

# Praxis: Mit den Händen spielen



**Die folgenden Spielformen ermöglichen ein freudvolles Spielen unter Mädchen mit wenig Spielerfahrung. Im Zentrum steht das Fördern der sportspielübergreifenden Basistaktiken und der technischen Grundlagen.**

Die Spielformen eignen sich für das Thematisieren und Fördern verschiedener Basistaktiken bzw. Kernelemente. Die Reflexionsfragen sprechen verschiedene Basistaktiken an. Je nach Lernstand einzelner Spielgruppen steht eine andere Basistaktik oder ein anderes Kernelement im Vordergrund. Allgemein sollte zuerst das Angreifen gestärkt werden, bevor über das Verteidigen gesprochen wird.

## Zusammenspielen – Freilaufen

### Viel-Tore-Spiel

Malstäbe (ev. Verkehrshüte) als Tore in Halle verteilt; mind. 1 Tor mehr als Spielerinnen in einem Team; für 2 Teams 1 Handball (kann einhändig gepasst werden), Spiel mit 4 Teams auf 2 Hallenhälften oder mit 6 Teams je in einem Hallendrittel.

Die Angreiferinnen versuchen durch geschicktes Zusammenspielen einen Bodenpass durch ein Malstabtor zu spielen, welcher von einer Mitspielerin gefangen werden muss (1 Punkt). Nach einem Punkt erhält das andere Team bei diesem Malstabtor den Ball und versucht (vorerst) bei einem andern Tor einen erfolgreichen Bodenpass zu spielen.

**Reflexionsfragen:** Seid ihr einverstanden mit den Torgrößen/den weiteren Regeln/Änderungsmöglichkeiten? Was führte zu den Torerfolgen?

Im Anschluss an das Gespräch über Regeln, werden bei Bedarf die Torgrößen und die Torpositionen verändert. Das Spiel wird auch mit weiteren (Regel)-Veränderungen wieder aufgenommen.

**Reflexionsfragen:** Wie war das Zusammenspiel? Wurden viele Pässe gespielt und sie sie angekommen? Warst du anspielbar?

### Variationen

- Statt Malstabtore können auch Reifen verteilt werden.
- Ein von einer Mitspielerin gefangener Bodenpass durch den Reif ergibt 1 Punkt;
- bei Spielbeginn sollte das Ziel immer klar sein (sinnvoll: auch aufschreiben);
- den Fokus «Zusammenspielen» über längere Zeit beibehalten.
- Dieses Spiel könnte auch mit den Füßen oder dem Stock gespielt werden.

**Material:** Malstäbe, Reifen, Handbälle



### Wand-Aufsetzer-Ball

Spiel mit 4 Teams auf 2 Hallenhälften oder mit 6 Teams je in einem Hallendrittel. Die Angreiferinnen versuchen durch geschicktes Zusammenspielen ohne Prellen einen Aufsetzer (Bodenpass) an die Wand zu spielen. Ein Punkt ist erzielt, wenn der Aufsetzer an die Wand nachher den Boden berührt. Bei Punkterfolg spielt das andere Team auf die gegenüber liegende Wand.

**Reflexionsfragen:** Wie gelingen Punkte? Bin ich anspielbar, biete ich mich an? (Freilaufen) Sehen wir den freien Raum und nutzen ihn?

Zweite Spielrunde mit ev. angepassten Regeln und mit Blick auf ein vereinbartes Ziel aus der Gesprächsrunde.

**Reflexionsfragen** (Verteidigen): Wie kann das Gegenteam in Ballbesitz kommen? Wie kann ich Punktgewinne verhindern?

**Material:** Handbälle





## Zusammenspiel – Zusammenspielen

### Kasten-Aufsetzer-Ball

Mindestens 2 Kasten für 4: 4 aufstellen. Spiel mit 4 Teams auf 2 Hallenhälften oder mit 6 Teams je in einem Hallendrittel. Die Angreiferinnen versuchen durch geschicktes Zusammenspielen einen Aufsetzer an eine grosse Kastenfläche zu spielen. Ein Punkt gilt als erzielt, wenn der Ball mit einem Aufsetzer an die Fläche gespielt wird und wieder auf dem Boden aufprallt. Nach Punktgewinn spielt das andere Team am Ort des Punktgewinns an. An dieser Kastenfläche kann (vorerst) kein Punkt erzielt werden.

**Reflexionsfragen:** Spielen wir so gut zusammen, dass eine Mitspielerin einen Punkt erzielen kann? Biete ich mich im freien Raum an? Sehe ich freie Mitspielerinnen?

Spiele ich Pässe über Verteidigerinnen oder gelingen scharfe direkte Pässe?

Zweite Spielrunde mit evtl. angepassten Regeln und einem Ziel aus der Gesprächsrunde.

**Reflexionsfragen** (Verteidigen): Wie kann ich Punktgewinne verhindern?

**Material:** Handbälle, Kasten, ev. Reifen oder Malstabto



### Kombinationsspiel an Kasten und aufgestellten Matten

In je 1 Hallenhälfte spielen 2 Teams (A:B) gegeneinander (max. 5:5); in der Hallenmitte stehen 3–4 Kasten; an den Stirnseiten werden 3–4 Matten an die Wand gestellt (es könnten auch andere Zielobjekte verwendet werden, z. B. es muss an der Wand ein Aufsetzer auf einer Langbank gefangen werden). Team A versucht an der Mittellinie mit einem Aufsetzer (Boden – Kasten – Boden) an einen Kasten an der Mittellinie einen Punkt zu erzielen. Gelingt dies oder der Ball gelangt ins andere Spielfeld, spielt Team B ab Kasten/Mittellinie auf die Zielobjekte an der Wand. Gelingt ein Aufsetzer an eine Matte (Boden – Matte – Boden), erhält Team B einen Punkt. Fortsetzung des Spiels beim Zielobjekt.

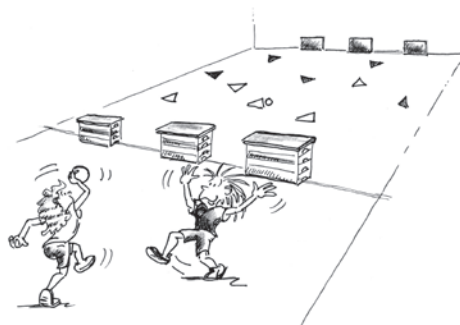
**Reflexionsfragen:** Gelang es uns die Zielobjekte anzuspelen? Haben wir es geschafft, eine Überzahl herauszuspielen, damit ein Schuss aufs Zielobjekt möglich war (z.B. 1:0; 2:1)?

In der Halbzeitpause beim Rollenwechsel besprechen die Teams, wie sie in der anderen Rolle spielen möchten (Taktik) und setzen sich mit Blick auf die Reflexionsfragen ein Ziel; anschliessend wird die zweite Halbzeit gespielt.

**Reflexionsfragen:** Konnte das Ziel erreicht werden? Weshalb ja/nein? War das Vorgehen/die gewählte Taktik durchgeführt worden/erfolgreich?

**Bemerkung:** Das Spiel wird in zwei Halbzeiten durchgeführt: Eine Halbzeit werden Aufsetzer (Boden – Kasten – Boden) an die Kasten an der Mittellinie und die andere Halbzeit werden Aufsetzer (Boden – Matte – Boden) an die Matten gespielt.

**Material:** Kasten, Matten oder andere Zielobjekte

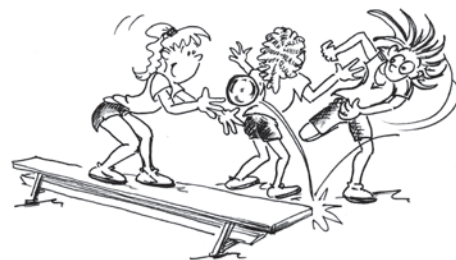




## Bankball

Spiel mit 4 Teams auf 2 Hallenhälften oder mit 6 Teams je in einem Hallendrittel; pro Spielfeld steht je im letzten Viertel eine Langbank (Zuspiele müssen von vorne und hinten möglich sein).

1. Zusammen spielen (Aufwärmform): A und B spielen sich im Laufen Pässe zu. A oder B stellt sich auf die Langbank und wird von der Kollegin mit einem Aufsetzer angespielt. Darauf bewegen sich A und B passend wieder auf die andere Spielfeldseite und spielen einen Aufsetzer an die Spielerin auf der Langbank.
2. Gegeneinander spielen: Die Angreiferinnen versuchen so gut zusammenspielen, damit eine Mitspielerin auf der Langbank einen Aufsetzer fangen kann (= 1 Punkt). Auf der Langbank darf nur eine Spielerin stehen; sobald die Spielerin die Langbank verlässt (z.B. sich im Feld anbietet), darf eine andere Spielerin auf die Langbank. Aufsetzer können von allen Seiten gespielt werden. Nach Punkterfolg erhält das verteidigende Team den Ball und eröffnet das Spiel bei der Langbank.



**Reflexionsfragen:** Seid ihr mit den Regeln einverstanden? Wie war das Zusammenspiel? Waren alle eingebunden? Wie könntet ihr das Zusammenspiel verbessern? (Ziel formulieren).

3. Wiederaufnahme des Spiels, ev. mit Regeländerungen. Das Ziel verfolgen und in Timeouts bzw. in Reflexionsgesprächen Gedanken zur Ziel-Erreichung äussern.

**Reflexionsfragen:** Gelang es uns Punkte zu erzielen? Haben wir es geschafft, eine Überzahl herauszuspielen (z.B. 1:0; 2:1), damit ein Punktgewinn möglich wurde?

4. Wiederaufnahme des Spiels mit dem Fokus auf das Herausspielen von Überzahlsituationen.

**Material:** Langbänke, Handbälle (als Varianten auch andere Bälle einsetzen, z.B. Basketball, Tennisball)

---

## Handball auf Unihockeytor

Spiel mit 4 Teams auf 2 Hallenhälften; max. 5:5; Auswechselspielerinnen erhalten eine Beobachtungsaufgabe. Vor dem Unihockeytor liegt eine Langbank; an der rechten und linken Seite befinden sich Matten als weitere Zielobjekte.

Die Angreiferinnen versuchen durch geschicktes Zusammenspielen einen Aufsetzer über die liegende Langbank ins Unihockeytor zu treffen (= 2 Punkte) oder einen Aufsetzer an eine Matte zu spielen (Boden – Matte – Boden; = 1 Punkt) Nach Punktgewinn spielt das andere Team am Ort des Punktgewinns an. In einer ersten Runde ohne Torraum spielen.

**Reflexionsfragen:** Ist das Spiel mit den angewendeten Regeln spannend? Was wollen wir ändern? Haben wir den freien Raum erkannt und genutzt? Wie müssen wir spielen, dass wir den freien Raum nutzen? Schreibt euch ein Ziel auf um erfolgreicher anzugreifen.

Zweite Spielrunde mit ev. angepassten Regeln und einem taktischen Ziel aus der Gesprächsrunde.

**Material:** Unihockeytore, pro Tor 1 Langbank, Matten, Handbälle





### Ministreethandball

Unihockeytore, Spiel quer in der Halle (bei 6 Teams je ein Drittel der Halle).

#### Überzahl herausspielen / Überzahl erkennen und ausnützen

Es wird 4:4 in der Halle quer auf Unihockeytore gespielt. Die Torhüterin wird Feldspielerin. So wird in Überzahl 4:3 gespielt; zu Beginn ohne Strafraum. Später reicht ein Torraum von 2 x 2 m; weitere Regeln: 3 Schritte ohne prellen, der Ball darf 3 Sek. gehalten werden.

**Reflexionsfragen:** Findet ihr die Lücke für einen erfolgreichen Angriff? Wie gelingt es eine Person in eine gute Schussposition zu bringen?

Mit einem neuen Ziel und evtl. mit 1 bis 2 Regeländerungen geht das Spiel weiter

**Material:** Unihockeytore, weicher (rosa) Handball; ev. Kasten als Ersatz für Unihockeytore



### Mattenball

Spiel mit 4 Teams auf 2 Hallenhälften; Dicke Matten je im letzten Viertel des Feldes aufstellen, sodass Zuspiele von vorne und hinten möglich sind.

#### Freien Raum sehen und ausnutzen / Lücke suchen

1. Die Angreiferinnen versuchen durch geschicktes Zusammenspielen den Ball auf die Weichbodenmatte zu legen (= 1 Punkt). Die Verteidigerinnen dürfen die Matte nicht berühren.
2. Statt den Ball abzulegen, können mit einem Flieger (Ball in der Luft fangen und ablegen) 2 Punkte erzielt werden.

**Reflexionsfragen:** Findet ihr die Lücke für einen erfolgreichen Angriff? Wie könnt ihr eine Lücke herausspielen? Jedes Team formuliert ein Ziel für die Fortsetzung; ev. mit erweiterten Regeln (siehe unter 3)

#### Zusammenspiel / Zusammenspielen

3. Erweiterung: Gelingt nach einem Flieger noch ein Aufsetzer an die Wand (Boden – Wand – Boden) können 3 Punkte erzielt werden.
4. Bei Massierung der Verteidigung um die Matte Kombinationspunkte als Zusatzpunkte einführen. Wenn erfolgreich 5 Pässe gespielt werden, erhält das Team einen Zusatzpunkt.

**Reflexionsfrage:** Was bedeuten diese Zusatzpunkte für das Zusammenspiel und das Erkennen von Lücken?

**Material:** Matten, Handbälle



### Aufsetzer an Weichbodenmatte

Spiel mit 4 Teams auf 2 Hallenhälften; Dicke Matten stehen an der Wand (=Handballtore); Festlegen eines Torraums.

#### Ziel ansteuern / Überzahl herausspielen / Überzahl erkennen und ausnützen

Die Angreiferinnen versuchen durch geschicktes Zusammenspielen von ausserhalb des Torraumes einen Aufsetzer (Bodenpass) an die Weichbodenmatte zu spielen (= 1 Punkt). Eine Torhüterin versucht dies zu verhindern.

**Reflexionsfragen:** Wie gelingen Punkte? Wird aus aussichtsreicher Position abgeschlossen? Erkenne und Nutze ich eine Lücke? Suche ich den Abschluss? Nutze ich die 3 Schritte? Gelingt es uns eine Überzahl herauszuspielen (z.B. 2:1). Wie könnte ich/könnten wir als Team noch erfolgreicher angreifen?

#### Einen kleinen Raum verteidigen und Gegnerbehinderung umgehen

Zweite Spielrunde mit ev. angepassten Regeln und einem Ziel aus der Gesprächsrunde. Bei vielen Torerfolgen evtl. die Verteidigung thematisieren.

**Reflexionsfrage:** Wie können wir Punktgewinne verhindern? Weitere Spielrunden mit jeweils neuen Zielen und Regelanpassungen gemäss Vereinbarung.

**Material:** Dicke Matten, Handbälle

