

Spielideen Handball:

Lauf und Abschlagspiele:

<http://dhb.de/jugend/kinderhandball/spielesammlung/lauf-und-abschlagspiele.html>

Kleine Spiele sind in allen Altersklassen des Kinderhandballs nahezu unerlässlich, schulen sie doch nicht nur Grundfertigkeiten wie das Laufen, Springen und Werfen sondern entwickeln darüber hinaus weitere wichtige Komponenten der Spielfähigkeit wie z. B. die Wahrnehmungs- Orientierungs- und Reaktionsfähigkeit. Lauf- und Abschlagspiele eignen sich dabei gerade, besonders für das Handballspiel, da z. B. das Freilaufen ohne Ball geschult wird.

Schwänzchen fangen mal anders (F-Jugend)

Drei Mannschaften bilden. Jedes Kind hat ein 60 bis 80 cm langen Baustellenband. Team A hat rot-weiße, B gelb-schwarze und C grün-weiße Baustellenschwänzchen, die sie sich in den Hosenbund stecken. Eine/ zwei Läufermannschaft(en) befinden sich mit Schwänzchen im Feld. Die Fänger Mannschaft hat kein Schwänzchen und wartet außerhalb. Auf Zeichen des Trainers läuft der erste Fänger ins Feld und versucht 10 Sekunden lang, Schwänzchen zu fangen. Das Fängerrecht wechselt, wenn jeder Fänger einmal gelaufen ist. Nach Abschluss der Runde: Für jedes gefangene Schwänzchen darf die betreffende Mannschaft einmal auf das Tor des Gegners werfen. Welches Team kassiert die wenigsten Treffer?



Fliesen-Gespann-Wanderstaffel

Zwei Kinder stehen hintereinander auf einer Fliese. Das hintere hält eine weitere Fliese in Händen. Diese gibt es an seinen Vordermann weiter, der sie vor sich auf den Boden legt. Nun verlässt er seine bisherige Fliese und springt auf die neue. Der Hintermann springt nun auf die bisherige Fliese seines Vordermannes, nimmt seine bisherige auf, reicht sie wieder nach vorne usw. Welches Gespann erreicht zuerst eine vorgegebene Ziellinie? Kann auch als Mannschaftswettkampf organisiert werden, indem das Gespann, das die Ziellinie erreicht hat, die drei Fliesen aufnimmt, zur Startposition zurückläuft und sie dem nächsten Gespann überreicht.

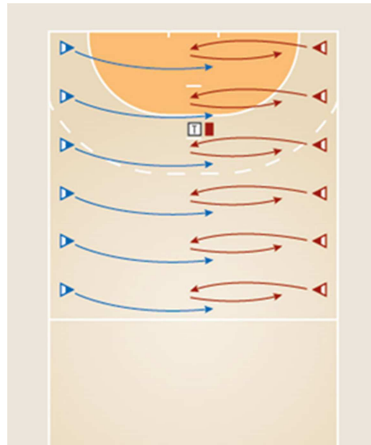


Schwarz-Weiß (E-Jugend)

Der Trainer hält zwei Karten/Mannschaftsbänder mit verschiedenen Farben hinter dem Rücken. Jede Mannschaft reagiert auf eine dieser Farben. Auf sein Zeichen bewegen sich beide Mannschaften aufeinander zu. Das Team, dessen Karte er zeigt, läuft sofort zurück; das andere versucht, dieses abzuschlagen. Jedes Team zählt seine Abschläge.

Variationen

- Einbeinhüpfen
- Hampelmann
- Sidesteps o. Ä.
- Der Trainer hat weitere Karten z. B. mit Autos, Pflanzen, Buchstaben, die ebenfalls den Teams zugeordnet werden, sodass beide Mannschaften auf unterschiedliche Symbole reagieren müssen.



Paarabschlag (D-Jugend)

Je zwei Kinder stehen sich gegenüber und fassen sich an den Händen. Ein Fängerpaar bestimmen, das versuchen soll, ein Paar zu berühren. Das Fangrecht wechselt mit der Berührung auf das berührte Paar. Die Paare dürfen ihre Handfassung nicht lösen. Das Fängerpaar ist mit einem Band, Leibchen o. Ä. gekennzeichnet, das es auf einer Seite in den gefassten Händen hält. Dieses übergibt es jeweils an das nächste abgeschlagene Paar.

Variationen

- mehrere Fänger bestimmen
- Die Paare fassen sich nur an einer Hand.
- Ein Partner läuft vorwärts, der andere rückwärts.



Werfen und Fangen:

<http://dhb.de/jugend/kinderhandball/spielesammlung/spiele-mit-hand-und-ball.html>

In den folgenden Spielen besteht die Spielaufgabe darin, einen oder mehrere Bälle vorwiegend mit den Händen zu werfen bzw. zu fangen. Einige Spiele erfordern unterschiedliche Bälle. Die Kinder lernen so, unterschiedlich große und schwere Bälle über verschiedene Distanzen zu spielen. Einige Spiele erfordern weitere Geräte und/oder (Alltags-) Gegenstände (z. B. Kartons). So wird das Werfen und Fangen für Kinder noch abwechslungsreicher und attraktiver.

Abwurfspiel

Die Kinder gehen paarweise zusammen und passen sich einen Ball auf frei gewählten Laufwegen in einem Hallendrittel zu. Vier Spieler werden anfangs als Fänger bestimmt. Sie halten ein Markierungshemd o. ä. in Händen und versuchen, mit diesem einen Spieler abzuwerfen, der in Ballbesitz ist. Dieser wird dann neuer Fänger und der bisherige Abwerfer übernimmt seine Position.

Variation

Die Fänger bewegen sich prellend auf dem Spielfeld und versuchen, einen Spieler ohne Ball abzuwerfen.

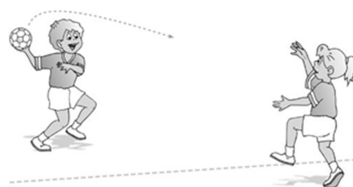


2-Farben-Spiel

Die Hälfte von Team A trägt rote, die andere Hälfte grüne Markierungshemden. Team B mit blauen und gelben Hemden markieren. Der Ball muss innerhalb der jeweiligen Mannschaft im Wechsel zwischen den beiden Farben gepasst werden. Wird der Ball hinter der Grundlinie abgelegt, gibt es einen Punkt, fängt ein Mitspieler ihn im Einbeinstand hinter der Linie erzielt das Team zwei Punkte, gelingt dies im Sitz, werden gar drei Punkte verteilt. Das Spielfeld sollte anfangs nicht zu lang sein.

Variation

Können die Mannschaften so gebildet werden, dass die Anzahl der Mädchen denen der Jungen entspricht, so benötigen die Teams nur eine Trikotfarbe. Das Passen erfolgt nun immer abwechselnd zwischen Jungen und Mädchen. Die Zuspiele erfolgen im Wechsel direkt und indirekt.

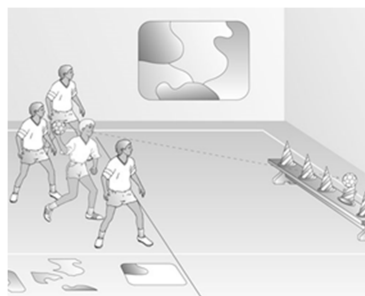


Zielwurf-Puzzle

Aus einer festgelegten Entfernung versucht der jeweils erste Spieler zweier Mannschaften eine Pylone, von einem großen Kasten oder einer Bank herunterzuwerfen. Wem dies gelingt, der läuft zu einem Puzzle-Depot, entnimmt ein Teil und legt es an der Abwurflinie ab. Der nächste Spieler bringt den Ball unter Kontrolle und versucht nun seinerseits, eine Pylone abzuwerfen. Sind alle Pylone abgeworfen, werden sie wieder aufgestellt. Die Puzzleteile werden so nach und nach zu einem Motiv zusammengelegt.

Variation

Auf einer Bank, die schräg zur Abwurflinie aufgestellt ist, mehrere Pylonen aufstellen. Dadurch ergeben sich unterschiedliche Wurfweiten für die Werfer. Erst wenn alle Pylonen abgeworfen sind, darf das Team ein Puzzle-Teil holen. Dabei hat jeder Spieler einen Ball.



Werfen auf unterschiedliche Wurfziele :

<http://dhb.de/jugend/schule/organisation/wurfziele.html>

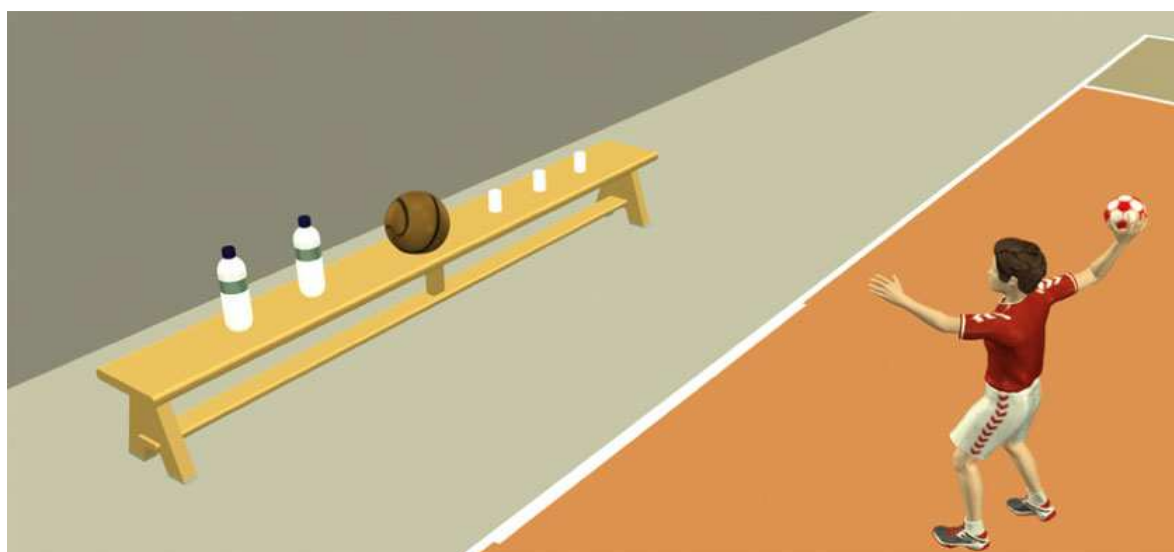
Das zeitgleiche Spielen in unterschiedlichen Räumen lässt in der Regel keine Würfe auf Handballtore zu. Bekannt sind torähnliche Ziele wie z.B. senkrecht an einer Wand aufgestellte (und gut abgesicherte!) Weichböden, mit Baustellenband an der Wand markierte Tore oder auch Stangentore. Darüber hinaus enthält die Übersicht aber noch weitere Ideen und Vorschläge von Wurfzielen mit und ohne Torwart.

Ein auf einem Kasten (oder einer Langbank) stehendes Hütchen abwerfen.

-Auch mit mehreren Hütchen



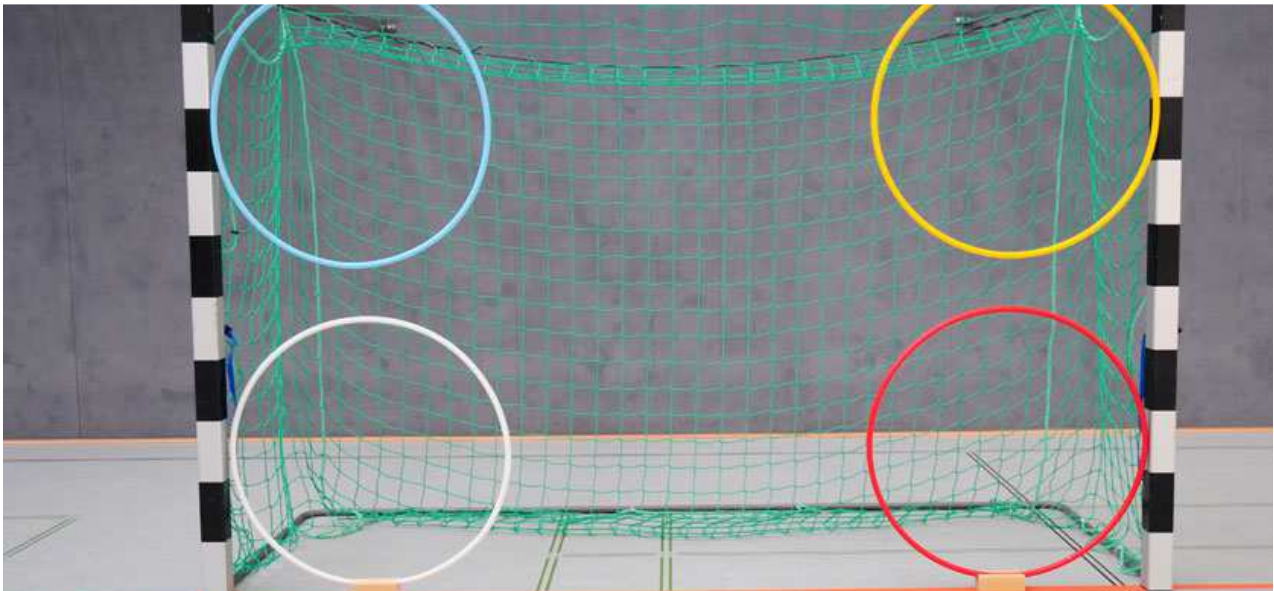
Verschiedene Gegenstände auf Bänken dienen als Ziele.



Luftballons und Hütchen als Ziele in den Torecken platzieren.



Farbige Reifen in den Torecken befestigen.

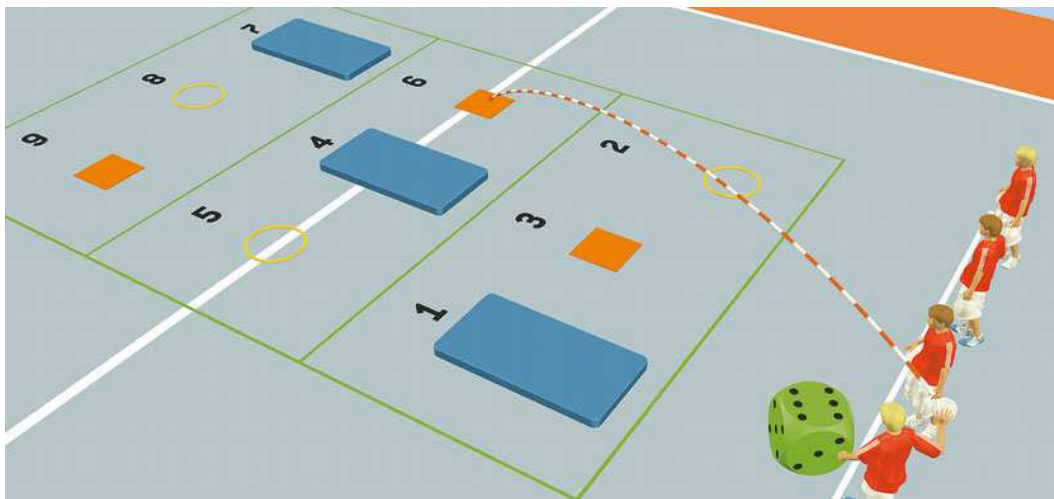


Kleine Spiele:

<http://dhb.de/jugend/schule/grundschule/spielesammlung.html>

Vielseitiges, kreatives Spielen mit verschiedenen Bällen ist das Ziel dieser Spielesammlung, die in ihrer Anwendung nach Schulklassen geordnet ist. Selbstverständlich kann der Sportlehrer aber je nach Könnensstand der Kinder auch Spiele wählen, die entweder für jüngere oder für ältere Klassen ausgewiesen sind.

Würfelzielwurf:



Zeit: 10 Minuten

Schwerpunkte: Wurfpräzision, Selbsteinschätzung, Entwicklung von Mannschaftsstrategien

Organisation:

- Bälle, Turnmatten, Reifen, Teppichfliesen oder ähnliches
- zwei Würfel
- vier gleich starke Mannschaften bilden
- zwei Spielfelder markieren

Grundsituation:

In drei Zonen drei verschiedene Ziele auslegen (Turnmatte, Reifen, Teppichfliese), so dass es auf jedem Spielfeld neun Ziele gibt, denen unterschiedliche Punktzahlen zugewiesen sind.

Ablauf:

Auf jedem Spielfeld spielen zwei Mannschaften gegeneinander. Die Spieler der Mannschaften werfen abwechselnd auf selbst gewählte Ziele. Treffen sie das Ziel, würfeln sie anschließend und multiplizieren die Würfelaugen mit der Punktzahl des getroffenen Ziels. Nach einer vorgegebenen Anzahl an Durchgängen werden die Punktzahlen der Mannschaftsmitglieder zu einer Teamwertung addiert.

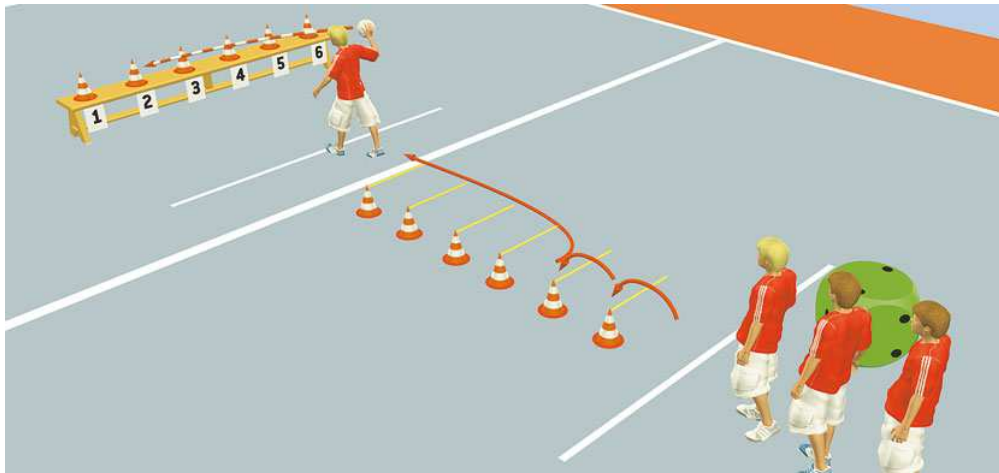
Variationen:

- Die Mannschaftsmitglieder müssen ein Ziel nach dem anderen in aufsteigender/ absteigender Reihenfolge treffen. Welches Team ist zuerst damit fertig?
- Welches Team erzielt zuerst eine vorgegebene Punktzahl?
- Zwei nacheinander werfende Kinder müssen dasselbe Ziel treffen. Danach wird einmal gewürfelt und dieser Wert mit den doppelten Zielpunkten multipliziert.
- Die Zielwürfe erfolgen mit der ungeübten Hand.
- Die Kinder sollen die Ziele abwechselnd werfend und schießend treffen.

Tipp:

Dieses Spiel lässt sich auch in Turnierform über mehrere Sportstunden organisieren. Dabei spielt jede Mannschaft 1- bis 2-mal gegen die anderen Teams.

Den Würfelwert abwerfen:



Zeit: 10 Minuten

Schwerpunkte: Wurfpräzision, Laufkoordination, Sprungkoordination

Organisation:

- vier Handbälle
- vier Turnbänke
- vier Würfel
- Hindernisse (siehe Tipp)
- 24 Ziele zum Abwerfen (z. B. Hütchen, Medizinbälle, Keulen, Kartons)
- vier gleich starke Mannschaften bilden

Grundsituation:

Für jedes Team werden sechs Hütchen-Hürden oder andere Hindernisse z. B. Schaumstoffquader hintereinander aufgestellt. Auf einer jeweils zugeordneten Bank stehen sechs Hütchen, die von 1 bis 6 nummeriert sind.

Ablauf:

Die Kinder aller Mannschaften würfeln und müssen ihrem Würfelwert entsprechend die Anzahl der 'Hürden' in vorgegebenen Aktionen überwinden. Danach laufen sie weiter zur Abwurflinie, nehmen einen Ball auf und versuchen, die Hütchen oder andere Ziele mit der entsprechenden Zahl abzuwerfen. Welchem Team gelingt es zuerst, alle Hütchen abzuwerfen?

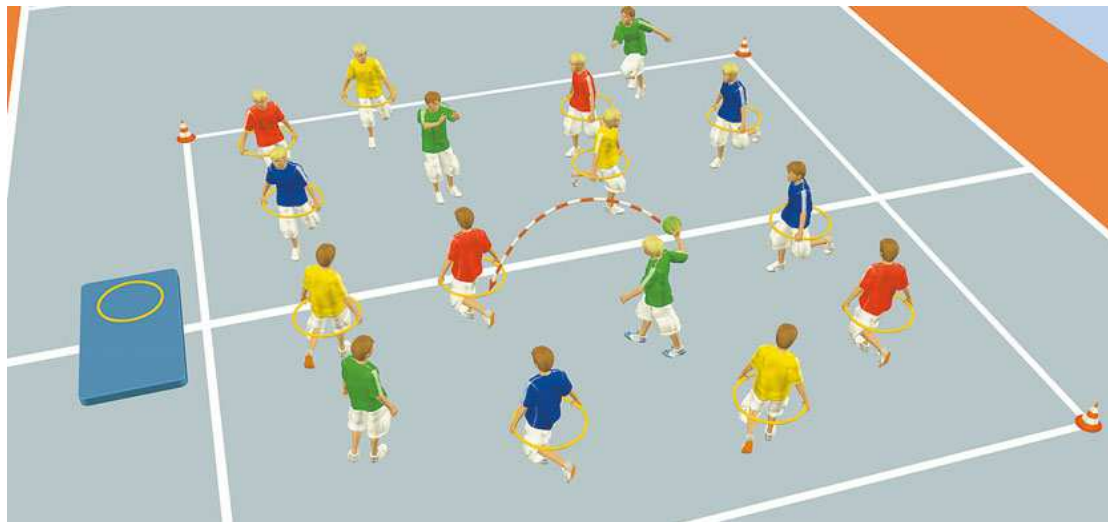
Variationen:

- Die Schüler dürfen einen beliebigen Kegel abwerfen. Welches Team erzielt zuerst eine vorgegebene Anzahl von Abwürfen?
- Wie vorher, nur versuchen die Kinder, die Hütchen abwechselnd von der Bank zu werfen oder zu schießen.
- Die Hürden werden abwechselnd links und rechts aufgestellt, so dass die Kinder sich nach jeder Hindernisüberwindung schnell seitwärts bewegen müssen.
- Statt die Hindernisse zu überlaufen, überspringen die Kinder sie.

Tipps:

- So stellen Sie Hütchen-Hürden her: Mit Klebestreifen Langhalme an den Hütchen befestigen.
- 100 Langhalme können in Getränkecentern oder Haushaltswarengeschäften für ca. 2 Euro erworben werden.
- Sind keine Hütchen vorhanden, können die Langhalme auch an kleinen Kästen, Turnbänken oder Kartons befestigt werden.

Sommerreifen einlagern:



Klasse: 2-4

Zeit: 15 Minuten

Schwerpunkte: Wahrnehmungsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit, Wurfpräzision, Schnelligkeitsausdauer

Organisation:

- sechs Schaumstoffbälle und 18 Reifen
- Zeitungs Doppelseiten
- vier bis sechs gleich starke Mannschaften bilden

Grundsituation:

Die Kinder einer Mannschaft haben je einen Schaumstoffball. Alle Kinder der anderen Teams haben je einen Reifen, in den sie hineinsteigen und den sie auf Hüfthöhe halten. Sie dürfen ihn nur mit gestreckten Armen in der Horizontalen bewegen (nicht nach oben und unten).

Ablauf:

Die Werfermannschaft hat die Aufgabe, die gehaltenen Reifen zu durchwerfen. Gelingt dies, bringen die betreffenden Kinder ihren Reifen in ein Depot (legen ihn z. B. auf eine Matte) und kehren dann ins Spielfeld zurück.

Sie können von den Teamkameraden wieder ins Spiel gebracht werden, indem einer ihnen seinen Reifen übersteift. Dieses Kind darf sich dann einen Reifen aus dem Depot holen.

Nach vorgegebener Zeit wird ein anderes Team zur Werfermannschaft.

Welche Mannschaft hat am Ende ihrer Wurfspielphase noch die meisten Reifen im Depot?

Variationen:

- Die Reifenhalter agieren als Tandem. Dazu stellen sie sich nebeneinander und fassen mit der inneren Hand den Reifen des Partners. Wurde einer ihrer Reifen durchgeworfen, muss jeder seinen Reifen ablegen und 5-mal seitwärts in den Reifen hinein und herauspringen, bevor sie als Tandem weiterspielen.
- Nur die Hälfte der Reifenteams hat einen Reifen, die anderen Spieler stehen außerhalb des Spielfeldes. Die Reifenhalter dürfen beliebig oft mit den Kindern, die außerhalb stehen, wechseln.
- Wie oben, aber die Nicht-Reifenhalter agieren als Verteidiger und versuchen, durch Verstellen der Wurfwege Treffer zu verhindern.

Tipps:

- Ist keine ausreichende Anzahl an Reifen vorhanden, bilden die Kinder Paare und halten einen Reifen auf Hüfthöhe zwischen sich.
- Spannend finden die Kinder auch, wenn sie statt des Reifens eine Zeitungs Doppelseite zwischen sich halten, die die Werfer dann zerfetzen müssen.

Würfel-Zufallsball:



Zeit: 15 Minuten

Schwerpunkte: Wurf-/Schusspräzision, Pellen, Differenzierungsfähigkeit

Organisation:

- je acht Fuß-, Hand-, Basket- und Tennisbälle, vier Gymnastikbälle
- vier Schaumstoffwürfel
- 16 bis 20 Hütchen (oder ähnliches)
- vier Reifen, vier Seilchen
- vier Kastenzwischenteile
- vier kleine Kästen
- vier gleich starke Mannschaften bilden

Grundsituation:

Es spielen vier Mannschaften mit je fünf bis sechs Spielern gegeneinander. In vier voneinander getrennten Feldern agiert je ein Team. An den Stirnseiten aller Felder stehen zwei kleine Kästen. Auf einem liegen ein großer Schaumstoffwürfel und ein Gymnastikball. Der zweite ist mit unterschiedlichen Bällen gefüllt (2 Handbälle, 2 Fußbälle, 2 Tennisbälle, 2 Basketbälle).

Ablauf:

Der erste Spieler jeder Mannschaft nimmt den Gymnastikball und wirft aus drei bis vier Metern Entfernung den Würfel vom Kasten. Trifft er nicht, hat er einen weiteren Versuch. Misslingt ihm auch dieser, stellt er sich wieder hinter seiner Gruppe an. Den gewürfelten Augen entsprechend müssen dann folgende Aufgaben ausgeführt werden:

- 1 = Mit einem Basketball nach Dribbling in den Korb werfen: 5 Punkte
 - 2 = Aus 3 Metern Entfernung mit einem Tennisball in ein Hütchen, das fixiert ist, werfen: 4 Punkte
 - 3 = Mit einem Handball aus fünf bis sechs Metern Entfernung durch einen Reifen, der in einer der beiden oberen Torecken mit einem Seilchen befestigt ist, werfen: 3 Punkte
 - 4 = Mit einem Fußball aus vier bis fünf Metern durch ein quergestelltes Kastenzwischenteil schießen: 2 Punkte
 - 5 = Slalomdribbling mit einem selbstgewählten Ball: 1 Punkt
 - 6 = Joker = Sonderpunkt + zusätzlicher Abwurf des Würfels mit Absolvierung der entsprechenden Aufgabe.
- Welches Team erreicht zuerst eine vorgegebene Punktzahl?

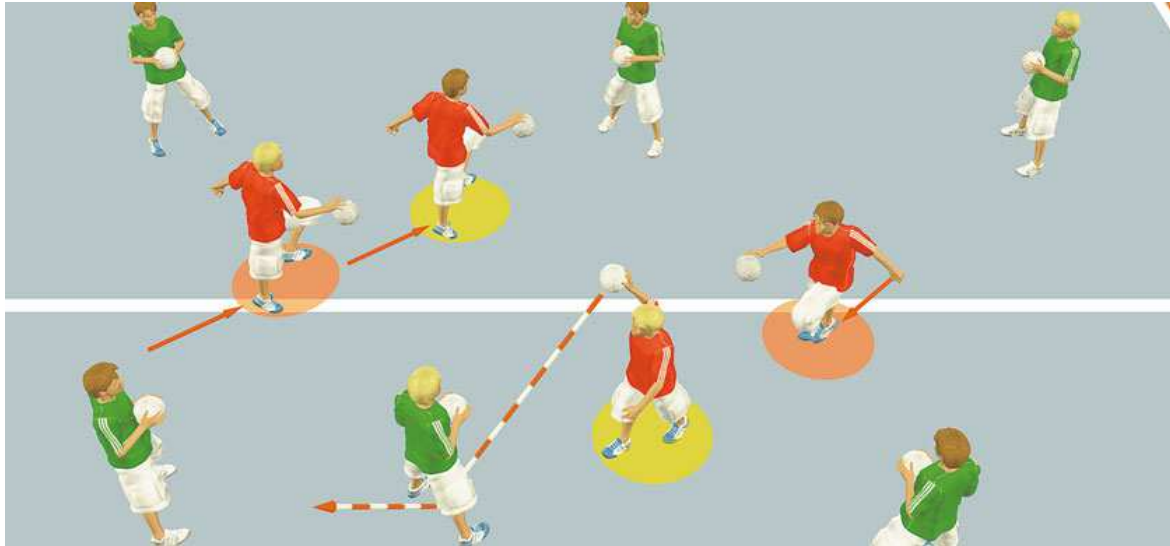
Variationen:

- Welche Mannschaft absolviert zuerst alle Stationen (1-mal, 2-mal)?
- Aufgaben mit ungeübter Hand/ungeübtem Fuß ausführen.

Tipp:

Sollten keine Schaumstoffwürfel vorhanden sein, können DIN-A-4-Blätter mit entsprechenden Würfelwerten an der Wand oder auf dem Boden befestigt werden, die die Kinder treffen müssen.

Tunnel-Abschlag-Ball:



Zeit: 10 Minuten

Schwerpunkte: Schnelligkeit, Reaktionsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit, Pellen

Organisation:

- ein Ball pro Kind; verschiedene Bälle nehmen, die sich prellen lassen (Gymnastik, Hand-, Basket-, Volleybälle)
- Hütchen oder ähnliches bzw. vorhandene Linien zum Markieren eines Spielfelds nutzen

Grundsituation:

Jedes Kind hat einen Ball. Zwei von ihnen sind Fänger (Jäger) und zwei Läufer (Hasen). Jedem Jäger wird ein Hase zugeteilt. Die übrigen Kinder verteilen sich im Spielfeld und stellen sich mit gegrätschten Beinen hin. Sie halten ihren Ball fest.

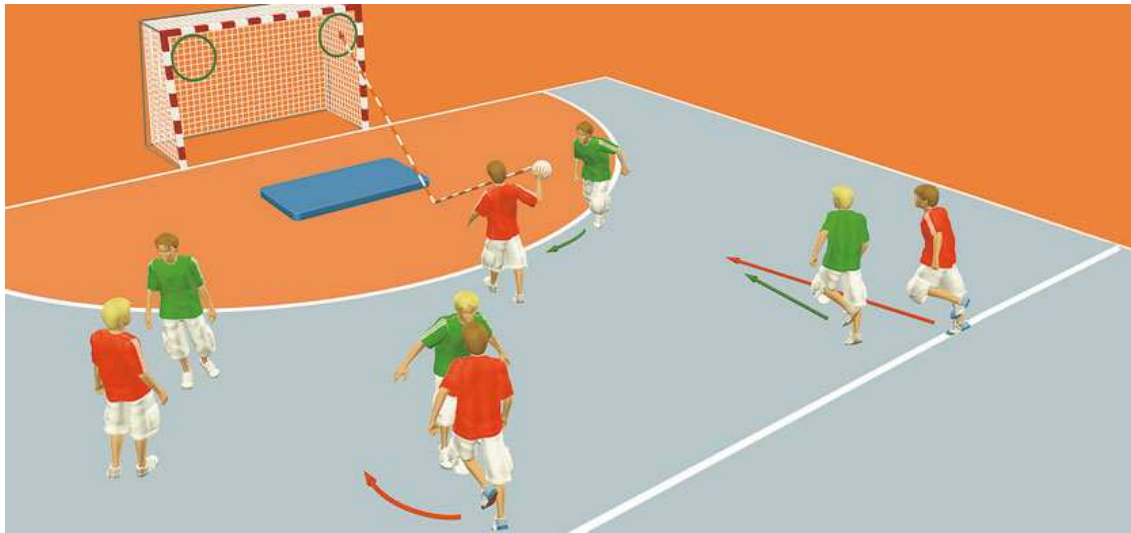
Ablauf:

Die Jäger versuchen, die Hasen abzuschlagen. Beide (Jäger und Hase) müssen dabei ihren Ball prellen. Die Hasen können sich dem Abschlag entziehen, indem sie ihren Ball durch die gegrätschten Beine eines stehenden Kindes rollen. Dieses Kind wird dann zum neuen Jäger, während der bisherige Jäger zum Hasen wird.

Variationen:

- Je nach Könnensstand und Gruppengröße können auch mehrere Hasen- und Jägerpaare bestimmt werden.
- Die Jäger und die Hasen bilden keine festen Paare mehr.
- Die restlichen Kinder stehen nicht im Grätschstand, sondern sitzen auf dem Boden. Der Hase entgeht dem Abschlagen dadurch, dass er mit dem sitzenden Kind den Ball tauscht (übergeben, nicht zuwerfen!).
- Nur die Jäger und Hasen haben je einen Ball. Der Hase kann sich dem Zugriff des Jägers dadurch entziehen, dass er seinen Ball einem nicht-ballbesitzenden Kind zupasst, das dann neuer Fänger wird usw.
- Statt den Ball durch die gegrätschten Beine zu rollen, sollen die Kinder ihn hindurch prellen.

Aufsetzerball:



Zeit: 15 Minuten

Schwerpunkte: Fangen und werfen, Wurfpräzision, Differenzierungsfähigkeit

Organisation:

- vier gleich starke Mannschaften bilden
- zwei Handbälle
- Markierungshemden/-bänder
- je nach Organisationsform: zwei bis vier Matten, vier bis acht Reifen, vier bis acht Seilchen

Grundsituation:

Es spielen zwei Mannschaften nach Handballregeln (siehe Seite 34) auf dem Handballfeld mit- bzw. gegeneinander. Als Wurfziel dienen zwei im Tor hängende Reifen sowie eine Turnmatte, die etwa 2 Meter vor dem Tor liegt.

Ablauf:

Ein Treffer ist erzielt, wenn der Ball nach einem Aufsetzer im Torraum anschließend durch einen der Reifen fliegt oder auf die Matte fällt. Für Reifentreffer gibt es zwei Punkte und für das Treffen von Matten einen Punkt.

Dieses Spiel lässt sich auch auf anderen Aktionsfeldern spielen. Anstelle der Reifen können auch Markierungen an der Wand vorgegeben werden.

Variationen:

- Bei der Spielfeldüberwindung nur Bodenpässe spielen.
- Sollte das Gegeneinanderspielen zu komplex sein, agieren die Teams nacheinander. Sie absolvieren dabei über die Längsseite des Spielfeldes so viele Angriffe, wie Spieler vorhanden sind. Jeder Angriff muss von einem anderen Spieler abgeschlossen werden. Welche Mannschaft erzielt dabei die meisten Punkte?

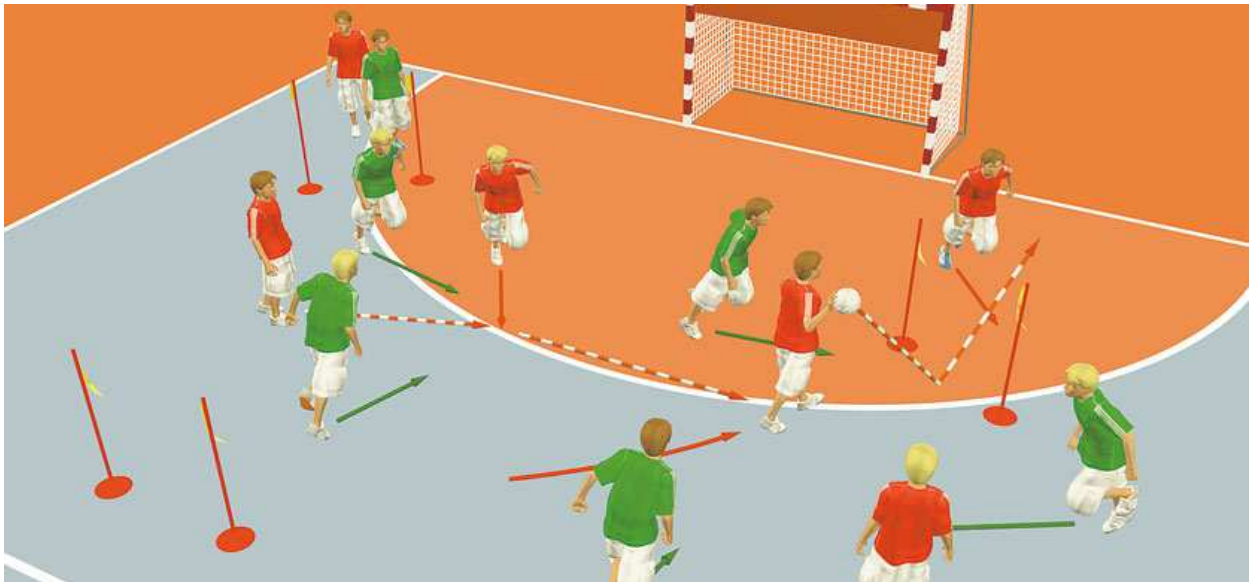
Hinweis:

Gerade Spielanfänger haben häufig Probleme dabei, sich ohne Ball freizulaufen und damit für den Ballhalter anspielbar zu sein, und die Ballhalter passen oft zu früh, weil sie die Gegenspieler nicht beobachten. Der Pass wird also schon gespielt, wenn der Mitspieler sich noch nicht vollständig von seinem Gegenspieler gelöst hat. Der Gegenspieler bekommt dadurch die Chance, den Ball abzufangen. Dann das Spiel lieber erleichtern (siehe Variation 2), damit die Kinder genügend Erfolgserlebnisse haben.

Tipps:

- Je nach Spielfeldgröße in Überzahl oder Gleichzahl spielen.
- Sind keine Tore vorhanden, können die Würfe auf andere Ziele erfolgen:
 - Lederseite von kleinen Kästen (Bild)
 - mit Klebeband an der Wand markierte Flächen
 - auf einer Weichbodenmatte aufgeklebte Ziele (Bild)

Mehrtorball:



Zeit: 15 Minuten

Schwerpunkte: Passen, fangen, prellen, Antizipationsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit, Wahrnehmungsfähigkeit

Organisation:

- je drei Hand-, Gymnastik-, Kunststoff- und Tennisbälle
- ca. 18 Markierungshilfen (z. B. Stangen oder Hütchen)
- sechs etwa gleich starke Teams bilden
- drei Spielfelder markieren

Grundsituation:

In einer Hallenhälfte mit Markierungsstangen o. ä. drei Tore markieren.

Ablauf:

Die in Ballbesitz befindliche Mannschaft versucht, situationsgerecht das 'richtige' Tor für einen erfolgreichen Angriff auszuwählen. Ein Tor ist erzielt, wenn der Ball indirekt (Bodenpass) durch ein Tor gespielt und von einem Mitspieler gefangen wird. Die gegnerische Mannschaft versucht, dies durch Abfangen oder Herauspielen des Balls zu verhindern. Nach einem erfolgreichen Abschluss wird der Ball abgelegt, und der Gegner agiert gleichermaßen.

Variationen:

- Die Tore sind durchnummeriert. Der Übungsleiter benennt während der Ballpassagen das Tor, auf das der Angriff zu erfolgen hat.
- Mit der ungeübten Hand passen.
- Die Pässe werden indirekt gespielt.
- Es können auch vier Tore aufgebaut werden.
- Pellen ist nicht erlaubt.
- Falls kleine Tore existieren, lassen sich diese mit einbeziehen.
- Auf Zeichen des Übungsleiters wird der Spielball gewechselt (Gymnastik-, Kunststoff-, Tennisball).
- Die Tore sind unterschiedlich breit. Ein erfolgreicher Abschluss auf das größte Tor bringt einen, auf das mittelgroße zwei und auf das kleinste drei Punkte.

Tipps:

- Auf jedem Spielfeld kann ein neutraler Anspieler eingesetzt werden.
- Können nur zwei Felder markiert werden, weil sonst der Aktionsraum zu klein wird, spielen die Mannschaften mit Wechselspielern. Diese wechseln in vorgegebener Reihenfolge immer mit den Spielern, die ein Tor erzielt haben.

Fischer, Fischer, welche Fahne weht heute?“ mit Prellen

Aufbau/Organisation: Bei dieser Variante steht ein Kind am Ende eines Spielfeldes als Fischer. Alle anderen Kinder sind die Läufer und stehen auf dem gegenüber liegenden Ende des Feldes. Alle Kinder (auch der Fischer) haben einen Ball. Die Spieler rufen nun alle gleichzeitig den oben erwähnten Satz und der Fischer muss sich nun eine Farbe überlegen. Sagt er zum Beispiel “rot”, dann dürfen alle, die etwas Rotes anhaben oder ein rotes Parteiband tragen, gemütlich an das andere Ende des Spielfeldes spazieren, ohne gefangen zu werden. Alle anderen Kinder prellen ihren Ball und laufen zum anderen Ende des Spielfeldes. Der Fischer prellt ebenfalls seinen Ball und muss möglichst viele Kinder fangen. Wer gefangen wurde, ist jetzt auch Fischer. Das Kind, das am Schluss übrig bleibt, hat gewonnen und darf in der nächsten Runde als Fischer starten. Mögliche Variationen: - Prellen mit der zweiten Hand - Fischer und alle anderen Kinder dürfen nur vorwärts laufen.

Passen und Fangen mit Partner

Aufbau/Organisation: Zwei Partner mit Ball stellen sich gegenüber auf. Nach einem gelungenen Doppelpass gehen beide Partner einen Schritt weiter auseinander und spielen den nächsten Doppelpass. Gelingen die beiden Pässe, wird der Abstand erneut vergrößert. Mögliche Variationen: - Wettkampf: Welches Paar schafft die weitesten Pässe? - beidhändig oder mit zweiter Hand passen - im Sitzen passen, Sitzposition verändern

Pass-Viereck

Aufbau/Organisation: Mit Hütchen wird ein Viereck abgesteckt. Die Kinder verteilen sich hinter den Hütchen. Der Ball wird im Uhrzeigersinn oder gegen den Uhrzeigersinn im Viereck von Position zu Position gepasst. Nach dem Pass stellt sich das Kind in seiner Gruppe hinten an. Mögliche Variationen: - Positionswechsel nach Pass - 2 Bälle gleichzeitig in der Gruppe passen - Kleine Zusatzaufgaben nach einem Pass (z.B. Turnelemente, Sprünge usw.) - Wettkampf/Gruppenaufgabe: Wie viele Pässe gelingen in einer bestimmten Zeit? Wie viele Pässe gelingen nacheinander?

Zielwurf/Torwurf

Wurfbude 1

Aufbau/Organisation: In der Halle werden verschiedene Wurfziele aufgebaut (Hütchen, kleiner Kasten, Kastenzwischenteil, Ringe etc.). Die Kinder werfen aus einer festgelegten und markierten Entfernung auf ein Wurfziel und wechseln nach einem erfolgreichen Wurf zum nächsten Wurfziel. Mögliche Variationen: - Entfernung zum Wurfziel - Wettkampf: Wie viele Würfe benötigt man insgesamt, um alle Wurfziele zu treffen?

Wurfbude 2

Aufbau/Organisation: Es werden 2 Teams gebildet, die sich gegenüber aufstellen. In der Mitte werden auf einer Langbankreihe oder auf großen Kästen Wurfziele (z.B. Hütchen oder Medizinbälle) aufgestellt. Nach einem Startsignal versuchen die Kinder die Wurfziele zu treffen und sie damit in das Feld der gegnerischen Mannschaft fallen zu lassen. Sind alle Wurfziele getroffen worden, wird gezählt. Das Team mit weniger Hütchen bzw. Medizinbällen auf seiner Seite hat gewonnen. Mögliche Variationen: - Entfernung zu den Wurfzielen - Anzahl und Größe der Wurfziele

Handball-Bus

Aufbau/Organisation: Es werden mehrere Teams gebildet. Jedes Team erhält ein Kastenzwischenteil als „Handball-Bus“. 2 Kinder laufen im „Handball-Bus“ über einen Parcours. Am Ende des Parcours steigen sie aus dem Kastenteil aus, nehmen sich einen Ball und führen jeweils 1 Zielwurf durch. Anschließend legen sie den Ball zurück, steigen wieder in den Bus ein und fahren über den Parcours zurück zum Startpunkt. Dort erfolgt ein „Fahrerwechsel“ und die nächsten beiden Kinder steigen ein. Mögliche Variationen: - Wettkampf: Pro Treffer sammelt das Team 1 Punkt. Welches Team hat zuerst 10 Punkte gesammelt? - Aufbau des Parcours - Entfernung zum Wurfziel - Größe des Wurfziels

Schwedenvölkerball mit Softbällen

Aufbau/Organisation: Es werden zwei Teams gebildet. In der Mitte des Spielfeldes (z.B. Volleyball- oder Basketballfeld) werden 2-3 große Kästen als Schutz aufgebaut. Team 1 verteilt sich außerhalb des Spielfeldes und hat Softbälle. Team 2 verteilt sich innerhalb des Spielfeldes und kann die großen Kästen als Schutz nutzen. Wird ein Kind aus Team 2 von einem Softball getroffen, setzt es sich auf die Wartebank. Fängt ein Kind aus Team 2 einen Wurf, darf das erste Kind auf der Wartebank auf das Spielfeld zurückkehren.

Mögliche Variationen: - Wettkampf auf Zeit: Wie lange benötigt das Team außerhalb des Spielfeldes, bis alle Kinder des anderen Teams auf der Wartebank sitzen? - Wettkampf auf Zeit: Welches Team schafft mehr Treffer in einer vorgegebenen Zeit?

„Treib die Sau“

Aufbau/Organisation: Es werden 2 Teams gebildet. Zwei Langbänke werden gekippt gegenüber aufgestellt (Entfernung 2-3 Meter), die Sitzflächen zeigen zueinander. Team 1 stellt sich auf der einen Kopfseite der Bänke auf, Team 2 auf der anderen Seite. In der Mitte zwischen den Langbänken wird ein Wurfziel (z.B. Medizinball) gelegt. Die Teams erhalten Bälle und müssen versuchen, das Wurfziel durch mehrere Treffer zum gegnerischen Team zu treiben, bis es aus der Bankgasse herausgerollt ist (= 1 Punkt).

Mögliche Variationen: - Wurfziel verändern: Bananenkiste, anderer Ball - Entfernung zum Wurfziel bzw. zur Bankgasse verändern - Wettkampf: Welches Team sammelt zuerst drei Punkte? - Größe der Teams verändern

Übungsbeispiele Freilaufen • Parteiball einfach

Aufbau/Organisation: In einem begrenzten Feld spielen zwei Mannschaften (4 gegen 4 oder 5 gegen 5) gegeneinander und müssen versuchen, möglichst viele Pässe zu spielen, ohne dass die gegnerische Mannschaft in Ballbesitz gelangt. Schafft die gegnerische Mannschaft einen Ballbesitz durch Abfangen eines PASSES muss sie selbst möglichst viele Pässe nacheinander spielen. Welche Mannschaft schafft in einer vorgegebenen Spielzeit die meisten Pässe nacheinander?

Parteiball Out-and-in

Aufbau/Organisation: Grundaufbau wie oben. Erweiterung: Nach einem Abspiel muss das Kind das Spielfeld möglichst schnell kurz verlassen, läuft sofort wieder in das Spielfeld zurück und spielt weiter.

Parteiball mit Doppelpass

Aufbau/Organisation: Grundaufbau wie oben. Erweiterung: Um einen Punkt zu erzielen, muss ein Doppelpass zwischen zwei Kindern erfolgen. Dabei muss das zweite Kind sitzen. Danach können beliebig viele Pässe innerhalb der eigenen Mannschaft gespielt werden, die aber keine Punkte einbringen. Mögliche Variationen:

Statt Doppelpass mit einem sitzenden Kind, können auch Pässe durch die Beine nach hinten oder ein Kopfball als Rückpass gespielt werden. Das zweite Kind muss dabei nicht mehr sitzen.

Hütchen- oder Stangentorball

Aufbau/Organisation: Grundaufbau wie oben. Auf dem Spielfeld werden mehrere Tore mit zwei Hütchen oder zwei Slalomstangen aufgestellt. Die Entfernung zwischen den Hütchen kann variiert werden. Je größer die Entfernung, desto leichter das Spiel. Das Ziel ist es nun, einen Bodenpass durch eines der Tore zu einem Mitspieler zu spielen. Danach ist dieses Tor einmalig gesperrt, so dass der nächste Punkt durch ein anderes Tor erzielt werden muss.

Übungsbeispiele Zweikampf (Zweikampf mit Ball / Zweikampf um den Ball)

Ball erobern 1

Aufbau/Organisation: Zwei Kinder laufen gleichzeitig aus verschiedenen Startpositionen (Sitz, Bauchlage, Rückenlage etc.) in ein markiertes Feld. Die Lehrkraft oder ein drittes Kind wirft einen Ball in das Feld, der sofort erobert werden muss. Mögliche Variationen: - Ziel- oder Torwurf nach Balleroberung - Prellend mit Ball in vorgegebene Zielzone laufen

Ball erobern 2

Aufbau/Organisation: Zwei Kinder stehen sich gegenüber und legen einen Ball in die Mitte zwischen sich. Ca. 1 Meter hinter jedem Kind steht ein Hütchen oder eine Slalomstange. Den Abstand zueinander und den Abstand zu den Hütchen können die Kinder selbst variieren. Die beiden Kinder spielen Schnick-Schnack-Schnuck (Schere, Brunnen, Stein, Papier). Der Verlierer läuft um das Hütchen hinter sich, der Gewinner nimmt den Ball auf und prellt Richtung Tor. Das Kind, welches das Hütchen umlaufen hat, verfolgt nun das Kind mit dem Ball und versucht, den Ball durch Herausprellen zu erobern.

Mit Ball zum Hütchen

Aufbau/Organisation: Zwei Hütchen werden in einer Entfernung von ca. 3 Metern aufgestellt. Zwei Kinder stehen sich gegenüber. Das erste Kind versucht nun möglichst schnell eines der beiden Hütchen mit der Hand zu berühren. Das zweite Kind reagiert darauf sofort und versucht schneller mit der Hand am Hütchen zu sein. Mögliche Variationen: - Fahrradreifen statt Hütchen. Ziel: Fuß in den Reifen stellen - Beide Kinder mit Ball - Ein Kind mit Ball, ein Kind ohne Ball - Entfernung der Hütchen zueinander/Entfernung der Kinder zu den Hütchen (Kinder entscheiden selbst)

Übungsbeispiele Kooperation (Kooperation mit Ball / um den Ball / zum Torwurf)

Freilaufen und Doppelpässe

Aufbau/Organisation: Es werden 4 Felder markiert. In jedem Feld spielen die Kinder 2 gegen 2 und müssen versuchen, den Ball durch gezieltes Freilaufen und durch Doppelpässe zu verteidigen. Mögliche Variationen: - Mit / ohne Zuspieler am Spielfeldrand - Mit / ohne Prellen

Aufsetzerball

Aufbau/Organisation: Spielfeld in mehrere Streifen teilen (z.B. 3 Felder à ca. 10 x 6 m in einer kleinen Halle oder auf einem Hallendrittel). 4 Paare pro Feld aufstellen (=24 Kinder insgesamt). Die Tore werden auf beide Seiten der Spielfelder durch Hütchen oder Slalomstangen markiert. Die Mittellinie auf den drei Spielfeldern kann durch Langbänke, Klebeband oder Schaumstoffstreifen erzeugt werden. Alle Kinder sind Torhüter und Werfer. Mit dem Ball darf zunächst weder gelaufen noch geprellt werden. Jede Mannschaft bleibt in ihrer Spielfeldhälfte. Ein Tor ist erzielt, wenn der Ball vor dem Überqueren der Ziellinie den Boden berührt hat (Aufsetzerwurf). Ein Spieler der nicht ballbesitzenden Mannschaft kann bis zur markierten Mittellinie laufen und versuchen, den Wurf des Gegners zu blocken. Die wartenden Paare wechseln nach vorgegebener Zeit ein. Mögliche Variationen: - Prellen und Laufen mit Ball bis zur Mittellinie - 3er-Gruppen pro Spielfeldhälfte - Balljäger in gegnerische Spielfeldhälfte schicken