



J+S-Kids: Einführung Handball - Lektion 10

Spiele lernen 5

Autor

David Egli, J+S-Fachleiter Handball

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer ≥60 Minuten
Niveau einfach mittel anspruchsvoll
Empfohlenes Alter 8 - 10 Jährige
Gruppengrösse 18 (Minimum 12 – Maximum 24)
Kursumgebung Einfache Sporthalle
Sicherheitsaspekte -

Zielsetzungen/Lernziele

Die Kinder sollen verschiedene (Bewegungs-)Erfahrungen sammeln in den Bereichen Werfen, Fangen, Prellen, Decken und Freilaufen. Die Kinder sollen Schritt für Schritt zum Spiel 4:4 herangeführt werden.

Hinweise

--

Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	Schnappball "In & Out" 2 Teams spielen gegeneinander, mit dem Ziel, möglichst viele Pässe in Folge zu spielen. Es wird vereinbart, dass Kinder, nachdem sie den Ball abgepielt haben, schnell aus dem Spielfeld herauslaufen müssen. Erst danach können sie im Spielfeld wieder angespielt werden.	Der Spielraum wird der Gruppengrösse angepasst (z.B. Volleyballfeld oder halbes Basketballfeld). Teamgrösse: 3-5 Kinder	1 Ball für 2 Teams
8-10'	Partnerwettkämpfe A) 2 Kinder in Liegestütz-Position richten sich an einer Linie so versetzt ein, dass sie sich mit der jeweils linken (rechten) Schulter berühren. Auf ein Startzeichen drücken sie gegeneinander. Wer mit den Füßen die Linie überschreitet ist Sieger! B) 2 Kinder in Liegestütz-Position. Wer kann dem anderen häufiger auf die Hände schlagen? C) 2 Kinder in Liegestütz-Position. Wer kann den anderen durch Ziehen an Händen und Armen aus dem Gleichgewicht zu bringen? D) 2 Kinder stellen sich an einer Linie seitlich auf und fassen sich mit der jeweils linken (rechten) Hand. Wer kann den anderen über eine 2-3 Meter entfernte Linie ziehen?		

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	2:2 im Querfeld Jedes Team versucht die 2 Markierungs-Hütchen des anderen Teams abzuwerfen und zu verhindern, dass die eigenen Hütchen vom Gegner getroffen werden. Der Torraum darf nicht betreten werden.	2er-Teams bilden. Jeweils 2 Teams spielen in einem schmalen Feld quer in der Halle. Die Hütchen befinden sich in einem markierten Torraum, der 2-3m beträgt.	Bälle, Markierungshütchen
10-15'	Kastenball Grundform: 2 Teams à 3-4 Kinder versuchen den Kasten des gegnerischen Teams zu treffen. Der Torraum darf nicht betreten werden. Der Ball soll direkt an den Kasten geworfen werden. Nur Treffer von vorne zählen.	Die Schwedenkästen befinden sich im Torraum direkt an der Wand. Die Torraumlinie soll mit 4-5m Abstand von der Wand markiert werden. Var. - Pro Treffer wird ein Element des Schwedenkastens entfernt - 2-3 Markierungshütchen auf den Kasten stellen. Werden diese getroffen, gibt es Bonus-Punkte.	Bälle, Markierungshütchen oder Klebeband, Schwedenkästen



10-15'	Gegenstoss Jedes Kind hat einen Ball. Gestartet wird in der Spielfeldecke. Der Ball wird vom Torhüter oder einem Passeur zugespielt, über das ganze Feld geprellt und auf das gegenüberliegende Tor geworfen.	Nach jedem Torwurf wird der Ball geholt und in der gegenüberliegenden Ecke wieder neu gestartet. Var. - Kann auch als 1+1 (2 Angreifer gemeinsam) oder 2:1-Form gespielt werden (2 Angreifer versuchen, den Gegenstoss über das ganze Feld gegen 1 Verteidiger erfolgreich zu gestalten).	1 Ball pro Kind
--------	---	---	-----------------

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
15'	4+1 Handballspiel: 2 Teams mit jeweils 4 Feldspielern und einem Torhüter, der sich bei Ballbesitz seines Teams ebenfalls in den Angriff begeben soll.	Verschiedene Organisationsformen: a) als Turnierform mit mehreren Teams im Normalfeld auf Handballtore. b) Mit mehreren Teams quer über die Hallenbreite spielen. Torraum markieren und mit Torsatz (Weichbodenmatte, 2 Schwedenkästen oder 2 dünne Matten) spielen.	Bälle, Tore oder Weichbodenmatten oder Schwedenkästen, Bänder oder Überzieher

oder

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
15'	Zweimal 3 gegen 3 Handballspiel: 2 Teams mit jeweils 6 Feldspielern und einem Torhüter. Jeweils 3 Spieler pro Team werden als Verteidiger, jeweils 3 als Angreifer bestimmt. Die Verteidiger befinden sich in der eigenen, die Angreifer in der gegnerischen Spielfeldhälfte. Nur der Ball, nicht aber die Spieler dürfen die Mittellinie überqueren.	Normales Handball-Spielfeld. Die Aufgaben (verteidigen, angreifen) werden nach z.B. 5' gewechselt.	Bälle, Bänder oder Überzieher