

# Tore werfen – Tore verhindern

Eine „spielnahe“ Einführung in das Handballspiel (3. Folge)

## Vorbemerkungen/Ziele

Heute geht es darum, die Räume für die angreifende Mannschaft weiter zu verengen. Deshalb steht das Spiel 3:2 bzw. 4:3 auf dem Programm. Dies erfordert von den Angreifern die sichere Ausführung der technischen Fertigkeiten des Passens und Fangens, des Prellens und des Schlagwurfs, welche in der Folgezeit sicherlich immer wieder geübt und verbessert werden müssen. Hinzu kommt noch die Finte, um den Abwehrspieler mehr zu binden und durch ein anschließendes Abspiel größere Freiräume für die Mitspieler zu schaffen. Auf seiten der Abwehrspieler wird das Seitwärtsschieben mit Nachstellschritten erforderlich, um die Räume, die durch die Überzahl der Angreifer entstehen, enger zu machen. Zu diesem Zeitpunkt der Reihe sollte jedoch noch darauf verzichtet werden, zwei Tore zu spielen, da das schnelle Umschalten von Abwehr auf Angriff und umgekehrt weitaus höhere koordinative Fähigkeiten erfordert.

**Zeit:**  
90 Min.

**Teilnehmer/innen:**  
10 - 12 Mädchen/Jungen  
10 - 12 Jahre

**Material:**  
mind. 6 Handbälle, Markierungskegel,  
Parteibänder, Skizze

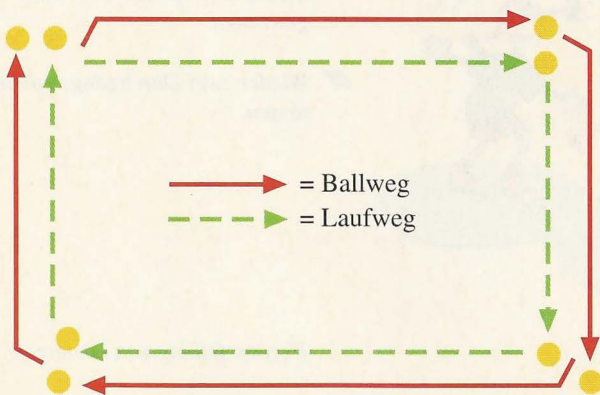
**Ort:**  
Turnhalle mit Handballfeld,  
1/2 - 1/3 -Dreifachhalle

## Stundenverlauf/Inhalte

- = Inhalte
- = Organisation

### Einstimmung/ Aufwärmen

- Begrüßung, Bekanntgabe der Inhalte der Einheit
- Lauf- und Paßübung in der Bewegung



- Ball nach Zuspiel in der Bewegung annehmen, ihn im Lauf abspielen und dem Ball hinterher, eine Position weiter-rücken.
- Partnerübung zur Finte



## Absichten/Gedanken

- = Absichten/Gedanken
- = Hinweis
- Interesse wecken
- Allg. Erwärmung, Wiederholung und Festigung bereits erlernter Elemente
- Feld mit Markierungskegeln abgrenzen
- Abstände und Tempo nach und nach erhöhen, Richtung wechseln lassen
- Erlernen des Spiels 1:1 auf engem Raum
- Finte Rechtshänder, linker Fuß täuscht nach links an, anschl. mit zwei Schritten rechts vorbei-





# PRAKTISCH für die PRAXIS

## Stundenverlauf/Inhalte

● = Inhalte

○ = Organisation

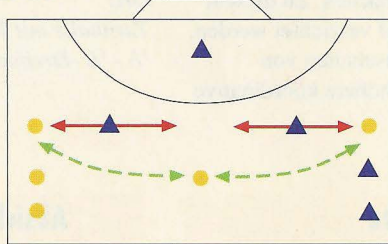
Ein Spieler läuft an und bekommt ca. 3 m vor dem Partner den Ball zugespielt. Mit dem Ball wird gestoppt und die Finte zunächst langsam, dann schneller durchgeführt. Der nicht übende Spieler bleibt zunächst passiv (anschließend Partnerwechsel).

● Partnerform über die Hallenbreite, Gassenaufstellung

### Schwerpunkt: Spiel 3:2 / Spiel 4:3

● Erklärung des Spiels 3:2 anhand einer Skizze

○ Mannschaft A spielt gegen Mannschaft B. Die abwehrende Mannschaft stellt den Torhüter. Versuch unter Zuhilfenahme aller bisher bekannten Techniken einen Torerfolg zu erzielen bzw. zu verhindern.



● Gespräch über Erfahrungen und Probleme

○ Sitzkreis

● Spiel 4 : 3 in gleicher Form wie vorher



○ Resümee des ÜL

### Ausklang

● Siebenmeterwurfspiel:  
 Mannschaft A wirft einen Siebenmeter, Mannschaft B stellt den Torhüter. Dann geht der Werfer von A ins Tor und ein weiterer Spieler von B wirft, usw... Welche Mannschaft verwandelt die meisten Siebenmeter und wird Siebenmeterkönig?

### Literatur:

Nabbefeld, Rütger: Schulgemäßes Konzept zum Erlernen des Handballspiels über Situationsreihen;  
 in : Sportunterricht, 1/83, Lehrhilfen S. 1-12.

## Absichten/Gedanken

● = Absichten/Gedanken

➤ = Hinweis

➤ *Abstände langsam vergrößern. Partner agiert immer aktiver, 3-Schritt-Regel beachten.*

● *Schnellere Organisation, Klärung von Fragen*

● *Zwei Durchgänge spielen lassen, häufig Spieler und Positionen wechseln lassen.*

➤ *Tips nach 1. Durchgang; Abwehrspieler müssen sich in Unterzahl mehr seitwärts bewegen. Angreifer behalten ihre Position und versuchen durch Binden der Abwehrspieler und durch Finten mit schnellem Abspiel zum Torerfolg zu kommen.*

● *Welche Lösungsversuche führen zum Erfolg?*

● *Umsetzung der Lösungen des 1. Spiels, Räume sind durch zwei zusätzliche Spieler noch enger geworden.*

➤ *Wieder zwei Durchgänge spielen lassen*

● *Herausstellung von Lösungen*

● *Ruhige Spielform zum Ende, Erholung von der Belastung, Vermeidung des Nachschwitzens.*