



# J+S-Kids: Einführung Handball - Lektion 3

## Ballone & Bälle

### 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

Spielerischer Umgang mit Ballons und Bällen

Schwerpunkte: Verbesserung der Orientierungsfähigkeit, der Wahrnehmungsfähigkeit und der Antizipationsfähigkeit, Ganzkörperkräftigung

### 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
5'	<b>Solo</b> Jedes Kind hält seinen Ballon in der Luft in dem es ihn mit der Hand, dem Fuss, dem Kopf, dem Oberschenkel etc. spielt.	Frei in der Halle. Ev. Vorgaben machen, mit welchem Körperteil der Ballon gespielt werden soll. Gut kombinierbar mit Musik (z.B. Musikwechsel bedeutet andere Art, den Ballon in der Luft zu halten). Ev. Fortbewegungsart vorgeben (z.B. auf allen Vieren, auf einem Bein hüpfend, rückwärts, seitwärts, etc).	Pro Kind 1 Ballon
5-10'	<b>Teamwork</b> Gemeinsam versuchen die Kinder, alle Ballone in der Luft zu halten. Die Ballone können mit der Hand, dem Kopf, den Füßen etc. gespielt werden. Die Ballone dürfen nicht festgehalten werden	ev. ein begrenztes Spielfeld vorgeben Erleichtern: weniger Ballone als Kinder Erschweren: mehr Ballone als Kinder	Pro Kind 1 Ballon

#### HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	<b>Ampellauf</b> Die Kinder laufen frei im Raum und spielen den Ball mit versch. Körperteilen. Der Trainer gibt Lauf- und Sprungvarianten vor. Auf sein Zeichen bilden immer drei Kinder eine Ampel, d.h. je ein Kind mit rotem, gelbem und grünem Ballon finden zusammen und richten die Ballone aus, so dass die drei Ampelfarben richtig angeordnet sind.	Var. - Ampel von oben nach unten ausrichten - Ampel von rechts nach links ausrichten - Ampel von links nach rechts ausrichten - Ampel in Bauchlage ausrichten - Ampel in Rückenlage ausrichten - Ampel in Seitenlage ausrichten - Ampel im Einbeinstand ausrichten - Ballons zwischen die Füsse nehmen und die Ampel im Schwebesitz ausrichten etc.  Bei jeder Ampelbildung sollen die Kinder versuchen, diese mit neuen Partnern zu bilden. Tipp: Reserveballone bereithalten.	Pro Kind 1 Ballon, gleiche Anzahl rote, gelbe und grüne Ballons



10-15'	<b>Hubschrauberlandeplatz</b> Die Kinder führen auf der Bank unterschiedliche Aktionen ohne/mit Ball aus. z.B. vorwärts, rückwärts oder seitwärts hochgehen über die Sitzfläche (oder den Steg); zusätzlich fortlaufendes Passspiel mit dem Trainer oder einem anderen Kind; beidbeinig hüpfen; in Bauch-/ oder Rückenlage auf der Sitzfläche hochziehen;  Kinder oder Trainer benennen vor dem Sprung den Landeplatz	Eine Langbank mit einem Ende auf einen Schwedenkasten legen. Hinter dem Kasten liegt eine Weichbodenmatte, auf der farblich unterschiedliche "Landplätze" gekennzeichnet sind (z.B. bunte Tücher benutzen)  Var. - zwei Kinder fassen sich an den Händen und gehen gleichzeitig hoch; eines vorwärts, eines rückwärts oder beide seitwärts; etc.	
5-8'	<b>Fuchs gegen Hahn-Henne-Küken</b> Einer in jeder Gruppe ist der Fuchs und muss versuchen, das Küken zu fangen. Der Hahn und die Henne versuchen, den Fuchs daran zu hindern. Dabei fasst die Henne den Hahn und das Küken die Henne an den Schultern. Die drei dürfen sich nun nicht mehr loslassen. Die drei dürfen durch den Raum laufen, sich drehen, etc. Das Einzige, was der Hahn zur Verteidigung hat, sind seine Arme, die er aber nur abspreizen darf (den Fuchs nicht festhalten oder stossen).	Ab 12 Kindern; 4er-Gruppen bilden; Wenn der Fuchs das Küken berührt Aufgaben wechseln, bis jeder jede Rolle gespielt hat.  In Grossen Gruppen dürfen alle Füchse alle Küken fangen (erhöhte Wahrnehmungsanforderung). Sieger ist der Fuchs mit den meisten berührten Küken.	
10-15'	<b>Zielgenau werfen</b> Die Teams stehen hinter ihrer Wurflinie und versuchen, die Gegenstände von der Bank zu werfen. Nach jedem Abwurf dürfen sie ein Puzzleteil aufdecken. Herunter geworfene Gegenstände dürfen erst wieder auf die Bank gestellt werden, wenn alle abgeworfen sind. Welches Team hat zuerst sein Puzzle zusammengefügt?	4-6 Teams 5-6 verschiedene Gegenstände zum Abwerfen auf der Langbank platzieren. Die Bank steht schräg zur Wurflinie. Jedes Team erhält 10-20 Puzzleteile (je nachdem wie lange das Spiel dauern soll).  Var. Mit Würfel statt Puzzle spielen. Für jeden abgeworfenen Gegenstand darf 1x gewürfelt werden. Wer erreicht zuerst 50 Punkte?	4-6 Langbänke 4-6 Puzzles oder Würfel Kleingeräte als Ziele zum Abwerfen (Hütchen etc.) Abwurfmarkierung

#### AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	<b>Ballonstafette</b> Je eine Hallenbreite den Ballon von Hand, mit dem Kopf, mit dem Fuss und zuletzt auf dem Bauch transportieren auf allen Vieren. Am Schluss setzt sich der Spieler auf den Ballon, so dass dieser platzt. Wer ist zuerst fertig?	Alle Spieler stellen sich auf der einen Längsseite der Halle auf. Nach dem Start absolvieren sie vier Hallenbreiten mit der vorgegebenen Ballontransport-Art.	1 Ballon pro Spieler