

### 31.9.09

#### Übungen im Paar mit einem Ball:

SpielerIn A im Lauf vw, SpielerIn B im Lauf rw, Abstand ca. 3-4 m:

+ beidarmiger Pass über Kopf, Pass aus dem beidbeinigem Absprung, dasselbe mit Bodenpass

+ einarmiger Pass über Kopf, dasselbe mit Bodenpass

+ beid-, einarmiger Hüftpass

+ Kniebeuge, beidarmiger Pass durch die Beine

+ B legt Ball auf Boden, A Sprungwurfpass

+ Fußballpass

+ B ist in Ballbesitz, läßt den Ball unregelmäßig re und li vom Körper fallen, A muss den Ball fassen, bevor er ein 2. Mal auf den Boden fällt (ev. mit 2 Bällen)

+ B hält Ball hinter den Körper, Wurfbedrohung re oder li, A schnelle Abwehrbewegung

SpielerIn A und B laufen hintereinander:

+ A Rückpass mit Hüftdrehung li und re

+ A Rückpass beidarmig über Kopf

+ A Rückpass zwischen Beinen als Bodenpass

A und B passen im Stand an einer Seite:

+ A legt plötzlich den Ball auf den Boden und läuft in leichtem Bogen los, B nimmt Ball auf und spielt einen Pass in den Lauf, auf gegenüberliegender Seite Wechsel

#### Konterübung:

5-er Gruppe auf Grundlinie, nummeriert 1-5 (durcheinander)

Konterlauf über Hallenlänge, Passen in Nummernreihenfolge mit Torwurf

#### Schlagwurf, Technik / Ausholbewegung:

SpielerInnen in 3 Reihen hintereinander, 1 Ball / Person, ca. 12m vor Tor

+ mit Sidesteps in Richtung Tor bewegen, Ball ist schon ausgeholt, zeigt zurück (Ball über Kopf, Ellbogen fast gestreckt über Schulterhöhe, Schlagwurf von ca. 6m

+ Sidesteps, Ball beidarmig, gestreckt vor dem Kopf halten, vor Schlagwurf Ausholbewegung ausführen

+ aus dem Dribbling Schlagwurf mit richtiger Ausholbewegung, letzter Schritt = Stemmschritt, Wurfbewegung wird mit der Hüfte eingeleitet, dann Übertragung auf Oberkörper, Wurf Schulter, Wurfarm, ev. aufgesetzte Würfe üben (Handgelenk drückt Ball nach unten)

#### Nummernpassen mit Bestätigen,

3 Reifen auf Mittellinie

2 Teams, durchnummeriert, Passen in Nummernreihenfolge in 9m Kreis, auf Signal (akkustisch/optisch) Ball in Reifen ablegen, schnelleres Team gewinnt

Varianten: mit ohne Dribbeln, Passen bei Konter in Nummernreihenfolge

Ansage, in welchen Reifen abgelegt wird

### **1.9.09**

#### Paarfangen:

Paare mit Ball sind Fänger, spielen sich den Ball zu, müssen andere Spieler berühren

Zuerst mit, dann ohne prellen

#### Konterlaufen:

4-er Gruppen laufen mit Balltransport um 4 Hütchen bei Mittellinie, übergeben der nächsten Gruppe den Ball

Varianten: + Ball geht nach re, 2 SpielerInnen li kreuzen, dasselbe auf anderer Seite

+ Ball geht nach außen, mittlere SpielerInnen kreuzen

Wurfschulter mobilisieren und dehnen

#### Prellkonter mit Ballabfangen:

2 SpielerInnen spielen auf 9m gegenüberstehend einen Ball zu, DeckungsspielerIn schleicht sich von 6m kommend an, fängt den Querpass ab und läuft einen Prellkonter mit Torwurf

#### Konter mit Diagonalpass:

+ paarweise: A auf re Seite auf 6m mit Ball, B li Seite auf 11m, Pass zu TW, A und B starten zu Konter, Rückpass zu A, langer Pass zu B, Wurf

+ Erweiterung: B muss auf 9m Finte um Stange machen, dann Wurf

+ 3 –er Gruppen, diagonal auf 6m (A), 9m (B) und Mittellinie (C), Konter aus Pass zu TW, Rückpass zu A, Diagonalpass zu nach vorne sprintenden B, Diagonalpass zu C, Wurf

#### Zielspiel Mini - Handball

Pressing in eigener Hälfte,

Variante: Bei Kontertor bleibt das Team in Ballbesitz und spielt mit Freiwurf von Mittellinie

## 4.9.09

### **Abschießspiele mit Handballelementen (für 1./2. Klassen):**

*Hühnerball* – Völkerball, Turnbänke im gegnerischen Hauptfeld für abgeschossene Spieler, Erlösung durch Zuspield vom Hauptfeld und Fangen auf Bank, oder Abwurf

*Jäger und Hasen* – 4-6 Jäger mit Schleifen spielen einander den Softball zu und werfen die Hasen ab, bei Treffer werden die Hasen zu Jägern ( bekommen Schleife ), wenn Hasen fangen, Ball ablegen, nach jedem Wurf(versuch) muss mindestens einmal gepasst werden

*Berührball* – wie Jäger & Hasen, jedoch nicht abwerfen, sondern Ballhalter muss Hase berühren, ev. mit prellen

*Dodgeball* – mehrere Softbälle auf Mittellinie, Start auf Hallenquerwand, Ziel: gegnerisches Team abwerfen, Erlösung wenn TeampartnerIn fängt Variante: Keulen im Hauptfeld, wenn sie getroffen sind, können alle wieder ins Feld, Spielende, wenn die Keulen umgeschossen sind

### **Schnapp- Parteiballspiele:**

*Königs/innen Schnappball* – jedes Team wählt geheime Könige, Zuspield zum König und Fang vom König zählt einen Punkt, König zählt selber mit

*Scnappball* – längste Serie gewinnt, oder 10 Passes ergeben einen Punkt

### ***Kleine Spiele mit vorgegebener Spielrichtung***

*Ball ablegen* – Ball hinter gegnerischer Linie, oder auf Matten in gegnerischer Hälfte ablegen

*Keulenball* – Keulen im Torraum müssen umgeworfen werden

*Brettball* – Ball muss vom Basketballbrett abspringen, entweder auf Boden oder gefangen werden

*Aufsetzerball* – Ball muss vom Boden auf die gegnerische Wand und zurück auf den Boden springen, ohne dass er berührt wird, oder gefangen werden

*Stangenball* – Torstange (1 Punkt) oder Torlatte (2 Punkte) müssen getroffen werden

*Squashhandball ( Aufsetzerball)*- Ball muss auf gegnerische Wand mit Aufsetzer gespielt und dann gefangen werden

### ***Matten,- Minihandball* ( Skriptum S. 20 )**

Vereinfachte Regeln, ohne Körperkontakt, bei Foul Freiwurf auf Mittellinie, bei Foul im Wurf Strafwurf, 3 Schrittregel flexibel, bei Tor und Übertritt Abwurf vom Torraum (ca. 5m vom Tor)

### ***Komplexübung für Paralellstoß mit Torwurf:***

Positionen Flügel li, Rückraum li und Rückraum Mitte besetzen, Ball wird vom li Flügel mit Einbruch zwischen den Deckungsspielern (Hütchen) weitergepasst, über Rückraum li zu Mitte, Mitte wirft

Variation: offensive DeckungsspielerIn wird mit Finte ausgespielt, dann Wurf

Dasselbe mit Sperre von Kreismitte SpielerIn an der offensiven Deckung

Variation: KreisspielerIn löst sich zum Kreis, wird angespielt und wirft

DeckungsspielerIn variiert: wenn offensiv, dann Sperre von Kreismitte, Finte vom Rückraum, eventuell Kreispass

Defensive Deckung: Schirm von KreisspielerIn und Distanzwurf vom Rückraum

**Skriptum: MINIHANDBALL** – eine Spiele- & Übungssammlung für Schule und Verein Download unter: [www.why-info.at](http://www.why-info.at) (Wiener Handballverband) – News/Info- Lehrbehelfe

Viel Spass beim Handball Spielen wünscht Claudia Wernert