

Kinder aktiv werben!

Einheiten für den Verein, Lehrer und Betreuungskräfte



Inhaltsverzeichnis

<i>Vorwort</i>	3
<i>Im Vorfeld zu klären</i>	4
<i>Einheiten für Schulen und Aktionstage</i>	5
<i>Weitere Einheiten</i>	16

Vorwort

Liebe Sportfreunde,

Kinder aktiv werben, egal ob in der Schule, im Kindergarten oder auf öffentlichen Veranstaltungen wird für den Handballsport immer wichtiger. Sowohl rückläufige Mannschafts- als auch Spielerzahlen sowie die Gründungen von Spielgemeinschaften sind für den Bayerischen Handball-Verband und seine Mitgliedsvereine alarmierend.

Auf den folgenden Seiten wollen wir Ihnen und Ihrem Verein einige Ideen für Handballaktionstage und -wochen mitgeben.

Damit dann auch alles funktioniert, sollten im Vorfeld wichtige Fragen geklärt werden, sowohl im Verein als auch mit der Schule.

Deswegen werden wir Ihnen neben den inhaltlichen Ideen auch noch ein To-Do Liste sowie viele Kleinigkeiten mit auf dem Weg geben.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg bei der Durchführung von Handballaktionen.

Mit sportlichen Grüßen



Daniel Bauer
Vizepräsident Jugend
Bayerischer Handball – Verband e.V.



Susanne Prinz
Geschäftsführerin
Bayerischer Handball – Verband e.V.



Andreas Heßelmann
FSJler und Jungendsprecher
Bayerischer Handball – Verband e.V.



David Stegmann
FSJler
Bayerischer Handball – Verband e.V.

Im Vorfeld zu klären

Im Vorfeld der Handballaktion sollten Sie mit den Verantwortlichen der Schule die Einsatzstunden klären. Den oft sind Schulen mit ihren Turnhallen an ein gewisses Zeitfenster gebunden und können kaum einen Sonderplan erstellen, in dem Klassen getauscht werden. Hierzu sollten Sie vorher klären, was möglich ist und gegebenenfalls mit dem Verantwortlichen einen gemeinsamen Plan erstellen.

Aufgrund der schlechten Variabilität der Schulen, vor allem, wenn Sie nicht alleine in einer Halle sind, ist meistens schon durch den Belegungsplan der Schule vorgegeben, ob es Handballaktionstage (45 min Einheit mit einer Klasse) oder – wochen (90 min Einheit mit einer Klasse) geben wird. (siehe Leitfaden: Kinder aktiv werden! Schule und Kindergarten)

Plan für die Handball-Woche

Halle	Montag 18.05		Dienstag 19.05		Mittwoch 20.05		Donnerstag 21.05		Freitag 22.05		
	alt	neu	alt	neu	alt	neu	alt	neu	alt	neu	
8.00 – 8.45		3c	1b	3b	2a	4b		1c/4e	1d	2d	4d
8.45 – 9.30		3c	1b	3b	2a	4b		1c/4e	1d	2d	4d
9.45 – 10.30	1a		2b					3d	3a		
10.30 – 11.15	1a		2b					3d	3a		
11.30 – 12.15		2c	4a			4c					
12.15 – 13.00		2c	4a			4c					
13.15 – 14.00	Andi	Andi	Max	Andi	Andi	Max		David & Andi	Andi	Max	

Wenn Sie zusammen mit den Verantwortlichen einen Plan erstellt haben, sollten Sie abklären, was Sie mitbringen müssen und was die Schule selbst an Materialien in ihren Hallen zu bieten hat. Oft sieht es hier eher schlecht aus! Sollten die Verantwortlichen es Ihnen nicht sagen können, dann begehen sie am besten die Halle gemeinsam. Denn neben den Materialien fehlen oft auch noch Linien für das kleine Handballfeld. Dieses müssen Sie dann gegebenenfalls mit Kreppklebeband provisorisch auf den Boden kleben.

An manchen Schulen gibt es Parkplatzprobleme, hier sollte man noch abklären, wo man parken kann oder darf! Ebenso sollte auch abgeklärt werden, ob man

einen Schlüssel für die Turnhalle etc. bekommt (Achtung Schlüsselversicherung).

Klären Sie auch, ob die Lehrkraft mit dabei ist, sonst könnten Sie ein Problem mit der Versicherung bekommen, da Sie dann zwingend einen Übungsleiter schein brauchen! Es wäre in jedem Fall sinnvoll, dass die Lehrkraft mit dabei ist, da Er/Sie sich auch Anregungen für den Sportunterricht holen sollen und können.

Zusammenfassend ist im Vorfeld zu klären:

- Zeitplan & Belegungsplan
- Materialien, die vorhanden sind
- Materialien, die ich mitbringen muss
- Anzahl der Kinder (Bälle und Urkunden)
- Handballfeld vorhanden?
- Schlüssel
- Parkmöglichkeit
- Anwesenheit der Lehrkraft
- Benennung der Klassen
- Helfer aus dem eigenen Verein

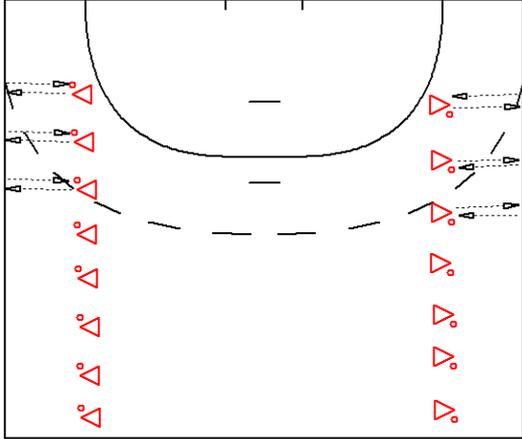
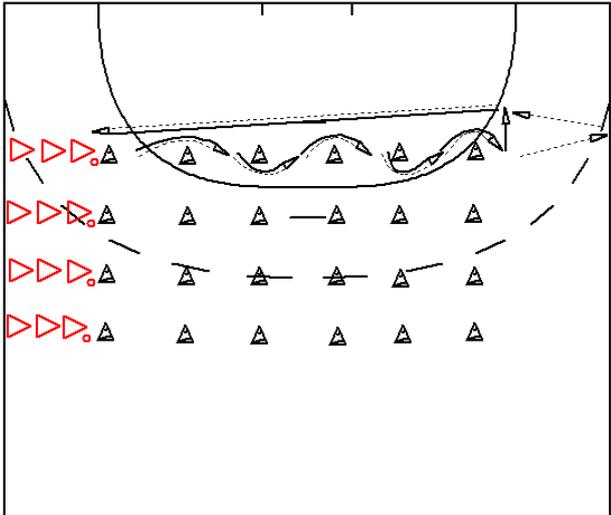
Einheiten für Schulen und Aktionstage

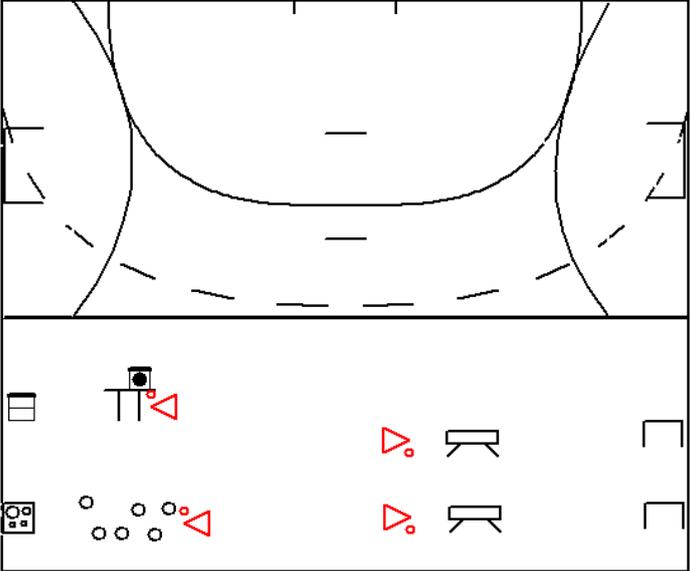
Die Einheiten sind für die Schulaktionswochen gemacht. Die eingebauten Parcours können für die Schulaktionstage verwendet werden. Die Einheiten sind an das Niveau der Kinder anpassbar. Grundsätzlich sind sie der 1.-6. Klasse anzuwenden. Das Handballspiel muss an das Alter der Kinder angepasst werden, genauso wie das Übungsniveau. Grundsätzlich wurden die Einheiten in Klassen von 20 bis 35 Kinder durchgeführt.

Die Einheiten können auch mit zwei Klassen (a 35 Kinder) durchgeführt werden. Hier werden zwei Trainer benötigt und die Eine Klasse fängt die Übungen nach der Begrüßung von Vorne und die andere von Hinten an.

Einheit 1:

Begrüßung	5 min
<p>Es wird sich gemeinsam im Sitzkreis getroffen, dann stellt sich der Trainer vor, stellt ein paar Fragen zum Thema Handball. Im Anschluss wird kurz das Programm der Doppelstunde erklärt und Regeln aufgestellt, um den straffen Trainingsplan zu schaffen.</p> <p>Regel 1: Wenn es heißt, „Ball festhalten“ oder die Pfeife ertönt, dann wird der Ball mit beiden Händen festgehalten. Regel 2: Wenn der Trainer spricht, hast du leise zu sein. Regel 3: Es wird erst etwas gemacht, wenn der Trainer fertig ist, mit erklären.</p> <p>Noch ein Hinweis: Oft hilft es, wenn der Trainer die Kinder mit „du“ und nicht mit „ihr“ (pädagogisches Reden) anredet, dann fühlen sich die Kinder oft eher angesprochen.</p>	
Tipp und Ball ABC	10 min
<ol style="list-style-type: none"> 1. Am Anfang bekommt jeder Schüler einen Ball und darf sich frei in der Halle bewegen. 2. Danach wird sich in der Halle vor dem Trainer verteilt. Dieser macht dann ein Tipp oder Ball ABC. <ol style="list-style-type: none"> a. Tippen mit der starken Hand b. Tippen der schlechten Hand c. Beim Tippen nach links, rechts, vor oder zurück laufen d. Den Ball durch die Beine in einer 8 rollen und dann tippen e. Beim Tippen hinsetzen, hinlegen f. Den Ball in die Luft werfen, um 360° drehen und fangen, dann muss der Ball einmal aufkommen. <p>Hier gibt es viele Möglichkeiten, lasst euch etwas einfallen. Bedenkt aber immer das Alter der Kinder und das, was Sie schon können.</p>	

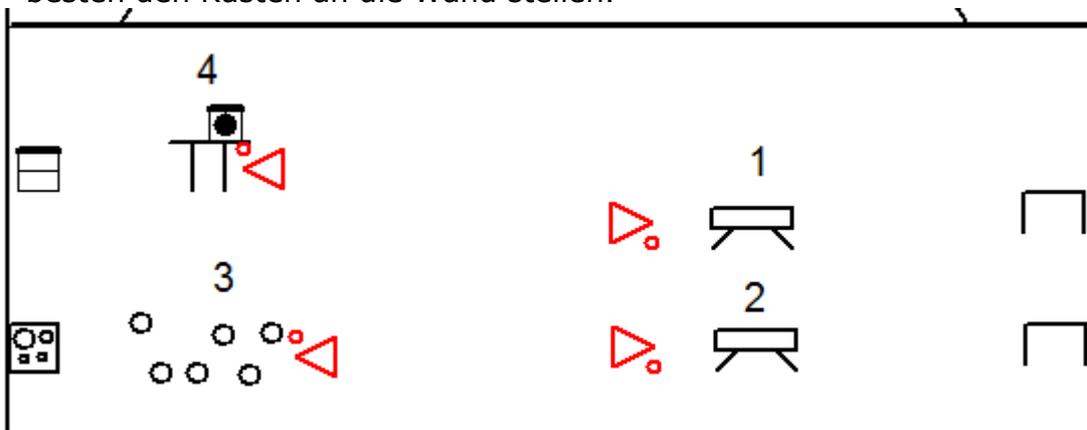
<p>Werfen, Passen & Fangen</p> <p>Jeder Schüler hat einen Ball und stellt sich ca. 3 Meter von der Wand entfernt auf. Dann wird der Ball gegen die Wand werfen und muss von dem Schüler wieder gefangen werden, bevor er auf den Boden kommt.</p> <p>Funktioniert das, kann der Ball danach zuerst auf den Boden geschmissen werden, so dass er gegen die Wand springt und danach wieder gefangen werden kann!</p>	<p>10 min</p> 
<p>Roll/Tipp Wettkampf</p> <p>Die Schüler stellen sich in eingeteilten Gruppen an einem der vier Anfangshütchen auf, danach bekommt jeder Gruppenerste einen Ball und muss mit dem Ball im Slalom um die fünf vor dem am Start aufgestellten Hütchen im Slalom rollen. Am Ende wird der Ball zweimal gegen die Wand geworfen und wenn möglich wieder gefangen. Danach wird mit Ball zum nächsten der Gruppe gelaufen und der Ball übergeben.</p> <p>Es kann nur gewonnen werden, wenn alle Schüler so oft, wie vorgegeben den Parcours durchlaufen haben und alle sitzen.</p> <p>Achtung: Geht es nicht auf, muss in der Gruppen mit weniger Schülern jeweils einer doppelt laufen und darf sich dann erst hinsetzen.</p>	<p>15 min</p> 

Spiel und Parcours	25 min
<p>Da eine Klasse meistens aus mehr als 14 Kinder besteht wird nicht nur gespielt, die restlichen Kinder werden im Parcours beschäftigt. Es werden maximal Mannschaften aus 7 Schülern gebildet. Wenn möglich gleich Anzahl Jungs und Mädchen! Die ersten beiden Mannschaften spielen dann auf dem Mini-Handballfeld (vorher gegebenenfalls mit Kreppklebeband auf den Hallenboden kleben). Die anderen beschäftigen sich unter Aufsicht der Lehrerin am Parcours.</p>  <p>Wichtig: Vorher sowohl die Spielregeln als den Parcours erklären:</p> <p>Spielregeln:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aus und 6-Meterlinien erklären • Es dürfen nicht so viele Schritte gemacht werden • Wie kann ich einen Ball herausfangen (heraustippen, herausfangen) • Es gibt kein Schubsen • Ohne Anwurf • Gegebenenfalls während des Spiels ergänzen (z.B. der Torwart mein immer vom eigenen Tor auf das gegnerische Tor werfen zu müssen, oder die Mädchen dürfen nicht mitspielen, dann muss vorher ein Mädchen den Ball berührt haben...) 	

Parcours:

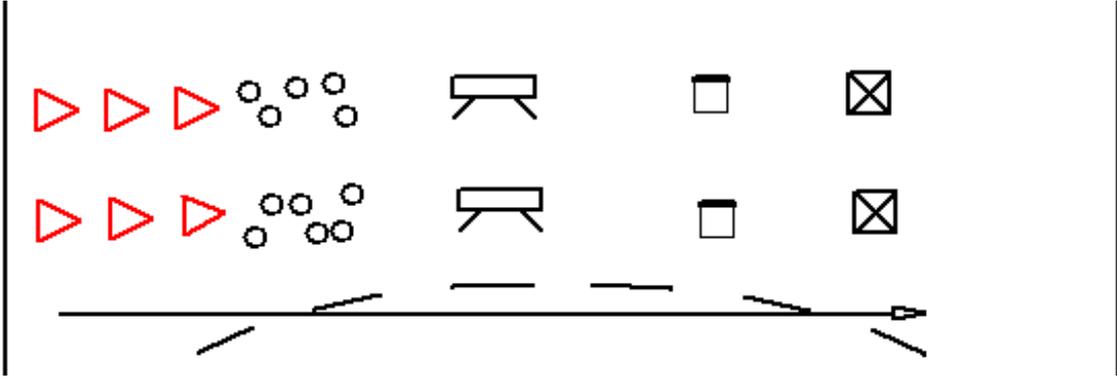
1. Es wird sich mit Ball zwischen den Füßen über die Bank gezogen, und dann gegen ein Wurfviereck geschmissen (es geht auch mit der Wand oder einem Trampolin, das an einem Kasten angelehnt ist.)
2. Wie bei 1, nur das unter der Bank durchgerutscht werden muss.
3. Es wird durch die Ringe, je nach Vorgabe, mit Ball gesprungen, am Ende muss auf eine Torwand oder auf durch Kreppklebeband an der Hallenwand markierte Ziele geschmissen werden.
4. Es gibt einen großen Kasten ohne Deckel, ca. 5 und 7 Meter davon entfernt, werden zwei Linien mit dem Kreppklebeband gezogen. Dort werden dann Tennisbälle hingestellt. Von der Linie aus wird versucht, in den Kasten zu werfen (je weiter die Linie weg ist, desto schwieriger ist es.)

Hier kann variiert werden, in dem der Ball vorher auf dem Boden geschossen werden muss oder zuerst die Wand berühren muss! Daher am besten den Kasten an die Wand stellen.



Einheit 2:

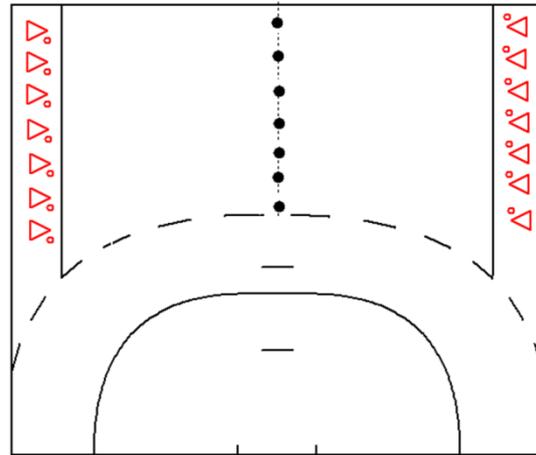
Begrüßung	5 min
<p>Es wird sich gemeinsam im Sitzkreis getroffen, dann stellt sich der Trainer vor, stellt ein paar Fragen zum Thema Handball. Im Anschluss wird kurz das Programm der Doppelstunde erklärt und Regeln aufgestellt, um den straffen Trainingsplan zu schaffen.</p> <p>Regel 1: Wenn es heißt, „Ball festhalten“ oder die Pfeife ertönt, dann wird der Ball mit beiden Händen festgehalten. Regel 2: Wenn der Trainer spricht, hast du leise zu sein. Regel 3: Es wird erst etwas gemacht, wenn der Trainer fertig ist, mit erklären.</p> <p>Noch ein Hinweis: Oft hilft es, wenn der Trainer die Kinder mit „du“ und nicht mit „ihr“ (pädagogisches Reden) anredet, dann fühlen sich die Kinder oft eher angesprochen.</p>	
Leibchenfangen	10 min
<p>Es gibt zwei Fänger. Jeder Spieler außer den beiden Fängern steckt sich ein Leibchen oder Seil hinten in die Hose. Diese laufen dann von den Fängern weg. Die Fänger müssen versuchen die Leibchen aus der Hose der Spieler herauszuziehen. Jeder Spieler, der sein Leibchen verliert ist nun ein Fänger Es wird solange gespielt, bis kein Spieler mehr ein Leibchen in der Hose hat.</p>	
Ballkoordination	15 min
<p>Jeder bekommt einen Ball und bewegt sich in der Halle und macht auf Anweisung immer wieder verschiedenen Aktionen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beidhändig Prellen • Mit der starken/schwachen Hand tippen • Rückwärts/vorwärts laufen • Anderen den Ball herausprellen • ... 	

<p>Wettkampf/Parcours</p> <p>Es werden je nach Größe der Klasse 2 bis 4 Mannschaften gebildet:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Hulla-Hup-Reifen Mit beiden Beinen wird von Reifen zu Reifen gesprungen. Variation1: linkes/rechtes Bein abwechselnd 2. Bänke Auf dem Bauch liegend über die Bank ziehen Auf dem Rücken liegend über die Bank ziehen Mit beiden Händen auf der Bank festhalten und beidbeinig drüberspringen 3. Kleiner Kasten Auf den Kasten springen: <ul style="list-style-type: none"> • Beidbeinig • Einbeinig links/rechts Vom Kasten auf die Matte springen. 4. Turnmatte Auf der Matte: <ul style="list-style-type: none"> • Vorwärtsrolle • Rückwärtsrolle • Auf der Seite liegend über die Matte rollen <p>Danach zurücklaufen und das nächste Kind ist dran.</p> 	20 min
<p>Spiel</p>	20 min
<p>Handballspiel Handball mit vereinfachten Regeln für die Spieler. Immer an das Verständnis und Alter anpassen.</p>	

Einheit 3:

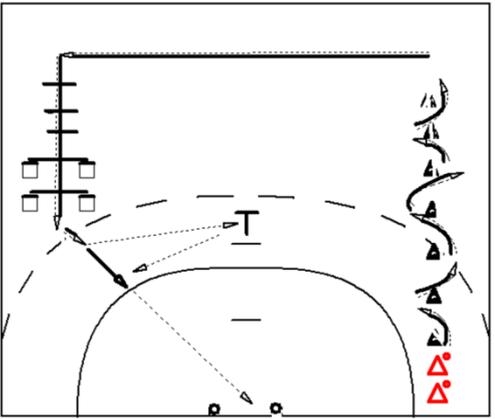
Begrüßung	5 min
<p>Es wird sich gemeinsam im Sitzkreis getroffen, dann stellt sich der Trainer vor, stellt ein paar Fragen zum Thema Handball. Im Anschluss wird kurz das Programm der Doppelstunde erklärt und Regeln aufgestellt, um den straffen Trainingsplan zu schaffen.</p> <p>Regel 1: Wenn es heißt, „Ball festhalten“ oder die Pfeife ertönt, dann wird der Ball mit beiden Händen festgehalten. Regel 2: Wenn der Trainer spricht, hast du leise zu sein. Regel 3: Es wird erst etwas gemacht, wenn der Trainer fertig ist, mit erklären.</p> <p>Noch ein Hinweis: Oft hilft es, wenn der Trainer die Kinder mit „du“ und nicht mit „ihr“ (pädagogisches Reden) anredet, dann fühlen sich die Kinder oft eher angesprochen.</p>	
Linienfangen	10 min
<ul style="list-style-type: none"> • Es gibt zwei Fänger. • Es darf sich nur auf den Linien des Hallenbodens bewegt werden (auch die Fänger). • Wer Gefangen wurde, wird automatisch zum Fänger. • Es wird solange gespielt, bis alle gefangen sind. 	
Ballkoordination	15 min
<ul style="list-style-type: none"> • Der Ball wird hochgeworfen und wieder gefangen. • Vor dem Fangen muss hinter dem Körper einmal geklatscht werden. • Dann einmal vorne und hinten klatschen • Variation mit hinsetzen, im Kreis drehen ... • Ball um den eigenen Körper prellen. • Durch die Beine in einer 8 prellen. 	

<p>Wettkampf/Parcours</p> <p>Es gibt zwei Mannschaften. Jeder Spieler hat einen Ball. Je nach Größe der Klasse 1-5 Medizinbälle in die Mitte zwischen die beiden Mannschaften legen. Die Mannschaften stellen sich hinter den beiden äußeren Linien auf. Dann gibt es noch zwei innere Linien.</p> <p>Ziel ist es die Handbälle hinter die innere Linie auf der gegnerischen Seite zu bringen, in dem die Medizinbälle mit den Handbällen abgeworfen werden.</p> <p>Es darf nur hinter der äußeren Linie geworfen werden.</p>	20 min
<p>Spiel</p> <p>Handballspiel Handball mit vereinfachten Regeln für die Spieler. Immer an das Verständnis und Alter anpassen.</p>	20 min



Einheit 4:

<p>Begrüßung</p> <p>Es wird sich gemeinsam im Sitzkreis getroffen, dann stellt sich der Trainer vor, stellt ein paar Fragen zum Thema Handball. Im Anschluss wird kurz das Programm der Doppelstunde erklärt und Regeln aufgestellt, um den straffen Trainingsplan zu schaffen.</p> <p>Regel 1: Wenn es heißt, „Ball festhalten“ oder die Pfeife ertönt, dann wird der Ball mit beiden Händen festgehalten.</p> <p>Regel 2: Wenn der Trainer spricht, hast du leise zu sein.</p> <p>Regel 3: Es wird erst etwas gemacht, wenn der Trainer fertig ist, mit erklären.</p> <p>Noch ein Hinweis: Oft hilft es, wenn der Trainer die Kinder mit „du“ und nicht mit „ihr“ (pädagogisches Reden) anredet, dann fühlen sich die Kinder oft eher angesprochen.</p>	5 min
--	-------

<p>Versteinern</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gefangene Kinder stellen sich breitbeinig hin und können durch Durchkriechen „erlöst“ werden. • Kinder werden erlöst, durch Durchtippen eines Spielers durch die Beine • Fänger bleiben gleich • Mit wechselnden Fängern 	10 min
<p>Tippkreis</p> <p>Die Kinder stellen sich mit dem Trainer im Kreis auf. Jedes Kind hat einen Ball. Der Trainer macht folgende Übungen vor:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Im Kreis prellen, links/rechts/vor/zurück mit schnellen Wechseln • Ball hochwerfen und hinter dem Rücken fangen • Anderen den Ball herausprellen • Bälle im Kreis passen mit verschiedenen Passwegen. • ... 	15 min
<p>Parcours</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Slalom prellen 2. Rückwärts prellen 3. Über den kleinen Kasten hüpfen 4. Durch die Kasten klettern 5. In das Tor werfen <p>Danach zurücklaufen und das nächste Kind ist dran.</p>	 <p>The diagram shows a handball court layout. On the left, there is a goal. A dashed line indicates a path starting from the goal, going up and then right through a series of small squares (boxes). From the last box, the path goes down and right towards the goal. On the right side of the court, there is a slalom path marked with triangles. At the end of the slalom path, there are two red triangles. A dashed line also shows a path from the slalom area towards the goal.</p>
<p>Spiel</p> <p>Handballspiel</p> <p>Handball mit vereinfachten Regeln für die Spieler. Immer an das Verständnis und Alter anpassen.</p>	20 min

Einheit 5:

Begrüßung	5 min
<p>Es wird sich gemeinsam im Sitzkreis getroffen, dann stellt sich der Trainer vor, stellt ein paar Fragen zum Thema Handball. Im Anschluss wird kurz das Programm der Doppelstunde erklärt und Regeln aufgestellt, um den straffen Trainingsplan zu schaffen.</p> <p>Regel 1: Wenn es heißt, „Ball festhalten“ oder die Pfeife ertönt, dann wird der Ball mit beiden Händen festgehalten.</p> <p>Regel 2: Wenn der Trainer spricht, hast du leise zu sein.</p> <p>Regel 3: Es wird erst etwas gemacht, wenn der Trainer fertig ist, mit erklären.</p> <p>Noch ein Hinweis: Oft hilft es, wenn der Trainer die Kinder mit „du“ und nicht mit „ihr“ (pädagogisches Reden) anredet, dann fühlen sich die Kinder oft eher angesprochen.</p>	
Reboundball	10 min
<p>Es gibt zwei Teams. Es kann nur ein Punkt gemacht werden, wenn der Ball gegen das Brett vom Basketballkorb geschmissen wird und ein Mitspieler den Ball fängt. Es wird nach Handballregeln gespielt. Gegebenen falls zwei Felder für vier Mannschaften.</p>	
Passgasse	15 min
<p>Zu zweit mit einem Ball gegenüber in einer Gasse aufstellen und der Ball hin und her passt.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Passen normal • Im Sitzen passen • Bodenpässe • Überkopfpässe • Mit der falschen Hand passen 	
Transportpässe mit Verfolger	20 min
<p>Es wird sich Torpfosten breit zu dritt aufgestellt. Zwei laufen passend auf die andere Seite und der dritte versucht den Ball herauszufangen. Ohne Faul</p>	

<p>Parcours</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ein Kasten wird mit seiner Öffnung nach oben an die Wand gestellt. Es wird versucht verschiedene Bälle auf verschiedene Arten hineinzuzwerfen. 2. Koordinationsleiter Durch die Koordinationsleiter wird: <ul style="list-style-type: none"> • Beidbeinig durchgehüpft • Mit einem Kontakt • Mit zwei Kontakten • Seitlich mit zwei Kontakten • Rückwärts durchlaufen • ... 3. Matte Es wird beim Laufen zur Matte der Ball dreimal getippt und der Ball dann zum Trainer gepasst. Es wird ein Purzelbaum (oder auch etwas anderes) auf der Matte gemacht. Danach aufstehen und den Ball fangen. 4. Kastentreppe Die Kasten zu drei Stufen stapeln. Es gibt einen Kontakt pro Stufe. Es wird oben abgesprungen und in der Luft auf das Tor geworfen (Zur Sicherung bitte an Matten denken!) 	<p>20 min</p>
<p>Spiel</p>	
<p>Handballspiel</p> <p>Handball mit vereinfachten Regeln für die Spieler. Immer an das Verständnis und Alter anpassen.</p>	

Weitere Einheiten

Weitere Einheiten finden Sie auf unsere Website www.bhv-online.de unter Service oder in folgender Literatur:

- Spielen mit Hand und Ball (BHV)
- Handball für die Grundschule (Konzipiert für kleine Sporthallen) (DHB)