

# ERSTE DOPPELSTUNDE

Stundenaufbau	Zeit	Inhalt
Begrüßung	5 Minuten	
Erwärmung	15 Minuten	Kennenlernen der Halle, Materialien; Orientierung im Raum
Grundübungen	25 Minuten	Passen & Fangen, Ballschlacht
Grundspiele	10 Minuten	Parteiball
Regelklärung	5 Minuten	Klärung der wichtigsten Regeln anhand des Schaubildes
Zielspiel	20 Minuten	Streethandball

## Erwärmung

### *Kennenlernen der Halle, Materialien; Orientierung im Raum (15 Minuten)*

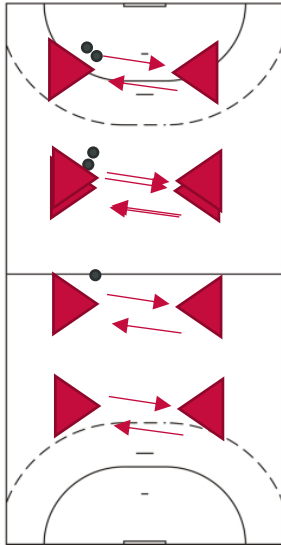
- 1) Alle Schülerinnen und Schüler (SuS) bewegen sich in einem begrenzten Raum (bspw. Hallenhälfte, Volleyballfeld, o.Ä.). Begegnen sich zwei SuS, wird sich per „High-Five“ abgeklatscht und anschließend weitergelaufen, bis es zur nächsten Begegnung mit einem anderen SuS kommt.  
**Variante:** Es wird sich per „Low-Five“ abgeklatscht. Es berühren sich also die Fußinnenseiten. Erst nur mit rechts, dann nur mit links anschließend erst mit rechts und dann mit links.
- 2) Alle SuS bekommen einen Ball und laufen – den Ball um die Hüfte kreisend – in dem bereits bekannten Feld aus der vorherigen Übung. Begegnen sich zwei SuS, passen sich beide ihre Bälle zu und laufen anschließend weiter.  
**Variante:** Der Ball wird während des Laufens um den Kopf gekreist.  
**Variante:** Der Ball wird mit der Nichtwurfhand gepasst.
- 3) Drei SuS bekommen ein Leibchen, welches sie in der Hand tragen (Fänger\*in). Ihr Ziel ist es, die anderen Kinder zu fangen. Sollten sie dies schaffen, wird das Leibchen übergeben und die getickte Person wird neue\*r Fänger\*in.  
**Variante:** Es werden drei Bälle hinzugenommen, die zwischen den weglaufenden SuS zugespielt werden können. Hält man einen Ball in der Hand, darf man nicht gefangen werden. Der Ball darf maximal drei Schritte gehalten werden bzw. drei Sekunden gehalten werden und muss anschließend weitergespielt werden.  
**Merke:** Die Fänger\*innen und Ballanzahl kann je nach Bedarf angepasst werden.

## Grundübungen

### *Passen & Fangen (10 Minuten)*

Die SuS stellen sich zu zweit mit einem Ball in einer Gasse gegenüber auf. Der Abstand beträgt in etwa drei Meter. Der Ball wird fortlaufend hin und her gespielt. Aus der Bewegung werden je drei Schritte vor und nach dem Pass durchgeführt. Rechtshänder\*innen starten und enden auf dem linken Fuß – Linkshänder\*innen starten und enden auf dem rechten Fuß.

Abfolge [aus Sicht Rechtshänder\*in]: Ballannahme → Fußfolge: links, rechts, links → Pass → Mit drei Schritten zurück, um Abstand wiederherzustellen. Weiterführende Beobachtungsmerkmale zum Passen und Fangen befinden sich im Anhang.

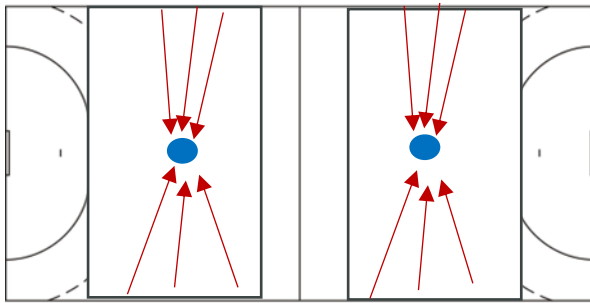


- 1) Passen aus dem Stand
- 2) Passen im Gehen
- 3) Passen im Laufen (vor / zurück mit 3 Schritten)
- 4) Passen nach Sidesteps (in Passauslage)
- 5) Passen nach Sidesteps (Gegenseitige Passauslage)

**Merke:** Wenn das Passen und Fangen bereits gut beherrscht wird, können kleine Wettkämpfe eingebaut werden. Zum Beispiel: Wer zehn Pässe gespielt hat, setzt sich hin.

**Variante:** Wenn das Passen mit der Wurfhand bereits gut beherrscht wird, kann auch mit der Nichtwurfhand gepasst werden.

## Ballschlacht (15 Minuten)

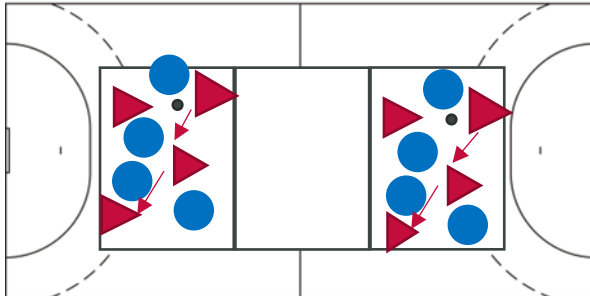


- Die SuS werden in vier möglichst gleichmäßige Teams eingeteilt.
- Pro Hallenseite wird ein Spielfeld eingerichtet, in dessen Mitte ein Gymnastikball liegt.
- Die Entfernung zum Gymnastikball kann an das Können der SuS angepasst werden.
- Alle SuS haben zu Beginn einen Ball in Hand. Nachdem das Startsignal (Anpfiff) erfolgt ist, versuchen die SuS den Ball in der Mitte des Feldes zu treffen, um diesen hinter die Abwurflinie des gegnerischen Teams zu befördern. Geworfen werden darf nur hinter der eigenen Abwurflinie.

- Ein\*e Schüler\*in aus jedem Team bekommt ein Leibchen und darf die Abwurflinie überqueren, um freiliegende Bälle aus der eigenen Spielfeldhälfte aufzusammeln und an die Teammitglieder zu verteilen.
- Es gewinnt das Team, das zuerst drei Punkte erzielt.
- **Tipp:** Eindeutige Abwurflinien auf dem Hallenboden suchen und ggf. mit Hütchen oder Floormarkern markieren.
- **Tipp:** Bänke auf die Seitenlinien stellen, damit der Gymnastikball das Spielfeld seitlich nicht verlässt.
- **Variante:** anderen Ball (z.B. Volleyball, Medizinball) in die Spielfeldmitte legen

## Grundspiel

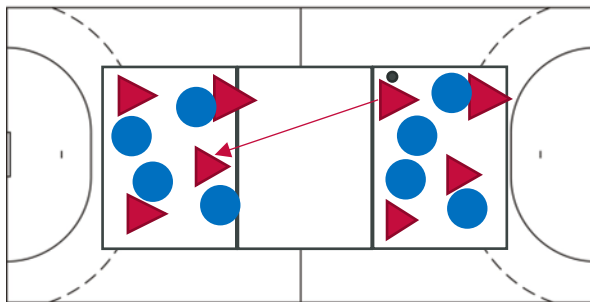
### Parteiball (10 Minuten)



- Die SuS werden erneut in vier Teams eingeteilt und spielen auf den beiden äußeren Dritteln des Volleyballfeldes Parteiball unter Berücksichtigung der Streethandball-Regeln.
- Jedes Kind sucht sich eine\*n direkte\*n Gegenspieler\*in und verteidigt in Manndeckung.
- Das Ziel ist es, sich möglichst freizulaufen und den Ball in den eigenen Reihen zu halten.

**Variante:** Die Pässe werden mitgezählt. Bei zehn Pässe ohne Ballverlust, erhält das Team einen Punkt.

**Variante:** Die vier Teams bleiben auf die zwei Felder verteilt. Es gibt nun aber nur noch einen Ball und Team 1 von Spielfeld 1 und 2 spielen nun zusammen gegen Team 2 von Spielfeld 1 und 2. Punkte können ab jetzt erzielt werden, indem ein erfolgreicher Pass aus einem Volleyballdrittel in das andere Drittel gespielt wird. Pässe innerhalb des eigenen Feldes sind weiterhin erlaubt.



## Zielspiel

### Streethandball (25 Minuten)

- 1) Die Regeln der Spielform Streethandball werden mit Hilfe des Schaubildes besprochen.
- 2) SuS werden in vier Teams eingeteilt. Jedes Team hat ein Spiel á 8 Minuten.

- Team 1 – Team 2
- Team 3 – Team 4

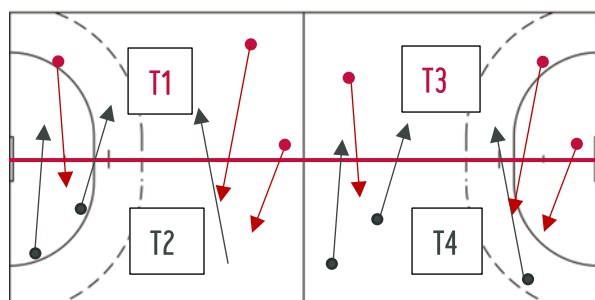
Abschließend wird noch einmal reflektiert, was in der Doppelstunde gelernt wurde, und Kernelemente des Streethandball-Regelwerks besprochen.

## ZWEITE DOPPELSTUNDE

Stundenaufbau	Zeit	Inhalt
Begrüßung	5 Minuten	
Erwärmung	15 Minuten	Bälle raus, Zombieball
Grundübungen	25 Minuten	„Schweinchen“, Überzahlspiel
Regelklärung	5 Minuten	Reflektion der wichtigsten Regeln anhand des Schaubildes
Zielspiel	30 Minuten	Streethandball

### Erwärmung

#### Bälle raus



- Die Halle wird in vier Felder geteilt. Je nach Gegebenheiten kann die ganze Fläche, alternativ aber auch bereits vorhandene Felder (Volleyballfeld etc.) genutzt werden.
- Die SuS werden in vier Teams aufgeteilt und besetzen jeweils eines der Felder. Alle SuS haben einen Ball und alle weiteren verfügbaren Bälle werden gleichmäßig auf die Felder verteilt.
- Ziel des Spiels ist es, mit Beginn das eigene Feld frei von Bällen zu halten – entsprechend sollen die Bälle auf die gegnerische Seite geworfen werden.
- Wichtig:** Niemand wird abgeworfen! Die SuS sollen freie Räume im gegnerischen Feld finden und die Bälle dorthin werfen, wo niemand steht.
- Das Team, das nach Ablauf einer festgelegten Zeit am meisten Bälle in der eigenen Hälfte hat, verliert das Spiel.
- Die Teams rotieren anschließend, sodass zwei neue Teams aufeinandertreffen.
- Tipp:** Ausgehend von der Abbildung kann mit Hilfe von Bänken die Halle an der Mittellinie entlang in zwei geteilt werden – so vermischen sich die Bälle nicht. Alternativ kann dort auch eine Gasse frei gelassen werden.

#### Zombieball (5 Minuten)

Je nach Größe der Lerngruppe wird das Spiel mit zwei oder mehreren Bällen gespielt. Ziel des Spiels ist es, die anderen SuS abzuwerfen. Dabei wird in einem begrenzten Feld bzw. in einer Hallenhälfte gespielt. Das Spielfeld sollte nicht zu groß, aber auch nicht zu klein sein. Wer abgeworfen wurde verlässt das Spielfeld und muss sich nach einer kleinen Bewegungsaufgabe (z. B. fünf Hock-Streck-Sprünge) als Zombie auf die Bank setzen. Die abgeworfene Person darf erst wieder am Spiel teilnehmen, wenn die Person, die einen abgeworfen hat, selbst abgeworfen wurde. Die Zombies werden wieder lebendig! Wer einen Ball in der Hand hält, darf diesen höchstens drei Sekunden halten und max. drei Schritte laufen, dann muss geworfen werden. Das Bilden von Teams ist verboten.

- Variante:** Wird der Ball gefangen, ist die Werferin bzw. der Werfer „ab“.
- Variante:** Vor dem Spiel finden sich die SuS paarweise zusammen. Diese Variante wird identisch zu dem klassischen Zombieball gespielt, mit der Ausnahme, dass man sich mit dem Partner bzw. der Partnerin zupassen darf. Wenn ein Partner abgeworfen wird, müssen beide das Spielfeld verlassen.

## Grundübungen

### „Schweinchen“ in der Mitte (10 Minuten)

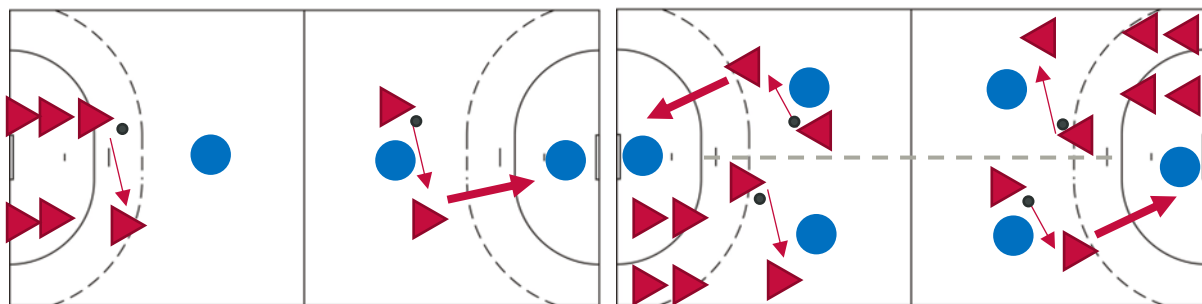
- Die Klasse wird in Gruppen von fünf bis sieben SuS aufgeteilt.
- Drei bis fünf Hütchen werden in einem Kreis angeordnet. An jedem Hütchen steht ein\*e Schüler\*in.
- Die anderen zwei Personen sind die „Schweinchen“ in der Mitte.

Die SuS an den Hütchen haben einen Ball, den sie sich gegenseitig zuspielen müssen. Die „Schweinchen“ versuchen den Ball entweder abzufangen oder die ballführende Person zu berühren. Gelingt dies, wechselt das „Schweinchen“ mit der Person, die den Ball zuletzt berührt hat.

**Variante (ab vier Passspieler\*innen):** Es sind keine Rückpässe erlaubt.

**Variante (ab fünf Passspieler\*innen):** Es sind keine Pässe zur Nebenperson erlaubt.

### Überzahlspiel (15 Minuten)



Einfacher Übungsaufbau

Variante

- Es wird ein\*e feste\*r Torhüter\*in sowie pro Spielfeldseite ein\*e Abwehrspieler\*in bestimmt. Die Abwehrspieler\*innen dürfen nur in der zugewiesenen Hälfte agieren.
- Die übrigen SuS stellen sich zu zweit mit einem Ball am anderen Torraum auf und versuchen, paarweise beide Spielfeldhälften nach Streethandball-Regeln zu überbrücken und am Ende ein Tor zu erzielen.
- Sobald ein Torabschluss oder Ballverlust erfolgt ist, startet das nächste Paar. Nach dem Torabschluss oder Ballverlust stellt sich das Paar wieder hinten an.
- Abwehrspieler\*innen und Torhüter\*innen werden nach jedem Durchgang gewechselt.
- Variante:** Um mehr SuS in Bewegung zu bringen, kann das Spielfeld beim 2 vs. 1 + 1 in der Mitte längs geteilt werden.
- Variante:** Das Überzahlspiel kann stetig erweitert werden: 3 Angreifer\*innen vs. je 2 Abwehrspieler\*innen; abschließend 4 vs. 3.

## Zielspiel

### *Streethandball (30 Minuten)*

- 1) Die Regeln der Spielform Streethandball werden mit Hilfe des Schaubildes verfestigt.
- 2) Die SuS werden in vier möglichst gleichstarke Teams eingeteilt.
- 3) Jedes Team hat zwei Spiele á 6 Minuten.

- Team 1 – Team 2
- Team 3 – Team 4
- Team 1 – Team 3
- Team 2 – Team 4

Anschließend wird noch einmal reflektiert, was in beiden Doppelstunden gelernt wurde. Zum Abschluss werden offene Fragen in Vorbereitung auf das Turnier geklärt.

# BEOBSACHTUNGSMERKMALE

## Passen im Dreischrittrhythmus (bei Rechtshänder\*innen)



Hinweis: Der Ellenbogen sollte noch etwas höher sein.

1. Linksschritt: Ball in Wurfhand bringen
2. Rechtsschritt
  - a. Schulterachse zeigt in Wurfrichtung
  - b. Wurfarm wird nach hinten-oben geführt
  - c. Blickrichtung zum Ziel
3. Linksschritt
  - a. Auftakt durch nach vorne drehen der Hüfte
  - b. Ellenbogengelenk gibt „schlagende“ Bewegung vor
  - c. Ellenbogen überholt Schultergelenk
  - d. Handgelenk überholt Ellenbogengelenk
  - e. Ball verlässt Hand
  - f. Arm komplett durchschwingen lassen

## Fangen hoch geworfener Bälle

- Die Arme sind angewinkelt vor dem Körper und bewegen sich dem Ball entgegen.
- Die Hände sind auf einer Höhe nebeneinander. Hände und Finger bilden einen Trichter (Bilder 1 und 2).
- Die Daumen zeigen zueinander (Bild 2). Finger und Daumen sind gespreizt und bilden optisch den Buchstaben W (Bild 2).
- **Wichtig:** mit der Ballannahme den Ball durch Heranziehen der Hände an den Körper ansaugen und so sichern (Fangsicherung; Bilder 3 und 4).
- Die Daumen befinden sich dabei hinter dem Ball (Ballbremse).



Quelle: Handballtraining Junior. Fotos: Axel Heinken