

Training

Handball

Die Kinder lernen von der erstes Lektion an, richtig Handball zu spielen. Dazu trainieren sie die Grundlagen: Pass, Ball-Annahme und Wurf.

Rahmenbedingungen

- Dauer: 60 Minuten
- Alter: 5–8 Jahre
- Niveaustufe: Einsteiger

Lernziele

- Orientierungsfähigkeit ohne Gegner erwerben/ anwenden
- Passen – Fangen anwenden
- Werfen – Treffen: Zielgenauigkeit verbessern
- Handballspiel kennen lernen

Bemerkungen

- Handball soll in jeder Handball-Lektion gespielt werden.
- Für Einsteiger eignet sich besonders ein Mini-Streethandball, weil mit einem Weichball (Streethandball) und vereinfachten, wenig [Regeln](#) gespielt wird.
- Das Grundspiel wird 4:4 auf Unihockeytore gespielt und es wird mit oder ohne Torkreis gespielt.
- Die Inhalte dieses Trainings basieren auf dem Lehrmittel «[J+S-Kindersport – Spielen](#)». Sie wurden – wenn möglich und nötig – sowohl sportartspezifisch als auch an die jeweiligen Niveaustufen angepasst. Weitere Spielideen sind im erwähnten Lehrmittel sowie auf mobilesport.ch in der Sportart «[Handball](#)» und im Thema «[J+S-Kindersport – Spielen](#)» zu finden.

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Einstieg	8' Ball «fest» Jedes Kind nimmt einen Ball. Es soll ausprobieren, was es damit alles machen kann. Während einer vorgegebenen Zeit dürfen die Kinder Kunststücke erfinden, diese ausprobieren und üben. Will die Leiterperson diese Sequenz unterbrechen, ruft sie laut «Ball fest». Die Kinder halten darauf ihren Ball fest oder legen ihn auf den Boden. Variationen • Vorgabe: Der Ball muss wieder gefangen werden. einfacher • Der Ball darf einmal am Boden aufprallen. schwieriger • Der Ball wird von Spieler zu Spieler geworfen (1+1).		Mini-Streethandball.
	7' Zauberer und Feefangis Die Kinder laufen von einem sicheren Wald (Sicherheitszone) zum anderen. Dabei müssen sie die Zauberwiese überqueren, auf welcher sie von einem Zauberer durch Berührung mit dem Zauberstab verzaubert werden können. Berührt die Fee mit ihrem Zaubertuch die verzauberten Kinder, werden diese erlöst. Vor dem Spiel bestimmen die Zauberer, in was sie die Kinder verzaubern (Stein, Statue, Tier, Maschine usw.). Variationen • Die Kinder prellen einen Ball. einfacher • Die Kinder tragen den Ball auf dem Kopf. schwieriger • Die Kinder prellen den Ball mit der schwächeren Hand.	Zauberstab, Zaubertuch, Mini-Streethandball.	

		Thema/ Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	10'	<p>Heisse Kartoffel</p> <p>Die Kinder stehen im Kreis und werfen sich zu Musik so schnell wie möglich den Ball zu, immer in der gleichen Reihenfolge. Die Musik wird ab und zu von der Leiterperson unterbrochen. Wer in diesem Moment den Ball in den Händen hält, «verbrennt sich die Finger» und muss der Leiterperson zur Musik eine vorgegebene koordinative Hüpfform (z. B. Hampelmann) vorzeigen, bevor weitergespielt werden darf.</p> <p>schwieriger</p> <ul style="list-style-type: none"> • In der gleichen Gruppe spielen die Kinder den Ball in Bewegung. 		Mini-Streethandball, Musikanlage.
	15'	<p>Schiessbude</p> <p>In der Halle werden in unterschiedlicher Höhe (auf Langbänken, Schwedenkasten etc.) Zielobjekte (Kegel, Keulen, Büchsen) platziert. Mit einem Kegel wird die minimale Abwurfdistanz markiert. Jedes Kind erhält einen Ball und versucht, die Ziele zu treffen.</p> <p>Wie lange dauert es, bis alle Objekte getroffen sind? Wer trifft wie viele Ziele? Wer trifft die Ziele auch mit der schwächeren Hand?</p> <p>Variationen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Kinder treffen im Unihockeytor Hütli und Glocke; • ... werfen auf ein Unihockeytor gegen einen Torwart; • ... treffen Buchstaben (z. B. Wort: Handball) an der Wand. • Die Kinder laufen vor dem Werfen mit dem Ball einen Slalom, hüpfen einen Koordinationsparcours. <p>schwieriger</p> <ul style="list-style-type: none"> • Der Ball wird vor dem Werfen geprellt. 		Mini-Streethandball, Langbank, Schwedenkasten, Unihockeytor, Kegel, Keulen, Büchsen, Glocke, Hütli, Buchstaben auf A3-Papier.

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	<p>15' 3:3 auf je ein Tor Es werden Dreiergruppen gebildet. Jeweils zwei Gruppen spielen mit einem Ball gegeneinander auf zwei Tore. Durch Zusammenspielen versucht die ballführende Gruppe ein Tor zu erzielen. Die andere Gruppe will dies verhindern. Sobald die verteidigende Gruppe den Ball erobert, wechselt sie in den Angriff. Welchem Team gelingen mehr Tore?</p> <p>Bemerkung Es darf solange mit dem Ball gelaufen werden, bis der Gegner den Ballträger berührt. Dann muss der Ball gespielt oder geworfen werden.</p> <p>einfacher</p> <ul style="list-style-type: none"> Nur auf ein Tor. Wenn der Ball von der Verteidigung erobert wird, muss hinter einer Linie wieder begonnen werden. <p>schwieriger</p> <ul style="list-style-type: none"> Der Ball muss nach 3 Schritten gespielt oder geworfen werden. <p>Nach dem Spiel Dem Gegner anerkennend abklatschen</p>		Mini-Streethandball, 2–4 Unihockeytore, evtl. 2 Spielfelder.
Ausklang	<p>5' Auf den Rücken schreiben Die Kinder stehen zu zweit hintereinander. Das hintere Kind schreibt dem vorderen mit dem Finger ein Symbol, einen Buchstaben, eine Zahl oder ein Wort auf den Rücken. Findet das vordere Kind heraus, was das hintere geschrieben hat, tauschen sie die Positionen.</p> <p>Variation</p> <ul style="list-style-type: none"> Alle Kinder stehen im Kreis, drehen sich nach rechts, so dass beim nächsten Kind auf den Rücken geschrieben werden kann. Lob weitergeben mit Klopfen auf die Schulter, glückliches/trauriges Gesicht auf den Rücken schreiben. 		

Autorin: Nicole Gwerder, Verantwortliche Kindersport Handball, Schweizerischer Handball-Verband (SHV)