

Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport. Praxis
Herausgeber: Bundesamt für Sport
Band: - (2009)
Heft: 53

Artikel: Handball
Autor: Egli, David / Ochsenbein, Michael
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-992396>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 18.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

P 516486

Handball

mobile
praxis

53

BASPO & SVSS

Sto.



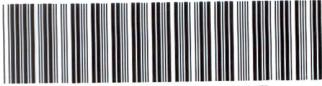
Der natürliche Weg der Spielerziehung ist das Ballspiel mit der Hand. Passen, Fangen kombiniert mit Decken und Freilaufen, ergänzt mit Werfen und Treffen: ein methodisch perfekter Weg zu allen Teamsportarten. Am Beispiel Handball kann dies aufgezeigt werden.

Autoren: David Egli, Michael Ochsenbein

Redaktion: Francesco Di Potenza

Fotos: Daniel Käsermann; Zeichnungen: Leo Kühne; Layout: Monique Marzo

ETH-Bibliothek



EM000006193015

mobilepraxis ist eine Beilage
von «mobile», der Fachzeitschrift
für Sport.

Leserinnen und Leser können
zusätzliche Exemplare
von «mobilepraxis» bestellen:
• Fr. 5.–/€ 3.50 (pro mobilepraxis)

Einsenden an:

Bundesamt für Sport BASPO
2532 Magglingen
Fax +41 (0)32 327 6478
mobile@baspo.admin.ch
www.mobile-sport.ch

Handball hat den Ruf, ein kompliziertes, aggressives und hartes Mannschaftsspiel zu sein, das schwierig zu erlernen und für die Schule nur bedingt geeignet ist. Diese Praxisbeilage will einen Beitrag gegen dieses Vorurteil leisten und mit vielseitigen Spiel- und Übungsformen aufzeigen, wie die Spielerziehung ideal mit Handball umgesetzt werden kann – gerade in der Schule. Egal, ob mit kleineren Kindern oder Jugendlichen.

Intensive Erfahrungen

Die gleichmässige Beanspruchung macht Handball zu einer spannenden und abwechslungsreichen Mannschaftssportart. Weil es sich um ein sehr dynamisches Spiel handelt, ist Kinder-Handball eine sehr geeignete und pädagogisch wertvolle Spielform für den Unterricht: Koordination, Konzentrationsvermögen, Teamwork und Fairplay werden in hohem Mass gefordert und gefördert. Bei richtigem Einsatz wird Handball zu einem Kinderspiel. Denn mit einer guten Organisation des Trainings oder der Lektion können den Kindern und Jugendlichen intensive

und spannende Erfahrungen in verschiedenen Lernsituationen ermöglicht werden.

Für alle Stufen geeignet

Die in dieser Praxisbeilage enthaltenen Übungen werden grösstenteils ohne oder mit wenig Körperkontakt gespielt. Angefangen bei einfachen Spielformen führt die Spielerziehung im Handball Schritt für Schritt zu sowohl für Schul- als auch Vereinssport geeigneten Wettkampfformen. Im ersten Teil dieser Broschüre erklären wir anhand des sportmotorischen Leistungsmodells die entsprechenden Anforderungen an diese Sportart. In einem zweiten Schritt werden die einzelnen Spielerpositionen durch vielfältige Übungen näher vorgestellt. Mit unterschiedlichen Spielformen werden die physischen Kompetenzen der Schüler/-innen gefördert und ihnen unterschiedliche Techniken mit spezifischen Übungen näher gebracht. Auch mental-taktische und emotionale Aspekte kommen nicht zu kurz. Bei den Wettkampfformen am Schluss der Praxisbeilage können die Schüler/-innen die erworbenen Kompetenzen einsetzen. ■



Der gute Mix macht es aus!

Es fällt schwer, einen der vier Substanz- oder Kompetenzbereiche hervor zuheben, wenn es um deren Wichtigkeit für einen (erfolgreichen) Handballer beziehungsweise um ein Handballteam geht. Alle Bereiche liefern einen wichtigen Beitrag zu optimalem Verhalten im Spiel.

Konditionelle Substanz

Handball ist in erster Linie eine Schnellkraftsportart. Sprungkraft, ein schneller erster Schritt, die Fähigkeit schnell und hart zu werfen, sind entscheidende Fähigkeiten, um in diesem schnellen Spiel erfolgreich zu sein. Selbstverständlich benötigt ein Handballer auch eine solide Ausdauerbasis, die aber in spielerischer Form ins Training oder in die Sportlektion integriert werden kann. Handball ist als Wettkampfform im Verein auch eine Zweikampfsportart, wo es darum geht, sich im direkten Duell mit seinem Gegenspieler durchzusetzen. Das erfordert eine gut entwickelte Maximalkraft sowohl für Verteidiger als auch für Angriffsspieler.

Koordinative Kompetenz

Gut ausgebildete koordinative Fähigkeiten bilden die wichtige Basis für alle sportartspezifischen Techniken und erleichtern das Erlernen neuer Formen. In diesem Bereich ist eine breite Grundausbildung wichtig.

Emotionale Substanz

Wer ein guter Spieler sein will, muss Lust am Spielen haben. In der Teamsportart Handball ist zudem die Freude am gemeinsamen Tun mit Freunden und Kollegen wichtig. Dazu gehört nicht nur die sportliche Leistung, sondern auch Spass in einem sozialen Umfeld, in dem jeder seinen Teil zum gemeinsamen Gelingen beitragen muss.

Respektvoller Umgang in einer animierenden Atmosphäre ist für ein funktionierendes Team unumgänglich. Ist dieser «Spirit» einmal erwacht, braucht sich der Lehrer / Trainer keine Gedanken um die Motivation seiner Schüler / Spieler zu machen. Herausforderungen annehmen und mit angemessenem Aufwand erfolgreich bewältigen können, erzeugt individuelle, aber besonders auch kollektive Erfolgserlebnisse. Diese stärken das Selbstvertrauen und machen hungrig auf neue und anspruchsvollere Aufgaben.

Neben der Verbundenheit in der Mannschaft soll aber auch die Konkurrenz im ständigen Vergleich mit seinen Mitspielern für den Teamsportler eine stetige Herausforderung darstellen.

Mental-taktische Kompetenz

Handball erfordert als Teamsport eine gute Zusammenarbeit zwischen einzelnen Mannschaftsmitgliedern resp. dem ganzen Team. Zusammenhalt, Zusammenarbeit, gegenseitige Hilfestellungen, gute Absprachen (Kommunikation) und klare taktische Konzepte sind hier die Schlagwörter. Kennen die Spieler konkrete Möglichkeiten, wie eine bestimmte Spielsituation kreiert und genutzt werden kann, so haben sie das taktische Rüstzeug, um im Spiel einen passenden Lösungsweg zu finden. ■

ETH-ZÜRICH

- 5. Juni 2009

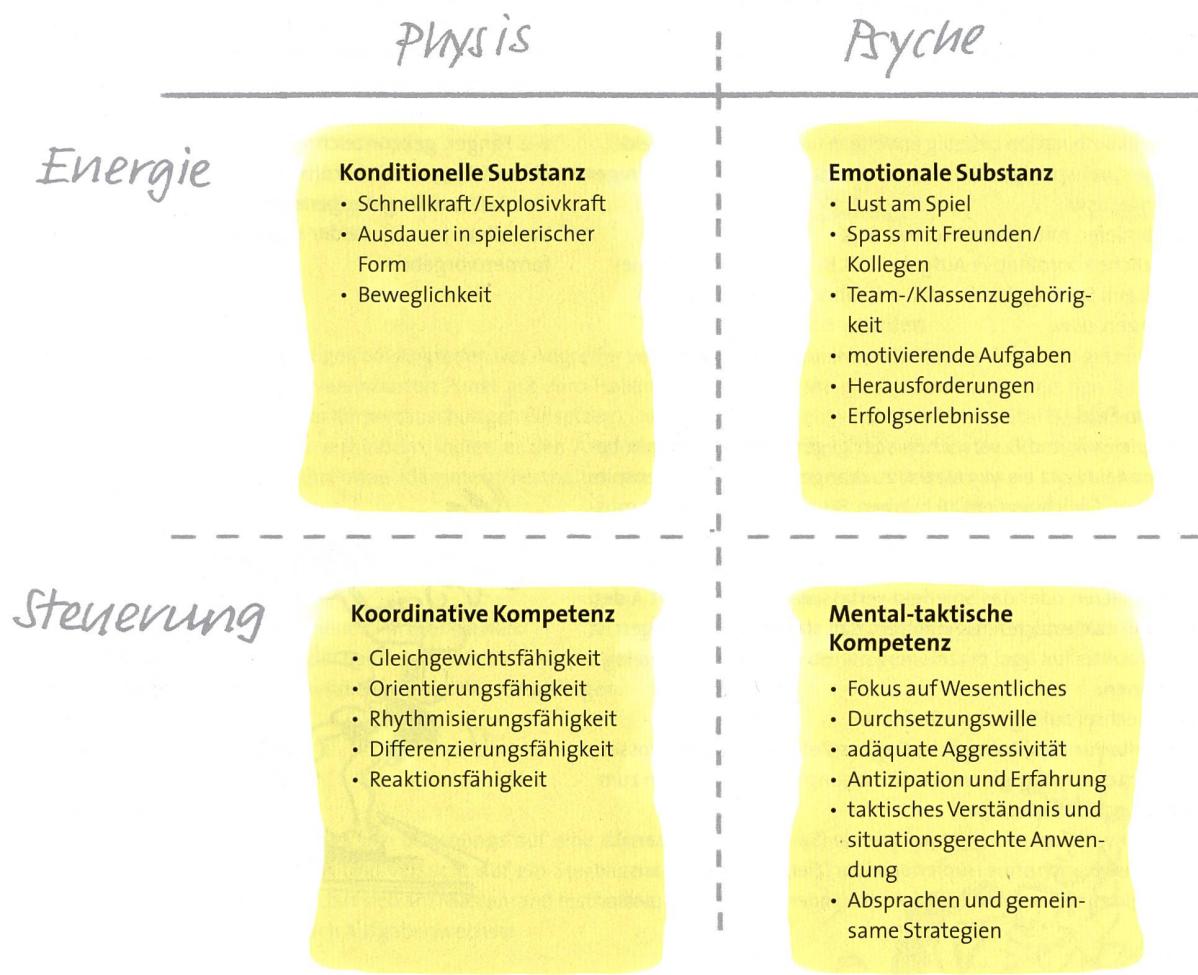
BIBLIOTHEK

Sportmotorisch eingebettet

Handball ist eine Spielsportart, die hohe physische und psychische Anforderungen an die Spieler stellt. Angreifen und abwehren, springen, werfen, sprinten, sich in Zweikämpfen durchsetzen, technisches und taktisches Können situationsgerecht einsetzen – der Handballer ist ein vielseitiger Athlet.

Streng genommen müsste das Anforderungsprofil für den Handballspieler auf verschiedenen Spiel-Positionen differenziert werden. Flügelspieler, Rückraumspieler und Kreisläufer, aber auch der Torhüter (siehe Kasten) haben teilweise unterschiedliche Anforderungen zu erfüllen. Entsprechend gibt es Unterschiede

im positionsspezifischen Anforderungsprofil. Da im Schulsport und auch im Nachwuchshandball im Verein die Spieler im Sinne einer vielseitigen Ausbildung auf möglichst vielen Positionen eingesetzt werden sollen, macht eine gezielte Differenzierung an dieser Stelle keinen Sinn.



Spezialist zwischen den Pfosten

Das mit dem Leistungsmodell beschriebene Anforderungsprofil ist auf die Feldspieler ausgerichtet. Für die Torhüter sind die Schwerpunkte anders gewichtet:

- So hat beispielsweise die Beweglichkeit beim Goalie ein viel grösseres Gewicht. Ob im Spagat bei einer tiefen Abwehr oder einer Fussabwehr in der hohen Torecke - der Torhüter hat einen deutlichen Vorteil, wenn er sich eine gute Beweglichkeit erarbeitet.
- Die Schnellkraft / Explosivkraft ist auch beim Torhüter sehr wichtig.

- Die Fähigkeit Würfe zu antizipieren ist absolut zentral. Dadurch steht der Torhüter oft schon am richtigen Ort wenn der Ball die Hand der Werferin verlässt. Eine Reaktion auf den Wurf reicht zeitlich gar nicht aus.
- Die Orientierungs- und Differenzierungsfähigkeit sind zum Beispiel in der Gegenstoss-Auslösung enorm wichtig. Wohin spielt der Torhüter den Ball? Wird ein kurzer oder ein langer Pass weit nach vorne gespielt?

Im Spiel zum Ziel

Wer höher springen kann als seine Gegenspielerin, eine bessere Beinarbeit aufweist, schneller und härter werfen kann, sich mit einer explosiven Täuschung einen Vorsprung erarbeiten kann, hat im Handball schon fast gewonnen. Das Training der konditionellen Substanz kann und soll auf spielerische Art und Weise erfolgen.

Bugs Bunny

Wie? Die Spieler springen mit Ball beidbeinig 3x vorwärts, danach 1x rechtwinklig zur Seite und anschliessend noch 1x beidbeinig vorwärts. Im letzten beidbeinigen Sprung erfolgt die Wurfabgabe auf das Tor.

Variationen:

- Kombinieren mit dem Einwerfen des Torhüters mit entsprechenden Wurfvorgaben.
- Sprungkombination beliebig erweitern und erschweren: beidbeinige Drehsprünge, Kombination beidbeiniger und einbeiniger Sprünge, usw.
- Kombinieren mit einem Wurftraining.
- Zuätzlich koordinative Aufgabe: Z. B. Beine in der Luft schließen beim Sprung; Armkreisen mit/ohne Ball während den Sprüngen, usw.

Aus dem Feld

Wie? Spieler A und B versuchen sich gegenseitig aus einem begrenzten Feld (2x2 bis 3x3 Meter) zu drängen oder den Gegenspieler aus dem Gleichgewicht zu bringen. Bis zum Punktgewinn müssen sie sich immer auf einem Bein hüpfend bewegen. Sie tragen einen Ball mit sich, den sie in beiden Händen halten. Wenn B beide Füsse absetzen oder das Spielfeld verlassen muss, gewinnt A den Punkt. Kontakte dürfen nur mit dem Ball stattfinden. Schlagen ist nicht erlaubt.

Variationen:

- Beinwechsel auf Signal des Trainers.
- Doppelte Punktzahl, wenn der Gegenspieler nicht durch Stossen, sondern durch eine geschickte Täuschung und Ausweichen zum Fehler verleitet wird.
- Als Teamwettkampf 2:2 bis 4:4 spielbar (Spielfeld vergrössern).
- Das Spiel ist auch ohne Hüpfen spielbar (Ziel, die Gegnerin aus dem Feld zu stossen); evtl. mit Swissball oder Medizinball spielen.

Zonen-Fangis

Wie? Das Spielfeld ist aufgeteilt in 4 Zonen. In jeder Zone ist eine andere Fortbewegungsform vorgegeben.

Zone 1: Hüpfen auf dem linken Bein.

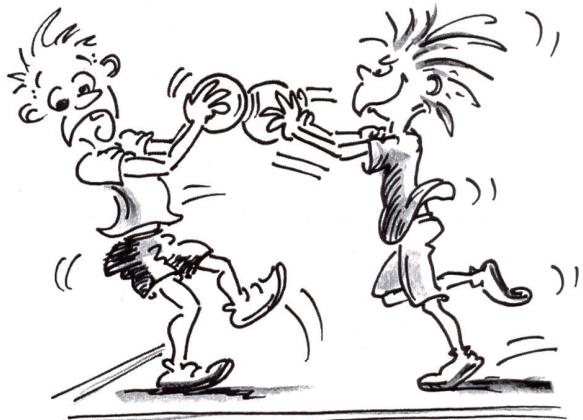
Zone 2: Sidesteps.

Zone 3: Hüpfen auf dem rechten Bein.

Zone 4: Beidbeiniges Hüpfen, die Beine werden in der Luft immer geschlossen, die Füsse bei der Landung hüftbreit aufgesetzt.

1-2 Fänger, gekennzeichnet mit einem Ball, versuchen damit einen Mitspieler zu berühren. Gelingt ihnen dies, übergeben sie den Ball und der gefangene Spieler wird zum Fänger.

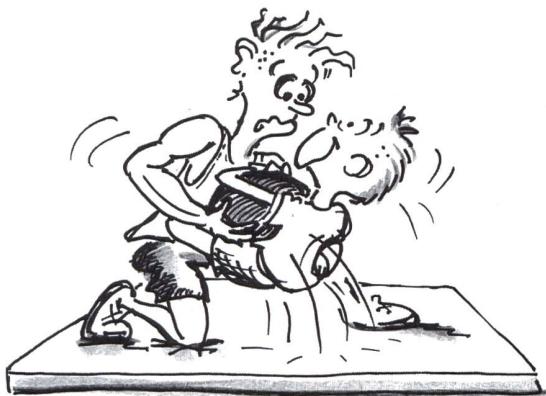
Variation: Immer wieder neue Sprung- oder Fortbewegungsformen vorgeben.



Spielerisch die konditionelle Substanz vergrössern

In der Schule oder im Vereinssport kann und soll ein grosser Teil des Athletiktrainings auf spielerische Art und Weise absolviert werden. Ein vielseitiges Training der konditionellen Substanz soll in erster Linie präventiv die Verletzungsgefahr reduzieren und zu einer ganzheitlichen Verbesserung der körperlichen Verfassung beitragen. Gerade das Ausdauer-

training kann problemlos mit Spielformen abgedeckt werden, die eine Belastung über einen längeren Zeitraum beinhalten. Spezifisches Training der einzelnen Konditionsfaktoren ist erst im Leistungsbereich relevant.



Kampf um den Ball

Wie? Zwei Spieler; A kniet mit einem Medizinball am Boden oder auf einer dünnen Matte; B versucht A nach dem Startsignal den Ball zu entwinden. Gelingt dies, versucht A nach dem Neustart, den Ball zurück zu gewinnen. Jeder Ballgewinn gibt einen Punkt.

Variationen:

- Spiel auf Zeit; wer in Ballbesitz ist, wenn der Trainer pfeift, erhält einen Punkt.
- mit Swissball spielen.
- als Teamwettkampf spielen; z.B. 4:4 mit 4–5 Bällen, die von einem Team gemeinsam verteidigt werden müssen.



Kampf um den Punkt

Wie? Zwei Spieler, ein Verteidiger, ein Angreifer. Der Angreifer versucht, mit einem Fuss einen vereinbarten Punkt auf dem Hallenboden zu berühren (dazu soll er Körpertäuschungen einsetzen). Der Verteidiger versucht, dies zu verhindern, indem er den Angreifer rechtzeitig behindert und ihn ohne Klammern/Festhalten vom Punkt wegdrängt.

Dauer: 20–30 Sekunden, danach Aufgabenwechsel.

Wer mehr Punkte erzielen kann gewinnt.

Variationen:

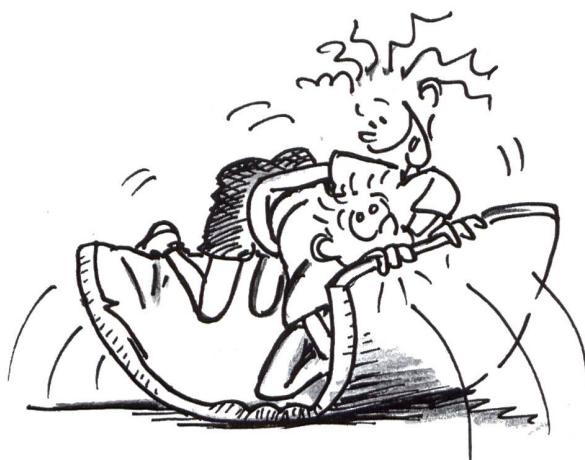
- Nach jedem Wechsel einen neuen Partner suchen.
- Verteidiger mit einem Ball, der beidhändig vor dem Körper gehalten wird und dazu benutzt wird, den Angreifer abzudrängen.

Schildkröten wenden

Wie? Das Spielfeld wird in drei Zonen aufgeteilt. Zwei kleine Endzonen und eine grosse Zone zwischen den Endzonen. Die Spieler (Schildkröten) versuchen auf ein Startsignal von Endzone zu Endzone zu kommen. Dabei dürfen sie sich nur auf allen Vieren bewegen. In der Mittelzone werden sie von 1–2 Jägern erwartet, die versuchen, die Schildkröten auf den Rücken zu drehen. Wer so gefangen wird, wird in der nächsten Runde auch zum Jäger. Welche Schildkröte bleibt am längsten frei?

Variationen:

- Fortbewegungsart der Jäger vorgeben/verändern.
- Die Jäger dürfen gemeinsam Jagd auf eine Schildkröte machen.



Mattenkampf

Wie? Zwei Spieler. Spieler A legt sich bäuchlings auf eine dünne Matte. Spieler B kniet neben A und versucht auf ein Startsignal A auf den Rücken zu drehen. A darf sich am Mattenrand festhalten

Dauer: 20–30 Sekunden, danach Aufgabenwechsel.

Variationen:

- A versucht, von der Matte runter zu kommen. B hält A fest und versucht dies zu verhindern.
- A versucht, sich von der Bauchlage aufzurichten, so dass er auf Händen und Knien stehen kann. B versucht ihn daran zu hindern.

Die Basis legen

Im Bereich der koordinativen Kompetenzen gibt es kein «Zuviel», denn sie bilden die Grundlage aller technischen Fähigkeiten. Die Spieler profitieren von jeder neuen Herausforderung und sollen in jedem Training/jeder Lektion koordinativ (heraus-) gefordert werden, Tricks und Kunststücke sollen ausprobiert und vorgeführt werden.

Schnelle Beine

Wie? In einer Koordinationsleiter oder in einer Reifenbahn werden verschiedene Aufgaben gelöst. Ziel sind immer möglichst kurze Bodenkontakte in den einzelnen Feldern.

Aufgaben:

- 2 Fussberührungen pro Feld (vorwärts oder seitwärts, auf beide Seiten).
- Kombinationen von Vorwärts- und Seitwärtsbewegungen.
- Je 1 Fussberührung pro Feld; Füsse überkreuzen sich (rechter Fuss ins linke Feld, linker Fuss ins rechte Feld, usw.).
- Einbeinige oder beidbeinige Sprünge vorwärts, seitwärts oder kombiniert mit Rückwärtssprüngen nach vorgegebenem Muster.
- Drehsprünge (um 180°) einbauen ins Sprungmuster.

Variationen:

- Reifenbahn oder Parcours mit kleinen Markierungshütchen oder Schaumstoffbalken statt der Koordinationsleiter verwenden.
- Eine Handball spezifische Übung anhängen (z.B. Wurf auf das Tor, Täuschung/Zweikampf, Abschluss gegen den Torhüter, etc.).
- Alle Formen als Wettkampf zwischen zwei Spielern austragen.

Erschweren:

- Zusätzliche Aufgaben für die Arme geben (z.B. Landung auf dem linken Fuss = rechter Arm hochhalten, Landung auf rechtem Fuss = linker Arm hochhalten, etc.).
- Den Spielern während des Absolvierens einer Lauf- oder Sprungbahn Bälle zuspielen, die sie fangen und zurückspielen sollen.

Wozu? Rhythmisierungs-, Orientierungs- und Differenzierungsfähigkeit.

Auf dem Ball

Wie? Der Spieler versucht auf einem Medizinball das Gleichgewicht zu finden.

Variationen:

- Zusätzlich einem Mitspieler, der am Boden steht, Bälle zuspielen.

- Einem Mitspieler, der ebenfalls auf einem Medizinball steht, Bälle zuspielen.
- Mit dem Ball in den Händen möglichst tiefe Kniebeugen machen und im Gleichgewicht bleiben.
- 2 bis 3 Medizinbälle unter ein Schwedenkasten-Oberteil legen und dieselben Übungen ausprobieren.

Vereinfachen: An der Sprossenwand, der Hallenwand oder beim Partner abstützen beim Aufsteigen auf den Ball.

Wozu? Gleichgewichts-, Differenzierungs- und Reaktionsfähigkeit.

Rhythmus finden

Wie? Durch ein «Tor» von ca. 60 cm Breite (Malstäbe oder Schwerdenkasten) verbessern die Spieler ihre Seitwärtsbewegung bei unterschiedlichen Täuschungsvarianten. Als Orientierungshilfe kann eine Linie im Tor übersprungen werden. Die Seitwärtsbewegung gilt es aber möglichst flach zu halten (keine Hindernisse überspringen)! Grundform (alle Beispiele für einen Rechtsländer): Beidbeinig rechts neben die Anlage einspringen (Landung mit beiden Füßen gleichzeitig), dann beidbeiniger flacher Sprung seitwärts durch das Tor, Landung auf dem rechten Bein, abstoßen nach vorne und Absprung auf dem linken Bein, Torwurf.

Variationen:

- Beidbeinig links neben die Anlage einspringen, dann beidbeiniger flacher Sprung seitwärts durch das Tor, Landung auf dem rechten Bein, abstoßen nach vorne und Absprung auf dem linken Bein, Torwurf.
- Einbeinig links neben die Anlage einspringen, dann flacher Sprung seitwärts durch das Tor, Landung auf dem rechten Bein, abstoßen nach vorne und Absprung auf dem linken Bein, Torwurf.

Wozu? Rhythmisierungs-, Gleichgewichts- und Differenzierungsfähigkeit.



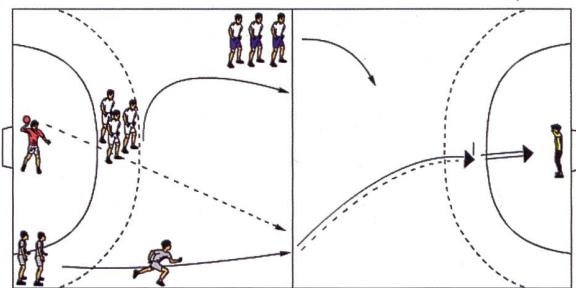
Besten Dank an die Autoren für ihren Einsatz beim Erstellen dieser Praxisbeilage

David Egli (rechts) ist J+S-Fachleiter Handball.
david.egli@baspo.admin.ch

Michael Ochsenbein ist HmS-Koordinator des Schweizerischen Handballverbandes
ochsenbein@handball.ch

Gegenstosspässe

Wie? Der Torhüter spielt je nach Situation einen kurzen oder langen Gegenstosspass zu einem Spieler im Lauf. Drei Spieler starten von drei verschiedenen Startpositionen (Gruppe A von der Flügelposition, Gruppe B kurz vor der Mittellinie am Spielfeldrand, Gruppe C zwischen 6- und 9-Meterlinie zentral im Feld). Der Trainer gibt durch ein bestimmtes Signal (Ruf, Zeichen, etc.) vor, aus welcher Gruppe der nächste Spieler in den Gegenstoss laufen soll. Gegenstoss in der Grundform mit einem Angreifer ohne Gegenspieler spielen (1:0). Die Spieler wechseln nach jedem Umgang die Startposition.



Variationen:

- Gleiche Form, aber 2:1 oder 3:2 spielen.
- Gleiche Form, aber 1:1 oder 2:2 oder 3:3 spielen.

Wozu? Orientierungs-, Differenzierungs-, Reaktions- und Rhythmisierungsfähigkeit.

Auf der Langbank

Wie? Ein Spieler steht auf der schmalen Seite einer umgekehrten Langbank und spielt Pässe mit einem Mitspieler, der in 4-6 Meter Distanz am Boden steht. Beide Spieler sollen technisch korrekte Pässe spielen. Der Spieler auf der Bank versucht, nie aus dem Gleichgewicht zu geraten und von der Bank steigen zu müssen.

Variationen:

- Beide Spieler befinden sich auf je einer Langbank, die in 4–6 Metern Distanz parallel aufgestellt sind.
- Mit verschiedenen Bällen (Swissball, Medizinball, Softball, Tennisball) spielen.
- Torhüter sollen den Ball auch mit den Füßen zurückspielen können.
- Zuspieler steht auf einer unebenen Unterlage (dünne, dicke Matte; Medizinball, usw.).

Erschweren:

- Der Spieler auf der Bank macht kleine Schritte seitwärts nach links und rechts während der ganzen Übung.
- Der Spieler auf der Bank steht auf einem Bein (oder hüpfst sogar auf einem Bein).
- Der Spieler, der schlussendlich auf der Bank steht, startet 2–3 Schritte hinter der Bank, läuft an und springt auf die Langbankkante, fängt den Ball und versucht sofort das Gleichgewicht zu finden. Anschliessend spielt er den Ball seinem Mitspieler zurück.

Wozu? Gleichgewichts- und Orientierungsfähigkeit.

Blick für das Wesentliche

Wie? Ein Spieler auf der Flügelposition führt eine Serie von Würfen aus. Er sollte optimal abspringen ohne auf den Boden zu schauen und ohne die Torraumlinie zu berühren. Seine Wahrnehmung richtet er frühzeitig auf den Torhüter (evtl. auch auf Verteidiger). Den Ball erhält er im Anlaufen von einem Mitspieler auf der Rückraumposition zugespielt. Dieser Mitspieler gibt ihm auch eine Rückmeldung, ob er die Linie übertreten hat oder nicht.

Variation: Vor dem Anlaufen absolviert der Spieler noch 6–8 koordinativ herausfordernde Sprünge.

Erschweren: Der Zuspieler variiert seine Zuspiele so, dass der Flügelspieler den Ball abwechselungsweise auf den ersten, zweiten oder dritten Schritt erhält.

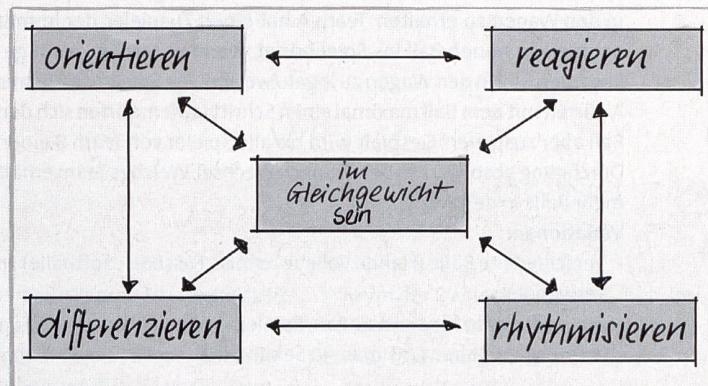
Wozu? Orientierungs-, Rhythmisierungs- und Differenzierungsfähigkeit.

Die erfolgreiche Verbindung

Die koordinative Kompetenz bildet die entscheidende Basis für das Bewegungslernen. Ein breites Fundament verhilft damit auch dazu, neue Bewegungen schneller zu erlernen und erfolgreich einzusetzen.

Im anforderungsreichen Handballspiel sind in vielen Situationen mindestens zwei, wenn nicht sogar alle koordinativen Kompetenzen gleichzeitig oder zeitlich nur minim versettzt verlangt. Entscheidend ist also die optimale Verbindung resp. Koppelung aller koordinativen Kompetenzen mit dem Ziel, die (Spiel-)Situation möglichst erfolgreich lösen zu können.

Entsprechend vielseitig soll die Übungs- und Spielauswahl sein!





Spass am Spiel

Wieso gehen die Spieler gerne ins Training und die Schüler in die Sportlektion?
Weil sie Spass haben, gerne mit ihren Kollegen und Kameraden etwas erleben und sich mit ihnen messen wollen. Erfolgsergebnisse sind dabei zentral.

Ballraub plus

Wie? Die Spieler prellen in einer begrenzten Zone (z.B. Torraum oder 9m-Raum je nach Spieleranzahl) ihren Ball. 2-3 Spieler ohne Ball versuchen, einen Ball zu erobern. Gelingt ihnen dies, wird der Spieler, der seinen Ball verloren hat zum neuen Fänger. Während das Spiel läuft, pfeift der Trainer in unregelmässigen Abständen. Pfiff heisst, Ball auf den Boden legen, sich einen neuen Ball erlaufen und anschliessend auf die andere Spielfeldseite prellen, wo sich ein identisches Spielfeld befindet. Weiterspielen.

Variationen:

- Vorgaben beim Prellen geben (z.B. links/rechts abwechselnd; jedes dritte Mal zwischen den Beinen prellen; usw.).
- Beim Pfiff statt Ball hinlegen, Ball hoch aufwerfen.

Wagenrennen

Wie? Zwei Teams spielen gegeneinander. Team A verteilt sich im Spielfeld, Team B steht ausserhalb hinter der Startlinie. Die Spieler von Team B starten einzeln, schieben den Ballwagen quer durch das Spielfeld bis über die Ziellinie und versuchen, möglichst keine Bälle in den Wagen zu erhalten. Team A hat einen Zuspieler, der immer dann einen neuen Ball ins Spiel bringt, wenn es seinem Team gelingt, den Ball in den Wagen zu legen/werfen. Die Spieler des Teams A dürfen mit dem Ball maximal einen Schritt laufen, dürfen sich den Ball aber zuspielen. Gespielt wird bis alle Spieler von Team B einen Durchgang absolviert haben. Danach Wechsel. Welches Team erhält mehr Bälle in den Wagen?

Variationen:

- Verschiedene Bälle (Hand-, Volley-, Tennis-, Fussball-, Softbälle) verwenden.
- Zusatzaufgabe für die inaktiven Spieler von Team B.
- Zeitvorgabe geben (z.B. max. 30 Sekunden).

Mattenfangs

Wie? 1 bis 3 Fänger versuchen mit einem Ball in der Hand einen Mitspieler zu berühren. Wenn dies gelingt, wird der gefangene Spieler zum Fänger. Alle freien Spieler dürfen sich gemeinsam vor dem Gefangenwerden schützen, indem sie dünne Matten als «Schutzschilder» einsetzen.

Spielfeld: Halle oder definierter Raum; 1 dünne Matte für 2-3 Spieler.

Variation: Statt den Mitspieler mit dem Ball zu berühren, versucht der Fänger, ihn mit einem Softball zu treffen. Auch hier hilft der Schutzschild.

Prognosetraining

Wie? Der Spieler sagt vor einer Wurfserie von einer bestimmten Position voraus, wieviele Treffer er erzielen wird (z. B. 7 Treffer aus 10 Würfen). Ziel ist es, den Spieler dazu zu bringen, an dieser möglichst herausfordernden Zielsetzung zu arbeiten und ihn nicht einfach nur werfen zu lassen. Er soll lernen, mit dem Druck umzugehen, aus bestimmten Situationen ein Tor werfen zu müssen.

Variationen:

- Offene Form: Der Spieler gibt seine Prognose vor der Serie dem Trainer und/oder dem Torhüter bekannt.
- Geschlossene Form: Die Prognose macht der Spieler nur für sich und überprüft dann auch das Resultat selbstständig oder in Absprache mit dem Trainer.
- Der Torhüter gibt ebenfalls eine Prognose ab, wieviele Tore er von diesem Spieler erhalten wird. So entsteht auch eine Wettkampfsituation zwischen diesen beiden.

Tipp: Das Prognosetraining kann auch auf verschiedene andere Übungs- und Spielformen übertragen werden. Z.B. kann ein angreifendes Team voraussagen, wie viele Tore es gegen eine verteidigende Mannschaft erzielen wird, usw.

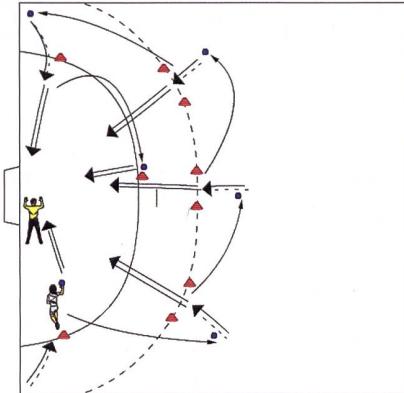
Wurfskills

Wie? Jeder Spieler wirft aus sechs Wurfpositionen je einmal auf das Tor. 1. Flügel links, 2. Rückraum links, 3. Rückraum Mitte, 4. Rückraum rechts, 5. Flügel rechts, 6. Kreis. Die Zone, in der der Spieler abschließen darf, ist gekennzeichnet/begrenzt. Gezählt wird die Anzahl Treffer aus den 6 Versuchen. Zusätzlich wird die Zeit bis zum letzten Wurf gestoppt. Wer wirft die meisten Tore? Bei gleicher Anzahl Tore zählt die bessere Zeit.

Variationen:

- Je nach Können die Wurfzonen verändern: Vom Flügel mehr Platz geben; aus dem Rückraum näher zum Tor hin gehen.
- Wettbewerb zwischen Torhüter(-Team) und Feldspieler(n) veranstalten.

Tipp: Die Organisationsform so wählen, dass die übrigen Spieler nicht inaktiv sind (z.B. Postenarbeit).

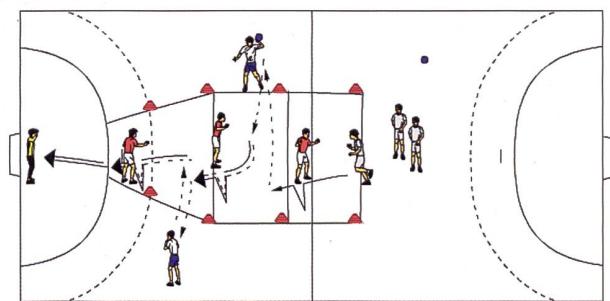


American Gladiator

Wie? Der Spieler hat hintereinander drei Aufgaben zu erfüllen. In der ersten Spielzone soll er sich ohne Ball gegen zwei Spieler durchsetzen und über die Linie zur zweiten Zone kommen. Die beiden Verteidiger in der Zone versuchen, ihn zu stoppen, ohne ihn festhalten zu dürfen. In der zweiten Zone bekommt der Spieler einen Ball zugespielt und versucht prellend an einem Verteidiger vorbeizukommen. Dieser Verteidiger darf nur den Ball herausspielen, also keine Fouls oder Unterbrüche machen. In der dritten Zone angekommen spielt der Spieler einen Doppelpass mit einem Zuspieler und versucht anschliessend, sich in einem normalen Zweikampf gegen einen Verteidiger durchzusetzen und mit Torwurf abzuschließen. Wer ein Tor wirft, darf sich American Gladiator nennen. Regelmässig Aufgaben wechseln.

Erleichtern: Zonen vergrössern; Verteidiger in Zone 3 verteidigt mit den Händen auf dem Rücken oder einem Ball den er beidhändig vor dem Körper hält.

Erschweren: Zonen verkleinern; Verteidiger in Zone 1 dürfen den Spieler festhalten.



Durchspringen

Wie? Die Spieler suchen durch eine kleine Lücke zwischen zwei Spielern den direkten Weg zum Tor. Am Torraum wird mit 2 Barren und 2 Weichbodenmatten eine Anlage aufgestellt. Die Matten werden in die Barren gestellt so dass jeweils ein Mattenende ca. 1 Meter seitlich herausragt. Die Barren werden so positioniert, dass sie einen Trichter bilden, dessen schmale Öffnung durch die beiden freien Mattenenden gebildet wird. Die Öffnung befindet sich kurz vor dem Torraum. Die Spieler erhalten im Anlaufen einen Ball und springen durch die schmale Lücke und werfen auf das Tor.

Variationen:

- Die Lücke immer schmäler machen.
- Mit oder ohne Torhüter.
- Mit der Zeit die Matte durch zwei passive Verteidiger ersetzen.

Teamwork

Wie? Jedes Team à 6 bis 8 Spieler erhält eine Langbank und 6 bis 8 Holzstäbe (Gymnastikstäbe). Zum Start wird die umgedrehte Langbank hinter der Startlinie auf die Stäbe gelegt und 1 bis 2 Spieler des Teams setzen sich auf die Langbank. Welches Team kann eine bestimmte Strecke am schnellsten zurücklegen, indem es die Holzstäbe immer wieder schnell von hinten nach vorne vor die sich vorwärtsbewegende Langbank legt.

Variationen:

- Auch mit kleineren Teams spielbar.
- Nach jedem Abschnitt setzt sich ein neuer Spieler auf die Bank.

Selbstvertrauen

Bei der Entwicklung des Selbstvertrauens der Spieler übernehmen auch der Trainer und die Mitspieler eine enorm wichtige Rolle. Es ist entscheidend, ob der Spieler Unterstützung erhält, ob er ermutigt wird und ihm Hilfestellungen gewährleistet werden.

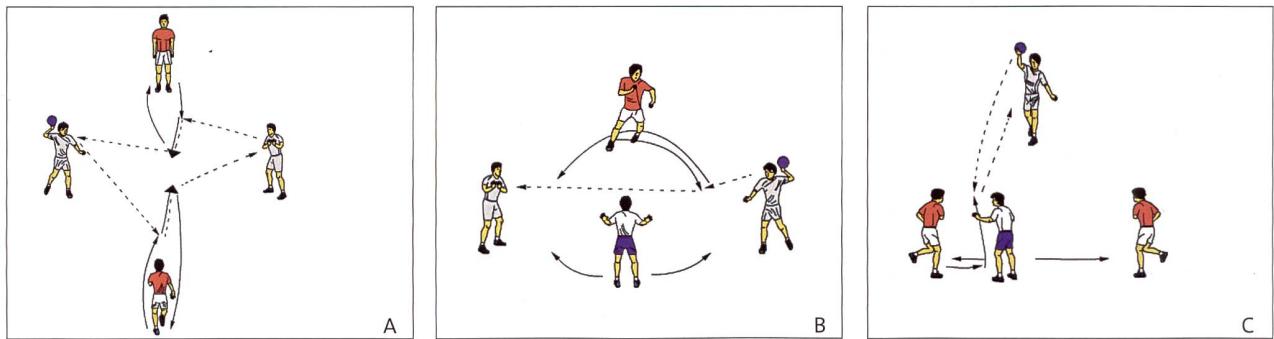
Das Selbstvertrauen kann weiterentwickelt werden. Beispiele:

- Wenn der Trainer dem Spieler hilft, realistische, erstrebenswerte und erreichbare Ziele zu entwickeln,

- wenn der Trainer Erfolgserlebnisse in Training und Wettkampf ermöglicht,
- wenn der Trainer Erfolgserlebnisse positiv unterstützt (Lob),
- wenn der Trainer Wert auf eine unterstützende Teamkultur legt.

Wer einen Plan hat, ist im Vorteil

Wenn der Spieler weiß, weshalb er seine Aktion so und nicht anders ausführt, hat er eine Idee, einen Plan oder eine Taktik. Er geht gezielt vor und versucht, seinen Vorteil in eine erfolgreiche Situation umzusetzen.



Entscheiden

Wie? Es werden Gruppen à je vier Spieler gebildet. Jede Gruppe hat einen Ball. Die Spieler führen im Wechsel zwei verschiedene Übungen aus.

- Übung A: Zwei Spieler sind Passeure, die beiden Anderen werden abwechselungsweise angespielt, laufen 2–3 Schritte an, spielen den Ball zurück.
- Übung B: Ein Spieler läuft in einem Halbkreis von ca. 4–5 Meter von links nach rechts. Kurz vor dem Ende seiner Anlaufbewegung erhält er den Ball von einem Mitspieler, der frontal vor ihm steht. Er spielt den Ball sofort diagonal zum zweiten Passeur, läuft im Halbkreis zu ihm, usw. Ein Verteidigungsspieler verschiebt sich so, dass er sich immer auf der Höhe des anlaufenden Spielers befindet.

Bemerkung: Beide Übungen können jederzeit und plötzlich in die jeweils andere verändert werden, so dass ein oder mehrere Spieler sofort (die optimalen) Entscheidungen treffen müssen.

Übung A verändert sich zur Übung B, wenn einer der Passeure mit dem Ball seitlich wegläuft in Richtung eines bisher anlaufenden Spielers.

Übung B verändert sich zu Übung A, wenn der Verteidiger den Rhythmus bricht, indem er so zu einem Passeur hinläuft, dass dieser nicht mit Diagonalpass angespielt werden kann. Dann bewegt sich der Angreifer in die Mitte zwischen den Passeuren, der Verteidiger ebenfalls und Übung A beginnt. Welche Teams schaffen diese Wechsel möglichst schnell und ohne Übungsunterbruch?

Vereinfachung: Die Übungen zuerst einzeln üben lassen und erst anschließend kombinieren.

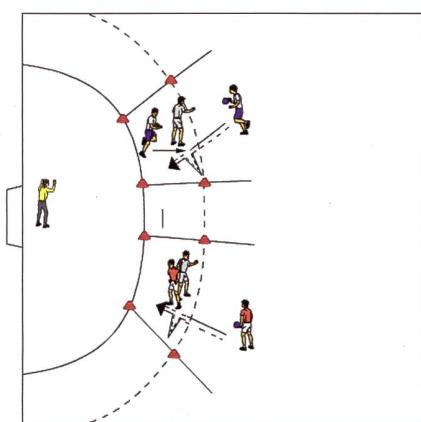
Erschweren: Eine dritte Übung integrieren! Beispiel – Übung C: Spieler 1 spielt den Ball zu Spieler 2 und bewegt sich sofort als Verteidiger zwischen 2 Angriffsspielern. Spieler 2 spielt abwechselungsweise Spieler 3 und 4 an, die sich immer mit einer Laufwegtäuschung vom Verteidiger weg zu Spieler 2 freilaufen um anspielbar zu sein. Wechsel von Übung C zu Übung A: Sobald sich Spieler 1 rund 2 bis 3 Meter nach hinten löst und stehen bleibt. Wechsel von Übung C zu Übung B: Sobald Spieler 2 nicht den kurzen Pass sondern diagonal spielt.

Sperren

Wie? Drei Spieler bilden eine Gruppe. Ein Spieler ist Verteidiger, die beiden anderen greifen an. Der eine Angreifer agiert als Kreisläufer und versucht, seinem Mitspieler den Weg zum Tor durch Sperren frei zu machen.

Variationen:

- Zu Beginn oder als Vorbereitungsform Richtung Basketballkorb spielen.
 - a) Der Angreifer zeigt durch seinen Laufweg links vom Verteidiger an, dass er die Sperre gerne rechts hätte (und umgekehrt nach links).
 - b) Der Kreisläufer zeigt durch seinen Laufweg an, wo er die Sperre zu stellen gedenkt und der Angreifer passt sich entsprechend an.



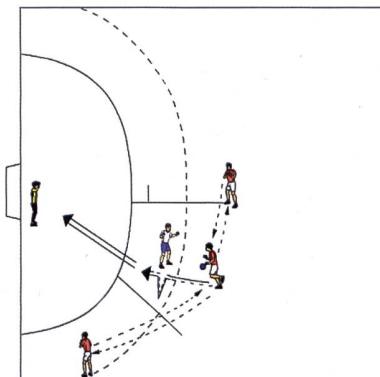
Clever verteidigen

Wie? Ein Verteidiger versucht in einer Zone von ca. vier Metern zu verhindern, dass sein Gegenspieler zum Tor durchbrechen kann. Der Angreifer hat auf den Nebenpositionen links und rechts je einen Zuspieler, so dass er immer aus dem Anlaufen in den Ball (oder mit einer Laufwegtäuschung) in den Zweikampf steigen kann.

Variation: Es wird zusätzlich ein Kreisläufer in der Zone auf ca. 6,5 Metern positioniert. Dieser Kreisläufer darf von den Zuspielern, aber nicht vom Angreifer angespielt werden. Der Verteidiger muss nun also immer, wenn der Ball vom Angreifer zu einem Zuspieler geht, zurück, um mögliche Anspiele zum Kreisläufer verhindern zu können.

Erschweren:

- Der Verteidiger verteidigt mit einem Ball, den er beidhändig vor sich hinhält (oder mit den Händen auf dem Rücken).
- Beide Zuspieler haben einen Ball, so dass sich der Angreifer die Seite von der er angespielt wird aussuchen kann.



Wichtig:

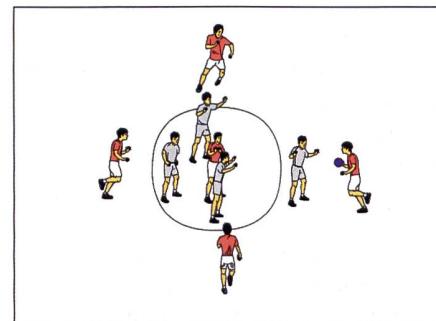
- Der Verteidiger agiert offensiv auf den Angreifer (bis ca. 9–10 Meter) und versucht, ihn auf der Wurfarmseite zu attackieren.
- Der Verteidiger versucht, immer zwischen Angreifer und Tor zu stehen.

Den Kreisläufer abschirmen

Wie? 4 Verteidiger stellen sich im Kreis (Basketballkreis oder ca. 3 Meter Durchmesser) um einen Kreisläufer auf. 4 Angreifer mit Ball versuchen Punkte zu erzielen, in dem sie entweder einen Zweikampf mit Ball gegen ihren Gegenspieler gewinnen und einen Fuß über die Kreislinie bringen oder indem es ihnen gelingt, den Kreisläufer anzuspielen.

Welchem Team gelingen in 1 oder 2 Minuten mehr Punkte?

Variation: Statt dem Spielkreis können drei dünne Matten sich an den Ecken berührend so hingelegt werden, dass sich im Zentrum ein freies Dreieck bildet. Vor jeder Matte stellt sich ein Verteidiger hin. Die drei Angreifer können punkten, indem sie im Zweikampf mit Ball den Fuß auf die Matte bringen oder indem sie sich ein Zuspiel via Boden durch das freie Dreieck im Zentrum machen können.

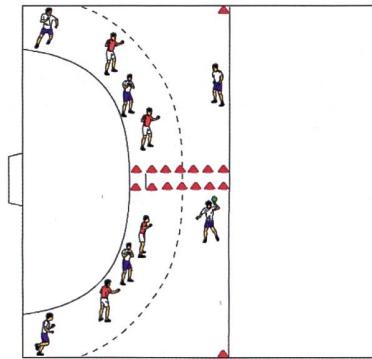


Sechs gegen Vier

Wie? 6 Angreifer, jeweils 3 in jeder Zone, versuchen, sich den Ball möglichst oft zuzuspielen zu können, ohne dass die Verteidiger den Ball abfangen oder das Spiel unterbrechen können, indem sie den Ball führenden Spieler berühren.

Wer schafft 15, 20, 25 Pässe ohne Fehler?

Variation: Zone vergrößern/verkleinern indem mehr oder weniger Raum Richtung Mittellinie gegeben wird (hintere Spielfeldbegrenzung markieren).



Taktik

Es wird unterschieden in Individual-, Gruppen- und Mannschaftstaktik.

Individualtaktik beinhaltet das Angriffs- und Abwehrverhalten aus der Sicht des einzelnen Spielers (Zweikampfverhalten, Stellungsspiel, Entscheidungsverhalten, usw.)

Gruppentaktik befasst sich mit gemeinsam (aufeinander abgestimmten)

Aktionen von zwei bis vier Spielern (z.B. Kreuzen, Sperren/Nachlaufen, Absprachen in der Verteidigung wie Übernehmen/Übergeben, usw.)

Mannschaftstaktik befasst sich z.B. mit dem gespielten Abwehrsystem, taktischen Angriffsauslösungen, in die alle Spieler involviert sind, dem Konzept für Gegenstoss und schnelles Anspiel.

Die Grundlagen dazu sind Wissen, Verständnis und Erfahrung sowie die nötigen konditionellen und koordinativ-technischen Fähigkeiten und Fertigkeiten. Zentral ist jedoch das optimale Timing innerhalb der Aktionen und die der Situation angepasste, erfolgreiche Entscheidung.



Spiel- und Gegenstoss

Kleine Spielformen wie Schnappballvariationen eignen sich sehr gut im Aufwärmteil. Sie haben nicht nur einen koordinativen, sondern auch einen hohen taktischen Nutzen und können je nach Organisationsform auch konditionell anspruchsvoll sein.

Schnappball-Variationen

Wie? In der Grundform (Grafik 1) spielen 2:2 bis 4:4 Spieler in einem begrenzten Feld gegeneinander.

Ziel: Den Ball in den eigenen Reihen halten und möglichst viele Pässe spielen ohne dass der Ball das Feld verlässt oder von einem Gegenspieler abgefangen wird. Wechselt der Ball zum anderen Team, starten diese Spieler das Spiel sofort neu.

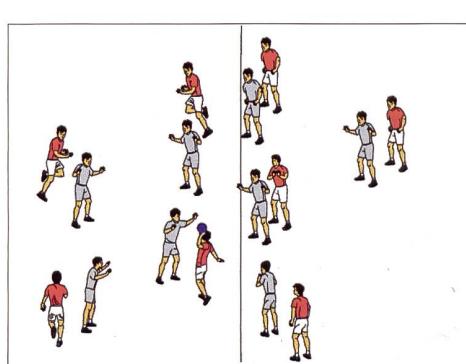
Zählweise: Jeder erfolgreiche Pass zählt. Nach jedem Fehler wird wieder bei Null gestartet.

Variationen:

- Mit Zuspielern spielen, die rund um das Spielfeld stehen oder sich im lockeren Laufschritt im Kreis bewegen. Wenn also ein Spieler im Feld keine Anspielstation sieht, darf er den Ball nach draussen einem Zuspieler passen, der den Ball wieder ins Spiel bringt (Ballbesitz bleibt beim selben Team).
 - a) Es können alle Zuspieler von beiden Teams angespielt werden.
 - b) Jedes Team hat eigene Zuspieler.
- Mit Joker: 1 speziell gekennzeichneter Spieler gehört immer zu dem Team das in Ballbesitz ist (dauernde Überzahl).
- Vorgaben geben: z.B. nur Pässe via Boden oder im Sprung zählen als Punkt; Rückpässe sind nicht erlaubt; Prellen ist nicht erlaubt; etc.
- **Überzahl/Unterzahl:** Von Beginn weg ist ein Team in Über- resp. Unterzahl (z.B. 3:2, 4:3, etc.).
- Beim Mega-Schnappball sind die Spieler beider Teams gleichmäßig in beiden Spielfeldhälften verteilt. Das Spiel startet in einer Hälfte und der Ball wird nach mindestens 3 und maximal 5 Pässen zu einem Mitspieler in der anderen Hälfte gepasst. Dort läuft das Spiel weiter und der Ball wechselt erneut nach min. 3 max. 5 Pässen in die andere Hälfte. Gezählt werden die Pässe über die Mittellinie (1 Pass = 1 Punkt).

- Nach einer bestimmten Anzahl Pässen (6–10) innerhalb des Teams wird sofort ein Gegenstoss ausgeführt.
 - a) Das Team in Ballbesitz versucht so schnell wie möglich das Spielfeld zu überqueren und den Ball auf das Tor zu werfen oder z.B. auf einer Weichbodenmatte abzulegen.
 - b) Das Team in Ballbesitz legt den Ball nach dem Erreichen der Passzahl hin und wird zum verteidigenden Team. Die andere Mannschaft schnappt sich den Ball und startet den Gegenstoss. Auch als Überzahl/Unterzahl-Form spielbar.
- Schnappball zu Tupfball verändern, indem das Ziel neu nicht mehr die Anzahl Pässe im eigenen Team darstellt, sondern die Anzahl Gegenspieler, die mit dem Ball berührt werden können. Der Ballführende darf mit Ball höchstens einen Schritt gehen.

Tipp: Mit verschiedenen Bällen spielen (Swissball, Softball, etc.).



Gegenstoss 2:1:1

Wie? Zwei Spieler starten am Torkreis auf Zuspiel des Torhüters (oder Passeurs) und versuchen, möglichst schnell das Spielfeld zu überqueren und den Gegenstoss erfolgreich abzuschliessen. Dabei müssen sie in drei Zonen jeweils einen Verteidiger ausspielen. Diese Übung kann als Rundlauf organisiert werden, indem für den Gegenstoss nur die eine Längshälfte des Spielfeldes zur Verfügung steht und auf der anderen Seite dieselbe Übung in entgegengesetzter Richtung ausgeführt wird.

Welches Zweierteam wirft die meisten Tore?

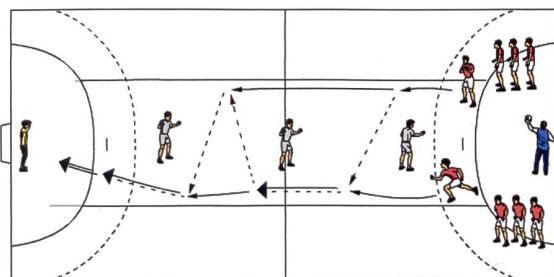
Regelmässig die Verteidiger auswechseln.

Variationen:

- Vor dem Start eine kleine Zusatzaufgabe stellen. Z.B. sollen die beiden Spieler einen kleinen Zweikampf gegeneinander austragen oder gemeinsam eine (koordinative) Aufgabe lösen und erst dann starten.

Erleichtern: Zuerst ohne Verteidiger spielen, dann mit 2 Zonen mit je einem Verteidiger.

- Zu dritt starten (3:1:1:1).
- Erschweren: ohne Prellen spielen oder nur dann prellen, wenn der Spieler danach direkt auf das Tor werfen kann.



Gegenstoss 3:1:2 und 3:2:2

Wie? Drei Spieler starten in der Nähe des Torkreises auf Zuspiel des Torhüters in den Gegenstoss. Zwei laufen breit, fast an der Außenlinie des Spielfeldes, der dritte im Zentrum des Feldes. In der Form 3:1:2 stellt sich ihnen in der ersten Spielfeldhälfte ein Verteidiger, in der zweiten Hälfte zwei Verteidiger in den Weg. In der Form 3:2:2 je zwei Verteidiger pro Spielfeldhälfte.

Erleichtern: Verteidiger zu Beginn halbaktiv.

Erschweren:

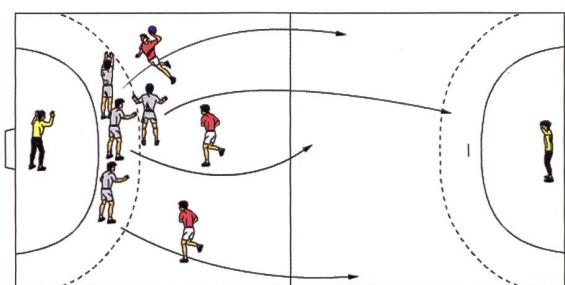
- Ohne Prellen spielen oder nur dann prellen, wenn der Spieler danach direkt auf das Tor werfen kann.
- In der Form 3:2:3 spielen, d.h. in der zweiten Spielfeldhälfte müssen sich die drei Angreifer gegen drei Verteidiger durchsetzen.

Schnelles Umschalten

Wie? Drei Angriffsspieler im Rückraum spielen gegen vier Verteidiger. Sie müssen nach maximal 5 Pässen auf das Tor werfen. Danach startet der Gegenstoss (wenn es kein Tor gibt) oder das schnelle Anspiel (bei Torerfolg), so dass in jedem Fall unmittelbar nach dem Abschluss ein Gegenangriff der vier Verteidiger gegen die drei Angreifer stattfindet.

Variationen:

- 2 Rückraumspieler und 1 Kreisläufer statt 3 Rückraumspieler.
- Zusätzlich Flügelspieler bereits an der Mittellinie postieren und in den Gegenangriff integrieren (6:3).
- Ausbaubar bis zum Angriff 5:6 und anschliessendem Gegenangriff 6:5.



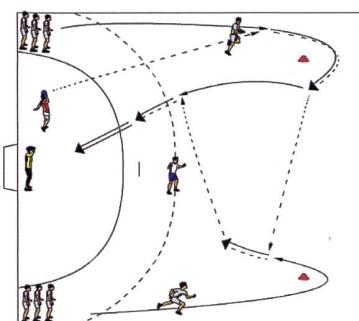
Gegenstoss-Formen auf ein Tor

Wie? Die Spieler starten jeweils aus den Spielfeldecken neben dem Tor.

Bemerkung: Auch wenn für ein Training nur eine Hallenhälfte zur Verfügung steht, können trotzdem interessante Gegenstoss-Formen gespielt werden.

Variationen:

- 1:0. Ein Spieler läuft los, erhält den Ball von einem Zuspieler im Torraum (2. Torhüter) in den Lauf gespielt, umläuft eine Markierung und schliesst den Gegenstoss alleine gegen den Torhüter ab (Grafik 1).
- 2:0. Je ein Spieler läuft gleichzeitig aus jeder Ecke los. Nach dem Zuspiel aus dem Torraum umlaufen die beiden ihre Markierung und spielen sich den Ball dabei laufend zu bis zum Abschluss.



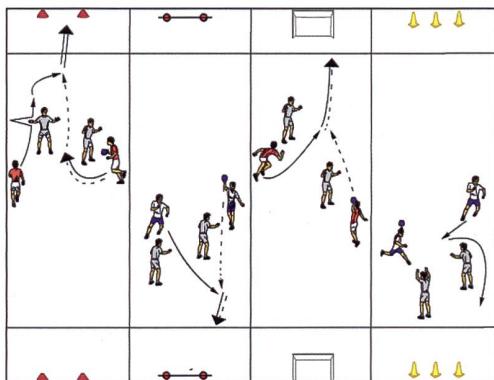
Angst, im Tor zu stehen?

In der Primarschule ist es meistens kein Problem, einen Schüler zu finden, der gerne ins Tor steht. Wenn die Schüler älter und die Würfe härter werden, kann die Suche nach einem Torhüter schwierig werden.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, diese Problematik zu lösen:

1. Durch Regelanpassungen kann die Situation für den Torhüter entschärft werden, z.B. nur beidhändig, nur via Boden aufgesetzt auf das Tor zu werfen, usw.
2. Kann auch ohne Torhüter ein spannendes und bis zum Torwurf herausforderndes Spiel entstehen, wenn entweder im Tor nur noch bestimmte Zonen als Treffer gelten (mit Spring-
3. Kann auch ohne Tore gespielt werden (z.B. Kasten treffen; Markierungshütchen treffen; Matten treffen; Reifen treffen, usw.

seil Zonen begrenzen; Schwedenkästen im Tor aufstellen und nur der frei bleibende Raum zählt; Markierungshütchen auf dem im Tor stehenden Schwedenkasten treffen; usw.



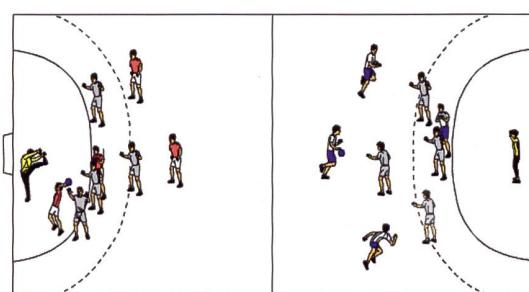
Auf mehreren Feldern

Wie? Die Halle wird in mehrere Felder aufgeteilt in denen jeweils 2:2 gespielt wird. Als Tore dienen z.B. dünne Matten, Schwedenkästen, 2 Malstäbe oder Markierungshütchen, Keulen etc.

Es wird ein Torraum bestimmt, der nicht betreten werden darf. Es wird ohne Torhüter gespielt.

Variationen:

- 3:3 mit Torhüter, wobei der Torhüter immer in den Angriff mitgeht. So ergibt sich immer eine 3:2-Situation.
- Als Königsturnier spielen. Nach 2–3 Minuten wechselt der Sieger ein Feld nach «oben», der Verlierer nach «unten». Der Sieger im obersten Feld ist König und bleibt auch für die nächste Runde im Königsfeld. Der Verlierer im untersten Feld bleibt ebenfalls.

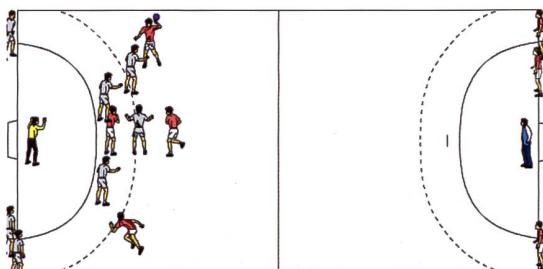


Spiel auf ein Tor

Wie? Je zwei Teams spielen 4:4 gegeneinander auf ein Tor. Nach einem Abschluss geht der Ball wieder zum angreifenden Team.

Variationen:

- Angriff in Überzahl (4:3).
- Wettkampfform: Wechsel nach jeweils 5 Angriffen. Wer wirft mehr Tore?
- Wechsel zwischen Angriff und Verteidigung, wenn die Verteidigung drei Angriffe hintereinander erfolgreich ein Tor verhindern kann.
- Turnierform: Die Teams spielen auf beiden Seiten je 5–10 Minuten gegeneinander. Anschliessend gibt es Platzierungsspiele Sieger gegen Sieger und Verlierer gegen Verlierer.



Spiel auf zwei Tore

Wie? Zwei Teams à 4 Spieler plus je 1 Torhüter spielen über das ganze Feld gegeneinander. Nach einem Tor gibt es kein Anspiel in der Hallenmitte, sondern der Torhüter bringt den Ball sofort wieder ins Spiel, und es kann weiter gespielt werden. Die Auswechselzonen befinden sich nicht seitlich am Spielfeldrand sondern seitlich hinter dem Tor in der Spielfeldecke.

Variationen:

- Spieleranzahl der Hallengrösse anpassen. Mehr als 4:4 macht aber selten Sinn.
- Gegenstosstore doppelt zählen.
- Statt Handballtore Weichbodenmatten oder Schulbarren verwenden.

Literatur

- Emrich, A.: **Spielend Handball lernen in Schule und Verein.** Wiebelsheim, Limpert Verlag, 2007.
- Späte, D.; Schubert, R.; Roth K.: **Handball – Handbuch 3. Aufbautraining für Jugendliche.** Münster, Philippka Sportverlag, 1992.

Erhältlich auf: www.handball.ch

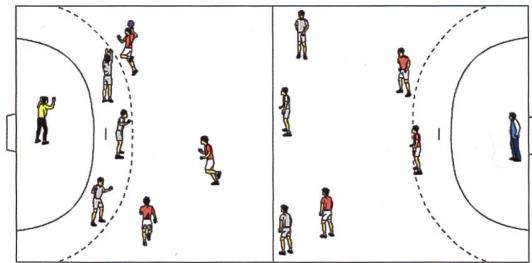
- Buholzer, O.; Jeker, M.: **Spielerziehung.** Bern, Schweiz. Handballverband SHV, 1996.
- Buholzer, O.; Ochsenbein, M.: **Spielen lernen.** Bern, Schweiz. Handballverband SHV.
- Mattes, D.: **Schülerhandball SHV.** Bern, Schweiz. Handballverband SHV, 2002.

2 × 3:3

Wie? Jedes Team besteht aus einem Torhüter und 6 Feldspielern. Die Feldspieler verteilen sich so, dass sich je 3 Spieler in jeder Spielfeldhälfte befinden. In jeder Hälfte befinden sich also jeweils 3 Angreifer und 3 Verteidiger. Die Feldspieler dürfen den Ball über die Mittellinie spielen, selber ihre Hälfte aber nicht verlassen. Es entwickelt sich also jeweils ein Spiel 3:3 in einer Spielfeldhälfte.

Nach einem Abschluss auf das Tor bringt der Torhüter den Ball wieder ins Spiel, indem er einen Mitspieler in der eigenen Spielfeldhälfte anspielt. Spieler regelmässig auswechseln und auch in beiden Spielfeldhälften zum Einsatz kommen lassen.

Variation: Je nach Spielfeldgrösse und Niveau auch als Form 2 × 4:4 spielbar.

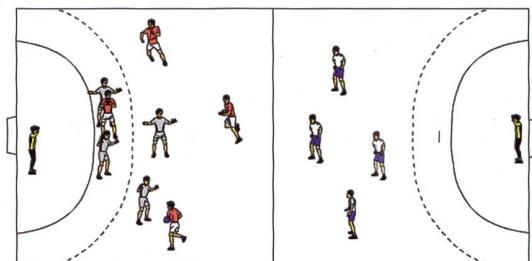
**Brasil-Formen**

Wie? In Brasil-Formen spielen 3 Teams ununterbrochen gegeneinander.

Mannschaftsgrösse: Je 3–4 Spieler

Startaufstellung. Bei jedem Torraum je ein Team und eines an der Mittellinie. Das Team in der Mitte startet mit Ball einen Angriff auf das eine Tor. Gelingt ein erfolgreicher Abschluss, erhält das Team einen Punkt und wird auf dieser Seite zum verteidigenden Team. Das bisher verteidigende Team erhält den Ball vom Torhüter und startet sofort einen Angriff auf die andere Spielfel�seite, wo das dritte Team verteidigt.

Welches Team hat nach einer bestimmten Anzahl Angriffe oder nach 5–10 Minuten die meisten Tore erzielt?

**Einfache Spielregeln für die Schule – HmS**

1. Spielfeld: Einwurf mit oder ohne Cornerregel
2. Torraum: Torraum darf nur vom Torhüter betreten werden
3. Drei-Schritt-Regel und Drei-Sekunden-Regel
4. Doppelregel: Fehler macht, wer ein zweites Mal mit Prellen beginnt
5. Kein Anspiel in der Spielfeldmitte sondern Abwurf beim Torhüter

In der Schule wird Handball körperlos gespielt. Wer trotzdem versucht, den Gegenspieler zu halten, wird verwarnt und beim nächsten Mal gegen einen Mitspieler ausgetauscht. So ist es auch problemlos möglich, mit Mädchen und Knaben gemischt zu spielen.

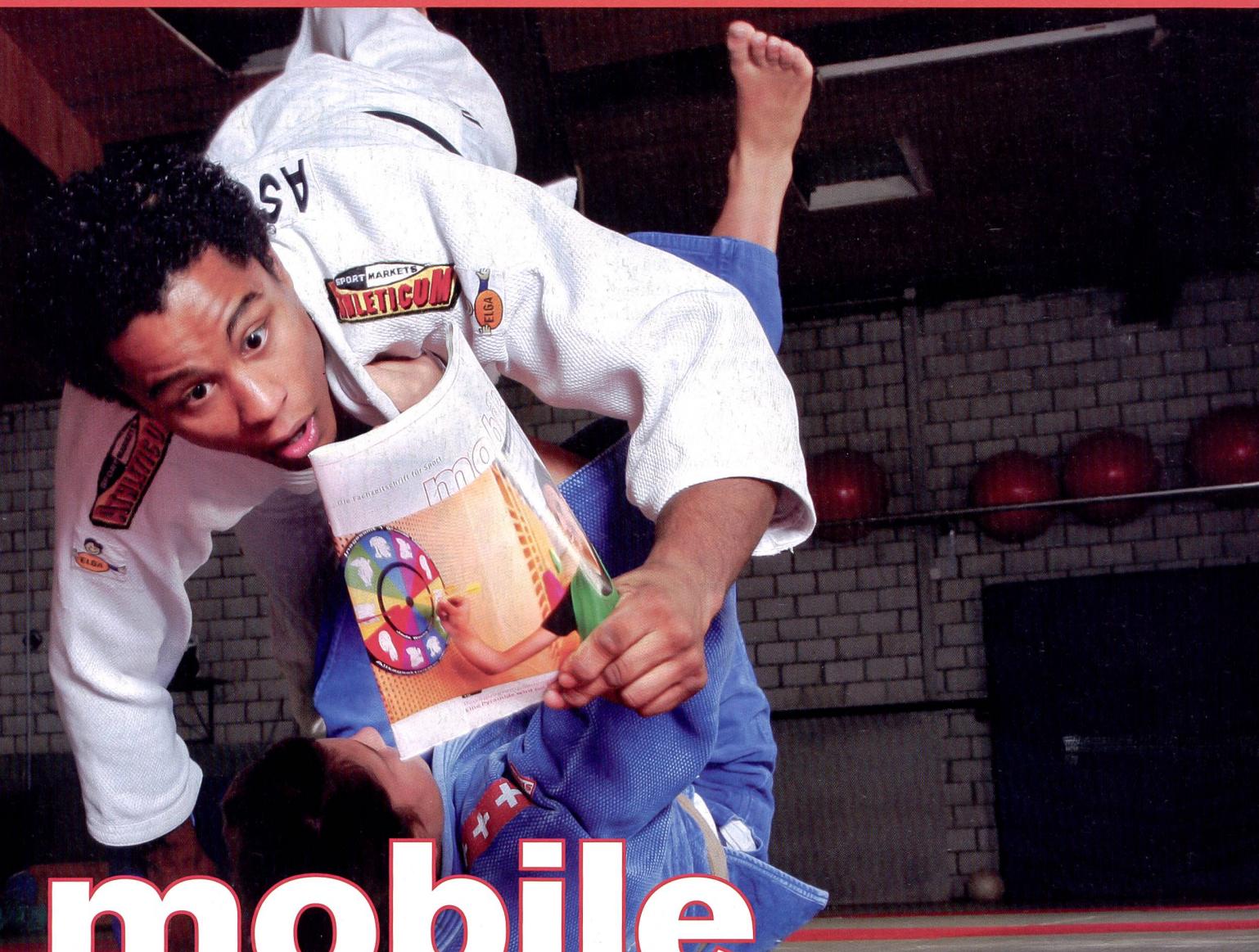
Eckpfeiler von Handball für die Schule

- Vereinfachte Spielregeln
- Wenig Material
- Effiziente Organisationsformen: jeder Schüler, jede Schülerin spielt mit!
- Einfache, bereitgestellte Lektionen – auch für nicht spezialisierte Lehrkräfte
- Kleiner Vorbereitungsaufwand

**Angebote von HmS**

- Gratis stufengerechte Demolektion im Sportunterricht. Lehrkräften wird gezeigt, wie Handball als spannendes, schülergerechtes und faires Spiel vermittelt werden kann.
- Fortbildungskurse für Lehrkräfte vor Ort. Ein Ausbilder-Team aus bestqualifizierten und erfahrenen Sportlehrkräften bietet Fortbildungskurse für 1. bis 9. Klasse an.
- Mithilfe bei der Organisation von Schülerturnieren + Spielfesten
- Stufengerechte und aktuelle Lehrmittel
- Lernhilfen und kindergerechtes Material

Der rechte Dreh



mobile

Die Fachzeitschrift für Sport

Bestellungen Einzelausgaben (inkl. mobilepraxis)

à Fr. 10.-/€ 7.50 (+ Porto):

Ausgabe: _____ Anzahl: _____

Ausgabe: _____ Anzahl: _____

Ausgabe _____ Anzahl: _____

Ausgabe _____ Anzahl: _____

Bestellungen mobilepraxis

à Fr. 5.-/€ 3.50 (+Porto):

Ausgabe: _____ Thema: _____ Anzahl: _____

Ausgabe: _____ Thema: _____ Anzahl: _____

Ausgabe: _____ Thema: _____ Anzahl: _____

Ausgabe _____ Thema: _____ Anzahl: _____

Ich möchte «mobile» für ein Jahr abonnieren
(Schweiz: Fr. 42.-/Ausland: € 36.-)

Ich möchte «mobile» im Probeabonnement
(3 Ausgaben für Fr. 15.-/€ 14.-)

deutsch

französisch

italienisch

Vorname/Name: _____

Adresse: _____

PLZ/Ort: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

Datum, Unterschrift: _____

Einsenden oder faxen an: Bundesamt für Sport BASPO, Redaktion «mobile»,
CH-2532 Magglingen, Fax +41 (0) 32 327 64 78, www.mobile-sport.ch