

## LEKTIONEN IM SCHULHANDBALL



### Übungssammlung für Lehrpersonen



## Inhaltsverzeichnis

|                                                         |    |
|---------------------------------------------------------|----|
| 1. Hinweise.....                                        | 4  |
| 2. Spielregeln.....                                     | 6  |
| 3. Zeichenerklärung .....                               | 7  |
| 4. Lektion 1 (Alleine Spielen) 3./4. Kl. ....           | 8  |
| 5. Lektion 2 (Alleine Spielen) 3./4. Kl. ....           | 10 |
| 6. Lektion 3 (Gemeinsam Spielen) 3./4. Kl. ....         | 12 |
| 7. Lektion 4 (Gemeinsam Spielen) 3./4. Kl. ....         | 14 |
| 8. Lektion 5 (Gegeneinander Spielen) 3./4. Kl. ....     | 16 |
| 9. Lektion 6 (Gegeneinander Spielen) 3./4. Kl. ....     | 18 |
| 10. Lektion 7 (4+1 ohne Kreisläufer) 3./4. Kl. ....     | 20 |
| 11. Lektion 8 (ohne Kreisläuferin) 3./4. Kl. ....       | 22 |
| 12. Lektion 9 (Kernwurf) 5.-7. Kl. ....                 | 24 |
| 13. Lektion 10 (Abwehren) 5.-7. Kl. ....                | 26 |
| 14. Lektion 11 (Täuschen) 5.-7. Kl. ....                | 28 |
| 15. Lektion 12 (Torhüter) 5.-7. Kl. ....                | 30 |
| 16. Lektion 13 (Werfen/Spielleitung 1) 5.-7. Kl. ....   | 32 |
| 17. Lektion 14 (Täuschen/Spielleitung 2) 5.-7. Kl. .... | 34 |
| 18. Lektion 15 (Abwehren/Spielleitung 3) 5.-7. Kl. .... | 36 |
| 19. Lektion 16 (Spielleitung/Turnier) 5.-7. Kl. ....    | 38 |
| 20. Kontakte STV Willisau Handball .....                | 40 |

## 1. Hinweise

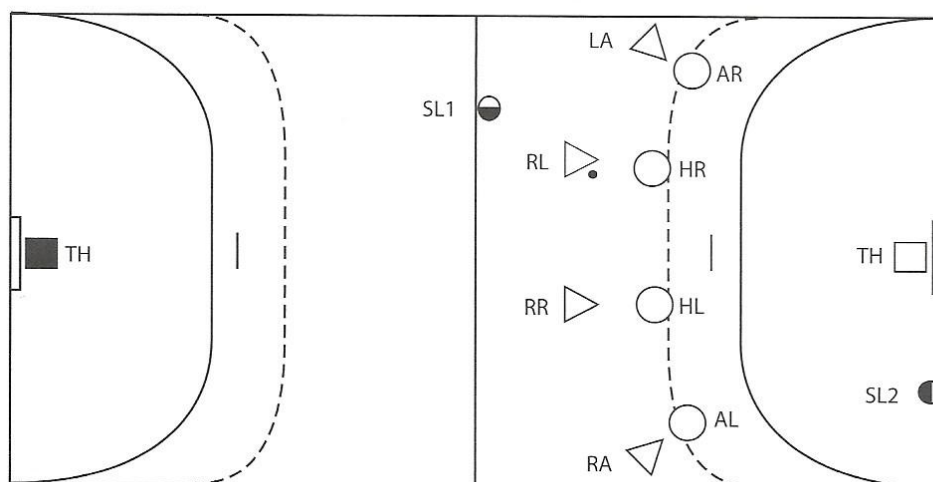
Die übersichtlichen und verständlichen Unterrichtseinheiten (16 Lektionen) aus der Broschüre „Schulhandball SHV“ (2012) sind den Stufen 3./4. und 5.-7. Schuljahr zugeordnet und können direkt übernommen werden. Sie bilden die technischen und taktischen Grundlagen, damit die Kinder im Sportunterricht und an den Turnieren Handball spielen können.

Die einzelnen Unterrichtsbausteine können ohne Weiteres nach den Bedürfnissen auch anders zusammengestellt werden. Bausteine des 3./4. Schuljahr können ohne Probleme auch mit den älteren Kindern (5.-7. Schuljahr) durchgeführt werden und umgekehrt sind viele Übungen der älteren Kinder auch für die Jüngeren umsetzbar.

### Erste Stufe (3./4. Schuljahr)

Die ersten acht Lektionen sind für Dritt- und Viertklässler (oder für Anfänger) konzipiert. Hier lernen die Schülerinnen und Schüler zuerst mit dem Ball umzugehen. Es gilt das Prinzip „Vom Einfachen zum Schwierigen“. Nach dieser ersten Lernstufe erfolgt in der zweiten Lernstufe das gemeinsame Spielen. Solche Spielformen können schon Wettkampfscharakter haben. Die dritte Lernstufe ist jene des Gegeneinanders. Das Zielspiel auf dieser Stufe ist das 4+1, d.h. es spielen 4 Feldspielerinnen und 1 Torhüter pro Team in einer Normalturnhalle.

### Positionen im 4+1, ohne Kreisläuferin



SL = Spielleitung

## Zweite Stufe (5.-7. Schuljahr)

In den Lektionen (9-16) geht es um die Vertiefung des Handballspiels. In den ersten vier Lektionen (Lektionen 9-12) werden verschiedene technische Bereiche behandelt, so dass die Spielqualität weiter gesteigert werden kann. Im Hauptteil wird das Prinzip „Erleichtern-Erschweren“ angewendet d.h. die Grundübung wird ausführlich beschrieben und mit einer erleichternden und einer erschwerenden Form ergänzt. In den Lektionen 13-16 wird die einleitende Spielform zur Ausbildung der Spielleitertätigkeit genutzt. Die Schülerinnen und Schüler sollen in diesen Lektionen die Spielleitung erlernen. **Spielleiterzeichen**

### Torgewinn



Torgewinn: Wenn der Ball die Torlinie vollständig überquert hat, hebt der Spielleiter den Arm und pfeift zweimal. Das Spiel wird mit Einwurf an der Mittellinie fortgesetzt.

### Freiwurf-, Einwurf- richtung

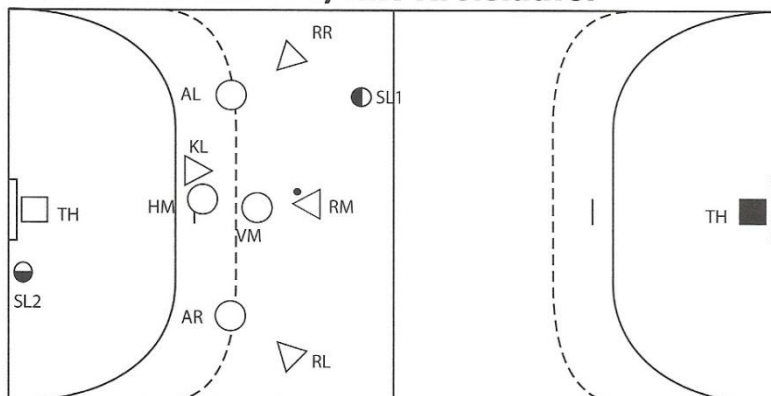


Wenn die Schüler die Regeln missachten, pfeift der Spielleiter einmal und gibt mit dem Arm die Richtung bekannt, in welche das Spiel weiterläuft. Erklärung des Fehlers.

## Positionen der Spielleiter

Der Spielleiter 2 (SL2) steht zwischen dem Tor, auf welches angegriffen wird und der Seitenlinie.  
Der Spielleiter 1 (SL1) steht diagonal zum Spielleiter 2 (SL2) im Spielfeld hinter dem Spielgeschehen.  
Wenn auf das andere Tor gespielt wird, wird der Spielleiter 1 zum Spielleiter 2 und umgekehrt. Sinnvollerweise leiten die Schüler zu zweit die Spiele.

### Positionen im 4+1, mit Kreisläufer



## 2. Spielregeln

Quelle: [www.handball.ch](http://www.handball.ch)

### So spielst Du den Ball

Du darfst den Ball mit allen Körperteilen spielen, ausser mit Unterschenkeln oder Füßen.

Du darfst den Ball höchstens 3 Sekunden festhalten (nicht einschlafen bitte!)

Du darfst Dich mit dem Ball in der Hand höchstens 3 Schritte bewegen.

Du darfst den Ball beliebig oft prellen.

Hast Du den Ball zweimal gefangen, musst Du ihn weiterspielen.



### So spielst Du als Torwart

Du darfst den Ball mit allen Körperteilen abwehren.

Der Torwart verlässt den Torraum nur ohne Ball.

Wenn Du den Ball über oder neben das Tor lenkst, darfst Du ihn abspielen.

Die Regeln «So spielst Du den Ball» gelten für den Torwart nicht.

### So spielst Du fair

Siehe als Angreifer oder Verteidiger immer den Ball...

Halten, Stossen, Schlagen und Klammern sind nicht erlaubt.

Verhalte Dich fair.

Fairness ist auch eine Frage des Könnens!

### Fouls und Strafen

Begeht ein Spieler ein Foul, so erhält die andere Mannschaft den Ball.

Verhinderst Du durch ein Foul eine klare Torchance, so darf die andere Mannschaft einen Strafwurf werfen.

Es ist nicht erlaubt zu halten, zu klammern, zu stossen oder zu schlagen.

Verhältst Du Dich nicht fair, so musst Du für zwei Minuten auf die Bank und wirst durch einen Mitspieler ersetzt.

### So spielst Du nach einem Fehler weiter

Lenkt die andere Mannschaft den Ball über den Spielfeldrand, darfst Du ihn wieder einwerfen.

Fuss auf die Linie!

Halte einen Abstand von 3 Metern ein.

### So spielst Du am Torraum

Kreislinie und Torraum darfst Du mit dem Ball in der Hand nicht betreten.

Du darfst in den Torraum springen, wenn Du vor der Linie abspringst und den Ball vor der Landung wirfst.

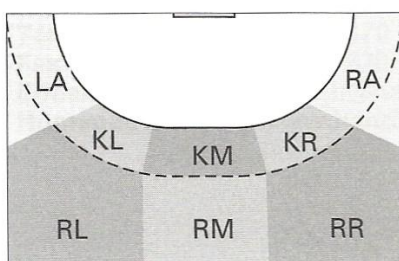
Liegt der Ball im Torraum, gehört er dem Torhüter.

Du darfst den Ball dem Torhüter nicht zurückspielen, wenn er im Torraum steht.



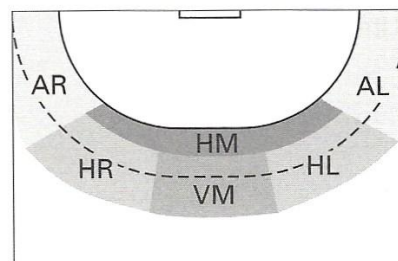
### 3. Zeichenerklärung

|                                                                                     |                          |                                                                                     |                                                                                   |                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
|    | Prellen des Balles       |    |  | Angriffsspielerin                  |
|    | Torwurf                  |    |  | Angriffsspielerin mit Ball         |
|    | Sperre                   |    |  | Abwehrspielerin                    |
|    | Lauftäuschung            |    |  | Torhüterin                         |
|    | Körpertäuschung mit Ball |    |  | Spielleiterin 1<br>Spielleiterin 2 |
|    | Ballkiste                |    |                                                                                   | Laufweg                            |
|    | Langbank                 |    |                                                                                   | Pass, Ballweg                      |
|  | Weichbodenmatte          |  |                                                                                   | Lauf mit Ball                      |
|  | Matte                    |  |                                                                                   | Tippen des Balles                  |
|  | Schwedenkasten, Böckli   |  |                                                                                   | Malstab                            |
|  | Markierungskegel         |  |                                                                                   | Reifen                             |



#### Angriffspositionen

LA – Links Aussen  
RL – Rückraum Links  
RM – Rückraum Mitte  
RR – Rückraum Rechts  
RA – Rechts Aussen  
KM – Kreis Mitte  
KL – Kreis Links  
KR – Kreis Rechts



#### Verteidigungspositionen (3:3-Verteidigungssystem)

AR – Aussen Rechts  
HR – Halb Rechts  
VM – Vorne Mitte  
HM – Hinten Mitte  
HL – Halb Links  
AL – Aussen Links

## 4. Lektion 1 (Alleine Spielen) 3./4. Kl.

### Ziele

Die Schüler sind fähig, einen Ball von A nach B zu transportieren, ohne dass dieser dazwischen zu Boden fällt.

### Hinweise

|                   |                 |             |
|-------------------|-----------------|-------------|
| △ Angreifer       | ▲ Markierungsk. | ← Torwurf   |
| △ Angreifer m. B. | ▨ Schwedenk.    | └─ Malstab  |
| ○ Abwehrspieler   | ■ Matte         | ○ Reifen    |
| ■ Torhüter        | — Langbank      | ■ Ballwagen |

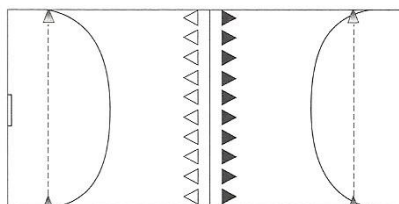
### Aufwärmen

#### Tag und Nacht

Auf je einer Linie stehen sich zwei Teams gegenüber. Auf Zuruf «Tag» verfolgt die Tag-Partei die Nacht-Partei, welche versucht, sich über eine Linie zu retten. Auf Zuruf «Nacht» geschieht alles umgekehrt.

Variante: mit Ball

### Organisation



### Material/Hinweise

4 Markierungshüte  
Später pro Schüler  
einen Ball

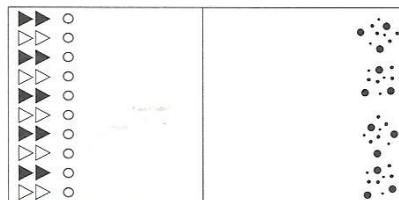
### Hauptteil

#### 1. Hol den Ball

Zweiergruppen: Abwechselungsweise holt jeder einen Ball aus einem Sektor auf der anderen Hallenseite und deponiert diesen im Reifen. Welches Paar hat am meisten Bälle? Übergabe erfolgt durch Handklatsch.

- **Erleichtern:** grössere Teams bilden, z.B. 6er-Gruppen
- **Erschweren:** auf dem Rückweg Ball rollen, Ball am Fuss führen, usw.

### Organisation



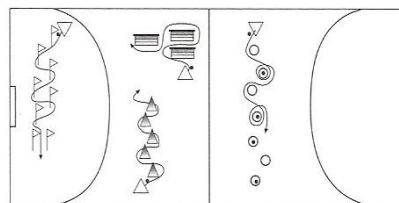
### Material/Hinweise

Viele verschiedene Bälle  
12 Reifen, um die Bälle  
darin zu deponieren

#### 2. Tragslalom

Die Schüler tragen den Ball um Malstäbe, um Kegel, um Schwedenkästen, sowie um und über andere Hindernisse (verschiedene Stationen aufstellen).

- **Erleichtern:** bewegen ohne Ball
- **Erschweren:** Ball rollen, Ball am Fuss führen, usw.



Je 8 Markierungshüte  
Malstäbe  
Reifen  
2-3 Schwedenkästen  
4 Medizinbälle

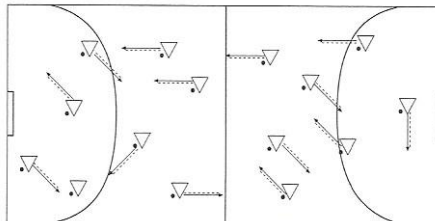
## Hauptteil

### 3. Balltransport

Jeder hat einen Ball. Der Lehrer gibt die Bewegungsart, die Bewegungsrichtung und die Bewegungsgeschwindigkeit vor. Die Schüler versuchen, diese Angaben möglichst schnell umzusetzen (z.B. Ball tragen in einer Hand, auf dem Kopf, auf dem Rücken, Ball rollen, Ball am Fuss, Ball aufwerfen/fangen... usw.).

- **Erleichtern:** Ball immer tragen
- **Erschweren:** mit zwei Bällen

## Organisation



## Material/Hinweise

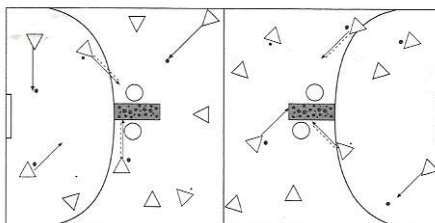
Jeder einen Ball

## Abschluss

### Kasten ausräumen

1–3 Schüler versuchen einen mit vielen verschiedenen Bällen gefüllten Schwedenkasten (3 Elemente) auszuräumen. Sie werfen die Bälle in alle Richtungen. Alle andern sammeln diese möglichst schnell wieder ein, tragen sie zurück und legen sie in den Kasten. Wer gewinnt wohl?

## Organisation



## Material/Hinweise

2 Schwedenkästen mit 3 Elementen  
Viele verschiedene Bälle, welche in den Kästen liegen

## Methodische Hinweise

Vom Einfachen zum Schwierigen  
Vom Bewegen ohne Ball zum  
Bewegen mit Ball  
Vom Ball rollen zum Ball tragen

## 5. Lektion 2 (Alleine Spielen) 3./4. Kl.

### Ziele

Die Schülerinnen können einen Ball aufnehmen und ihn anschliessend in ein Depot legen. Sie können auf ein Signal ihre Fortbewegungsart mit dem Ball ändern.

### Hinweise

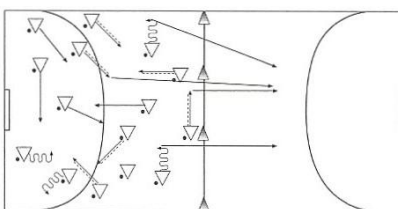
|                    |                 |             |
|--------------------|-----------------|-------------|
| △ Angreifer        | △ Markierungsk. | ← Torwurf   |
| △* Angreifer m. B. | ▨ Schwedenk.    | └─ Malstab  |
| ○ Abwehrspieler    | ■ Matte         | ○ Reifen    |
| ■ Torhüter         | — Langbank      | ■ Ballwagen |

### Aufwärmen

#### Farbenspiel

Die Schülerinnen bewegen sich frei in einer Hallenhälfte. Auf Rufen der Lehrerin ist eine bestimmte Farbe oder ein bestimmtes Material ausserhalb des vorgegebenen Raumes möglichst schnell zu berühren. Wer ist wieder zuerst zurück in der Zone? Dito, auch mit Ball.

### Organisation



### Material/Hinweise

4 Markierungshüte  
Später pro Schülerin  
einen Ball

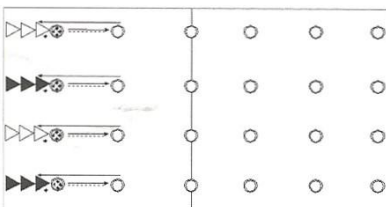
### Hauptteil

#### 1. Transportunternehmen

Vier 6er-Gruppen bilden. Jede Schülerin muss den Ball von einem Reifen in den nächsten transportieren und dort ablegen. Jetzt rennt sie zurück und lässt per Handschlag die nächste starten. Ist der Ball im 5. Reifen, wird er von der nächsten in den 4. transportiert... bis er wieder im letzten Reifen ist.

- **Erleichtern:** nur kleine Bälle benutzen, z.B. Jonglierbälle...
- **Erschweren:** grosse Bälle, Ballone, etc. benutzen

### Organisation



### Material/Hinweise

Viele verschiedene Bälle  
24 Reifen

#### 2. Ballstafette

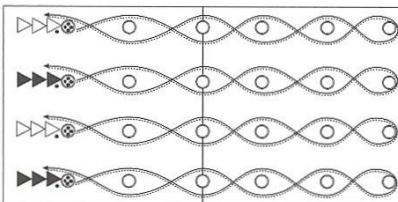
Dieselben 6er-Gruppen

A) Start auf Pfiff, Ball um die Reifen tragen, übergeben.

B) dito, auf Klatschen Drehung um die eigene Achse und weiterrennen.

C) dito, 2 x Klatschen = rückwärts weiterlaufen (im Slalom um die Reifen).

- **Erleichtern:** klatschen und Fortbewegungsart sagen
- **Erschweren:** Fortbewegungsart bestimmen z.B. Ball rollen, am Fuss, Prellen...



Viele verschiedene Bälle  
24 Reifen

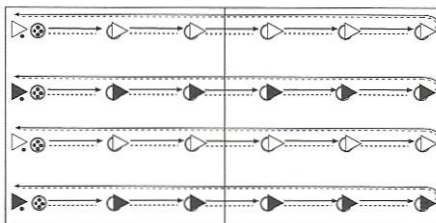
## Hauptteil

### 3. Förderband

In jedem Reifen steht eine Schülerin. Der Ball wird transportiert. Die erste Schülerin trägt den Ball zur zweiten, übergibt und bleibt im 2. Reifen stehen. Die zweite Schülerin läuft zur dritten, übergibt und bleibt ihrerseits im 3. Reifen stehen. Die letzte Schülerin bringt den Ball wieder zum Start.

- **Erleichtern:** nur kleine Bälle verwenden
- **Erschweren:** Ball prellen

## Organisation



## Material/Hinweise

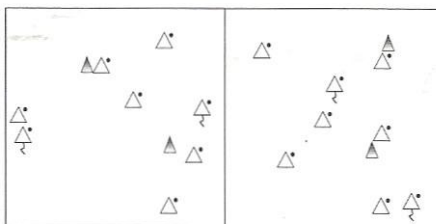
Viele verschiedene Bälle  
24 Reifen

## Abschluss

### Fangis

Alle Schülerinnen tragen einen Ball. Fängerinnen sind mit einem Bändel gekennzeichnet. Wer gefangen wird, übernimmt den Bändel und beginnt seinerseits zu fangen. Berührt eine Schülerin einen Markierungskegel, so kann sie für kurze Zeit nicht gefangen werden. «Vögeli flüg uus, in ä anders Huus» (3x), danach kann die betreffende gefangen werden.

## Organisation



## Material/Hinweise

4 Markierungshüte  
6–10 Bänder  
Pro Schülerin einen Ball  
Fängerinnenzahl kontinuierlich erhöhen (mit zwei beginnen)

## Methodische Hinweise

Vom Einfachen zum Schwierigen  
Vom Transportieren zum Bewegen mit dem Ball

## 6. Lektion 3 (Gemeinsam Spielen) 3./4. Kl.

### Ziele

Die Schüler kennen die Regeln der Fairness und sind fähig, diese im Spiel anzuwenden. Die Schüler können einen Ball fangen und ihn anschliessend jemandem wieder zuspielen.

### Hinweise

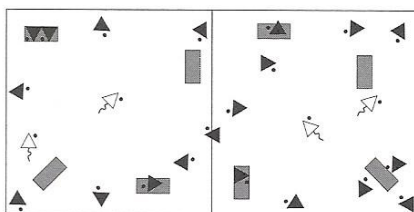
|                   |                 |             |
|-------------------|-----------------|-------------|
| △ Angreifer       | △ Markierungsk. | ← Torwurf   |
| △ Angreifer m. B. | ≡ Schwedenk.    | └─ Malstab  |
| ○ Abwehrspieler   | ■ Matte         | ○ Reifen    |
| ■ Torhüter        | — Langbank      | ■ Ballwagen |

### Aufwärmen

#### Fangis

Wer auf der Matte steht, kann nicht gefangen werden. Schüler mit Bändel sind Fänger. Sie versuchen, jemanden zu berühren. Gelingt dies, so können sie den Bändel an diesen Schüler abgeben. Wer zu lange auf der Matte steht, kann aufgefordert werden, diese zu verlassen. «Vögeli flüg uus, in ä anders Huus» (3x).

### Organisation



### Material/Hinweise

Pro Schüler einen Ball  
8 dünne Matten  
6–10 Bänder

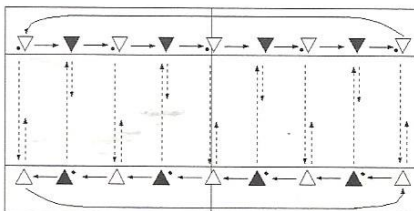
### Hauptteil

#### 1. Passen zu zweit

Je zwei Schüler stehen sich gegenüber und passen sich einen Ball zu.

- **Erleichtern:** Ball zurollen
- **Erschweren:** rückwärts zwischen den Beinen durchspielen, mit anderer Hand, mittels Aufsetzer...

### Organisation



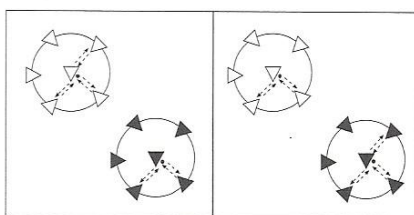
### Material/Hinweise

Pro 2er-Gruppe einen Ball  
Nach gewisser Zeit Partnerwechsel  
Eine Kolonne verschiebt sich nach rechts und die andere nach links, je der äusserste Schüler wechselt auf seiner Seite ans andere Ende.

#### 2. Passen im Kreis

Der König in der Mitte spielt möglichst rasch mit jedem Aussenspieler einen Doppelpass. Er schaut immer in Passrichtung, d.h., er muss sich drehen.

- **Erleichtern:** alle Bälle werden gerollt
- **Erschweren:** die Aussenspieler bewegen sich im Kreis um den König



Pro 6er-Gruppe einen Ball

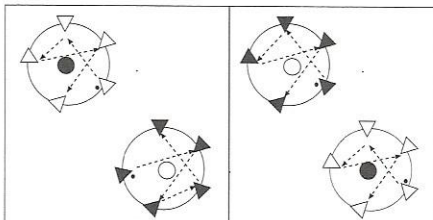
## Hauptteil

### 3. Kreistigerball

Die Schüler in der Kreisaufstellung spielen sich den Ball zu. Der oder die Schüler in der Kreismitte versuchen, dies zu verhindern. (Bei Ballberührung darf der betreffende Schüler aus der Mitte, derjenige, welcher den Fehlpass gespielt hat, muss in die Mitte.)  
Variante: zwei Schüler in der Mitte

- **Erleichtern:** Innenspieler muss den Ball fangen
- **Erschweren:** Kreis und somit die Distanz vergrössern

## Organisation



## Material/Hinweise

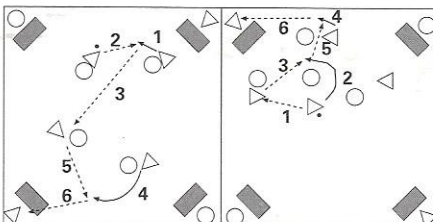
Pro 6er-Gruppe einen Ball

## Abschluss

### Vierkönigsball

In jeder Ecke des Spielfeldes herrscht ein König, dessen Feld durch eine dünne Matte (oder eine Langbank) abgegrenzt wird. Die Mannschaft A versucht die beiden Könige A anzuspielen. Die Mannschaft B versucht dies zu verhindern und, bei Ballgewinn ihrerseits, die Könige B anzuspielen. Jener Schüler, welcher den erfolgreichen Pass zum König gespielt hat, wird zum neuen König.

## Organisation



## Material/Hinweise

8 dünne Matten  
2 Bälle  
4 Farben Bänder

## Methodische Hinweise

Vom Einfachen zum Schwierigen  
Vom Ball rollen zum Ball werfen  
Vom Ball halten zum Ball zuspielen

## Regelhinweis

### Fairnessregel

So spielst du fair: Versuche als Angreifer oder Verteidiger immer den Ball zu spielen. Behindere dabei andere Spieler nicht durch Halten, Schlagen, Stossen...

## 7. Lektion 4 (Gemeinsam Spielen) 3./4. Kl.

### Ziele

Die Schülerinnen können den Ball fortgesetzt prellen und sie kennen die Prellregel.

### Hinweise

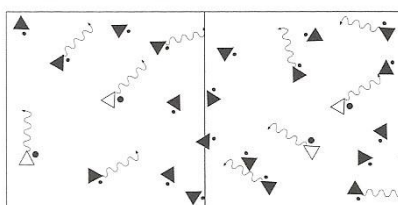
|                    |                 |             |
|--------------------|-----------------|-------------|
| △ Angreifer        | △ Markierungsk. | ← Torwurf   |
| △* Angreifer m. B. | ▨ Schwedenk.    | └ Malstab   |
| ○ Abwehrspieler    | ■ Matte         | ○ Reifen    |
| ■ Torhüter         | ▬ Langbank      | ■ Ballwagen |

### Aufwärmen

#### Fangisprellen

Alle Schülerinnen prellen einen Ball. Die Fängerinnen prellen einen Basketball. Wer gefangen wird, tauscht mit der Fängerin den Ball. (Prellregel einführen siehe S.17)

### Organisation



### Material/Hinweise

Pro Schülerin einen Ball, darunter 4-6 Basketbälle für die Fängerinnen

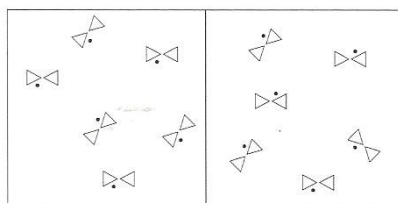
### Hauptteil

#### 1. Finger zählen

Eine Schülerin prellt den Ball fortlaufend und versucht dabei, die ausgestreckten Finger der Partnerin zu zählen und möglichst schnell die Zahl zu sagen.

- **Erleichtern:** Basketball statt Handball
- **Erschweren:** mit der anderen Hand prellen

### Organisation



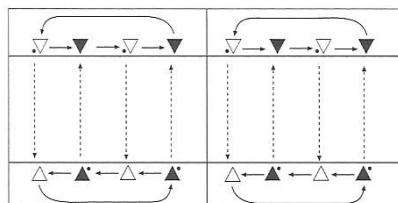
### Material/Hinweise

Pro zwei Schülerinnen einen Ball

#### 2. Zuspielen

Zwei Schülerinnen stehen sich gegenüber. A bekommt einen Pass, prellt den Ball 3x mit einer Hand (normal/mit der schwächeren Hand/rechts-links-rechts/mit Drehung/...) und spielt ihn zu B. Diese macht dasselbe.

- **Erleichtern:** Distanz verkleinern und nur 1 Mal prellen
- **Erschweren:** den Aufsetzpass prellend annehmen, 2 Mal prellen, fangen und passen



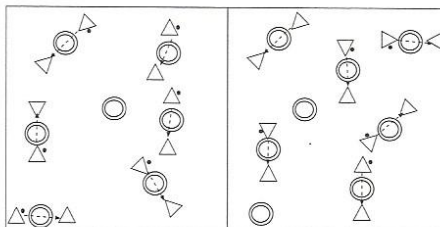
Pro zwei Schülerinnen einen Ball; nach gewisser Zeit Partnerinnenwechsel

## Hauptteil

### 3. Reifenprellen

Zweiergruppen: Beide Spielerinnen stehen um einen Reifen und versuchen, sich den Ball zuzuspielen. Der Ball darf nur im Reifen zu Boden gespielt werden. Die Zweiergruppe verschiebt sich passend und prellend in der Halle.

## Organisation



## Material/Hinweise

Pro zwei Schülerinnen  
einen Ball  
20 Reifen, verteilt auf  
die ganze Halle

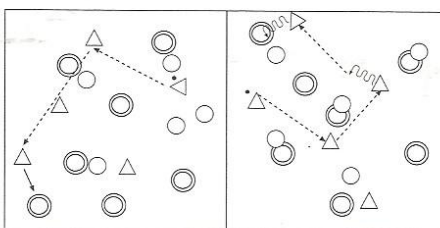
- **Erleichtern:** 2er-Gruppe bleibt an Ort
- **Erschweren:** immer die Hand wechseln

## Abschluss

### Eierlegen

Die Angreiferinnen versuchen durch prellen oder passen möglichst oft, den Ball in einen leeren Reifen zu legen. Die Verteidigerinnen müssen dies verhindern, indem sie in die Reifen stehen, in die der Ball möglicherweise abgelegt werden könnte. In einem besetzten Reifen kann kein Punkt erzielt werden.

## Organisation



## Material/Hinweise

2 Bälle  
20 Reifen  
4 verschiedene Farben  
Bündel

## Regelhinweis

### Prellregel

Der Ball darf nur mit einer Hand fortgesetzt geprellt werden, dabei ist ein Handwechsel erlaubt. Wird der Ball nach dem Prellen gefasst, darf er nicht mehr geprellt werden.

## Hinweis zur Spielleitung

Die Lehrerin leitet abwechselungsweise in einer Hallenhälfte das Spiel

Bei Prellfehler Pfiff der Spielleiterin mit der Erklärung  
«Prellfehler»

Ballbesitz für das andere Team

## 8. Lektion 5 (Gegeneinander Spielen) 3./4. Kl.

### Ziele

Die Schüler kennen die Prell-, die Schritt- und die 3-Sekunden-Regel und können diese im Spiel anwenden.

### Hinweise

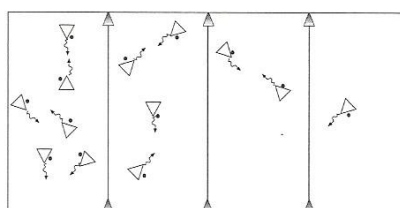
|                    |                 |             |
|--------------------|-----------------|-------------|
| △ Angreifer        | △ Markierungsk. | ← Torwurf   |
| △* Angreifer m. B. | ▨ Schwedenk.    | └ Malstab   |
| ○ Abwehrspieler    | ■ Matte         | ○ Reifen    |
| ■ Torhüter         | — Langbank      | ■ Ballwagen |

### Aufwärmen

#### Königsprellen

Jeder Schüler prellt einen Ball. Alle beginnen im 2. Feld und versuchen den andern den Ball wegzuspielen. Wer den Ball verliert, muss ins 3. Feld wechseln. Bei einem Sieg darf man ins 1. Feld aufsteigen. Niederlage heisst, ein Feld absteigen oder im 4. Feld bleiben. Sieg heisst ein Feld aufsteigen oder im 1. Feld bleiben. Wer bleibt/ist zuletzt im 1. Feld?

### Organisation



### Material/Hinweise

Pro Schüler einen Ball  
6 Markierungshüte

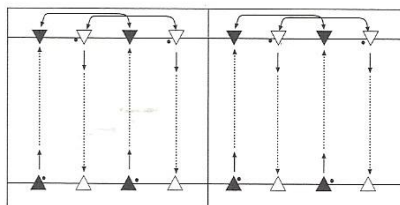
### Hauptteil

#### 1. Passübung

Zwei Schüler stehen sich gegenüber. A macht mit dem Ball 1 Schritt und passt zu B. Dieser passt den Ball aus dem Stand zurück. Dito, mit 2 und 3 Schritten.  
(Schrittregel einführen siehe S. 19)

- **Erleichtern:** Distanz verkleinern
- **Erschweren:** Anlauf variieren, d.h. bezüglich Anzahl Schritte und der Richtung

### Organisation



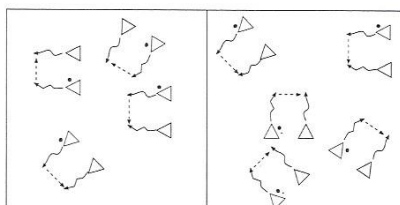
### Material/Hinweise

Pro 2 Schüler einen Ball

#### 2. Passübung in Bewegung

Die Zweiergruppen bewegen sich in der Halle. Pass spielen, Ballannahme, 2x prellen, Ball halten und zum Partner spielen. Dito. (3-Sekunden-Regel einführen siehe S. 19)

- **Erleichtern:** ohne prellen dazwischen, Distanz klein wählen (ca. 2 m)
- **Erschweren:** 4er-Gruppen, Aufsetzerpässe (Bodenauf Pässe) immer in der gleichen Reihenfolge



Pro 2 Schüler einen Ball

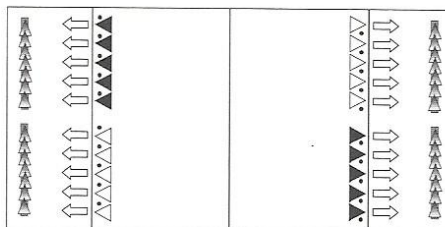
## Hauptteil

### 3. Bälle von der Bank

Jede Gruppe nimmt eine Langbank und stellt diese vor die Stirnwand. Von einer Linie aus werfen nun beide Teams auf die Gegenstände auf der Langbank. Welches Team hat zuerst die Langbank leergefegt?

- **Erleichtern:** Distanz verkleinern
- **Erschweren:** Distanz vergrössern, mit der schwächeren Hand werfen

## Organisation



## Material/Hinweise

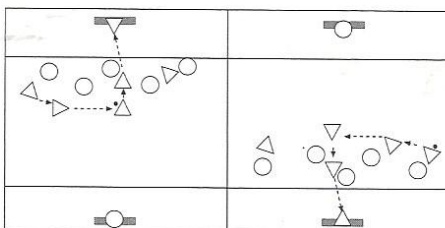
Pro Schüler einen Ball  
4 Langbänke oder Schwedenkastenober-teile  
Diverse Markierungs-hüte, Kegel oder Medizinbälle

## Abschluss

### Bankball

Zwei Teams spielen gegeneinander. Ein Punkt ist dann erzielt, wenn der König, auf der Langbank stehend, den Ball fangen kann, ohne dabei herunterzufallen.  
(Gespielt wird nach den 3 bekannten Regeln: Schrittregel, 3-Sekunden-Regel und Prellregel)

## Organisation



## Material/Hinweise

Pro Hallenhälfte einen Ball  
4 Langbänke  
4 Farben Bänder

## Regelhinweise

### Schrittregel

Es ist erlaubt, sich mit dem Ball 1, 2 oder maximal 3 Schritte zu bewegen, dann muss der Ball geprellt, gepasst oder geworfen werden.

### 3-Sekunden-Regel

Es ist erlaubt, den Ball maximal 3 Sekunden zu halten.

## Hinweis zur Spielleitung

Der Lehrer leitet abwechselungsweise in einer Hallenhälfte das Spiel

Bei Regelverstoss Pfiff des Spielleiters mit Erklärung

Ballbesitz für das andere Team

## 9. Lektion 6 (Gegeneinander Spielen) 3./4. Kl.

### Ziele

Die Schülerinnen können ein Ziel anvisieren und dieses mit einem gezielten Wurf treffen. Die Schülerinnen kennen die Torraumregel.

### Hinweise

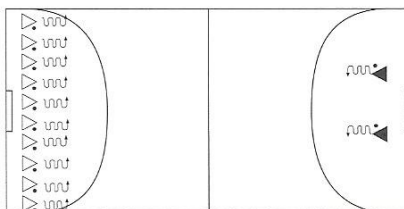
|                   |                 |             |
|-------------------|-----------------|-------------|
| △ Angreifer       | △ Markierungsk. | ← Torwurf   |
| △ Angreifer m. B. | ≡ Schwedenk.    | ⚑ Malstab   |
| ○ Abwehrspieler   | ■ Matte         | ○ Reifen    |
| ■ Torhüter        | — Langbank      | ⊞ Ballwagen |

### Aufwärmen

#### Braune Bärin

Die Spielerinnen versuchen, prellend von der einen zur anderen Hallenseite zu gelangen. Die «braune Bärin» tupft die Spielerinnen ab, die ihr dann im nächsten Durchgang beim Fangen helfen werden.

### Organisation



### Material/Hinweise

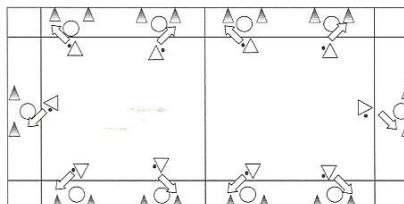
Pro Schülerin einen Ball (mit zwei beginnen)

### Hauptteil

#### 1. Kegel treffen

Zu zweit: Die eine Schülerin hat zwei Kegel, welche sie schützen muss. Die Angreiferin versucht nun, die Kegel (oder Markierungshüte/Medizinbälle) zu treffen. Abstand der Kegel mindestens 1 Meter, oder die Schülerinnen jeder Gruppe selber bestimmen lassen. (Torraumregel einführen siehe S. 21)

### Organisation



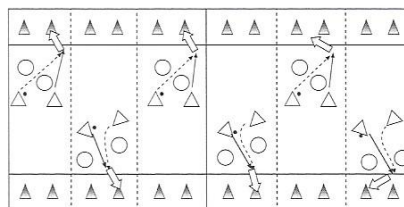
### Material/Hinweise

24 Kegel (oder Markierungshüte, Medizinbälle)  
Pro 2 Schülerinnen einen Ball

- **Erleichtern:** Schützen nur mit den Beinen erlaubt
- **Erschweren:** immer abwechselnd werfen (links und rechts)

#### 2. Kegelball

Zweierteams bilden. Team A versucht einen Kegel oder Markierungshut des Teams B umzuwerfen, ohne den Torraum zu betreten. Team B versucht dies zu verhindern und seinerseits einen Treffer bei Team A zu erzielen. (6 Felder bilden, je 3 pro Hallenhälfte)



24 Kegel (oder Markierungshüte, Medizinbälle),  
pro Feld einen Ball  
Bodenmarkierungen (Bündel, Springseile) für Torraum- und Seitenlinien

- **Erleichtern:** Torraum verkleinern
- **Erschweren:** Wurf erst nach Doppelpass gültig (dieser muss in der Angriffshälfte erfolgen)

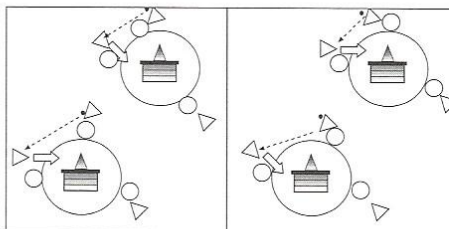
## Hauptteil

### 3. Burgball

3:3: Die Angreiferinnen versuchen, den Ball so lange zu spielen, bis eine Lücke entsteht und der Kegel/Markierungshut/Medizinball getroffen werden kann. Fällt der Gegenstand zu Boden, gibt es einen Punkt. Spiel auf Zeit. (Um den Kasten/ums Böckli gibt es einen Torraum)

- **Erleichtern:** 3 Gegenstände pro Kasten
- **Erschweren:** Torraum um den Kasten vergrössern

## Organisation



## Material/Hinweise

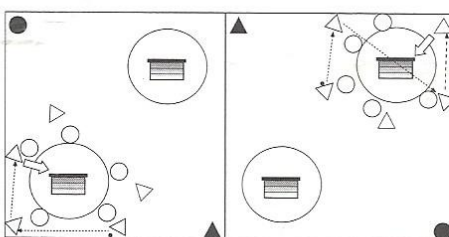
Pro Gruppe einen Ball,  
einen Schwedenkasten  
oder ein Böckli  
2 verschiedene Farben  
Bänder  
4 Markierungshüte oder  
Medizinbälle  
Bodenmarkierungen  
(Bänder, Springseile) für  
Torraum

## Abschluss

### Kastenball

4 Teams auf zwei Spielfeldern. Ein Tor wird erzielt, wenn der gegnerische Kasten indirekt getroffen wird, d.h. Boden-Kasten-Boden = Punkt. Punkte zählen von überall, d.h. von vorne, der Seite und von hinten.  
Variante: mit Torraum, z.B. Basketkreis, spielen

## Organisation



## Material/Hinweise

4 Kästen oder Böckli  
2 Farben Bänder  
2 Teams mit je  
2 Blöcken (pro Block  
1 Auswechselspielerin)

## Regelhinweise

### Torraumregel

Der Torraum darf nur von der Torhüterin betreten werden. Der Torraum, einschliesslich der Torraumlinie, ist betreten, wenn er von einer Feldspielerin mit irgendeinem Körperteil berührt wird.

### Regeln

Gespielt wird nach den bereits bekannten Regeln: Prell-, Schritt- und 3-Sekunden-Regel (siehe A4 und A5) und neu nach der Torraumregel.

## Hinweise zur Spielleitung

Die Lehrerin leitet abwechselungsweise in einer Hallenhälfte das Spiel

Bei Regelverstoss Pfiff der Spielleiterin mit Erklärung

Ballbesitz für das andere Team

## 10. Lektion 7 (4+1 ohne Kreisläufer) 3./4. Kl.

### Ziele

Die Schüler können sich den Ball im eigenen Team zuspielen und sie sind fähig, sich im Spiel freizulaufen. Die Schüler kennen die Einwurfregel und halten diese im fairen Sinne auch ein.

### Hinweise

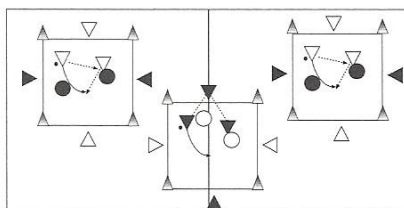
|                   |                 |             |
|-------------------|-----------------|-------------|
| △ Angreifer       | ▲ Markierungsk. | ← Torwurf   |
| △ Angreifer m. B. | ▨ Schwedenk.    | └ Malstab   |
| ○ Abwehrspieler   | ■ Matte         | ○ Reifen    |
| ■ Torhüter        | — Langbank      | ■ Ballwagen |

### Aufwärmen

#### Schnappball mit 4 neutralen Aussenstationen

Zwei Teams spielen in einem begrenzten Spielfeld um den Ballbesitz. Ausserhalb des Feldes stehen vier neutrale Zuspieler, welche den Ball wieder derselben Mannschaft zurückspielen, von der sie ihn bekommen haben. Pässe laut zählen und nach 5 Zuspielen erhält das andere Team den Ball.

### Organisation



### Material/Hinweise

Handballtore aufstellen

3 Bälle  
12 Markierungshüte  
2 Farben Bänder

### Hauptteil

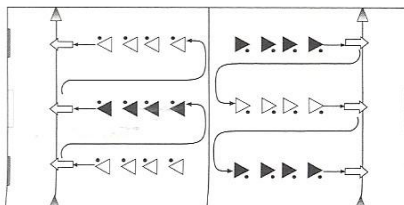
#### 1. Wurfübung

6 Stationen. Es wird immer aus dem Anlaufen auf das Tor geworfen. Alle Schüler werfen aus 1-Schritt-Anlauf. Nach einer gewissen Zeit Wechsel auf 2-Schritt-, später auf 3-Schritt-Anlauf.

Variante: mit der schwächeren Hand werfen

- **Erleichtern:** Wurf aus dem Stand
- **Erschweren:** mit Wurfvorgabe, z.B. linkshoch

### Organisation

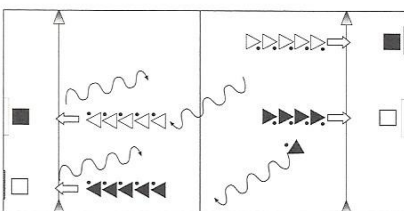


### Material/Hinweise

Pro Schüler einen Ball  
2 Handballtore, 2 dicke Matten, 2 mittlere Matten  
4 Markierungshüte

#### 2. Wurfübung mit Torhüter

Beide Teams stellen zwei Torhüter. Nach jeweils 10 Würfen werden die Torhüter gewechselt. Welches Team erzielt mehr Punkte? (Anzahl Tore + gehaltene Bälle = Anzahl Punkte) Geworfen wird von zwei Positionen. Nach dem Wurf Ball holen und auf die andere Seite prellen.



Pro Angreifer einen Ball  
2 Handballtore, 2 dicke oder 2 mittlere Matten  
4 Markierungshüte (pro Team zwei Torhüter)

- **Erleichtern:** Wurfdistanz verkürzen, aus dem Stand werfen
- **Erschweren:** mit der schwächeren Hand prellen und werfen

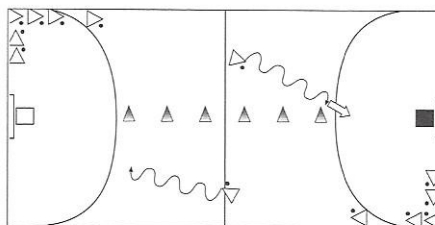
## Hauptteil

### 3. Gegenstoss

Jeder Schüler hat einen Ball. Start ist in der Ecke, Ball prellen und bei 9–8 Metern aufnehmen und auf das Tor werfen. In der diagonalen Ecke anschliessen, von hier aus dasselbe auf das andere Tor. Gespielt wird mit 2 Torhütern.

- **Erleichtern:** Balldepot in der Mitte; Ball aufnehmen 1–2x prellen, dann Wurf auf das Tor
- **Erschweren:** mit der schwächeren Hand prellen

## Organisation



## Material/Hinweise

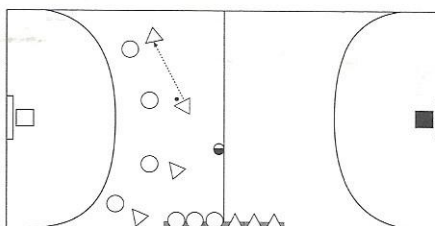
Pro Schüler einen Ball,  
6 Markierungshüte

## Abschluss

### Handballspiel 4+1

Es spielen 4 Feldspieler und 1 Torhüter, deshalb die Bezeichnung «4+1». Handballspiel auf das kleine Feld. Pro Team gibt es zwei Sechserblöcke. Der Torhüter und 4 Feldspieler wechseln als ganze Einheit. Der Ersatzspieler wird dann später eingewechselt.

## Organisation



## Material/Hinweise

1 Handball  
1 Pfeife  
2 Farben Bänder  
2 Handballtore

## Regelhinweis

### Einwurfregel

Auf Einwurf wird entschieden, wenn der Ball die Seitenlinie vollständig überquert oder wenn ein Feldspieler des verteidigenden Teams den Ball zuletzt berührt hat und dieser dann die Torauslinie überquert. In Hallen ohne Seitenlinie wird auf Einwurf entschieden, sobald der Ball die Seitenwand berührt. Ausführung: Ausserhalb des Torraumes 1 Fuss auf die Seitenlinie oder an die Wand stellen.

## Hinweise zur Spielleitung

Wenn der Ball das Spielfeld verlässt, pfeift der Spielleiter und gibt mit dem Arm die Richtung an, in welche das Spiel weiterläuft. Erklärung «Einwurf»

Das gleiche gilt auch, wenn Schüler die bereits eingeführten Regeln missachten. Erklärung «Schrittfehler», «Prellfehler», etc.

Torgewinn: Wenn der Ball die Torlinie vollständig überquert hat, hebt der Spielleiter den Arm und pfeift zweimal. Das Spiel wird mit Anwurf (Ausführung siehe S. 62) fortgesetzt.

## 11. Lektion 8 (ohne Kreisläuferin) 3./4. Kl.

### Ziele

Die Schülerinnen können einander unter Behinderung auf verschiedene Arten den Ball zuspielen. Sie können die richtige Zuspielart je nach Situation wählen und ausführen.

### Hinweise

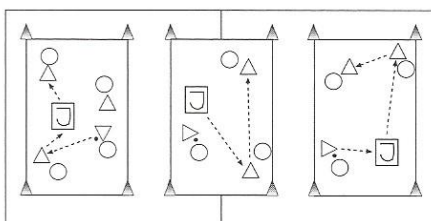
|                    |                 |             |
|--------------------|-----------------|-------------|
| △ Angreifer        | △ Markierungsk. | ← Torwurf   |
| △* Angreifer m. B. | ▨ Schwedenk.    | └ Malstab   |
| ○ Abwehrspieler    | ▨ Matte         | ○ Reifen    |
| ■ Torhüter         | ▬ Langbank      | ■ Ballwagen |

### Aufwärmen

#### Schnappball mit Jokerin

Zwei Teams spielen in einem begrenzten Spielfeld um den Ballbesitz. Eine Schülerin, die Jokerin (J), spielt immer bei der ballbesitzenden Mannschaft. Die Pässe werden laut gezählt, nach 5 erfolgreichen Zuspielen (= Punkt) wechselt der Ballbesitz.

### Organisation



### Material/Hinweise

Handballtore aufstellen

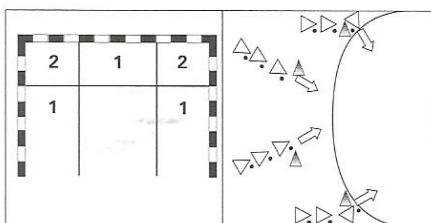
3 Bälle  
3 verschiedene Farben  
Bündel  
12 Markierungshüte

### Hauptteil

#### 1. Punkte sammeln

Jede Schülerin wirft so oft wie möglich von allen Positionen auf das gleiche Tor. Pro Treffer sammelt sie Punkte (li/re hoch 2 Punkte; hoch Mitte/li-Seite/re-Seite 1 Punkt). Wirft sie von den Aussenpositionen li oder re, so kann sie die erzielten Punkte mit 2 multiplizieren. Wer hat am meisten Punkte?

### Organisation



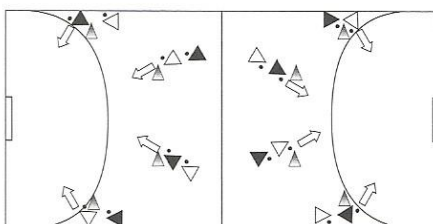
### Material/Hinweise

Pro Schülerin einen Ball  
2 Handballtore oder  
dicke Matten mit  
Zielwurfzonen  
6 Schnüre oder  
Malerklebeband  
8 Markierungshüte

- **Erleichtern:** pro Torwurf gibt es einen Punkt; in den Aussenzonen zählt er doppelt
- **Erschweren:** nur noch Aufsetzerwürfe

#### 2. 1 gegen 1

Zu zweit ein kleiner Wettkampf nach Punkten. Immer abwechselnd werfen. Es darf nicht 2x hintereinander von derselben Position geworfen werden. Gezählt wird nach den Regeln in Übung 1. (Gleiche Toreinteilung wie in Übung 1)



Pro Schülerin einen Ball  
2 Handballtore oder  
dicke Matten mit  
Zielwurfzonen  
6 Schnüre oder  
Malerklebeband  
8 Markierungshüte

- **Erleichtern:** es ist egal, von welcher Position geworfen wird
- **Erschweren:** jeder zweite Wurf muss von einer Aussenposition erfolgen

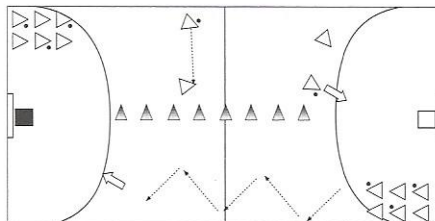
## Hauptteil

### 3. Gegenstoss 1+1

Immer zwei Schülerinnen stellen sich gegenüber auf. Jetzt passen sie sich den Ball zu und bewegen sich Richtung anderes Tor. Der Oberkörper ist immer auf das Tor gerichtet. Nach dem Torschuss schliessen sie auf der andern Seite wieder an. Es wird mit Torhüterinnen gespielt.

- **Erleichtern:** Distanz zwischen den Spielerinnen verkleinern
- **Erschweren:** mit der schwächeren Hand passen

## Organisation



## Material/Hinweise

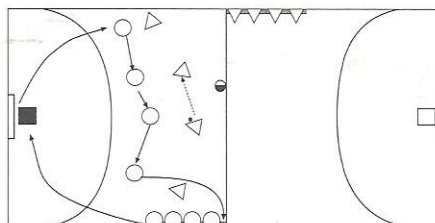
Pro Zweiergruppe einen Ball  
2 Handballtore oder dicke Matten  
8 Markierungshüte

## Abschluss

### Handballspiel 4+1

Handballspiel auf das kleine Feld. Jede neue Spielerin geht zuerst ins Tor. Die Torhüterin wechselt nach links aussen und so verschiebt sich alles gegen rechts, die äusserste Spielerin rechts (von der Torhüterin aus gesehen) verlässt das Spielfeld.

## Organisation



## Material/Hinweise

2 Handballtore  
1 Handball  
2 Farben Bänder  
1 Pfeife

## Regelhinweis

### Fairnessregel

So spielst du fair: Versuche als Angreiferin oder Verteidigerin immer den Ball zu spielen. Behindere dabei andere Spielerinnen nicht durch Halten, Schlagen, Stossen...

## Hinweise zur Spielleitung

Es wird nach den bereits eingeführten Regeln gespielt. Wenn die Schülerinnen diese missachten, pfeift die Spielleiterin einmal und gibt mit dem Arm die Richtung bekannt, in welche das Spiel weiterläuft. Erklärung «Einwurf», «Schrittfehler», «Prellfehler», etc.

Bei einem Torerfolg hebt die Spielleiterin den Arm und pfeift zweimal. Das Spiel wird mit Einwurf fortgesetzt.

## 12. Lektion 9 (Kernwurf) 5.-7. Kl.

### Ziele

Die Schülerinnen kennen die wichtigsten Punkte des Kernwurfes und sie können diesen in seiner Grundform im Spiel anwenden.

### Hinweise

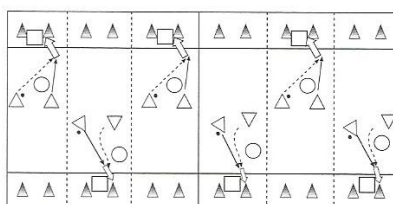
|                    |                 |             |
|--------------------|-----------------|-------------|
| △ Angreifer        | △ Markierungsk. | ← Torwurf   |
| △* Angreifer m. B. | ▨ Schwedenk.    | └ Malstab   |
| ○ Abwehrspieler    | ■ Matte         | ○ Reifen    |
| ■ Torhüter         | — Langbank      | ■ Ballwagen |

### Aufwärmen

#### Hüte treffen

Spiel auf 6 Feldern 2:2. Team A versucht zwei Markierungshüte des Teams B zu treffen. Es wird nach den bekannten, bereits eingeführten Handballregeln gespielt. Team B versucht dasselbe auf der anderen Seite. Gespielt wird mit einer Verteidigerin und einer Torhüterin.

### Organisation



### Material/Hinweise

Handballtore aufstellen  
6 Handbälle  
4 Farben Bänder  
24 Markierungshüte oder Kegel  
Bodenmarkierungen (Bänder, Springseile) für Torraum- und Seitenlinien

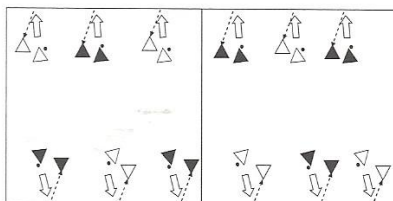
### Hauptteil

#### 1. Kernwurf gegen die Wand

Zweiergruppen bilden. Die erste Schülerin wirft mit 3 Schritten (Technik siehe S.29) den Ball an die Wand, die zweite versucht den Ball wieder zu fangen.

- **Erleichtern:** Distanz verkleinern
- **Erschweren:** mit der schwächeren Hand werfen

### Organisation



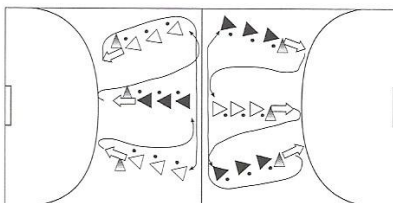
### Material/Hinweise

Pro Zweiergruppe einen Ball

#### 2. Kernwurf auf das Tor

Einen, zwei oder drei Schritte Anlauf nehmen und mit Kernwurf auf das Tor werfen. Drei Stationen pro Hallenhälfte.

- **Erleichtern:** Kernwurf aus dem Stand
- **Erschweren:** Kernwurf über das «falsche» Bein (sog. Passgang)



2 Handballtore oder dicke Matten  
Pro Werferin einen Ball  
6 Markierungshüte, um den Startpunkt zu markieren

## Abschluss

### Handballspiel 4+1

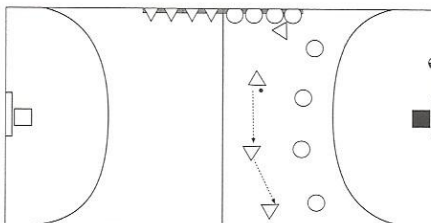
Es wird ein kleines Turnier mit 4 Teams über 2 Lektionen (B1 und B2) gespielt.

Spielplan B1-Lektion:

- 1. Halbzeit Team A : Team B,
- 1. Halbzeit Team C : Team D,
- 2. Halbzeit Team A : Team B
- 2. Halbzeit Team C : Team D

Tore erzielt mittels Kernwurf zählen doppelt.

## Organisation



## Material/Hinweise

- 1 Handball
- 1 Pfeife
- 4 Farben Bänder

## Technische Hinweise

### Technik Kernwurf mit 3 Schritten

- Schrittfolge für Rechtshänderin li, re, li mit Schrittrhythmus lang, kurz, lang
- Während der Schrittfolge Oberkörper ausdrehen, Wurf Schulter und Ball nach hinten führen
- Oberarm-Oberkörper-Winkel wie auch Unterarm-Oberarm-Winkel betragen mindestens 90°
- Werfen während der Stemmphase des 3. Schrittes (Bild)

### Lehrmittel Hinweis

«Technik lernen» ein Lehrmittel des SHV

## Kernwurf (Stemmphase)



## 13. Lektion 10 (Abwehren) 5.-7. Kl.

### Ziele

Die Schüler kennen zwei Abwehrtechniken und können diese im Spiel mehrheitlich erfolgreich umsetzen. Weiter kennen sie die Grundsätze und die Technik des Verteidigens und beachten diese im Spiel.

### Hinweise

|                   |                 |             |
|-------------------|-----------------|-------------|
| △ Angreifer       | ▲ Markierungsk. | ← Torwurf   |
| △ Angreifer m. B. | ■ Schwedenk.    | └─ Malstab  |
| ○ Abwehrspieler   | ■ Matte         | ○ Reifen    |
| ■ Torhüter        | ■ Langbank      | ■ Ballwagen |

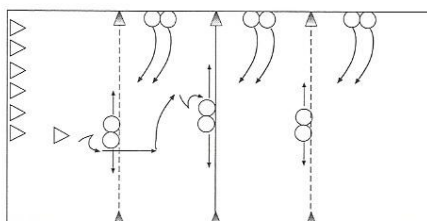
### Aufwärmen

#### Fische im Netz

Die Schüler der Gruppe A versuchen einzeln an den sich zu zweit seitwärts auf einer Linie verschiebenden Schülern der Gruppe B vorbeizukommen. Verteidigungstechnik: seitliches verschieben mit Nachstellschritten. Angreifer ohne Ball. Technik Verteidigung (siehe S. 31).

Variante: Angreifer trägt den Ball/Angreifer prellt den Ball und Verteidiger halten die äussere Hand auf dem Rücken

### Organisation



### Material/Hinweise

Handballtore aufstellen

6 Markierungshüte  
pro Schüler einen Ball

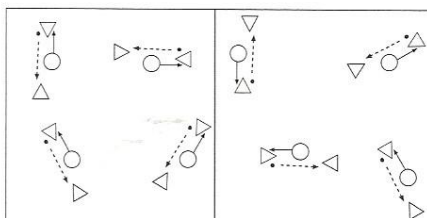
### Hauptteil

#### 1. Tigerball 2:1

Der Mittelspieler sticht immer auf den balltragenden Spieler an (mit einer Hand blockt er den zu werfenden Ball des Aussenspielers, mit der anderen Hand blockt er den Körper zwischen Hüft- und Schulterhöhe).

- **Erleichtern:** Angreifer spielen den Ball sehr spät, sodass die korrekte Haltung eingenommen werden kann.
- **Erschweren:** Angreifer spielen den Ball so, dass der Verteidiger ihn nicht berühren kann.

### Organisation



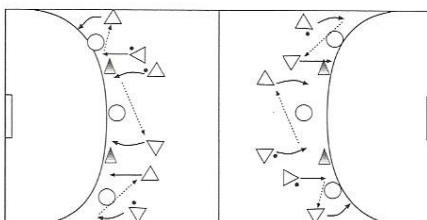
### Material/Hinweise

Pro Dreiergruppe einen Ball

#### 2. Abwehrübung 2:1

Der Abwehrspieler versucht möglichst lange die zwei Angriffsspieler korrekt anzustechen. Nach 3-4 Pässen erfolgt ein Wurf aufs Tor.

- **Erleichtern:** Zone für den Verteidiger kleiner machen
- **Erschweren:** Wettkampf 2:1



2 Handballtore oder dicke Matten  
Pro Zweiergruppe einen Ball  
2 Farben Bänder  
4 Markierungshüte

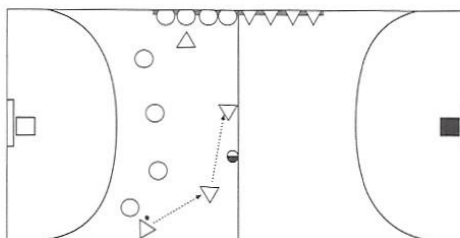
## Abschluss

### Handballspiel 4+1

Fortsetzung des Turniers aus B1  
Spielplan B2-Lektion:

- 1. Halbzeit Verlierer aus Spiel A : B gegen Verlierer aus C : D
- 1. Halbzeit Sieger aus Spiel A : B gegen Sieger aus C : D
- 2. Halbzeit Verlierer aus Spiel A : B gegen Verlierer aus C : D
- 2. Halbzeit Sieger aus Spiel A : B gegen Sieger aus C : D

## Organisation



## Material/Hinweise

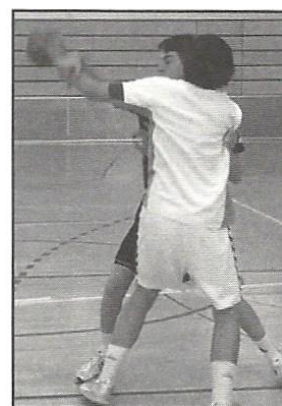
- 1 Pfeife
- 4 Farben Bänder
- 1 Handball

## Technische Hinweise

### Grundsätze und Technik der Verteidigung

- Versuche immer zwischen deinem Gegenspieler und deinem Tor zu sein
- Versuche immer einen Torwurf deines Gegenspielers mit beiden Händen zu blocken
- Durch seitliches Verschieben bist du immer auf derselben Höhe. Sobald dein Gegenspieler anläuft und zum Torwurf ansetzt, stichst du ihn an. Du blockst mit einer Hand den zu werfenden Ball des Angreifers, mit der anderen Hand den Körper zwischen Hüft- und Schulterhöhe (Bild)
- Ein ballorientiertes Decken «stehle deinem Gegner den Ball weg», macht dich zum König der Balleroberung

### Anstechen (Blocken)



### Lehrmittel Hinweis

«Technik lernen» ein Lehrmittel des SHV

## 14. Lektion 11 (Täuschen) 5.-7. Kl.

### Ziele

Die Schülerinnen sind fähig, zwei verschiedene Körpertäuschungen auszuführen. Sie kennen die wichtigsten Kriterien für eine Körpertäuschung.

### Hinweise

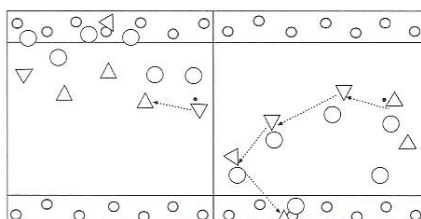
|                    |                 |             |
|--------------------|-----------------|-------------|
| △ Angreifer        | △ Markierungsk. | ← Torwurf   |
| △* Angreifer m. B. | ≡ Schwedenk.    | └ Malstab   |
| ○ Abwehrspieler    | ■ Matte         | ○ Reifen    |
| ■ Torhüter         | — Langbank      | ■ Ballwagen |

### Aufwärmen

#### Reifenball in 4 Teams

Die Angreiferinnen versuchen, den Ball in einen Reif zu legen, der nicht von einer Abwehrspielerin durch Hineinsetzen eines Fusses besetzt ist. Von einer Schülerin darf gleichzeitig nur ein Reif gedeckt werden.

### Organisation



### Material/Hinweise

Handballtore aufstellen

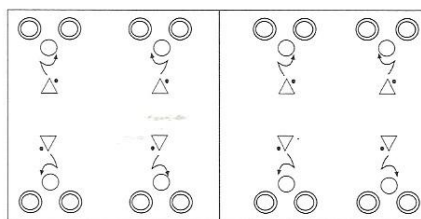
28 Reifen oder Bänder,  
die ausgelegt werden  
2 Handbälle  
4 Farben Bänder

### Hauptteil

#### 1. Reifenduell

Die Angreiferin versucht mit einer Körpertäuschung mit beiden Füßen in einen der beiden Reife zu gelangen. Die Verteidigerin hat das Ziel, vor der Angreiferin den Reif mit einem Fuss zu besetzen. Technik Körpertäuschungen (siehe S.33).

### Organisation



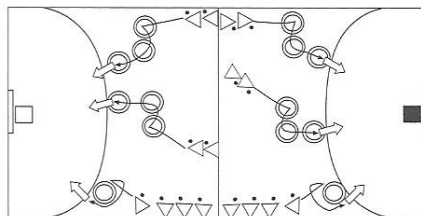
### Material/Hinweise

24 Reifen  
Pro Zweiergruppe einen Ball

- **Erleichtern:** Distanz zwischen den Reifen vergrößern
- **Erschweren:** Angreiferin prellt einen Ball

#### 2. Körpertäuschung mit Torschuss

Mit den Reifen werden die Schritte ausgelegt. Prellend anlaufen, den Ball aufnehmen, die Täuschung ausführen und anschliessend auf das Tor werfen. Je 2 Stationen: li/re/li- bzw. re/li/re-Täuschung und die Drehtäuschung (Technik siehe S. 33) Gespielt wird mit einer Torhüterin.



Pro Angreiferin einen Ball  
14 Reifen (je 3 für li/re/li- oder re/li/re-Täuschung und je einen für die Drehtäuschung)

- **Erleichtern:** aus dem Stand Täuschung mit drei Schritten
- **Erschweren:** ohne Bodenmarkierung und auf Pass die Täuschung ausführen

## Abschluss

### Handballspiel 4+1

3 Teams bilden: A/B/C.

Spielplan: A:B, B:C, C:A

Spezielle Zählweise:

Am Schluss wird die Anzahl erzielter Tore mit der Anzahl der verschiedenen Torschützinnen multipliziert.

Beispiel Endstand 6:8; Team A 6 Tore x

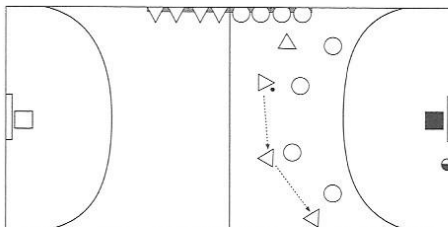
4 Torschützinnen = 24 Punkte, Team B 8

Tore x 2 Torschützinnen = 16 Punkte. Das

Endresultat lautet dementsprechend 24:16.

Das Auswechselteam notiert die Tore und die Anzahl Torschützinnen

## Organisation



## Material/Hinweise

1 Pfeife

3 Farben Bänder

1 Handball

## Technische Hinweise

### Technik Körpertäuschungen:

Körpertäuschung für Linkshänderin

- Täuschbewegung auf die rechte Seite, schneller Seitschritt auf die linke Seite (Bild), Schritt rechts Richtung Tor
- Richtige Distanz für die Täuschbewegung mindestens eine Armlänge von Verteidigerin weg, d.h. ausserhalb ihrer Reichweite

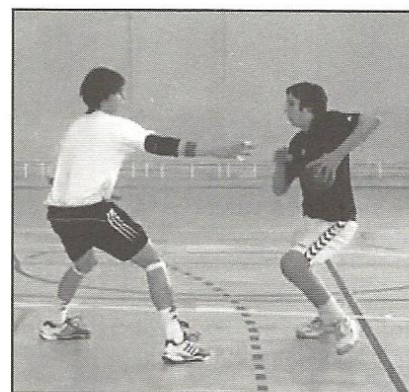
Drehtäuschung für Rechtshänderin

- Aus Stand leichter Kreuzschritt nach rechts mit dem linken Fuss, Drehung nach rechts und rechten Fuss neu hinsetzen, Schritt links Richtung Tor (Bild siehe S. 39)

### Lehrmittel Hinweis

«Technik lernen» ein Lehrmittel des SHV

## Körpertäuschung (Seitschritt)



## 15. Lektion 12 (Torhüter) 5.-7. Kl.

### Ziele

Die Schüler sind fähig, eine erste Form der Torhüberterchnik im Spiel anzuwenden.

### Hinweise

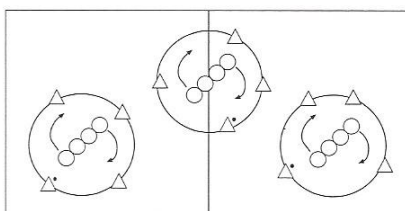
|                    |                 |             |
|--------------------|-----------------|-------------|
| △ Angreifer        | ▲ Markierungsk. | ← Torwurf   |
| △* Angreifer m. B. | ▨ Schwedenk.    | └─ Malstab  |
| ○ Abwehrspieler    | ■ Matte         | ○ Reifen    |
| ■ Torhüter         | — Langbank      | ■ Ballwagen |

### Aufwärmen

#### Henne und Habicht

Die Henne versucht als Torhüter ihre Kücken zu schützen. Die Jäger versuchen mit einem Softball, das hinterste Kücken zu treffen. Gelingt dies, so wird dieses Kücken zum Jäger und die Henne wird zum hintersten Kücken. Welches Team bleibt länger im Spiel? (mit 3 Teams spielen)

### Organisation



### Material/Hinweise

Handballtore aufstellen

3 Farben Bänder  
3 Softbälle

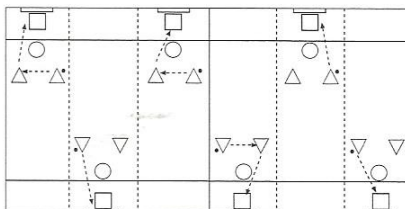
### Hauptteil

#### 1. Mattentrefferball 2:2

Zwei Angreifer spielen gegen einen Abwehrspieler und einen Torhüter. Viele Felder und Matten als Tore. (24 Schüler – 6 Felder, je 3 pro Hallenhälfte)

- **Erleichtern:** Torraum verkleinern, damit es mehr Tore gibt
- **Erschweren:** ohne Prollen

### Organisation

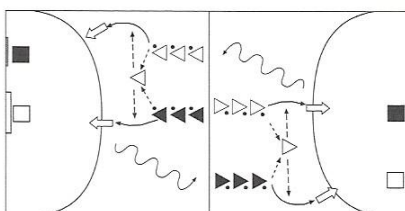


### Material/Hinweise

Pro Spielfeld einen Handball, 2 dünne Matten als Tore (quer aufstellen)  
Bodenmarkierungen (Bänder, Springseile) für Torraum- und Seitenlinien

#### 2. Torhütertraining

2 Gruppen bilden. Beide Gruppen stellen zwei Torhüter. Nach einem Wurf prellend die Seite wechseln, Pass zum Passeur und Wurf. Im ersten Durchgang wird bestimmt, wohin die Bälle geworfen werden müssen (z.B. abwechselnd links hoch, rechts hoch oder abwechselnd links tief, rechts tief).



2 Handballtore und 2 dicke evtl. auch dünne Matten  
Pro Angreifer einen Ball

- **Erleichtern:** werfen ohne Pass mit 3 Schritten Anlauf
- **Erschweren:** Täuschung gegen Verteidiger, der einen Ball mit beiden Händen festhält

## Abschluss

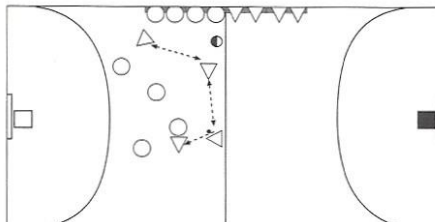
### Handballspiel 4+1

Die gleichen 3 Teams wie in B3

Spezielle Regel:

Hält der Torhüter einen Wurf, zählt dies wie ein erzielt Tor.

## Organisation



## Material/Hinweise

- 1 Pfeife
- 1 Handball
- 3 Farben Bänder

## Technische Hinweise

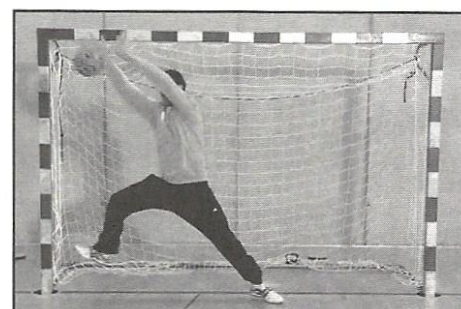
### Technik Torhüter

- Abwehr immer aus der Grundstellung (Hände neben dem Kopf, hüftbreit stehen)
- Seitwärtsbewegung erfolgt immer nach Diagonalabstoss, d.h. aus Sicht des Torhüters wird für eine Abwehr nach rechts mit dem linken Bein abgestossen (Bild) und umgekehrt
- Abwehr hoher Bälle mit einer Hand, evtl. 2 Händen (Bild)
- Abwehr halbhoher Bälle mit einem Arm und einem Bein
- Abwehr tiefer Bälle mit dem Fuss und der Hand

### Lehrmittel Hinweis

«Technik lernen» ein Lehrmittel des SHV

## Abwehr hoch (Diagonalabstoss)



## 16. Lektion 13 (Werfen/Spielleitung 1) 5.-7. Kl.

### Ziele

Die Schülerinnen kennen die Technik des Sprungwurfes. Sie können eine Grobform im Spiel anwenden.  
Die Schülerinnen üben sich in der Spielleitung.

### Hinweise

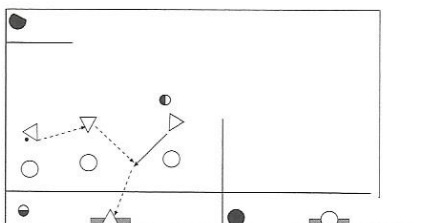
|                   |                 |             |
|-------------------|-----------------|-------------|
| △ Angreifer       | △ Markierungsk. | ← Torwurf   |
| △ Angreifer m. B. | ▨ Schwedenk.    | ⌋ Malstab   |
| ○ Abwehrspieler   | ■ Matte         | ○ Reifen    |
| ■ Torhüter        | ▬ Langbank      | ■ Ballwagen |

### Aufwärmen

#### Bankball

3 Teams bilden (A-F). Zwei Teams spielen gegeneinander. Ein Punkt ist erzielt, wenn die Königin auf der umgekehrten Langbank den Ball fangen kann, ohne dabei herunterzufallen.  
Die Schülerin, welche den Pass zum Punktgewinn gegeben hat, wird neu Königin.  
Gespielt wird nach den Handballregeln.

### Organisation



### Material/Hinweise

Handballtore aufstellen

4 Langbänke oder Schwedenkastenoberteile  
2 Handbälle  
4 Pfeifen

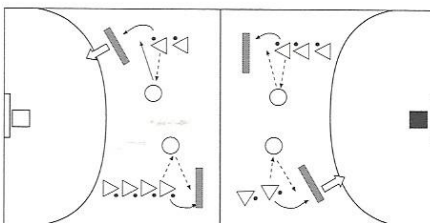
### Hauptteil

#### 1. Sprungwurfparcours

Pass zur Passeuse, anlaufen, Absprung von der Langbank, Ball vor der Ladung prellen, Absprung von der zweiten Langbank und Wurf aufs Tor. Pro Rundgang 2 Sprungwürfe.  
Technik Sprungwurf einführen (siehe S. 37)

- **Erleichtern:** aus Stand oder aus Prollen auf die Langbank steigen
- **Erschweren:** Sprungwurf mit dem «falschen» Bein, d.h. für Linkshänderinnen links abspringen, Absprung Beidbeinig

### Organisation



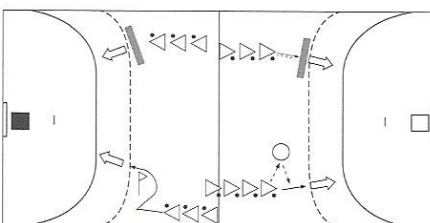
### Material/Hinweise

Handballtore oder dicke Matten  
4 Langbänke oder Schwedenkastenoberteile  
Pro Angreiferin einen Ball

#### 2. Stationentraining Sprungwurf

4 Stationen: Sprungwurf aus Stand von Langbank;  
Sprungwurf nach einer Täuschung;  
Sprungwurf aus dem Prollen von Langbank;  
Sprungwurf nach Pass von Passeuse. Je 2 Stationen auf ein Tor. Mit einer Torhüterin.  
• **Erleichtern:** Sprungwurf vom Boden, Reifenmarkierung, Sprungwurf aus Prollen

- **Erschweren:** mit Zielvorgabe, Sprungwurfvariationen, 1- oder 2-Schritt Anlauf



2 Langbänke  
Pro Angreiferin einen Ball  
1 Malstab

## Abschluss

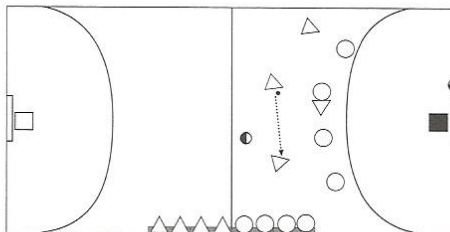
### Handballspiel 4+1

Gespielt wird auf dem kleinen Feld in drei Teams: A und B aus der Einleitung bilden ein Team, C und D das zweite sowie E und F das dritte.

Tore, die mit Sprungwurf erzielt werden, zählen doppelt.

Das Auswechselteam stellt immer das Spielleiterinnenpaar. Die Lehrkraft unterstützt die Spielleiterinnen. Die Positionen der Spielleiterinnen sind auf Seite 27 beschrieben.

## Organisation



## Material/Hinweise

- 3 Pfeifen
- 1 Handball
- 3 Farben Bänder

## Technische Hinweise

### Technik Sprungwurf

- Rechtshänderin: Stemmschritt mit dem linken Bein
- Absprung auf dem linken Bein
- in der Luft Oberkörper ausdrehen, nach hinten führen von Wurf Schulter und Ball
- werfen mit Klappbewegung des Oberkörpers nach vorne (Bild)
- Landung auf beiden Beinen

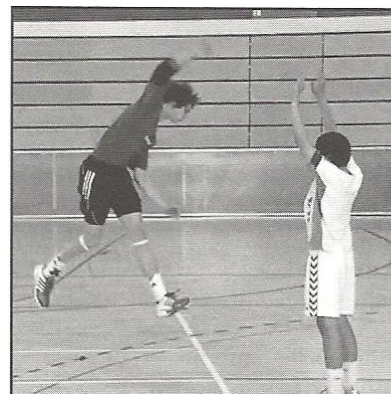
### Hinweis zur Spielleitung

In den restlichen Lektionen werden einige Spielformen und das Handballspiel im Abschluss durch zwei Schülerinnen geleitet.

### Lehrmittel Hinweis

«Technik lernen» ein Lehrmittel des SHV

## Sprungwurf (Klappbewegung)



## 17. Lektion 14 (Täuschen/Spielleitung 2) 5.-7. Kl.

### Ziele

Die Schüler sind fähig, sich im 1 gegen 1 mit dem Ball korrekt durchzusetzen und aufs Tor zu werfen.  
Die Schüler üben sich in der Spielleitung.

### Hinweise

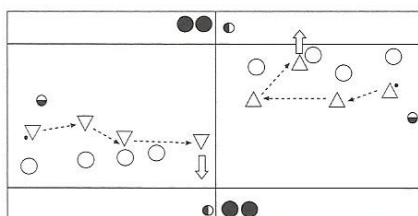
|                   |                 |             |
|-------------------|-----------------|-------------|
| △ Angreifer       | ▲ Markierungsk. | ← Torwurf   |
| △ Angreifer m. B. | ■ Schwedenk.    | ⌄ Malstab   |
| ○ Abwehrspieler   | ■ Matte         | ○ Reifen    |
| ■ Torhüter        | ■ Langbank      | ■ Ballwagen |

### Aufwärmen

#### Torraumball

Die Angreifer versuchen mit einem Durchbruch den Ball in den Torraum zu legen. Gleiche 6 Teams wie in B5, immer 2 Spieler des Auswechselteams übernehmen die Spielleitung (immer zu zweit pfeifen lassen). Gespielt wird nach den Handballregeln. Variante: Die Abwehrspieler müssen die Hände auf dem Rücken halten.

### Organisation



### Material/Hinweise

Handballtore aufstellen

2 Handbälle  
4 Farben Bänder  
4 Pfeifen

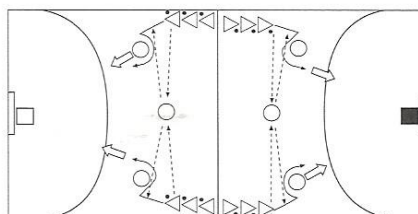
### Hauptteil

#### 1. Täuschung gegen einen Verteidiger 1

Ein halbaktiver (z.B. einen Ball mit beiden Händen halten) Verteidiger soll mittels einer Täuschung umlaufen werden. Pass zum Passeur, Rückpass, Durchbruch, Torwurf. Es wird mit einem Torhüter gespielt.

- **Erleichtern:** nur li/re/li- bzw. re/li/re-Täuschung
- **Erschweren:** Verteidiger arbeitet aktiv

### Organisation



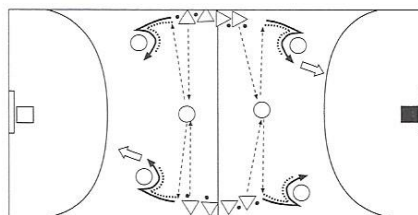
### Material/Hinweise

Handballtore oder dicke Matten  
Pro Angreifer einen Ball  
Evtl. pro Verteidiger einen Ball

#### 2. Täuschung gegen einen Verteidiger 2

Ein aktiver Verteidiger soll prellend ausgespielt werden. Pass zum Passeur, Rückpass, prellend einen Durchbruch versuchen, Torwurf. Es wird mit einem Torhüter gespielt.

- **Erleichtern:** Verteidiger hat die Hände auf dem Rücken
- **Erschweren:** Wettkampf 1:1; Best of five



Pro Angreifer einen Ball  
Evtl. pro Verteidiger einen Ball

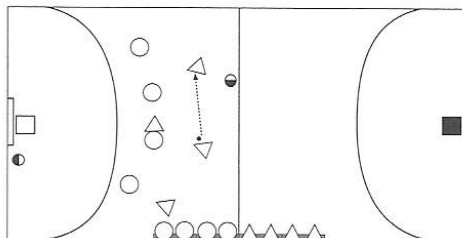
## Abschluss

### Handballspiel 4+1

Gespielt wird auf das kleine Feld, und zwar mit Kreisläufer.

Tore, welche mittels Körpertäuschung erzielt werden, zählen doppelt. Der Torschütze geht jeweils ins Tor und der Torhüter wird zum Feldspieler. Das Spiel wird von zwei Schülern geleitet. Die Lehrperson unterstützt.

## Organisation



## Material/Hinweise

- 2 Pfeifen
- 1 Handball
- 3 Farben Bänder

## Regelhinweise

### Torhüterregeln

Wenn du Torhüter bist, darfst du

- den Ball mit dem ganzen Körper abwehren
- aus dem Torraum heraus einem Mitspieler passen

Wenn du Torhüter bist, darfst du nicht

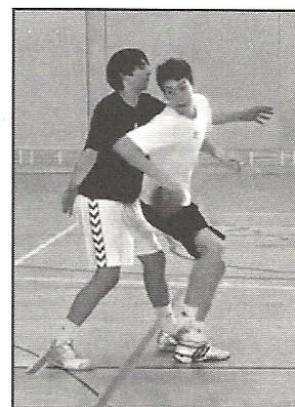
- mit dem kontrollierten Ball die Torraumlinie in beide Richtungen überschreiten
- einen Ball in den Torraum holen oder einen Ball fangen, den dir ein Mitspieler in den Torraum zurückspielt

### Technische Hinweise

Drehtäuschung für Rechtshänder

- Aus Stand leichter Kreuzschritt nach rechts mit dem linken Fuss, Drehung nach rechts und rechten Fuss neu hinsetzen, Schritt links Richtung Tor (Bild)

## Drehtäuschung



## 18. Lektion 15 (Abwehren/Spielleitung 3) 5.-7. Kl.

### Ziele

Die Schülerinnen können den Ball und eine Angreiferin blocken und wenden dies im Spiel an.  
Die Schülerinnen üben sich in der Spielleitung.

### Hinweise

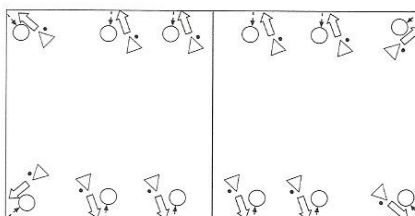
|                        |                 |             |
|------------------------|-----------------|-------------|
| △ Angreiferin          | ▲ Markierungsk. | ← Torwurf   |
| △* Angreiferin mit BB. | ▨ Schwedenk.    | └ Malstab   |
| ○ Abwehrspielerin      | ■ Matte         | ○ Reifen    |
| ■ Torhüterin           | ▬ Langbank      | ⬢ Ballwagen |

### Aufwärmen

#### Torhüterabwehr

Paare bilden. Schülerin A steht mit dem Gesicht zur Wand, B steht unmittelbar hinter dieser. A hat nun die Aufgabe, den von B via Wand geworfenen Ball abzuwehren. 4 Paare spielen dies in einer Hallenecke.

### Organisation



### Material/Hinweise

Handballtore aufstellen  
12 Handbälle

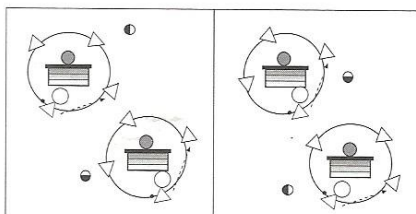
### Hauptteil

#### 1. Burgball

Eine Schülerin versucht den Medizinball auf dem Kasten zu verteidigen. Gelingt es der Abwehrspielerin, die Angreiferin, die gerade im Ballbesitz ist, zu berühren, erhält sie einen Punkt. Eine Schülerin amtiert als Spielleiterin.

- **Erleichtern:** Distanz der Angreiferinnen zum Kasten vergrössern
- **Erschweren:** Anzahl der Medizinbälle erhöhen

### Organisation



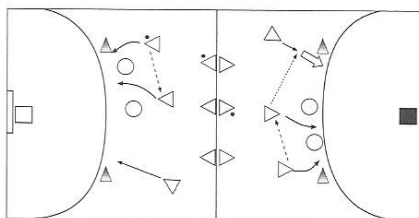
### Material/Hinweise

4 Schwedenkästen oder Böckli  
4 Pfeifen  
4 Medizinbälle  
4 Hand- oder Softbälle

#### 2. Verteidigung 2:3

Die beiden Verteidigerinnen versuchen gegen 3 Angreiferinnen möglichst lange kein Tor zu erhalten. Gespielt wird mit je einer Torhüterin.

- **Erleichtern:** Zone verkleinern, 2 : 2
- **Erschweren:** Zone vergrössern



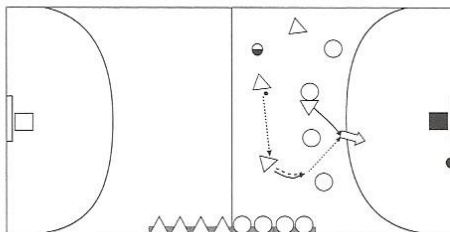
Schwedenkasten oder Markierungshüte zur Abtrennung verwenden  
Pro Dreiergruppe einen Ball

## Abschluss

### Spielturnier (Teil 1)

4 Teams bilden (A, B, C, D).  
Spielplan siehe Lektion B8, die ersten zwei  
Spiele (A:B und C:D),  
je 8 – 10 Minuten Spielzeit,  
2 Schülerinnen der pausierenden Teams  
leiten das Spiel.

## Organisation



## Material/Hinweise

2 Handballtore  
2 Pfeifen  
3 Farben Bänder  
1 Handball  
Spielplan  
Resultattabelle  
Schreiber  
Stoppuhr

## Regelhinweise

### Regeln fürs Verteidigen

- Du darfst deiner Gegenspielerin den Ball nicht aus den Händen schlagen
- nicht aus den Händen reißen
- die Angreiferin nicht mit den Füßen behindern
- sie nicht stossen oder halten, auch wenn diese nicht in Ballbesitz ist
- bei deiner Abwehraktion nicht im Torraum stehen oder dich durch den Torraum bewegen

Wenn sich eine Verteidigerin zum Nachteil der Angreiferin nicht an eine dieser Regeln hält, ist mit einem Pfiff auf Freiwurf zu entscheiden, mit Angabe der Richtung (Zeichnung) wie das Spiel weiterläuft und des Grundes, z.B. Ball aus den Händen geschlagen, umklammert, etc.

## Spielleitung (Freiwurf)



## 19. Lektion 16 (Spieleleitung/Turnier) 5.-7. Kl.

### Ziele

Die Schüler sind fähig, ein Handballspiel in ihrer Klasse zu leiten. Sie helfen bei der Turnierorganisation mit.

### Hinweise

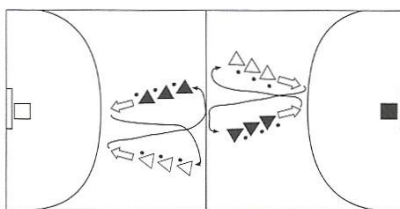
- |                   |                 |             |
|-------------------|-----------------|-------------|
| △ Angreifer       | ▲ Markierungsk. | ← Torwurf   |
| △ Angreifer m. B. | ▨ Schwedenk.    | └─ Malstab  |
| ○ Abwehrspieler   | ■ Matte         | ○ Reifen    |
| ■ Torhüter        | ▬ Langbank      | ■ Ballwagen |

### Aufwärmen

#### Einwerfen der eigenen Torhüter:

Pro Tor zwei Kolonnen aufstellen, abwechselndes Werfen mit 1 Schritt, die linke Kolonne wirft in die linke Torhälfte, die rechte Kolonne in die rechte. Team A und B werfen auf ein Tor, C und D aufs andere. Nach dem Wurf die Kolonne wechseln

### Organisation



### Material/Hinweise

Handballtore aufstellen  
2 Handballtore oder Barren  
Pro Werfer einen Ball

### Hauptteil: Spielturnier Organisation

|        | Team A | Team B | Team C | Team D | Fairness | Punkte |
|--------|--------|--------|--------|--------|----------|--------|
| Team A |        |        |        |        |          |        |
| Team B |        |        |        |        |          |        |
| Team C |        |        |        |        |          |        |
| Team D |        |        |        |        |          |        |

Das erstgenannte Team hat jeweils Anspiel. Die Spielzeit beträgt 8 bis 10 Minuten.

|         |                 |            |
|---------|-----------------|------------|
| Spiel 1 | Team A : Team B | Schiri C/D |
| Spiel 2 | Team D : Team C | Schiri A/B |
| Spiel 3 | Team C : Team A | Schiri B/D |
| Spiel 4 | Team B : Team D | Schiri A/C |
| Spiel 5 | Team C : Team B | Schiri A/D |
| Spiel 6 | Team A : Team D | Schiri B/C |

|        | Punkte | Erzielte Tore | Erhaltene Tore | Torverhältnis | Fairnesspunkt | Rang |
|--------|--------|---------------|----------------|---------------|---------------|------|
| Team A |        |               |                |               |               |      |
| Team B |        |               |                |               |               |      |
| Team C |        |               |                |               |               |      |
| Team D |        |               |                |               |               |      |

## Spezielle Hinweise

### Pausenaufgabe

Die Schüler der pausierenden Teams leiten das Spiel, notieren die erzielten Tore, tragen die Resultate im Spielplan ein, aktualisieren die Tabelle und verteilen für dieses Spiel einen Fairnesspunkt für eines der beiden Teams.

### Bei Punktegleichheit

1. Tordifferenz
2. Höhere Zahl erzielter Tore
3. Direkte Begegnung.

## Organisationshinweise

Verschiedene Möglichkeiten für ein Turnier während einer Turnstunde:

- Turnier in einer 45-Minuten-Lektion: Ein Spiel dauert ca. 5 Minuten.
- Turnier in einer 90-Minuten-Lektion: Ein Spiel dauert ca. 10 Minuten.
- Turnier über zwei Lektionen, vor allem bei Einzellektion zu empfehlen: 3 Spiele in der ersten Lektion, 3 in der zweiten.

## Material/Hinweise

4 Farben Bänder  
1 Handball  
2 Schiedsrichterpfeifen  
2 Langbänke  
Spielplan  
Resultatetabelle  
Schreiber  
Stoppuhr

Evtl. Preise, z.B. bei Chlausturnier oder Weihnachtsturnier.

Evtl. einen Preis für das fairste Team

## Regelhinweis

### Auswechselregel

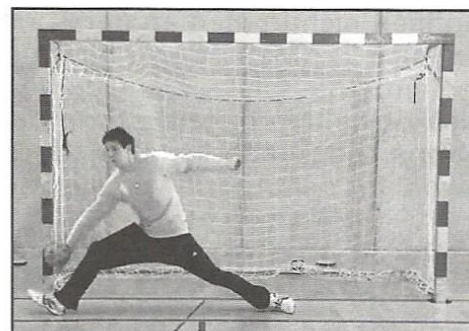
Es darf beliebig oft gewechselt werden. Ein Spieler darf aber erst ersetzt werden, wenn er bei der Auswechselbank das Spielfeld verlassen hat.

## Technische Hinweise

### Technik Torhüter

- Abwehr immer aus der Grundstellung (Hände neben dem Kopf, hüftbreit stehen)
- Seitwärtsbewegung erfolgt immer nach Diagonalabstoss, d.h. aus Sicht des Torhüters wird für eine Abwehr nach rechts mit dem linken Bein abgestossen und umgekehrt
- Abwehr tiefer Bälle mit dem Fuss und der Hand (Bild)
- Abwehr hoher Bälle mit einer Hand, evtl. 2 Händen
- Abwehr halbhoher Bälle mit einem Arm und einem Bein

### Abwehr tief



## 20. Kontakte STV Willisau Handball

|                 |                                            |               |
|-----------------|--------------------------------------------|---------------|
| Lars Limacher   | „Handball macht Schule“-Botschafter        |               |
| Adrian Felber   | Chef Handball Jugend                       | 079 636 18 15 |
| Mathias Kunz    | Organisation Schulhandballturnier Willisau | 079 226 21 00 |
| Erich Albisser  | Präsident STV Willisau Handball            | 078 789 70 91 |
| Marco Peter     | J+S-Coach STV Willisau                     | 079 726 59 22 |
| Sascha Portmann | J+S-Experte                                | 076 402 72 25 |

