



J+S-Kids: Einführung Handball - Lektion 9

Spiele lernen 4

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, Pellen, Decken und Freilaufen.

Hinweise

--

Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	Gefängnispiel Die Weichbodenmatte liegt im Zentrum des Spielfeldes. Ein Team - die "Wärter" - stellt sich um die Matte und muss zum einen die Matte - das "Gefängnis" - bewachen und zum anderen die gegnerischen Spieler - die "Flüchtlinge" - berühren. Wer berührt wird, muss ins Gefängnis, kann aber befreit werden, wenn ein Mitspieler den Gefangenen per Handschlag berühren kann.	Je nach Gruppengrösse mit 2 bis 4 Teams spielen. Var. - die "Flüchtlinge" prellen einen Ball	1-2 Weichbodenmatten, ev. Bälle

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
8-10'	Chinesische Mauer Mehrere Langbänke unterteilen das Spielfeld und bilden die "Chinesische Mauer". Ein Fänger wacht auf der Mauer. Auf ein Startzeichen versuchen die übrigen Kinder, über die Mauer zu springen. Wer vom Fänger berührt wird, wird ebenfalls zum Wärter. Das Spiel endet, wenn alle Kinder zu Wärtern geworden sind.	Var. - mit Ball spielen (Ball tragen oder prellen)	Langbänke; ev. 1 Ball pro Kind
10'	Bälle von der Bank Auf den Langbänken in der Spielfeldmitte werden verschiedene Objekte (Hütchen, Medizinbälle, etc.) aufgestellt. 2 Teams, je eines auf jeder Spielfeldseite, versuchen, in 2-3 Minuten möglichst viele Objekte abzuwerfen. Wer erzielt mehr Punkte?		Langbänke, 1 Ball pro Kind, versch. Zielobjekte
10'	Handball auf Basketballbretter Jeweils 2 Teams spielen Handball auf Basketballbretter. Dabei dürfen höchstens 3 Schritte mit dem Ball gelaufen werden. Pellen ist nicht erlaubt. Jeder Wurf, der das Basketballbrett berührt, zählt als Treffer.	Gruppengrösse: 2:2-5:5 Das Spiel kann von einem Team auf einen oder zwei Basketballbretter gespielt werden. Var. - Der Punkt zählt nur, wenn der Ball nach der Berührung des Basketballbrettes von einem Mitspieler des Werfers gefangen werden kann.	Bälle, Basketballbretter



10-15'	1:1 / Ball erkämpfen nach Sprintwettbewerb Grundform: Den Ball zum Leiter spielen. Auf ein Signal umlaufen beide Kinder den Leiter und versuchen dann, den von ihm variabel ins Feld gespielte Ball, zu erkämpfen.	Aufstellung: Je die Hälfte der Kinder stellt sich auf Höhe der Mittellinie am Spielfeldrand auf. Der Leiter steht in der Hallenmitte. Jeweils 2 Kinder starten gleichzeitig. Var. - verschiedene Startpositionen (stehend, liegend, etc.) - verschiedene Laufwege vorgeben (Markierungshütchen benutzen) - gleichzeitig auf beide Tore spielen - gleiches Spiel 2:2	1 Ball für 2 Kinder, Handballtore oder Weichbodenmatten aufstellen
10-15'	Aufsetzerball Handballspiel mit speziellen Regeln: Beide Teams spielen mit 2 Torhütern wobei beide auch im Feld mitspielen dürfen. Sie können laufend ihre Aufgabe mit den Feldspielern wechseln. Bei Ballbesitz des Gegners dürfen einfach nicht mehr als 2 Torhüter im Torraum stehen. Gespielt wird ohne prellen. Ein Tor ist nur dann erzielt, wenn der Ball vor dem Überschreiten der Torlinie den Boden berührt hat.	Spielfeld ca. 20x12 Meter. Die Torraumlinien sind ca. 5m von den Toren entfernt (Linie mit Markierungshütchen kennzeichnen oder mit Klebeband markieren). Die Tore werden mit zwei Hütchen oder Malstäben gebildet und sind 7-8m breit.	Markierungshütchen, Malstäbe, Bänder oder Überzieher

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10-15'	Überzahl-Turnier Es werden Teams à 4 Spielern gebildet, die gegeneinander spielen. Jedes Team spielt 6 Angriffe hintereinander, dann werden die Aufgaben zwischen Angriff und Abwehr gewechselt. 1. und 2. Angriff: 4 Angreifer gegen 2 Verteidiger (4:2) 3. und 4. Angriff: 4:3 5. und 6. Angriff: 4:4	Das Spielfeld wird am Torraum seitlich begrenzt, indem die äussersten 3-4 Meter nicht als Abschlusszone zur Verfügung stehen. Die in den ersten 6 überzähligen Verteidiger halten sich in den Spielfeldecken auf und kommen dann Schritt für Schritt hinzu. Mit 4 oder mehr Teams kann gleichzeitig auf 2 Tore gespielt werden. (Turnierform)	Tore, Markierungshütchen, Bänder oder Überzieher