

„Lauf dich frei! Ich spiel' dich an.“

Mädchen lernen Handball kennen

9. Oktober 2009
9 - 13 Uhr

Eine Gemeinschaftsaktion des **Ministeriums für Kultus, Jugend und Sport** und der Handballverbände in Baden-Württemberg. Mit freundlicher Unterstützung der AOK Baden-Württemberg und der Sparkassen in Baden-Württemberg.

Die Schulen stellen die Sporthalle zur Verfügung und geben den Mädchen an diesem Tag frei für den handballspezifischen Sportunterricht.

Die Handballvereine organisieren alles rund um den handballspezifischen Sporttag:

1. Nehmen Kontakt auf mit der Ansprechpartnerin bzw. dem Ansprechpartner an der Schule.
2. Stimmen sich ab mit der Schule, wann, wo und wie die Mädchen abgeholt werden.
3. Bauen Parcours und Spielfeld auf für das Handball-Spielabzeichen und das Aufsetzerhandball-Spiel.
4. Holen die Mädchen am vereinbarten Treffpunkt ab.
5. Nehmen das AOK-Handball-Spielabzeichen ab (siehe Beschreibung) und spielen mit den Mädchen das Aufsetzerhandball-Spiel 3 gegen 3 (oder ein vergleichbares kleines Spiel).



6. Evtl. kann es sich auch lohnen, einen Betreuer für zuschauende Eltern zu stellen, der die Übungen erläutert und Infomaterial verteilt (z.B. Jugend-Trainingszeiten des Vereins).
7. Bringen die Mädchen, die nicht von ihren Eltern abgeholt werden, wieder zurück an die Schule.

Bereit zum Doppelpass mit der Schule vor Ort?

„Lauf dich frei! Ich spiel dich an.“ Diese Aktion soll so viele Mädchen wie möglich am 9. Oktober 2009 in die Sporthallen bringen.

Wenn eine Schule in eurer Nähe sich dafür anmeldet, erhaltet ihr eine Nachricht von eurem Handballverband.

Setzt euch dann bitte so schnell wie möglich mit der Schule in Verbindung und nutzt die Chance, die Kooperation zwischen Schule und eurem Verein auch über diese Aktion hinaus zu pflegen.

„Lauf dich frei! Ich spiel' dich an.“

Was wird denn da gespielt?

Bälle fangen, werfen, zielen, treffen, laufen, spielen, lachen. An sechs Stationen können die Mädchen ein AOK-Handball-Spielabzeichen ablegen. Komplettiert wird der Unterricht durch kindgerechte Spielformen, wie zum Beispiel „Aufsetzerhandball 3 gegen 3“.

AOK-Handball-Spielabzeichen:

Die folgenden Übungen für das AOK-Handball-Spielabzeichen lassen sich auch leicht in jeden Sportunterricht einbauen.

Das brauchen Sie dafür:

- mind. 5 Handbälle (Größe 0 oder 1)
- 1 Regenschirm
- 4 Kleinkästen
- 8 - 10 Reifen
- Baustellen- oder Malerkreppband
- 8 Hütchen
- 1 Karton
- 1 Langbank
- Mehrere Teppichfliesen

Übung 1:

Bogenlampe in den Regenschirm.

Ein offener Regenschirm wird an einen Basketballkorb oder einen Korbballständer gehängt. Die Kinder versuchen aus 4 Meter Entfernung mindestens 3-mal in den Regenschirm zu treffen. 8 Versuche sollten genügen.

Übung 2:

Ball durch den Reifen.

Die Kinder sitzen auf einem kleinen Kasten. 4 Meter entfernt hält jemand einen Reifen, zunächst stehend auf dem Boden, danach etwa mit einem Abstand von 1,50 m zum Boden in die Höhe.

Beide Male sollten die Kinder es schaffen, bei 3 Würfeln mindestens einmal durch den Reifen zu treffen.

Übung 3:

Ballgymnastik und rollenden Ball stoppen.

Mit Hilfe eines Baustellenbandes wird ein 8 Meter langer Graben markiert, den die Kinder wie folgt mit einem Ball durchqueren.

1. In der Vorwärtsbewegung. Dabei grätschen und schließen sie abwechselnd die Beine. Die Hände werden dabei abwechselnd nach oben gestreckt und danach wieder heruntergenommen.
2. Rückwärts. Genau gleich, nur halten sie hier den Ball mit beiden Händen, strecken diese dabei abwechselnd vor und ziehen sie dann wieder zur Brust zurück.
3. Nachdem die Kinder den „Graben“ auf diese Weise durchquert haben, rollen sie den Ball von sich weg, laufen hinterher, überholen ihn und stoppen ihn mit dem Po. Bei drei Versuchen sollte es einmal gelingen.



Übung 4:

Hindernis-Parcours plus Karton abwerfen.

Entlang einer 8 m langen Markierungslinie springen die Kinder beidbeinig abwechselnd nach rechts und links. Die erste Streckenhälfte rückwärts, die zweite vorwärts. Während der Rückwärtsbewegung kreisen sie mit beiden Armen vorwärts und während der Vorwärtsbewegung rückwärts. Anschließend absolvieren die Kinder mit einem Ball am Fuß einen Slalomparcours (4 Hütchen, Abstand zueinander ca. 1,5 Meter). Danach nehmen sie den Ball auf und versuchen, einen in 4 m Abstand zur Abwurfline senkrecht auf einem kleinen Kasten stehenden Karton umzuwerfen. Dieses sollte bei drei Versuchen einmal gelingen.

Übung 5:

Rutschen mit Ball und Abpraller fangen.

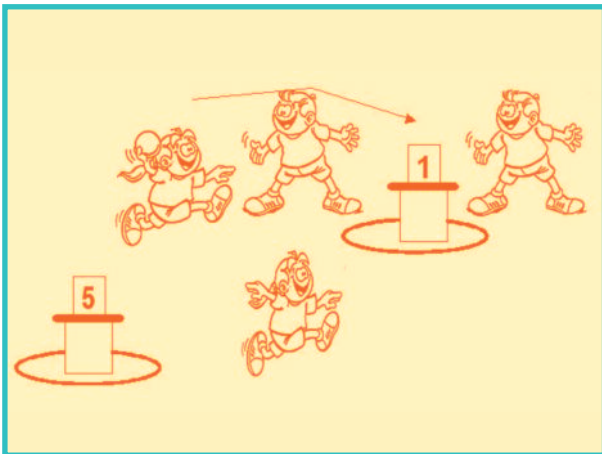
Die Kinder kriechen durch einen Reifen-Iglu, legen sich dann bäuchlings auf die Bank, klemmen den Ball zwischen Unter- und Oberschenkel und ziehen sich über die Sitzfläche. (Auf einer Teppichfliese liegend geht es besser.) Dann werfen sie gegen die Sitzfläche eines kleinen Kastens, der 3 bis 4 m entfernt schräg gegen einen anderen kleinen Kasten lehnt und versuchen, den zurückprallenden Ball direkt oder nach einem Bodenkontakt wieder aufzufangen. Bei 4 Versuchen sollte das einmal gelingen.

Übung 6:

Spinnen-Parcours mit abschließendem Zielwurf.

Im Spinnengang, mit einer Teppichfliese unter den Füßen, überwinden die Kinder einen Slalomparcours (4 Hütchen, Abstand zueinander ca. 2 m). Dabei transportieren sie einen Ball auf dem Bauch mit. Am Ende des Parcours stehen die Kinder auf und stellen sich an eine vorgegebene Abwurfline.

Von dort versuchen sie zunächst, mit der geübten Hand in einen Reifen zu treffen, der 4 Meter entfernt auf dem Boden liegt. Hierfür sind 3 Versuche vorgesehen. Anschließend zielen sie mit der ungeübten Hand in einen 3 Meter entfernten Reifen. Ebenfalls 3 Versuche.



Würfelball

Spielgedanken

2 Teams (5-7 Spieler) spielen gegeneinander und versuchen, einen Schaumgummiwürfel, der auf einem kleinen Kasten liegt herunterzuwerfen. Nach der Würfelaugenzahl, die nach oben zeigt, richtet sich der Wert des Wurfs (4 Augen = 4 Punkte). Die Kästen stehen in der Mitte eines Basketballkreises, der nicht betreten werden darf.

Alternativ kann man auch einen Kreis aufkleben oder den Kasten kann auf zwei nebeneinander liegende Matten gestellt werden.

Als Spielfeld genügt ein Hallendrittel.

Voraussetzungen

- Prellen
- Schlagwurf
- Fangen
- Dribbeln
- Passen
- Freilaufen
- Fintieren

Gerätebedarf

- 1 Spielball
- 2 kleine Kästen
- 2 Schaumstoffwürfel

Handball macht Schule.

So können Sie den Ball aufnehmen für den Sportunterricht an Ihrer Schule.

Gemeinsam mit dem Institut für Sport und Sportwissenschaft der Universität Karlsruhe haben die Handballverbände in Baden-Württemberg eine Reihe praktischer Lehrmittel für Schulen entwickelt, die Sie einfach und bequem übers Internet abrufen können.

Unter der Webadresse **www.handball-in-der-schule.de** können Sie unter anderem zugreifen auf:

- 300 Spiel- und Übungsreihen für die Klassenstufe 1 bis 4 (inklusive eBook zur Nutzung der Übungsdatenbank. Viele der Übungen werden anhand von Videos kurz vorgestellt)
- Eine e-Learning-Plattform zum Thema Handball für Lehrerinnen und Lehrer
- „Handball - und wie geht das?“, einen anschaulichen und informativen Film zu den Handballregeln.

Um diesen praktischen Service zu nutzen, müssen sich Lehrerinnen oder Lehrer lediglich auf der Website einmal registrieren und haben dann Zugriff auf alle Übungen und Lehrmittel.

