

Neue Wege im Handball mit Kindern und Jugendlichen (3. Folge)

Schrittweise zum Handballspiel „Zweimal 3 gegen 3 + Läufer“

Vorbemerkungen/Ziele

Einige Leser können sich bestimmt noch an das Feldhandballspiel erinnern:

Es agierten 10 Feldspieler auf dem Großfeld, wobei dieses in drei Zonen aufgeteilt wurde. In der Angriffs- bzw. Abwehrzone durften sich jeweils 6 Spieler aufhalten. Das bedeutet, daß immer 2 „Läufer“ in Abwehr und Angriff spielten. „Zweimal 3 gegen 3 + Läufer“ basiert auf demselben Prinzip und ist eine Modifikation des „Zweimal 3 gegen 3“.

In dieser 3. Folge stelle ich vorab ein Grundspiel mit zwei bzw. vier Spielern vor (2 gegen 2 mit Hilfe von 2 neutralen Anspielern). Der Stundenschwerpunkt verfolgt das Ziel durch Regelvorgaben das Zusammenspiel für die Angreifer zunächst durch Überzahlverhältnisse zu vereinfachen. So werden gleichzeitig wichtige individualtaktische Grundlagen des Abwehrspiels vermittelt (Aushelfen, Laufbereitschaft, antizipativ-offensive Deckungsweise...).

Als Grundspiel lässt sich eine 4'er Konstellation erkennen, die gezielt den Transfer zur 6 gegen 6 Situation herbeiführt!

Zeit: 60 Minuten

Teilnehmer/innen:

Heranwachsende im Alter von 6 -16 Jahren.

Ort:

Sporthalle mit Handballfeldmarkierung (mind. eine Dreifachsporthalle mit Basketballfeldmarkierung und Basketballkörbe).

Material:

Möglichst 1 Ball für 2 TN.

Handballtore, 2-4 Weichbodenmatten, Leibchen

Stundenverlauf / Inhalte

● = Inhalt

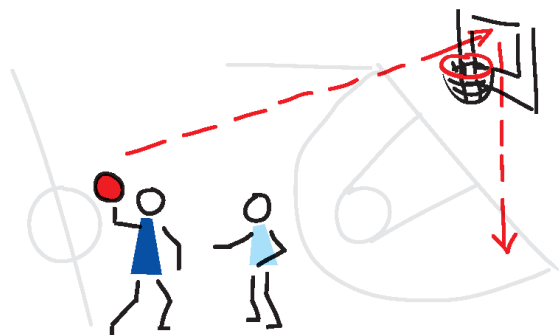
□ = Organisation

EINSTIMMUNG

● **Reboundball**

2 Mannschaften spielen nach Handballregeln in Press- bzw. Manndeckung gegeneinander.

□ Die angreifende Mannschaft erzielt einen Punkt, indem sie den Handball so gegen ein Basketballbrett wirft, dass ein Mitspieler den zurückprallenden Ball nach dem ersten Auftippen fängt.



Absichten / Gedanken

● = Absichten / Gedanken

➤ = Hinweis

● *Freilaufen mit und ohne Ball (Angriff). Freilaufen verhindern/ Begleiten (Abwehr). Verbesserung von Passen/ Fangen, Dribbeln, Ball erkämpfen. Schulung von Umschalt- und Reaktionsfähigkeit.*

➤ *Ein Aufwärmen auf dieses einstimme-nde Spiel muss vorher erfolgen!*
 ➤ *Die Spieleranzahl ist beliebig, wenn mehr als 5 gegen 5 spielen, sollte der Ball vor dem Auftippen gefangen werden, weil die abwehrende Mannschaft einen Bodenkontakt hier leicht verhindern kann.*
Wenn keine Basketballkörbe zur Verfügung stehen, wird eine gekennzeichnete Wandfläche als Ziel definiert.





Autor:
Jörn
Uhrmeister

Stundenverlauf / Inhalt

SCHWERPUNKT

- **2 gegen 2 mit Hilfe von 2 neutralen Anspielern**
Jedes Team besteht aus vier Spielern. Vor dem jeweiligen Handballtor agieren 2 Angreifer gegen 2 Verteidiger, wobei sie durch 2 Mitspieler unterstützt werden, die nicht auf das Tor werfen dürfen. Die beiden torgefährlichen Angreifer versuchen eine Torwurfchance herauszuspielen. Es wird auf beide Tore gespielt. Die verteidigende Mannschaft ergänzt sich nach einer Abwehraktion um die beiden fehlenden Spieler und greift ihrerseits auf der Gegenseite gegen 2 Abwehrspieler an usw.

- Die zwei übrigen TN aus der verteidigenden Mannschaft warten mit anderen pausierenden 4'er Teams hinter der Torauslinie .

SCHWERPUNKTABSCHLUSS

- Ausgehend von der Spielform „Zweimal 3 gegen 3“ bei der sich jeweils 3 Spieler in der Angriffs- und 3 in der Abwehrhälfte befinden, können beim „Zweimal 3 gegen 3 + Läufer“ 2 beliebige Spieler jeder Mannschaft die Hälften überschreiten. Somit agieren maximal 4 Angreifer gegen 4 Abwehrspieler in einer Spielhälfte (4 : 4).

- Beim „Zweimal 3 gegen 3“ tritt phasenweise eine Stagnation an der Mittellinie auf, weil sich Angreifer nicht freilaufen oder geschickt abgeschirmt werden. Bei der Läufervariante kann der Ballhalter den Ball selber über die Mittellinie transportieren. Hier können durchaus erwünschte Überzahlverhältnisse der Angreifer entstehen (3 gegen 2; 4 gegen 3), wenn die TN nicht rechtzeitig von Abwehr auf Angriff und umgekehrt umschalten oder Abstimmungsprobleme an der Mittellinie entstehen.

Ein Problem dieser Spielform besteht darin, sie zu Papier zu bringen. Fließende Systeme zu beschreiben führt durch komplexe Formulierungen häufig zu Unverständlichkeit. Methodisch durch das „Zweimal 3 gegen 3“ (s. Folge 2) hingeleitet ist jede Spielgruppe aufgerufen hier ihre eigenen Absprachen zu treffen und Entwicklungen zu forcieren, die das Spiel noch attraktiver machen.

AUSKLANG

- **Ball raus spielen**
In einem begrenzten Raum (z.B. 6-m Kreis, 3 Punktlinie des Basketballfeldes) prellen die TN ihren Ball und versuchen gleichzeitig die Bälle ihrer Mit-/ Gegenspieler durch Berührung aus diesem Raum zu tippen.
- Wer die Kontrolle über seinen Ball, sei es aus eigener Unzulänglichkeit oder Gegnereinwirkung, verliert, so dass der Ball nicht mehr regelgerecht weitergespielt werden kann oder den definierten Raum verlässt, scheidet aus und beendet die Stunde.

Absichten / Gedanken

- **1 gegen 1 Zweikampfverhalten schulen.**
Nahstellen zwischen zwei Abwehrspielern anlaufen, um zwei Abwehrspieler zu binden und Mitspieler frei zu spielen.
Positionswechsel beim Freilaufen ohne Ball/ Freilaufen durch Begleiten verhindern.

- Ganze Spielfeldbreite nutzen.

- **4 gegen 4-Situationen verkleinern die Durchbruchsräume, deshalb werden motorische Aktionen unter größerem Zeitdruck durchgeführt,**
Steigerung motorischer, kognitiver und sozial - mannschaftlicher Herausforderungen/ Kommunikation.
Verbesserung der Umschaltfähigkeit und Dynamik
Erkennen freier Mitspieler und Wahrnehmung von Spielsituationen.

- **Eventuelle Übertritte zu vieler Spieler in einer Hälfte anmahnen, aber nicht rigoros den Spielfluss unterbrechen:**
„...Fortschritte machen sich recht schnell bemerkbar. Alle Spieler/ innen hatten Ballkontakte und einige stellten sogar fest, daß Handball ein Laufspiel ist...“

- **Ballkontrolle im Dribbeln, Spielumsicht und Reaktionsvermögen, Verhalten zum Spielgerät und Mitspieler.**

- **Wenn nicht für jeden TN Handbälle zur Verfügung stehen, werden zwei Gruppen gebildet, die sich gegenseitig anfeuern und nacheinander den Ballbesitz tauschen.**

*Literatur: Deutscher Handballbund (Hrsg.): Handball - Handbuch 1, Münster 1998.
Denne, F.: Jugend-Wettkampfphilosophie im Kreis Heidelberg.
In: Handballtraining, Jahrgang 23 (2001), Nr. 11, S. 8 ff.
Landgraf/ Denne, F.: „Zweimal 3 gegen 3“ - Erfolg und Ausbildung Hand in Hand.
In: Handballtraining, Jahrgang 23 (2001), Nr. 5, S. 14 ff.
www.zweimal3gegen3.de*