

Einführung des Handballspiels in der Schule

Leider wird von Sportlehrerinnen und Sportlehrern immer wieder beklagt, dass das Handballspiel schlecht innerhalb des Schulsports eingeführt werden kann. Einerseits wird die Fülle der Regeln bemängelt, andererseits die Komplexität des Zielspiels kritisiert. Viele Sportlehrerinnen und Sportlehrer haben zudem noch eine mangelhafte Ausbildung ohne motivierende Inhalte in ihrer eigenen Ausbildung an der Universität genossen. Dabei kann Handball oder zumindest handballähnliche Inhalte ein Gewinn für alle sein, zumal das Werfen heute keine Grundfertigkeit ist, die zu erlernen schon ein Ziel für sich wäre.

Der DHB als Dachverband hat es in letzter Zeit durch Veröffentlichungen nur zum Teil geschafft, die Akzeptanz dieses Sports in der Schule zu erhöhen. Dabei sind die Handball-Handbücher Band 1 (alte und neue Auflage) und Band 6 sehr geeignet, auch für Nichthandballer dieses Spiel in der Schule leicht und mit vielen praktischen Anregungen und Ideen einzuführen. Trotzdem soll in diesem Skript nochmals auf gewisse Probleme im Anfängerbereich hingewiesen und einige praktische Übungen beschrieben werden.

Probleme des Schulsportalltags

Betrachtet man die Gegebenheiten im schulischen Alltag, so trifft man häufig auf folgende Probleme:

- Es steht einer Klasse mit bis zu 34 Schülern nur ein Hallendrittel oder eine Hallenhälfte, manchmal auch ohne Tor zur Verfügung.
- Die Anzahl der Bälle, deren Größe und deren Qualität werden einem anfängergerechten Üben nicht gerecht. Häufig kann dem abgeholfen werden, indem man auf Gymnastikbälle zurückgreift.
- Der Sportlehrer kennt nur unzureichend die komplexen Regeln im Hallenhandball und stellt daher diese Einheit zurück oder beachtet sie gar nicht.
- Durch viele Ferientermine und häufigen Unterrichtsausfall, sowie nur selten einer dritten Sportstunde kann sich die gewünschte Intensität und Regelmäßigkeit nicht einstellen.
- Das Werfen und Fangen gehört in der heutigen Zeit nicht mehr zu den Grundfertigkeiten der Kinder und Jugendlichen. Bevor also ein Spiel erst zustande kommen kann, muss eine gewisse Basis gelegt worden sein. Diese zu erarbeiten erscheint vielen Lehrenden als ein zu langer Abschnitt.
- Es wird erst in der Mittelstufe versucht, das Handballspiel einzuführen. Dann kann es zu spät sein, um dieses Spiel einzuführen, da die elementaren Techniken Werfen - Fangen - Prellen nicht im motorisch besten Lernalter (10. - 12. Lebensjahr) schon geübt in der Grobform wurden.

Einigen Punkten werden wir hoffentlich in diesem Skript die Berechtigung nehmen, um alle Punkte völlig zu entkräften sei auf die unten im Literaturverzeichnis genannten DHB-Bände verwiesen, die jedem Lehrenden eine große Hilfe bieten können. Während der Band 1 die Vielseitigkeitsschulung allgemeiner Art in den Vordergrund rückt und daher auch im allgemeinen Sportunterricht der Unter- und Mittelstufe seine Daseinsberechtigung inne hat, ist der Band 6 völlig auf das Handballspiel in der Schule ausgerichtet und bietet auch mit fertig aus-

gearbeiteten Stundenmodellen einen hervorragenden Ansatz zum Einstieg in das Handballspiel für Schüler.

Ein wesentlicher Punkt ist sicherlich der Wurf, weswegen wir eine methodische Übungsreihe zum Wurf hier mit aufgenommen haben, die aus der Leichtathletik stammt, aber durchaus auf das Handballspiel übertragen werden kann. Vielleicht schaffen wir es mit diesem "Lehrbrief" das Werfen und Fangen, sowie das Handballspiel überhaupt wieder mehr in die Schule zu holen - unmöglich ist es nämlich nicht, die Kinder und Jugendlichen für dieses Spiel zu begeistern und insbesondere die Spielformen zweimal 3:3 bieten eine hervorragende Ausgangsbasis, den fußballastigen Schulsport einer breiteren Basis zuzuführen.

Hauptstraße "Spielen"

Grundlage für die Einführung des Handballspiels generell ist die Forderung nach dem Wurf auf das Tor, welches annähernd jedem Kind und Jugendlichen Spaß bereitet. Dementsprechend wird das Spiel zunächst einfach gestaltet, indem über 1:0-Situationen (Torwurf eines Spielers ohne Gegenspieler) aus dem Angehen, Anprellen und Anspiel zunächst die 2:0-Situation hinzugenommen wird. Bei dieser Form soll das Zuspiel geübt werden, welches für den dritten Schritt notwendig ist, dem 2:1. Auf gleicher Stufe anzusiedeln ist das 1:1, welches auch mit neutralem Zuspieler auszuführen ist. Dabei sollte der Abwehrspieler nur einen Abwehrraum zugewiesen bekommen, den er nicht verlassen soll. So kann der Angriffsspieler sich nach der Überwindung des Abwehrraums ohne Bedrängung auf den Torwurf konzentrieren. Anschließend sind weiterhin die Überzahlspiele zu bevorzugen, da der Angriff im wesentlichen schon zum Erfolgserlebnis gelangen soll. Die erste Form, Handball zu spielen ist das 4+1-Spiel auf eine Hallenquerseite. Dabei werden 2 Weichböden (je nach Altersstufe mit Baustellenband etwas tiefer gemacht) auf die Längsseite gestellt, 4 Angreifer und ein Torwart spielen gegen die gleiche Anzahl von Gegenspielern. Prell-, Fang- und Schrittfehler sind hierbei noch großzügig zu handhaben, es muß aber immer mehr auf die Einhaltung gewisser Regeln geachtet werden.

Eine besondere Spielform ist das 2-mal 3:3 (3:2), welches sich auch bei Schülern großer Beliebtheit erfreut, da hier die Komplexität des Spiels durch die Anzahl der direkten Gegenspieler etwas gemindert wird. Es wird dabei auf zwei Tore gespielt, das Spielfeld wird in zwei Hälften aufgeteilt. Die Mannschaften werden geteilt in Abwehr- und Angriffsspieler, die ausschließlich auf ihrer Hälfte agieren dürfen, das bedeutet: Wenn ein Torhüter einen Ball hält, so spielt er ihn zunächst einem Abwehrspieler seiner Mannschaft in seiner Hälfte zu. Diese Abwehrspieler müssen versuchen, gegen die Angriffsspieler der anderen Mannschaft, den Ball in die Angriffshälfte zu ihren Spielern zu passen. Das Spiel wird schneller, indem man auf das Anspiel verzichtet (Torwart bringt den Ball nach einem Tor wieder ins Spiel) und weite Pässe des Torhüters in seine Angriffshälfte zu den Mitspielern erlaubt.

Das Methodikkonzept des DHB sieht also folgendes vor:

- Von Anfang an soll auf das Tor geworfen werden. Das Spielziel Torwurf steht als Leitidee im Mittelpunkt.
- Die Methode des "Spielen-Lassens" steht eindeutig im Vordergrund. Grundfertigkeiten und -fähigkeiten der Sportart sollen in erster Linie beim Spielen selbst erworben werden. Isolierte Übungen haben nur eine Hilfsfunktion um etwa technische Defizite (z.B. Werfen des Balls) zu verbessern.

- Eine breite motorische Grundausbildung ist die Basis für die Entwicklung der altersgemäßen Spielfähigkeit.

Aus: DHB, Band 6 (1997): Handball spielen mit Schülern. S. 24.

Methodische Übungsreihe zum Schlagwurf

Gerade die oft auftretenden Schwächen im Wurf machen es erforderlich, nach neuen methodischen Möglichkeiten zu suchen. Für unsere ausgewählte und im Handball-Leistungszentrum mehrfach erprobte methodische Übungsreihe werden entweder Tennisbälle oder Minihandbälle verwendet.

Alle Übungen werden von den Kindern mit einem ganzheitlichen Lernverfahren erarbeitet. Die erprobte methodische Übungsreihe zeichnet sich durch eine hohe Effektivität aus, weil es sich um einfache Übungen handelt, die dann Schritt für Schritt auf den Schlagwurf hinarbeiten. Ausgangspunkt der Übungsreihe ist der einfache Bewegungsablauf des beidhändigen Werfens und Prellens mit paralleler Daumenhaltung aus der parallelen Grundstellung auf den Boden. Die Grundhaltung wird anschließend durch eine neue Information schrittweise bis zur Grobform des Schlagwurfes verändert. Anbei die einzelnen Schritte:

1. Jedes Kind erhält einen Tennisball oder einen Minihandball und sucht sich damit einen freien Platz in der Halle. Der Ball wird mit beiden Händen gefasst und mit leicht gebeugten Armen vor dem Körper gehalten. Das Kind nimmt eine leichte Grätschstellung ein und wirft den Ball nach einer kurzen Auftaktbewegung auf den Boden. Anschließend mehrfaches Wiederholen.
Wer schafft es, den Ball gleich wieder mit der entsprechenden Handhaltung zu fangen und sofort wieder auf den Boden zu werfen? Übe rhythmisch diese Bewegungsfolge WERFEN - FANGEN - WERFEN... (Abbildung 1).
2. Nach dieser Übung suchen sich alle Kinder einen Platz, von dem sie den Ball gegen die Wand werfen können (Abstand zwei bis drei Meter). Die Grundhaltung (Grätschstellung und Halten des Balles wie unter 1. beschrieben) bleibt bestehen. Die Kinder führen den Ball aber jetzt mit leicht gebeugten Armen über den Kopf und werfen ihn anschließend mit beiden Händen gegen die Wand. Wichtig ist, dass der Ball über Kopfhöhe die Wand erreicht.
Wer kann den zurückspringenden Ball gleich wieder in der richtigen Handfassung vor dem Körper, in Gesichtshöhe, fangen und sofort wieder gegen die Wand werfen? Wieder zahlreiche Wiederholungen (Abbildung 2).
3. Die Übenden stehen in mittlerer Grätschstellung, der Ball wird mit leicht gebeugten Armen über dem Kopf in schon bekannter Handfassung gehalten. Der Rechtshänder führt mit dem gehaltenen Ball über Kopf eine Vierteldrehung nach rechts aus, wobei der rechte Fuß nur leicht mitdreht, während der linke Fuß angehoben und mit dem Fußballen vor dem Körper neu aufsetzt, so dass jetzt die linke Körperseite in Wurf-richtung (zur Wand) zeigt. Durch die Vierteldrehung wird die Wurfarmschulter zurückgenommen, und die rechte Wurfhand gelangt hinter den Ball, während die linke Hand nur noch Haltfunktion hat. Aus dieser Haltung wird der Ball gegen die Wand geworfen. Wichtig ist, dass nach der Ausführung der Vierteldrehung der Ball sofort geworfen wird. Wer kann den Ball sofort nach dem Wurf wieder fangen, in die Grätschstellung zurückgehen und dann anschließend wiederum die Bewegungsfolge mit der Vierteldrehung ausführen? Erneut mehrere Wiederholungen und nun variierender Abstand zur Wand (Abbildung 3).

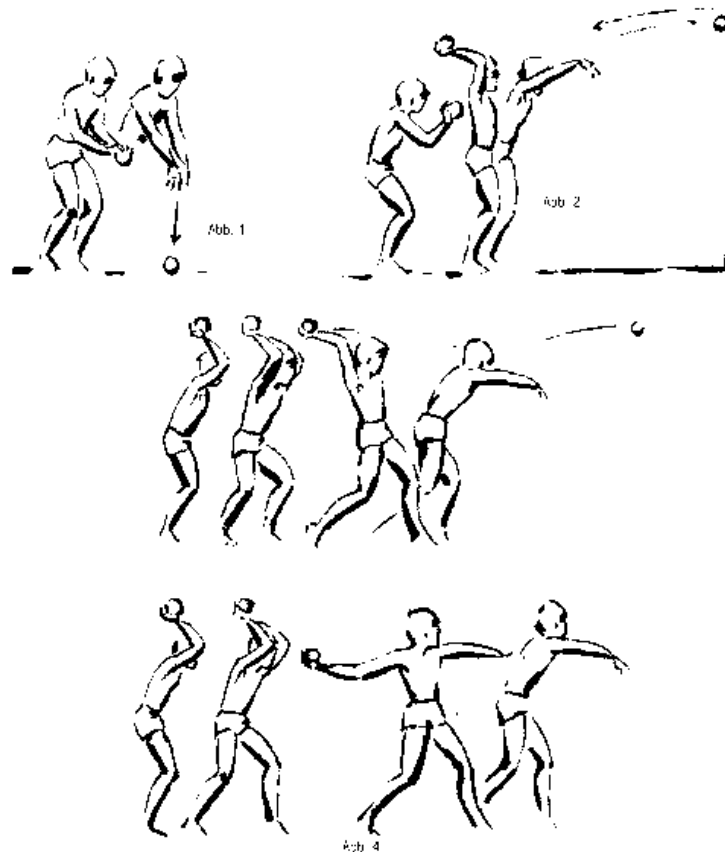


Bild 1: Übungsreihe Schlagwurf (aus: LÜTHGEHARM, Rudi (1987): Kinder Lernen und Üben den Schlagwurf.)

4. Bewegungsablauf wie unter 3. beschrieben, aber jetzt erfolgt während des Ausführens der Vierteldrehung das Rücknehmen des fast gestreckten Wurfarms und das gleichzeitige Vornehmen des linken Armes (zeigt in etwa in Wurfrichtung). Danach wird sofort geworfen. Dabei ist auf das flüssige Ausführen von der VIERTELDREHUNG - WURFARMRÜCKNAHME - ZEIGEN DES LINKEN ARMES IN WURFRICHTUNG - WURF zu achten. Diesen Ablauf gilt es immer wieder zu üben (Abbildung 4).
5. Wie 4., aber darauf achten, dass der Wurfarm am Kopf vorbeigeführt wird.

Praxis

1. Aufwärmen

- Reboundball mit der Wand / Basketballbrett: Paß gegen das Ziel, zurückspringender Ball soll von eigener Mannschaft gefangen werden, bevor ein Gegenspieler oder Boden den Ball berührt hat. Keine Selbstvorlagen erlaubt.
- Aufsetzerball: Ball direkt / indirekt gegen die Wand, Fällt der Ball zu Boden, ohne das er von der gegnerischen Mannschaft berührt wird.
- Kopfballspiel: Versuch eines Kopfballs gegen die Wand nach einer Vorlage des Mitspielers (Variation: ist ein Tor noch da, kann das Ganze noch gesteigert werden, indem man Volleyfußballtore nach Vorlage eines Mitspielers noch zulässt).

Ballgewöhnung

- Jeder Spieler hat einen Ball (jeder zweite Spieler hat einen Ball, dann immer auf Pfiff Wechsel). Ausführen von verschiedenen Übungen mit Ball:
 - ➔ Prellen links / rechts, vorwärts / rückwärts / seitwärts
 - ➔ Im Hopslerlauf vorwärts / rückwärts prellen
 - ➔ Überzieher, Ball über Kopf werfen und hinterrücks fangen und umgekehrt
- Durch die Beine prellen, um Körper reichen
- Ball hochwerfen und so oft wie möglich unten durchlaufen / hinsetzen-aufstehen
- Ball hochwerfen und im Sprung fangen (evtl. schon im Null-Schritt)
- Mitschüler Ball wegprellen (Variation: Verlust der Kontrolle über Ball: Sprint zur Mittellinie und wieder einreihen)
- Nummernpassen (evtl. mit Zusatzaufgabe: nach jedem Pass Sprint an eine bestimmte Linie / auf Pfiff den Ball in den Basketballkorb treffen - Nummernreihenfolge bleibt bestehen!

• Passen und Werfen

- Passübungen gegen die Wand (alleine oder mit Partner)
- Passübungen in Gassenform
- Stemmwurfpass links / rechts
- beidhändig über Kopf
- Sprungwurfspiele
- Aufsetzer aus den verschiedenen Wurfarten (Aufsetzpunkt im letzten Drittel)
- Um Partner Dribbeln - Pass -
- Von hinten durch die Beine werfen
- Passübung in der Dreiergruppe: $X \bullet \leftarrow \text{-----} \rightarrow X \leftarrow \text{-----} \rightarrow \bullet X$
Der Mittelspieler erhält ein Zuspiel, gibt ein Rückspiel und muß sich jetzt umdrehen und erhält dort von seinem anderen Partner den Ball etc. Dabei kann der mittlere Spieler gestresst werden, indem man ihm den Ball sehr schnell wieder zuwirft.
- Komplexere Übungsformen mit entsprechendem Positionswechsel.

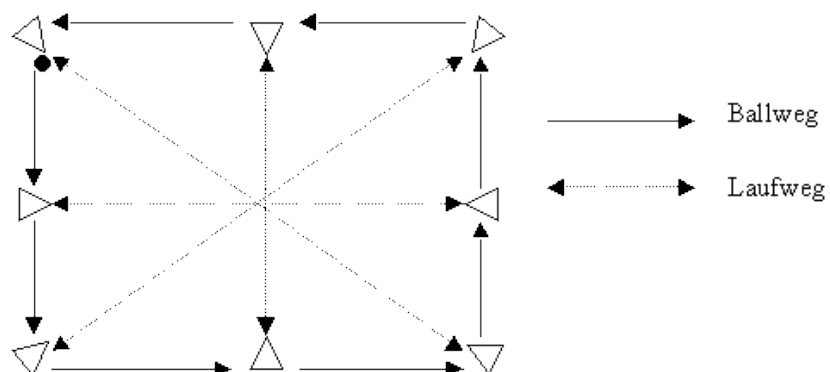


Bild. 2: Komplexe Übungsform zum Werfen und Passen (Positionswechsel mit dem Gegenüber nach Ballabgabe)

• Stemmwurfeschulung

- Paß-/Wurfserien auf Ziele x●-----> □
 - starre Ziele (Karton, Kastenteil etc.)

1. Partnerweise gegenüberstellen mit Kastenteil in der Mitte, Würfe durch quer oder hochgestellte Kastenteile (Vorsicht bei umstürzenden Kastenteilen!). Dies ist auch als Wettbewerb möglich (Treffer zählen).
2. Kartontreiben (Kastentreiben) in der Zweiergruppe: Bananenkiste soll so schnell wie möglich über eine gewisse Distanz getrieben werden. Viele Zweiergruppen spielen gegeneinander.

Variation: 2 Mannschaften haben die Aufgaben, ihre Bananenkisten ins Tor zu treiben, welche Mannschaft ist zuerst fertig?

3. Herunterwerfen von starren Zielen (Hütchen, Bälle) von Bänken auf Zeit (Mannschaftswettkampf gegeneinander, Einzelwettkampf: wer trifft die meisten?) bzw. bis alles abgeräumt ist.

Variation: 2 Bänke werden hintereinandergestellt, auf der jeweiligen entfernten Bank liegen die Bälle der eigenen Mannschaft, die getroffen werden müssen.

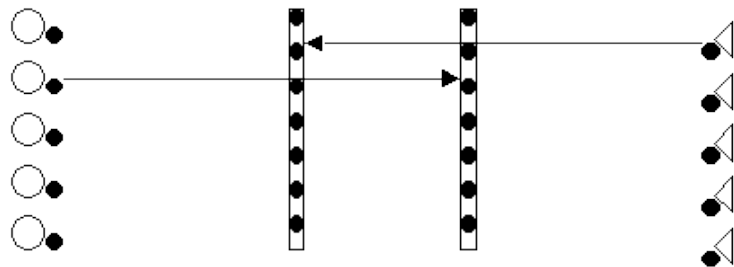


Bild 3: Zielwerfen, erschwerte Ausführung

4. Mattenrutscher gegen Zielwerfer:

Dabei muss eine Mannschaft versuchen, möglichst schnell einen Weichboden über eine bestimmte Strecke zu befördern, indem sie sich auf die Matte wirft (in 2er-Gruppen). Diese Zeit kann die andere Mannschaft nutzen, um Ziele abzuwerfen. Anschließend Wechsel.

- bewegliche Ziele (Bälle, Mitspieler etc.)

1. Sautreiben

2 Mannschaften stehen sich gegenüber, jeder hat einen Ball. Der Trainer legt einen Gewichtsball in die Mitte, den die Spieler auf die andere Seite treiben müssen. Darauf achten, daß Abwurflinien eingehalten werden (zur Not: Bank als Abwurfmarkierung quer legen). Hinweis: Jeder sollte den Ball, den er holt auch werfen!

Variation: In einem quadratischen Spielfeld stehen sich 4 Mannschaften gegenüber

Variation: Der Ball wird durch die Gasse gerollt und die Treffer der Mannschaften werden gezählt.

Variation: Mannschaft A bildet Gasse, Mannschaft B läuft nacheinander durch diese Gasse und darf abgeworfen werden. Die Treffer werden gezählt. (Vorsicht, auch hier gilt, daß die Kinder noch nicht zu fest werfen dürfen oder: Treffer gelten nur im Fußbereich!).

Variation: Spieler A und B geben sich Pässe durch die Gasse, die anderen Spieler müssen versuchen, den Ball in der Luft zu treffen.

Variation: Medizinball durch Bankgasse treiben. 2 Mannschaften versuchen von Ihrer Abwurflinie einen Medizinball durch die Bankgasse zu treiben. Welcher Ball überrollt als erster die Ziellinie?

2. Ball des Partners abwerfen: A prellt seinen Ball (wirft seinen Ball in die Luft), B versucht diesen abzuwerfen, wenn er nicht in der Hand von A ist (Verletzungsgefahr!).
3. Zwei Spieler passen sich einen Ball zu, ein anderer versucht eben diesen Ball im Flug zu treffen.

• Kleine Spiele

- Kastenball (Variation: mit Abräumen)
- Turmball
- Mattenball
- Jägerball (Variation: Abwerfer stehen in Reifen und spielen sich den Ball so zu, daß sie von der anderen Mannschaft Schüler abwerfen kann. Kann der Ball nicht von den Abwerfern erreicht werden, soll der Ball von einem freien Gegenspieler zur Werfermannschaft gespielt werden).
- Spiele und Übungen mit der Handballpyramide (als Torraumkreis kann hier hervorragend ein Basketballkreis genommen werden, Tor ist jede Berührung des Balls mit der Handballpyramide / ausschließlich der Trefffläche, Rückspringender Ball muss den Boden berühren / muss von eigenem Mitspieler gefangen werden).
- Haltet das Feld frei: Jede Mannschaft versucht ihre Spielfeldhälfte möglichst "sauber" zu halten und wirft die Bälle möglichst schnell wieder auf die andere Seite. Auf Pfiff werden die Bälle gezählt.

Variation: Der Ball muss jeweils einmal abgespielt werden, bevor er auf die gegnerische Seite geworfen wird.

- Handballsquash: Es gibt ein Feld, Ziel muss es sein, den Ball so gegen die Wand zu spielen, dass der Ball im Feld landet, ohne dass ihn der Mitspieler fangen / berühren kann. Als Feld können zwei Matten dienen. Der Spieler muss außerhalb der Matten stehend werfen!

Variation: Ohne Feldbeschränkung muss in ein Ziel an der Wand geworfen werden.

Variation: Spiel mit zwei Mannschaften und dementsprechend größerem Feld. Der Ball muß von dort, wo er gefangen wurde geworfen werden.

Variation: Der Ball wird gegen ein schräg gestelltes Reutherbrett geworfen, sodaß der Gegenspieler ihn möglichst nicht vor dem Bodenkontakt fangen kann. Der Torraum wird durch zwei Matten gebildet

• Hauptstraße "Torwurf"

- Torwurf aus dem Anprellen.
- Torwurf nach Ballannahme von einem Zuspieler.
- 1:1 mit Verteidiger in begrenztem Feld, evtl. lässt man den Verteidiger die Arme auf den Rücken nehmen. Variante: 1:3. Dabei stehen drei Abwehrspieler in Reifen und müssen immer mit einem Bein noch im Reifen stehen, der Angriffsspieler muss an diesen Abwehrspieler vorbeiprellen um anschließend auf das Tor zu werfen.
- 2:0 mit Überwindung des Spielfeldes mit Pässen und abschließenden Torwurf.
- 2:1 bzw. 3:2 auf das ganze Feld / auf Spielfeldstreifen

• Zielspiele

- 4+1
- zweimal 3:3 (3:2)
- 6:6 mit verschiedenen Deckungsvarianten (Manndeckung über das gesamte Spielfeld / halbe Spielfeld / 10 m, 1:5-Abwehrverband)
- Abwandlung der Zählweise
- 1. Tor zählt 3-fach, 2. Tor nur einfach
- Das Ergebnis wird mit der Schützenszahl multipliziert
- Tore aus dem Tempogegenstoß zählen doppelt / nach einem erfolgreichen Abschluß aus dem Tempogegenstoß darf die gleiche Mannschaft nochmals angreifen (doppelte Chance)

Literatur

- BUCHER, Walter (Hrsg.) (1982): 1004 Spiel- und Übungsformen im Handball. Schorndorf: Hofmann-Verlag.
- BAUMBERGER, Jürg (1990): Handball spielen lernen. Zürichsee: Schweizerischer Verband für Sport in der Schule.

- DHB (Hrsg.) (1990): Handball-Handbuch, Bd. 1 Spielen und üben mit Kindern. Münster: Philippka-Verlag.
- DHB (Hrsg.) (1999): Handball-Handbuch, Bd. 1 Kinderhandball - Spaß von Anfang an. Münster: Philippka-Verlag.
- DHB (Hrsg.) (1997): Handball-Handbuch, Bd. 6 Handball spielen mit Schülern. Münster: Philippka-Verlag.
- LÜTGEHARM, Rudi (1987): Kinder lernen und üben den Schlagwurf. In: Turnen und Sport. Celle: Pohl-Verlag.