

## Handball

[Handball spielen](#) Verbesserung des Dribblings

**Zeit:** 60 Minuten, **TN:** 12–24 ab 15 Jahren, **Ort:** Sporthalle

Handball ist in seiner Struktur ein leicht erlernbares Wettkampfsportspiel. Hohe Motivation kann bei Einsteigern durch eine gezielte Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten erreicht werden.  
April 2006

---

[Einführung in das Handball-Spiel](#) Mit Soft-Handbällen Freude am Handball-Spielen erfahren

**Zeit:** 45 Minuten, **TN:** 12–20 ab 15 Jahre, **Ort:** Sporthalle

Handball ist eine sehr dynamische Sportart, die aufgrund ihrer klaren Zielorientierung und der leicht verständlichen Spielregeln gut im Breitensport vermittelt werden kann. Das Fangen des harten Handballs führt bei Spielerinnen und Spielern häufig zu Ängsten. Diese Ängste gilt es durch geschickte Materialwahl abzubauen.  
März 2005

---

[Neue Wege im Handball - Folge 3](#) Schrittweise zum Handballspiel „Zweimal 3 gegen 3 + Läufer“

**Zeit:** 60 Minuten, **TN:** Heranwachsende im Alter von 6–16 Jahren, **Ort:** Sporthalle mit Handballfeldmarkierung (mind. eine Dreifachsporthalle mit Basketballfeldmarkierung und Basketballkörben)

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.  
Dezember 2003

---

[Neue Wege im Handball - Folge 2](#) Schrittweise zum Handballspiel „Zweimal 3 gegen 3“ – ein effektives

Wettspiel

**Zeit:** 60 Minuten, **TN:** Kinder und Jugendliche im Alter von 6–16 Jahren., **Ort:** Sporthalle mit Handballfeldmarkierung (mind. eine Dreifachsporthalle mit Basketballfeldmarkierung)

Jugendtraining ist kein reduziertes Erwachsenentraining. Eine ausschließlich leistungsorientierte Jugendarbeit ist die Ursache von vielfältigen Fehlentwicklungen. Um einem entwicklungsgemäßen Leistungsaufbau Rechnung zu tragen wird in der 2. Folge ein Ausbildungsspiel vorgestellt, das eine Vielzahl von Spielsituationen mit Entscheidungsmöglichkeiten für alle Spieler bietet.

November 2003

---

[Neue Wege im Handball - Folge 1](#) Schrittweise zum Handballspiel: Elementare Grundfertigkeiten und Grundtechniken

**Zeit:** 60 Minuten, **TN:** Kinder und Jugendliche im Alter von 6–6 Jahren, **Ort:** Sporthalle mit Handballfeldmarkierung (mind. einer Dreifachsporthalle mit Basketballfeldmarkierung)

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

Oktober 2003

---

[Tore werfen - Tore verhindern Teil 3](#) Eine "spielnahe" Einführung in das Handballspiel

**Zeit:** 90 Minuten, **TN:** 10-12 Mädchen/Jungen, 10–12 Jahre, **Ort:** Turnhalle mit Handballfeld, 1/2–1/3-Dreifachhalle

Heute geht es darum, die Räume für die angreifende Mannschaft weiter zu verengen. Deshalb steht das Spiel 3:2 bzw. 4:3 auf dem Programm. Dies erfordert von den Angreifern die sichere Ausführung der technischen Fertigkeiten des Passens und Fangens, des Prellens und des Schlagwurfs, welche in der Folgezeit sicherlich immer wieder geübt und verbessert werden müssen.

Juni 1998

---

[Tore werfen - Tore verhindern Teil 2](#) Eine "spielnahe" Einführung in das Handballspiel

**Zeit:** 90 Minuten, **TN:** 10–12 Mädchen/Jungen im Alter von 10–12 Jahren, **Ort:** Turnhalle mit Handballfeld, eventuell 1/2–1/3 Dreifachhalle

Schwerpunkt der heutigen Stunde ist das Torwurfspiel mit einem Abwehrspieler. Hierbei werden die Übenden erstmals mit der Situation konfrontiert, daß ein Abwehrspieler versucht, sie am Torwurf zu hindern.

April 1998

---

[Tore werfen - Tore verhindern Teil 1](#) Eine "spielnahe" Einführung in das Handballspiel

**Zeit:** 60 Minuten, **TN:** 10–12 Mädchen und Jungen im Alter von 10–12 Jahre, **Ort:** Turnhalle mit Handballfeld, eventuell 1/2–1/3 Dreifachhalle

Das Problem bei der Vermittlung des Handballspiels ist, daß Kinder oft nicht in der Lage sind, eine neu erlernte Fertigkeit in den Gesamtzusammenhang des Spiels einzuordnen. Egal, ob diese Fertigkeit durch Übungs- oder Spielreihen erworben wurde. Deshalb ist es besser, sie anhand konkreter Spielsituationen zu üben.

Juni 1997