

Neue Wege im Handball mit Kindern und Jugendlichen (1. Folge)

Schrittweise zum Handballspiel Elementare Grundfertigkeiten und Grundtechniken

Vorbemerkungen/Ziele

Eine langfristig, ganzheitlich und entwicklungsorientiert angelegte Grundausbildung ist Voraussetzung für hohe Spielperfektion. Im besten Bewegungslernalter (7.-12. Lebensjahr) soll nie einseitig oder ergebnisorientiert geschult werden. Die Grundlagenschulung und das -training orientiert sich zur Entwicklung der allgemeinen Spielfähigkeit, unabhängig von Spielpositionen oder besonderen taktischen Aufgabenstellungen, an vielseitigen Bewegungsreizen und den Grundsätzen der Press- bzw. Manndeckung. Grundlegende Voraussetzung ist die Vermittlung von variationsreichen handballerischen Fertigkeiten. In der 1. Folge wird der Schwerpunkt auf das Prellen/Dribbeln und den Schlagwurf gelegt. Diese Grundelemente sind der Garant für individuelle Erfolgs- und Spannungsmomente. Im Aufbautraining werden erstmals taktische Systeme eingesetzt.

Zeit: 60 Minuten

Teilnehmer/innen:

Kinder und Jugendliche im Alter von 6 -16 Jahren.

Ort:

Sporthalle mit Handballfeld-markierung (mind. einer Dreifachsporthalle mit Basketballfeldmarkierung).

Material:

*Möglichst 1 Ball für 2 TN.
Handballtore, Schwedenbänke
2-4 Weichbodenmatten, Pilonen.*

Stundenverlauf / Inhalte

● = Inhalt

□ = Organisation

EINSTIMMUNG

● Dribbeln lernen

- • Der Ball wird am Platz beidhändig durch die gegrätschten Beine nach hinten und zurück getippt.
- Ball am Platz prellen; Prellen mit Handwechsel; Ball in Schrittstellung durch die Beine prellen.
- Enge Passgasse bilden und den Ball per „Bodenpass“ zuprellen; ohne Fangen den Ball dribbelnd kontrollieren und zurück spielen.

● Wurfkraft entwickeln

- • Würfe gegen feste Hintergründe: Von einer Markierung (ca. 5 m von einer Wand) werfen die TN so fest wie möglich gegen die Hallenwand. Wie weit prallt der Ball bis zum ersten Bodenkontakt zurück?
- TN werfen einen Handball so hart wie möglich auf den Hallenboden Richtung Hallenwand. Welcher Ball prallt am Höchsten an die Wand?

SCHWERPUNKT

● Werfen lernen (Torwurf)

Der ÜL hält einen Ball in seiner ausgestreckten rechten Hand. Die TN laufen gradlinig links an ihm vorbei, so dass sie den Ball auf ihrer Wurfarmseite (Rechtshänder) abgreifen können und werfen auf's Tor.

Variationen:

- Gleicher Ablauf, nur den Ball auf der Wurfarmgegen-seite annehmen.

Absichten / Gedanken

● = Absichten / Gedanken

➤ = Hinweis

- Vorbereitung d. Herz-Kreislauf-systems
- aktive Verletzungsprophylaxe!
Verbesserung der Auge-Hand-Koordination.
Ballsicherheit erwerben und Ballgefühl entwickeln.
Angstreduktion vor Fluggeräten.

- Entwicklung von Wurfkraft.

- Unbegrenzte Kombinations- und Koordinationsmöglichkeiten bei zeitweise 2 Bällen pro TN!

Alle Übungen auch als Wettkampf in der 2'er oder 3'er Gruppe möglich.

- Erlernen des Schlagwurfs hoch mit Stemmschritt oder aus dem Lauf:
- Wurfarmrückführung und Verwindung des Oberkörpers.
- Ball mindestens in Kopfhöhe nach hinten-oben führen.
- Stemmbein nach vorne setzen.
- Beim Wurf „groß“ bleiben.

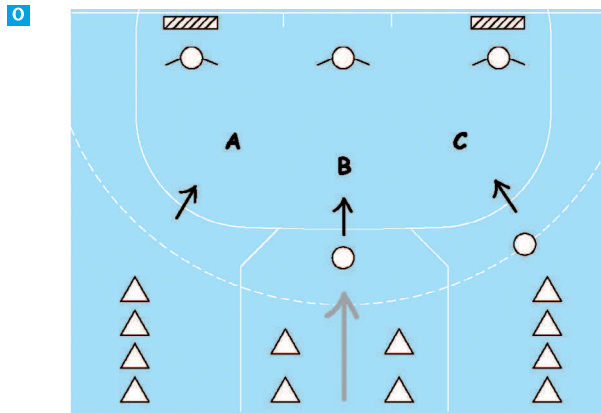




**Autor:
Jörn
Uhrmeister**

Stundenverlauf / Inhalt

- ..., nur entscheidet der "Ballhalter" auf welcher Seite der Ball abgegriffen werden kann und zeigt dies erst in letzter Sekunde an.



SCHWERPUNKTABSCHLUSS

- Grundspiel 1 gegen 1 mit Anspieler, d.h. ein Werfer wird von einem zweiten Angriffsspieler über 2-3 m angespielt und wirft gegen einen teilaktiven Abwehrspieler, der den Torwurf zulässt, auf s Tor.

- Bei Abwehrspieler mit zur Seite ausgestreckten Armen
 - Schlagwurf mit Stemmschritt oder aus dem Lauf.

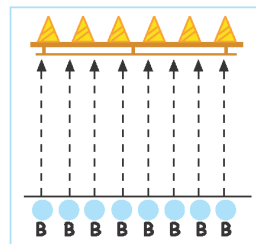
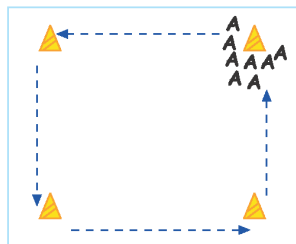
Bei Abwehrspieler in Blockstellung (Arme oben)

- Schlagwurf hüfthoch (kürzerer Abstand zum Abwehrspieler als beim Schlagwurf hoch).



AUSKLANG

- Laufstaffel gegen Zielwurfstaffel
Während Mannschaft A mit einem Handball prellend um Fahnenstangen/ Pylonen jagt, werfen die Schüler der Mannschaft B verschiedene Gegenstände (Gymnastikbälle, Medizinbälle, Pylonen...) um die Wette von einer 4-6 m entfernten Schwedenbank.
- Hat Team B alle Gegenstände vor dem Zieleinlauf des letzten Staffelläufers von A alle Gegenstände von der Bank geworfen, werden sie wieder aufgestellt, so daß der Wettkampf erst beendet ist, wenn alle Staffelläufer im Ziel sind.



Absichten / Gedanken

- Den Schwung des Körpers „hinter den Wurfarm“ bringen.
- Die Verwringung des Oberkörpers bei der Wurfbewegung auflösen.

➤ „Ballhalter“ können auch Teilnehmer/innen sein.

Bei großen Gruppen, aber nur einer Hallenhälfte bzw. einen Hallendrittel bietet sich der nebenstehende Organisationstipp an, wobei der Ablauf einfach vielfältig wird.

Außer Handballtore können auch Weichbodenmatten an eine Wand als Torersatz gestellt werden.

- Anwenden des **Schlagwurfs hoch mit Stemmschritt oder aus dem Lauf**
- Kombination von **Wurfkraft und Zielgenauigkeit**

➤ Kognitive Verarbeitungsprozesse werden optimiert:
Teilnehmer/innen lernen spieltaktische Schlüsselssignale wahrzunehmen, die weitere Entwicklung der Situation geistig vorwegzunehmen (antizipieren) und eine Entscheidungen zu treffen um situationsangemessen zu reagieren.

- Verbesserung der **Ballsicherheit, Zielgenauigkeit und der Auge-Hand-Koordination.**
Training der **Antrittsschnelligkeit und Wurftechnik.**
Anwendung des Erlernten im **Wettkampf.**

➤ Die Abstände der Markierungshütchen für die Laufstaffel können vor einer Revanche angepasst werden.
Die Bewegungsart der Läufer variiert, z.B. für jede Teilstrecke Wechsel zwischen Site-steps, rückwärts Lauf, Einbeinsprünge, Vierfüßlergang...