

08 | 2012

Inhalt Monatsthema

Vor dem Anpfiff	2
Von A wie Abwurf bis Z wie Zeitspiel	3
Freiwillige ins Tor	4
Technische Hinweise	5
Übungen	
• Prellen	6
• Passen – Fangen	7
• Werfen	8
• Spielen	10
Spiel: Handball Soft	12
Lektionen	14
Hinweise	17

Kategorien

- Alter: 11–15 Jahre
- Schulstufe: Sek.-Stufe I
- Niveaustufe: Anfänger, Fortgeschrittene
- Lernstufe: Erwerben, anwenden



Handball

Keine Sporthalle ohne Handballfeld, ohne Handballtore im Geräteraum: Das Spiel nimmt einen bedeutenden Platz im Sportunterricht ein. Dieses Monatsthema – spielerisch und dynamisch aufgebaut – richtet sich in erster Linie an die Sekundarstufe I. Der Schwerpunkt wurde auf Vielseitigkeit gelegt.

Die gleichmässige Beanspruchung macht Handball zu einer spannenden und abwechslungsreichen Mannschaftssportart. Weil es sich um ein sehr dynamisches Spiel handelt, ist Handball eine sehr geeignete und pädagogisch wertvolle Spielform für den Unterricht: Koordination, Konzentrationsvermögen, Teamwork und Fairplay werden in hohem Mass gefordert und gefördert.

Intensive Erlebnisse

Handball hat nach wie vor den Ruf eines harten Spiels, das Schmerzen bereitet. Dies ist sicher einer der Hauptgründe, weshalb es diese Sportart oft nur dann in den Schulsportunterricht schafft, wenn die Lehrperson einen Bezug dazu hat. Bei richtigem Einsatz wird aber Handball zu einem Kinderspiel. Denn mit einer guten Organisation des Trainings oder der Lektion können den Kindern und Jugendlichen intensive und spannende Erfahrungen in verschiedenen Lernsituationen ermöglicht werden.

Die Spiele führen Grundfertigkeiten wie Passen, Fangen, Werfen oder Prellen ein. Dabei sollte versucht werden, einen variantenreich ausgeführten Abschluss aufs Tor zu ermöglichen. Deshalb sollten die vorgestellten technischen und taktischen Elemente wenn möglich in Verbindung mit Abschlüssen geübt werden. So ist das Feedback für die Schülerinnen und Schüler unmittelbar und unmissverständlich.

Für jedes Niveau

Die Übungen und Lektionen dieses Monatsthemas stammen z. T. aus der Broschüre «Schulhandball» (siehe S. 17) und wurden vom Schweiz. Handballverband zur Verfügung gestellt. Die Inhalte eignen sich – je nach Beherrschung der Grundfertigkeiten – für die Sek-I-Stufe oder auch für höhere Stufen.

Die Übungen und Lektionen versuchen mit möglichst wenig Körperkontakten auszukommen. Die Beispiele werden sukzessive komplexer und verlangen mehr Fertigkeiten von den Spielenden ab. Somit können sie für den Aufbau des Handballspiels sowohl im Sportunterricht als auch für das Training im Verein genutzt werden.

Auch der Torhüter – ein Schlüsselspieler im Team – wird in dieser Broschüre thematisiert. [Spezifische Übungen](#) sind auf unserer Website zu finden. Weiter stellen wir noch mehr Übungen und sofort umsetzbare [Lektionen für Kinder zwischen 5 und 10 Jahren](#) zur Verfügung. ■



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Vor dem Anpfiff

Schülerinnen und Schüler wollen vor allem spielen. Also sollten Fertigkeiten wie Passen, Fangen, Pellen und natürlich Werfen möglichst in einer Spielform thematisiert werden. Zudem ist in jeder Lektion darauf zu achten, dass alle ausgiebig zum Torwurf kommen.

Da Handball leider in erster Linie mit «Härte» in Verbindung gebracht wird, haben Unterrichtende die Tendenz, diesem Aspekt zu viel Aufmerksamkeit zu schenken. Doch das erste Ziel für die Verteidigung sollte nicht «Foul», sondern «Ballgewinn» heissen. Ohne hier näher auf technische und taktische Aspekte der Abwehrarbeit einzugehen, scheint es uns – gerade für die Schule – wichtig, die wesentlichsten Aspekte hervorzuheben. Es geht darum, die Räume eng zu machen, dem Gegner durch frühe Störarbeit den Schwung zu nehmen, ihn abzurängen. Also: zu agieren und nicht zu reagieren.

Stellungsspiel und Beinarbeit

Natürlich gibt es immer wieder 1:1-Aktionen, wo der Verteidiger fähig sein muss, den Angreifer mit Ball korrekt von vorne zu stoppen, ihn zu blockieren. Entscheidend ist aber ein gutes Stellungsspiel und eine effiziente Beinarbeit, damit der Ball führende Rückraumspieler auf die Seite abgedrängt werden kann, dorthin, wo ein Torwurf wenig Erfolg versprechend ist (ungünstiger Winkel zum Tor).

«Schlechte» Fouls, solche, bei denen von der Seite oder von hinten gehalten, geklammert oder gestossen wird, sollten auch in der Schule sofort unterbunden und sanktioniert werden (siehe Seite 3).

4+1 oder 6+1?

Das Handballspiel mit sechs Spielerinnen und einer Torhüterin ist für die Schule wenig sinnvoll. Die meisten Hallen sind zu klein und der Handballkreis geht nicht bis zur Grundlinie, zwölf Spielerinnen würden sich gegenseitig nur auf den Füssen stehen. Zudem ist ein Spiel vier gegen vier für die einzelne Spielerin viel intensiver, da sie öfter den Ball zugespielt bekommt und auch mehr Raum hat.

Von A wie Abwurf bis Z wie Zeitspiel

Das ABC des Handballs für den Schulunterricht: Eine Übersicht über das Regelwerk und die zentralen Begriffe, die immer anzutreffen sind.

Abwurf: Wird der Ball vom Torhüter hinter/neben dem Tor ins Aus gelenkt, gibt es einen Abwurf vom Torhüter innerhalb des Kreises. Lenkt ein Verteidiger den Ball über die Torauslinie, gibt es einen Freiwurf von der Spielfeldecke.

Anspiel: Es wird zu Beginn des Spiels, nach der Halbzeitpause und nach einem Tor an der Mittellinie angespielt. Ein Fuss des anspielenden Spielers muss die Mittellinie berühren. Jedes Team bleibt in seiner Spielfeldhälfte bis der Ball angespielt wurde.

Doppel: Wird der Ball geprellt, muss anschliessend ein Pass oder Wurf folgen. Erneutes Prellen, nachdem man den Ball (mit einer Hand oder beiden Händen) blockiert hat, ist nicht erlaubt.

Einwurf: Beim Einwurf muss sich ein Fuss auf der Einwurflinie befinden.

Freiwurf: Nach einem Foul, technischem Fehler etc. wird ein Freiwurf ausgeführt. Geschieht das Vergehen zwischen der Freiwurflinie (gestrichelte Linie drei Meter vor dem Kreis) und dem Tor, muss der Freiwurf auf der Linie ausgeführt werden. Bis der Freiwurf ausgeführt wird, dürfen sich keine Angreifer mehr zwischen Kreis und Freiwurflinie aufhalten.

Fuss: Wird der Ball mit einem Körperteil unterhalb des Knies berührt, gibt es einen Freiwurf für die gegnerische Mannschaft.

Kreis: Steht eine Angreiferin im oder auf dem Kreis, wird auf Abwurf für die verteidigende Mannschaft entschieden. Steht eine Verteidigerin im Kreis, um eine Spielerin am Torwurf zu hindern, wird auf 7-Meter entschieden. Bei einem Sprungwurf in den Kreis, muss der Ball vor der Landung geworfen werden. Ansonsten zählt das Tor nicht.

Pass an den Torhüter: Der Rückpass zum im Handballkreis stehenden Torhüter ist nicht erlaubt und hat einen Freiwurf für die angreifende Mannschaft zur Folge.

Schritte: Mit dem Ball sind drei Schritte erlaubt.

7-Meter: Wird ein Spieler am direkten Torwurf gehindert (Halten, Stossen, von der Seite oder von hinten Klammern) wird auf 7-Meter entschieden. Bei der Ausführung muss sich ein Fuss ständig auf dem Boden befinden. Dieser darf die 7-Metermarkierung nicht berühren.

Strafen: Im Handball kennt man gelbe und rote Karten und Zweiminutenstrafen. In der Schule ist es nicht nötig, Karten zu verteilen. Für ein grobes Foul soll jedoch eine Zeitstrafe ausgesprochen werden. Der hinausgestellte Spieler kann ersetzt werden, da möglichst viele spielen sollen.

Stürmerfoul: Rennt ein Angreifer in einen stehenden Verteidiger, oder springt er mit dem Knie voran in die Abwehrmauer, wird auf Stürmerfoul entschieden. Dieses Vergehen darf in der Schule durchaus gepfiffen werden, da sonst einige das Gefühl haben, alles «mit der Brechstange» machen zu können.

Zeitspiel: Der Ball darf maximal drei Sekunden lang gehalten werden. Diese Regel ist für die Schule weniger wichtig und sollte nicht allzu streng gehandhabt werden.

Einfache Spielregeln für die Schule

Spielfeld: Einwurf mit oder ohne Cornerregel.

Torraum: Torraum darf nur vom Torhüter betreten werden.

Schritt und Zeitspiel: Drei-Schritt-Regel und Drei-Sekunden-Regel.

Doppelregel: Fehler macht, wer ein zweites Mal mit Prellen beginnt.

Einwurf: Kein Anspiel in der Spielfeldmitte sondern Abwurf beim Torhüter.

Körperkontakt: In der Schule wird Handball körperlos gespielt. Wer trotzdem versucht, den Gegenspieler zu halten, wird verwarnet und beim nächsten Mal gegen einen Mitspieler ausgewechselt. So ist es auch problemlos möglich, mit Mädchen und Knaben gemischt zu spielen.

Ballgrössen: Damit Handball Spass macht, reicht es nicht, den Ball nur tragen zu können! Damit er gut gegriffen und geworfen werden kann, darf er nicht zu gross sein. Tendenziell lieber zu weich als zu hart gepumpte Bälle.

Freiwillige ins Tor

Der Torwart ist ein spezieller Spieler im Team. Ohne ihn läuft im Handball nichts. Doch braucht es ihn wirklich auf Schulniveau? Ja. Eine Übersicht, die Lehrpersonen dienen kann, damit sich Schüler freiwillig als Torhüter melden.

Während auf der Unter- und Mittelstufe viele gerne ins Tor stehen, treffen wir auf der Oberstufe häufig die Situation an, dass niemand ins Tor will. Wer lässt sich schon gerne aus nächster Nähe Bälle um und – im schlimmsten Fall – an den Kopf werfen?

Für Unterrichtende ist es ideal, wenn jemand freiwillig ins Tor stehen will. Diese Spielerinnen und Spielern sollten jedoch die Möglichkeiten haben, die richtige Torwarttechnik zu erwerben und mit Hilfe der Übungen mehr Sicherheit und Selbstvertrauen zu erlangen.

Es ist vom methodischen Geschick der Lehrperson abhängig, ob er in den Übungssequenzen das Torwarttraining sinnvoll einbinden kann. Bei allen Formen, bei denen Spieler den Torwart trainieren, muss den Schülerinnen und Schülern klar gemacht werden, dass es sich um eine Übung für den Torwart handelt. Es darf erst dann wieder geworfen werden, wenn der Torhüter in der Grundposition steht.

Alternativen zum Torwart

Bei Wurfwettkämpfen ist es aber sinnvoll, auf einen Torhüter zu verzichten. Auch, weil ungeübte Spieler zwar oft sehr scharf schießen können, jedoch nicht sehr treffsicher sind.

- Einen Schwedenkasten ins Tor stellen. Das Tor zählt nur, wenn zwischen Kasten und Pfosten (Latte) geworfen wird.
- In den vier Torecken mit Bündeln Zielpunkte markieren. Die Treffer zählen, wenn der Ball den Bündel berührt.
- In den unteren Torecken zwei Medizinbälle platzieren auf die geworfen werden muss. Oder je einen Medizinball auf ein Schwedenkastenoberteil platzieren. Der Treffer zählt nur, wenn der Medizinball vom Kasten rollt.
- Mit Springseilen Zonen im Tor unterteilen, die unterschiedlich hohe Punktzahlen ergeben.
- In die Torecken werden Signalhüte gestellt und in die Torflügel respektive ins Netz gesteckt.
- Spezialregeln einführen, wenn mit Torhüter gespielt wird: Der Ball muss beidhändig, nur mit der schwächeren Hand oder als Aufsetzer geworfen werden.

Alle einmal ins Tor

In der Endform ist ein Torhüter unverzichtbar. Dies auch, weil die Motivation der Schüler steigt, wenn sie als Schützen einen Torhüter überwinden müssen. Weiter können auch die Zonen limitiert werden, in denen der Abschluss stattfinden darf. Dies mindert die Angst der Schüler, ins Tor zu stehen. So kann jeder Schüler diese Rolle abwechselnd übernehmen.

Torhütertraining

- [Technik](#)
- [Übungen](#)

Technische Hinweise

Es gibt zahlreiche Wurftechniken im Handball, teilweise sehr spektakuläre. Dieses didaktische Hilfsmittel beschreibt die drei Basis-Wurftechniken.

Kernwurf mit 3 Schritten

- Schrittfolge für Rechtshänderin li, re, li mit Schrittrhythmus lang, kurz, lang
- Während der Schrittfolge Oberkörper ausdrehen, Wurf Schulter und Ball nach hinten führen.
- Ellbogen auf Ohrenhöhe, Handstellung hinter dem Ball.
- Werfen während der Stemmphase des 3. Schrittes (siehe Bild).



Sprungwurf

- Rechtshänder: Stemmtritt und Absprung mit linkem Sprungbein.
- Hochführen des rechten Schwungbeines.
- In der Luft Oberkörper ausdrehen, Wurf Schulter und Ball nach hinten.
- Werfen mit Klappmesserbewegung des Oberkörpers (siehe Bild).



Kernwurf über das falsche Bein, im Passgang

- Schrittfolge für Rechtshänderin li, re mit Schrittrhythmus lang, kurz.
- Während des zweiten Schrittes Oberkörper ausdrehen, Wurf Schulter und Ball nach hinten führen.
- Mit dem Aufsetzen des rechten Fusses Wurf (siehe Bild).



Quelle: Mattes, D. (2012). Schulhandball. Bern: SHV Schweizerischer Handballverband, S. 29, 37 und 53

Übungen: Prellen

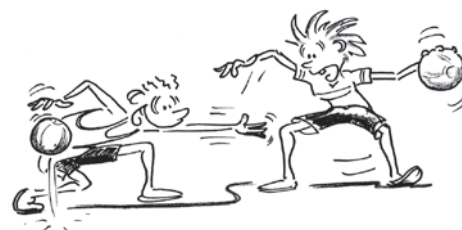
Mit Prellen nähert man sich an das Ziel. Die Spieler dürfen nicht mehr als drei Schritte ausführen, ohne zu prellen. Diese Übungen dienen dazu, diese Technik zu erwerben.

Ballraub plus

Die Spieler prellen in einer begrenzten Zone (z. B. Torraum oder 9 m-Raum je nach Spieleranzahl) ihren Ball. 2–3 Spieler ohne Ball versuchen, einen Ball zu erobern. Gelingt ihnen dies, wird der Spieler, der seinen Ball verloren hat zum neuen Fänger. Während das Spiel läuft, pfeift der Trainer in unregelmässigen Abständen. Pfiff heisst, Ball auf den Boden legen, sich einen neuen Ball erlaufen und anschliessend auf die andere Spielfeldseite prellen, wo sich ein identisches Spielfeld befindet. Weiterspielen.

Variationen

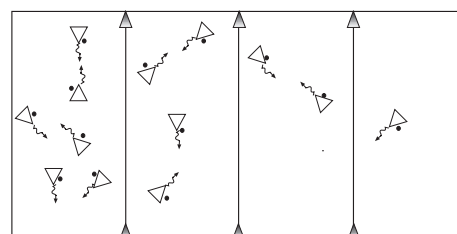
- Vorgaben beim Prellen geben (z. B. links/rechts abwechselnd; jedes dritte Mal zwischen den Beinen prellen; usw.).
- Beim Pfiff statt Ball hinlegen, Ball hoch aufwerfen.



Königsprellen

Jeder Schüler prellt einen Ball. Alle beginnen im 2. Feld und versuchen den andern den Ball wegzuspielen. Wer den Ball verliert, muss ins 3. Feld wechseln. Bei einem Sieg darf man ins 1. Feld aufsteigen. Niederlage heisst, ein Feld absteigen oder im 4. Feld bleiben. Sieg heisst ein Feld aufsteigen oder im 1. Feld bleiben. Wer bleibt/ist zuletzt im 1. Feld?

Material: Evt. Markierungshüte



Transportunternehmen

Mehrere Teams à 3–4 Kinder. 4–5 Reifen in einer Reihe im Abstand von 3–4 Metern verteilen. Startpunkt mit einem Malstab oder Markierungshütchen bezeichnen.

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.

Prellregel: Der Ball darf nur mit einer Hand fortgesetzt geprellt werden. Dabei ist ein Handwechsel erlaubt.

Material: Verschiedene Bälle, Markierungshütchen, Malstäbe, Reifen



Hinweise

△	Angreifer	▲	Markierungsk.	↔	Torwurf
△	Angreifer m. B.	▨	Schwedenk.	┆	Malstab
○	Abwehrspieler	■	Matte	○	Reifen
■	Torhüter	▬	Langbank	▣	Ballwagen

Übungen: Passen – Fangen

Ohne Pässe kein Spiel. Doch auch das Werfen, das Freilaufen und letztlich das Fangen tragen zum dynamischen Spiel bei. Mit den folgenden Übungen lässt sich das trainieren.

Königsball

Vier Sechserteams bilden. Zwei Teams spielen gegeneinander. Ein Punkt ist erzielt, wenn die Königin auf der umgekehrten Langbank den Ball fangen kann ohne dabei herunterzufallen. Die Schülerin, welche den Pass zum Punktgewinn gegeben hat, wird zur Königin.

Variationen

- Die Königin darf nur mit einem Aufsetzer angespielt werden.
- Ohne Prellen spielen.
- Mit Berührungsregel: Wird die Ball führende Spielerin von einer Gegnerin berührt, darf sie keinen Pass zur Königin spielen.

Material: Langbänke



Kopfgeld

Schnappball in zwei Teams. Es gibt nur dann einen Punkt, wenn ein Doppelpass mit dem Kopf gespielt werden kann. Also: Spielerin A spielt den Ball B auf den Kopf zu und fängt den Ball wieder.

Schwieriger

- Der Kopfball muss einer Dritten gespielt werden.

Hinweis: Auch möglich mit einem Softball um Schmerzen zu vermeiden.

Material: Evt. Softbälle



Tupfball

Vier Teams à je fünf Spielerinnen bilden. Zwei Teams pro Hallenhälfte. Während zwei Minuten versucht Team A möglichst viele Treffer zu landen. Ein Treffer ist dann erzielt, wenn ein gegnerischer Spieler mit dem Ball berührt werden kann. Die Spielerin, die tupft, darf höchstens einen Schritt machen. Ohne Prellen.

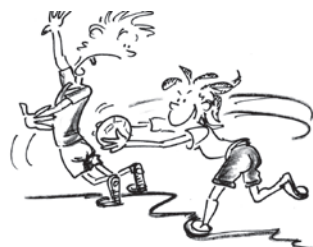
Variation

- Mit Swissball oder Softball spielen.

Einfacher

- Drei Schritte mit Ball ausführen.

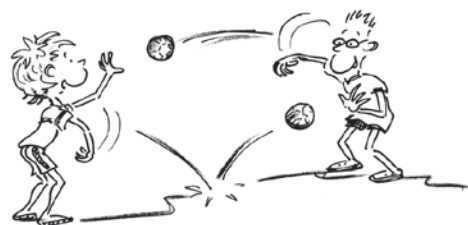
Material: Evt. Swissball oder Softbälle



Passspiel zwei und zwei

Zwei Spieler stehen sich gegenüber (Abstand ca. 4–5 m), beide mit einem Ball. Die Unterrichtenden achten auf eine korrekte Passtechnik. Folgende Passformen sind möglich:

1. A passt mit einem Aufsetzer zu B. B spielt einen geraden Pass zu A.
2. Dito 1, jedoch wird nach jedem Pass gewechselt. A spielt einmal einen Aufsetzer, dann einen geraden Pass.
3. A und B passen sich einen Ball mit den Händen zu. Gleichzeitig spielen sie sich den zweiten Ball mit den Füßen zu.
4. Dito 3, aber einmal wird mit dem rechten, dann mit dem linken Arm gepasst.
5. A spielt sich den Ball mit beiden Händen senkrecht hoch. Sobald der Ball seine Hände verlassen hat, fängt er den Pass von B, spielt den Ball zurück und fängt den Ball, der von oben kommt. Einige Male ohne Unterbruch nacheinander spielen.
Schwieriger: A und B haben je einen Ball, ein dritter Ball geht hin und her.
6. Drei Bälle zu zweit jonglieren. Schwieriger: Die Bälle mit beiden Händen fangen und einhändig passen (Handballtechnik).



Übungen: Werfen

Jedes Kind will einmal ein Tor erzielen. Mit den folgenden Übungen lässt sich der Torwurf bestens trainieren. Dabei liegt der Fokus auf der Präzision und nicht auf der Stärke eines Wurfes.

Wagenrennen

Zwei Teams spielen gegeneinander. Team A verteilt sich im Spielfeld, Team B steht ausserhalb hinter der Startlinie. Die Spieler von Team B starten einzeln, schieben den Ballwagen quer durch das Spielfeld bis über die Ziellinie und versuchen, möglichst keine Bälle in den Wagen zu erhalten. Team A hat einen Zuspieler, der immer dann einen neuen Ball ins Spiel bringt, wenn es seinem Team gelingt, den Ball in den Wagen zu legen/werfen. Die Spieler des Teams A dürfen mit dem Ball maximal einen Schritt laufen, dürfen sich den Ball aber zuspielen. Gespielt wird bis alle Spieler von Team B einen Durchgang absolviert haben. Danach Wechsel. Welches Team erhält mehr Bälle in den Wagen?



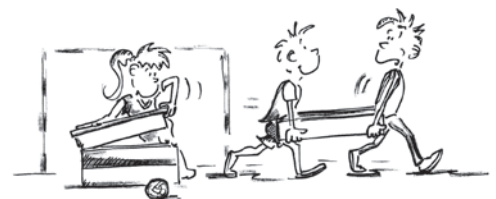
Variationen

- Verschiedene Bälle (Hand-, Volley-, Tennis-, Fussball-, Softbälle) verwenden.
- Zusatzaufgabe für die inaktiven Spieler von Team B.
- Zeitvorgabe geben (z. B. max. 30 Sekunden).

Material: Wagen, evt. Volley-, Tennis-, Fussball-, Softbälle

Kastenball

Zwei Mannschaften spielen gegeneinander. Statt eines Tores hat jedes Team einen Schwedenkasten auf der Grundlinie. Wird der Kasten von vorne getroffen, muss ein Element weggenommen werden. Welches Team hat den Kasten zuerst abgebaut?



Variation

- Ohne Kastenabbau möglich.

Einfacher

- Nur aufgesetzte Würfe zählen.

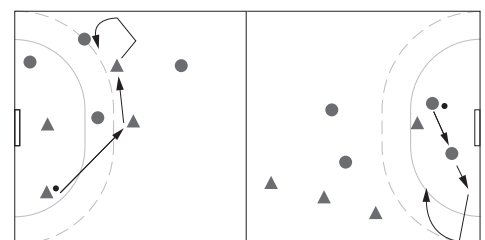
Schwieriger

- Nur direkte Würfe zählen (Ball darf den Boden nicht berühren).
- Jedes Team hat zwei Schwedenkästen.

Material: Schwedenkästen

Hallenwand

Die Halle wird in zwei Hälften geteilt (eventuell in drei Drittel). In dieser spielen je vier gegen vier (fünf gegen fünf) Schülerinnen gegeneinander. Vier Spielerinnen bewachen je die Hälfte einer Breitseite der Halle. Ein Punkt wird dann erzielt, wenn der Ball via Boden und Wand wieder auf den Boden fällt. Kann eine Spielerin des gegnerischen Teams den Ball fangen, bevor er zu Boden fällt, gibt es keinen Punkt und das Spiel geht weiter.



Hinweise

- , ▲ = Spieler
- = Ballweg
- ⋯→ = Laufweg
- ⇒ = Tonwurf
- = Ball
- ~→ = Prellender Spieler

Bälle von der Bank

Jede Gruppe nimmt eine Langbank und stellt diese vor die Stirnwand. Von einer Linie aus werfen nun beide Teams auf die Gegenstände auf der Langbank. Welches Team hat zuerst die Langbank leergefegt?

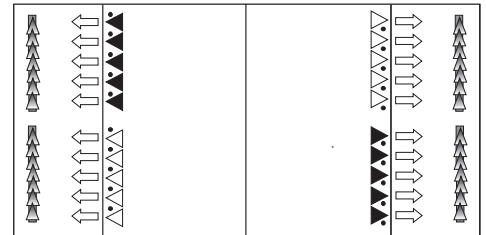
Einfacher

- Distanz verkleinern.

Schwieriger

- Distanz vergrössern, mit der schwächeren Hand werfen.

Material: Langbänke oder Schwedenkastenoberteile, Markierungshüte, Kegel oder Medizinbälle



Kegel treffen

Zu zweit: Die eine Schülerin hat zwei Kegel, welche sie schützen muss. Die Angreiferin versucht nun, die Kegel (oder Markierungshüte/Medizinbälle) zu treffen. Abstand der Kegel mindestens 1 Meter, oder die Schülerinnen jeder Gruppe selber bestimmen lassen.

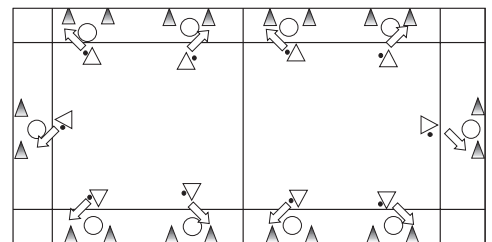
Einfacher

- Schützen nur mit den Beinen erlaubt.

Schwieriger

- Immer abwechselnd werfen (links und rechts).

Material: Kegel (oder Markierungshüte, Medizinbälle)



Kegelball

Zweierteams bilden. Team A versucht einen Kegel oder Markierungshut des Teams B umzuwerfen, ohne den Torraum zu betreten. Team B versucht dies zu verhindern und seinerseits einen Treffer bei Team A zu erzielen. (6 Felder bilden, je 3 pro Hallenhälfte).

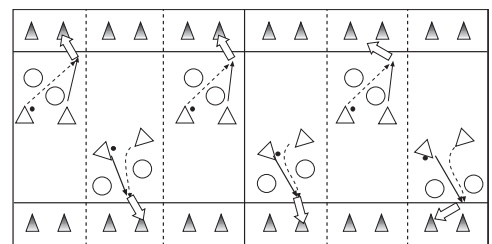
Einfacher

- Torraum verkleinern.

Schwieriger

- Wurf erst nach Doppelpass gültig (dieser muss in der Angriffshälfte erfolgen).

Material: Kegel (oder Markierungshüte, Medizinbälle), Bodenmarkierungen (Bänder, Springseile)



Punkte sammeln

Jede Schülerin wirft so oft wie möglich von allen Positionen auf das gleiche Tor. Pro Treffer sammelt sie Punkte (li/re hoch 2 Punkte; hoch Mitte/li-Seite/re-Seite 1 Punkt). Wirft sie von den Aussenpositionen li oder re, so kann sie die erzielten Punkte mit 2 multiplizieren. Wer hat am meisten Punkte?

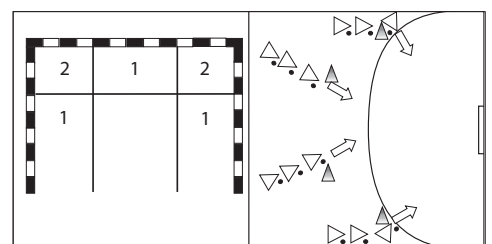
Einfacher

- Pro Torwurf gibt es einen Punkt; in den Aussenzonen zählt er doppelt.

Schwieriger

- Nur noch Aufsetzerwürfe.

Material: Dicke Matten mit Zielwurfzonen, Schnüre oder Malerклеbeband, Markierungshüte



Hinweise

△	Angreifer	△	Markierungsk.	↔	Torwurf
△	Angreifer m. B.	■	Schwedenk.	↔	Malstab
○	Abwehrspieler	■	Matte	○	Reifen
■	Torhüter	■	Langbank	■	Ballwagen

Übungen: Spielen

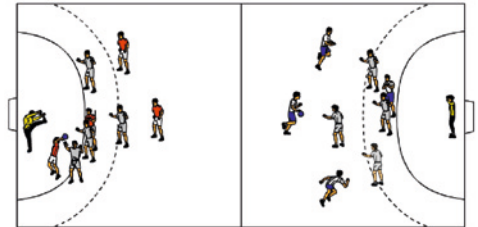
Es gibt eine Vielzahl von attraktiven Spielformen im Handball. Die vier vorgeschlagenen Beispiele reduzieren Wartezeiten auf ein Minimum, so dass jeder Spieler ständig in Bewegung bleibt.

Spiel auf ein Tor

Je zwei Teams spielen 4:4 gegeneinander auf ein Tor. Nach einem Abschluss geht der Ball wieder zum angreifenden Team.

Variationen

- Angriff in Überzahl (4:3).
- Wettkampfform: Wechsel nach jeweils 5 Angriffen. Wer wirft mehr Tore?
- Wechsel zwischen Angriff und Verteidigung, wenn die Verteidigung drei Angriffe hintereinander erfolgreich ein Tor verhindern kann.
- Turnierform: Die Teams spielen auf beiden Seiten je 5–10 Min. gegeneinander. Danach spielen Sieger gegen Sieger, Verlierer gegen Verlierer.



5 Teams auf 1 Tor

Fünf Mannschaften mit max. 3 Spielern pro Team bilden. Den Handballkreis in der Mitte teilen. Team 1 hat zuerst Pause. Es startet Team 2 gegen Team 3 mit freiem Handballspiel auf 1 Tor. Anschliessend spielt 4 gegen 5. Nach jedem Angriff wechselt jedes Team das Spielfeld. 1 greift gegen 2 an, 3 gegen 4, 5 hat Pause. Jedes Team zählt seine erzielten Tore.

Variation

- Wenn ein Team ein Tor erhält, bleibt es in der Verteidigung. Das Team, welches das Tor erzielt hat, «überholt» das andere Team und spielt erneut Angriff.

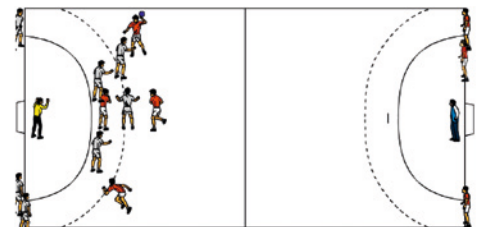


Spiel auf zwei Tore

Zwei Teams à 4 Spieler plus je 1 Torhüter spielen über das ganze Feld gegeneinander. Nach einem Tor gibt es kein Anspiel in der Hallenmitte, sondern der Torhüter bringt den Ball sofort wieder ins Spiel, und es kann weiter gespielt werden. Die Auswechsellzonen befinden sich nicht seitlich am Spielfeldrand, sondern seitlich hinter dem Tor in der Spielfeldecke.

Variationen

- Spieleranzahl der Hallengrösse anpassen. Mehr als 4:4 macht aber selten Sinn.
- Gegenstossstore doppelt zählen.



Jeder Wurf zählt

Zwei Teams à 4 Spieler plus je 1 Torhüter spielen über das ganze Feld gegeneinander. Hält der Torhüter einen Wurf, zählt dies wie ein erzielt Tor.

Variation

- Am Schluss wird die Anzahl erzielter Tore mit der Anzahl der verschiedenen Torschützinnen multipliziert.
Beispiel: Endstand 6:8; Team A 6 Tore × 4 Torschützinnen = 24 Punkte, Team B 8 Tore × 2 Torschützinnen = 16 Punkte. Das Endresultat lautet dementsprechend 24:16. Das Auswechselteam notiert die Tore und die Anzahl Torschützinnen

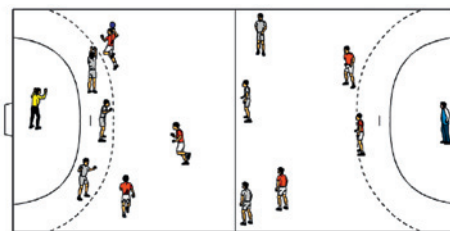


2 × 3:3

Jedes Team besteht aus einem Torhüter und 6 Feldspielern. Die Feldspieler verteilen sich so, dass sich je 3 Spieler in jeder Spielfeldhälfte befinden. In jeder Hälfte befinden sich also jeweils 3 Angreifer und 3 Verteidiger. Die Feldspieler dürfen den Ball über die Mittellinie spielen, selber ihre Hälfte aber nicht verlassen. Es entwickelt sich also jeweils ein Spiel 3:3 in einer Spielfeldhälfte. Nach einem Abschluss auf das Tor bringt der Torhüter den Ball wieder ins Spiel, indem er einen Mitspieler in der eigenen Spielfeldhälfte anspielt. Spieler regelmässig auswechseln und auch in beiden Spielfeldhälften zum Einsatz kommen lassen.

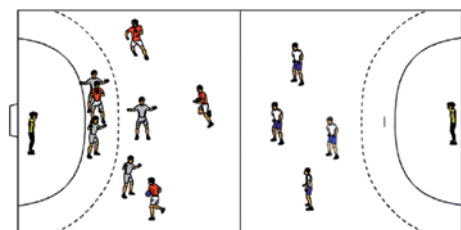
Variation

- Je nach Spielfeldgrösse und Niveau auch als Form 2 × 4:4 spielbar.



Brasil-Formen

In Brasil-Formen spielen 3 Teams ununterbrochen gegeneinander. Mannschaftsgrösse: Je 3–4 Spieler Startaufstellung. Bei jedem Torraum je ein Team und eines an der Mittellinie. Das Team in der Mitte startet mit Ball einen Angriff auf das eine Tor. Gelingt ein erfolgreicher Abschluss, erhält das Team einen Punkt und wird auf dieser Seite zum verteidigenden Team. Das bisher verteidigende Team erhält den Ball vom Torhüter und startet sofort einen Angriff auf die andere Spielfeldseite, wo das dritte Team verteidigt. Welches Team hat nach einer bestimmten Anzahl Angriffe oder nach 5–10 Minuten die meisten Tore erzielt?



Spiel: Handball Soft

In vielen Vereinen und Schulen hat eine einfache Form des Handballspiels grosse Beliebtheit gewonnen. Es ist eine Anlehnung ans Skandinavische Streethandball. Je nach Verein und Region wird die Spielform etwas anders genannt: «The Game», «Das Spiel» oder Schlumpfball.

Ziel des Spiels ist es, dass möglichst viele Schüler in kurzer Zeit eine Art Handballspiel erlernen und erleben können, in dem es viele Tore und dementsprechend viele Erfolgserlebnisse gibt. Gespielt wird mit einem Softball auf Unihockeytore, als «Handballkreis» dient eine ausgewählte Linie/Zone, in welche nur der fliegende Torhüter hinein darf.

Regeln

- Max. 3 Schritte
- Prellen nicht erlaubt
- Wenig Körperkontakt
- Wurf erst ab der Mittellinie (da fliegender Torhüter)

Spieleranzahl

Je nach Spielfeldgrösse 2 gegen 2 bis maximal 3 gegen 3. Es müssen nicht beide Teams gleich viele Spieler haben (kann auch immer Überzahl sein).

Torhüter

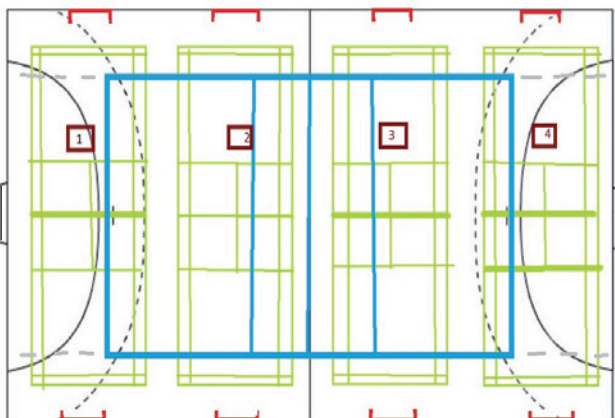
Es wird mit «fliegendem» Torhüter gespielt: Der Torhüter kommt mit in den Angriff. Sobald es zum Ballverlust oder Torschuss kommt, geht die angreifende Mannschaft in die Verteidigung und die Person, die zuerst hinten ist, wird zum Torhüter. Gedanken zum Spiel mit «fliegendem» Torhüter: Angreifende Mannschaft spielt in Überzahl. Es muss niemand zum Torhüter gemacht werden, wer nicht will.

Alter

Sobald man laufen kann. Und selbst NLA-Handballer lieben dieses Spiel!

Spielfeld

- Quer in einer (kleinen) Turnhalle.
- Oftmals kann das Badmintonfeld als Seitenlinie/Spielfeld gebraucht werden (= 4 Felder).
- Als Handballkreis/Zone dient die blaue Volleyballlinie (welche auf Spielfeld 1 und 4 noch mit Klebeband) verlängert werden muss.



Material

Ball: Grundsätzlich muss man beim Handballspiel den Ball gut halten können. Beim Softhandball wird diesem Umstand Rechnung getragen, zudem muss der Torhüter keine Angst vor dem Ball haben. Wenn mit normalem Handball gespielt wird, dann die Luft raus lassen.



Streethandball: Der Ball hat keine Ballblase. Daher prallt er nicht zurück, kann aber einfach zusammengedrückt werden und ist somit auch einfach zu handhaben.



Schaumstoff Ball: Der Ball kann gut gehalten werden und ermöglicht daher eine optimale Handhabung.

Tor

Unihockeytor: Am besten wird auf Unihockeytore gespielt. Da der Ball weich und leicht ist, geht das Netz des Tores auch nicht kaputt.

Weitere Varianten von Toren: Kleine Matten, Schwedenkasten, mit Kreide ein Tor an Wand zeichnen (Abmessungen H/B/T von 115/160/65 cm).

Organisation (Beispiele)

- Klasse mit 24 Schülern: 8 Teams à 3 Spieler; jedes Team gegen jedes im Turnus (1 Team bleibt immer auf Feld, alle anderen Wechseln im Uhrzeigersinn das Feld) oder Ligaturnier (Gewinner nach links, Verlierer nach rechts).
- Klasse mit 22 Schülern: 6 Teams à 3 Spieler, 2 Teams mit 2 guten Spielern, welche in Unterzahl gefordert werden.
- Klasse mit 18 Schülern: 6 Teams à 3 Spieler (und dann Spielfeld etwas verbreitern).

Schiedsrichter

Braucht es nicht. Die Schüler schaffen das schon! Aber die Lehrperson darf natürlich begleiten und Tipps geben!

Grundsätzlich lieber 4 kleine Spielfelder und kleine Mannschaften als grössere Felder und grössere Mannschaften!

Handball auf dem Pausenplatz!

Benötigt wird: 1 Wand (Hauswand, Garagentor, etc), 1 Ball, 1 Kreide zum Anzeichnen des Tores und Kreises.

Gespielt wird wie bei den Streetballregeln des Basketballs. 2 Teams gegeneinander auf 1 Tor. Wer das Tor erzielt bleibt im Angriff, ansonsten Wechsel.

Lektionen

Kernwurf

Der Kernwurf ist die erste Technik, die es zu erwerben gilt, zuerst mit Trockenübungen, danach im Spiel. In dieser Lektion wird Folgendes trainiert: Nach einer Schrittabfolge gut auf das Sprungbein stehen, um danach zu werfen.

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer: 45 Minuten

Stufe: 6.–9. Schuljahr

Alter: 11–15 Jahre

Niveau: Anfänger

Lernstufe: Erwerben, anwenden

Lernziele

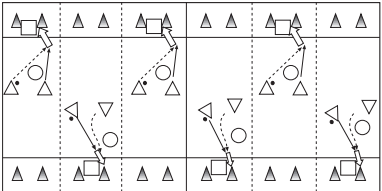
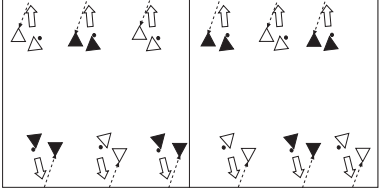
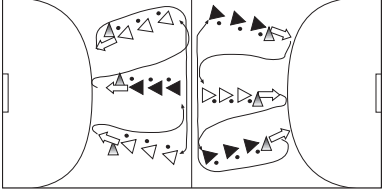
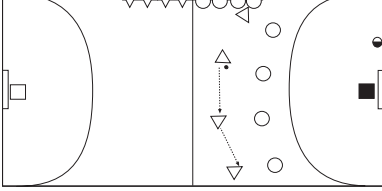
- Die wichtigsten Punkte des Kernwurfes kennen.
- Die wichtigsten Punkte des Kernwurfes in seiner Grundform im Spiel anwenden.

Technische Hinweise – Kernwurf mit 3 Schritten

- Schrittfolge für Rechtshänderin li, re, li mit Schrittrhythmus lang, kurz, lang
- Während der Schrittfolge Oberkörper ausdrehen, Wurf Schulter und Ball nach hinten führen
- Ellbogen auf Ohrenhöhe, Handstellung hinter dem Ball.
- Werfen während der Stemmphase des 3. Schrittes.

Zeichenerklärung

△	Angreifer	△	Markierungsk.	←	Torwurf
△	Angreifer m. B.	▨	Schwedenk.	⊥	Malstab
○	Abwehrspieler	■	Matte	○	Reifen
■	Torhüter	▬	Langbank	⬢	Ballwagen

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Einstieg	10' Hüte treffen Spiel auf 6 Feldern 2:2. Team A versucht zwei Markierungshüte des Teams B zu treffen. Es wird nach den bekannten, bereits eingeführten Handballregeln gespielt. Team B versucht dasselbe auf der anderen Seite. Gespielt wird mit einer Verteidigerin und einer Torhüterin.		6 Handbälle, 4 Farben Bänder, 24 Markierungshüte oder Kegel, Bodenmarkierungen (Bänder, Springseile) für Torraum- und Seitenlinien
Hauptteil	8' Kernwurf gegen die Wand Zweiergruppen bilden. Die erste Schülerin wirft mit 3 Schritten den Ball an die Wand, die zweite versucht den Ball wieder zu fangen. Einfacher: Distanz verkleinern. Schwieriger: Mit der schwächeren Hand werfen.		Pro Zweiergruppe einen Ball
Hauptteil	7' Kernwurf auf das Tor Einen, zwei oder drei Schritte Anlauf nehmen und mit Kernwurf auf das Tor werfen. Drei Stationen pro Hallenhälfte. Einfacher: Kernwurf aus dem Stand. Schwieriger: Kernwurf über das «falsche» Bein (siehe «Technische Hinweise», Seite 5).		2 Handballtore oder dicke Matten, Pro Werferin 1 Ball, 6 Markierungshüte, um den Startpunkt zu markieren
Ausklang	20' Handballspiel 4+1 Es wird ein kleines Turnier mit 4 Teams gespielt. Spielplan 1. Halbzeit: • Team A gegen Team B • Team C gegen Team D Spielplan 2. Halbzeit: • Verlierer aus Spiel A/B gegen Verlierer aus C/D • Sieger aus Spiel A/B gegen Sieger aus C/D Tore erzielt mittels Kernwurf zählen doppelt.		1 Handball, 1 Pfeife, 4 Farben Bänder

Quelle: Mattes, D. (2012). Schulhandball. Bern: SHV Schweizerischer Handballverband. S. 28–29.

Werfen

Es ist nicht immer einfach eine Verteidigung zu überwinden, um danach zum Abschluss zu kommen. Der Sprungwurf wird in dieser Lektion besonders intensiv geübt. Er eröffnet den Angreifern völlig neue Dimensionen im Spiel.

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer: 45 Minuten

Stufe: 6.–9. Schuljahr

Alter: 11–15 Jahre

Niveau: Anfänger und Fortgeschrittene

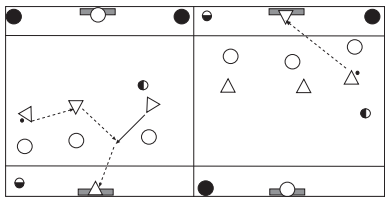
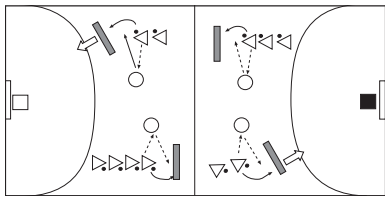
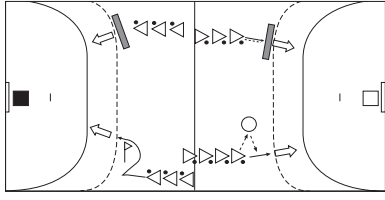
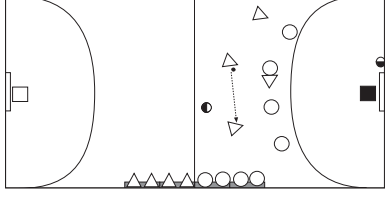
Lernstufe: Erwerben, anwenden

Lernziele

- Die Technik des Sprungwurfes kennen.
- Eine Grobform des Sprungwurfes im Spiel anwenden.

Technische Hinweise – Sprungwurf

- Rechtshänder: Stemschritt und Absprung mit linkem Sprungbein.
- Hochführen des rechten Schwungbeines.
- In der Luft Oberkörper ausdrehen, Wurf Schulter und Ball nach hinten.
- Werfen mit Klappmesserbewegung des Oberkörpers.

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Einstieg	10' Bankball 6 Teams bilden (A–F). Zwei Teams spielen gegeneinander. Ein Punkt ist erzielt, wenn die Königin auf der umgekehrten Langbank den Ball fangen kann, ohne dabei herunterzufallen. Die Schülerin, die den Pass zum Punktgewinn gegeben hat, wird neu Königin. Gespielt wird nach den Handballregeln.		4 Langbänke oder Schwedenkastenoberteile, 2 Handbälle, 4 Pfeifen
Hauptteil	10' Sprungwurfparcours Pass zur Passeuse, anlaufen, Absprung von der Langbank, Ball vor der Landung prellen, Absprung von der zweiten Langbank und Wurf aufs Tor. Pro Rundgang 2 Sprungwürfe. Technik Sprungwurf einführen. Einfacher: Aus Stand oder aus Pellen auf die Langbank steigen. Schwieriger: Sprungwurf mit dem «falschen» Bein (siehe «Technische Hinweise», Seite 5), d. h. für Linkshänderinnen links abspringen, Absprung beidbeinig.		Handballtore oder dicke Matten, 4 Langbänke oder Schwedenkastenoberteile, pro Angreiferin einen Ball
	10' 4 Stationen: 1. Sprungwurf aus Stand von Langbank; 2. Sprungwurf nach einer Täuschung; 3. Sprungwurf aus dem Pellen von Langbank; 4. Sprungwurf nach Pass von Passeuse. Je 2 Stationen auf ein Tor. Mit einer Torhüterin. Einfacher: Gleiche Übung ohne Langbank.		2 Langbänke, pro Angreiferin einen Ball, 1 Malstab
Ausklang	15' Handballspiel 4+1 Gespielt wird auf dem kleinen Feld in drei Teams: A und B aus der Einleitung bilden ein Team, C und D das zweite sowie E und F das dritte. Tore, die mit Sprungwurf erzielt werden, zählen doppelt.		1 Handball, 3 Farben Bänder

Quelle: Mattes, D. (2012). Schulhandball. Bern: SHV Schweizerischer Handballverband. S. 36–37.

Zeichenerklärung

△	Angreifer	△	Markierungsk.	←	Torwurf
△	Angreifer m. B.	▨	Schwedenk.	—	Malstab
○	Abwehrspieler	▨	Matte	○	Reifen
■	Torhüter	▨	Langbank	⊞	Ballwagen

Rückraum

Je aufmerksamer die Verteidiger, desto weniger Wurfmöglichkeiten eröffnen sich den Angreifern. In dieser Lektion lernen die Angreifer über einen oder mehrere Gegner zu werfen.

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer: 45 Minuten

Stufe: 8.–9. Schuljahr

Alter: 13–15 Jahre

Niveau: Fortgeschrittene

Lernstufe: Erwerben, anwenden

Lernziele

- Über eine passive Abwehrmauer einen Treffer erzielen können.
- In der Klasse ein Handballspiel zu leiten.

Technische Hinweise – Sprungwurf

- Rechtshänder: Stemmschritt und Absprung mit linkem Sprungbein.
- Hochführen des rechten Schwungbeines.
- In der Luft Oberkörper ausdrehen, Wurf Schulter und Ball nach hinten.
- Werfen mit Klappmesserbewegung des Oberkörpers.

Zeichenerklärung

△	Angreifer	▲	Markierungsk.	←	Torwurf
△	Angreifer m. B.	▨	Schwedenk.	△	Malstab
○	Abwehrspieler	■	Matte	○	Reifen
■	Torhüter	▬	Langbank	▨	Ballwagen

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Einstieg	10' Stangentorball 6 Teams bilden (A/B/C/D/E/F). In jeder Hälfte spielen 2 Teams gegeneinander. Jedes Team bewacht sein Tor (ca. 4 m breit). Die Angreiferinnen versuchen durch das Stangentor eine Mitspielerin via Boden anzuspielen. Tore zählen von hinten und vorne. K.-o.-System; Team, das 3 Verlustpunkte hat, muss die Spielleitung übernehmen. Variationen: Pass-Rückpass = Punkt		Handballtore aufstellen 3 Farben Bänder 2 Handbälle 8 Malstäbe
Hauptteil	20' Stationentraining Schwerpunkt Rückraum Station 1: Sprungwurf beidbeinig von Kastenoberteil über gespannte Schnur (Hochsprungständer). Station 2: Sprungwurf über eine dicke Matte, mit Absprunghilfe (Kastenoberteil). Station 3: Sprungwurf über eine passive Verteidigerin, Hände etwas über Kopfhöhe. Station 4: Aus dem Pellen, Täuschung ausführen und anschliessend Wurf auf das Tor. Station 5: Wurfvarianten üben (Kernwurf, Passgang, Sprungwurf beidbeinig, mit «falschem» Bein). Jeder Wurf über an Schwedenkasten vorbei (siehe «Technische Hinweise», Seite 5). Station 6: Wurf über 2 Verteidigerinnen, die passiv sind. Mit Torhüterin üben. Immer aus Sicht der Torhüterin erster Wurf von links, der zweite von der Mitte und schliesslich der dritte von rechts, links, Mitte, rechts usw.		2 Handballtore oder dicke Matten, 2–4 Hochsprungständer und je eine Schnur, 1–2 Mattenwagen mit dicken Matten, 2–4 Schwedenkastenoberteile, pro Angreiferin einen Ball
Ausklang	15' Handballspiel 4+1 bis 6+1 (je nach Spielfeldgrösse) 3 Teams bilden: AE/BD/CF.		1 Handball, 3 Farben Bänder

Quelle: Mattes, D. (2012). Schulhandball. Bern: SHV Schweizerischer Handballverband. S. 52–53.

Hinweise

Literatur

- Gautschi, R. (2006). [Praxisbeilage «mobilepraxis» 22: Handball](#). Magglingen, Bundesamt für Sport BASPO.
- Egli, D., Ochsenbein, M. (2009). [Praxisbeilage «mobilepraxis» 53:Handball](#). Magglingen, Bundesamt für Sport BASPO.
- Mattes, D. (2012). [Schulhandball](#). Bern: SHV Schweizerischer Handballverband. Ein Auszug dieser Broschüre finden Sie auf unserer [Website](#).

«Handball macht Schule»

Unter diesem Titel wollen der Schweizerische Handballverband und die regionalen Verbände bei Lehrkräften die Berührungsängste zum Handball abbauen. Taten statt Worte sind gefragt: Den Lehrkräften soll im Unterricht gezeigt werden, wie Handball im Schulsport als spannendes, schülergerechtes, faires und pädagogisch wertvolles Spiel vermittelt werden kann.





Das Team vermittelt in einzelnen Schulklassen kostenlose Demolektionen. Lehrkräfte erhalten praktische Einblicke in stufengerechte Spiel- und Übungsformen, lernen den Aufbau für ein attraktives Spiel in der Schule genauso wie die wenigen dafür nötigen einfachen Handballregeln kennen. Das Team führt aber auch Lehrerfortbildungskurse nach Bedürfnis der Schule durch und unterstützt diese bei der Initiierung von Schülerturnieren und Schulsport-Projekten.

[Mehr Informationen](#)

Kontakt

Stefan Oberholzer, Leiter «Handball macht Schule»

stefan.oberholzer@handball.ch

Partner	Impressum
 <p>SVSS</p>  <p>bfu</p>  <p>swiss olympic</p> <p>Für das Monatsthema:</p>  <p>HAND SCHWEIZ SUISSE BALL</p>	<p>Herausgeber Bundesamt für Sport BASPO 2532 Magglingen</p> <p>Autor Marcel Tobler, Fachleiter J+S Handball</p> <p>Redaktion mobilesport.ch</p> <p>Titelbild Daniel Käsermann, Lernmedien EHSM</p> <p>Illustrationen Leo Kühne Schweizerischer Handball-Verein</p> <p>Layout Lernmedien EHSM</p>