

# Handball in der Schule



Manuel Gierlinger, BEd

29.01.2018

## Inhaltsverzeichnis

Einleitung.....	2
Handball: Wettkampfformen im Schulsport .....	2
Mattenhandball.....	2
Mini – Handball .....	2
Handball .....	3
Die wichtigsten Spielregeln .....	3
Methodische Einführung der Spielregeln.....	3
Als Angreifer .....	4
Als Abwehrspieler.....	4
Als Torwart .....	4
Fangen .....	5
Grundtechnik.....	5
Prellen.....	5
Passen – Werfen.....	6
Schlagwurf .....	6
Sprungwurf.....	6
Lauftäuschung mit Ball – der Haken.....	7
Haken zur Hand .....	7
Haken gegen die Hand .....	8
Übungskatalog – Schwerpunkt Fangen .....	9
Der Ball, mein Freund.....	9
Paarweise einpassen .....	9
Passübungen in der Gruppe .....	10
Spielformen .....	12
Übungskatalog – Schwerpunkt Prellen .....	14
Spiel- und Übungsformen.....	14
Übungskatalog – Schwerpunkt Werfen.....	16
Spielformen .....	16
Handballspezifische Übungsformen.....	18
Übungskatalog – Haken.....	20
Übungskatalog – Deckung.....	21
Übungskatalog – komplexere Übungsformen.....	22

## Einleitung

Besonders motiviert sind unsere SchülerInnen natürlich immer beim Spielen. Deshalb sollten auch zum Erlernen und Festigen von technischen und taktischen Fertigkeiten überwiegend Spielformen verwendet werden. Allerdings wird es auch notwendig sein, einzelne Bewegungsabläufe genauer zu beschreiben und mit passenden Übungsformen gezielt zu trainieren. Die SchülerInnen können sich dabei nämlich besser auf die gewünschten Bewegungen konzentrieren und dadurch kann dem Einlernen falscher Abläufe besser vorgebeugt werden.

Allgemein gilt: Mit zunehmendem spielerischem und technischem Niveau wird die Anzahl der Übungsformen auf Kosten der Spielformen immer größer werden. Jedoch sollten wir auch hier nie vergessen: Kinder wollen spielen!

Beim Erlernen neuer Fertigkeiten werde ich mich bei dieser Fortbildung immer an folgendem Ablauf orientieren:

1. Der Ball und ich.
2. Der Partner, der Ball und ich.
3. Der Gegner, der Ball und ich.

Es erscheint mir sinnvoll die SchülerInnen zuerst immer alleine mit dem Ball üben zu lassen. Erst dann kommen Übungen und Spiele, bei denen zuerst der Partner und anschließend auch noch der Gegner hinzugenommen werden.

## Handball: Wettkampfformen im Schulsport

### **Mattenhandball**

wird normalerweise in der Volksschule und in der ersten Klasse der Sekundarstufe I gespielt.

- Als Tor werden zwei Matten an die Wand gelehnt. Zwei weitere werden vor dem Tor auf den Boden gelegt. Berührt der Ball die an die Wand gelehnten Matten im vollen Umfang, ist ein Tor erzielt.
- Pro Mannschaft befinden sich vier Feldspieler und ein Torwart auf dem Feld. Es kann während dem Spiel beliebig oft gewechselt werden. Es wird mit Manndeckung gespielt.
- Nach einem Tor wird der Ball vom Torwart wieder ins Spiel gebracht.
- Das Prellen des Balles ist nicht erlaubt. Es gilt die drei Schritte und drei Sekunden Regel.
- Bälle die vom Torwart abprallen dürfen sofort weitergespielt werden. Fliegt der Ball nach dem Kontakt mit dem Torwart hinter die Grundlinie, gibt es Abwurf.
- Jeder Freiwurf muss abgespielt werden (außer nach dem Schlusspfiff).
- Die Torwurflinie befindet sich 5 – 6 m vor dem Tor.

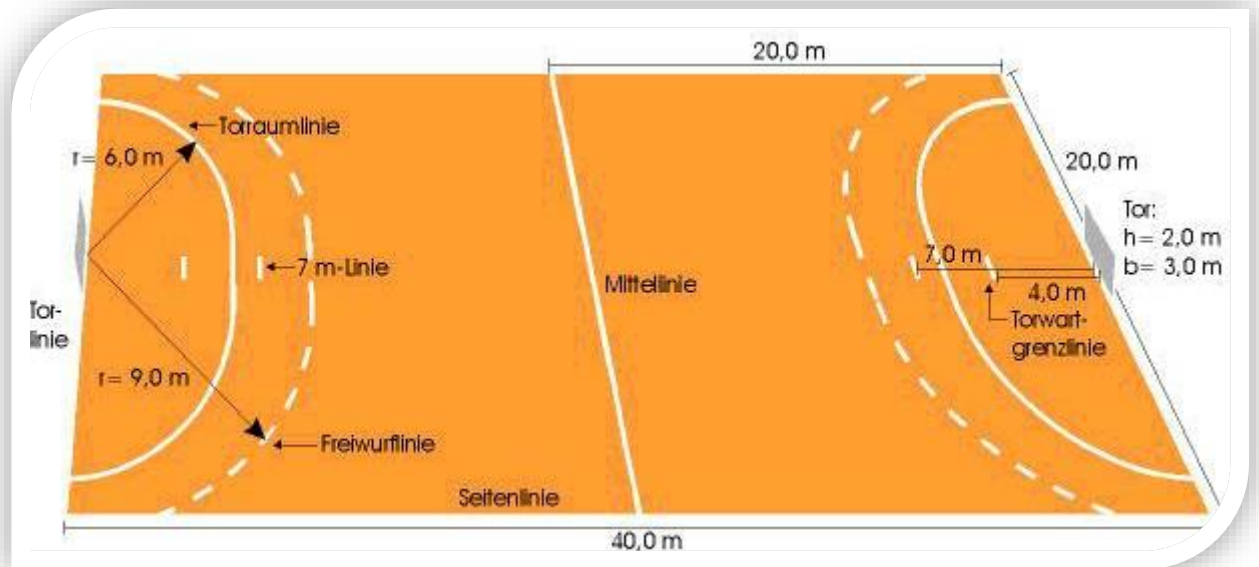
### **Mini – Handball**

wird als landesweiter Schulbewerb mit zusätzlichen Regionalmeisterschaften in der 5./6. Schulstufe gespielt.

- Als Spielfeld dient ein Normturnsaal (Hallendrittel) mit 5m oder 6m Halbkreis.
- Es werden normale Handballtore verwendet.
- Die SpielerInnen dürfen einmal pro Ballbesitz prellen.

## Handball

Beim Uniqa Handball Schulcup (7./8. Schulstufe) und den Schul Olympics Handball (Sekundarstufe II) gibt es auch eine Bundesmeisterschaft. Gespielt wird dabei ganz normal Handball!



## Die wichtigsten Spielregeln

Die SchülerInnen sollten nach und nach zunächst nur die wichtigsten Spielregeln kennen lernen. Führe in jeder Lernstufe nur die für die jeweiligen Inhalte notwendigen Spielregeln ein.

### Methodische Einführung der Spielregeln

#### Stufe 1

- Nach der Ballaufnahme vor dem Torwurf maximal 3 Schritte ausführen.
- Beim Torwurf die Torraumlinie nicht betreten.

#### Stufe 2

- Nach Ballaufnahme, Prellen und erneuter Ballaufnahme muss spätestens nach 3 Schritten/3 Sekunden auf das Tor geworfen bzw. abgespielt werden.

#### Stufe 3

- Der Abwehrspieler muss immer versuchen, fair (d.h. den Ball) zu spielen.
- Den Gegenspieler nicht festhalten!
- Den Ball nur mit der offenen Hand herausspielen.

#### Stufe 4

- Nach einem Zuspiel darf der Ballhalter maximal 3 Schritte ausführen. Danach muss er abspielen, auf das Tor werfen oder prellen/tippen.

#### Stufe 5

- Einwurf, Abwurf, Freiwurf, 7m-Wurf, Anwurf
- Ablauf des Auswechselns
- Der Abwehrspieler darf nicht zum Zwecke der Abwehr durch den Torraum laufen!

## Als Angreifer

- Wenn du den Ball bekommst, darfst du sofort du möchtest mit einer Hand prellen. Du darfst davor auch bis zu drei Schritte machen ohne zu prellen.
- Wenn du aufhörst zu prellen und den Ball wieder aufnimmst, darfst du ...
  - ihn höchstens 3 Sekunden in der Hand halten.
  - mit dem Ball in der Hand einen, zwei oder drei Schritte machen.
  - den Ball zu einem Mitspieler passen.
  - auf das Tor werfen.
    - Wenn du auf das Tor wirfst, darfst du mit dem Ball in den Torraum hineinspringen, wenn du vor dem Torraum abspringst.
    - Du darfst nicht mit dem Ball in der Hand in den Torraum treten.

## Als Abwehrspieler

Wenn du Abwehrspieler bist, darfst du ...

- deinem Gegenspieler den Ball nicht aus den Händen schlagen.
- deinem Gegenspieler den Ball nicht aus den Händen reißen.
- deinen Gegenspieler nicht mit den Füßen behindern.
- deinen Gegenspieler nicht stoßen oder halten.
- bei deiner Abwehraktion nicht im Torraum stehen oder durch den Torraum laufen.

Als guter Abwehrspieler versuchst du immer zwischen deinem Gegenspieler und deinem Tor zu sein und einen Torwurf deines Gegenspielers mit beiden Händen zu blocken.

Verhalte dich fair. Wenn dein Gegenspieler frei zum Torwurf kommt, dann lass ihn werfen!

## Als Torwart

Wenn du Torwart bist, darfst du ...

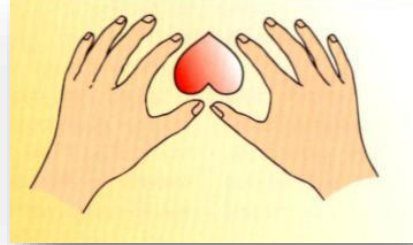
- den Ball mit dem ganzen Körper abwehren.
- ohne Ball aus dem Torraum herauslaufen und mitspielen.
- aus dem Torraum heraus den Ball zu einem Mitspieler passen.
- aber nicht mit dem Ball in der Hand aus dem Torraum ins Feld gehen.
- auch nicht mit dem Ball in der Hand aus dem Feld in den Torraum zurücklaufen.
- darfst du den Ball nicht in den Torraum hineinholen wenn er außerhalb des Torraums liegt. Außerdem dürfen deine Mitspieler dir den Ball nicht zu passen, wenn du im Torraum bist.

## Fangen

### Grundtechnik

#### Annahme hoch zugespielter Bälle:

- Die Arme sind leicht angewinkelt und bewegen sich dem Ball entgegen.
- Hände und Finger bilden einen Trichter, eine Art auf dem Kopf stehendes Herz.
- Finger und Daumen sind gespreizt.
- Die Daumen zeigen zueinander.
- Den Ball vor dem Körper annehmen und durch Heranziehen der Hände zum Körper „ansaugen“.



#### Annahme flach zugespielter Bälle

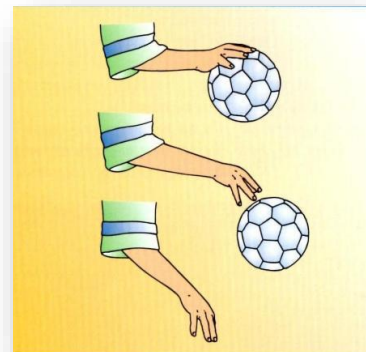
- Die Hände bilden eine „Schaufel“.
- Die Handrücken zeigen nach unten.
- Die kleinen Finger zeigen zueinander und die Daumen nach außen.



## Prellen

#### Prellbewegung:

- Ball seitlich vor dem Körper auf Hüfthöhe prellen.
- Finger gespreizt, Handgelenk locker.
- Ball nach (vorn-) unten drücken, nicht schlagen.
- das Handgelenk klappt leicht nach, der Unterarm schwingt nach.
- den zurückprellenden Ball so früh wie möglich weich annehmen, ihn „aufsaugen“.



#### Taktische Grundregeln:

- Je größer die Laufgeschwindigkeit, umso weiter seitlich vom Körper und schräger nach vorne den Ball auf den Boden prellen.
- Beim Prellen nicht ständig auf den Boden schauen. Überblick behalten!
- Wenn möglich, denn Ball immer mit dem Körper vor dem Zugriff des Gegners schützen.
- Wenn ein Gegenspieler attackiert, den Ball möglichst tief prellen.

## Passen – Werfen

### Schlagwurf

Der Schlagwurf ist die Grundtechnik des Werfens im Handball. Auf dieser Wurftechnik basieren alle weiteren Würfe. Der ballführende Spieler wirft aus dem „Stand“, das heißt beide Füße haben Bodenkontakt.

#### Die drei Phasen des Schlagwurfes

1. Das linke Bein (für Rechtshänder) steht leicht nach innen gedreht in Schrittstellung. Der Ball befindet sich vor dem Körper (1). Der Ball wird nun mit der Wurfhand nach hinten (2) geführt. Der Wurfarm ist nahezu gestreckt, der Ellbogen befindet sich in etwa auf Schulterhöhe. Die linke Schulter zeigt leicht nach vorne, der Oberkörper befindet sich in einer Bogenspannung (Oberkörperverwringung).
2. Über das Auflösen der Bogenspannung und die Aktivierung der Bauchmuskulatur wird der Oberkörper nach vorne beschleunigt. Durch die Rotation im Oberkörper wird dabei zusätzlich Energie gewonnen. Mit dem Armzug und durch das Nachgehen im Handgelenk wird der Ball weiter beschleunigt und erhält seine Richtung.
3. Der Schwung wird mit dem rechten Fuß (für Rechtshänder) abgefangen. Der Blick bleibt in Wurfrichtung, kein Wegdrehen.



### Sprungwurf

Der Sprungwurf ist der wichtigste und am häufigsten angewandte Wurf im Handball. Im Vergleich zum Schlagwurf bietet der Sprungwurf mehrere Vorteile:

- Durch einen Absprung in die Höhe (aus der „zweiten Reihe“) wird der gegnerischen Abwehr das Abblocken des Balles deutlich erschwert.
- Für die Außenspieler ist ein guter Absprung wichtig um Raum für einen besseren Wurfwinkel zu gewinnen.
- Bei einem Konter oder nach einem Durchbruch an den Wurfkreis wird durch einen Absprung in die Weite die Distanz zwischen Tor und Werfer verringert. Dies reduziert die Zeit für entsprechende Gegenmaßnahmen des Torhüters und erhöht die Erfolgsaussichten für den Schützen.

#### Die drei Phasen des Sprungwurfes

1. *Vorbereitungsphase:* Diese setzt sich zusammen aus dem Anlauf, dem Absprung und dem Zurückführen des Wurfarms. Der Absprung wird üblicherweise mit einem Dreischrittrhythmus eingeleitet. Mit dem letzten Schritt und in der Steigphase wird der Arm



nach hinten oben geführt. Das rechte Knie wird zur Schwungverstärkung seitlich außen (Abspreizwinkel ca. 45°) mit angewinkelt, hochgezogen und dient gleichzeitig der Stabilisation.

2. *Hauptphase:* In der Luft gleicht der Wurf dem Schlagwurf, der Ball wird am Kopf vorbei über Bauchmuskulatur (Bogenspannung), Oberkörperrotation, Armzug und Nachklappen des Handgelenks nach vorne beschleunigt. Der Ellbogen bleibt dabei auf Schulterhöhe, der Kopf in Wurfrichtung (kein Ausweichen/Wegdrehen, dem Ball bis zum Schluss nachschauen). Das rechte Bein stabilisiert die Wurfbewegung durch eine Gegenbewegung Richtung Hallenboden.
3. *Endphase:* Gelandet wird beidbeinig oder wieder auf dem Absprungbein, das Schwungbein fängt die Vorwärtsbewegung dann ab.

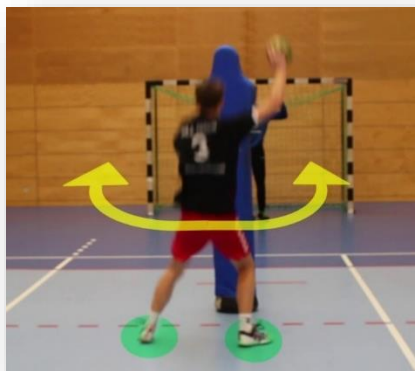


### Lauftäuschung mit Ball – der Haken

Mit dem Ball in der Hand darf der Angreifer drei Schritte machen. Um dabei am Verteidiger vorbeizukommen wird meistens auf den Haken zurückgegriffen. Man unterscheidet dabei den Haken zur Hand und den etwas schwierigeren gegen die Hand. Im Folgenden wird der Bewegungsablauf für einen Rechtshänder beschrieben (bei einem Linkshänder wird die Bewegung gespiegelt).

#### Haken zur Hand

Die Ausgangsposition ist beidbeinig etwas mehr als schulterbreit. Aus dieser Position kann der Angreifer sowohl nach links als auch nach rechts gehen.



Wird der Ball in der Luft angenommen und der Angreifer landet danach direkt in dieser Position, macht er den sogenannten Nullschritt. Dieser zählt also noch nicht, und der Spieler darf danach immer noch drei Schritte machen.

Der nächste Schritt ist jetzt mit dem rechten Bein seitlich weg vom Verteidiger. Danach versucht der Angreifer mit dem linken Bein wieder nach vorne Richtung Tor zu gelangen.

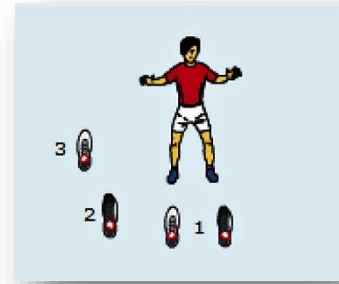




## Haken gegen die Hand

Die Grundposition ist wieder dieselbe. Dadurch ist es für den Verteidiger nicht zu erkennen in welche Richtung der Angreifer gehen möchte.

Der zweite Schritt erfolgt jetzt nach links. Allerdings wieder mit dem rechten Bein (über Kreuz). Das ist deshalb wichtig, damit der dritte Schritt Richtung Tor wieder mit dem Sprungbein (bei einem Rechtshänder das linke Bein) durchgeführt werden kann.



## Übungskatalog – Schwerpunkt Fangen

### Der Ball, mein Freund

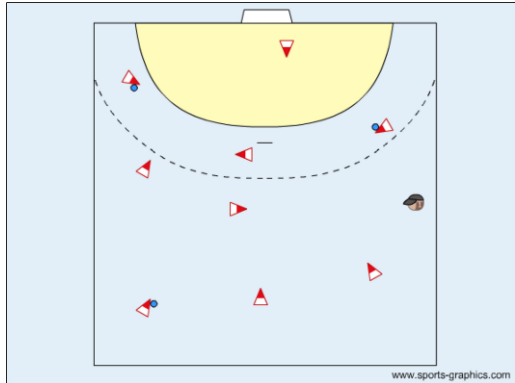
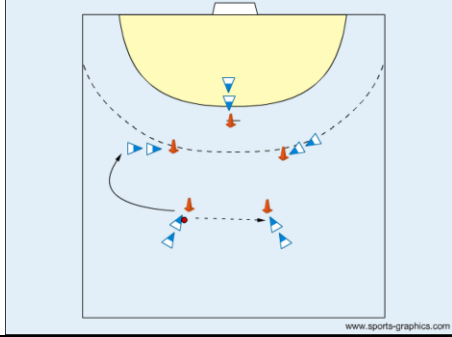
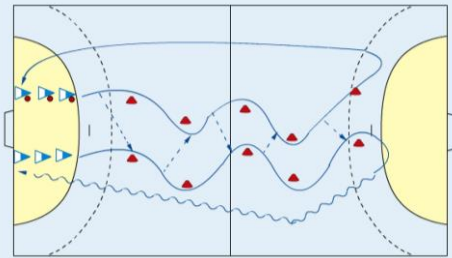
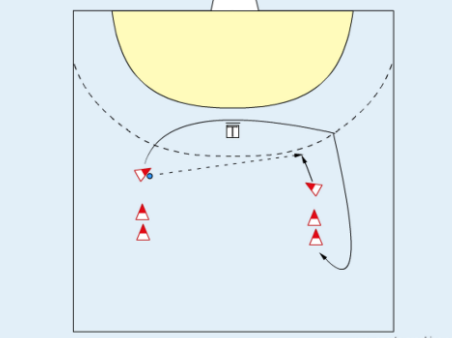
Einfache Übungen um sich an das Spielgerät zu gewöhnen. Die Übungen werden einzeln durchgeführt, jede/r SchülerIn hat einen Ball.

1. Ball um die Hüfte/den Kopf/die Beine kreisen.
2. 8er Rollen/Kreisen im Grätschstand.
3. Ball in die Höhe werfen - so oft als möglich klatschen – fangen (im Stehen/Knien/Sitzen).
4. Ball in die Höhe werfen - so oft als möglich vor und hinter dem Körper klatschen – fangen.
5. Ball in die Höhe werfen - hinsetzen, fangen - hochwerfen, aufstehen, fangen.
6. Ball in die Höhe werfen - ganze Drehung machen und Ball wieder fangen.
7. Ball fallen lassen und von oben mit einer Hand wieder fangen.
8. Ball leicht in die Höhe werfen – mit der Wurfhand einmal um den fliegenden Ball kreisen – fangen.
9. Ball mit einer Hand hinter dem Rücken nach vorne spielen.
10. Ball mit beiden Händen hinter dem Kopf halten - fallenlassen und versuchen den Ball wieder hinter dem Rücken zu fangen.
11. Ball mit beiden Händen hochwerfen und hinter dem Rücken fangen und wieder zurück nach vorne.
12. Ball fest halten und im Stand Schwungbewegungen durchführen. Z.B. Wurfäuschungen.
13. Grätschstand: Ball zwischen den Beinen; eine Hand greift von vorne eine hinter den Beinen auf den Ball; Ball fallenlassen – Hände wechseln und nach einmal aufprellen wieder fangen.
14. Wie oben aber Ball darf den Boden nicht berühren.
15. Verschiedene Prellübungen (um die Beine, durch die Beine, im Sitzen, Ausfallschritte, Spinne, ...).
16. Ball mit Fuß vorrollen und mit einer Hand aufnehmen.
17. Ball mit Fuß vorrollen und mit Knie/Ellobogen/Hintern/Kopf stoppen.
18. Einen Ball prellen und bei Kontakt mit MitschülerIn Ball tauschen (Hände schütteln, Füße „schütteln“, hinsetzen, ...).
19. Prellend laufen, auf Pfiff stehenbleiben und prellen, auf Pfiff weiterlaufen. Im Stand schnelle kurze Dribblings. (Auf Pfiff auch andere Vorgaben möglich: rückwärts, seitlich, hinsetzen, halbe Drehung und in andere Richtung laufen, ... - siehe auch Übungen oben)
20. Gehen und bei jedem Schritt durch die Beine prellen (auch von vorne und von hinten möglich).

### Paarweise einpassen

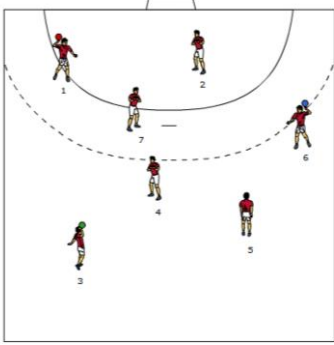
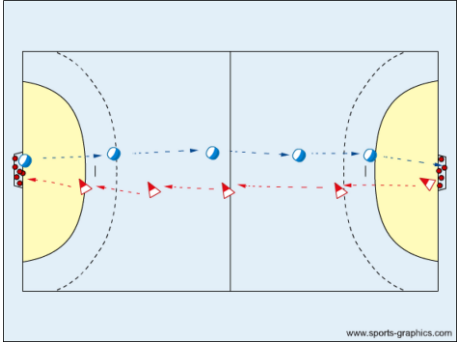
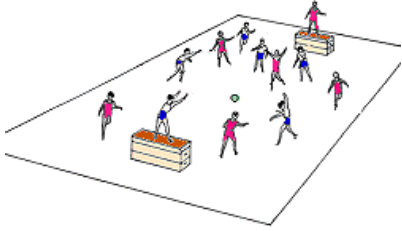
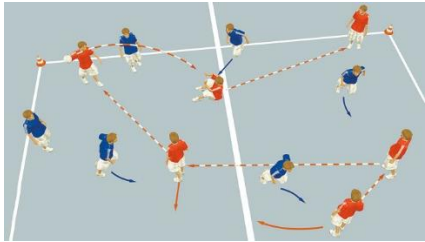
1. Einpassen mit einem Ball (beidhändig, über Kopf, von der Brust, Boden auf, einhändig, links, rechts, im Sprung).
2. Zu zweit im Langsitz/Ausfallschritt passen.
3. Seitlich im Langsitz/Ausfallschritt passen – nebeneinander sitzen.
4. Ball zurollen und mit einer Hand aufheben.
5. Vorgabe beim Fangen durch Zurufen von Zahlen, Namen, Tieren, ... .
6. Mit zwei Bällen:
  - ) einen normal, einen Boden auf/als Lob/mit dem Fuß
  - ) einen Ball immer links und einen immer rechts
  - ) beide gleichzeitig (einen mit der linken und einen mit der rechten Hand)
  - ) wie oben, nur Boden auf
  - ) jeder hat einen Ball - einer wirft ihn in die Höhe - Doppelpass mit dem anderen Ball

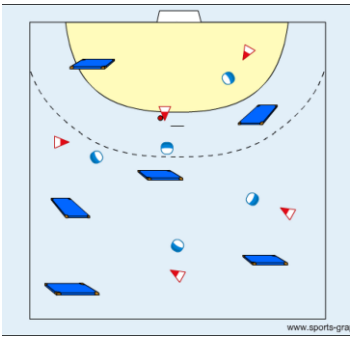
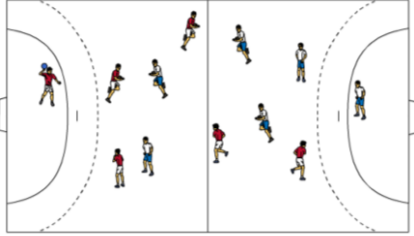
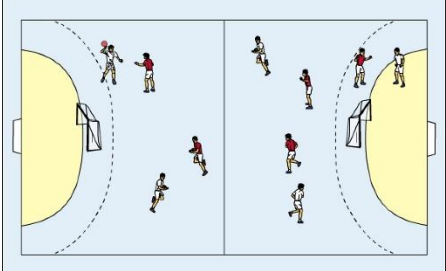
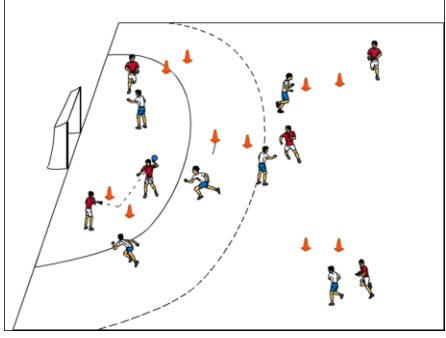
## Passübungen in der Gruppe

<b>Passen in 3er Gruppen (in der Bewegung)</b>	
<p>Die Spieler bilden Dreiergruppen. Jede Gruppe hat einen Ball. Die Gruppen bewegen sich frei in einem vorgegebenen Raum. Dabei passen sie sich den Ball zu (verschiedene Passformen werden vorgegeben). <u>Variationen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Die Spieler versuchen zusätzlich Pässe der anderen Gruppen abzufangen. Es wird nur der fliegende Ball verteidigt. Gelingt dies, gibt es für die andere Gruppe eine kleine Zusatzaufgabe.</li> <li>- Kein Ball darf den Boden berühren (sonst Zusatzübung).</li> <li>- Während des Passens werden bestimmte Bewegungen durchgeführt (Anfersen, ...).</li> </ul>	
<b>Passen im Fünfeck</b>	
<p>Mit Hütchen ein Fünfeck aufbauen. Ein Ball (plus Reserveball beim Trainer für schnelleren Wechsel bei einem Fehler). Die Spieler passen den Ball im Fünfeck. Je nach Gruppengröße bleiben sie an ihrer Position oder stellen sich bei der linken Gruppe an. Je mehr Spieler, desto weiter kann die Laufstrecke nach dem Pass sein (zB zwei Gruppen nach links oder sogar einmal um alle herum).</p>	
<b>Paarweise Passen im Slalom</b>	
<p>Hütchenslalom wie abgebildet. Paarweise mit Ball. Die Spieler passen paarweise und durchlaufen gleichzeitig den Slalom. Es werden verschiedene Pass- Laufformen vorgegeben.</p>	
<b>Passen in zwei Reihen</b>	
<p>Zwei Reihen, ein Spieler mit Ball. Trainer auf 7m. Die Spieler passen sich den Ball zu (Ball in der Bewegung annehmen, Blickrichtung zum Tor, ...). Nach dem Pass laufen sie hinter dem Trainer vorbei und stellen sich auf der anderen Seite an. Dabei können zusätzliche Bewegungsformen vorgegeben werden (Seitstellschritte, Skipping, ...).</p>	

<b>Passkontinuum 1 im Quadrat</b>	
<p>Spieler stellen sich im Quadrat auf. Ein Spieler mit Ball.</p> <p>Der Spieler rechts vom Ballbesitzer läuft zur Mitte und bekommt den Ball. Er passt zu der gegenüberliegenden Gruppe und stellt sich auch dort an. Jetzt läuft wieder der Spieler rechts vom neuen Ballbesitzer zur Mitte, usw.</p>	
<b>Passkontinuum 2 im Quadrat</b>	
<p>Aufstellung laut Abbildung. Eventuell Hütchen zur besseren Orientierung.</p> <p>Es wird immer in eine Richtung gepasst und in die andere Richtung die Gruppe gewechselt.</p>	
<b>Passen in der 4er-Gruppe mit Chefball</b>	
<p>Vierergruppen im Quadrat. Zwei Bälle diagonal.</p> <p>Ein Ball ist der Chefball. Er wird immer als erster gepasst. Der zweite Ball muss immer diagonal vom Chefball bleiben.</p>	
<b>Passen im Vieleck mit Zusatzball</b>	
<p>Ein Ball wird im Kreis gepasst. Der eigene Ball wird kurz vor dem Fangen des Hauptballes hochgeworfen und nach dem weiterspielen wieder gefangen.</p> <p><u>Variation:</u> es kann frei gepasst werden (nicht nur im Kreis). Der Pass muss allerdings Boden auf gespielt werden.</p>	

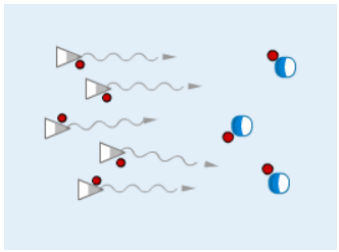
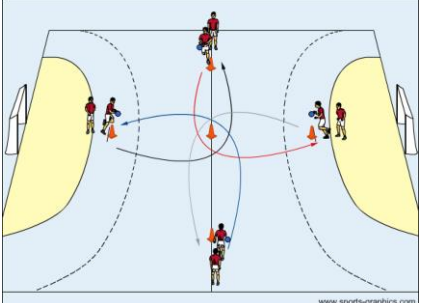
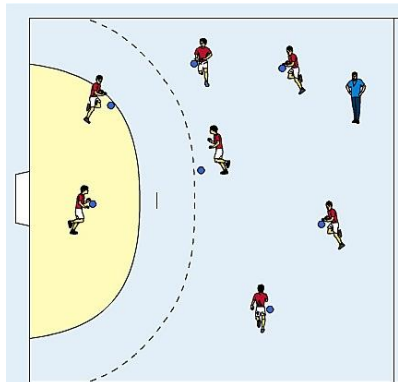
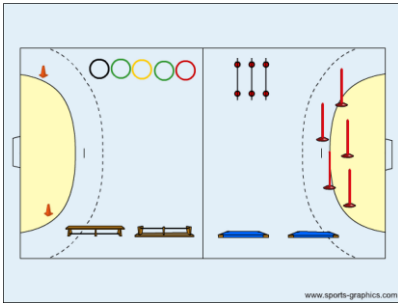
## Spelformen

<b>Nummernball</b>	
<p>Jeder Spieler bekommt eine Zahl (von 1 aufsteigend zugewiesen). Die Spieler bewegen sich frei im vorgegebenen Raum.</p> <p>Der Ball wird von Spieler 1 zu Spieler 2 usw gepasst. Der letzte spielt wieder zu Nummer 1. Es können dabei verschiedene Bälle verwendet werden (Handball, Fußball, Frisbee, ...). Wenn die Gruppe groß genug ist können auch mehrere Bälle gleichzeitig im Spiel sein. Auch die Passart kann für jeden Ball extra bestimmt werden.</p> <p><u>Variationen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zwei Mannschaften passen im gleichen Raum und versuchen sich gegenseitig den Ball herauszuspielen.</li> <li>- Zwei Mannschaften passen in unterschiedlichen Räumen. Der Trainer ruft dann zwei bis drei Zahlen. Diese Spieler sprinten sofort in das andere Feld und versuchen die gegnerische Mannschaft zu einem technischen Fehler zu zwingen (auch mit Berührregel möglich). Es gibt bei den Pässen jetzt allerdings keine vorgegebene Passfolge mehr.</li> </ul>	
<b>Förderband</b>	
<p>Zwei Mannschaften. In jedem Tor sechs Bälle. Ein Spieler je Mannschaft im Tor. Die anderen verteilen sich gleichmäßig bis zur gegnerischen 6m-Linie (in einer Linie – Positionen eventuell mit Reifen/Matten markieren).</p> <p>Der Spieler im Tor nimmt einen Ball heraus und passt zum nächsten Spieler. So geht es weiter bis zu dem Spieler der auf 6m steht. Der wirft den Ball ins Tor. Es darf kein Spieler überpasst (also ausgelassen) werden. Die Mannschaft die nach einer Minute weniger Bälle im eigenen Tor hat, hat gewonnen.</p> <p><u>Variation:</u> auch als Staffel möglich!</p>	
<b>Turmball</b>	
<p>2 Mannschaften. Im hinteren Teil des gegnerischen Feldes steht je ein Kasten mit einem Turmwächter darauf.</p> <p>Die angreifende Mannschaft versucht nach einer gewissen Anzahl von vorgegebenen Pässen den Turmwächter anzuspielen. Nach einem Punkt wird der erfolgreiche Passer zum Turmwächter.</p> <p>Verteidigt wird nur der fliegende Ball.</p>	
<b>Parteiball</b>	
<p>Zwei Mannschaften. Ein Ball. Manndeckung.</p> <p>In einem vorgegebenen Bereich versucht eine Mannschaft sich den Ball 5 Mal (oder öfter) zuzuspielen. Es wird nur der fliegende Ball verteidigt. Ohne Prellen.</p> <p><u>Variationen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Keine Doppelpässe.</li> <li>- Ein neutraler Spieler der immer Angreifer ist.</li> <li>- Nach dem Pass kurze Zusatzaufgabe (Hinsetzen, ...).</li> <li>- mit Bestätigung.</li> </ul>	

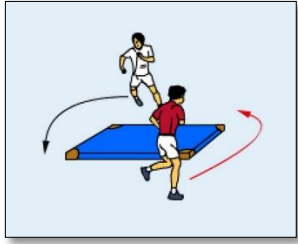
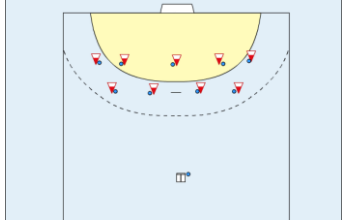
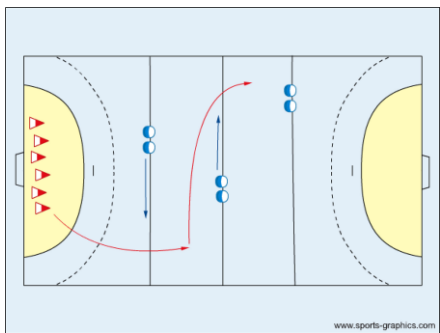
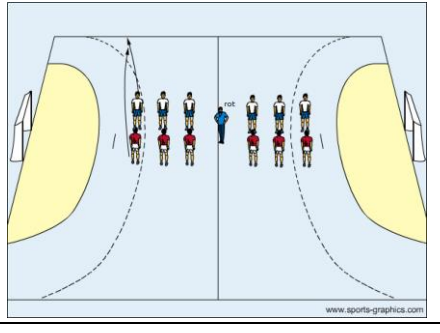
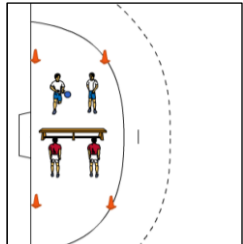
<b>Mattenball</b>	
<p>Zwei Mannschaften. Matten in der Halle verteilen. Mindestens eine Matte mehr als Spieler pro Mannschaft. Es wird mit Manndeckung und ohne Pellen gespielt (3-Schritt-Regel). Die angreifende Mannschaft erzielt einen Punkt wenn der Spieler mit Ball sich auf einer Matte absitzt. Die Spieler der verteidigenden Mannschaft kann dies verhindern in dem sie die Matte vorher betreten.</p> <p><u>Variationen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Spieler muss auf der Matte angespielt werden.</li> <li>- Reifen statt Matten verwenden. Nicht absetzen, sondern nur reinsteigen (oder im Reifen angespielt werden).</li> </ul>	
<b>Linienball</b>	
<p>Zwei Mannschaften, ein Ball. Ein Punkt wird erzielt wenn der Ball hinter einer Linie abgelegt wird (zB die 6m-Linie). Es darf nicht geprellt werden.</p> <p><u>Variationen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Berührregel.</li> <li>- Ein Spieler muss den Ball hinter der Linie fangen.</li> <li>- Mit Pellen.</li> <li>- Mit dem Reaktionsball. Ein Spieler muss den Boden-Auf-Pass hinter der Linie fangen.</li> </ul>	
<b>Grätsch (- Kopf) – Ball</b>	
<p>2 Mannschaften. Ein Ball (Softball). Ein Punkt wird erzielt, wenn der Ball durch die eigenen Beine in das gegnerische Tor geworfen wird. Die Schüsse dürfen dabei allerdings von den Deckungsspielern auch mit den Füßen geblockt werden. Zusätzlich kann gespielt werden, dass es zwei Punkte gibt wenn ein Kopfballtor erzielt wird. Die Auflage muss von einem Mitspieler erfolgen. Als Variante können die Tore verkehrt in den Raum gestellt werden.</p>	
<b>Hütchentor – Ball</b>	
<p>Zwei Mannschaften. Ein Ball. Es werden mehrere Hütchentore aufgebaut. Gespielt wird mit Manndeckung. Die angreifende Mannschaft muss versuchen einen Boden-Auf-Pass so durch ein Hütchentor zu spielen, dass der Ball von einem Mitspieler gefangen werden kann. Die Mannschaft die einen Punkt erzielt hat bleibt in Ballbesitz. Verteidigt wird der fliegende Ball.</p> <p><u>Variation:</u> Beim gleichen Hütchentor dürfen von derselben Mannschaft nicht zwei Punkte hintereinander erzielt werden.</p>	

## Übungskatalog – Schwerpunkt Prellen

### Spiel- und Übungsformen

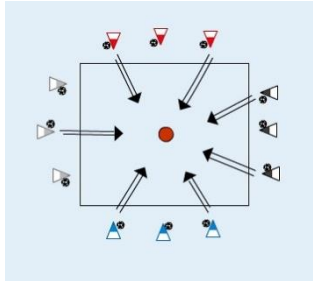
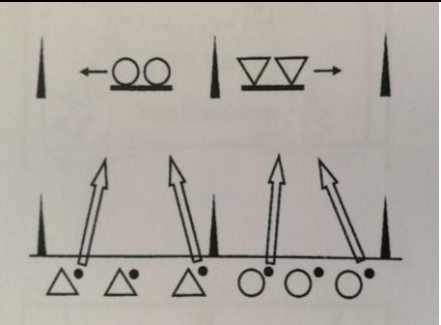
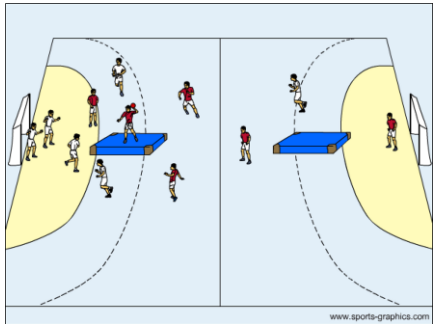
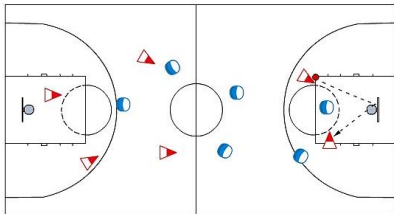
<b>Wer fürchtet sich vorm weißen Hai - Prellend</b>	
<p>Gespielt wird wie bei wer fürchtet sich vorm weißen Hai („schwarzen Mann“).</p> <p>Die Fänger prellen mit einem Basketball, die Gejagten mit einem Handball. Wenn ein Spieler gefangen wird, werden die Aufgaben und Bälle getauscht. Auch als normales Fangenspiel möglich.</p> <p>Es können zusätzlich Matten/Reifen verteilt werden die als Boot dienen.</p>	
<b>Dribbling im Quadrat um das Hütchen</b>	
<p>Die Spieler teilen sich in vier Gruppen und stellen sich wie oben abgebildet auf. Jeder hat einen Ball.</p> <p>Auf Pfiff des Trainers laufen jeweils die ersten Spieler der Gruppe los. Sie laufen rechts am Hütchen im Mittelkreis vorbei und biegen dann zur linken Gruppe ab. Dabei müssen sie versuchen auf die anderen Spieler Rücksicht zu nehmen und trotzdem so zügig wie möglich diese Strecke absolvieren.</p>	
<b>Prellkönig</b>	
<p>Alle prellen mit ihrem Ball und versuchen den Mitspielern den Ball herauszuspielen.</p> <p>Wenn jemand seinen Ball verliert muss er eine Zusatzaufgabe machen.</p> <p><u>Variationen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- es gibt zwei Spielfelder. Alle starten im ersten Feld, wenn jemand den Ball verliert muss er ins andere Feld wechseln. Wer bleibt im Königsfeld über. Im zweiten Feld wird wieder mit Zusatzübungen gespielt.</li> <li>- Es gibt zwei Fänger ohne Ball. Diese versuchen einen Ball herauszuspielen. Gelingt dies, wird der Fänger zum Gejagten und umgekehrt.</li> </ul>	
<b>Dribblingparcours</b>	
<p>Jeder Spieler mit Ball. Geräte und Aufbau je nach Parcours.</p> <p>Die Spieler durchlaufen prellend einen Parcours. Bei einem Fehler gehen sie wieder zum Anfang der jeweiligen Übung zurück. Eventuell kann am Ende auch mit einem Torwurf abgeschlossen werden. Eventuell auch als Wettkampfform: welcher Spieler (welche Mannschaft) schafft in einer bestimmten Zeit die meisten Runden (oder Tore).</p> <p>Mögliche Stationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Langbänke (oben laufen, unten prellen - umgekehrt).</li> <li>- Reifenbahnen (verschiedene Farben – Aufgaben).</li> <li>- Slalom.</li> <li>- Durch schwingende Seile durchprellen.</li> <li>- Unter einem Hindernis durchprellen.</li> <li>- Über eine Wippe prellen.</li> </ul>	

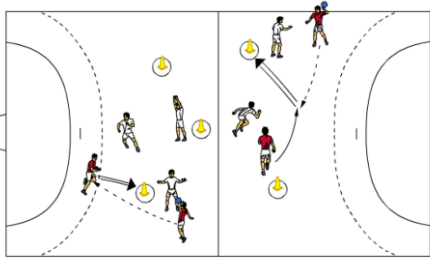
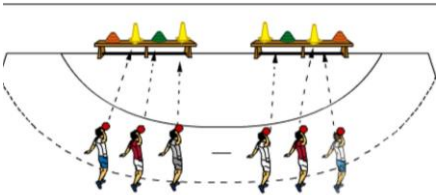
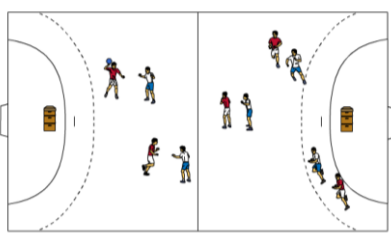
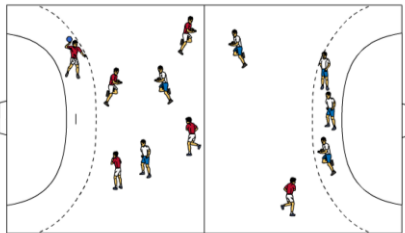
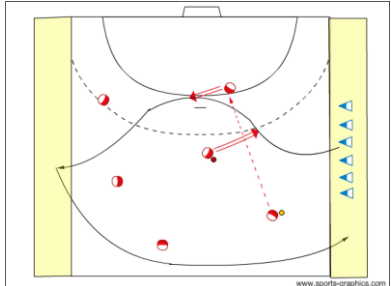


<b>Prellen um die Matte</b>	
<p>Paarweise mit einer Matte. Jeder prellend mit Ball. Fangenspiel um die Matte (auf und über die Matte steigen ist dabei nicht erlaubt).</p>	
<b>Prellender Bärenanz</b>	
<p>Alle Spieler mit Ball und Blickrichtung zum Trainer. Der Trainer gibt die Richtung und die Bewegungsform vor. Die Spieler bewegen sich prellend mit Ball und sollen möglichst schnelle Richtungsänderungen durchführen.</p>	
<b>Fischfang</b>	
<p>Zwei Mannschaften. Die Angreifer innerhalb 6m, jeder mit Ball. Die Fänger in Zweiergruppen in Handhalte auf vorgegebenen Linien. Die Angreifer versuchen einzeln prellend bis in den gegenüberliegenden 6m-Raum zu gelangen ohne gefangen zu werden. Die Jäger versuchen mit Seitstellschritten die Laufwege des Angreifers einzuschränken und ihn zu fangen. Wie viele Spieler schaffen es bis ins Ziel? Danach Rollenwechsel.</p>	
<b>„Schwarz – Weiß“ mit Ball</b>	
<p>Spieler stellen sich paarweise gegenüber auf (Abstand ungefähr 2m). Jeder hat einen Ball und prellt. Jede Mannschaft bekommt eine Farbe zugewiesen. Die Farbe die gerufen wird ist Fänger. Der Gejagte muss versuchen die Wand zu berühren bevor er gefangen wird (ansonsten ein Punkt für den Fänger). <u>Variation:</u> Der Gejagte muss nicht die Mauer berühren, sondern eine vorgegebene Zeit überstehen ohne gefangen zu werden.</p>	
<b>Prellball</b>	
<p>Der Ball muss in der eigenen Hälfte immer dreimal zwischen den Spielern hin- und hergetippt werden bevor er über die Bank auf die andere Seite getippt wird. Der Ball darf dabei nie öfter als einmal aufkommen. Nach dem hinübertippen des Balles sprinten die Spieler um ein Hütchen und stellen sich wieder auf. Ein Punkt wird erzielt, wenn der Ball in der gegnerischen Hälfte zweimal auftippt oder nicht dreimal hin- und hergespielt wird. Ebenso gibt es natürlich ein Out.</p>	

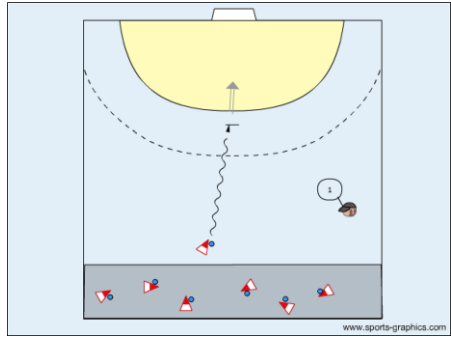
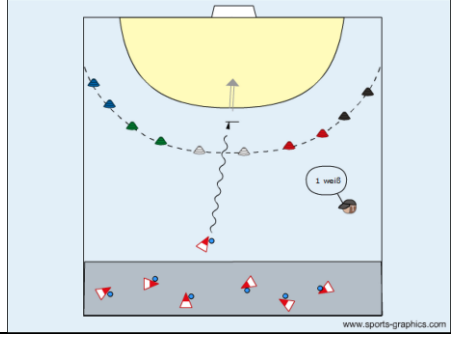
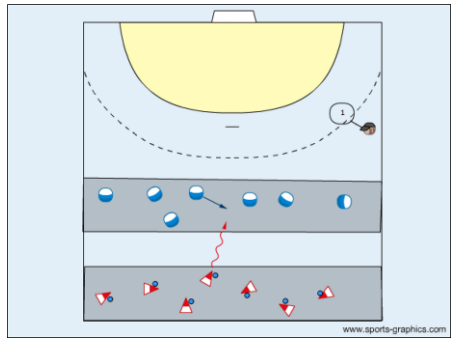
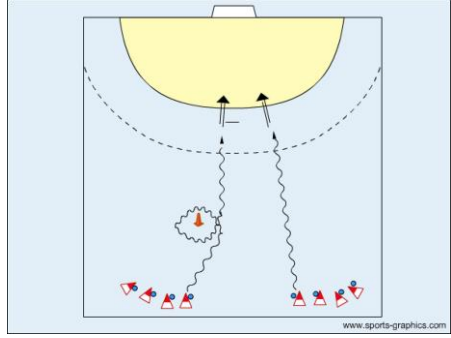
## Übungskatalog – Schwerpunkt Werfen

### Spielformen

<b>Medizinball - Treiben</b>	
<p>Ein quadratisches Feld (mit Langbänken oder Linien) – in der Mitte ein Medizinball. Jeder Spieler hat einen Ball und versucht durch Abwerfen des Medizinballs diesen über die gegenüberliegende Linie (oder an die Langbank) zu befördern.</p> <p>Anfangs ist es leichter nur zwei Mannschaften zu spielen. Diese stehen entweder gegenüber, oder bekommen je zwei Seiten zugewiesen.</p>	
<b>Mattentreffen</b>	
<p>Die Werfer beider Teams versuchen, in einer bestimmten Zeit möglichst oft die von den Gegnern getragene Matte zu treffen.</p> <p><u>Variante:</u> Die Angreifer dürfen immer nur hintereinander werfen, nicht alle gleichzeitig.</p>	
<b>Königsball</b>	
<p>Zwei Mannschaften. Je einen Weichboden auf 6m. Gespielt wird mit einem Softball (bei großen Gruppen können auch zwei Bälle verwendet werden).</p> <p>Es darf immer nur ein angreifender Spieler auf dem Weichboden vor dem gegnerischen Tor stehen. Dabei darf dieser Spieler den Weichboden nur ohne Ball betreten. Er muss also auf der Matte angespielt werden. Ein Tor kann nur von dem am Weichboden stehenden Spieler erzielt werden. Auch der 6m-Raum darf von allen Spielern betreten werden. Es darf nicht geprellt werden.</p> <p><u>Variationen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pellen (oder einmal Tippen) erlaubt.</li> <li>- Würfe nur beidhändig (oder mit der falschen Hand).</li> </ul>	
<b>Brettball</b>	
<p>Zwei Mannschaften, ein Ball, zwei Basketballkörbe.</p> <p>Normale Handballregeln. Ein Punkt wird erzielt, wenn ein Angreifer den Ball gegen das Basketballbrett wirft und ein Spieler der eigenen Mannschaft (nicht er selbst) den Ball fängt bevor er den Boden berührt. Gespielt wird mit Manndeckung.</p> <p><u>Variationen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Der Werfer darf den Ball auch selber fangen.</li> <li>- Ein Punkt wird erzielt, wenn der Ball von der Verteidigenden Mannschaft nicht gefangen werden kann bevor er den Boden berührt (eventuell Zone vorgeben in der der Ball aufkommen muss).</li> </ul>	

<p style="text-align: center;"><b>Flaschen verteidigen</b></p> <p>Jede Mannschaft verteilt ihre „Flaschen“ (Hütchen oder Kegeln in einem Reifen) im Raum. Die „Flaschen“ der beiden Mannschaften müssen verschiedenfarbig sein (entweder die Hütchen oder Kegeln, oder die Reifen). Es wird mit einem Ball nach Handballregeln gespielt. Ziel ist es, alle „Flaschen“ der gegnerischen Mannschaft umzuwerfen. Die Würfe dürfen dabei allerdings auch mit den Füßen blockiert werden. Keiner darf in den Reifen steigen.</p>	
<p style="text-align: center;"><b>Zielschießen (Geräte von der Bank)</b></p> <p>Auf Langbänken (und/oder Kästen) werden verschiedene Geräte (Hütchen, Kegeln, Medizinbälle, ...) gelegt. Die Spieler sollen versuchen von einer vorgegebenen Distanz die Geräte von der Bank zu schießen.</p> <p>Die Übung kann als Spielform verpackt werden:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zB in Form einer Staffel (Sprint zur Wurfstation, Wurf, Sprint zurück – welche Mannschaft hat zuerst alle Geräte von der Bank geschossen).</li> <li>- zB als eine Gruppe bei einer laufenden Uhr.</li> </ul>	
<p style="text-align: center;"><b>Kastenball</b></p> <p>Innerhalb des 6m-Raums wird je ein Kasten aufgebaut. Zwei Mannschaften, ein Ball.</p> <p>Gespielt wird nach Handballregeln. Ein Punkt ist erzielt, wenn der gegnerische Kasten getroffen wird.</p>	
<p style="text-align: center;"><b>Lattenhandball</b></p> <p>Zwei Mannschaften, ein Ball.</p> <p>Es wird ganz normal Handball gespielt. Allerdings ohne Tormann und ohne Anwurf. Ein Punkt wird erzielt wenn eine Stange oder die Latte des gegnerischen Tores getroffen wird.</p>	
<p style="text-align: center;"><b>Gefahrenzone</b></p> <p>Die Spieler der Läufergruppe stehen außerhalb des Spielfelds in der neutralen Zone. Die Werfergruppe hat zwei Softbälle und verteilt sich in der Gefahrenzone (weiß). Der erste Spieler der Läufergruppe muss von einer gelben Zone in die andere und wieder zurück. Dann sprintet der nächste Spieler los.</p> <p>Die Werfergruppe versucht den jeweiligen Läufer innerhalb der weißen Zone abzuwerfen. Ein Treffer in der gelben Zone zählt nicht. Die Werfer dürfen nicht prellen und mit dem Ball nur drei (oder auch einen, wenn das Spielfeld kleiner ist) Schritte machen. Es wird die Anzahl der Treffer gezählt. Danach erfolgt ein Rollentausch.</p>	

## Handballspezifische Übungsformen

<b>Prellen mit anschließendem Wurf 1</b>	
<p>Alle Spieler bewegen sich prellend in einem vorgegebenen Raum. Jeder Spieler hat eine Nummer. Der Trainer ruft eine Zahl, der jeweilige Spieler prellt Richtung Tor und versucht ein Tor zu erzielen. Danach holt er sich wieder seinen Ball und geht zurück zur Gruppe.</p> <p><u>Variationen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Die Spieler müssen während dem Prellen Zusatzaufgaben ausführen (Ballwechsel, Hand geben, Anfersen, ...).</li> <li>- Zusatzaufgabe bei keinem Tor.</li> <li>- Der Trainer gibt zusätzlich die Wurfart vor (Sprung- oder Schlagwurf).</li> <li>- Der Werfer bleibt in der Deckung.</li> </ul>	
<b>Prellen mit anschließendem Wurf 2</b>	
<p>Jeder Spieler mit Ball. Auf 9m werden verschiedenfarbige Hütchentore aufgebaut.</p> <p>Wie vorige Übung, nur werden dieses Mal zusätzliche Zonen markiert. Der Trainer gibt also auch vor, von wo der Spieler werfen muss.</p>	
<b>Prellen mit 1 vs 1 und Wurf</b>	
<p>Die Spieler teilen sich wie oben abgebildet in zwei Zonen auf. Je ein Spieler jeder Zweiergruppe ist mit Ball in der torferneren Zone, der andere ohne Ball in der tornahen. Jedes Paar bekommt eine Nummer zugewiesen. Auf Zuruf des Trainers versucht nun der jeweilige Spieler mit Ball sich freizuprellen und ein Tor zu erzielen. Sein Partner ist Deckungsspieler und versucht ihn regelkonform daran zu hindern. Die Deckungsspieler bewegen sich dabei mit Blickrichtung zum Tor.</p>	
<b>Prellen mit anschließendem Wurf 3</b>	
<p>Die Spieler stellen sich in zwei Gruppen (siehe Abbildung) an der Mittellinie auf. Jeder mit Ball. Ein Hütchen steht zwischen der linken Gruppe und dem Tor. Auf Pfiff des Trainers prellen die jeweils ersten Spieler der beiden Gruppen los. Während der rechte Spieler direkt Richtung Tor prellt und versucht ein Tor zu erzielen, umrundet der linke Spieler zuerst noch das Hütchen.</p> <p><u>Variationen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Der rechte Spieler wird nach seinem Wurf sofort Deckungsspieler und versucht dem linken Spieler den Ball herauszuspielen.</li> <li>- Wie oben nur mit Block.</li> <li>- Der rechte Spieler wird nach seinem Wurf sofort Kreisspieler und bekommt vom linken Spieler den Pass. Es wirft also zwei Mal der rechte Spieler.</li> </ul>	

<b>Laufende Uhr</b>	
<p>Es werden zwei Gruppen gebildet. Eine Läufer- und eine Werfergruppe. Nach einem Durchgang werden die Aufgaben gewechselt.</p> <p>Die Werfergruppe versucht so viel Tore wie möglich zu erzielen. Sie hat dabei so lange Zeit wie die Läufergruppe benötigt ihr vorgegebene Aufgabe zu erfüllen.</p>	
<b>Turnübung plus Wurf von der Bank/Kastenteil</b>	
<p>Die Spieler absolvieren auf der Matte/Mattenbahn verschiedene Übungen (Rolle vw./rw., Rad, einbeinige Sprünge, Drehungen, ...). Danach werfen sie auf das Tor (Absprung auf der Langbank).</p> <p>Auch als Wettkampf mit zwei Toren/Weichböden parallel.</p>	
<b>Wurf nach Anspiel in den Lauf 1</b>	
<p>Pass zum Trainer. Sprint in leichtem Bogen. Pass, Wurf.</p> <p><u>Variationen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Durch den Rückpass (gerade oder Boden auf) gibt der Trainer die Wurfart vor (Schlag- oder Sprungwurf).</li> <li>- Beim Vorbeilaufen sagt der Trainer dem Spieler eine Zahl. Diese Zahl bestimmt das Wurfziel (zB gerade Zahl hoch, ungerade tief; oder 1 – 4 für die vier Torecken).</li> </ul>	
<b>Wurf nach Anspiel in den Lauf 2</b>	
<p>Der erste Spieler gibt dem Trainer seinen Ball und sprintet los. Auf Kommando dreht er sich um und bekommt den Pass vom Trainer. Danach prellt er Richtung Tor und wirft.</p> <p><u>Variationen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Der Werfer bleibt als Deckungsspieler.</li> <li>- Der Trainer wirft den Ball irgendwo in die Spielhälfte und der Spieler muss ihn erlaufen.</li> <li>- Der Trainer gibt durch seinen Pass (Boden auf oder gerade) den Wurf (Schlag- oder Sprungwurf) vor.</li> </ul>	
<b>Wurf nach Laufäusung</b>	
<p>Alle Spieler mit Ball auf Rückraum Mitte. Der Trainer steht auf 9m.</p> <p>Der erste Spieler passt zum Trainer und sprintet auf ihn zu. Der Trainer spielt den Ball links oder rechts in den Raum. Durch eine schnelle Richtungsänderung versucht der Spieler den Ball aufzunehmen und ein Tor zu erzielen.</p> <p>Die schnelle Richtungsänderung ist zwar keine Laufäusung, aber die Vorstufe und Grundlage dafür.</p>	

## Übungskatalog – Haken

<b>Haken vom Kasten</b>	
<p>Je ein Kasten (oder Langbank) pro Reihe.</p> <p>Die Spieler springen vom Kasten herunter und landen beidbeinig hüftbreit. Danach machen sie einen Haken. Diese Übung kann als Trockentraining erfolgen. Natürlich kann aber auch mit einem Torschuss abgeschlossen werden.</p>	
<b>Passkontinuum Haken 1</b>	
<p>Zwei Reihen gegenüber aufstellen. Ein Spieler mit Ball. Rest gemäß Abbildung.</p> <p>Der Spieler mit Ball macht einen Haken zur Hand (am Hütchen). Mit dem dritten Schritt steigt er auf die Bank und macht einen Sprungwurfpass zum ersten Spieler (oder den in der Mitte stehenden Lehrer) der gegenüberliegenden Gruppe. Dieser versucht den Ball schon im Nullschritt anzunehmen. Nach dem Pass umläuft der Spieler das nähere Hütchen und stellt sich gegenüber an.</p>	
<b>Passkontinuum Haken 2</b>	
<p>Die Spieler stellen sich in zwei Reihen gegenüber auf. Ein Spieler mit Ball.</p> <p>1: Der blaue Spieler läuft ohne Ball zur Mitte und bekommt den Pass vom schwarzen Spieler.</p> <p>2: Der schwarze Spieler läuft zum blauen Spieler (der in der Mitte stehenbleibt). Er bekommt den Ball zurück und fängt ihn im Nullschritt. Danach macht er einen Haken und spielt einen Pass zur gegenüberliegenden Gruppe (3).</p> <p>Nach dem Pass bleibt er als Anspieler in der Mitte. Der vorige Anspieler (blau) stellt sich gegenüber an.</p>	
<b>Gegenstöße nach Hakenübung</b>	
<p>Der erste Spieler der roten Gruppe beginnt. Er steigt auf den ersten Kasten, springt vom Kasten in den Nullschritt und macht einen Haken nach rechts. Selbiges wiederholt er bei den nächsten beiden Kästen (beim zweiten allerdings auf die linke Seite). Nach dem dritten Haken passt er zum Torwart und sprintet sofort zum Gegenstoß. Er bekommt einen langen Pass und wirft auf das Tor. Danach stellt er sich auf der anderen Seite an. Sobald der erste rote Spieler auf den letzten Kasten steigt, beginnt der erste blaue Spieler.</p>	
<b>Zweimal 1 vs 1 ohne Deckung plus Wurf</b>	
<p>Alle Spieler mit Ball auf RL und RR. Hütchen gemäß Abbildung.</p> <p>RL passt zum Trainer auf RM. Er bekommt den Ball zurück, landet im Nullschritt und macht einen Haken (Richtung je nach Vorgabe). Dann tippt er und macht beim zweiten Hütchen einen Haken in die andere Richtung. Anschließend wirft er aufs Tor.</p>	

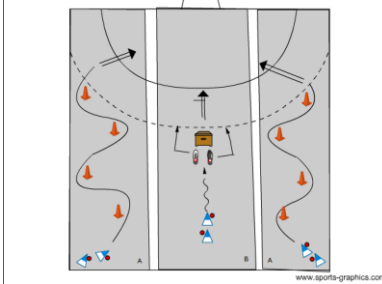
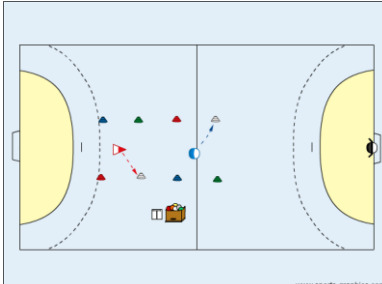
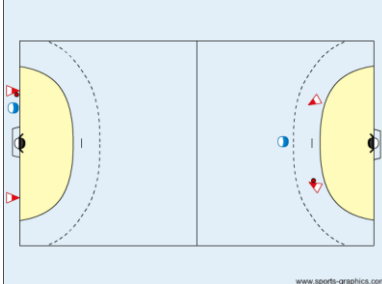
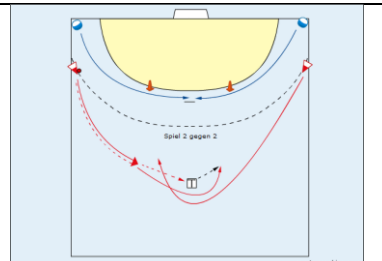
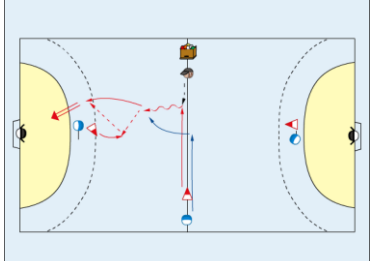


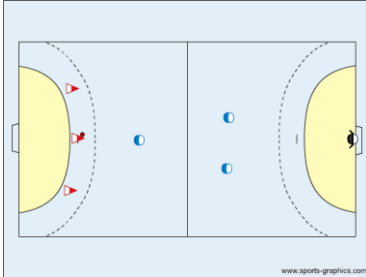
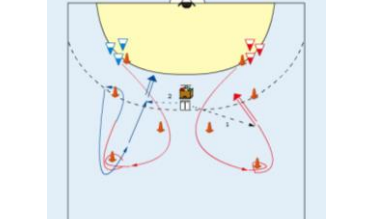
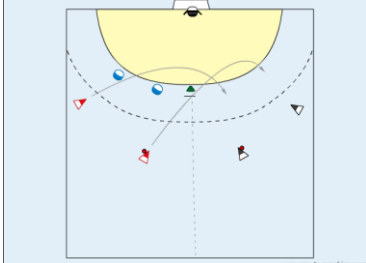
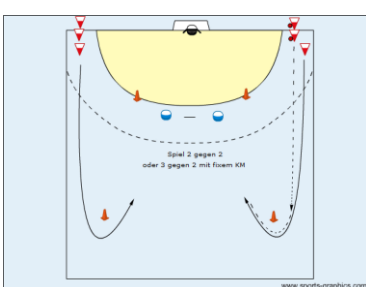
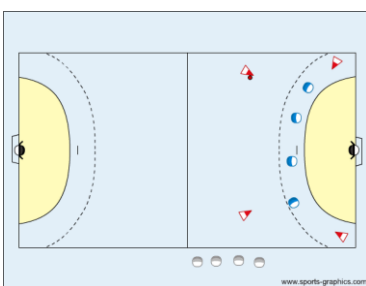
## Übungskatalog – Deckung

<b>Fangen mit Deckungsspieler</b>	
<p>Es wird ganz normal Fangen gespielt. Die Fänger sollen versuchen in einer bestimmten Zeit so viele Spieler wie möglich zu fangen (die schon Gefangenen laufen in der Zwischenzeit Runden). Allerdings bekommt jeder Fänger einen Deckungsspieler zugewiesen. Dieser darf nicht gefangen werden und versucht den Fänger regelkonform an seiner Aufgabe zu hindern (durch korrekte Deckungsbewegungen – kein Halten, Ziehen oder Klammern).</p>	
<b>Richtig Herausretren</b>	
<p>Je ein Deckungsspieler auf den Halbpositionen. Rest auf die beiden Rückraumpositionen verteilen. Ein bis zwei Anspieler auf RM. RL stößt Richtung Tor und bekommt den Ball von RM. Der Deckungsspieler tritt heraus und attackiert den Angreifer. RL passt zurück zu RM. Der Deckungsspieler tritt wieder auf 6m ein.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bei zwei RM kann links und rechts parallel gearbeitet werden. Ansonsten spielt der RM zuerst einmal einen Pass zu RL, danach zu RR.</li> <li>- Alternativ kann auch immer derjenige der den Pass gespielt hat in die Deckung gehen und der Deckungsspieler stellt sich auf der gegenüberliegenden Rückraumraumposition an.</li> </ul>	
<b>Spiegeln</b>	
<p>Je ein Hütchentor auf RL und RR. Ein Verteidiger, Rest verteilt sich auf RL und RR. Der Deckungsspieler muss die Bewegungen des Angreifers spiegeln (innerhalb des Hütchentors). Nach einer gewissen Zeit pfeift der Trainer. Der Deckungsspieler stellt sich im Rückraum an, der Angreifer sprintet auf die andere Seite und wird dort zum Deckungsspieler.</p>	
<b>Hütchentor verteidigen</b>	
<p>Die Spieler verteilen sich paarweise zu je einem Hütchentor. Der Angreifer hat eine Minute Zeit so oft als möglich ein 1vs1 gegen den Deckungsspieler zu gewinnen. Ziel ist es, eines der beiden Hütchen mit der Hand zu berühren. Der Verteidiger versucht durch gutes Stellungsspiel und Beinarbeit den Angreifer daran zu hindern. <u>Variationen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ein gewonnenes 1vs1 zur Hand zählt zwei Punkte (die Verteidiger lernen mehr zur Wurfhand zu stehen).</li> <li>- Anstatt einer gewissen Zeit wird die Anzahl der Versuche vorgegeben.</li> </ul>	
<b>Habicht und Henne</b>	
<p>Es werden Dreiergruppen gebildet (ohne Ball). Das Küken (erster Spieler) hält sich an den Schultern (oder der Hüfte) der Henne (zweiter Spieler) fest. Der Habicht (dritter Spieler) steht vor der Henne und versucht nun das Küken zu fangen. Die Henne beschützt ihr Küken (Abwehrverhalten).</p>	

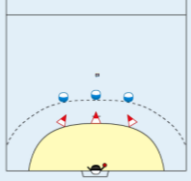
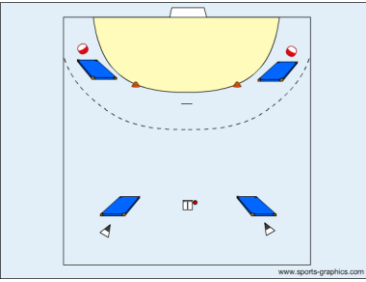
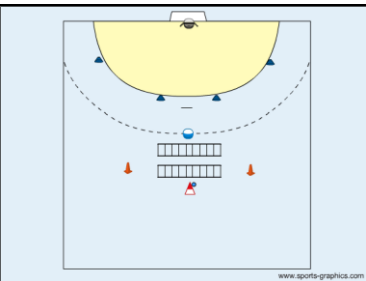
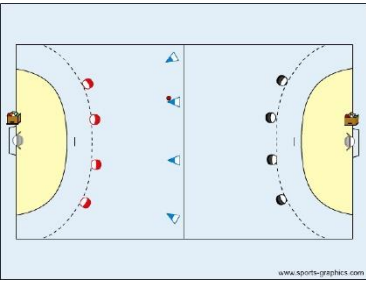
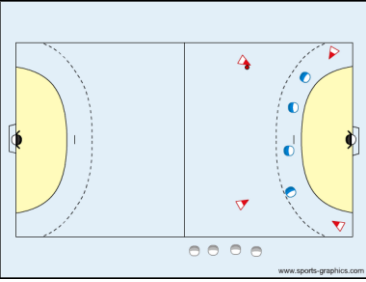
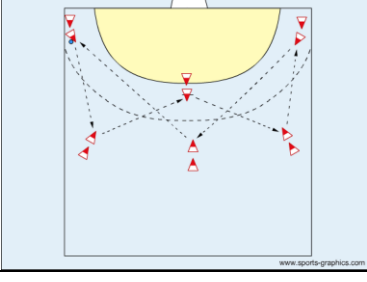


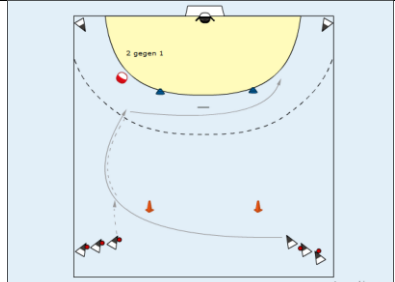
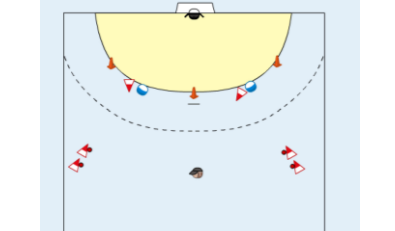
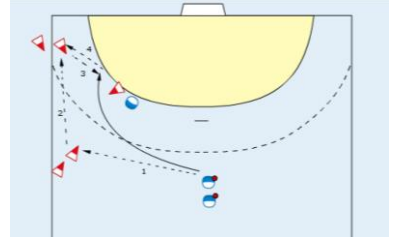
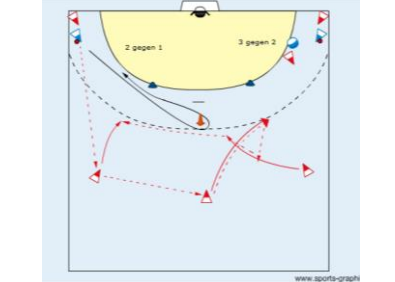
## Übungskatalog – komplexere Übungsformen

<b>Verschiedene Aktionen in mehreren Zonen</b>	
<p>Alle Spieler mit Ball. Es wird in drei Zonen gearbeitet um die SchülerInnen besser zu beschäftigen.</p> <p><u>Beispiel:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Slalom prellen plus Wurf</li> <li>- Haken bei Kasten plus Wurf</li> <li>- verschiedene Wurfvorgaben</li> <li>- Spiel 1 vs 1</li> </ul>	
<b>1 vs 1 nach Spiegeln</b>	
<p>Der Angreifer (rot) gibt die Richtung vor. Der Deckungsspieler muss ihn spiegeln. Nach einer bestimmten Zeit spielt der Trainer den Ball zum Angreifer und es startet ein Spiel 1vs1.</p> <p><u>Variationen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nicht nur die Laufrichtung, sondern auch die Bewegungsart kann vorgegeben werden (rückwärts, Anfersen, Hinsetzen, ...).</li> <li>- Der Deckungsspieler spiegelt den Angreifer nicht. Er muss immer zum gleichfarbigen Hütchen seines Rechtecks laufen.</li> <li>- Zwei Deckungsspieler stehen zwischen 6 und 9m. Es wird 2vs2 gespielt.</li> </ul>	
<b>Gegenstoß 2 vs 1</b>	
<p>Pro Gruppe sind zwei Angreifer und ein Verteidiger (wechseln jeden Durchgang). Die Angreifer versuchen so schnell als möglich einen Gegenstoß zu laufen und ein Tor zu erzielen.</p> <p><u>Variationen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bei einer kleineren Trainingsgruppe kann es einen fixen Deckungsspieler geben der nach zwei Durchgängen wechselt.</li> <li>- Die Angreifer dürfen nicht oder nur einmal prellen.</li> <li>- Es gibt in jeder Hälfte einen fixen Deckungsspieler. Diese dürfen ihre Hälfte allerdings nicht verlassen. Es wird also zweimal 2vs1 gespielt.</li> </ul>	
<b>2 vs 2 von der Ecke</b>	
<p>Auf Kommando laufen alle vier Spieler los. Die zwei Deckungsspieler (blau) sprinten zur 7m-Linie. Dort klatschen sie in der Luft ab und nehmen dann sofort ihre Deckungsposition ein. Die Angreifer (rot) laufen hinter dem Trainer vorbei. Der Ball wird kurz davor zum Trainer gespielt. Die Angreifer wechseln hinter dem Trainer die Seiten und bekommen den Ball zurück. Danach wird 2vs2 gespielt.</p>	
<b>2 vs 2 von der Mitte</b>	
<p>In jeder Hälfte sind ein fixer Angreifer und ein fixer Abwehrspieler zwischen 6 und 9m. Der Rest stellt sich paarweise am Rand der Mittellinie auf.</p> <p>Der Angreifer läuft 2m vor dem Deckungsspieler in Richtung Trainer. Dieser spielt ihm den Ball zu. Danach kann der Angreifer selbst entscheiden auf welches Tor er angreift. Der Deckungsspieler muss schnell reagieren. Die beiden anderen Spieler in dieser Spielfeldhälfte dürfen nun auch den 9m-Raum verlassen und es wird 2vs2 gespielt.</p>	

<p style="text-align: center;"><b>Gegenstoß 3 vs 1 und 3 vs 2</b></p> <p>Ein Deckungsspieler agiert in der ersten Spielfeldhälfte, die beiden anderen in der zweiten Spielfeldhälfte. Die Dreiergruppe versucht nun im Gegenstoß zum Torerfolg zu kommen.</p> <p><u>Variationen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Die Angreifer dürfen nicht oder nur einmal prellen. Als Alternative kann auch nur in der ersten Spielfeldhälfte (im 3vs1) ein Prellverbot ausgesprochen werden.</li> <li>- In der ersten Spielfeldhälfte wird mit Berührregel gespielt.</li> </ul>	
<p style="text-align: center;"><b>Würfe nach kurzem Wettlauf</b></p> <p>Auf Kommando sprinten die ersten Spieler der beiden Gruppen los. Sie laufen am ersten Hütchen außen vorbei und einmal um das zweite Hütchen herum. Der schnellere Spieler bekommt vom Trainer den Pass und wirft auf das Tor. Der langsamere Spieler dreht noch eine Extrarunde (blaue Linie) und bekommt dann einen Pass vom Trainer.</p>	
<p style="text-align: center;"><b>2 vs 2 mit ständigem Rollenwechsel</b></p> <p>Ein Hütchen in der Mitte teilt das Spielfeld in zwei Hälften. Zwei Angreifer und zwei Deckungsspieler in der linken Hälfte. Zwei Angreifer in der rechten Hälfte.</p> <p>Es wird 2vs. Nach Abschluss dieser Aktion werden die Angreifer sofort Deckungsspieler auf der rechten Seite. Die Abwehr (blau) holt sich einen Ball und geht in den Angriff.</p> <p>Es kann ein fixer Kreisspieler hinzugenommen werden.</p>	
<p style="text-align: center;"><b>2 vs 2 nach kurzem Sprint</b></p> <p>Paarweise mit Ball (außer das erste Paar) an der Grundlinie. Zwei Deckungsspieler. Die ersten beiden Spieler sprinten zum Hütchen. Ein Spieler bekommt von der hinteren Zweiergruppe den Ball. Beide laufen um das Hütchen herum. Danach folgt ein Spiel 2vs2.</p> <p><u>Variationen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Spiel 3vs2 mit fixem Kreisspieler.</li> <li>- Deckung bleibt bei Tor.</li> <li>- Vorgabe für Angriff: Kreuzung, Einlauf.</li> </ul>	
<p style="text-align: center;"><b>4 vs 4 – Turnier (Tore werden behalten)</b></p> <p>Drei Mannschaften plus zumindest zwei Torhüter.</p> <p>Zwei Vierergruppen spielen normal 4vs4 auf das ganze Feld. Wer als erster fünf (oder drei) Tore hat darf Wechseln. Der Verlierer bleibt und spielt jetzt gegen die dritte Mannschaft (grau).</p> <p>Allerdings nehmen sie die Tore aus dem letzten Spiel mit. Haben sie zum Beispiel 5 zu 3 verloren, starten sie in das neue Spiel mit 3 zu 0.</p>	

<b>Komplexes Wurfrtraining nach Kreuzung im Rückraum</b>	
<p>Alle Positionen außer Kreis besetzen. Flügelspieler mit Ball.                  LA passt zu RL. RL zu RM. RM spielt Kreuzung mit RR. Dieser wirft.  <u>Variationen:</u>                  - LA läuft nach seinem Pass ein und bekommt ein Kreisanspiel.                  - LA läuft nach seinem Pass ein und wird Blockspieler.                  - LA läuft nach seinem Pass ein und wird Deckungsspieler (1vs1).</p> <p>Gewechselt wird immer folgendermaßen: RM geht auf die Seite auf die sie einen Wechsel gespielt hat. Der Rückraum der zum Wechsel geholt wurde nimmt sich einen Ball und stellt sich auf dem gegenüberliegenden Flügel an. Der Flügel geht auf RM. Der Rückraum der nur den Pass weitergespielt hat (in der Abbildung RL) bleibt noch einmal (jetzt wird ja dasselbe von rechts gespielt und dann wird er auf die Kreuzung geholt).</p>	
<b>Ständige Kreuzungen plus 2 vs 1</b>	
<p>Dreiergruppen mit einem Ball.                  Es werden in einem bestimmten Bereich ständig Kreuzungen gespielt. Auf Pfiff wird der Spieler welcher gerade in Ballbesitz ist zum Deckungsspieler. Er legt den Ball ab und läuft in die Deckung. Die beiden anderen holen sich den Ball und versuchen im 2 vs 1 zum Torabschluss zu kommen.</p>	
<b>Runde Übungsform auf beide Tore</b>	
<p>Der erste rote Spieler passt zum ersten schwarzen Spieler.                  Danach wird er von diesem zur Kreuzung geholt und wirft auf das Tor. Der schwarze Spieler holt einen Ball und stellt sich bei der roten Gruppe an. Der rote Spieler läuft nach seinem Wurf auf die andere Seite und schließt nach einem Pass vom ersten blauen Spieler mit einem Wurf ab. Der blaue Spieler stellt sich bei der schwarzen Gruppe an. Der rote mit Ball bei der blauen Gruppe.  <u>Variationen</u> beim zweiten Wurf (Haken, Block, ...).</p>	
<b>3 vs 2 plus erneutes 3 vs 2 im Umschalten</b>	
<p>Die erste Zweiergruppe (rot) startet im Angriff und spielt 3vs2 (mit KM). Nach dem Abschluss geht der KM mit den beiden Deckungsspielern (blaue Zweiergruppe) zur schnellen Mitte. Jetzt spielt die blaue Zweiergruppe gemeinsam mit dem KM auf der anderen Seite gegen die schwarze Zweiergruppe 3vs2. Danach holt sich die schwarze Zweiergruppe den Ball und stellt sich auf der anderen Seite im Angriff an. Die blaue Zweierdeckung bleibt nach der Schnellen Mitte auf der anderen Spielhälfte in der Deckung. Die rote Zweiergruppe bleibt nach ihrem Angriff ebenfalls in der Deckung. Jetzt startet der nächste Durchgang mit dem zweiten KM (während der erste KM wieder langsam zurücktrabt).</p>	
<b>Gegenstoß in der Zweiergruppe – Aufbau und Flügel</b>	
<p>Zweiergruppen mit einem Ball (auf Halb und Flügel).                  Pass zu Torwart. TW spielt kurzen Pass (Mittellinie) zu RR. Der spielt weiter zu RA =&gt; Wurf.  <u>Variation:</u> kurz-kurz-kurz; lang-kurz; lang-kurz-Kreuzung.</p>	

<b>Gegenstoß 3 vs 1 und 3 vs 2</b>	
Zwei Dreiergruppen. TW ruft einen Namen der blauen Gruppe. In dem Moment läuft rot Gegenstoß. Blau ist Deckung. Der Spieler dessen Namen gerufen wurde muss allerdings vorher noch die 6m-Linie berühren.	
<b>2 vs 2 nach Vorbelastung auf Turnmatten</b>	
Auf Kommando machen die Deckungsspieler eine Rolle vorwärts und nehmen ihre Position ein. Die Angreifer überspringen die Matte seitlich und bekommen dann den Ball vom Trainer. Danach freies Spiel 2 vs 2. <u>Variationen:</u> - Je nach Vorübung kann ein Vorteil für den Angriff oder die Deckung erreicht werden. - Es kann um einen fixen Kreisspieler erweitert werden. Dann spielt der Angriff 3 vs 2.	
<b>1 vs 1 nach Laufleiter/Reifenbahn</b>	
Der Angreifer bestimmt die Richtung bei der Laufleiter. Der Deckungsspieler versucht schnell zu reagieren. Danach 1 vs 1. <u>Variation:</u> Nach dem 1 vs 1 noch einen Gegenstoß (entweder wieder 1 vs 1 oder zu zweit).	
<b>Umschaltspiel 4 vs 4 vs 4</b>	
Drei Mannschaften, zwei Torhüter. Die blaue Mannschaft greift gegen die rote Mannschaft an. Danach bleibt die blaue Mannschaft auf dieser Seite in der Deckung und die rote Mannschaft startet den Angriff auf die andere Seite gegen Schwarz. Dann bleibt Rot in der Deckung und Schwarz greift gegen Blau an. Die Torhüter sollten ein paar Reservebälle griffbereit haben damit schnell gespielt werden kann.	
<b>4 vs 4 – Turnier (Tore werden behalten)</b>	
Drei Mannschaften plus zumindest zwei Torhüter. Zwei Vierergruppen spielen normal 4vs4 auf das ganze Feld. Wer als erster fünf (oder drei) Tore hat darf Wechseln. Der Verlierer bleibt und spielt jetzt gegen die dritte Mannschaft (grau). Allerdings nehmen sie die Tore aus dem letzten Spiel mit. Haben sie zum Beispiel 5 zu 3 verloren, starten sie in das neue Spiel mit 3 zu 0.	
<b>Passen im W auf allen Positionen</b>	
Alle Positionen werden besetzt. Ball auf LA.  Passfolge: LA – RL – KM – RR – RA – RM – LA  <u>Variationen:</u> - Auf Pfiff Richtungswechsel. - Mit mehreren Bällen (bis zu drei) gleichzeitig.	

<p style="text-align: center;"><b>2 vs 1 – Halbspieler und Flügel</b></p> <p>Je ein Spieler auf LA und RA. Ein Verteidiger auf der linken Seite. Alle anderen Spieler mit Ball auf RL und RR. Der erste RR hat keinen Ball. Er läuft auf die linke Seite am Hütchen vorbei und bekommt den Ball. Dann spielt er 2vs1 mit dem LA. Derjenige der wirft wird auf der anderen Seite zum Deckungsspieler (Wenn LA wirft, geht RL auf LA und der Flügel läuft auf die andere Seite und wird Abwehrspieler). Der Deckungsspieler holt sich den Ball und stellt sich im Rückraum an.</p>	
<p style="text-align: center;"><b>2 vs 1 – Rückraum und Kreis</b></p> <p>Nach einem Doppelpass mit dem Trainer spielen der Rückraum und der KM gemeinsam 2 gegen 1 gegen den Deckungsspieler (blau).</p> <p>Werfer geht in die Deckung. Deckungsspieler holt Ball und stellt sich im Rückraum an.</p>	
<p style="text-align: center;"><b>3 vs 2 – Flügel, Halb und Kreis</b></p> <p>Ein fixer Kreisläufer und ein Deckungsspieler. Wenn auf beiden Seiten gearbeitet wird natürlich auf der anderen Seite auch. Rest auf LA, RL und RM. RM mit Ball.</p> <p>RM passt zur RL und läuft in die Deckung. RL passt zu LA. Nach einem Doppelpass mit dem ehemaligen RM der jetzt in der Deckung steht, wird 3vs2 gespielt.</p> <p>Der Werfer geht auf RM. Der RL (falls er nicht selber der Werfer ist) besetzt die Position des Wurfers (KM oder LA). RM geht jedenfalls auf RL.</p>	
<p style="text-align: center;"><b>2 vs 1 nach Kreuzung – Halb und Flügel</b></p> <p>Mindestens je zwei LA und RA. Rest auf den drei Rückraumpositionen verteilen.</p> <p>Der erste LA passt zu RL. Jetzt sprintet der um das Hütchen in der Mitte und wird dann zum Deckungsspieler. Inzwischen passt RL zu RM. Der holt RR zur Kreuzung. Parallelstoß zu RL und Spiel 2vs1 (mit zweitem LA).</p> <p><u>Variation:</u> Ein fixer KM und ein fixer Deckungsspieler kommen hinzu (rechte Seite in der Abbildung). Es wird jetzt 3vs2 gespielt.</p>	
<b>Russenspiel</b>	
<p>Zwei Mannschaften. Ein Ball.</p> <p>Die rote Mannschaft beginnt im Angriff und startet auf Kommando mit einem normalen Anwurf. Ein Deckungsspieler der blauen Mannschaft ist am Feld. Nach jedem Angriff muss der Ball geholt werden und die gesamte Mannschaft hinter die Mittellinie zurück (Trainer pfeift Anstoß). Die Deckung (inklusive TW) darf den Ball dabei nicht blockieren oder wegschießen.</p> <p>Erzielt der Angriff ein Tor, kommt ein weiterer Deckungsspieler hinzu. Es wird die gesamte Zeit gestoppt die benötigt wird um ein Tor im Spiel 6vs6 zu erzielen (insgesamt sind also 6 Tore) notwendig. Danach wechseln die Mannschaften die Rollen. Jede Mannschaft sollte wenn möglich einen fixen Torwart haben.</p> <p>Welche Mannschaft ist schneller?</p>	