

Walter Bucher
(Hrsg.)

704 Spiel- und Übungsformen

Redaktion:
Jürg Baumberger

5. Auflage

im Handball

Mit sportspielübergreifender
Grundschulung



hofmann.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5
Einführung	6
1. Sportspielübergreifende Grundschulung	13
2. Angriffstechnik.....	56
3. Abwehrtechnik.....	80
4. Zonenspiele	106
5. Zielspiele	136
6. Handball-Kombinationsspiele	151
7. Beach-Handball.....	175
Literaturverzeichnis	180

Vorwort

Der erste Ballkontakt von Kindern mit Bällen erfolgt über die Hände. Anfänglich noch etwas ungeschickt versuchen sie den Ball zu fassen, ihn zu rollen, jemandem zuzuwerfen und – wenn möglich – wieder zu fangen. Sie spielen Hand-Ball!

Auch zu Beginn der Schulzeit erfreuen sich Kinder an allen möglichen Formen von Hand-Ball-Spielen: Tupf-, Wurf- und Fangspiele usw. Leider geht diese Freude bei vielen Kindern und Jugendlichen schnell verloren, wenn zu früh nur noch nach strengen Regeln des Handball-Wettspiels gespielt wird. Wenn dann noch „Gesten“ des Wettkampfspiels dazukommen, die zwar nicht regelkonform sind, im Wettspiel aber „geduldet“ werden (z. B. sich gegenseitig am Körper fassen bzw. wegstoßen usw.), dann verlieren verständlicherweise viele die Freude am Handballspiel. Dies dürfte mit ein wesentlicher Grund sein, weshalb das Handballspiel bei Kindern und Jugendlichen nicht (mehr) so beliebt ist, wie es einmal war.

Höchste Zeit, dem Hand-Ball-Spiel neue Impulse zu verleihen. Aus diesem Grund lag es auf der Hand, ein völlig neues Handball-Buch in die 1000-er-Buchreihe zu integrieren. Der Titel heißt neu „704 Spiel- und Übungsformen im Handball“. Werden jedoch alle Spielvarianten dazugezählt, ergeben sich weit über 1000 Ideen und Anregungen.

Der Untertitel „... mit sportspielübergreifender Grundschulung“ verrät, dass in diesem Buch nicht „nur“ Hand-Ball gespielt wird! Der Autor beschränkt sich nicht auf eine Übersammlung, sondern er baut das Buch als eigentlichen *Lehrgang* auf.

Das „G-A-G“-Spielprinzip, die drei Stufen „allein“ – „zu zweit“ – „in der Gruppe“, die Integration der Spielenden in den Lernprozess, Vorschläge für eine geeignete Lektionsstruktur usw. zeigen in einfacher und überzeugender Weise Möglichkeiten auf, wie Spielprozesse geplant, durchgeführt und ausgewertet werden können.

Mit der Beschränkung auf 10 wichtige Spielregeln macht der Autor allen Lehrpersonen in Schule und Verein Mut, das Handballspiel wieder vermehrt zu spielen.

Ich danke dem Autor Jürg Baumberger für seine Bemühungen und wünsche allen viel Freude am Hand-Ball-Spiel.

Walter Bucher

Einführung

Die vorliegende Spiel- und Übungssammlung stellt einen vollständigen Lehrgang dar und richtet sich an Lehrpersonen im schulischen Bereich und an Trainerinnen und Trainer in Sport-Vereinen.

Auf der Basis einer sportspielübergreifenden Grundschulung erfolgt eine spielerische Weiterentwicklung zum Wettspiel Handball. Dabei werden Fertigkeiten (Techniken) und Fähigkeiten (Spielübersicht, Entscheidungsverhalten in Spielsituationen etc.) gleichzeitig erworben und laufend verbessert.

GAG-Methode

Spielen lernt man am besten durch das Spiel. Bei der Vorbereitung und der Einführung des Handballspiels wird in erster Linie gespielt. Übungen für einen Teilaspekt des Spiels werden dann eingeschaltet, wenn Defizite auch von den Spielenden als solche erkannt werden. Eine Möglichkeit, den Spielunterricht so zu gestalten, ist die **GAG-Methode**, d. h. **ganzheitlich-analytisch-ganzheitlich** vorzugehen (vgl. Abb. 1). Das ganzheitliche Spielen wird bei vorbereitenden Formen für das Handballspiel (z. B. Reifenball) oder bei Zielspielen (z. B. Spiel 4 gegen 4 plus Torwart) eingesetzt. Beim Aufbau einer ausgewählten Fertigkeit (z. B. Sprungwurf) empfiehlt sich folgender Aufbau:

- 1. Allein mit dem Ball spielen** (z. B. den Sprungwurf durch Absprung von einem Kastendeckel erwerben).
- 2. Zu zweit mit dem Ball spielen** (z. B. zu zweit mit dem Ball passen und bei freier Wurfmöglichkeiten auf das Tor werfen, ohne den Torraum zu betreten).

3. In der Gruppe mit dem Ball spielen

(z. B. den Sprungwurf im Spiel 2 gegen 1 anwenden).

Beim **Nebeneinander** spielen einzelne Paare oder Gruppen neben anderen im gleichen Spielfeld. Sie agieren für sich und sind zugleich bewegliches Hindernis für die anderen Spielenden. Diese passiven Hindernisse stellen schwer zu berechnende, aber keine direkt in das Geschehen eingreifende Gegner dar. Dieses Nebeneinander fördert das periphere Sehen, das für das Handballspiel sehr wichtig ist.

ganzheitlich

Die Gruppe spielt Handball 4 gegen 4 plus Torwart.

Beobachtung: Im Spiel gibt es praktisch keine Tore, da die Würfe sehr schwach ausfallen.

Die Gruppe spielt Handball 4 gegen 4 plus Torwart.

Beobachtung: Im Spiel gibt es viele Fehlzuspiele, da die Mitspieler nicht anspielbereit sind.

Die Gruppe spielt Handball 5 gegen 5 plus Torwart.

analytisch

Erwerben des Sprungwurfs:

- Allein
- Zu zweit
- In der Gruppe

Verbessern des Freilaufens:

- Allein
- Zu zweit
- In der Gruppe

Abb. 1: Beispiel für die GAG-Methode

Entwicklung des Handballspiels

Mit Spielformen wird das Handballspiel vorbereitet und weiterentwickelt. Übungsformen zur Verbesserung technisch-taktischer Elemente werden dann eingesetzt, wenn das Spielverhalten dies erfordert. Dabei ist es wichtig, vom eigentlichen Spielgedanken auszugehen, denn dies ist der Ausgangspunkt für die Bereitschaft der Spielenden, technische Fertigkeiten und spielerische Fähigkeiten zu verbessern (vgl. GAG-Methode, S. 6).

1. Stufe: Vorbereitung des Handballspiels

Grundidee: Durch eine breite Sportspielübergreifende Grundschulung wird eine gute Basis für das Handballspiel geschaffen.

Inhalte: Spielverständnis, Regelverständnis, technische Fertigkeiten (Fortbewegen mit dem Ball, Zuspielen – Annehmen, Ziele treffen), taktische Fähigkeiten (Freilaufen – Decken) und Fairplay.

Hauptspiele: vgl. Kapitel 1.4: Ziele treffen (Wandball, Mattenball, Reifenball, Kastenball etc.).

2. Stufe: Einführung des Handballspiels

Grundidee: Die grundlegenden technischen Elemente des Handballspiels werden gleichzeitig mit dem Erfassen des Spielgedankens erworben.

Inhalte: Angriffstechnik (Schlagwurf, Sprungwurf) und Abwehrtechnik (Beinarbeit, Armarbeit, 1 gegen 1, Torwart).

Hauptspiele: vgl. Kapitel 4.1 bis 4.5 (2 gegen 1 bis 3 gegen 3) und 5.1 (4 gegen 4).

3. Stufe: Schulung des Handballspiels:

Grundidee: Weitere technische Elemente und taktische Fähigkeiten verbessern das spielerische Handeln.

Inhalte: Körpertäuschungen, Wurf-täuschungen, Sperren, Kreuzen, Laufweg-Täuschungen etc.

Hauptspiele: vgl. Kapitel 4.6 bis 4.12, 5.2 (5 gegen 5) und 5.3 (6 gegen 6).

Gestaltung des Spielunterrichts

Bei der Entwicklung des Handballspiels steht das Spiel im Vordergrund. Das Zielspiel mit 6 Feldspielern ist aber für Anfängerinnen und Anfänger zu komplex und unüberschaubar. Daher wird es auf elementare Grundsituationen reduziert, ohne dass dabei die eigentliche Spielidee verloren geht. Auf jeder Stufe soll das Spiel den Spielenden angepasst und verändert werden – auch mit den Ideen der Spieler! Wenn diese z. B. Regeln aus dem Spiel-Erlebnis heraus selber verändern, sind sie auch eher daran interessiert, sie anschließend einzuhalten. Das Ziel all dieser Veränderungen ist es, die Spielspannung und -freude aufrechtzuerhalten, z. B. durch:

- *Veränderung der Spielerzahl:* Überzahl, Gleichzahl, Unterzahl, 2 Teams auf 1 Tor, 2 Teams auf 2 Tore, 3 Teams auf 2 Tore etc.
- *Veränderung der Spielregeln:* mit/ohne Dribbling, mit/ohne Wurfbereich, Ballabgabe nach Berührung durch den Gegenspieler, nur Bodenzuspiele, Ballverlust nach Berührung durch den Gegenspieler von vorne, Spiel mit der schwächeren Hand, vor dem Torwurf müssen zuerst 10 Pässe gespielt werden, 10 Pässe der Angreifer geben einen Zusatzpunkt (Ziel: Abwehr aktivieren) etc.
- *Veränderung des Spielfeldes:* enger/breiter, mehrere Tore, bestimmte Spielhandlungen sind an vorgegebene Zonen gebunden, kleinere/größere Tore etc.
- *Veränderung des Spielmaterials:* kleine/große Bälle, leichte/schwere Bälle, harte/weiche Bälle, mehrere Bälle, andere Spielgeräte (Rugby-Ball, Frisbee) etc. (vgl. Emrich 1994, S. 12).

Die Teile einer Spillektion

1. Teil: Aufwärmen, Einstimmen, Koordinieren

Am Anfang der Lektion stehen Spiele zur Förderung einer vielseitigen sportlichen Grundausbildung, denn diese bildet die Basis für die Entwicklung der sportlichen Leistungsfähigkeit. Daher sind die Spiele nicht nur handballspezifisch ausgerichtet, fördern aber Fähigkeiten, die auch im Handballspiel von großer Bedeutung sind (z. B. das Zuspielen und Annehmen des Balles). Kräftigungs- und Dehnübungen ergänzen die Vorbereitung (vgl. spez. Literatur). Formen vgl. *Kapitel 1: Sportspielübergreifende Grundschulung*.

2. Teil: Techniks Schulung

Übungs- und Spielformen allein, zu zweit und in der Gruppe (vgl. S. 6) zur Verbesserung technischer Defizite bzgl. des Spielverhaltens. Elemente (z. B. der Sprungwurf) werden schrittweise und mit zunehmendem gegnerischen Einfluss erworben. Formen vgl. *Kapitel 2: Angriffstechnik und 3: Abwehrtechnik*.

3. Teil: Zonenspiele

In spielnahen Situationen (2 gegen 1, 3 gegen 2 usw.) wird die handballspezifische Spielfähigkeit ausgebildet. Technische Fertigkeiten (z. B. der Sprungwurf) und taktische Fähigkeiten (z. B. Sperren) werden unter gegnerischer Behinderung angewandt. Die kleinen Gruppen erleichtern die Spielübersicht und ermöglichen viele Ballkontakte. Formen vgl. *Kapitel 4: Zonenspiele*.

4. Teil: Zielspiele

Das Spiel 4 gegen 4 oder 5 gegen 5 steht am Schluss der Lektion. Die erworbenen Fertigkeiten und Fähigkeiten werden auf das Zielspiel übertragen. Die Auswertung bildet den Ausgangspunkt für den weiteren Trainingsverlauf. Formen vgl. *Kapitel 5: Zielspiele*.

Bei der *Vorbereitung des Handballspiels* (1. Stufe) werden Spiel- und Übungsformen aus dem Kapitel 1 gewählt.

Die 10 wichtigsten Regeln im Handballspiel

Einsatz des Körpers: Es ist nicht erlaubt den Gegenspieler mit Armen und Beinen zu sperren, ihm den gefassten Ball zu entreißen oder wegzuschlagen, ihn festzuhalten, zu klammern oder zu stoßen.

Schritte: Die Feldspieler dürfen mit dem Ball in der Hand höchstens 3 Schritte laufen.

Doppel-Dribbling: Wird das einhändige Prellen unterbrochen, darf es nicht wieder begonnen werden.

3-Sekunden-Regel: Der Ball darf höchstens 3 Sekunden festgehalten werden.

Fuß-Spiel: Der Ball darf nicht mit dem Unterschenkel oder dem Fuß berührt werden.

Torraum: Der Torraum incl. Torrauminie darf nicht berührt werden. Angreifer dürfen in den Torraum springen und den Ball im Flug werfen. Der Torraum darf nur vom Torwart betreten werden. Absichtliches Betreten des Torraums oder Zurückspielen des Balles zum Torwart ergeben einen Strafstoß von der 7-Meter-Linie. Der rollende oder liegende Ball darf nicht aus dem Torraum genommen werden. Torwart: Er darf den Torraum nur ohne Ball betreten oder verlassen. Außerhalb des Torraums gelten für ihn die Regeln der Feldspieler.

Abwurf: Wird der Ball vom angreifenden Team oder abwehrenden Torwart über die Torauslinie gespielt, erfolgt ein Abwurf aus dem Torraum.

Freiwurf: Erfolgt am Ort der Regelübertretung oder – bei Regelverstößen zwischen Freiwurflinie und Torkreis – von der Freiwurflinie aus. Abstand der Gegner mindestens 3 Meter.

Einwurf: Wenn der Ball das Spielfeld vollständig verlassen hat, erfolgt ein Freiwurf für das Team, das den Ball nicht zuletzt berührt hat. Wenn ein abwehrender Spieler den Ball über die Torauslinie lenkt, erfolgt ein Einwurf auf der Höhe derselben. Für den Torwart gilt diese Bestimmung im Torraum nicht.

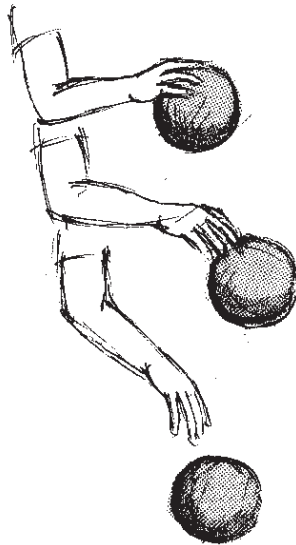
1.1 Fortbewegen mit dem Ball

Ziele

Die Spielerinnen und Spieler lernen, das Spielfeld prellend zu überwinden und den Ball vor dem Gegenspieler mit dem eigenen Körper zu schützen.

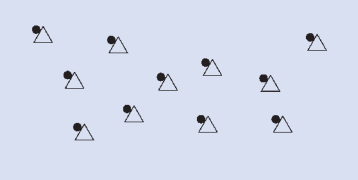
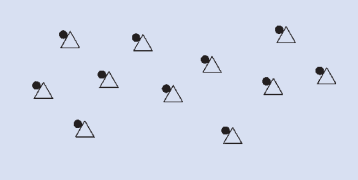
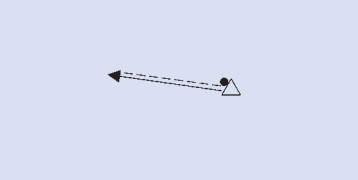
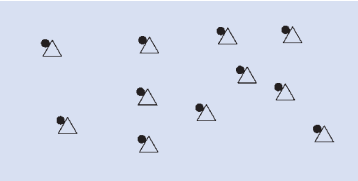
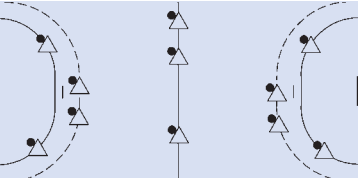
Technische Hinweise

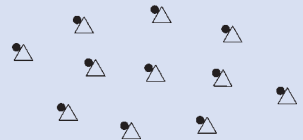

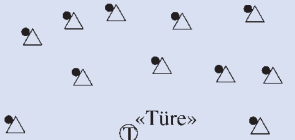
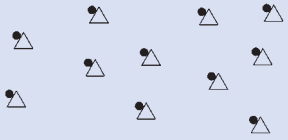
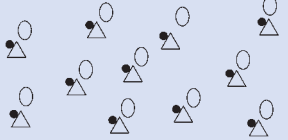
Das Fortbewegen mit dem Ball (Prellen, Dribbling) erfolgt mit beweglichem Handgelenk. Der Ball wird durch den Einsatz des Unterarms seitlich neben dem Körper nach unten gedrückt („eine Fahrradpumpe bedienen“). Mit der gleichen Bewegung wird der Ball nach dem Aufprall auf dem Boden wieder abgefedert (vgl. Bild). Soll der Ball vor einem Gegenspieler abgesichert werden, ist der Oberkörper leicht nach vorne geneigt. Der Ball wird mehr in Bodennähe geprellt und durch die Vorschrittstellung vor dem Gegenspieler abgedeckt.



Methodische Hinweise

- Im Sinne einer allgemeinen koordinativen Befähigung sowie der Beidseitigkeit sollte das Prellen mit der rechten und der linken Hand geübt werden.
- Große Bälle (Basket- oder Fußball) erleichtern den Spielanfängern das Erwerben des Prellens, da sie besser kontrolliert werden können. Erst in einem zweiten Schritt werden die kleineren Handbälle eingesetzt.
- Zuerst wird im Stand, dann in leichter Bewegung und erst nachher im Lauf geübt. Als Hilfen können Reifen (Bälle in die Reifen prellen) oder Linien eingesetzt werden (Ball der Linie entlang prellen). Wenn Schwierigkeiten bei der Ballkontrolle auftreten, kann am Anfang auch mit beiden Händen geprellt werden.
- Schon früh sollte der Blick vom Ball gelöst werden um die Spielübersicht zu behalten. So kann die Lehrperson beispielsweise verschiedene Dinge in der Halle nennen, die von den Spielerinnen angeschaut oder während des Prellens berührt werden sollen.
- Schon bald wird das Prellen mit anderen Elementen kombiniert: z. B. Prellen und anschließend auf ein Ziel (Tor) werfen.
- Fortgeschrittene werden auf den Regelverstoß des Doppel-dribblings hingewiesen: Nach dem Prellen muss der Ball nach 3 Sekunden oder höchstens 3 Schritten abgespielt oder auf das Tor geworfen werden.

Nr.	Name/Ziele	Idee/Beschreibung	Hinweise/Organisation
<p>1</p> <p>Trickprellen Ballgefühl entwickeln</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Den Ball mit verschiedenen Körperteilen (Hand, Ellbogen, Knie ...) prellen. • Den Ball in verschiedenen Körperstellungen prellen. • Den Ball mit der Fußsohle prellen, dazu auf dem anderen Bein hüpfen. • Den Ball über Hindernisse und auf Hindernissen prellen. • Zwei Bälle gleichzeitig prellen: synchron oder versetzt. 		
<p>2</p> <p>Beinprellen Ballgefühl entwickeln</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Die Spielerinnen stellen sich in Grätschstellung auf. Wer kann sich den Ball zwischen den Beinen durchprellen? • Erleichterung: den Ball mit einer leichten Seitwärtsbewegung von der einen Hand in die andere prellen. • Weniger Zwischendribblings machen und die Schrittstellung wechseln. • Den Ball jedes 2., 3. oder 4. Mal zwischen den Beinen durchprellen. 		
<p>3</p> <p>Rollende Bälle Ballgefühl entwickeln</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Alle Spielerinnen prellen oder führen einen Ball am Fuß/Unihockeystock. • Den Ball um Hindernisse rollen und führen. • Auf ein optisches Zeichen (z. B. Hand aufhalten) das Spielgerät ablegen und ein neues nehmen. • Blickkontakt mit einem anderen Spieler aufnehmen und den gleichartigen Ball tauschen. 		
<p>4</p> <p>Balancieren Ballgefühl entwickeln</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Den Ball mit verschiedenen Körperteilen (z. B. Kopf, Fußrist ...) balancieren. • Den rollenden Ball auf der Fingerspitze balancieren. • Den Hockeyball auf der Schaufel des Unihockeystocks balancieren. • Den Unihockeystock auf der Stirne, dem Fuß usw. balancieren. • Auf einem Ball stehen und den Ball mit dem Spielbein um das Standbein führen. 		
<p>5</p> <p>Linienlauf Ballgefühl entwickeln</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Den Ball mit der Hand, dem Fuß oder dem Unihockeystock einer Linie entlangführen oder prellen. • Halbe Drehung, wenn sich 2 Spieler begegnen. • 4 Fänger (mit Spielband gekennzeichnet) versuchen einen anderen Spieler zu berühren (Wechsel des Spielbandes), wobei sich alle stets auf den Linien bewegen müssen. 		

Nr.	Name/Ziele	Idee/Beschreibung	Hinweise/Organisation
6	Ball jonglieren Ballgefühl entwickeln	<ul style="list-style-type: none"> • Den Ball mit verschiedenen Körperteilen (Hand, Fuß, Ellbogen, Kopf ...) hoch spielen, 1-mal auf den Boden lassen und wieder hoch spielen usw. • Den Unihockeyball mit der Stockschaufel hoch spielen. • Den Fuß-, Basketball usw. hoch spielen und dazwischen auf den Boden lassen. • Den Ball ohne Bodenkontakt hoch spielen. 	
7	Prelltäuschung Täuschungshandlung ausführen	Alle Spieler prellen einen Ball und führen bei den ausgelegten Reifen eine einfache Seitwärtstäuschung durch: Ruhig auf den Reifen zuprellen. Ca. 1 Meter vor dem Reifen einen seitlichen Ausfallschritt ausführen und schnell in der anderen Richtung am Reifen vorbeiprellen. <ul style="list-style-type: none"> • Auf beide Seiten ausführen. • Den Ball am Fuß/Stock führen. 	
8	Peripheres Sehen Orientierungsfähigkeit	Alle Spieler prellen einen Ball und bewegen sich frei in der Halle. Auf Zuruf des Lehrers oder Trainers sollen verschiedene Gegenstände in der Halle angeschaut werden (Sprossenwand, Eingangstüre ...) ohne den Ball zu verlieren. <ul style="list-style-type: none"> • Den Ball am Fuß oder Hockeystock führen. 	
9	Blindes Prellen Ballgefühl entwickeln	Alle Spieler prellen einen Ball und versuchen, dabei die Augen geschlossen zu halten. Wichtig: den Ball mit einer deutlichen Abwärtsbewegung begleiten (Bild: eine Fahrradpumpe bedienen). <ul style="list-style-type: none"> • Blind einen Prellslalom absolvieren. 	
10	Dribbeln – aber wie Orientierungsfähigkeit	Alle Spielerinnen prellen einen Ball und jonglieren dazu mit der freien Hand einen Ballon.	

6.9 Frisbee-Spiele

Frisbee war lange Zeit nur als Spielzeug bekannt. Die scheinbar schwerelos schwebenden Plastik-Scheiben begeisterten und begeistern noch heute Jung und Alt. Doch blieb es meist beim Hin- und Herwerfen. Dabei bieten die Frisbeescheiben eine Vielzahl von Möglichkeiten, sich sportlich zu betätigen.

Für den Sportunterricht bildet die Frisbee-Scheibe eine Bereicherung. Das Werfen und Fangen des Frisbees in all seinen verschiedenen Formen stellt für die Schüler eine weitere Bewegungserfahrung dar. Mit «Ultimate» bietet sich auch ein weiteres Mannschafts-Spiel an.

Wurfarten:

Um jemandem das Frisbee-Werfen beizubringen, sollte man einige Kenntnisse über die Aerodynamik der Flugscheiben haben. In der Folge sind die wesentlichsten Flugeigenschaften aufgeführt: Das Frisbee ist wie ein Flugzeugflügel aufgebaut. Die Luft, welche oben anströmt, hat den längeren Weg, ist deshalb schneller und erzeugt einen Sog, den Auftrieb. Der Drall erzeugt ein Luftkissen, das das Frisbee stabilisiert. Je mehr Drall, desto stabiler ist die Flugbahn. Das Handgelenk gibt dem Frisbee den Drall. Deshalb muss bei jedem Wurf das Handgelenk nach vorne gekippt werden. Das Frisbee hat die Tendenz, in Drallrichtung zu kippen. Beim Werfen neigt es sich daher entgegen der Drallrichtung. Z. B. rechtshändiger Rückhandwurf: Das Frisbee wird mit Rechtsdrall geworfen und tendiert daher zum Kippen nach rechts. Bei der Wurfabgabe muss das Frisbee somit nach links geneigt werden, dies umso stärker, je härter geworfen wird.

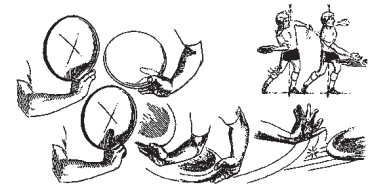
Rückhand:

Griff: Wie abgebildet. Die Position des Zeigefingers ist individuell. Wurf: Wichtig ist das Anwinkeln des Handgelenks, sodass das Frisbee den Unterarm berührt. Die Wurf Schulter zeigt in Wurfrichtung. Der Arm wird nun von hinten am Körper vorbei nach vorne geschwungen. Am Schluss schnappt das Handgelenk nach vorne, um dem Frisbee den nötigen Drall zu geben.



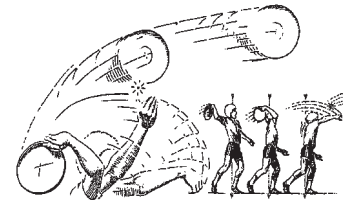
Sidearm:

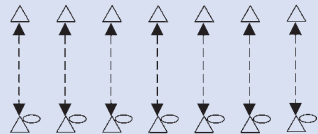
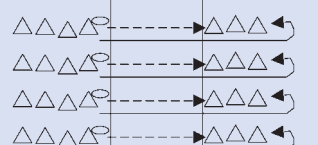
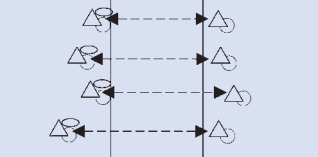
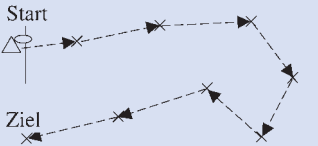

Griff: Der Daumen liegt auf der Oberseite. Der Mittelfinger wird an den inneren Rand des Frisbees gelegt. Der Zeigefinger deutet gegen das Zentrum oder liegt neben dem Mittelfinger. Der Ringfinger und der kleine Finger halten den Rand. Wurf: Die Wurfhandschulter zeigt von der Wurfrichtung weg. Die Wurfbewegung erfolgt nicht aus dem ganzen Arm, sondern nur aus dem Unterarm und dem Handgelenk, das man nach vorn schnellen lässt. Der Ellbogen bleibt nahe am Körper. Der Mittelfinger gibt dem Frisbee den nötigen Drall.



Upside-down:

Griff: Gleich wie beim Sidearm. Wurf: Das Frisbee wird über dem Kopf abgegeben und fliegt mit der Unterseite nach oben. Es sollte wie beim Sidearm-Wurf nur mit dem Unterarm und dem Handgelenk geworfen werden (Bucher 1994).

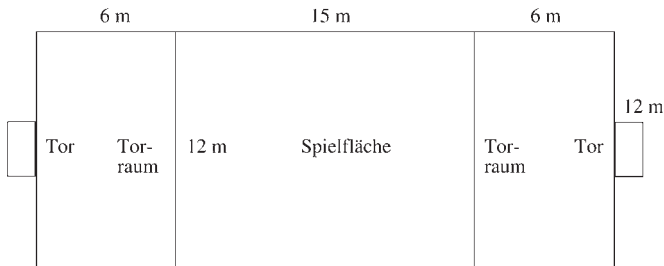


Nr.	Name/Ziele	Idee/Beschreibung	Hinweise/Organisation
<p>671</p> <p>Werfen – fangen Verschiedene Wurfarten erfahren</p>	<p>A und B werfen sich das Frisbee zu, wobei die Spieler aufgefordert werden, die Distanz so zu wählen, dass genaue Zuspiele möglich sind.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wurf- und Fangart offenlassen. • Fliegt das Frisbee besser mit viel oder wenig Drall? Fliegt es besser, wenn es beim Abwurf nach links oder rechts geneigt ist? • Verschiedene Wurf- und Fangarten entdecken. 		
<p>672</p> <p>Stafette Werfen in der Gruppe</p>	<p>4–6 Spieler bilden ein Team, dessen beide Hälften einander gegenüber stehen. Der Werfer läuft seinem Wurf nach und schließt auf der gegenüberliegenden Seite hinten an der Kolonne an.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Welche Gruppe hat zuerst 50 Fänge? • Nach dem Abwurf muss das Frisbee zusätzlich durch einen von einem Mitspieler gehaltenen Reifen fliegen, bevor es gefangen wird. 		
<p>673</p> <p>Handorgel Genaues Zuspielen</p>	<p>A und B stehen einander im Abstand von 3 m gegenüber. Beide stehen je in einem Reifen. Diesen dürfen sie beim Fangen des Frisbees maximal mit einem Bein verlassen. Wenn es ihnen gelingt, einander das Frisbee 3-mal nacheinander so zuzuspielen, dass es nicht zu Boden fällt, vergrößern sie die Wurfdistanz um je einen Reifendurchmesser.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Welche Paare sind nach 3 Minuten weiter auseinander? 		
<p>674</p> <p>Frisbee-Golf Ziele treffen</p>	<p>Auf dem Platz oder im Wald werden Ziele markiert (Baum, Eimer, Bank ...). Diese müssen von jeder Spielerin mit möglichst wenigen Frisbee-Würfen getroffen werden. Der erste Wurf auf ein Ziel erfolgt jeweils beim Start. Anschließend wird das Frisbee dort weitergespielt, wo es liegen bleibt. Eine Bahn ist fertig, wenn das letzte Zielobjekt getroffen ist.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Paargolf: 2 Spieler werfen das Frisbee abwechselungsweise. 		
<p>675</p> <p>Zielwurf Ziele treffen</p>	<p>Mit einem gezielten Wurf versuchen die Spielerinnen von einer Grundlinie aus ein Ziel zu treffen (das Frisbee soll im Reifen landen oder zwischen zwei Malstäben durchfliegen).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Spielerinnen versuchen mit dem Frisbee Keulen von einer Langbank zu schießen. 		

7 Beach-Handball

Sonne, Strand und Meer in Verbindung mit Handball zu bringen ist eine neue Idee. Die Vorbilder für dieses Spiel sind im Streetball und Beach-Volleyball zu suchen. Ursprünglich war das Spiel als Abwechslung zur Halle gedacht und als Möglichkeit, neue Mitglieder für den Handballsport zu gewinnen. Heute verspricht man sich überdies auch Impulse für das traditionelle Handball-Spiel in der Halle.

Das Spielfeld



Die Spielregeln

Spieler: Ein Team besteht aus maximal 8 Spielern. Auf dem Feld stehen 3 Spieler und 1 Torwart.

Spieldauer: 2 x 10 Minuten. Beide Halbzeiten werden separat gewertet. Gewinnt ein Team beide Hälften, gewinnt es das Spiel mit 2:0. Gewinnen beide Teams je 1 Hälfte, wird der Sieger durch Penalty-Werfen ermittelt. Steht es am Ende einer Halbzeit unentschieden, wird das Spiel mit Schiedsrichterball fortgesetzt, bis ein Team ein Tor erzielt.

Punkte:

- 1 Tor = 1 Punkt.
- 1 Tor vom Torwart innerhalb der Spielfläche erzielt = 2 Punkte.
- 1 Tor durch einen „Flieger“, d. h. durch einen in der Luft über dem Torraum angenommenen und auf das Tor geworfenen Ball = 3 Punkte.
- Vom eigenen Torraum aus erzielte Tore durch den Torwart = 1 Punkt.

Regeln:

- Anspiel durch Schiedsrichterball.
- Ein innerhalb des Torraumes liegender Ball darf aufgenommen werden.
- Nach einem Tor erfolgt das Anspiel aus dem Torraum durch den Torwart (statt an der Mittellinie).
- Der Freiwurf wird am Ort der Regelübertretung ausgeführt.
- Ein Strafstoß (6-Meter-Wurf) erfolgt von der Torraumlinie in der Spielfeldmitte (= 2 Punkte).
- Mit dem Ball in der Hand sind höchstens 3 Schritte erlaubt.
- Kein Doppeldribbling.
- Der Ball darf max. 3 Sekunden gehalten werden.
- Es ist nicht erlaubt, den Gegenspieler mit Armen, Händen oder Beinen zu sperren.