

GRUNDSCHULAKTIONSTAG 2018: Vorschlag zum Ablauf

<p>Aufbau</p>	<ul style="list-style-type: none"> Übungsstationen <ul style="list-style-type: none"> aufbauen benötigte Materialien dazulegen kennzeichnen Spielfeld <ul style="list-style-type: none"> markieren Bänke für Auswechselspieler Leibchen Schiedsrichterpfeife Helfer <ul style="list-style-type: none"> in deren Aufgaben unterweisen
<p>Begrüßung</p>	<p>durch Schul- und/oder Vereinsvertreter/in</p>
<p>evtl. DVD mit Imagefilm Fairplay am Spielfeldrand über BHV erhältlich</p>	<p>Beamer Leinwand</p>
<p>Aufwärmen</p>	<p>gemeinsames Aufwärmen mit Musik ?</p>
<p>Gruppen einteilen</p>	<p>den Gruppen Namen geben Gruppen kennzeichnen</p>
<p>Start</p>	<p>Gruppen verteilen sich entsprechend dem Spielplan Wechsel der Übungen/Spiele wird angesagt / angezeigt</p>
<p>Ehrung</p>	<p>Urkunden verteilen Handballregeln verteilen evt. Vereinsflyer mit Trainingszeiten</p>
<p>Abbau</p>	

Übung 1 „Bankschieben mit Wasserflaschen“

Auf der Teppichfliese schieben sich die Übenden mit den Flaschen in den Händen per Beintrieb kopfwärts über zwei Bänke (die Bänke stehen ohne Abstand direkt hintereinander). Nach jedem Beinschub führen sie die Flaschen nach oben (Arme strecken) und wieder an den Körper heran. Ziel ist es, sich über beide Bänke zu schieben.

Benötigte Geräte:

- 2 Bänke
- 1 Teppichfliese
- 2 gefüllte Plastikflaschen (1 Liter)

Übung 2 „Kastenschieben“

Über eine Strecke von 5 Metern wird ein umgedrehter kleiner Kasten (mit der Lederseite auf dem Boden) einbeinhüpfend zwischen zwei Markierungen 30 Sekunden hin- und hergeschoben. An den Wendemarken erfolgt jeweils ein Sprungbeinwechsel. Die Anzahl der geschafften Bahnen wird gezählt. Ziel ist es, möglichst viele Bahnen zu schaffen.

Benötigte Geräte:

- 1 kleiner Kasten
- 2 Markierungen
- Stoppuhr

Übung 3 „Luftballon jonglieren“

Mit einem Ball, gehalten in beiden Händen, einen Luftballon in der Luft halten und dabei zweimal vorwärts über zwei Bänke gehen. Die Bänke stehen mit einem Abstand von 2 Metern hintereinander. Fällt der Ball nicht auf den Boden, ist die Übung geschafft. Ziel ist es, dass der Luftballon nicht den Boden berührt.

Benötigte Geräte:

- Luftballon
- Bälle

Übung ④ „Zielwerfen mit Abpraller“

An der Wand lehnt schräg ein kleiner Kasten (geöffnete Seite an der Wand). Geworfen wird aus einem Abstand von 5 m von der Wand mit der „guten“ (i.d.R. die rechte Hand) und im Abstand von 4 m mit der „schlechten“ Hand. Jedes Kind hat jeweils 3 Versuche. Ziel ist es, den Kasten zu treffen. Wer das Ziel insgesamt dreimal trifft hat die Übung geschafft. Ziel ist es, so oft wie möglich den Kasten zu treffen.

Benötigte Geräte:

- 1 kleiner Kasten
- Bälle

Übung 5 „Medizinball rollen“

Im Abstand von 6 m (die „schlechte“ Hand) und 7m (die „gute“ Hand) muss ein Ball an Medizinbällen vorbei gerollt werden, ohne dass sie berührt werden. Auf einer Linie liegen vier Medizinbälle auf Gummiringen. Der Abstand zwischen den Medizinbällen beträgt 1 m, 80 cm, 60 cm. Mit jeder Hand werden drei Bälle gerollt. Wer dreimal erfolgreich ist, hat die Übung geschafft. Ziel ist es, so oft wie möglich die Bälle ungestreift zu rollen.

Benötigte Geräte:

- Medizinbälle
- Handbälle
- Gummiringe

Übung 6 „Weichbodenüberquerung“

Die Kinder absolvieren auf einer Weichbodenmatte eine Bahn im Bären Gang (auf allen Vieren; nicht auf den Knien), eine Bahn auf einem Bein hüpfend und eine Bahn beidbeinig hüpfend mit einem zwischen den Beinen eingeklemmten Ballon. Bei den ersten zwei Bewegungsarten den Ballon mit den Händen in der Luft halten. Für jeden Teilabschnitt die Matte verlassen und neu starten. Berührt der Luftballon nicht die Matte, ist die Übung geschafft. Ziel ist es, dass der Luftballon die Matte nicht berührt.

Benötigte Geräte:

- 1 Weichbodenmatte
- Luftballon

Kindgerechte Spielform: Beispielhaft Aufsetzerhandball 3 gegen 3 – mit einem Verteidiger im gegnerischen Feld

Materialbedarf (pro Spielfeld):

4 Stangen oder Hütchen, 1 Handball der Größe 0, mehrere Gummipads oder Klebeband als Spielfeldmarkierung

Spielfeld:

12 x 5 Meter – quer in einem Hallendrittel.

Das Spielfeld ist durch eine Linie geteilt (= Wurflinie).

Die Tore werden mit Malstangen an der Grundlinie markiert.

Die Breite der Tore wird auf den Könnensstand der Spieler abgestimmt (zwischen 4 und 5 Meter).

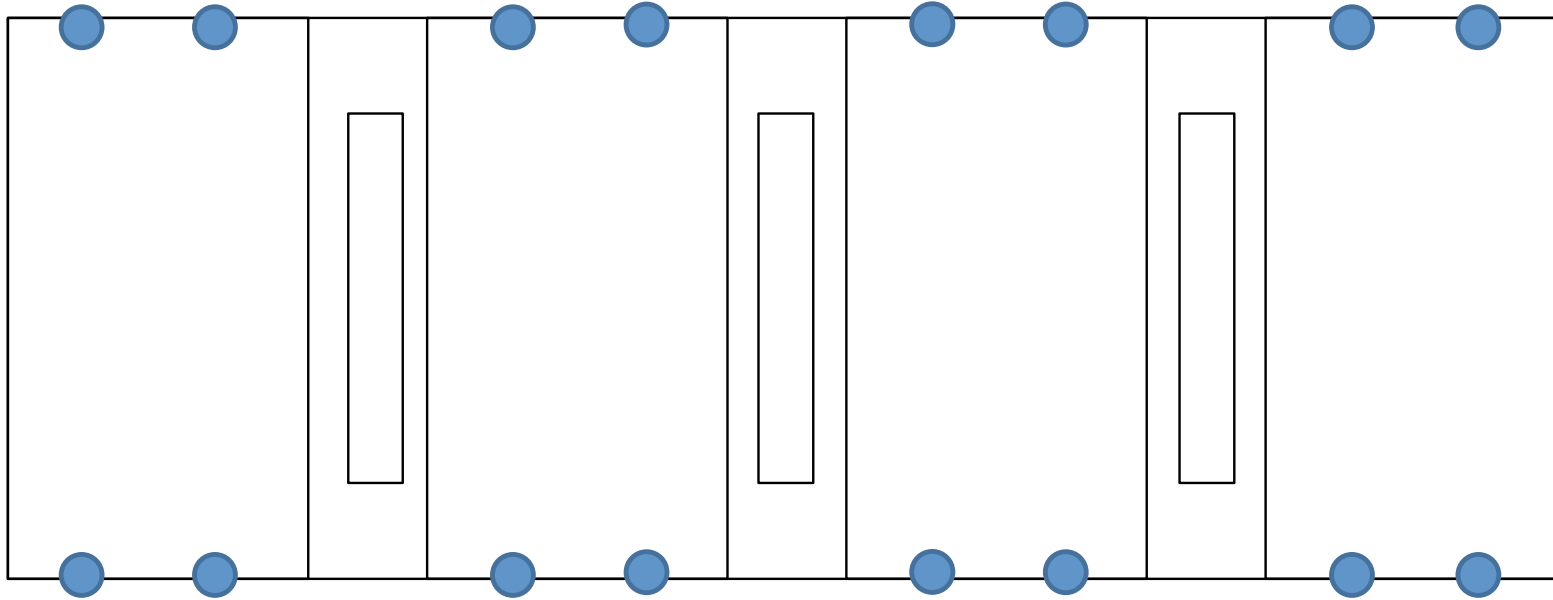
Organisation:

In einem normal großen Hallendrittel können 4 Spielfelder nebeneinander angeordnet werden. Es wird 3 gegen 3 gespielt. Weitere Spieler sind Auswechselspieler und/oder Schiedsrichter.

Spielregeln:

Zwei Mannschaften spielen 3 gegen 3 auf einem Spielfeld gegeneinander. Die Mannschaft, die in Ballbesitz ist, spielt 2 gegen 1 im eigenen Feld. Der Mitspieler im gegnerischen Feld (Störer) darf ins Angriffsspiel mit einbezogen werden, darf aber keine Tore werfen. Die Mannschaft, die nicht in Ballbesitz ist, spielt immer mit zwei Torhütern. Der „Störer“ versucht im gegnerischen Feld, den Ball zu erobern oder einen Wurf zu verhindern oder zu erschweren. Erobert er den Ball, muss er ihn ins eigene Feld zurückspielen. Erobert werden kann der Ball auch nach einem Wurf. Die Rollen sollen fließend getauscht werden. Der Ball darf nicht geprellt werden. Ein Tor ist erzielt, wenn der Ball die Torlinie überschreitet, nachdem er zuvor den Boden berührt hat (Aufsetzer).

Organisation: 4 Spielfelder auf einem Hallendrittel



Benötigte Geräte:

- 16 Stangen
- Markierungen
- Turnbänke

SPIELFORM

Alternativwettbewerb Kastentorball

Der Bayerische Handball-Verband (BHV) schreibt mit Zustimmung des Bayerischen Staatsministeriums für Unterricht und Kultus für dieses Schuljahr einen Mannschaftswettbewerb (Kastentorball) der 3. und 4. Jahrgangsstufen der Grundschule als Klassenwettbewerb aus.

Eine Mannschaft besteht aus Jungen und Mädchen, wobei während des gesamten Turniers und bei jedem Spiel mindestens zwei Mädchen immer aktiv am Spielgeschehen teilnehmen müssen.

Es können auch 2 Mannschaften aus einer Klasse am Turnier „Kastentorball“ teilnehmen.

MANNSCHAFTSSTÄRKE

Eine Mannschaft besteht aus 5 Spielern (1 Kastenwärtler und 4 Feldspieler) sowie beliebig vielen Auswechselspielern aus einer Klassengemeinschaft; alle Auswechselspieler können bei Spielruhe eingesetzt werden; ausgewechselte Spieler/innen können auch wieder eingewechselt werden.

HINWEIS ZUR ORGANISATION

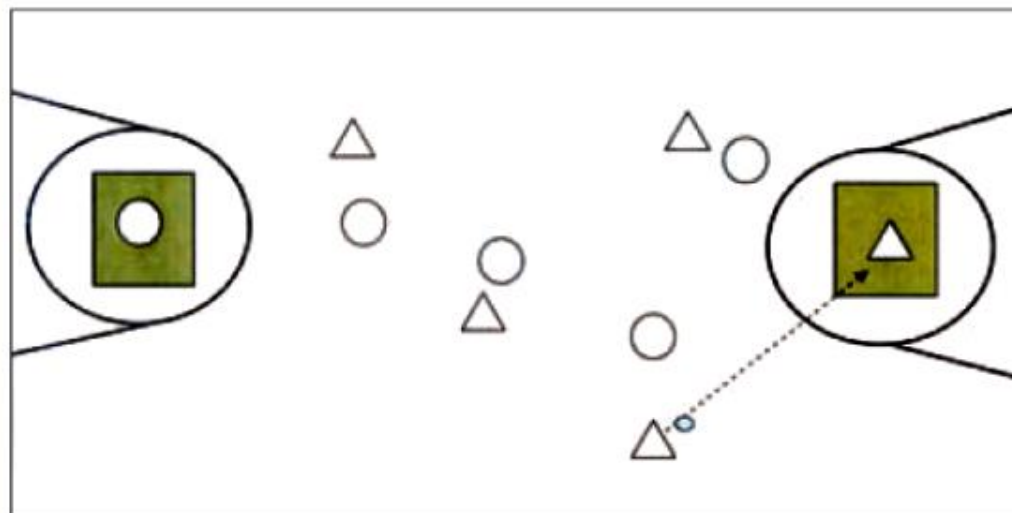
Nehmen mehr als zwei Mannschaften teil, werden die Spiele in Turnierform durchgeführt.

Empfohlen wird der Minihandball mit Ballumfang 48–50 cm und einem Gewicht von ca. 300 Gramm.

SPIELZEIT

Die Normalspielzeit beträgt 2 x 8 Minuten mit einer Halbzeitpause von 3 Minuten; bei Turnierbegegnungen an einem Tag darf die Gesamtspielzeit von 80 Minuten nicht überschritten werden.

Anleitung Kastentorball



Es spielen zwei Teams (à fünf Spieler) gegeneinander. Die Kastenwärtler stehen auf dem kleinen Kasten in der gegnerischen Hälfte. Die Mannschaften versuchen durch dreimaliges (fünfmaliges) Zuspiel innerhalb ihres Teams die Berechtigung zu erhalten, den Kastenwärtler anzuspielen. Dafür bekommt die Mannschaft einen Punkt. Der Kastenwärtler muss den Ball auf seinem Kasten ablegen, wird von seinem Zuspieler abgelöst und die gegnerische Mannschaft ist nun im Angriff. Der „Torraum“ darf nur vom Kastenwärtler und einem Spieler der gegnerischen Mannschaft betreten werden, um den Ball zu holen. Um die nötige Sicherheit zu gewähren und das präzise Zuspiel zu fördern, können nur Punkte gesammelt werden, wenn der Kastenwärtler mit beiden Beinen auf dem Kasten steht und den Ball kontrolliert fangen und ablegen kann.

So kann verhindert werden, dass ungenaue Zuspiele im Sprung oder ähnlichem angenommen werden. Der Zuspieler wird Kastenwärtler und der Kastenwärtler wechselt mit dem Auswechselspieler die Bank.

Variationsmöglichkeiten:

- mind. dreifünft Kontakte vor Torerfolg
- keine Rückpässe
- jedes Mannschaftsmitglied muss den Ball berührt haben vor Torerfolg