie sind die "Schiffli". Die Piraten versuchen nun, die Schiffli zu versenken, in dem sie einen Ball durch den Reifen legen (nicht werfen!). Das "versenkte" Schiffli kann gerettet werden, wenn es mit einem unversehrten Schiffli den Reifen tauschen kann.		Reifen und (Soft-) Bälle

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Storch Jedes Kind steht auf einem Bein und führt mit dem zweiten Fuss einen Ball um das stehende Bein herum.	Var. - Ball im Uhrzeiger- und im Gegenuhrzeigersinn herumführen - auf dem Fussballen stehen, ohne dass die Ferse den Boden berührt - blind - den Ball so weit wie möglich nach vorne, nach hinten und zur Seite führen	1 Ball pro Kind
10'	Burgball 4-5 Kinder bilden einen Kreis. Im Zentrum des Kreises steht ein Schwedenkasten (oder Bock). 2 Kinder stehen ebenfalls im Kreis und versuchen zu verhindern, dass die übrigen Kinder den Kasten mit dem Ball treffen können.	Var. - Kreis kleiner oder grösser machen - mit 2 Bällen spielen	Softbälle
10-15'	Prellball Der Ball wird mit der Hand von oben geprellt. Er darf zwischen zwei Schlägen nur einmal aufspringen. Im gegnerischen Feld muss er nach einmaligem Aufspringen gespielt werden.	2:2 bis max. 4.4 Das Spielfeld der Mannschaftsgrösse anpassen. Das Spielfeld durch eine Linie oder eine umgekehrte Langbank in 2 Hälften teilen.	gut springende Bälle
10'	Läufer gegen Ballspieler Team A (Ballspieler) wirft sich den Ball in einer Kolonne zu (Abstand 4-5m). Der Ball geht hin und zurück. Jeweils 1 Kind von Team B sprintet gleichzeitig wie der 1. Pass gespielt wird um die stehende Kolonne von Team A. Wer ist schneller? Ball oder Läufer?	4-5 Kinder pro Gruppe Var. - einen zweiten Ball ins Spielbringen - Abstand der Ballspieler vergrössern - Passvorgaben machen (Bodenpass, etc.)	1 Ball pro Gruppe



10-15'	Vierkönigsball In jeder Ecke des Spielfeldes herrscht ein König (oder eine Königin), dessen Feld durch eine dünne Matte oder eine Langbank abgegrenzt ist. Mannschaft A versucht die beiden Könige/Königinnen des eigenen Teams anzuspielen. Mannschaft B versucht, dies zu verhindern und bei Ballgewinn ihrerseits die beiden Könige/Königinnen ihres Teams anzuspielen. Das Kind, das den Pass zum König spielen kann, wird zum König, der König spielt im Feld weiter.	Die Könige der Teams befinden sich in den diagonal gegenüberliegenden Ecken. Var. - Beide Könige auf der selben Spielfeldseite - Könige auf der Langbank statt dahinter - Zuspielvarianten vorgeben (Bodenpass, Sprungpass, etc.)	4 dünne Matten oder 4 Langbänke; 1 Ball, Bündel oder Überzieher
--------	--	---	--

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5-10'	Eier legen Die angreifenden Kinder versuchen durch passen (und prellen) den Ball möglichst oft in einen freien Reifen zu legen. Die verteidigenden Kinder versuchen, dies zu verhindern, indem sie in die Reifen stehen, in die der Ball möglicherweise abgelegt werden soll. In einem besetzten Reifen kann kein Punkt erzielt werden. Nach maximal 10 Punkten wechselt der Ball zum anderen Team.	1-2 Reifen mehr als Kinder pro Team Var. - ein Fuss im Reifen reicht um ihn zu besetzen - Punktgewinn nur dann, wenn ein Mitspieler in einem freien Reifen angespielt werden kann	