



BHV

Bayerischer
Handball-Verband



Handball – Wir. Gewinnen. Gemeinsam.

GRUNDSCHULAKTIONSTAG 2019 Übungsvorschläge und Materialliste

Der Grundschulaktionstag 2019 ist für die 3. und 4. Klassen gedacht. Die Kooperationsvereine dürfen die Durchführung des Grundschulaktionstags nach eigenem Interesse gestalten. Zur Unterstützung haben wir verschiedene Vorschläge für Übungen und einen groben Ablaufplan mit Materialliste entwickelt. Dies kann für die Planung des Tags genutzt werden.

Benötigtes Material

Material von Vereinen

- Heftchen
- Handballregeln
- Flyer mit Trainingszeiten
- Urkunden

Material für die Stunde

- Schiedsrichterpfeife
- Bänke (min. 2)
- Medizinbälle (12)
- Stoppuhr
- Plastikflaschen (2 gefüllt)
- Laibchen
- 2 Tore
- Tau
- Kleine Kästen (min. 2)
- Luftballons
- Hütchen / Stangen
- Matten
- Reifen (12)
- Teppichfliesen oder Klebeband
- Weichbodenmatte

Zusätzliches Material

- Imagefilm „Fairplay am Spielfeldrand“
- Musik zum Aufwärmen
- Beamer
- Leinwand

Benötigte Personen

- Schiedsrichter
- Übungsbetreuer
- Helfer für den Auf- und Abbau



BHV

Bayerischer
Handball-Verband

Handball – Wir. Gewinnen. Gemeinsam.

GRUNDSCHULAKTIONSTAG 2019 Ablauf des Grundschulaktionstags

1. Ablaufplan erstellen

Im Vorfeld an den Grundschulaktionstag sollte jeder Verein einen eigenen Ablaufplan für den Tag an der Grundschule erstellen. Hierzu kann der angehängte **Anhang 1** verwendet werden, in dem verschiedene Übungsreihen beschrieben werden, die mit den Kindern durchgeführt werden können. Streicht im Anschluss aus der Materialliste von Seite eins die Sachen, die ihr nicht benötigt und sprecht mit der Schule ab, ob alle Materialien vor Ort sind.

1. Aufbau und Bereitstellung der Materialien

Bälle für alle Kinder bereitlegen und alle in der Materialliste beschriebenen Utensilien so in der Halle platzieren, dass sie schnell griffbereit sind und aufgebaut werden können. Sinnvoll ist es, am Rand Bänke aufzustellen, auf die die Kinder sich bei der Begrüßung und bei Erklärungen setzen können. Zudem können die ersten Stationen des Ablaufplans bereits aufgebaut werden. Wichtig ist, dass allen Helfern ihre Aufgabe zuzuteilen und diese erklärt werden.

2. Begrüßung der Schulkinder

Die Begrüßung erfolgt durch Schul- und/oder Vereinsvertreter/in. Hierbei kann auch die Einspielung des Imagefilms „Fairplay am Spielfeldrand“ erfolgen. Dazu sind ein Beamer und eine Leinwand notwendig. Der Film ist über die BHV-Geschäftsstelle erhältlich.

3. Aufwärmen

Das Aufwärmen sollte gemeinsam erfolgen, hierzu kann gerne auch Musik genutzt werden.

4. Gruppeneinteilung

Die Gruppeneinteilung kann zu Beginn jeder einzelnen Übung oder zu Beginn der Stunde erfolgen, sodass die Kinder sofort wissen, mit wem sie zusammenspielen. Dies kann vom Verein frei entschieden werden.

Gruppenbildung beispielsweise durch Karten:

In der Halle liegen drei Stapel mit Karten verteilt. Die Kinder laufen in der Halle und prellen den Ball – auf klatschen nehmen sie eine umgedrehte Karte – je nachdem welche Farbe darauf zu sehen (Beispiel Uno Karten) ist oder welches Symbol (Beispiel Schafkopfkarten) gehören Sie einer Gruppe an. Es ist sinnvoll den Gruppen Namen zu geben, wie beispielsweise Tiernamen oder Fantasienamen. Zudem sollte jede Gruppe gekennzeichnet werden durch Laibchen o.ä.

6. Ehrung

Am Ende des Grundschulaktionstags bekommt jedes Kind eine Urkunde zur Teilnahme am Grundschulaktionstag. Diese Urkunden werden nach Ende der Anmeldefrist (26. April) an die Vereine verschickt. Zudem bekommt jedes Kind ein Heft, in dem die Handballregeln erklärt sind sowie ggf. einen Flyer der Vereine mit den Trainingszeiten (Beispielsweise den Flyer Rückenwind).

7. Abbau

Zum Ende des Grundschulaktionstags sollte die Turnhalle der Schule sauber und ordentlich wieder verlassen werden



Anhang 1 - Ablauf:

Entwicklung einfacher Fertigkeiten mit Ball & Hand

1. Stabilisierung und Kräftigung mit Ball (im Kreis)

- Auf dem Boden sitzen und Ball neben den Beinen prellen
- Beine anheben und Ball im Sitzen prellen re/li Hand
- Beine anheben und Ball mit der rechten Hand auf der linken Seite prellen
- auf den Bauch liegend vor/ neben dem Körper prellen
- im einarmigen Liegestütz prellen
- Ball abwechselnd mit der Fußsohlen berühren (Tänzeln)
- Ball mit der Innenseite des Fußes re/li spielen
- Ball zwischen die Füße – Ball fallen lassen und wieder auffangen

Material:

- ein Ball für jedes Kind

2. Pellen mit dem Ball (im Kreis)

- Pellen des Balles und Armkreisen
- Pellen des Balles und Kniehebelauf
- Pellen im Hopselauf vorwärts / rückwärts / seitwärts
- Pellen des Balles und Anfersen
- Pellen im Kniestand und im Sitzen

Material:

- ein Ball für jedes Kind
- Hütchen
- Ggf. für Parcours:
Bank, Stangen, Tor,
Matte, Bank



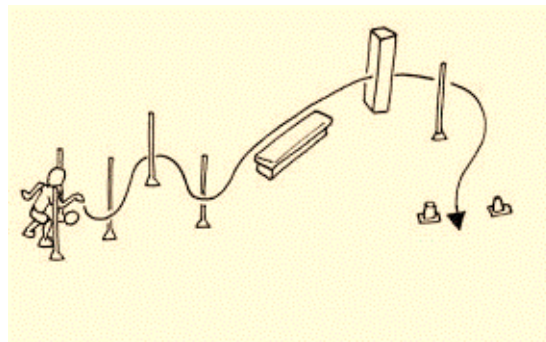
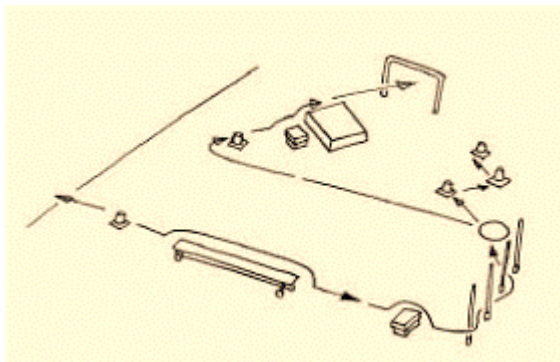
Zu zweit abwechseln:

- Pellen des Balles re/li Hand (jeder Seite eine Ball) S bewegen sich frei in der Halle
- Pellen mit zwei Bällen
- Partnerprellen (Handfassen und prellen)



Prellparcours

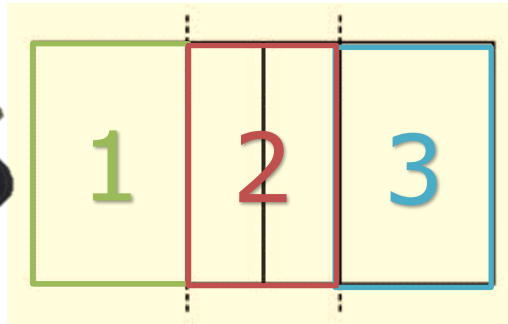
- durch Hütchen mit Handwechsel
- Pellen im begrenzten Raum mit Handwechsel auf Handzeichen





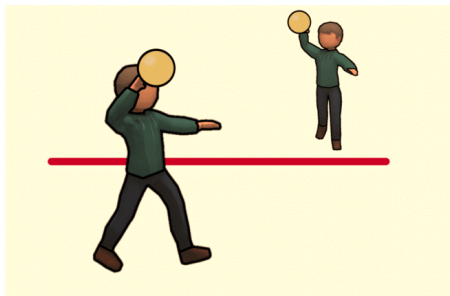
Prellspiel

Ligaprellen: Das Volleyballfeld wird in 3 gleiche Zonen aufgeteilt (1.,2.,3. Liga). Alle prellen in der 1. Zone und versuchen den anderen Kindern den Ball herauszuspielen. Spielt jemand einem anderen den Ball heraus, rückt er in die 2. Zone vor, wer als 1. in der 3. Zone einem anderen den Ball herausspielt gewinnt, wer seinen Ball verliert, steigt 1 Liga ab.



3. Ziel- und Treffspiele (3 Varianten)

Tautreffspiel

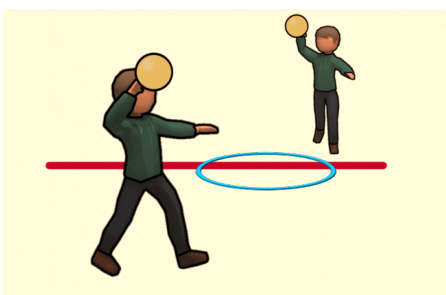


Zwei Mannschaften stehen sich hinter der Wurflinie gegenüber. Jedes Kind hat einen Ball. In der Mitte der Halle liegt ein Tau. Beide Mannschaften versuchen das Tau durch Treffer mit dem Wurfball ins gegnerische Feld zu treiben. Nach Ablauf der Zeit (Vorschlag 90 Sekunden) wird abgemessen welche Mannschaft gewonnen hat.

Material:

- ein Ball für jedes Kind
- Tau
- Stoppuhr

Reifentreiben

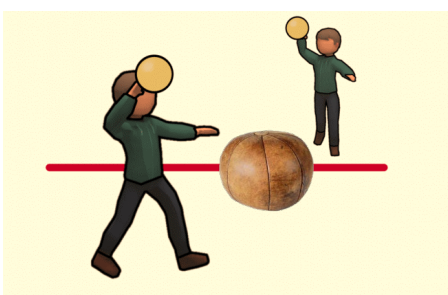


Zwei Mannschaften stehen sich hinter der Wurflinie gegenüber. Jedes Kind hat einen Ball. In der Mitte der Halle liegen 12 Reifen. Beide Mannschaften versuchen die Reifen durch Treffer mit dem Wurfball ins gegnerische Feld zu treiben. Nach Ablauf der Zeit (Vorschlag 90 Sekunden) wird abgezählt welche Mannschaft gewonnen hat.

Material:

- ein Ball für jedes Kind
- 12 Reifen
- Stoppuhr

Medizinballtreiben



Zwei Mannschaften stehen sich hinter der Wurflinie gegenüber. Jedes Kind hat einen Ball. In der Mitte der Halle liegt ein (liegen mehrere) Medizinball (Medizinbälle). Beide Mannschaften versuchen den Medizinball (die Medizinbälle) durch Treffer mit dem Wurfball über die Wurflinie der Gegenmannschaft zu treiben. Nach Ablauf der Zeit (Vorschlag 90 Sekunden) wird abgezählt welche Mannschaft gewonnen hat.

Material:

- ein Ball für jedes Kind
- 12 Medizinbälle
- Stoppuhr



4. Fangen und Werfen im Stand



Einzelübungen

- Wer kann den Ball fallen lassen und fangen?
- Wer kann in die Hände klatschen, bevor er den Ball fängt? Einmal, zweimal?
- Wer kann den Ball „in den Himmel“ werfen und über dem Kopf fangen?
- Werft den Ball gegen die Wand und fangt ihn, bevor er auf den Boden fällt!

Material:

- ein Ball für jedes Kind



Partnerübungen in Gassenaufstellung

- Direkte Pässe
- Indirekte Pässe
- Mit zwei Bällen gleichzeitig (Variationen)
- Als Wettkampf: Welches Paar hat zuerst (Beispiel 20) Pässe gespielt?
- Zuspiel über eine Wand

Material:

- ein Ball für jedes Kind

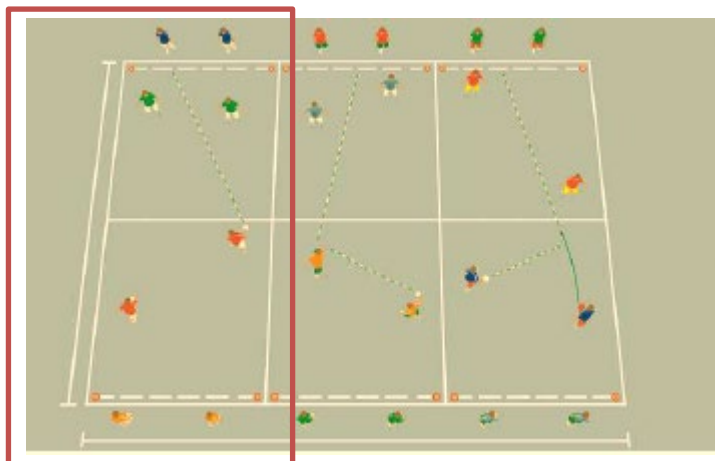
5. Spielreihe Aufsetzerball

Zwei gegen Zwei

Die Halle wird in drei Felder aufgeteilt, die jeweils durch die Mittellinie in wie Hälften geteilt werden. Am hinteren Ende jedes Spielfelds ist ein Tor aufgebaut (durch zwei Hütchen gekennzeichnet). In jeder Hälfte jedes Spielfelds befinden sich zwei Paare, die farblich gekennzeichnet sind (Beispiel Blau, Grün, Rot, Gelb). Dabei spielen jeweils die zwei Paare aus den zwei Hälften zusammen (Beispiel Blau und Rot sowie Grün und Gelb sind ein Team). Das Spiel beginnt, Team Blau ist die abwehrende Mannschaft und hat den Ball. Es passt zu Team rot, die im Angriff des anderen Spiels agieren. Sie versuchen gegen Team gelb ein Tor zu erzielen. Wenn ein Tor erzielt ist, passt Team Gelb zu Team Grün, die für Sie in der anderen Hälfte im Angriff gegen Team Blau spielen. Dabei ist jeder Spieler so wohl Torhüter als auch Werfer. Mit dem Ball darf weder gelaufen noch geprellt werden und jede Mannschaft bleibt in ihrer Hälfte. Nach fünf Minuten werden die Angreifenden und abwehrenden Mannschaften ausgetauscht – nach zehn Minuten gewinnt die Farbkombination, die die meisten Tore erzielt hat. Nach Wunsch kann auch ein Torraum gekennzeichnet werden, der nicht überschritten werden darf. Das Spiel ist variierbar...

Material:

- Drei Bälle
- Hütchen
- Laibchen





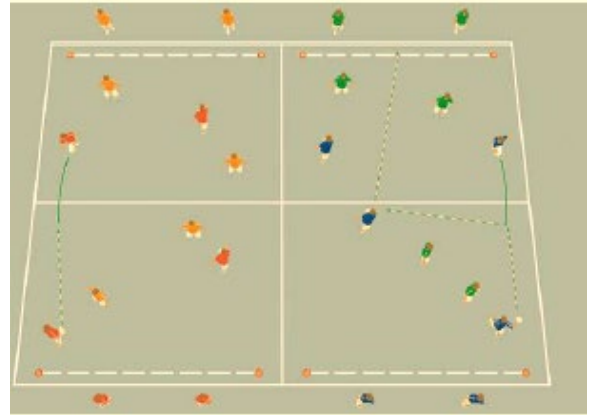
BHV

Bayerischer
Handball-Verband

Handball – Wir. Gewinnen. Gemeinsam.

Vier gegen Vier

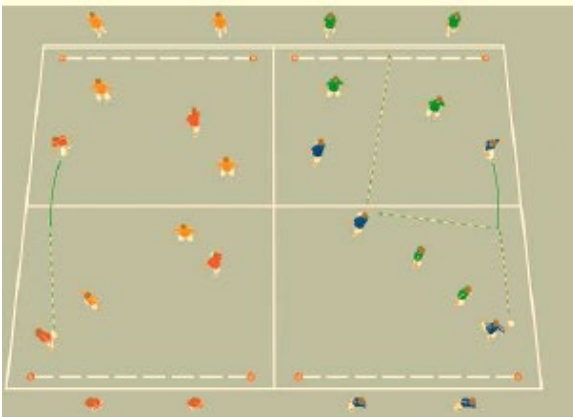
Vier Vierermannschaften spielen gegeneinander in vier Feldern, dabei entsprechen Ablauf und Ziel des Spiels der Variante zwei gegen zwei. Bei vier gegen vier dürfen allerdings zwei Spieler der nicht Ballbesitzmannschaft den Wurf des jeweiligen Gegenspielers an der Mittellinie abblocken. Beide Torhüter der jeweiligen Mannschaft tauschen bei Ballbesitz mit den Spielern an der Mittellinie. Wichtig: Die Spieler müssen den Ball so geschickt untereinander zuspelen, dass die beiden Gegenspieler an der Mittellinie nicht blocken können.



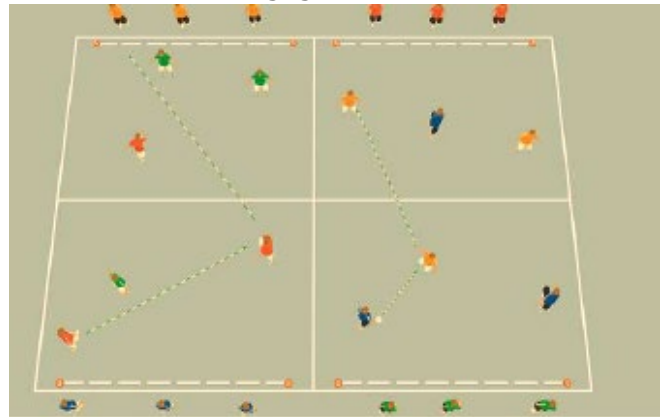
Drei gegen Drei / Vier gegen Vier mit Störer im gegnerischen Feld

Vier Vierermannschaften bzw. vier Dreiermannschaften spielen gegeneinander in vier Feldern, dabei entsprechen Ablauf und Ziel des Spiels der Variante zwei gegen zwei. Es agieren jeweils ein oder zwei Spieler im gegnerischen Feld und stören hier den Spielaufbau. Erobert der Störer den Ball darf er nicht direkt auf das Tor werfen, sondern muss erst zurück in die eigene Hälfte spielen.

4 gegen 4



3 gegen 3





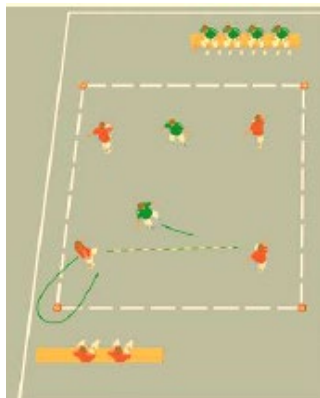
BHV

Bayerischer
Handball-Verband

Handball – Wir. Gewinnen. Gemeinsam.

6. Spielreihe Parteiball

Spiel 4 gegen 2



Das Spielfeld ist abgegrenzt (ca. 13x18m). Auf dem Spielfeld sind vier angreifende Spieler und zwei abwehrende Spieler. Diese sind farblich gekennzeichnet. Ziel des Spiels ist es, als angreifende Mannschaft möglichst lange in den eigenen Reihen zu passen.

Nach drei Ballverlusten wechselt der Ballbesitz und die Aufteilung der Spieler wird angepasst.

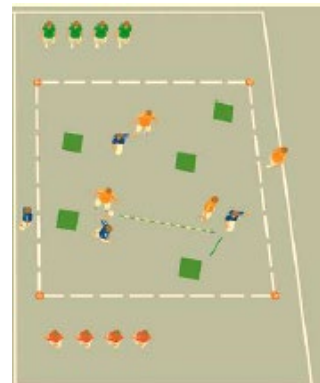
Zusatzaufgabe: Jeder Angreifer muss nach seinem Pass ein Hütchen umlaufen.

Material:

- Ein Ball
- Hütchen
- Laibchen
- Teppichfliesen / Klebeband

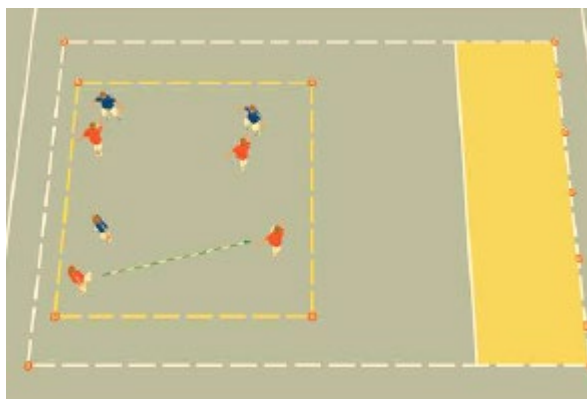
3 gegen 3 mit „Neutralen“

Hier spielen vier Mannschaften à drei Spieler. In den Feldern liegen 5-6 Teppichfliesen oder Klebebandflächen. Zwei Mannschaften spielen 3 gegen 3. Die Ballbesitzer dürfen beide Neutralen außerhalb des Feldes anspielen. Ziel ist es, einen Mitspieler auf einer Fliese anzuspielen. Fängt die abwehrende Mannschaft den Ball ab, spielt sie sofort weiter.



4 gegen 3 mit Wurfziel

Hier werden in einer Entfernung von etwa 4-6 Metern vom Spielfeld Hütchen aufgestellt, die getroffen werden müssen. Die in Überzahl angreifende Mannschaft versucht eine Minute lang im Ballbesitz zu bleiben. Bei Ballverlust holt sie sofort einen neuen aus der Ballkiste und spielt weiter. Erobert die abwehrende Mannschaft den Ball, darf sie ohne Gegner Behinderung versuchen, von der Abwurfline ein Hütchen zu treffen (= 1 Punkt). Abschließend laufen die Abwehrspieler zurück und versuchen den nächsten Ball zu erobern. Nach einer Minute erfolgt ein Aufgabenwechsel.





BHV

Bayerischer
Handball-Verband

Handball – Wir. Gewinnen. Gemeinsam.

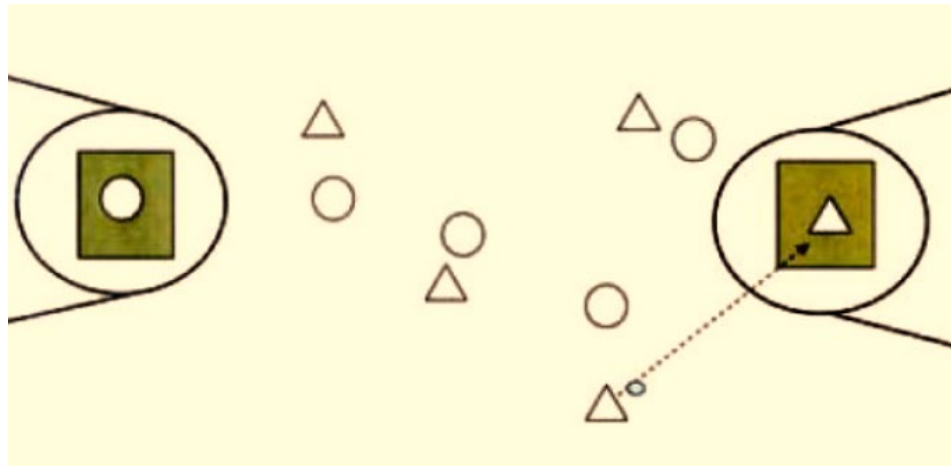
7. Verschiedene Spielreihen

Kastentorball

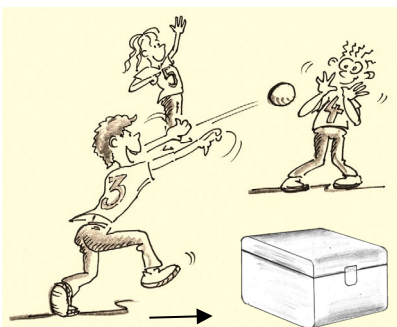
Zwei Mannschaften spielen gegeneinander. Die Kastenwärtler stehen auf einem kleinen Kasten im hinteren Teil der gegnerischen Spielfeldhälfte. Die Mannschaften versuchen nach drei (oder fünf) Zuspielen innerhalb ihrer Mannschaft den Kastenwärtler anzuspielen. Fängt ein Kastenwärtler den Ball, ohne dass er den Kasten verlässt, so erhält seine Mannschaft einen Punkt. Der Zuspieler wird Kastenwärtler und der Kastenwärtler wechselt mit dem Auswechselspieler die Bank. Der Torraum darf nur vom Kastenwärtler und einem Spieler der gegnerischen Mannschaft betreten werden, um einen Ball zu holen. Spielzeit ca. 2x8 Minuten – kann auch als Turnier gespielt werden.

Material:

- ein Ball
- zwei Kästen
- Laibchen



Nummernhandball

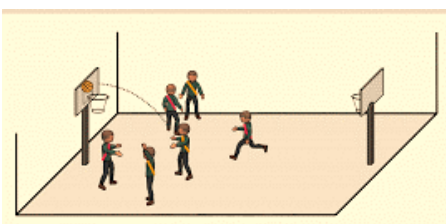


Zwei Mannschaften spielen gegeneinander. Die Spieler jedes Teams sind nummeriert (beispielsweise 1 –6) und bewegen sich in einem begrenzten Feld. Jedes Team hat dabei sein eigenes Spielfeld. Die Spieler passen sich den Ball zu: 1 spielt zu 2, 2 zu 3 usw... Nach dem Abspiel umlaufen sie einen kleinen Kasten, der am Spielfeldrand platziert ist. Wer am meisten Ballkontakte in einer Minute schafft gewinnt.

Material:

- Zwei Bälle
- zwei Kästen

Reboundball



Das Basketballbrett dient als Reboundfläche. Gespielt wird nach einfachen Handballregeln. Ein Punkt wird erzielt, wenn ein Spieler gegen die Reboundfläche wirft und ein anderer Spieler seiner Mannschaft den Ball auffängt, bevor dieser zu Boden fällt.

Material:

- Ein Ball
- zwei Basketballkörbe



Kopfball-Handball

Trefferfläche sind die Handballtore. Gespielt wird nach einfachen Handballregeln. Ein Tor wird erzielt, wenn auf Zuspielder mit dem Kopf gespielte Ball die Torlinie überschreitet. Der Spieler darf sich den Ball nicht selbst zuspielen.

Material:

- Ein Ball
- zwei Tore

8. Stationslauf

Station 1: Bankschieben:

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.

Material:

- Teppichfliesen
- 2 Plastikflaschen
- 2 Bänke

Station 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.

Material:

- Kleiner Kasten
- 2 Markierungen
- Stoppuhr

Station 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.

Material:

- Luftballon
- Bälle

Station 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.

Material:

- Kleiner Kasten
- Bälle

Station 5: Medizinball

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.

Material:

- Medizinbälle,
- Bälle
- Ringe



BHV

Bayerischer
Handball-Verband

Handball – Wir. Gewinnen. Gemeinsam.

Station 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.

Material:

- Weichbodenmatte
- Luftballon