

# PRAXIS *ideen* 70

Schriftenreihe für  
Bewegung, Spiel und Sport



Empfohlen vom



**BHV**

Bayerischer  
Handball-Verband

# Handball

für Kinder in Schule und Verein

Filip Mess, Ben Schulze & Herbert Haag

**hofmann.**

# INHALT

Vorwort . . . . .	7
Einführung – Zielstellung und Aufbau des Buches . . . . .	9

<b>Kapitel 1</b>	<b>Theoretische Grundlagen</b>	<b>11</b>
<b>1.1</b>	<b>Entwicklung des Handballsports . . . . .</b>	<b>12</b>
1.1.1	Ausgewählte Daten zur Entwicklung des Handballsports . . . . .	12
1.1.2	Großfeldhandball . . . . .	13
1.1.3	Olympische Spiele und Handballsport . . . . .	13
<b>1.2</b>	<b>Handball für Kinder – Didaktische Aspekte der Sportwissenschaft . . . . .</b>	<b>14</b>
1.2.1	Spielfähigkeit als Leitidee bei der Vermittlung des Handballspiels . . . . .	15
1.2.2	Vermittlungsansätze für die Entwicklung der Spielfähigkeit im Handballspiel . . . . .	18
1.2.3	Genetisches Lernen . . . . .	19
1.2.4	Methodische Spielreihen . . . . .	21
1.2.5	Weitere didaktische Ansätze, Strategien und Prinzipien zur Vermittlung des Handballspiels . . . . .	23
1.2.6	Umgang mit heterogenen Gruppen und Differenzierung beim Handballspiel . . . . .	25
1.2.7	Vermittlungsansätze für die Sekundarstufe I . . . . .	26
1.2.8	Lern- und Bildungspotenziale durch das Handballspiel . . . . .	27
1.2.9	Weiterentwicklungen und Trends des Handballspiels . . . . .	30
1.2.10	Handball mit und für besondere Zielgruppen (u. a. Inklusion) . . . . .	33
<b>1.3</b>	<b>Handball für Kinder – Didaktische Aspekte des Deutschen Handballbundes . . . . .</b>	<b>34</b>
1.3.1	Grundlagen der Rahmentrainingskonzeption des DHB . . . . .	35
1.3.2	Spielen hat Vorfahrt – Entwicklung der Spielfähigkeit . . . . .	39

<b>Kapitel 2</b>	<b>Erwärmung und Ballgewöhnung</b>	<b>43</b>
2.1	<b>Handballspezifische Bewegungserfahrungen</b> . . . . .	45
	Lauf-ABC und Bewegungsarten . . . . .	45
	Schattenlaufen . . . . .	47
	Ball-Matten-Memory . . . . .	48
	Sternenparcours mit Prollelementen . . . . .	49
	Spiel ohne Grenzen . . . . .	50
2.2	<b>Spielformen</b> . . . . .	54
	Seeungeheuer . . . . .	54
	Huckepackfangen . . . . .	55
	Sandwich . . . . .	56
	Schiffsstrandung . . . . .	57
	Ballfangrettung . . . . .	58
	Lauf – Fang – Panner . . . . .	59
	Chinesische Handballmauer . . . . .	60
	Dreierfang . . . . .	61
	Feuer – Wasser – Sturm . . . . .	62
<b>Kapitel 3</b>	<b>Ballhandling und altersspezifische Kräftigung</b>	<b>63</b>
3.1	<b>Allgemeines Ballhandling und Kräftigung mit Ball</b> . . . . .	67
	Koordinative Übungen mit einem Handball . . . . .	67
	Altersgerechte Kräftigung mit dem Ball . . . . .	70
3.2	<b>Prellen</b> . . . . .	74
	Ballhandling mit Prellen . . . . .	74
	Der Boden ist Lava . . . . .	75
	Prellen mit Handfassung . . . . .	76
	Kräftigungsprellen zu zweit . . . . .	77
<b>Kapitel 4</b>	<b>Kleine Spiele</b>	<b>79</b>
4.1	<b>Handballferne Spiele</b> . . . . .	81
	Zombieball . . . . .	81
	Schuhhockey . . . . .	82
	Handbasketball . . . . .	83

	Zonenball . . . . .	84
	Ein-Kontakt-Ball . . . . .	85
	Reboundball . . . . .	86
<b>4.2</b>	<b>Handballnahe Spiele . . . . .</b>	<b>87</b>
	Handball-Brennball . . . . .	87
	Stangentorball . . . . .	88
	Streifenball . . . . .	89
	Kopfballspiel . . . . .	90
	Königsball . . . . .	91
	Mattenablegeball . . . . .	92
	Hühnerstall . . . . .	93

<b>Kapitel 5</b>	<b>Passen und Fangen</b>	<b>95</b>
------------------	--------------------------	-----------

<b>5.1</b>	<b>Grundformen . . . . .</b>	<b>97</b>
	Grundregeln des Passens . . . . .	97
	Grundregeln des Fangens . . . . .	98
	Wandpassen – Technikerwerb . . . . .	99
<b>5.2</b>	<b>Übungsformen . . . . .</b>	<b>101</b>
	Passen in der Gassenaufstellung . . . . .	101
	Passen mit Bällen in der Bewegung . . . . .	103
<b>5.3</b>	<b>Spielformen . . . . .</b>	<b>104</b>
	Lavaball . . . . .	104
	Passen nach Nummern . . . . .	105

<b>Kapitel 6</b>	<b>Werfen</b>	<b>107</b>
------------------	---------------	------------

<b>6.1</b>	<b>Grundformen an der Wand . . . . .</b>	<b>110</b>
	Erlernen der Zielbewegung . . . . .	110
<b>6.2</b>	<b>Übungsformen . . . . .</b>	<b>111</b>
	„Der Ball fliegt ins Tor“ . . . . .	111
	„Feuer frei“ . . . . .	113
<b>6.3</b>	<b>Spielformen . . . . .</b>	<b>115</b>
	Bälleparadies . . . . .	115
	Dosenwerfen . . . . .	116

Flugball . . . . .	117
Angriff auf die Festung . . . . .	118
Medizinballwettkampf . . . . .	119

## **Kapitel 7**                    **Wettkämpfe mit (Hand-)Bällen**                    121

<b>7.1</b>	<b>Staffelläufe</b> . . . . .	123
	Zweier-Staffelläufe . . . . .	123
	Staffelläufe mit Geräteparcours . . . . .	125
	Duell der Meister . . . . .	127
<b>7.2</b>	<b>Kleingruppenspiele</b> . . . . .	129
	Die Schlange von Loch Ness . . . . .	129
	Beschützt die Königin / den König . . . . .	130
	Drückweltmeister . . . . .	131

## **Kapitel 8**                    **Grundspiele**                    133

<b>8.1</b>	<b>Zweikampfschulung</b> . . . . .	136
	1 x 1-Situation . . . . .	136
<b>8.2</b>	<b>Vom Zweikampf zum Grundspiel –</b>	
	<b>2 x 1 bis zum 3 x 3</b> . . . . .	139
	Streetball für große Gruppen . . . . .	139
	Dreiecks – 2 x 1 . . . . .	141
	Streetball – 2 x 2 . . . . .	142
	Streetball Erweiterung 3 x 3 . . . . .	143

## **Kapitel 9**                    **Das Zielspiel**                    145

Aufsetzerball . . . . .	147
4 + 1 im Quersfeld . . . . .	148
Das Handballspiel . . . . .	149

## **Kapitel 10**                    **Anhang**                    151

10.1	Literatur . . . . .	152
10.2	Netzwerk „Organisationen/Institutionen“ . . . . .	158
10.3	Handball-Regeln . . . . .	159

## 6.1 Grundformen an der Wand

### Erlernen der Zielbewegung

Ein Handball für jedes Kind

**Material**

Diese erste Grundform hat das Ziel – analog zum Erlernen des Passens und Fangens – den Kindern die Technik des Werfens durch eigenes Ausprobieren und Reflektieren der gemachten Erfahrungen näher zu bringen. Bei dieser Grundform ist zu empfehlen, dass die Kinder mit möglichst hohen Wiederholungsanzahlen eine gute Wurftechnik lernen und vielseitig anwenden können. Im Anschluss an das Erlernen der Zielbewegung kann die unten aufgeführte Organisationsform für die Grundspiele genutzt werden.

Die Kinder verteilen sich in der Sporthalle und stellen sich an einer Wand/einem Trennvorhang im Abstand von sechs bis sieben Metern auf (Blick zur Wand/zum Trennvorhang).

**Organisation**

Die Lehrkraft leitet die verschiedenen Übungsformen des Werfens an:

- Werfen mit der linken und der rechten Hand.
- Beidhändiges Werfen über Kopf.
- Werfen aus dem Stand.
- Werfen aus dem Angehen mit drei Schritten.
- Werfen aus dem Antippen und nach Ballaufnahme.

**Ablauf**

- Jedes Kind definiert in seinem Wandbereich zwei Zielobjekte, die nicht höher als zwei Meter sein sollten (z. B. Fleck oder Linie an der Wand; alternativ mit Tesakrepp Zielobjekte markieren).
- Während der Ausholbewegung nennt die Lehrkraft entweder die Zahl 1 oder 2. Auf dieses Zielobjekt wird geworfen.
- Die Kinder suchen sich einen Partner, der neben ihnen positioniert ist. Auf Signal erfolgt ein Balltausch (entweder per Pass oder per Übergabe) und dann wird auf das Ziel geworfen.

**Variationen**

## 6.2 Übungsformen

### „Der Ball fliegt ins Tor“

#### Material

Vier Handballtore (alternativ: Weichbodenmatten und/oder Tesakrepp zum Markieren von Toren an der Wand), 15 bis 20 Plättchen oder Hütchen zur Markierung der Abwurflinie, ein großer Kasten, zwei Reifen, zwei Hochsprungstangen, zwei kleine Kästen

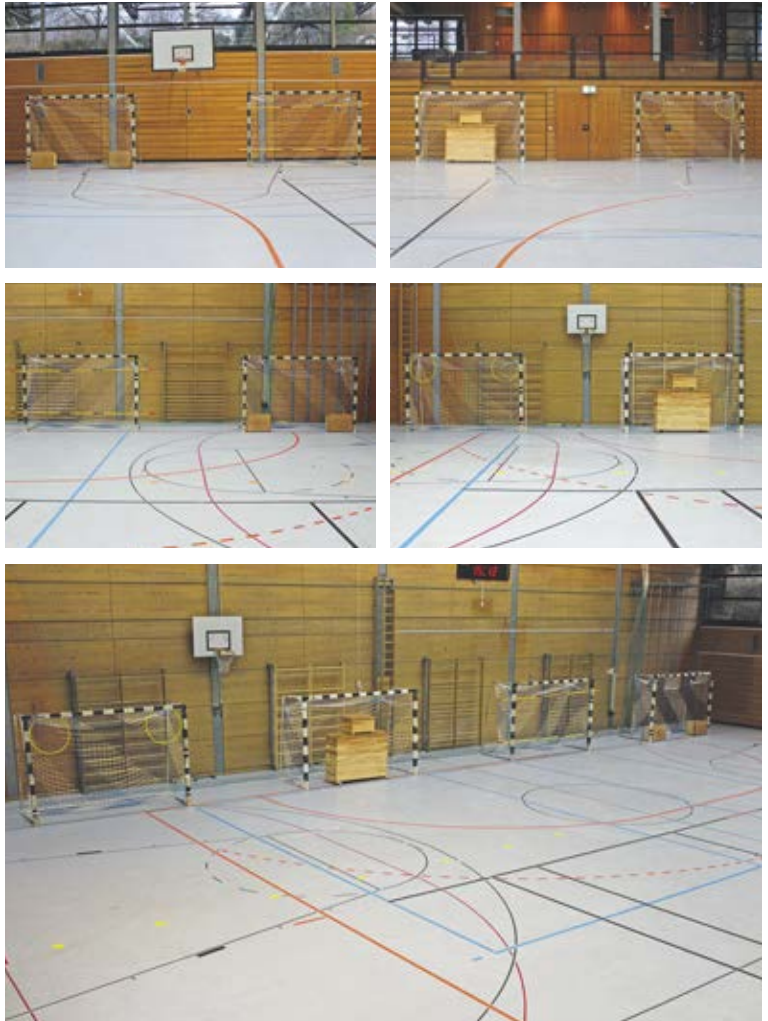


Abb. 63: Aufbau „Der Ball fliegt ins Tor“ entweder auf halber Hallenfläche oder in einem Drittel (Bilder 1 bis 4)

## Organisation

Die vier Handballtore nebeneinander auf eine Grundlinie stellen. Ist nur ein Hallendrittel verfügbar, werden jeweils zwei Tore auf die beiden gegenüberliegenden Seiten gestellt. Sind keine oder nicht genügend Handballtore vorhanden, werden Weichbodenmatten benutzt oder mit Tesakrepp ein Tor an die Wand geklebt. Mithilfe der Plättchen bzw. Hütchen wird eine Abwurflinie im Abstand von ca. fünf bis sechs Metern gezogen – je nach Alter und Können der Kinder.

In einem Handballtor werden zwei Reifen mithilfe des Tornetzes als Ziele aufgehängt. Im zweiten Handballtor wird mittig ein großer Kasten quer hineingestellt. Im dritten Tor werden die beiden Hochsprungstangen jeweils ca. 25 cm vom Boden bzw. der Latte entfernt aufgehängt. Im vierten Tor werden die zwei kleinen Kästen mit der Oberfläche zum Spielfeld in die beiden Torecken auf den Boden gestellt.

Die Gruppe wird gleichmäßig auf alle vier Stationen aufgeteilt.

## Ablauf

Die Kinder versuchen, den Ball ins Tor zu werfen. Dabei sind folgende Zielobjekte vorgegeben:

- „Reifen-Tor“: Den Ball in einen der beiden Reifen werfen.
- „Großer-Kasten-Tor“: Den Ball ins Tor werfen, ohne Berührung des großen Kastens.
- „Hochsprung-Tor“: Den Ball entweder direkt oder als Aufsetzer ins Tor werfen, ohne dass er die Stangen berührt.
- „Kleiner-Kasten-Tor“: Eine der beiden Oberflächen der kleinen Kästen treffen.
- Die Kinder werfen zuerst aus dem Stand von der Abwurflinie.

## Variationen

- Das Werfen von der Abwurflinie wird variiert:
- Aus dem Angehen.
- Aus der Drei-Schritt-Folge.
- Aus dem Antippen.
- Aus dem Anprellen.
- Nach Pass vom Mitspieler, der versetzt vom Startwerfer steht.



## „Feuer frei“

### Material

Drei Handballtore, 15 bis 20 Plättchen oder Hütchen zur Markierung der Abwurflinie, sechs *Pommes* (Schaumstoffbalken), sechs Reifen, sechs Stangen, eine kleine Turnmatte, Koordinationsleiter, einen Handball für jedes Kind.



Abb. 64: Hohe Wiederholungsanzahl durch drei nebeneinanderstehende Tore

Werfen für Gruppen ab 15 Kindern. Diese Organisationsform lässt keine lange Wartezeiten der Kinder zu und die Kinder üben mit hoher Wiederholungsanzahl.

Im Anschluss an das Werfen kann dieselbe Organisationsform für die Grundspiele genutzt werden (siehe Kap. 8).

### Organisation

Die drei Handballtore nebeneinander auf eine Grundlinie stellen. Ist nur ein Hallendrittel verfügbar, werden zwei Tore auf eine Seite und das dritte Tor auf die gegenüberliegende Seite gestellt. Sind keine Handballtore verfügbar, können Weichbodenmatten verwendet werden oder man klebt mit Tesakrepp Tore an die Wand. Mithilfe der Plättchen bzw. Hütchen wird eine Abwurflinie im Abstand von ca. fünf bis sechs Metern gezogen – je nach Können der Kinder.

Die Kinder verteilen sich gleichmäßig (in Reihe) auf drei Hütchen, die etwa drei Meter hinter der Abwurflinie aufgestellt werden. Jeweils ein Torhüter besetzt ein Tor. Nach dem Wurf auf das Tor, wird der Werfer zum neuen Torhüter, wohingegen der bisherige Torhüter den jeweiligen Ball holt und sich am Ende der eigenen Gruppe anstellt.

Folgende Übungsformen können von der Lehrkraft vorgegeben werden:

- Werfen aus dem Angehen.
- Werfen aus der Drei-Schritt-Folge.
- Werfen aus dem Antippen.
- Werfen aus dem Anprellen.
- Werfen aus dem Pass vom Hintermann.

**Ablauf**

Die drei Stationen unterschiedlich gestalten:

- Durch eine Reifenbahn mit einem Kontakt durchlaufen (siehe Abb. 66).
- Mit den „Pommes“ einen „Springparcours“ aufbauen und beidbeinig darüber springen.
- Mit Stangen einen „Slalomparcours“ aufbauen und prellend hindurchlaufen.
- Mit einer Koordinationsleiter verschiedene Übungen für die Beine kombinieren:
  - Nur mit dem linken/rechten Bein durchlaufen
  - Zwei Kontakte pro Zwischenraum
  - Ein – zwei – drei Kontakte im Wechsel
- Mit einer kleinen Turnmatte einen „Purzelbaum“ (Rolle vorwärts) oder ähnliche Turnelemente einbauen (siehe Abb. 67).

**Variationen**



Abb. 65: Übungsform Feuer frei



Abb. 66: Durchlauf durch eine Reifenbahn bevor Torabschluss



Abb. 67: Rolle Vorwärts – Ballaufnahme – Torwurf

### 6.3 Spielformen

#### Bälleparadies

##### Material

20 oder mehr Bälle (verschiedene Ballarten: Hand-, Basket-, Tennis-, Soft- und/oder Volleybälle), Musik



Abb. 68: Verschiedene Ballwagen für die Spielform Bälleparadies

##### Organisation

Zwei Mannschaften bilden, die sich in zwei gleich großen Feldern – getrennt durch eine Mittellinie – gegenüber aufstellen. Es wird Musik eingespielt. Auf jeder Seite liegt (möglichst in Ballwägen) die gleiche Anzahl an Bällen.

##### Ablauf

Bei Einspielen der Musik beginnt das Spiel. Die beiden Mannschaften werfen die Bälle ins gegnerische Feld. Das Spiel geht so lange, bis die Musik stoppt, dann darf nicht mehr geworfen werden. Danach werden auf jeder Seite die Bälle gezählt. Diejenige Mannschaft, die weniger Bälle auf ihrer Seite liegen hat, gewinnt das Spiel. Im Anschluss werden alle Bälle gesammelt und wieder gleichmäßig auf die zwei Felder (Ballwagen) verteilt.

##### Variationen

- Entlang der Mittellinie werden mehrere Gegenstände oder Geräte aufgebaut: Große und kleine Matten, aufgestellte Weichbodenmatten, Kästen etc. Die Kinder müssen nun über diese Gegenstände bzw. Geräte ins gegnerische Feld werfen.
- Im Abstand von ca. drei Metern von der Mittellinie wird eine *Sicherheitszone* mit Hütchen aufgebaut. Die Bälle dürfen nur außerhalb dieser Zone in das andere Feld geworfen werden. In diesem Bereich auf der jeweiligen Seite liegende Bälle dürfen geholt werden.

## Dosenwerfen

Zwei Langbänke, zehn bis zwölf Hütchen, vier Medizinbälle, vier Kegel, einen Handball für jedes Kind, Musik

**Material**



Abb. 69: Spielform Dosenwerfen

Auf einer Mittellinie werden die zwei Langbänke nebeneinander platziert. Darauf werden acht Hütchen, die vier Medizinbälle und die vier Kegel im Wechsel aufgestellt. Mit den restlichen Hütchen werden im Abstand von ca. vier Metern von der Mittellinie entfernt zwei Abwurflinien markiert.

Die Gruppe wird geteilt und die Kinder stellen sich gleichmäßig hinter den zwei Abwurflinien auf.

**Organisation**

Beim Einspielen der Musik startet eine der beiden Mannschaften mit dem Dosenwerfen. Dabei stoppt die Lehrkraft die Zeit, die die erste Mannschaft benötigt, um alle Gegenstände auf der Bank abzuwerfen. Ist dies geschafft, stoppt die Musik und alle Gegenstände werden wieder aufgestellt. Die andere Mannschaft bekommt nun die Handbälle und versucht die von der ersten Mannschaft erzielte Zeit zu unterbieten.

**Ablauf**

- Bei Anfängern wird lediglich eine bestimmte Zeit (ca. 30 bis 40 Sekunden) als Spieldauer vorgegeben, um dann die heruntergeworfenen Gegenstände zu zählen.
- Je nach Können, wird die Abwurflinie (der Abstand) vergrößert oder verkleinert.
- Beide Mannschaften stehen sich an den zwei Abwurflinien gegenüber und starten auf ein Signal zeitgleich. Jedes Kind braucht nun einen Handball. Wenn alle Gegenstände von den Langbänken heruntergeworfen wurden, wird gezählt auf welcher Seite die meisten Gegenstände liegen.

**Variationen**

## Flugball

### Material

Zwei Weichbodenmatten, zwei Barren oder vier große Kästen, zwei kleine Kästen, für jedes Kind einen Softball, Musik



Abb. 70: Aufbau Spielform Flugball

### Organisation

Die zwei Weichbodenmatten in der Mitte der Halle nebeneinander aufstellen und mit den Barren-Holmen bzw. mit den vier großen Kästen an den Seiten sichern. Je einen kleinen Kasten auf jeder Spielfeldseite aufstellen. Jedes Kind hat einen Softball. Die Kinder werden gleichmäßig auf beide Seiten verteilt. Beim Einspielen der Musik startet das Spiel.

### Ablauf

Die Kinder werfen die Softbälle über die aufgestellten Weichbodenmatten in das andere Spielfeld. Gelingt es einem Kind einen geworfenen Ball direkt aus der Luft (ohne Bodenkontakt) zu fangen, legt es diesen in den kleinen Kasten.

Nach einer bestimmten Zeit stoppt die Musik und das Spiel endet. Anschließend wird gezählt, welche Mannschaft mehr Bälle in ihrem Kasten liegen hat.

### Variationen

- Die Softbälle dürfen jetzt aus der Hand mit dem Fuß (Fußball-Abschlag) in das andere Feld geschossen werden.
- Es wird ein Störer mit Überziehleibchen in das andere Feld gestellt. Der Störer behindert die werfende Mannschaft, darf aber Bälle oder Gegenspieler nicht berühren.

## Angriff auf die Festung

Ca. 3 bis 5 Weichbodenmatten, kleine Kästen, kleine Turnmatten, drei Langbänke, 15 bis 20 Soft-/Goalcha-Bälle, ca. 15 Tennisbälle, zwei kleine Kästen, Musik

Der Aufbau kann je nach Material und Geräten der verfügbaren Halle variiert werden.

### Material



Abb. 71a: Aufbau Spielform Angriff auf die Festung Abb. 71b: Beginn Spielform Angriff auf die Festung

Zwei Mannschaften bilden. Mannschaft A steht hinter den Langbänken, Mannschaft B an den kleinen Kästen mit den Tennisbällen. Der Abstand der Langbänke zu dem aufgebauten Parcours orientiert sich am Können der Kinder. Je ein kleiner Kasten steht zu Beginn (mit Tennisbällen befüllt) und am Ende der Hallenmaterialien. Es wird Musik eingespielt.

### Organisation

Die Kinder aus Mannschaft B starten auf einer Seite des Parcours und versuchen die „Festung zu erobern“, indem sie die Tennisbälle in den kleinen Kasten auf der anderen Seite bringen. Sie werden dabei von den Kindern aus Mannschaft A mit den Softbällen abgeworfen. Wird ein Kind aus Mannschaft B getroffen, muss es zurück zum Startpunkt und das Kind startet erneut. Die abwerfende Mannschaft A darf sich die Bälle wieder holen.

### Ablauf

Kopftreffer sind nicht erlaubt!

Wie viele Tennisbälle schafft jede der beiden Mannschaften in einer vorgegebenen Zeit in die Festung zu transportieren?

- Es dürfen nun zeitgleich mehrere Läufer starten.
- Verstecke einbauen, sodass die Läufer sich ausruhen können.

### Variationen