

Materialaufstellung und Hinweise

Bei allen Ballsportarten sollte in beiderseitigem Interesse eine Kooperation mit ortsansässigen Vereinen angestrebt werden, die beispielsweise weitere Bälle zur Verfügung stellen könnten.

Sollten trotzdem nicht genügend Bälle vorhanden sein, so können auch Volley-, Hand- und Gymnastikbälle eingesetzt werden.

In diesem Band wird auf jeder Karte angegeben, wenn die Übung in Partnerarbeit 😊😊 oder Gruppenarbeit 😊😊😊 ausgeführt werden soll. Die Schwierigkeitsgrade der einzelnen Übungen variieren je nach individuellen Voraussetzungen.

Handball

Ball über die Schnur

- 2 Hochsprungständer mit gespannter Schnur
- 1 Elefantenhautball

Bei geübten Spielern kann auch ein Volleyball eingesetzt werden.

Torwurf

- 1 Handball
- 1 Tor
- Halbkreis vor dem Tor

Bei geübten Spielern kann Körperkontakt erlaubt werden.

Ball prellen

- 1 Handball je Kind
- 4 Hütchen

Bei geübten Spielern kann mit einem Verteidiger gespielt werden. Dieser hat zu Beginn keinen Ball, sondern muss ihn einem anderen Spieler abnehmen, worauf dieser zum neuen Verteidiger wird.

Angriff und Verteidigung

- 1 Handball
- 4 Hütchen
- 1 Leibchen

Bei geübten Spielern kann die Anzahl der Verteidiger erhöht und/oder auf ein Tor gespielt werden.

Bodenpass

- 1 Handball
- 1 Tor
- Halbkreis vor dem Tor
- Leibchen für eine Mannschaft

Bei geübten Spielern darf der Torwart schneller in das Tor laufen oder es gibt einen festen Torwart.

Genaueres Zielen

- 2 Stäbe
- 1 Handball
- 4 Hütchen
- Leibchen für eine Mannschaft

Diese Übungsstation kann im Bereich des Mittelkreises eingerichtet werden. Bei geübten Spielern

darf der Torwurf nur frontal erfolgen und/oder das Tor zählt nur, wenn der Ball hinter dem Tor von einem Mitspieler gefangen wird.

Hütchenwurf

- 1 Ball
- 1 Hütchen

Bei geübten Spielern darf sich der Partner nicht bewegen und/oder der Werfer soll einen Bodenpass machen.

Tchoukball

- 1 Weichbodenmatte
- 1 Handball
- Leibchen für eine Mannschaft

Zielwurf

- 1 Handball je Kind
- 1 Zeitung
- 1 Kreppband
- 1 Filzstift

Geübte Schüler können hier auch schon Sprungwürfe üben. Auf ausreichend Abstand achten.

Sprungwurf

- 1 Handball
- 2 Weichbodenmatten

Die Technik des Sprungwurfs (Links – Rechts – Links mit Sprung und umgekehrt) sollte vorab besprochen werden.

Stören

- 1 Handball
- 6 Hütchen
- 2 Kästen
- Leibchen für eine Mannschaft

Genaueres Passen

- 1 Handball

Diese Übungsstation kann auch in einem Halbkreis ausgeführt werden. In diesem Fall stehen die beiden Verteidiger dann frontal zu den Angreifern.





Ball über die Schnur



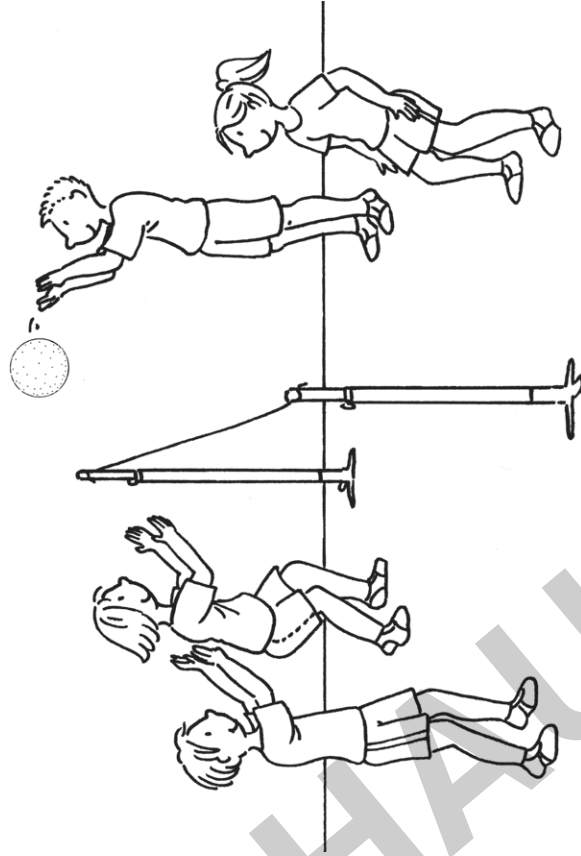
Name: _____

Du brauchst:

- 2 Hochsprungständer mit gespannter Schnur 
- 1 Elefantenhautball 

Bildet zwei Mannschaften. Jede Mannschaft geht auf eine Seite der Schnur.

Werft den Ball über die Schnur hin und her. Schafft ihr es, den Ball immer zu fangen? Fällt er in eurer Spielfeldhälfte auf den Boden, bekommt die andere Mannschaft einen Punkt. Landet der Ball aber außerhalb des Spielfelds („im Aus“), so bekommt eure Mannschaft einen Punkt.







Ball prellen



Name: _____

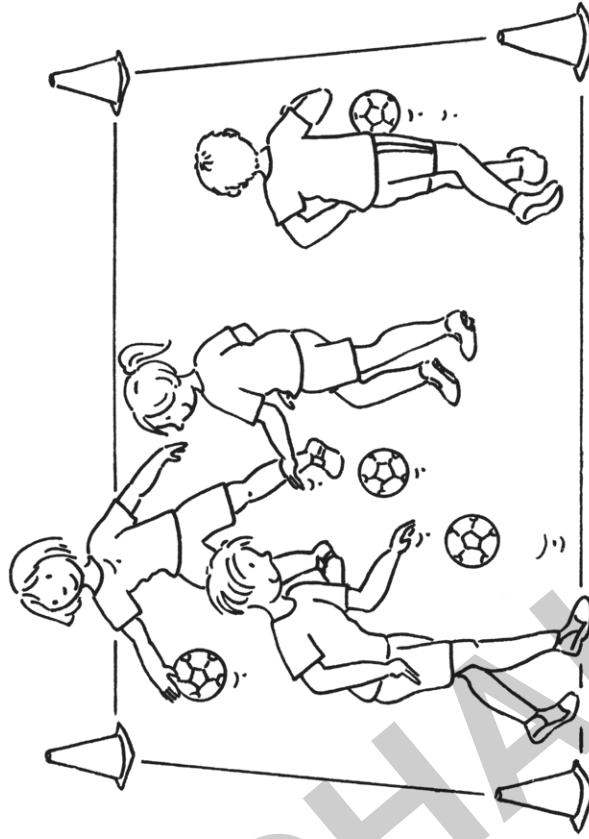
Du brauchst:

- 1 Handball  je Kind
- 4 Hütchen 

Die vier Hütchen markieren das Spielfeld.

Prelle deinen Ball im Spielfeld und weiche dabei den anderen Spielern aus.

Wechste beim Pellen immer wieder die Hand.



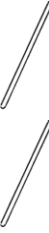





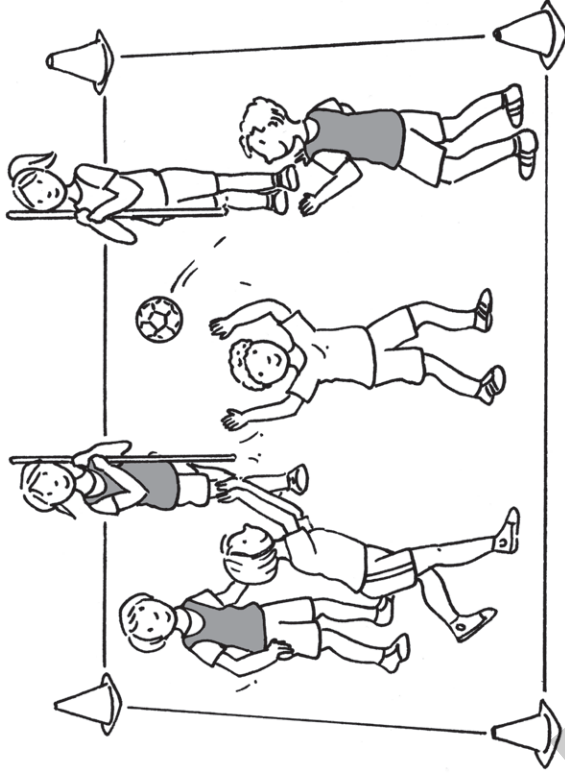
Genaues Zielen

Name: _____



Du brauchst:

- 2 Stäbe 
- 1 Handball 
- 4 Hütchen 
- Leibchen für eine Mannschaft 



Die vier Hütchen markieren das Spielfeld.
Bildet zwei Mannschaften. Aus jeder Mannschaft erhält einer einen Stab.

Die beiden Spieler mit den Stäben laufen in einem Abstand von ungefähr zwei Metern kreuz und quer über das Spielfeld. Das ist das Tor.
Versuche gemeinsam mit deiner Mannschaft, möglichst viele Tore zu erzielen.
Du kannst von beiden Seiten durch das Tor werfen. Übernimm den Stab von deinem Teammitglied, wenn du das Tor getroffen hast.






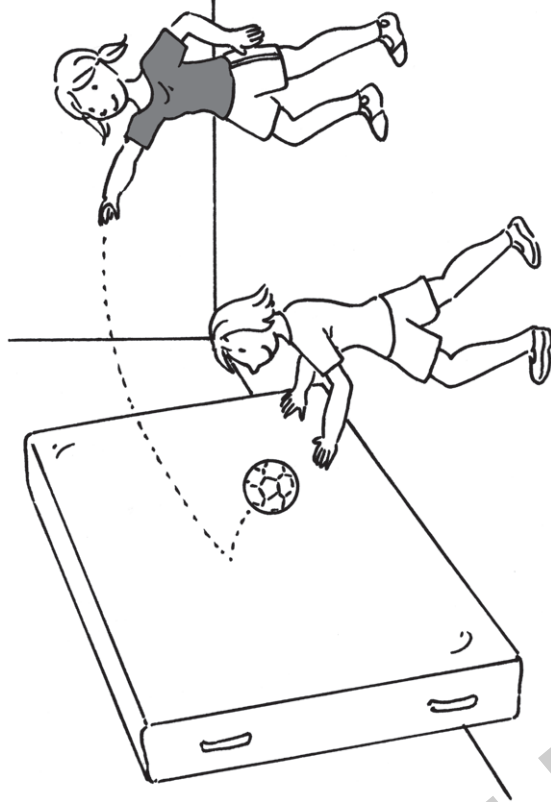
Tchoukball

Name: _____



Du brauchst:

- 1 Weichbodenmatte 
- 1 Handball 
- Leibchen für eine Mannschaft 



Bildet zwei Mannschaften.

Versuche gemeinsam mit deiner Mannschaft, möglichst viele Punkte zu erzielen.

Wirf dafür den Ball gegen die Weichbodenmatte. Fängt ihn niemand von der anderen Mannschaft, bevor er auf dem Boden aufkommt, bekommst deine Mannschaft einen Punkt. Wird der Ball gefangen, geht das Spiel sofort weiter.

zur Vollversion