



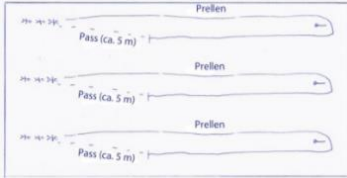



Unterrichtsideen und Planungen Handball



	Teilschritte	Abläufe	Organisatorisches
		Inhalt, Ideen, Tätigkeiten Lehrpersonen	Material, Erklärungen
Einstieg	Lektion 1	<p>Kettenfangen</p> <p>-</p> <p>Start mit 2 Fängern, Die Fänger geben sich die Hände und versuchen die anderen zu fangen. Jeder, der erwischt wird, schliesst sich der Kette an. (Vereinfachung für die Fänger, mehrere Fänger → Paare zu Beginn)</p>	Klassensatz Bälle, Bündel
Hauptteil	Lektion 1	<ol style="list-style-type: none"> 2 SuS stellen sich Rücken gegen Rücken (Abstand ca. eine Armlänge) auf und geben den Ball „im Achte“ erst links, dann rechts herum. Ball immer mit beiden Händen festhalten. Variation: Kinder rücken näher zusammen und geben den Ball zwischen den Beinen durch, erhalten ihn über dem Kopf zurück und geben ihn wieder zwischen den Beinen durch → in beide Richtungen. 2 SuS, 1 Ball: Kinder halten den Ball in der Mitte und reißen ihn vom anderen weg. Variation: Ein Kind liegt am Boden und hält den Ball so fest wie möglich, das andere versucht den Ball zu ergattern Jeder SuS erhält einen Ball, alle laufen mit Ball in den Händen durch Halle und lassen ihn um die Hüften, Beine, Kopf kreisen → zuerst links herum dann rechts herum. Dann wird der Ball zwischen den Beinen durchgereicht Variationen: vorwärts und rückwärtsgehen. Den Ball vorne aufwerfen, einmal um 360° drehen und den Ball wieder fangen. Ball vorne aufwerfen, absitzen, aufstehen fangen. Ball vorne aufwerfen und hinter dem Rücken wieder fangen. Durch die Halle laufen und mit der starken Hand prellen. Nach Pfiff die Handwechsel. Nach weiterem Pfiff die Hand wieder wechseln. Jedes Mal, wenn mir jemand begegnet den Ball tauschen (Bodenauf-Pass). 	Klassensatz Handbälle
Abschluss	Lektion 1	<p>Schnappball</p> <p>-</p> <p>Zwei Teams mit einem Ball pro Person prellen im begrenzten Feld und versuchen jeweils den Spielern des anderen Teams den Ball wegzuschlagen. Wer den Ball verliert nimmt seinen Ball und übt Passen und Fangen gegen eine Wand. Das Team, welches am Schluss noch Spieler hat gewinnt. Je weniger Spieler noch drin sind, desto enger wird das Feld.</p>	Klassensatz Handbälle, Bündel

Einstieg	Lektion 2	<p>Linienfangen</p> <p>-</p> <p>Wer gefangen wird, wird selbst zum Fänger. Dabei dürfen sich alle nur auf den Linien bewegen. Erschweren: Bewegungen nur seitwärts (schieben oder überkreuzen) → Vorstufe Verteidigungsbewegung im Handball</p>	
Hauptteil	Lektion 2	<p>1. Koordinationstraining: Grundform → Die SuS jonglieren mit 3 Ballonen. Ziel ist es, diese möglichst lange in der Luft zu halten. Erleichtern: Die gleiche Übung wird mit 2 Ballonen durchgeführt. Erschweren: Die SuS merken sich die Farben der Ballone. Sie jonglieren die Ballone immer in der gleichen Reihenfolge. (Beispiel: gelb, rot, blau). → Die gleiche Übung wird mit einem zusätzlichen vierten Ballon durchgeführt. Variationen: Der Spieler darf die Ballone nur mit einem definierten Körperteil berühren. (Beispiele: Nur mit dem linken oder rechten Fuss, dem Knie, mit dem Kopf, etc.) Die Ballone dürfen nie zweimal nacheinander mit demselben Körperteil berührt werden.</p> <p>2. Jeder SuS erhält einen Ball. LP zeigt vor, wie ein Ball richtig gefangen wird: Hände: Die Finger sind leicht gebeugt; die Daumen zeigen dabei zueinander (W-Form) Arme: Die Arme sind gebeugt und gehen dem zugeworfenen Ball entgegen. Die Arme werden beim Fangen des Balls wieder zum Oberkörper herangezogen, um den Aufprall des Balles abzufedern. Beine: Die leicht gebeugten Beine befinden sich in einer Schrittstellung und es wird dabei ein fester Stand eingenommen.</p>	 <p>mehrere pro SuS</p>  <p>Klassensatz Handbälle</p>
Abschluss	Lektion 2	<p>Linienball: Zwei Teams spielen gegeneinander über die Hallenbreite. Die SuS versuchen durch Passspiel, den Ball auf der gegnerischen Grundlinie abzulegen. (Grundlinie mit den SuS definieren). Mit dem Ball darf nicht gelaufen werden. Die SuS versuchen durch passen und freilaufen den Ball Richtung Linie zu bringen und abzulegen.</p> <p>Vereinfachung: Softhandball statt normalen Handball nehmen. Erschwerung 1: keine Doppelpässe Erschwerung 2: Wer vom Gegner berührt wird, muss den Ball ans gegnerische Team abgeben. Wer mehr Punkte macht, gewinnt.</p>	Handball oder Softhandball

Einstieg	Lektion 3	<p>Ballkoordination/ Übersicht</p> <p>-</p> <p>SuS nehmen zu zweit einen Ball und passen sich diesen zu, während Sie durch die Halle gehen. Zuerst mit der einen Hand dann mit der anderen. Dann werden die Gruppen aufgelöst und alle spielen sich gegenseitig Pässe zu. (Erklären: Wenn zwei SuS gegenüber stehen Blickkontakt, dann Pass spielen)</p>	
Hauptteil	Lektion 3	<p>1. Ballstafette: Die Klasse wird in mehrere gleichgrosse Teams aufgeteilt (ca. 4 Teams). Jedes Team erhält einen Ball. Der erste SuS von jedem Team startet und prellt ans andere Ende der Halle um einen Pfosten und zurück, ca. 5 m vom Rest seines Teams entfernt passt der SuS den Ball zum nächsten SuS, welcher denselben Parcours absolviert. (Tipp: 5m Linie durch Hütchen markieren) Das schnellste Team gewinnt. (Ausgleich der Teams: LP macht mit, oder der erste SuS rennt zweimal)</p> <p>2. Street-Handball Grundspiel: Vorbereitung: Zwei Unihockey-Tore werden aufgestellt. Tore mit Abstand zur Rückwand. Die Tore werden auf Matten gestellt (siehe Bild). Das Spiel wird mit einem Softball gespielt. Die Klasse wird in gleichstarke Teams aufgeteilt. Pro Team sind max. 4 Spieler*innen auf dem Feld, inklusive Torhüter*in. Die Matten dürfen nur vom Torhüter*in betreten werden. Ausgangsspiel: Es dürfen keine Schritte gemacht werden. Der Ball darf nicht gekickt werden. Er muss mit den Händen gespielt werden. Gespielt wird mit dem Softball. Seitenlinie und hinter dem Tor ist aus. Fortsetzung/ Erschwerung: Je öfters gespielt wird umso mehr Regeln können eingeführt werden. Die genauen Spielregeln jeder Kategorie sind im Dokument Spielregeln Handballschüeli. Je nach Kategorie sind es unterschiedliche Regeln. Es lohnt sich nur die für die Kategorie geltenden Regeln einzuführen.</p>	  <p>2x Unihockey Tore, 12 Matten, Streethandball</p>
Abschluss	Lektion 3	<p>Street-Handball Turnier: Zwei Felder aufstellen, 5 Teams bilden, immer ein Team hat Pause und kann Taktik, Technik und Spielstrategie reflektieren, oder Passspiel trainieren. Die anderen 4 Teams spielen jeweils 5min gegeneinander. Kann auch als weiterführende Lektion gemacht werden (siehe Spillektion)</p>	<p>Spielregeln Handball Schüeli, Softhandball, Unihockey Goal, Turnmatten</p>



Unterrichtsideen und Planungen Handball



Spielektion	<p>Aufbau: Die Turnhalle wird quer in drei «Mini-Spielfelder» aufgeteilt. Es braucht insgesamt 6 Teams. Auf jedem Feld spielen zwei Teams gegeneinander. Es wird nach TGFU Model gespielt. Das heisst möglichst wenig Regeln im Voraus geben. Anschliessend nach kurzer Spielzeit unterbrechen und nach Regelanpassungen Fragen bzw. die SuS fragen, ob neue Regeln eingeführt werden müssen. Die Spielfelder werden im Rotationsprinzip gewechselt. Ausnahme bildet das Handballfeld: Auf diesem Feld wird nach den Regeln der jeweiligen Kategorie gespielt (siehe Dokument Handballregeln Schüeli). Es wird für die Kategorien A,B und C auf diesem Feld ein Softhandballfeld aufgebaut.</p>	<p>Street-Handball Grundspiel: Vorbereitung: Zwei Unihockey-Tore werden aufgestellt. Tore mit Abstand zur Rückwand. Die Tore werden auf Matten gestellt (siehe Bild). Das Spiel wird mit einem Softball gespielt. Die Klasse wird in gleichstarke Teams aufgeteilt. Pro Team sind max. 4 Spieler*innen auf dem Feld, inklusive Torhüter*in. Die Matten dürfen nur vom Torhüter*in betreten werden. Ausgangsspiel: Es dürfen keine Schritte gemacht werden. Der Ball darf nicht gekickt werden. Er muss mit den Händen gespielt werden. Gespielt wird mit dem Softball. Seitenlinie und hinter dem Tor ist aus. Fortsetzung/ Erschwerung: Je öfters gespielt wird umso mehr Regeln können eingeführt werden. Die genauen Spielregeln jeder Kategorie sind im Dokument Spielregeln Handballschüeli. Je nach Kategorie sind es unterschiedliche Regeln. Es lohnt sich nur die für die Kategorie geltenden Regeln einzuführen.</p>	
	<p>Feld 2</p>	<p>Kastenball Grundform 2 Teams spielen gegeneinander. Team A versucht bei Team B in den Schwedenkasten zu treffen. Gelingt das, darf das oberste Schwedenkastenelement weggenommen werden. Es gibt Anspiel in der Mitte für Team B und ein Gegenangriff. Bei jedem Treffer auf den Schwedenkasten darf ein Element abgebaut werden. Das Team, das zuerst in das letzte, noch übrig gebliebene Schwedenkastenteil trifft, ist Sieger. Variation: Der Schwedenkasten bleibt ganz und die Treffer werden von den Teams gezählt. Gewonnen hat wer mehr getroffen hat.</p>	<p>2 Schwedenkasten Ball, Rugby-Ei oder Frisbee</p> 



Unterrichtsideen und Planungen Handball

	<p>Feld 3</p>	<p><u>König*innen Ball</u> Grundform: An beiden Spielfeldenden wird das oberste Teil eines Schwedenkastens aufgestellt. Ein SuS des gegnerischen Teams steht jeweils hinter dem verteidigenden Team auf dem Thron (Schwedenkasten). Das angreifende Team versucht durch schnelles Passspiel, seinem König*in den Ball zuzuspielen. Wird der Ball auf dem Thron gefangen, gibt es einen Punkt und der König*in wird gewechselt. Die Verteidigung versucht die Pässe abzufangen und einen Vereinfachen: Blaue Matte statt Schwedenkasten, 3 Schritte mit dem Ball machen. Erschweren: Lang- Bank dünne Seite, keine hohen Bälle, nur direkte und gerade Bälle zum König*in. Mit einem Handball, Tennisball, Rugby-Ei an Stelle eines Softhandballs spielen.</p>	
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Koordination/ Reaktion</p>	<p>Zusatzübungen</p>	<p><u>Prellen</u> Grundform Die SuS prellen den Handball mit geschlossenen Augen. Erleichtern: Die SuS prellen den Handball mit offenen Augen. Dabei ist zu beachten, dass der Ball rhythmisch immer genau am selben Ort geprellt wird. (Als Hilfestellung bietet sich eine Bodenmarkierung in der Halle an.) Die SuS blinzeln während dem Prellen. Erschweren: Die SuS prellen den Handball mit der schwächeren Hand mit geschlossenen Augen. Variation: Die SuS prellen mit einem grösseren Ball (z. B. Basketball, Volleyball,) oder einem kleineren Ball (z. B. Tennisball, Gummiball) mit geschlossenen Augen.</p>	<p>Handball Klassensatz</p>
		<p><u>Kastensurfer</u> Grundform Die Medizinbälle werden nebeneinander auf dem Boden platziert. Darauf wird der oberste Teil des Schwedenkastens gestellt. Die SuS stellen sich auf den obersten Teil des Schwedenkastens und versucht möglichst lang das Gleichgewicht zu halten. Erleichtern: Anstatt 3 verwendet man 4 Medizinbälle, dadurch wird die Stabilität des Schwedenkastens grösser. Erschweren: 2 Basketbälle und ein Medizinball Variation: Der Spieler sitzt oder liegt auf dem Schwedenkastenteil.</p>	<p>3 Medizinbälle oberster Teil eines Schwedenkastens</p>



Unterrichtsideen und Planungen Handball

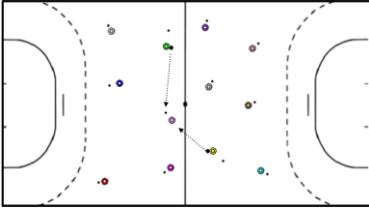


	<p>Balancieren und Prellen Grundform Der Spieler läuft über die Langbank und prellt dabei einen Handball. Erleichtern Der Spieler läuft über die Langbank, ohne zu prellen. Erschweren Der Spieler läuft rückwärts über die Langbank. Der Spieler läuft rückwärts über die Langbank und prellt dabei einen Ball. Der Spieler läuft vorwärts über die Langbank und prellt dabei mit 2 Bällen gleichzeitig. Variationen Der Spieler läuft mit geschlossenen Augen über die Langbank. Der Spieler macht eine Pirouette auf der Langbank. 2 Spieler starten gleichzeitig und kreuzen in der Mitte.</p>	<p>1 Langbank mit der Schmalseite nach oben 1 Handball pro SuS</p>
Zusatzübungen	<p>Balance Künstler*innen Grundform 2 SuS stehen sich auf einem Medizinball gegenüber. Sie werfen sich gegenseitig abwechslungsweise mit der rechten und linken Hand den Handball zu. Erleichtern: Die SuS stehen auf einem Medizinball und halten das Gleichgewicht. Es werden keine Pässe gespielt. Erschweren: Die Spieler stehen nur mit einem Bein auf dem Medizinball und passen sich den Handball zu. Variationen: Die SuS stehen auf einem Medizinball. Während SuS A einen Bodenpass spielt, spielt gleichzeitig SuS B einen direkten Pass. Die SuS stehen auf einem Medizinball und passen sich 2 Handbälle gleichzeitig zu.</p>	<p>2 Medizinbälle 1 Handball</p>
	<p>Der verrückte Ballon Grundform: Die SuS müssen den Ballon möglichst lange in der Luft halten. Erleichtern: Die gleiche Übung mit einem grösseren Ballon durchführen. Erschweren: Der SuS jonglieren 2 Ballone gleichzeitig. Variationen: Die SuS halten den Ballon mit verschiedenen Körperteilen in der Luft.</p>	<p>1 Ballon mit einem kleinen Gummiball darin (Der Gummiball wird vor dem Aufblasen in den Ballon gestossen.)</p>
	<p>Prell Künstler*innen Grundform: Die SuS prellen einen Handball und einen Basketball gleichzeitig. Erleichtern: Die SuS prellen 2 fast gleich grosse Bälle (z. B. Fussball, Volleyball) gleichzeitig. Erschweren: Die SuS prellen 2 sehr unterschiedliche Bälle (z. B. Basketball, Tennisball) gleichzeitig. Variation: Der Spieler prellt die Bälle gegeneinander.</p>	<p>1 Basketball 1 Handball</p>



Unterrichtsideen und Planungen Handball



Zusatzübungen	<p>Ab in den Kasten Grundform Die SuS werfen verschiedene Bälle nacheinander in den Schwedenkasten. Erleichtern: Der Abstand zum Schwedenkasten wird verringert. Statt des Schwedenkastens nimmt man den breiteren Ballwagen. Erschweren: Die Wurfgegenstände werden mit einem Springseil, Markierungshütchen, Frisbees, Federball, Spielbändel, etc. ergänzt. Das Zielobjekt wird verkleinert. Zum Beispiel wird der breite durch den schmalen Schwedenkasten ersetzt. Variation Die Spieler dürfen nur mit der schwächeren Hand werfen.</p>	<p>1 Schwedenkasten ohne die obersten beiden Elemente viele verschiedene Bälle diverse Wurfgegenstände</p>
	<p>Kegel- alle gegen alle Grundform: Die SuS stellen ihre Kegel in einem vorgegebenen Feld auf. Der Abstand zwischen den Kegeln beträgt mindestens 1 Meter. Alle spielen gegen alle. Jeder SuS versucht die Kegel der Mitspieler mit dem Softball zu treffen und den eigenen Kegel dabei zu schützen. Fällt der Kegel um, nimmt der SuS seinen Kegel und verlässt das Spielfeld. Dies trifft auch dann zu, wenn der SuS selber seinen eigenen Kegel umwirft. Ausserhalb des Spielfeldes balanciert die SuS eine Hallenbreite seinen Kegel auf der Handfläche, dem Handrücken oder einem Finger. Wenn die Aufgabe erfüllt ist, platziert der SuS seinen Kegel wieder an einer beliebigen Stelle auf dem Spielfeld. Erschweren: Zwei Kegel pro SuS immer noch mit Abstand von min. 1m. Variation: Der SuS bleibt so lange draussen, bis der Kegel desjenigen Spielers umfällt, der seinen Kegel getroffen hat.</p>	<p>2-3 Softbälle Pro SuS 1 Kegel</p> 

Quellen:

https://www.mobilesport.ch/assets/lbwp-cdn/mobilesport/files/2012/08/08_12_Handball_d.pdf

Handball macht Schule (HmS) Anmeldung: <https://www.handball.ch/de/kinderhandball/handball-in-der-schule/anmeldung-hms-demolektion/>

https://www.vibss.de/fileadmin/Medienablage/Sportpraxis/PH_Handball/PH_Handball_-_Fangen_und_Passen.pdf

https://www.fhm-prien.de/wp-content/uploads/2019/05/handball_qa-2018.pdf

Fabian Pospisil, «Leitfaden zur Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten im Animationsbereich Handball», 2014, Zürich