

# Handball aktuell

Neue Konzepte für den Schulsport



Eine Broschüre des BHV für Sportlehrkräfte und Jugendtrainer



# Handball aktuell

---

Neue Konzepte für den Schulsport



Eine Broschüre des BHV für Sportlehrkräfte und Jugendtrainer

<b>1. Neue Konzepte für den Schulsport</b>	<b>4</b>
<hr/>	
1.1    Didaktische Vorüberlegungen - Bezug zum Lehrplan .....	4
1.2    Rahmenbedingungen der Schule .....	5
1.3    Spezielle Methodik .....	5
1.4    Schule und Verein .....	7
<b>2. Rahmentrainingspläne des Deutschen Handball-Bundes (DHB)</b>	<b>11</b>
<hr/>	
2.1    Umsetzung der Rahmentrainingspläne im Schulsport .....	8
2.2    Das Ziel der Spielfähigkeit .....	9
<b>3. Praxis</b>	<b>11</b>
<hr/>	
3.1    Kleine Spiele .....	11
3.1.1    Ziel- und Treffspiele .....	11
3.1.2    Spielformen für die Ballführung (Prellen) .....	11
3.1.3    Komplexe kleine Spiele mit Handballregeln .....	16
3.2    Grundspiele .....	18
3.3    Handballähnliche Spiele .....	19
<b>4. Koordinative Fähigkeiten</b>	<b>21</b>
<hr/>	
4.1    Übungen mit einem Ball .....	21
4.2    Übungen mit zwei Bällen .....	23
4.3    Partnerübungen .....	24
<b>5. Technik</b>	<b>25</b>
<hr/>	
<b>6. Beachhandball</b>	<b>29</b>
<hr/>	



Im Sportunterricht wird es Schülern ermöglicht, vielfältige Bewegungserfahrungen zu erleben und sie einschätzen zu lernen. Auch werden Lernmöglichkeiten hinsichtlich des Sozialverhaltens angeboten.

Handball ist ein äußerst geeignetes Betätigungsfeld, wenn es sich um die Lernbereiche Fairness/Kooperation bzw. Leisten/Gestalten/Spielen handelt. Beim Spielen erlebt der Jugendliche die unterschiedlichen Handlungsmöglichkeiten, die eine Spielidee zulässt und kann eigene Vorschläge zur Umsetzung kreieren. Zudem ist es ihm möglich, sich ausgiebig an der Einhaltung von Spielregeln zu erproben.

Der Bayerische Handball-Verband ist in Kooperation mit der Landesstelle für den Schulsport seit Jahren bemüht, den Sportlehrkräften Hilfestellungen für den Unterricht zuteil werden zu lassen - sei es durch Fortbildungsveranstaltungen oder Materialienbereitstellung.

Die vorliegende Broschüre soll ein Angebot kindgerechter Unterrichtsverfahren vermitteln, die sich besonders für den Einsatz im grundlegenden Bereich eignen. Möglichst vielen Sportlehrern(innen) - ob Teilnehmer eines Fortbildungslehrganges oder nicht - soll damit eine Hilfe für ihre tägliche praktische Arbeit zuteil werden.

München im Oktober 2002

Gerd Tschochohei  
Verbandspräsident

# 1. Neue Konzepte für den Schulsport

## 1.1. Didaktische Vorüberlegungen – Bezug zum Lehrplan

Der veränderte Ansatz im Sportunterricht vom Erlernen reiner Bewegungstechniken zur Funktionalität übergeordneter gesellschaftlicher Ziele wie Fairness/ Kooperation, Gesundheit, Umwelt verlangt insbesondere auch eine Umorientierung bei den traditionellen Sportarten des Schulsports. Während sogenannte Freizeit- oder Trendsportarten hier sehr schnell gesellschaftlichen Entwicklungen folgen können, sind die Traditionssportarten häufig in bestimmten Mustern erstarrt und verlieren somit an Attraktivität. Andererseits besteht jedoch bei zu starker Anpassung an kurzfristige Trends die Gefahr, dass grundlegende, die Sportart charakterisierende Merkmale nicht mehr vermittelt werden.

Dies betrifft dann sowohl die spezifischen Bewegungstechniken, taktische Grundvoraussetzungen als auch Koordination und Kondition.

Die nach Fußball in Deutschland am häufigsten ausgeübte Spielsportart Handball hat nun gerade – was die Anpassung an neue Trends anbelangt – einen großen Nachholbedarf.

Einerseits haftet dem Handballspiel immer noch das Image einer recht brutalen, weil stark körperorientierten Sportart an, andererseits wird in den allermeisten Vorstellungen davon ausgegangen, dass Handball nur in großen Spielhallen (40 x 20 m) und in der Besetzung Sieben gegen Sieben gespielt werden kann. Bisherige Konzepte gingen zudem zu stark davon aus, dass zunächst grundlegende Techniken wie Werfen, Fangen, Prellen isoliert erlernt, geübt und trainiert werden müssen.

Die Folge war, dass Handball sowohl im Basissportunterricht als auch bei den Schulsportwettkämpfen immer weniger gespielt wurde, da zum einen die Sportlehrkräfte hier nicht nur einen geringen Bezug, sondern sogar Widersprüche zu den übergeordneten Lernzielen des Schulsports (insbesondere Kooperation/Fairness, Gesundheit) erkannten, zum anderen die Schüler wenig Lust auf Handball hatten, da zu viel geübt und zu wenig gespielt wurde. Zudem hatten leistungs- und körperlich Schwächere kaum Chancen, in das Spiel einbezogen zu werden.

Es galt nun, an verschiedenen Punkten anzusetzen, um das Handballspiel in gleicher Weise für

Lehrer und Schüler an die neuen Entwicklungen im Sportunterricht anzupassen und wieder attraktiv zu machen.

Zunächst ist eine ausreichende Verankerung des



Handballspiels im Basissportunterricht auch faktisch zu gewährleisten. Dies ist jedoch nur möglich, wenn den Lehrkräften entsprechendes Handwerkszeug zur Verfügung gestellt wird.

Hier sollten sowohl die Bedingungen der Schule mit knappem Raumangebot und vergrößerten Gruppen/Sportklassen Berücksichtigung finden als auch das negative Image des Handballspiels korrigiert werden.

Veränderungen bzw. Anpassungen des Regelwerks sollen dazu führen, dass Handball sowohl als Mannschaftliches Zusammenspiel als auch als „faïres“ Spiel wieder akzeptiert wird. (Ziel: Fairness/Kooperation)

Daneben sollten in einer Gesamtkonzeption auch Möglichkeiten dargestellt werden, wie z.B. koordinative Fähigkeiten, technische Fertigkeiten, Taktiken und auch konditionelle Grundlagen jeweils aus anderen Sportarten und -spielen transferiert werden können.

Zusätzlich sind Varianten zu nutzen, Handball nicht nur in der Halle, sondern auch im Freien zu spielen (Hartplatz, Rasen). Eine trendige Variante dazu ist das Beachhandball-Spiel, das, ähnlich wie Beach-Volleyball auf feinem Sand gespielt wird. (siehe auch Kapitel 6)

Folgende Grundforderungen sind für eine neue Konzeption des Handballspiels in der Schule aufzustellen:

## 1. Spielen vor Üben!

Technikerwerb möglichst mit Spielformen. Methodik und Übungsformen erst bei fortgeschrittenem Technikerwerb.

## 2. Spaß am Spiel bewirkt Motivation!

## 3. Viel Eigentätigkeit!

Lehrer soll in den Hintergrund treten, er hilft, korrigiert, berät.

## 4. Körperloses Spiel ohne taktische Zwänge!

## 5. Möglichst viele Schüler sollen gleichzeitig beschäftigt sein!

## 6. Möglichst hohe Bewegungsintensität!

## 1.2. Rahmenbedingungen der Schule

Die in den letzten Jahren leider erfolgten Kürzungen im Sportunterricht der Schulen, die größeren (Sport-)Klassen, die verstärkte Individualisierung sowie das geringe Raumangebot sind Faktoren, die alle Bereiche des Sportunterrichts stark beeinflussen bzw. beeinträchtigen: So sind Sportklassen mit einer Größe von 30 Kindern, die in einer Normalhalle (14 x 24 m) unterrichtet werden müssen, keine Seltenheit mehr. Der Wegfall der vierten oder häufig auch der dritten Sportstunde (differenzierter Sport/ Neigungsgruppen) reduziert den Sport in den Schulen auf den Grundlagenbereich. Weitere Entwicklungen über diesen Grundlagenbereich hinaus - z.B. vertiefter Erwerb von technischen und taktischen Fähigkeiten in speziellen Sportarten - ist nicht möglich.

Andererseits zielen Konzepte wie „Sport nach 1“, Bildung von Sportarbeitsgemeinschaften oder Einrichtung von Stützpunktschulen darauf, bestimmte Sportarten in Schulen vertieft zu eta-

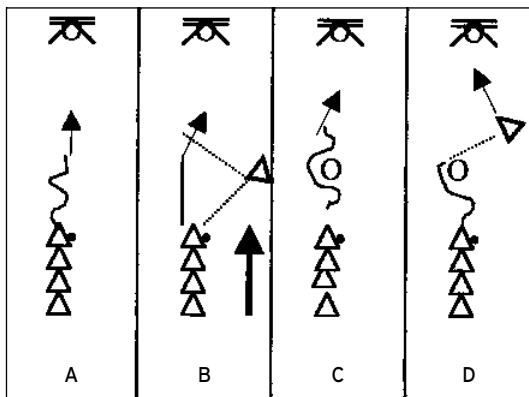
blieren. An dieser Stelle soll dann insbesondere die Verbindung zu den Sportvereinen gesucht werden. Dieses Modell, in welchem Vereinsübungsleiter als Spezialisten in den Schulen tätig werden sollen, funktioniert aber nur bedingt. So sind es dann doch wieder die Sportlehrer, welche in Zukunft diesen Schulsportbereich abdecken sollen, die aber Hilfestellungen bekommen müssen, da sie meist nicht spezialisiert sind. Das Interesse ist es aber weiterhin, aus diesem Bereich die schulsportlichen Wettkämpfe als auch die Vereine mit Nachwuchs zu bedienen.

## 1.3. Spezielle Methodik

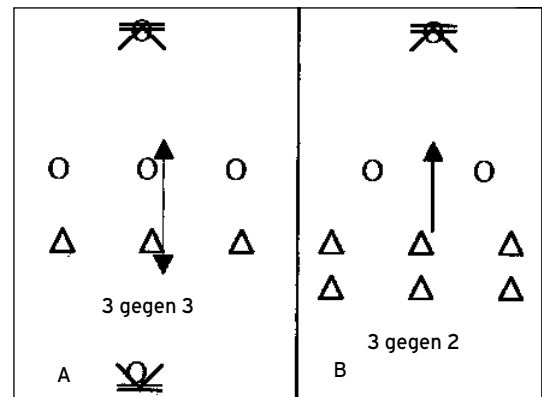
Das Handballspiel in der Schule sollte sich an den oben genannten Gegebenheiten orientieren; dabei spielen Bewegungsbedürfnis, Ich-Bezogenheit und begrenzte Konzentrationsfähigkeit bei den Kindern eine wesentliche Rolle. Insofern ist es nicht sinnvoll, z.B. den Technikerwerb über methodische Reihen oder langwierige Übungsformen anzustreben. Vielmehr sollte über kleine Spiele sehr schnell zu handballähnlichem Spiel gefunden werden. Hier ist die kleine Halle durchaus nicht hinderlich, es bietet sich sogar an, auch im Hinblick auf die Größe der Klassen, diese nochmals zu unterteilen. So kann z.B. in einer Dreiteilung der Halle mit kleinen Mannschaften (z.B. 3 + 1) erreicht werden, dass insgesamt 24 Kinder gleichzeitig spielen, bei jeweils einem Auswechselspieler dann sogar 30 Kinder. Durch Regelvereinfachung, Begrenzung der Dribbelregel etc. kann sehr schnell eine adäquate Spielfähigkeit erreicht werden. Taktische Zwänge gibt es nicht, etwa im Hinblick auf spezielle Abwehr- oder Angriffsformationen. Die wichtigsten Grundelemente wie Werfen, Fangen, Freilaufen, Abwehren etc. können so ohne eigene technische Übungsformen erlernt und geübt werden.



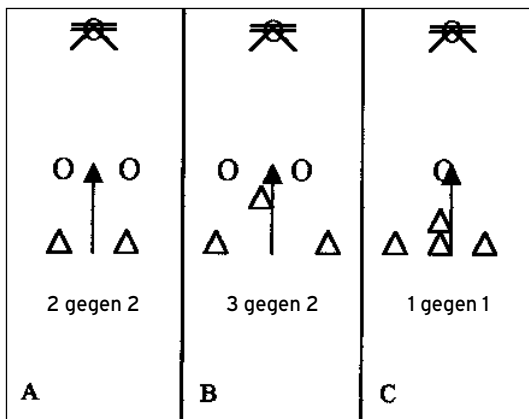
## Organisation der handballähnlichen Spiele (Raumaufteilung)



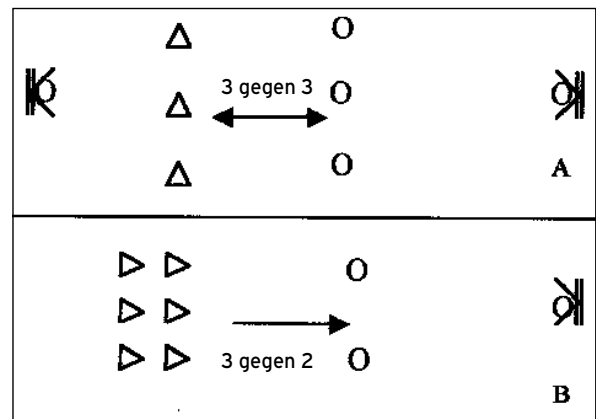
**Beispiel 1:**  
 Es wird in 4 Spielräumen in Querrichtung gespielt;  
 Feld A: Torwurf aus dem Praelen;  
 Feld B: Torwurf nach Anspiel;  
 Feld C: Spiel 1 gegen 1;  
 Feld D: Spiel 2 gegen 1



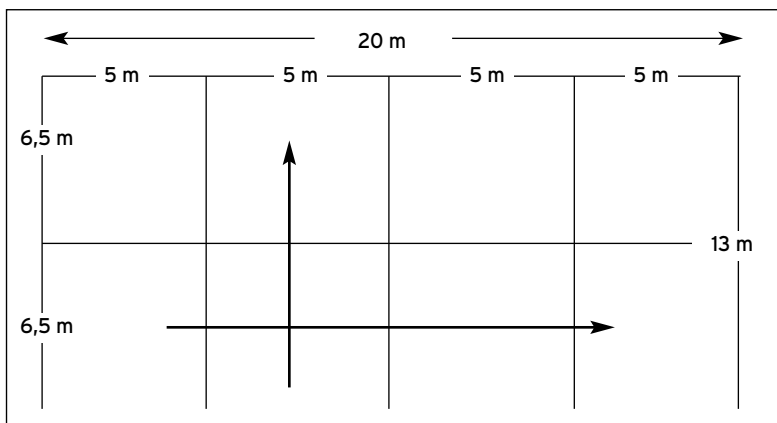
**Beispiel 3:**  
 Es wird in 2 Spielräumen in Querrichtung gespielt;  
 Feld A: Spiel 3 gegen 3 auf 2 Tore;  
 Feld B: Spiel 3 gegen 2 auf ein Tor



**Beispiel 2:**  
 Es wird in 3 Spielräumen in Quer-Richtung gespielt;  
 Feld A: Spiel 2 gegen 2  
 Feld B: Spiel 3 gegen 2;  
 Feld C: Spiel 1 gegen 1



**Beispiel 4:**  
 Es wird in 2 Spielräumen in Längsrichtung gespielt;  
 Feld A: Spiel 3 gegen 3 auf 2 Tore;  
 Feld B: Spiel 3 gegen 2 auf 1 Tor



### Die Spielräume:

- In einem Hallendrittel können schnell
- z.B. mit Hilfe von Sprungseilen - bis zu 8 Spielräume markiert werden.
- Je nach Spiel und Gruppengröße kann frei im raum, in Längs- oder in Querrichtung gespielt werden (siehe Pfeile)

### Hinweis:

In kleineren Hallen Spielräume entsprechend anpassen.

## 1.4. Schule und Verein

Während im Basissportunterricht der Sportlehrer insbesondere durch Spielformen, handballähnliche oder reduzierte Handball-Spiele im Rahmen der Möglichkeiten der Schule Grundlagen setzt, ist eine Weiterführung in Richtung Wettkampfsport (Teilnahme an den Schulsportwettwettkämpfen) im Rahmen des differenzierten Sportunterrichts (Sport nach 1, SAG, Stützpunkt) ohne eine entsprechende Spezialisierung kaum möglich.

Wie in anderen Sportarten auch, hat sich das Handballspiel in Technik, Taktik und Athletik derart fortentwickelt, dass eine Wettkampfteilnahme im Allgemeinen nur sinnvoll ist, wenn das entsprechende „know how“ vorhanden ist. Hier sollte, wie auch vom Kultusministerium und von den Sportverbänden vorgeschlagen und initiiert, die Kooperation mit einem Sportverein vor Ort gesucht werden. Ohne diese Zusammenarbeit hat eine Schulmannschaft auf den oberen Ebenen (etwa ab Bezirksfinale) kaum Chancen, in solchen Wettbewerben konkurrieren zu können.

Die manchmal geäußerte und auch nachvollziehbare Kritik an den Schulsportwettkämpfen („Jugend trainiert ...“) – hier hätten ja doch nur Vereinsspieler/-mannschaften Chancen, auf Bundesebene dann sogar nur, wenn Auswahlspieler dabei sind – führte vereinzelt auch zu einer vollständigen Ablehnung der Teilnahme. Andererseits sollte die positive Sogwirkung einer erfolgreichen (Schul-)Mannschaft für die Entwicklung einer Sportart nicht unterschätzt werden. Wir werden uns in dieser Broschüre aber im Wesentlichen auf Vorschläge zur Neugestaltung des Handballspielens im Bereich des Basissportunterrichts beschränken. Für den wettkampfsportlichen Bereich wird auf die Broschüre: „Konzept für die Betreuung von Schulmannschaften“ im Handball verwiesen.



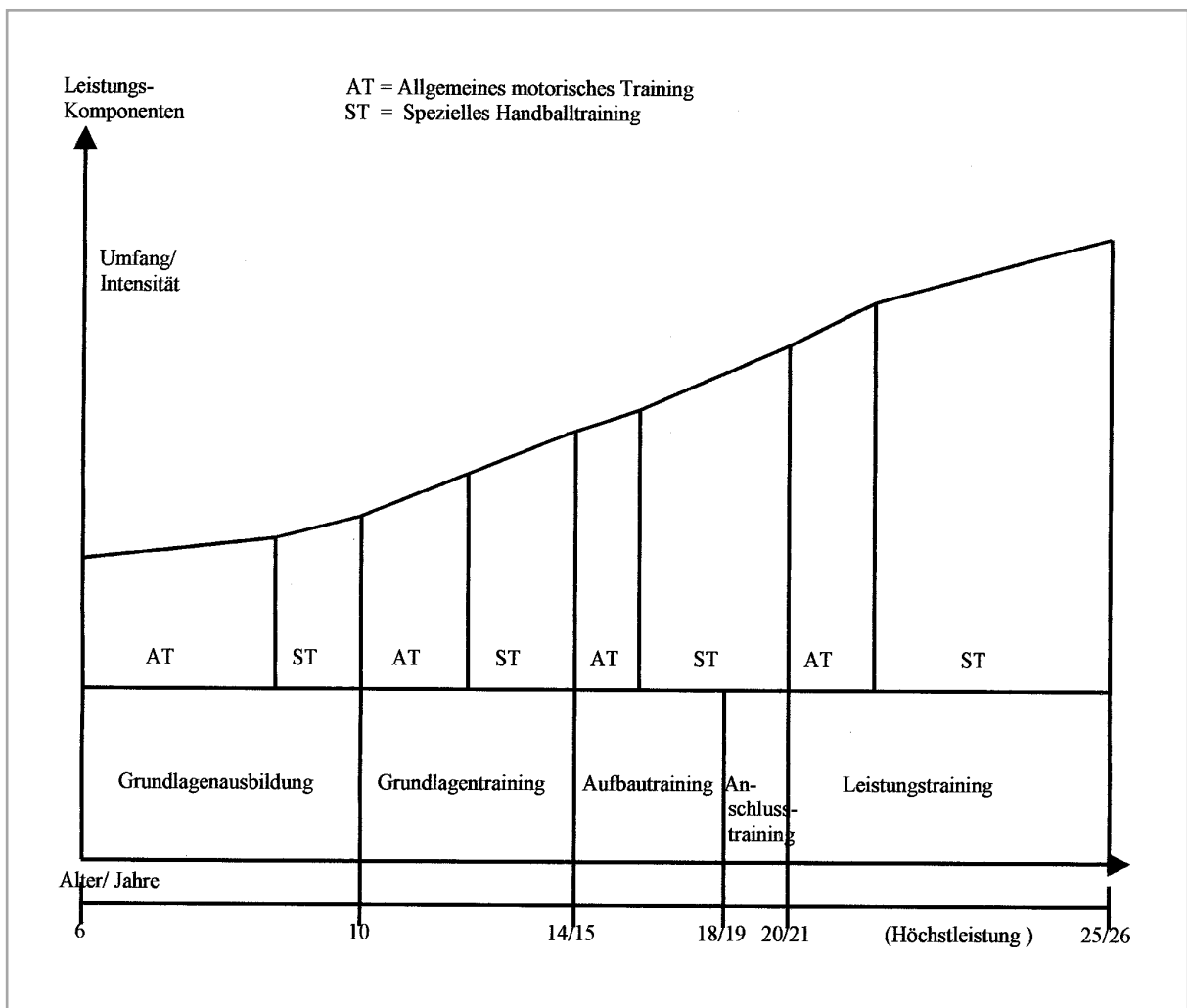


## 2. Rahmentrainingspläne des Deutschen Handball-Bundes (DHB)

### 2.1. Umsetzung der Rahmentrainingspläne im Schulsport

Die seit 1991 eingeführten Rahmentrainingspläne des DHB bieten sehr gute Grundlagen für neue Konzeptionen im Schulsport. In diesen Plänen wird altersgemäß ein langfristiger Trainingsaufbau in der Sportart Handball vorgeschlagen.

Ausgehend von einer Grundlagenausbildung, in der die allgemeinen Inhalte der motorischen Ausbildung vorherrschen, wird mit zunehmendem Alter das Schwergewicht der Ausbildung auf die speziellen Inhalte des Handballtrainings verschoben.



#### Langfristiger Trainingsaufbau

Deutscher Handball Bund (Hg.), Rahmentrainingskonzeption für Kinder und Jugendliche im Leistungssport, S.11

Vielseitigkeit, viele Sportarten kennen lernen, koordinative Fähigkeiten entwickeln sind die Schlagworte der Grundlagenausbildung, die schon im Alter von sechs Jahren beginnt und etwa mit zehn Jahren abgeschlossen sein soll. Aber auch während des Grundlagentrainings beträgt der Anteil der allgemeinen Ausbildung immer noch mindestens 50 Prozent der sportlichen Betätigung. (bis ca 14/15 Jahre).

Über Aufbau- und Anschluss-Training wird dann dieser Trainingsaufbau langfristig bis zum Leistungstraining fortgeführt, wobei sich die Trainingsschwerpunkte folgerichtig zu den speziellen Trainingsinhalten des Handballtrainings verschieben. Für die Schule können im Bereich des Basissportunterrichts nur die Inhalte der Grundlagenausbildung relevant sein, während je nach Leistungsstufe Bereiche des Grundlagentrainings bzw. Aufbau- und Anschluss-Trainings in SAGs oder Stützpunkten angemessen sind.

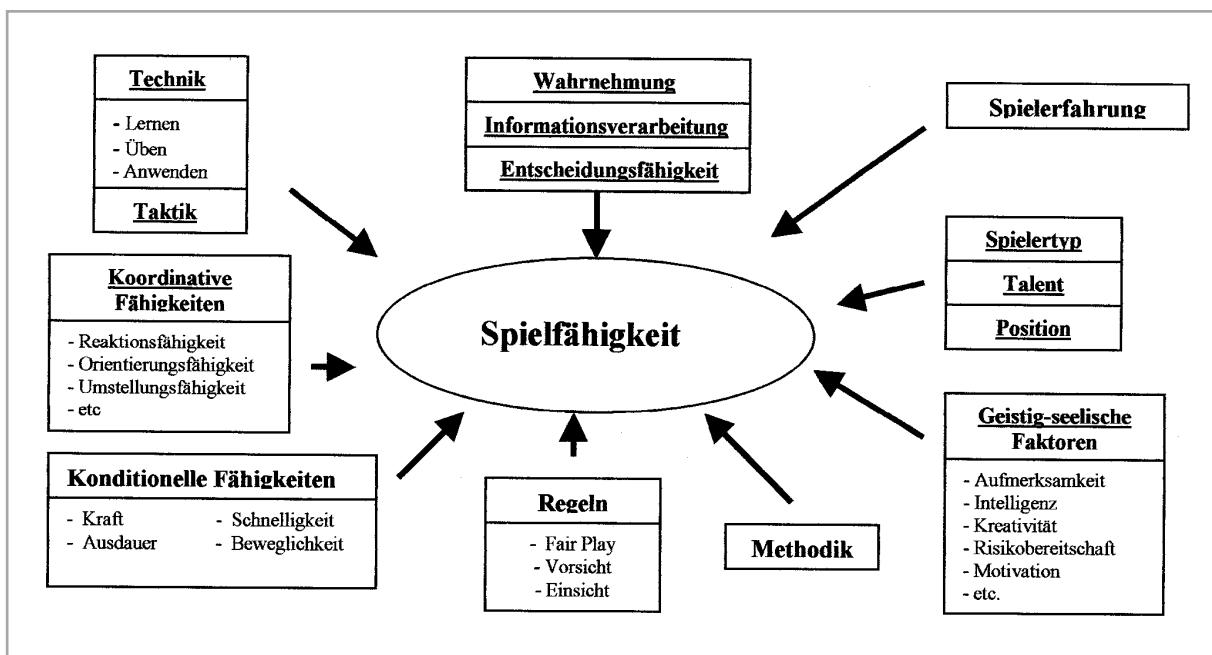
umfasst den situationsgerechten Einsatz von angemessenen Techniken in sich ständig verändernden Spielsituationen in Abhängigkeit von Gegenspielern und Mitspielern unter Raumnot und Zeitdruck.

Insbesondere gut ausgebildete koordinative Fähigkeiten wie Reaktionsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit, Rhythmusfähigkeit etc. bilden Grundvoraussetzungen, auf denen dann andere Fähigkeiten und Fertigkeiten der Technik, Kondition, Taktik und Wahrnehmung aufbauen.



## 2.2. Das Ziel der Spielfähigkeit

Als Spielfähigkeit wird die individuelle Handlungsfähigkeit im Sportspiel Handball definiert. Sie



Spielfähigkeit im Handball im Rahmen des Basissportunterrichts heißt, Grundtechniken wie Werfen, Fangen, Zuspielen, Laufen, Springen, etc. situationsgemäß unter den speziellen Bedingungen, z.B. kleine Halle, kleines Spielfeld, geringe Mannschaftsgröße, veränderte Regeln einsetzen zu können.

*„Spielen lernt man  
nur durch Spielen und  
nicht durch Üben!“*

Dieser Satz prägt die Gesamtheit der Entwicklung zur Spielfähigkeit.

In der Methodik sind dann die Inhalte gegliedert in:

- **Kleine Spiele**
- **Handballähnliche Spielformen**
- **Komplexe kleine Spiele mit Handballregeln**
- **Grundspiele**
- **Handballähnliche Spiele**

Je nach Ziel des Spiels werden Regelveränderungen oder Regelvereinfachungen vorgenommen, sie dienen der Überschaubarkeit, der Klarheit, der Einfachheit. Variationen der äußeren Bedingungen ermöglichen dabei neue Spielerfahrungen:

- Räume, Tor verändern  
→ Orientierungsfähigkeit
- Zahl und Art der Bälle verändern  
→ Wahrnehmung, Differenzierung
- Regeln verändern  
→ ohne Tippen, Prellen (Zeitdruck erhöhen, Spiel ohne Ball fördern)
- Spielerzahl ändern  
→ Überzahl / Unterzahl, als Hilfestellung

## 3. Praxis

---

(Kleine Spiele, Grundspiele, Spielformen, Handballvariationen zur Entwicklung der Spielfähigkeit)

### 3.1. Kleine Spiele

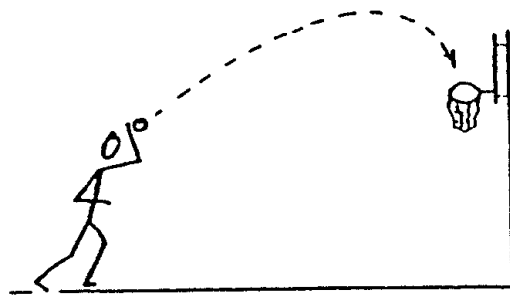
---

#### 3.1.1. Ziel- und Treffspiele

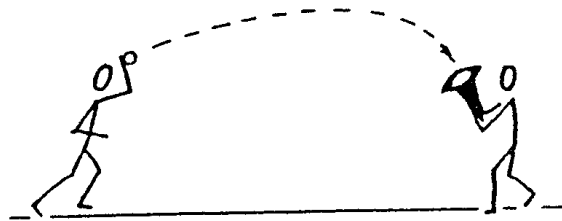
---

Wer kann ....

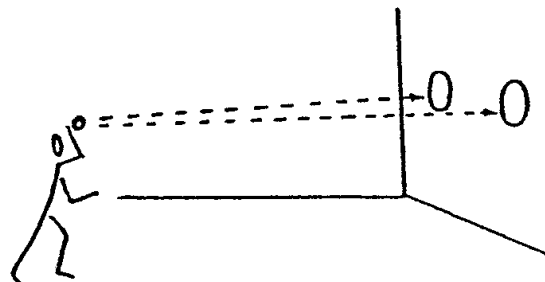
- den Ball in den Basketballkorb werfen?



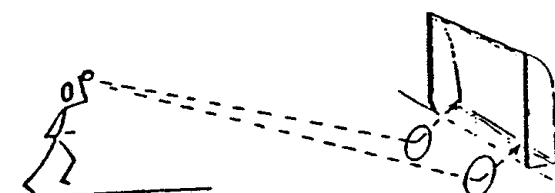
- den Ball in ein Hütchen werfen?



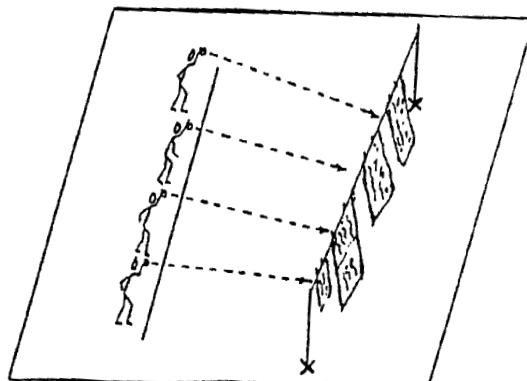
- in die an der Wand aufgezeichneten Kreise treffen?



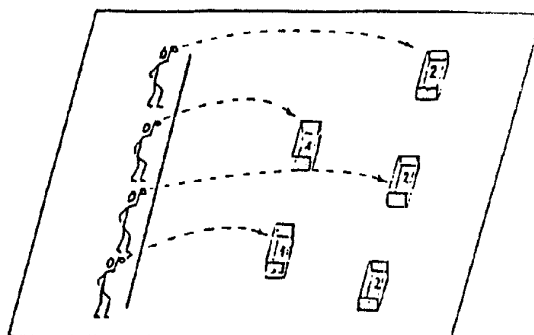
- in die vor einem Tor ausgelegten Reifen treffen?



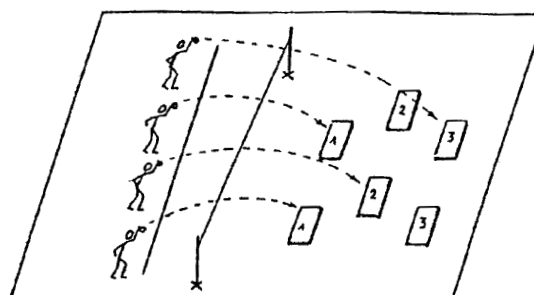
- die an einer Zauberschnur aufgehängten Zeitungen treffen?



- den Ball in aufgestellte offene Kästen werfen?
  - 1. Reihe = 1 Punkt
  - 2. Reihe = 2 Punkte



- mit dem Ball die ausgelegten Matten treffen?
  - 1. Reihe = 1 Punkt
  - 2. Reihe = 2 Punkte
  - 3. Reihe = 3 Punkte

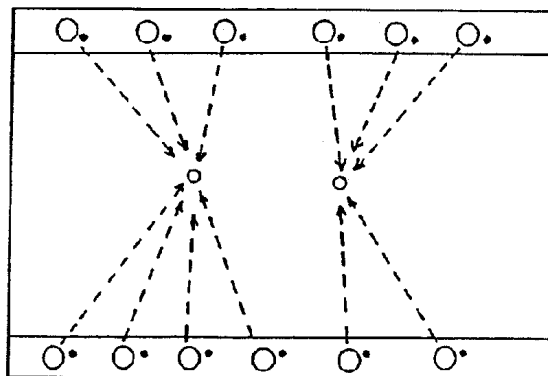


○ **Balltreiben:**

*Spielgedanke:*

Zwei Mannschaften stehen sich hinter Wurflinien gegenüber. Jeder Spieler hat einen Ball. In der Mitte liegt ein (liegen mehrere) Medizinball (Medizinbälle)

Beide Mannschaften versuchen, den Medizinball (die Medizinbälle) durch Treffer mit dem Wurfball über die Wurflinie der Gegenmannschaft zu treiben



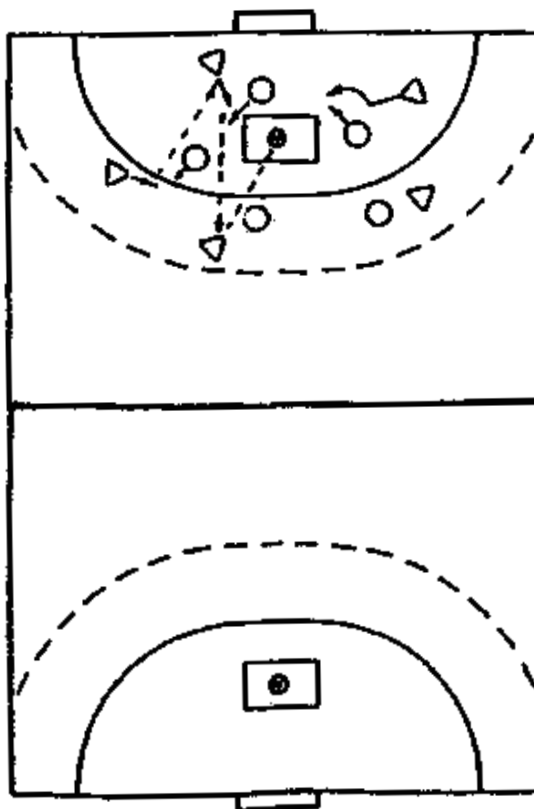
Variationen:

- Beide Mannschaften stehen sich zusätzlich an den Stirnseiten der Halle gegenüber
- Balltreiben mit vier Mannschaften

○ **Medizinball-Treffspiel:**

*Spielgedanke:*

In der Mitte eines begrenzten Spielfeldes stehen zwei Bänke, auf denen Medizinbälle liegen. Es stehen sich zwei Mannschaften gegenüber, die mit Handbällen versuchen, in einer festgelegten Zeit (z.B. 5 min) so viele Medizinbälle wie möglich von den Bänken zu werfen.

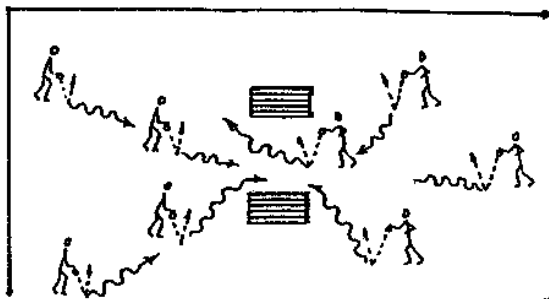


### 3.1.2. Spielformen für die Ballführung (Prellen)

#### ○ Prellen durch die Gasse

*Spielgedanke:*

Zwei Gruppen wechseln prellend die Seiten, erst im Gehen, dann im Laufen. Die Gasse in der Mitte wird immer enger.



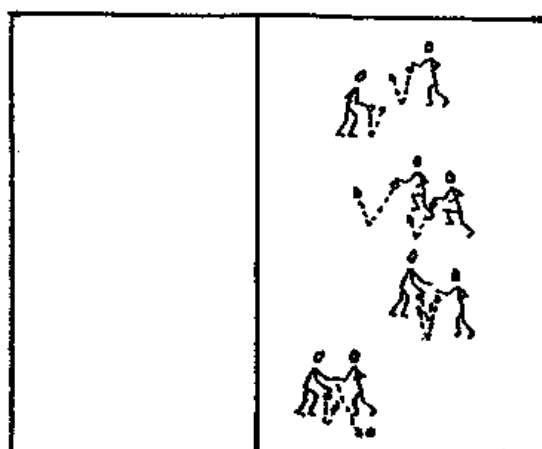
#### ○ Prellen im begrenzten Raum

*Spielgedanke:*

Jeder Spieler prellt einen Ball im durch Linien begrenzten Raum. Keiner darf einen anderen Spieler berühren.

*Variationen:*

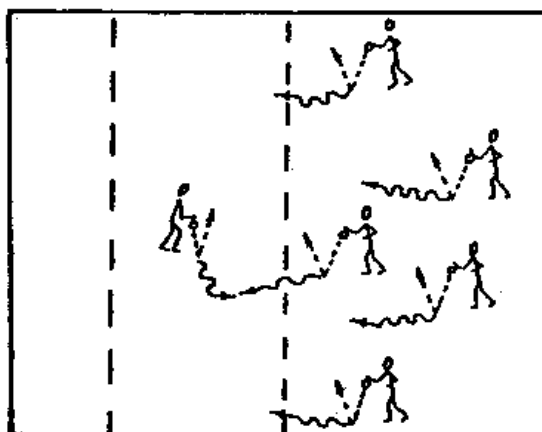
- Bewegungsfeld wird verkleinert
- Prellen und gleichzeitiges Herausspielen des Balles des nächsten Spielers



#### ○ Brückenwächter

*Spielgedanke:*

Die Spieler versuchen, die Brücke zu überqueren, ohne vom Wächter abgeschlagen zu werden. Die Brückenwächter dürfen ihre Brücke nicht verlassen.

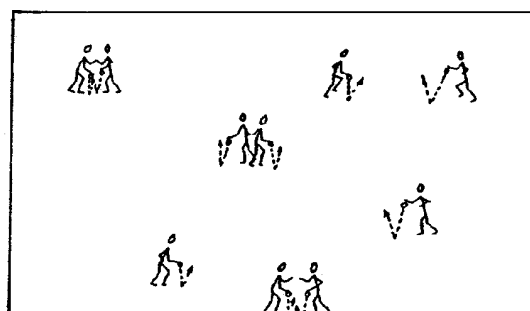


#### ○ Prellen mit Begrüßen

*Spielgedanke:*

Die Spieler laufend prellend in der Halle herum. Begegnen sich zwei Spieler, begrüßen sie sich.

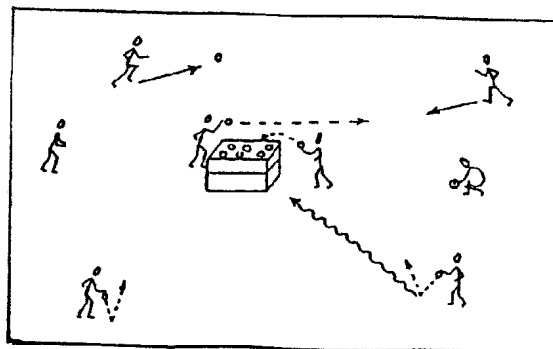
- 5 mal Prellen beim Begrüßen
- Ballwechsel beim Begrüßen



○ **Haltet den Kasten voll**

*Spielgedanke:*

In der Hallenmitte steht ein Kasten mit Bällen. Ein Spieler wirft die Bälle wahllos in die Halle. Alle übrigen Spieler nehmen die Bälle auf, prellen zur Hallenmitte und werfen die Bälle wieder in den Kasten. Wenn der Kasten leer ist, hat der Spieler am Kasten gewonnen.



○ **Nummernfangen mit Pellen**

*Spielgedanke:*

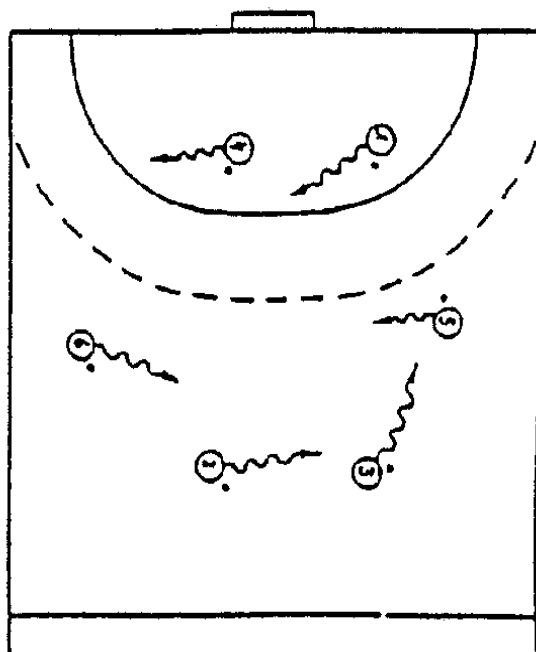
Die Spieler sind nummeriert (1 - 6) und bewegen sich prellend in einem begrenzten Raum. Der Lehrer ruft einen Spieler mit seiner Nummer auf, der damit Fänger wird.

Neuer Fänger wird:

- wer abgeschlagen wird
- wer seinen Ball verliert
- Lehrer ruft neue Nummer auf

*Variationen:*

- nur mit der rechten (der linken) Hand prellen
- neutrale Zone schaffen (Basketballkreis)



○ **Prellballspiel**

*Spielgedanke:*

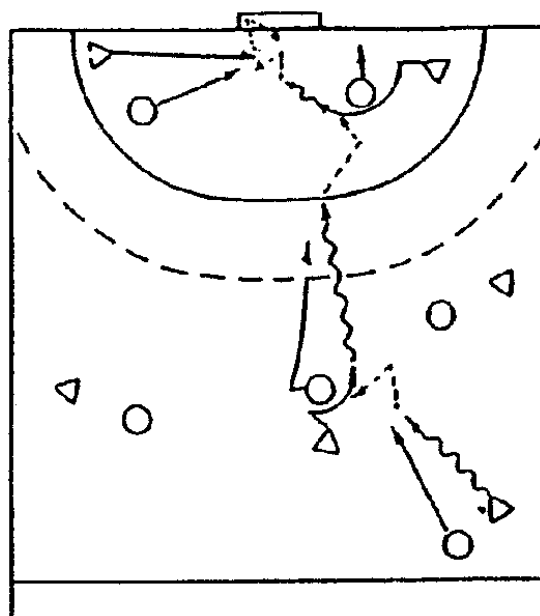
Zwei Mannschaften mit gleicher Spielerzahl stehen sich gegenüber.

Spielfeld je nach Hallengröße oder auch Aufteilung. Handballregeln, wobei der Ball nur geprellt werden darf (auch als Pass)

Ziel ist es, den Ball in das gegnerische Tor zu prellen.

*Variation:*

Ball darf nur mit der rechten Hand (linken Hand) geprellt werden.





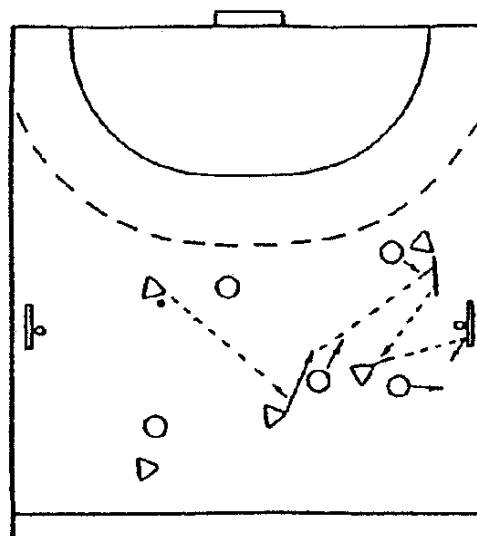
### 3.1.3. Komplexe kleine Spiele mit Handballregeln

#### ○ Reboundball

##### *Spielgedanke:*

Es wird eine Reboundfläche definiert, z.B. Basketballbrett oder Hallenwand.

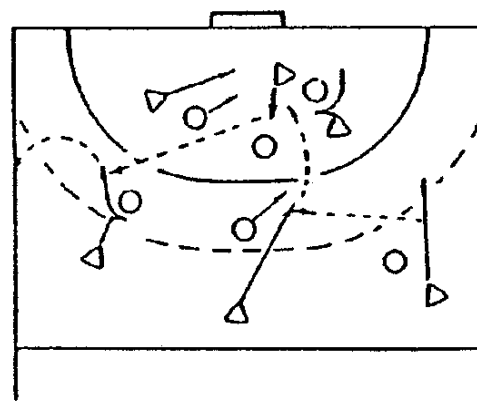
Gespielt wird nach Handballregeln. Ein Punkt wird erzielt, wenn ein Spieler gegen die Reboundfläche wirft und ein anderer Spieler seiner Mannschaft den Ball auffängt, bevor dieser zu Boden fällt.



#### ○ Kopf-Handball

##### *Spielgedanke:*

Trefferfläche sind die Hallenwände (Matten, Tore). Gespielt wird nach Handballregeln. Ein Punkt wird erzielt, wenn auf Zuspielder mit dem Kopf gespielte Ball die Trefferfläche berührt. (ein Tor erzielt wird).



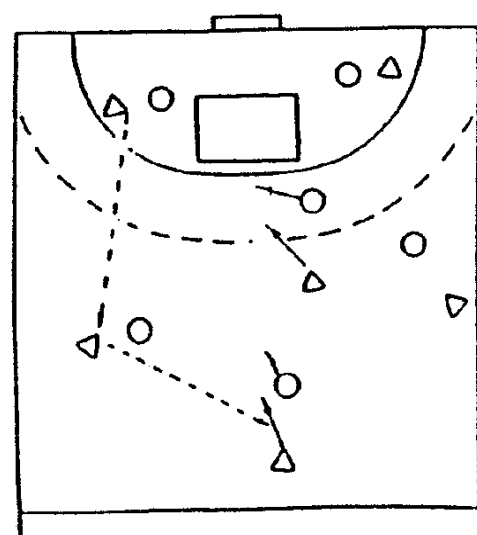
#### ○ Mattenball/Endlinienball

##### *Spielgedanke:*

Zwei Mannschaften auf dem Spielfeld, Handballregeln. In jedem Torraum liegt eine Weichbodenmatte. Ziel ist es, den Handball auf der gegnerischen Matte abzulegen.

##### *Variationen:*

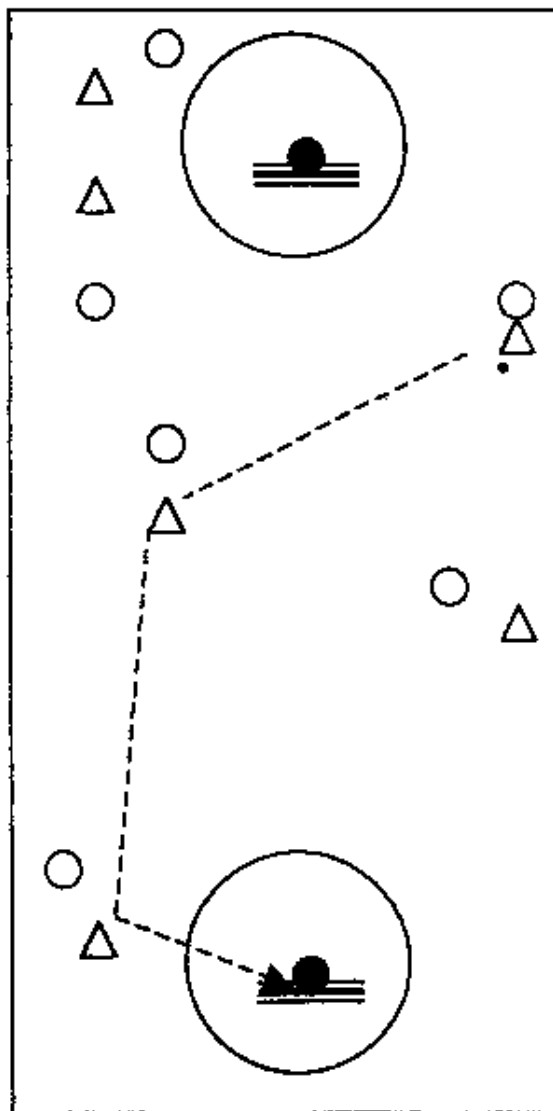
- ohne Ballprellen
- alle Spieler der angreifenden Mannschaft müssen in der gegnerischen Spielhälfte sein, wenn ein Ballablegen gültig sein soll.
- anstatt Matten: Der Ball wird hinter die Endlinie abgelegt.



### ○ Kastenhandball

#### *Spielgedanke:*

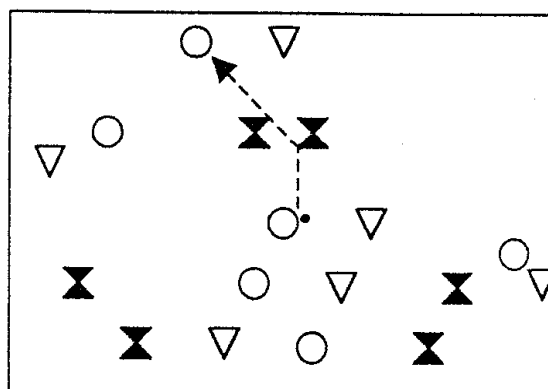
Zwei Kästen werden in die Zonenkreise des Basketballfeldes gestellt, auf diese Kästen je ein Medizinball gelegt. Zwei Mannschaften spielen gegeneinander, jede Mannschaft versucht, den Medizinball vom Kasten der gegnerischen Mannschaft herunterzuwerfen.



### ○ Drei-Tor-Aufsetzer-Ball

#### *Spielgedanke:*

In einem Abstand von ca. acht Metern werden mit Hütchen im Dreieck drei Tore gebildet (etwa 1 m breit). Zwei Mannschaften spielen nach Handballregeln gegeneinander. Ein Punkt wird erzielt, wenn einem Spieler ein Aufsetzer durch eines der Tore gelingt und ein Mitspieler der eigenen Mannschaft den Ball auffangen kann.



### 3.2. Grundspiele

Als Grundspiele werden solche Spielformen definiert, bei denen mit weniger als sechs Abwehr- bzw. Angriffsspielern auf ein Tor gespielt wird.

Dabei können Grundspiele sowohl in Gleichzahl (2 - 2, 3 - 3, 4 - 4, 5 - 5) als auch in Über-/Unterzahl gespielt werden.

Grundspiele dienen der Entwicklung der individuellen Spielfähigkeit in Kleingruppen. Durch Raumbegrenzung und Regeländerungen wird Einfluss auf das Entscheidungsverhalten von Abwehr- bzw. Angriffsspielern genommen.

Beispielsweise wird bei einem Spiel: Zwei Angreifer gegen einen Abwehrspieler vorgeschrieben, dass der Ball nicht aufgeprellt oder dass nur maximal zweimal hin- und hergepasst werden darf. Der Abwehrspieler darf z. B. nur den Ball spielen (kein Körperkontakt).

In der Trainingsmethodik der Rahmentrainingspläne des DHB ersetzen die Grundspiele isolierte Übungsformen des Abwehr- bzw. des Angriffstrainings und fördern das sogenannte Kreativ-Spiel in Kleingruppen..

Während jedoch im Handballtraining Grundspiele mit speziellen taktischen Aufgabenstellungen verbunden werden - etwa die Vorgabe bestimmter Auslösehandlungen im Angriff oder die Darstellung bestimmter Aufstellungsformen („Formationen“) in der Abwehr -, wird es bei der Umsetzung dieser Methodik in der Schule darum gehen, aufgabenorientierte Lösungswege selbständig finden zu lassen, z.B. wie kann ohne technische Fehler beim Spiel Zwei gegen Eins ein Tor erzielt werden, oder umgekehrt, wie kann dieses ohne Foul verhindert werden.

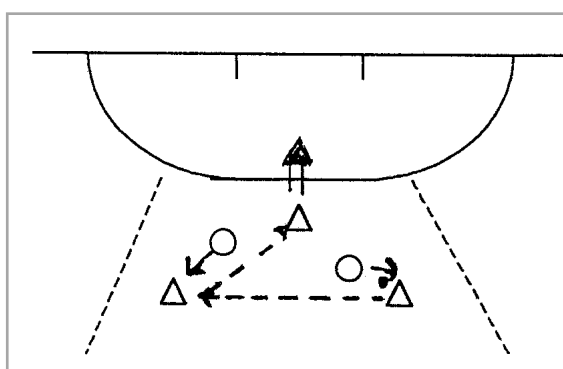
Die Erfahrung zeigt, dass über die Einsetzung von Grundspielen sehr schnell grundsätzliche individualtaktische Verhaltensweisen eingeübt werden, etwa das Passen und Werfen unter Zeitdruck, das richtige Bewegungsverhalten im begrenzten Raum („Freilaufen“) als auch die richtige Bewegungstechnik des abwehrenden Spielers (Abwehr „spielen“).

Am Anfang werden Grundspiele nur in den Gruppengrößen 2 - 1, 3 - 2, 2 - 2, 3 - 3 erfolgreich gespielt werden können, erfolgreich ist hier die Einbindung in Wettkampfformen.

Beispiel:

#### Die Schüler bilden Zweiergruppen: Jede Zweiergruppe hat einen Ball.

- Gespielt wird im begrenzten Raum auf ein Tor.
- Die erste Zweiergruppe bildet zunächst ein Abwehr/Torwartteam, d.h. einer der beiden Spieler ist Torwart, der andere Abwehrspieler.
- Nun tritt die erste Gruppe danach im Spiel 2 - 1 gegen das Abwehr/Torwartteam an und versucht ein Tor zu erzielen (Einhaltung der Handballregeln / wichtig: Schrittregel!).
- Gelingt ein Torerfolg, so bleibt die Angreifergruppe im Angriff, das Abwehr/Torwartteam in der Abwehr.
- Die Angreifergruppe bekommt für das regelgerecht erzielte Tor einen Punkt.
- Es folgt die nächste Angreifergruppe.
- Erzielt diese auch ein Tor, gleicher Ablauf wie oben, gelingt kein Torerfolg, wechselt diese Angreifergruppe in Abwehr/Tor.
- Die bisherige Abwehr/Torwartgruppe erhält dann einen Punkt, wenn:
  - der Torwart den Ball abwehrt
  - der Abwehrspieler den Ball beim Torwurf, der nicht erfolgreich war, zumindest berührt hat.
- Diejenige Gruppe, die als erste 5 Punkte erreicht, gewinnt.
- Dieser Wettkampf kann auch gut in Dreiergruppen durchgeführt werden.
- Grundspiel 3 - 2.



Grundspiel 3 gegen 2

- Diejenigen Gruppen, die anstehen, Passen sich ihren Ball während der Wartezeit hin und her.

### 3.3. Handballähnliche Spiele

Als sehr erfolgreich erweisen sich Konzepte, bei denen Handball mit kleineren Gruppen ohne Taktik- und Systemvorgaben auf kleineren Feldern oder in kleineren Hallen gespielt wird. Durchgesetzt hat sich bisher die Version 4 + 1 - Handball insbesondere im Mini-Handballbereich. (4 Feldspieler, 1 Torwart). Die Drittel-Spielhalle des Mini-handballfeldes (13 x 20 m) entspricht dabei fast einer Normal-Halle des Schulsportes (14 x 24 m), der Wurf-Kreis hat nur 5m Abstand zum Tor.

Diese Version eignet sich deswegen auch gut für den Basissportunterricht, kann aber bei entsprechender Aufteilung des Feldes wiederum verändert werden (z.B. 3 + 1).

Die Vorteile dieses Spiels liegen in der Verkleinerung des Spielfeldes, durch die Verringerung der Mannschaftsstärke gibt es häufigere Ballkontakte. Man kommt häufiger und schneller in Tornähe, der Spielraum ist insgesamt leichter zu übersehen. Das Zusammenspiel wird gefördert, dadurch kommen mehr Erfolgserlebnisse zustande. Auch kleinere oder schwächere Spieler kommen zum Torwurf.

Wichtig ist ein Spiel ohne taktische Vorgaben (Abwehr- oder Angriffsformationen). Um das Einzelspiel zudem noch zu beschränken, kann die Dribbelregel reduziert werden (Maximal: Einmal Aufprellen des Balles, dann Abgabe oder Torwurf). Die Vorgabe ist auch ballorientiertes körperloses Spiel (sehr wichtig!), anfangs werden Schrittfehler bzw. Fehler beim Übertreten des Kreises großzügig gepfiffen.

Eine erfolgreiche Umsetzung des Konzeptes des 4 + 1- Spieles ist der in Erlangen ausgespielte Handballcup für 6. Klassen der Erlanger Schulen (Ausschreibung siehe nächste Seite).



# 6. HC - HANDBALLCUP 2003

## für Schülerinnen und Schüler der 6. Klassen

Wir freuen uns, die Erlanger Schulen zum 6. HC - Handballcup einladen zu können.

### Durchführung:

Jede 6. Klasse der teilnehmenden Schule kann Mannschaften melden.

Auf schulinterner Ebene wird in einem Turnier ein Sieger ermittelt.

Der Schulsieger qualifiziert sich für das

### Cupfinal des HC - Handballcups

am Samstag, den 20. April 2003, 9.00 Uhr bis 14.00 Uhr

Karl-Heinz-Hiersemann-Sporthalle

### Regeländerungen:

- 4 Feldspieler, 1 TW + Ersatzspieler
- mind. 1 Mädchen und mind. 1 Junge auf dem Feld
- Spielfeld: Normalhalle (28x14m)
- max. 1x Aufprellen des Balles
- Anwurf nach Tor vom 7m - Punkt

**Veranstalter:** HC Erlangen in Zusammenarbeit mit dem Sportamt der Stadt Erlangen

**Meldung:** an das Sportamt bis 19.3.2003

**Besprechung:** Montag, 22.3.2003, 16.00 Uhr

Jede teilnehmende Schule erhält:  
**1 Satz Trainingstrikots, 1 Spielball**

**Cupleitung:** Klaus Watzinger, Rainer Götz

---

Diese Veranstaltung wird unterstützt durch:

Sport-Gerlspeck · Förderverein Handball-Jugend des HC Erlangen

## 4. Koordinative Fähigkeiten

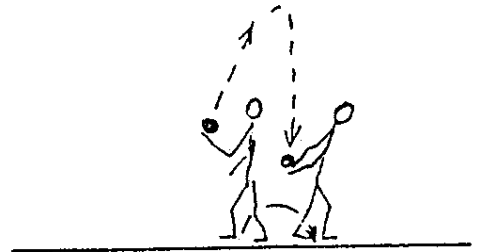
Entwicklung und Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten mit dem Ball (Auswahl)

### 4.1. Übungen mit einem Ball

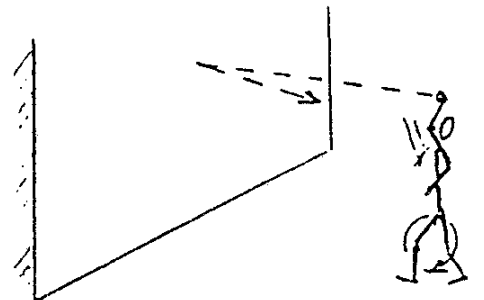
- Ball rollen und anschließend mit unterschiedlichen Körperteilen stoppen (Bauch, Knie etc.).



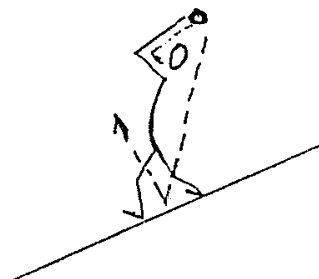
- Ball hoch werfen, halbe Drehung, Ball hinter dem Rücken wieder auffangen.



- Ball gegen die Wand werfen, ganze Drehung, Ball wieder auffangen



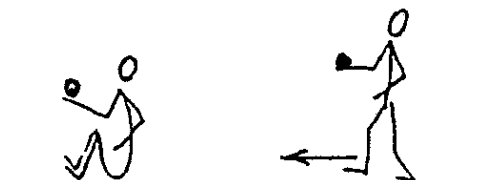
- Über das Hohlkreuz aus dem stand Ball von hinten durch die gegrätschten Beine werfen und vorne nach einmaligem Aufprellen auffangen.



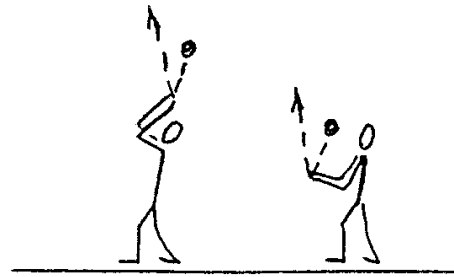
- Ball auf dem Kopf jonglieren



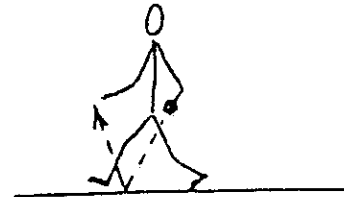
- Ball auf dem Handrücken / Unterarm / Fußspann / jonglieren und sich dabei fortbewegen, hinsetzen, aufstehen



- Ball im Wechsel baggern und pritschen (auch im Sitzen)



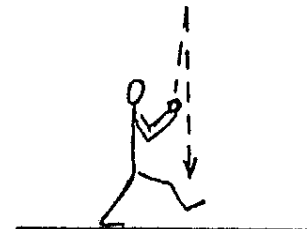
- Ball im Gehen seitwärts durch die Beine prellen. Ein Schritt = 1 x Prellen (auch rückw.)



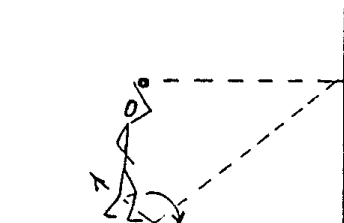
- Ball einhändig prellen, mit dem anderen Arm kreisen, dabei wechselweise Knie anheben oder anfersen



- Ball hoch werfen - mit dem Fuß annehmen und ohne Bodenkontakt den Ball jonglieren



- Ball an die Wand werfen - übergrätschen - drehen und den Ball nach dem Aufprellen fangen

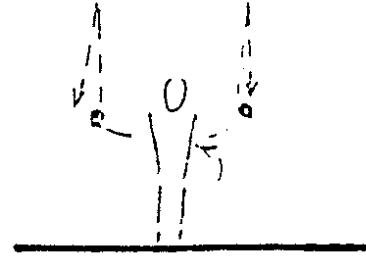


- Gegenstände auf dem Kopf balancieren und gleichzeitig einen Ball prellen.

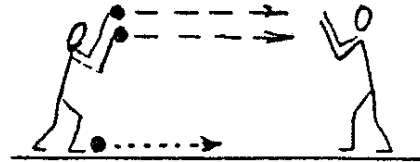


## 4.2. Übungen mit zwei Bällen

- Bälle hochwerfen, halbe Drehung, beide Bälle fangen. Zuerst mit Aufprellen der Bälle, dann ohne.



- Bälle im Wechsel links und rechts
  - auf dem Boden aufprellen lassen und wieder fangen
  - leicht hochklupfen und wieder fangen



- Links und rechts je einen Ball prellen
  - dabei: Stützhüpfvariationen



- Mit zwei Bällen an den Füßen dribbeln



- Beide Bälle seitlich über dem Kopf zusammenwerfen und fangen



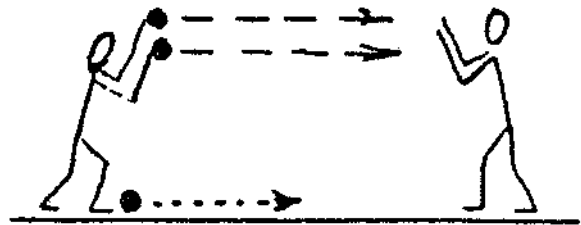


## 4.3. Partnerübungen

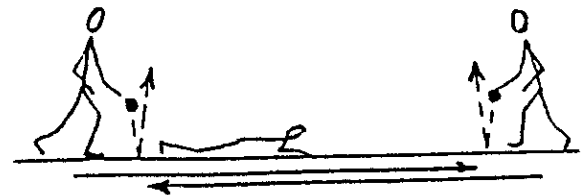
- Zwei Spieler stehen im Abstand zueinander. Der Ballbesitzer wirft den Ball über den Partner, dieser erläuft den Ball, bevor er auf dem Boden aufprellt



- Zwei Bälle gleichzeitig zupassen, den dritten mit dem Fuß spielen

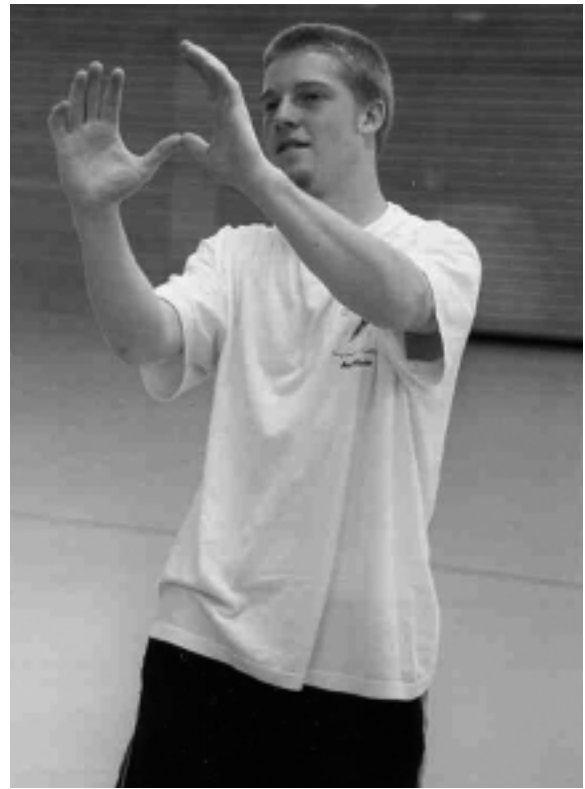


- Jeder tippt einen Ball, danach schneller Platzwechsel (auch mit Zusatzaufgaben, z.B. Liegestütz), dann den Ball des Partners auffangen, bevor einer der Bälle auf den Boden fällt



## 5. Technik

### Passen-Fangen



### Schlagwurf



Sprungwurf



Grundstellung in der Abwehr



TW - Grundstellung



## 6. Beachhandball

---

### Merkmale des Beachhandballs in Deutschland

- Das Spiel mit nur 4 SpielerInnen (3 Feldspieler und 1 Torwart) ermöglicht viele Ballkontakte und erfordert jederzeit hohe Aufmerksamkeit.

Der Torwart erfährt neben seiner defensiven Aufgabe eine erhebliche Erweiterung im offensiven Bereich dadurch, daß von ihm erzielte Tore die doppelte Punktzahl erbringen.

- Das Auswechseln auf der gesamten Länge einer Spielfeldseite bringt Schnelligkeit und Dynamik ins Spiel und fordert taktische Verhaltensweisen.
- Mit "Kempa-Trick" und aufgrund der "sandigen" Unterlage mutigen Fallwurf-Varianten fördert Beachhandball attraktive Technik-Varianten.
- Das Einbeziehen des Torwarts bzw. eines 4. Feldspielers in das Angriffsspiel und damit die Schaffung einer Überzahl verhindert ein foulträchtiges 1 gegen 1-Spiel mit vielen Unterbrechungen und fördert ein raum- und ballorientiertes Abwehrspiel.
- Die Bewertung besonderer Situationen und Torerfolge mit 2 Punkten erhält die Spannung, da jederzeit der Spielstand verändert werden kann.
- Der Gewinn je einer Halbzeit macht das Penalty-Werfen (Einer gegen den Torwart) erforderlich. Auch dadurch wird die Spannung über den Spielausgang aufrechterhalten.
- Mit dem Penalty-Werfen ist eine attraktive sportliche Form der Entscheidung als "Dritte Halbzeit" geboren.
- Aus den Gegebenheiten des Regelwerks lassen sich grundlegende unterschiedliche Spielweisen ableiten:
  - Spiel in Gleichzahl 3 gegen 3 plus Torwarte
  - Spiel in der Überzahl 4 gegen 3 mit Torwart oder 4. Feldspieler
  - Spiel mit schneller Wechseltaktik
  - Spiel mit Technik-Schwerpunkten (Torwart-Spiel im Angriff, Kempa-Trick)

Spaß im Sand



Hecht



Rückfaller

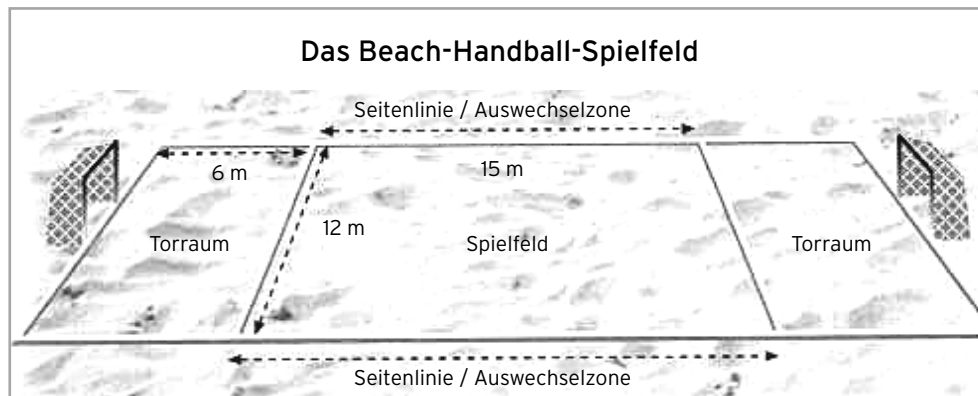


Raupe



Centre Court am Finalort Cuxhaven

## Das Regelwerk



### ○ Die Auswechselzone

Eine Mannschaft steht an der rechten, die andere Mannschaft an der linken Seitenlinie. Es darf jederzeit gewechselt werden.

### ○ Die Spieler / Innen

Gespielt wird mit 3 Spielern / Spielerinnen und einem Torwart / Torfrau. 4 Spieler / Spielerinnen wechseln ein und aus.

### ○ Die Spieldauer

Die Spielzeit beträgt 2 x 10 Minuten. Bei Gleichstand am Ende einer Halbzeit wird bis zur Entscheidung weiter gespielt (sudden death). Beide Halbzeiten werden getrennt gewertet. Bei Gewinn je einer Halbzeit erfolgt die Entscheidung durch Penalty-Werfen (Einer gegen den Torwart).

### ○ Die Punkte

Ein Tor ergibt einen Punkt. Ein Tor durch Torwart / Torfrau oder durch den Kempa-Trick zählt einen zusätzlichen Punkt.

### ○ Die Regeln

Der Spielbeginn erfolgt durch Schiedsrichterball. Nach Torerfolg erfolgt Fortsetzung des Spiels durch Torabwurf.



Das Penalty-Werfen



## Literatur

- AUSBILDUNGSHILFEN DES BAYERISCHEN HANDBALLVERBANDES (BHV)  
(div. Autoren)
  - Minihandball
  - Kinderhandball
  - Kleine Spiele
  - Training koordinativer Fähigkeiten
  - Spielfähigkeit
  - Grundkurs Handball
  
- DEUTSCHER HANDBALL BUND (DHB)
  - Handball - Handbuch Band 6: Handballspielen mit Schülern
  - Beachhandball (Internet-Seite des DHB: [www.dhb.de](http://www.dhb.de))
  
- BAYERISCHES STAATSMINISTERIUM FÜR UNTERRICHT UND KULTUS
  - Konzept für die staatliche Lehrerfortbildung für Betreuer von Schulmannschaften im Handball

### Impressum

Diese Broschüre entstand aus einem gemeinsamen Projekt des Staatsministeriums für Unterricht und Kultus und des Bayerischen Handball-Verbandes. Sie entspricht dem Lehrgangsprogramm für die Sportlehrerfortbildung 2003 in Bayern (Nr. 64/903)

Herausgeber:	Bayerischer Handball-Verband Georg-Brauchle-Ring 93 80992 München Tel. 0 89 / 1 57 02 - 308 Fax 0 89 / 1 57 02 - 340 E-Mail : <a href="mailto:info@gs.bhv-online.de">info@gs.bhv-online.de</a> Internet: <a href="http://www.bhv-online.de">www.bhv-online.de</a>
Auflage:	1. Auflage, November 2002, München
Verfasser:	Klaus Watzinger
E-Mail:	<a href="mailto:fam.watz@gmx.de">fam.watz@gmx.de</a>
Fotos:	Oliver Reiser, Hartmut Schreiner
Fachliche Mitarbeit und Beratung:	Christoph Kolodziej
Gestaltung und Satz:	Nina Paul, Stefan Schückher
Druck:	Druckhaus Schmid, Jesenwang
Copyright:	Bayerischer Handball-Verband
Schutzgebühr:	3,- €