



**SPORT** IN DER  
**SEKUNDARSTUFE**

Steffen Greve/Frank Hamann/Thomas Krüger

# Handball

*in Stundenbildern*

**SPORT** IN DER

**SEKUNDARSTUFE**

Steffen Greve/Frank Hamann/Thomas Krüger

# **Handball** *in Stundenbildern*

**Limpert Verlag Wiebelsheim**

# Inhaltsverzeichnis

<b>Einführung</b> .....	7
<b>Unsere Idee vom Handballspiel in der Sekundarstufe 1 und 2</b> .....	8
<b>Stundenübersicht Klassenstufen 5 und 6</b> .....	13
Stunde 1: Gemeinsam spielend einen Einstieg in das Sportspiel Handball finden – Handball kennenlernen und wichtige Regeln besprechen .....	13
Stunde 2: Genau zielen und treffen – Einführung des Zielwurfs an Stationen .....	17
Stunde 3: Der Wurf ist unhaltbar!!! – Einführung des Torwurfs als Schlagwurf gegen einen Torhüter .....	22
Stunde 4: Wir springen hoch in die Luft – Einführung des Sprungwurfs als Torwurf gegen einen Torhüter .....	28
Stunde 5: Wie können wir uns den Ball geschickt zuspielen? – Fangen und Passen in Spielformen .....	31
Stunde 6: Der Ball kann springen – Tippen und Pellen und sich dabei bewegen .....	35
Stunde 7: Wie können wir unseren Gegner umspielen? – Kooperation in der Kleingruppe .....	38
Stunde 8: Wir erobern den Ball! – Teil 1: Den Ball abfangen .....	41
Stunde 9: Wir erobern den Ball! – Teil 2: Ich prelle den Ball heraus .....	44
<b>Stundenübersicht Klassenstufen 7 und 8</b> .....	48
Stunde 1: Wie fangen wir an? – Verschiedene Handballspiele zum Einstieg .....	48
Stunde 2: Handballbasics für den Angriff – Fangen, Passen, Pellen und Werfen .....	52
Stunde 3: Der wichtigste Spieler in einem Handballteam – Der mutige Torwart .....	56
Stunde 4: Lauftäuschung und Doppelpass – So komme ich im Angriff an einem Gegenspieler vorbei .....	59
Stunde 5: Torwurf oder Pass – Elementare Entscheidungen im Angriff treffen! .....	63
Stunde 6: Eine gute Abwehr – Teil 1: Wie kommt mein Gegenspieler nicht an mir vorbei? .....	67
Stunde 7: Eine gute Abwehr – Teil 2: Mit Teamarbeit legt man den Grundstein für den Erfolg! .....	72
Stunde 8: Wir wollen ein schnelles Tor werfen – Den Ball erobern und einen Tempogegenstoß laufen! .....	75
Stunde 9: Tempo und Teamgedanke – Das macht Handball aus! .....	80
<b>Stundenübersicht Klassenstufen 9 und 10</b> .....	84
Stunde 1: Wir spielen Hand-Ball-Spiele zum Einstieg – Handball-Erinnerungen sammeln, wichtige Regeln wiederholen und Regelkenntnisse erweitern .....	84
Stunde 2: Wir passen, fangen, prellen und werfen – Basics für das Angriffsspiel .....	88
Stunde 3: Wir umspielen den Gegenspieler – Teil 1: Freilaufen und einfache Täuschungen .....	92
Stunde 4: Wir umspielen den Gegenspieler – Teil 2: Körpertäuschungen .....	97
Stunde 5: Wir umspielen den Gegenspieler – Teil 3: Pass- und Wurf-täuschungen .....	102
Stunde 6: Wir spielen mehrere Gegenspieler aus – Torwurf oder Zuspiel? .....	106
Stunde 7: Wir erkennen Räume und bespielen diese – Fern- und Nahwurfspieler spielen zusammen .....	111
Stunde 8: Wir erlernen Basics für das Abwehrspiel – Grundstellung, Arm- und Beinarbeit, aktive Balleroberung .....	116
Stunde 9: Wir erobern den Ball – Abwehr gegen Angriff .....	121

<b>Stundenübersicht Oberstufe</b> .....	125
Stunde 1: Passen, Fangen, Prellen, Werfen – Alles mit Hand und Ball .....	125
Stunde 2: Variabel und kreativ – Wir werfen von verschiedenen Positionen und mit verschiedenen Techniken .....	131
Stunde 3: Wir spielen auf verschiedenen Angriffspositionen – Rückraum, Außen, Kreis .....	137
Stunde 4: Kooperatives Zusammenspiel im Angriff – Teil 1: Sperren .....	141
Stunde 5: Kooperatives Zusammenspiel im Angriff – Teil 2: Parallelstoß und Pass-/Lauftäuschung.....	144
Stunde 6: Wir verteidigen unser Tor – Spielen in der Manndeckung .....	149
Stunde 7: Offensive Abwehr – Verteidigen in der 1:5-Abwehr .....	154
Stunde 8: Tempospiel – High-Speed-Handball in alle Richtungen .....	159
Stunde 9: Wir spielen in Grundspielen – Gezielte Vorbereitung für das Turnier .....	163
<b>Alle Klassenstufen</b> .....	167
Stunde 10: Wir organisieren und spielen ein Turnier – Der Abschluss der Unterrichtseinheit .....	167
<b>Exkurs: Beachhandball</b> .....	170
Handball auf Sand – Eine lohnende Outdoor-Variante .....	170
<b>Literaturverzeichnis</b> .....	178
<b>Die Autoren</b> .....	180



# Einführung

Fragt man Lehrerinnen und Lehrer nach ihren Erfahrungen mit dem Sportspiel Handball im Sportunterricht, so erhält man oftmals skeptische Antworten. Das Spiel sei eigentlich für den Unterricht in der Schule nicht sonderlich gut geeignet. Es sei zu schwer zu erlernen, die Regeln sind für viele Schülerinnen und Schüler zu komplex, ebenso wie die technischen Elemente und taktischen Abläufe, welche das Spiel determinieren. Außerdem dominieren meist die wenigen leistungsstarken Kinder und Jugendlichen dieses Spiel, sodass viele Teilnehmer zu Statisten werden und nicht aktiv und freudvoll dabei sein können. Nicht zu vergessen, dass immer nur 14 Spieler zugleich auf dem Feld spielen können, sofern man überhaupt ein Handballfeld inklusive Tore und Spielfeldmarkierungen zur Verfügung hat ...

Diese vielen Herausforderungen auf den verschiedensten Ebenen von Unterricht, die wir von vielen Kollegen gehört haben, sind Ausgangspunkt für unser Buch zum Handball in der Sekundarstufe. Wir wollen dabei keine schablonenartige Lehre konzipieren, die vermeintlich auf jede Klasse passt (was sowieso nicht möglich ist), sondern uns an realistischen Bedingungen orientieren, die Lehrer und Schüler jeden Tag beim Sportunterricht in der Schule vorfinden. Wir wollen auch keine dogmatische Sichtweise vertreten oder bestimmte didaktische Prämissen in den Vordergrund rücken; wir wollen eine Vielfalt von Möglichkeiten auf didaktischer und methodischer Ebene aufzeigen und für die Orientierung an der Lerngruppe und deren Voraussetzungen plädieren, ohne dabei beliebig zu werden. Die verschiedenen Perspektiven, unter denen Handball im Sportunterricht thematisiert werden kann, sollen in unseren Ideen deutlich werden. An dieser Stelle muss mit einem Blick auf die Lehrpläne der Bundesländer auch das Stichwort ‚Kompetenzorientierung‘ fallen, das aktu-

ell die Lehrplandiskussionen dominiert. Auch das immer schnellere Umsetzen der UN-Konvention für die Rechte von Menschen mit Behinderung, welches zu einem inklusiven Setting im Sportunterricht und damit zu einer immer größer werdenden Heterogenität von Lerngruppen führt, muss in jedem Fall Rechnung getragen werden. Kurzum, wir wollen ein Konzept (und kein Rezept) präsentieren, wie das Sportspiel Handball im Sportunterricht der Sekundarstufe gespielt werden kann, dass sich an den aktuellen Bildungsaufträgen orientiert und die inneren und äußeren Bedingungen und Voraussetzungen jedweder Art, die im Kontext von Schule existieren, berücksichtigt. Da es sich beim Sportunterricht um ein hoch komplexes Geschehen handelt, kann dieses Ziel sicher nicht immer vollständig erreicht werden, doch haben wir den Anspruch, uns möglichst dicht anzunähern.

Bedanken möchten wir uns bei all unseren Kollegen, die uns in den letzten Jahren als Diskussionspartner zum Thema Handball in der Schule zur Verfügung standen. Außerdem bedanken wir uns beim Limpert Verlag für die tatkräftige Unterstützung bei der Realisierung dieses Projekts. Zu Letzt sei den Schülerinnen und Schülern des Johannes-Brahms-Gymnasiums in Pinneberg, des Alstergymnasiums in Henstedt-Ulzburg, des Gymnasiums Links der Weser und der Oberschule Habenhausen in Bremen gedankt, die unsere Ideen ausprobiert haben und die wir im Sportunterricht fotografieren durften.

Wir wünschen Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, viel Spaß und Freude mit unserem Buch und mit Ihren Schülern in der Sporthalle!

Dr. Steffen Greve, Frank Hamann und Thomas Krüger  
Hamburg / Quickborn / Bremen, im Januar 2017

# Unsere Idee vom Handballspiel in der Sekundarstufe 1 und 2

Zum Thema Handball in der Schule hat es in den vergangenen Jahren viele Ideen und Veröffentlichungen gegeben. Die Bandbreite reicht von Spiel- bis Übungsreihen, von Kleinen Spielen mit Hand und Ball bis hin zum normierten Wettkampfspiel, welches in der Schule gespielt werden soll. Mal ist das Handballspiel der Ausgangspunkt der Überlegungen, mal das Leistungsvermögen der Schüler, und ein anderer Weg orientiert sich an den Hallenverhältnissen. Diese Vielfalt droht oftmals in eine Beliebigkeit zu münden, was angesichts der Komplexität des Spiels nur allzu logisch erscheint. In der Schule herrschen heterogene Bedingungen, die nicht jeder Idee vom Handball in die sprichwörtlichen Karten spielen. Damit unsere Idee nicht beliebig wird, sondern klar und deutlich unsere Vorstellung vom Handballspiel in der Sekundarstufe abbildet und somit auch umgesetzt werden kann, müssen wir unseren Ansatz klar strukturiert verorten.

Zuerst ist zu betonen, dass wir in diesem Buch vom Sportunterricht in der Sekundarstufe ausgehen. Das bedeutet, dass wir nicht über Arbeitsgemeinschaften, Kurse o.Ä. sprechen (was nicht heißt, dass unsere Ideen dort keinen Platz haben), sondern vom alltäglichen Sportunterricht in einer heterogenen Schulklasse. Angesprochen sind die Klassenstufen 5–13, gegliedert in Doppeljahrgänge (5./6., 7./8., 9./10. und die Oberstufe), damit eine entsprechende Orientierung für den Leser besteht. Dabei muss deutlich gesagt werden, dass diese Zuordnung als eine grobe Orientierung aufgefasst werden muss. Nicht jede bspw. 8. Klasse verfügt über die Fähigkeiten und Fertigkeiten, um unsere Vorschläge für den Jahrgang 7./8. umzusetzen bzw. wird durch unsere Ideen entsprechend herausgefordert. Der Lehrer muss an dieser Stelle entscheiden, ob unsere Stundenbilder in seiner Klasse umsetzbar sind oder nicht. Um dies zu erleichtern, haben wir in den Beschreibungen entsprechende Vorschläge zur Differenzierung angegeben. Sollten diese nicht ausreichend sein, sollte auf die Vorschläge zu den jeweiligen Themen aus den älteren oder jüngeren Jahrgängen zurückgegriffen werden.

## ***Räumliche Verhältnisse und zeitliche Möglichkeiten berücksichtigen***

Wie bereits angedeutet, haben wir als Ausgangspunkt für unsere Überlegungen die realistischen Bedingungen gewählt, die man in der Schule vorfindet. Beispielsweise wird Handball im Wettkampf auf einem 40 x 20 Meter großen Feld gespielt, im Sportunterricht hat man oft aber nur ein viel kleineres Hallendrittel zur Verfügung. Auch benötigt man entsprechende Spielfeldmarkierungen und Tore, die meist nicht vorhanden sind. Bezüglich dieser räumlichen Herausforderungen bieten wir entsprechend

creative Umsetzungsvorschläge, die jeder Lehrer auf „seine“ Sporthalle übertragen muss.

Ebenso ist der zeitliche Rahmen in der Schule straff organisiert. Wir orientieren uns diesbezüglich am 90-Minuten-Takt. Die zeitliche Einteilung von Einstieg, Hauptteil und Schlussteil sind Vorschläge und damit als Rahmen zu verstehen. Sie können situativ angepasst werden. Ebenso haben wir Zeiten zum Auf- und Abbau und für das Umziehen der Kinder im Blick. Wichtig ist an dieser Stelle zu betonen, dass wir in allen Stundenbildern auch entsprechende Minuten für kognitive Phasen eingeplant haben, was sich mit dem Bildungsauftrag von Sportunterricht begründet. Diese Komponenten sollte jeder Lehrer berücksichtigen.

Neben dem üblichen Handballspiel in der Halle lohnt es sich natürlich auch, aktuelle Trends im Sportunterricht aufzugreifen. Beachhandball (vgl. Greve & Bechthold, 2015), Goalcha (Street-Handball) oder Handball-Golf, kurz HOLF (vgl. Fischer, 2015), sind interessante Alternativen, die den Schülern viel Spaß und Entfaltungsmöglichkeiten bieten. Ebenso lohnt sich mit dem Feldhandball auf dem Groß- oder Kleinfeld ein historischer Blick auf die Sportart. Diese Varianten sind natürlich nicht immer ohne weiteres umsetzbar und abhängig von den vorhandenen Sportanlagen, die nutzbar bzw. erreichbar sind. Als Beispiel findet sich am Schluss der Stundenbilder eines zum Beachhandball, exemplarisch für die Klassenstufen 7 und 8.

## ***Individualisierung und Differenzierung als notwendige Antwort auf die wachsende Heterogenität***

Natürlich haben wir uns auch Gedanken über die massive Heterogenität der Schülergruppe gemacht, die ein Lehrer im Sportunterricht vorfindet. Diese ist viel größer, als es z. B. in einer Vereinsmannschaft der Fall ist. Hinzu kommt die Koedukation, die im Unterricht grundsätzlich gegeben ist; außerdem die vielen verschiedenen Fähigkeiten und Fertigkeiten, unterschiedliche Größen- und Gewichtsverhältnisse, mannigfaltige Interessenslagen sowie, durch das Voranschreiten der inklusiven Beschulung, die meist vorhandenen verschiedenen Begabungen und Beeinträchtigungen der Schüler. Dies führt zu einem Leistungsspektrum der Schülerschaft, welches als große Herausforderung, aber auch als große Chance gesehen werden kann und muss. Wir machen dafür entsprechende Vorschläge, wohlwissend, dass in einem komplexen Geschehen wie dem Sportunterricht, nicht jede Situation (gerade im Kontext der Inklusion) gelöst werden kann.

In unseren Stundenbildern finden sich verschiedene Methoden und didaktische Ansätze. Wir gehen davon aus, dass die in der jeweiligen Klasse herrschenden Bedingungen

ausschlaggebend für die Wahl des Vorgehens im Unterricht sind. Daher wollen wir in puncto didaktischem Handeln und methodischem Vorgehen keine dogmatische Sichtweise vertreten, sondern alle Leser ermutigen, verschiedenste Dinge auszuprobieren. Wir bieten dafür differenzierte Ideen zum Spielen, zum Üben, für Stationsbetriebe, kooperative Lernformen, Reflexionsphasen und noch viel mehr. In den Stundenbildern sind meist mehr Ideen enthalten, als in einer Einheit von 45 Minuten umgesetzt werden können. Daher kann und soll jeder Lehrer aus einem Angebot auswählen und dies seiner Lerngruppe anpassen.

### **Aktuelle Lehrpläne: Kompetenzorientierung, Mehrperspektivität und Bewegungsfelder**

Ein Blick auf die aktuellen Lehrpläne der Bundesländer verrät, dass die Großen Sportspiele, und somit auch Handball, meist keine explizite Erwähnung mehr finden und somit in den Kontexten von Mehrperspektivität, Bewegungsfeldern und Kompetenzorientierung ihren Platz sichern müssen. Aber was ist unter diesen Begriffen und Strukturen überhaupt zu verstehen und was bedeutet dies für die Planung und Durchführung von Sportunterricht? Die Schüler haben in Sekundarstufe I und II in der Regel andere motorische Voraussetzungen als z. B. Grundschulkinder. Sie sind größer und kräftiger und haben andere Interessen, aber auch andere *Kompetenzen*.<sup>1</sup> Diese durch die Schülerschaft determinierten Komponenten sind wichtige Ansatzpunkte bei der Planung von Unterrichtseinheiten. Welche Vorkenntnisse sind bei den Schülern bereits über Handball vorhanden? Gibt es Vereinsspieler, die als Experten eingesetzt werden können? Sind Erfahrungen der Schüler aus anderen Sportarten für das Handballspiel gewinnbringend? Wie machen sich Unterschiede in verschiedenen Techniken und Taktiken in verschiedenen Sportarten bemerkbar?

Die Schüler sollen immer „da abgeholt werden, wo sie aktuell stehen“, so ein viel gebrauchter Satz. Dieses Verständnis von Schülerorientierung bei der Planung und Durchführung von Unterricht impliziert ein Lehrerhandeln, das sich nicht in der Hauptsache an der Vermittlung des Lernstoffs orientiert, sondern den Könnensstand jedes Schülers ermittelt und individuell fördern will (vgl. Scheid & Prohl, 2012, S. 89 ff.). Dazu sind in den einzelnen Stundenbildern verschiedene Möglichkeiten der Differenzierung aufgezeigt. Gerade in methodischen Formen wie einem Stationsbetrieb o. Ä. kann auf einfache Art und Weise auf die verschiedenen Bedürfnisse der Schüler eingegangen werden. Aber auch in den Spielen und Spielformen gibt es verschiedene Optionen, die der Lehrer mutig ausprobieren sollte, um allen Kindern und Jugendlichen eine freudvolle und gewinnbringende Teilhabe am Sportspiel Handball im Sportunterricht zu ermöglichen.

Neben der Orientierung an den vorhandenen und zu erlangenden Kompetenzen der Schüler wird in der aktuellen sportdidaktischen Diskussion das Unterrichten des Faches Sport unter verschiedenen Perspektiven diskutiert (ebd.). Der Begriff der *Mehrperspektivität* umschreibt dabei die verschiedenen Möglichkeiten und Schwerpunkte, die beim Unterrichten (bspw. des Sportspiels Handball) gesetzt werden können. In den verschiedenen Lehrplänen der Bundesländer findet man übereinstimmend die Perspektive der Körperwahrnehmung, die Perspektive des Gestaltens von Bewegung, die Perspektive etwas zu wagen, die Perspektive etwas zu leisten, die Perspektive miteinander zu kooperieren und zu wettkämpfen und die Perspektive Sport zum Zwecke der Gesundheitsförderung zu treiben (vgl. ebd.). Diese sechs pädagogischen Perspektiven zeigen zum einen aus mehreren Blickwinkeln die verschiedenen erzieherischen Möglichkeiten des Faches Sport, zum anderen drücken sie individuelle Beweggründe aus, die viele Kinder und Jugendliche zum Sporttreiben animieren (vgl. Stibbe & Aschebrock, 2007, S. 179).

An dieser Stelle wird erneut der Bildungsauftrag des Faches Sport unterstrichen, der sich aktuell im sogenannten Doppelauftrag des Sportunterrichts (vgl. u. a. Prohl, 2010) in einer geforderten Verzahnung von einer Erziehung durch Sport und einer Erziehung zum Sport äußert. Diese Kopplung von der Vermittlung von z. B. pro-sozialen Verhaltensweisen durch Sport und z. B. des Motivierens zum lebenslangen Sporttreiben macht deutlich, dass die Vermittlung von fachlichen Inhalten, wie im Handball z. B. der Sprungwurf oder eine taktische Auslösehandlung in der Kleingruppe, mindestens gleichrangig zu sehen ist wie z. B. das Inszenieren von pro-sozialen Interaktionsprozessen innerhalb der Schülerschaft.

Das Entfernen vom Sportartenkanon früherer Lehrpläne hin zu *Bewegungsfeldern* in der heutigen Lehrplangeneration ist ein weiterer Beleg für die inhaltliche Öffnung des Sportunterrichts. Diese haben in Lehrplänen der einzelnen Bundesländer verschiedene Namen und zahlreiche Schwerpunkte (vgl. Prohl & Krick, 2006, S. 36 ff.), daher werden an dieser Stelle nur einige Beispiele genannt.<sup>2</sup> Das Bewegungsfeld *Laufen, Springen und Werfen* kann bspw. mit der Leichtathletik verbunden werden, das Bewegungsfeld *Bewegen im Wasser* mit dem Schwimmen. Handball findet sich im Bewegungsfeld *Spielen in und mit Regelstrukturen* wieder, ebenso wie die anderen großen Sportspiele. Schon bei der Bezeichnung des Feldes wird deutlich, dass die Schüler zwar nach Regeln ein Spiel spielen sollen, die Regeln aber auch verändern können (*mit Regeln spielen*), um z. B. ein zu komplexes Regelwerk für sie spiel- und händelbar zu machen. Es steht also nicht mehr das normierte Wettkampfspiel mit seinen Techniken und Taktiken allein im Mittelpunkt, sondern die Ausgestaltung des Inhaltes durch die Schüler und den Lehrer.

<sup>1</sup> Auf die aktuelle Diskussion zum kompetenzorientierten Sportunterricht bzw. der Frage nach Sinn und Zweck der psychologisch geprägten Begriffsauslegung der Kompetenz (vgl. u. a. Scheid & Prohl, 2012, S. 89 ff.) gehen wir aus Gründen des Umfangs in diesem Buch nicht ausführlicher ein.

<sup>2</sup> Prohl und Krick (2006) verweisen darauf, dass es neben den o. a. drei Bewegungsfeldern noch fünf weitere gibt, die in sämtlichen Lehrplänen vorkommen: Bewegen an und mit Geräten, Bewegung rhythmisch gestalten, mit und gegen einen Partner kämpfen, Rollen und Gleiten, Fitness verbessern.

## Gesprächsanlässe

Damit sich die Schüler auch auf kognitiver Ebene intensiv mit dem Unterrichtsinhalt Handball auseinandersetzen können, haben wir entsprechende Phasen für Gespräche und zur Reflexion des sportlichen Handelns (vgl. Greve, 2013) in den Stunden eingeplant. Allerdings möchten wir klar herausstellen, dass die Bewegungszeit der Schüler klar im Vordergrund unserer Ideen steht. Die Zeit für Gespräche welcher Art auch immer sollte so lang wie nötig und so knapp wie möglich bemessen werden. Über die Art und Weise der Gestaltung von Gesprächsrunden mit den Schülern finden sich in den Stundenbildern konkrete Hinweise und Fragestellungen.

## Notengebung

Aufgrund der massiven Heterogenität von Rahmen-, Lehr- und Bildungsplänen, von Benotungssystemen, die von Schulform zu Schulform, von Bezirk zu Bezirk, ja sogar von Schule zu Schule variieren, verzichten wir an dieser Stelle auf Vorschläge bezüglich der Benotung von unseren Unterrichtseinheiten. Wir gehen davon aus, dass alle übergreifenden Versuche unsererseits nicht zielführend wären und für den Leser keine Hilfe darstellen würden.

## Die Regeln

Damit die Schüler nicht mit den Regeln des normierten Handballspiels überfordert sind, muss der Lehrer entsprechende Modifikationen vornehmen (vgl. Greve, 2014b):

- Im Handball dürfen die Spieler drei Schritte mit dem Ball in der Hand machen, anschließend muss geprellt, gepasst oder geworfen werden. Dies stellt, insbesondere für Spielanfänger, eine sehr anspruchsvolle Regel dar. Durch die Vorgabe „Wenn du mit dem Ball läufst, musst du prellen“ kann für viele Kinder eine Vereinfachung eingeführt werden. Mit zunehmenden Kompetenzen kann dann mehr Wert auf diese Regel gelegt werden.
- Beim Handball gibt es vor dem Tor ein Wurfkreis bzw. eine Wurflinie. Je nach Größe der vorhandenen Spielfelder und dem Wurfvermögen der Kinder und Jugendlichen sollte diese im Spiel im Sportunterricht ca. fünf Meter vom Tor entfernt angelegt werden. Die Feldspieler dürfen diesen Bereich nicht betreten, dies ist dem Torwart vorbehalten.
- Wird der Ball nach beim Prellen in beide Hände genommen, darf nicht erneut geprellt werden. Auch dies ist für Spielanfänger schwer zu realisieren. Anfangs sollte ohne diese Regel gespielt werden, so können die Schüler immer wieder prellen, ohne einen Ballverlust durch Regelverstoß zu riskieren.
- Die Ballgröße sollte dem Könnensstand der Schüler angepasst werden. Wichtig ist, dass die Schüler den Ball in einer Hand gut festhalten können, um entsprechende Wurf- und Täuschbewegungen ausführen zu können. Ein (zu großer) Ball, der dem normierten Regelwerk entspricht, kann gerade für ungeübte Spielanfänger sehr frustrierend sein.

## Organisation eines Handballspiels in einer kleinen Halle

Im Folgenden werden einige Tipps zur räumlichen Gestaltung eines Handballspiels in der Schule in einer kleinen

Halle aufgezeigt (vgl. ebd.) Diese werden in den einzelnen Stundenbildern ebenso genannt.

- Mit Schaumstoffbalken oder Hütchen kann auch eine kleine Halle längs in zwei Felder geteilt werden. Dadurch können gleichzeitig vier Mannschaften spielen.
- Weichbodenmatten können als Tore genutzt werden. Bei Bedarf können diese mit Hilfe von Markierungs- oder Klebeband abgehängt und damit verkleinert werden. Ebenso können mit Hütchen Tore gekennzeichnet werden. In den Stundenbildern finden sich beide Varianten.
- Durch Matten, Gummipfannchen oder Schaumstoffstreifen können Wurfkreise oder Wurfzonen (gerade Linie!) gekennzeichnet werden.
- Es können verschiedene Bälle genutzt werden: Softbälle, kleine Handbälle oder auch andere griffige Bälle.
- Die Mannschaften können mit einem Torwart und drei bis vier Feldspielern bestückt werden. Ebenso verfügt jedes Team über weitere Auswechselspieler, dies ist von der Anzahl der Schüler in der Klasse abhängig. Das Ein- und Auswechseln kann jederzeit und beliebig oft stattfinden. Das Auswechseln kann durch die Kinder geregelt werden, ebenso wie das Wechseln des Torhüters und die Schiedsrichteraufgabe.
- Sollte mehr Platz zur Verfügung stehen (z. B. zwei Drittel einer großen Halle), können die Spielfelder natürlich vergrößert und die Spielerzahlen entsprechend erhöht werden.

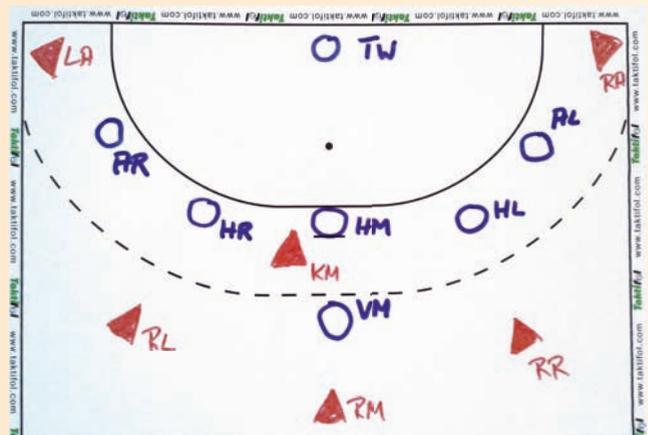
## Die Positionen von Handballspielern auf dem Handballfeld

Im Angriff spielen Handballer auf den Rückraum-, den Außen- oder auf den Kreispositionen. Die einzelnen Positionen heißen:

Linksaußen (LA), Rückraumlinks (RL), Rückraummitte (RM), Rückraumrechts (RR), Rechtsaußen (RA), Kreisläufer (KM).

In der Abwehr werden die Positionen je nach Abwehrvariante anders bezeichnet. Wir gehen in unseren Bildern meist von einer offensiven Manndeckung aus, in der Oberstufe teilweise von einer 1:5-Abwehr. In dieser Formation heißen die Positionen wie folgt:

Außenlinks (AL), Halblinks (HL), Vornmitte (VM), Halbrechts (HR), Außenrechts (AR), Hintenmitte (HM), Torwart (TW).



## Der Aufbau der Stundenbilder und der einzelnen Stufen

Die folgenden Stundenbilder sind nach Klassenstufen gegliedert und haben alle einen ähnlichen Aufbau und gehen von einer 45-minütigen Unterrichtsstunde aus. Die Stundenbilder beginnen mit der Sekundarstufe I und dem Doppeljahrgang 5./6. Klasse, danach folgen die Stundenbilder der Klassenstufen 7./8., anschließend der Jahrgänge 9./10. Abschließend geht es in die Sekundarstufe II zu den Bildern der Oberstufe. Es gibt immer neun explizite Stundenbilder pro Doppeljahrgang. Im Anschluss an die Bilder der Oberstufe findet sich das Stundenbild 10, welches die Organisation eines Turniers beschreibt. Das Turnier sollte in jeder Klassenstufe gespielt werden, das Stundenbild 10 gehört somit zu jedem Doppeljahrgang.

Zu Beginn eines jeden Stundenbildes findet sich eine Einordnung zur Klassenstufe sowie zu Zeit und örtlichen Gegebenheiten, von denen ausgegangen wird. Zudem werden die Lernziele der Unterrichtsstunde und die angesprochenen Kompetenzen beschrieben, dazu werden (nicht) benötigte Vorkenntnisse aufgelistet. Die Lernziele umfassen neben taktischen und technischen Zielen natürlich auch soziale Ziele und Methodenkompetenzen. Es folgen fachliche Hinweise zum Inhalt der einzelnen Stunde und eine entsprechende Einordnung in den Lernprozess, sprich eine Verbindung mit vorherigen bzw. nachfolgenden Stunden. Dazu gibt es praktische Tipps zum didaktischen und methodischen Vorgehen, die auch die Maßnahmen der Differenzierung umfassen. Ebenso werden an dieser Stelle Organisationsformen wie Staffeln, Turnierformen, Stationsbetriebe, Einzel-, Paar-, Gruppen- und Klassenübungen und Spielformen beschrieben und erklärt.

Anschließend folgt das eigentliche Stundenbild in tabellarischer Form. In der linken Spalte finden sich die einzelnen Phasen des Unterrichts, gegliedert nach Einstieg, Hauptteil und Schlussteil. Die einzelnen Phasen sind meist weiter untergliedert und immer sehr detailliert beschrieben. In der rechten Spalte finden sich Tipps zur Organisation sowie zum Geräte- und Materialbedarf.

Neben und nach der Tabelle finden sich Schaubilder und Bildreihen, erklärende Grafiken zur Hallenorganisation, Hilfen und Vorschläge für Aufgaben- bzw. Stationskarten sowie Literatur- und Internethinweise. Spezifische Technikerklärungen sind immer dann eingefügt, wenn entsprechende Techniken das erste Mal im Buch thematisiert werden. So findet sich z. B. die Bildreihe zum Schlagwurf im Stundenbild 3 der Klassenstufe 5./6., in späteren Stundenbildern wird dann immer auf dieses Stundenbild verwiesen.

Die Fotos in diesem Buch sind mit Schülern aufgenommen worden. Oftmals hatten diese keine oder nur wenige Vorerfahrungen im Handball. Dies hat zur Folge, dass dargestellte Bewegungsabläufe nicht immer komplett einem Technikleitbild o.Ä. entsprechen. Dies ist aber Teil der Schulrealität und illustriert damit den Alltag in der Sporthalle, wenn Handball dort zum Thema wird.

### Stundenübersicht Klassenstufen 5 und 6

- Stunde 1: Gemeinsam spielend einen Einstieg in das Sportspiel Handball finden – Handball kennenlernen und wichtige Regeln besprechen
- Stunde 2: Genau zielen und treffen – Einführung des Zielwurfs an Stationen
- Stunde 3: Der Wurf ist unhaltbar!!! – Einführung des Torwurfs als Schlagwurf gegen einen Torhüter
- Stunde 4: Wir springen hoch in die Luft – Einführung des Sprungwurfs als Torwurf gegen einen Torhüter
- Stunde 5: Wie können wir uns den Ball geschickt zuspielen? – Fangen und Passen in Spielformen
- Stunde 6: Der Ball kann springen – Tippen und Prellen und sich dabei bewegen
- Stunde 7: Wie können wir unseren Gegner umspielen? – Kooperation in der Kleingruppe
- Stunde 8: Wir erobern den Ball! – Teil 1: Den Ball abfangen
- Stunde 9: Wir erobern den Ball! – Teil 2: Ich prelle den Ball heraus

### Stundenübersicht Klassenstufen 7 und 8

- Stunde 1: Wie fangen wir an? – Verschiedene Handballspiele zum Einstieg
- Stunde 2: Handballbasics für den Angriff – Fangen, Passen, Prellen und Werfen
- Stunde 3: Der wichtigste Spieler in einem Handballteam – Der mutige Torwart
- Stunde 4: Lauftäuschung und Doppelpass – So komme ich im Angriff an einem Gegenspieler vorbei
- Stunde 5: Torwurf oder Pass – Elementare Entscheidungen im Angriff treffen!
- Stunde 6: Eine gute Abwehr – Teil 1: Wie kommt mein Gegenspieler nicht an mir vorbei?
- Stunde 7: Eine gute Abwehr – Teil 2: Mit Teamarbeit legt man den Grundstein für den Erfolg!
- Stunde 8: Wir wollen ein schnelles Tor werfen – Den Ball erobern und einen Tempogegenstoß laufen!
- Stunde 9: Tempo und Teamgedanke – Das macht Handball aus!

### Stundenübersicht Klassenstufen 9 und 10

- Stunde 1: Wir spielen Hand-Ball-Spiele zum Einstieg – Handball-Erinnerungen sammeln, wichtige Regeln wiederholen und Regelkenntnisse erweitern
- Stunde 2: Wir passen, fangen, prellen und werfen – Basics für das Angriffsspiel
- Stunde 3: Wir umspielen den Gegenspieler – Teil 1: Freilaufen und einfache Täuschungen
- Stunde 4: Wir umspielen den Gegenspieler – Teil 2: Körpertäuschungen
- Stunde 5: Wir umspielen den Gegenspieler – Teil 3: Pass- und Wurfäuschungen
- Stunde 6: Wir spielen mehrere Gegenspieler aus – Torwurf oder Zuspiel?
- Stunde 7: Wir erkennen Räume und bespielen diese – Fern- und Nahwurfspieler spielen zusammen
- Stunde 8: Wir erlernen Basics für das Abwehrspiel – Grundstellung, Arm- und Beinarbeit, aktive Balleroberung
- Stunde 9: Wir erobern den Ball – Abwehr gegen Angriff

## Stundenübersicht Oberstufe

- Stunde 1: Passen, Fangen, Pellen, Werfen – Alles mit Hand und Ball
- Stunde 2: Variabel und kreativ – Wir werfen von verschiedenen Positionen und mit verschiedenen Techniken
- Stunde 3: Wir spielen auf verschiedenen Angriffspositionen – Rückraum, Außen, Kreis
- Stunde 4: Kooperatives Zusammenspiel im Angriff – Teil 1: Sperren
- Stunde 5: Kooperatives Zusammenspiel im Angriff – Teil 2: Parallelstoß und Pass-/Lauftäuschung
- Stunde 6: Wir verteidigen unser Tor – Spielen in der Manndeckung

- Stunde 7: Offensive Abwehr – Verteidigen in der 1:5-Abwehr
- Stunde 8: Tempospiel – High-Speed-Handball in alle Richtungen
- Stunde 9: Wir spielen in Grundspielen – Gezielte Vorbereitung für das Turnier

## Alle Klassenstufen

- Stunde 10: Wir organisieren und spielen ein Turnier – Der Abschluss der Unterrichtseinheit

## Exkurs: Beachhandball

Handball auf Sand – Eine lohnende Outdoor-Variante

Legende für die Grafiken (ab S. 61)



# Klassenstufen 5 und 6

## Stundenbild 1: Gemeinsam spielend einen Einstieg in das Sportspiel Handball finden – Handball kennenlernen und wichtige Regeln besprechen

<b>Zeit</b>	90 Minuten
<b>Niveau</b>	Klassen 5 und 6
<b>Ort</b>	Sporthalle, Einfeldhalle
<b>Ziele</b>	Durch die unmittelbare Konfrontation mit dem Spiel können die Schüler das Sportspiel Handball ausprobieren und kennenlernen; im Klassengespräch sollen sie Regeln vereinbaren und reflektieren, sowie Probleme im Spiel identifizieren und daraus Themen für die kommenden Stunden festlegen.
<b>Kompetenzen</b>	Die Schüler wettkämpfen und kooperieren mit- und gegeneinander; die Schüler versprachlichen ihre Erfahrungen und leiten daraus Konsequenzen für ihren Lernprozess ab.
<b>Vorkenntnisse</b>	Sind nicht notwendig; ggf. sollen die Schüler an vorhandene Kenntnisse über Handball oder andere Sportspiele anknüpfen.

dar. Ebenso bietet es in dieser Stufe große Potentiale für das fachliche und soziale Lernen. Neben den allgemeinsportlichen und sportartspezifischen Kompetenzen wie z. B. Fangen und Werfen, Laufen und Springen, mit- und gegeneinander taktisch klug spielen, usw. werden soziale Kompetenzen wie Teamfähigkeit und Rücksichtnahme angesprochen.

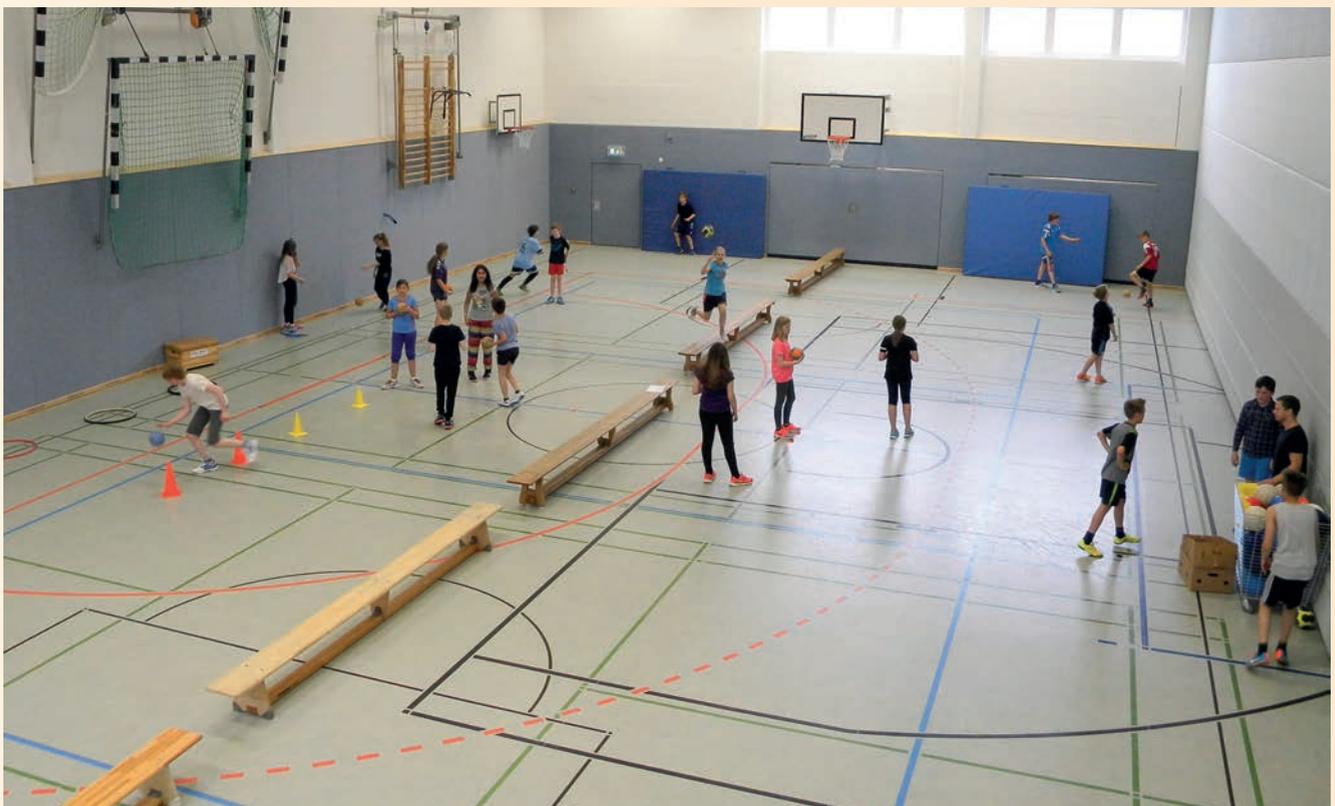
In dieser ersten Stunde der Unterrichtseinheit werden die Schüler nach einem kurzen Brainstorming umgehend und unmittelbar mit dem Spiel konfrontiert. Vorher soll im Brainstorming vorhandenes Wissen zum Sportspiel Handball bei den Schülern ermittelt werden.

### Praktische Tipps

**Zwei Spielfelder in einer kleinen Halle:** Bei einer Einfeldhalle ist das Handballspiel in den normierten Wettkampfregeln nicht möglich. Hinzu kommen die Schülerzahl und der Wunsch, möglichst immer alle Schüler am Spiel teilhaben zu lassen und dadurch den Anteil der Bewegungszeit möglichst lang zu gestalten. Daher empfiehlt es sich, kleine Hallen längs in zwei Felder zu teilen. Die Markierung dieser Trennlinie kann mit Schaumstoffstreifen oder auch mit Bänken (Achtung: Die Schüler müssen entsprechend zur Vorsicht gemahnt werden, da sonst die Verletzungsgefahr zu groß ist) passieren. Weichbodenmatten können

### Fachliche Hinweise

Das Sportspiel Handball stellt für Schüler der Klassenstufe 5 und 6 zumeist eine besondere Herausforderung



als Tore dienen. Diese müssen an die Wand gelehnt werden. Es empfiehlt sich, diese am unteren Ende ca. 50 cm von der Wand entfernt zu postieren, damit die Gefahr des Umfallens nicht gegeben ist. Der Wurfkreis wird in diesem Falle nicht als Halbkreis, sondern als grade Wurflinie markiert, dies kann mit Turnmatten passieren.

**Verschiedene Bälle:** Für diese Altersstufe sind im Wettkampfbetrieb Handbälle der Größe 1 (Umfang 50 cm) vorgesehen. Diese eignen sich für die Schule meist nicht sehr gut, daher können auch Bälle der Größe 0 (Umfang 48 cm) oder auch Softbälle verwendet werden. Softbälle eignen sich besonders, um den Schülern die Angst vor harten Würfeln zu nehmen, was u. a. beim Finden eines Torhüters wichtig ist.

**Material:** Neben den in der Spielfelderbeschreibung genannten Materialien und den Bällen werden Leibchen oder Markierungsbänder benötigt, um die Teams entsprechend zu kennzeichnen.

**Mannschaften finden und einteilen:** Beim Einteilen der Mannschaften hat die Lehrkraft mehrere Optionen. Da auf zwei Spielfeldern gleichzeitig gespielt wird, können verschiedene Differenzierungen vorgenommen werden. Bspw. können auf einem Feld die eher erfahrenen Spieler mit- und gegeneinander spielen und auf dem anderen die eher (Sportspiel-) unerfahrenen Schüler. Ebenso kann die Koedukation aufgelöst werden. In jedem Fall sollten auf den jeweiligen Feldern gleichstarke Teams gebildet werden, damit ein spannendes Spiel entsteht, das keine Mannschaft überfordert. Die Schüler sollten die Teams nicht wählen, da dieses Prinzip zu Stigmatisierungen führen kann.

**Torhüter finden:** Generell sollten alle Kinder, die die Position des Torhüters einnehmen möchten, die Chance dazu bekommen dies auszuprobieren. Sollten sich nicht ausreichend Kinder finden, kann über die Differenzierung des Ballmaterials die meist vorliegende Angst vor harten Würfeln gemindert werden.

**Die Regeln:** Das Regelwerk im Handball ist sehr komplex und überfordert die meisten Schüler. Jeder Lehrer muss in Abhängigkeit von der Lerngruppe entscheiden, welche und wie viele Regeln er der Klasse zumuten kann. In jedem Fall sollte der Wurfkreis (bzw. in diesem Fall die Wurflinie) thematisiert werden.

**Die Schiedsrichteraufgabe:** Die Schiedsrichteraufgabe kann nicht ausschließlich vom Lehrer übernommen werden, da auf zwei Spielfeldern gleichzeitig gespielt wird. Daher sollten handballerfahrene Schüler diese Aufgabe abwechselnd übernehmen. Sollten entsprechende Schüler nicht in der Klasse sein, können die Regeln am Anfang intensiver besprochen werden und anschließend können verschiedene Schüler die Position ausprobieren.

**Zwischenreflexionen:** Die Spiele sollten bei Störungen durch Zwischenreflexionen unterbrochen werden.

### Stundenübersicht Klassenstufen 5 und 6

**Stunde 1:** Gemeinsam spielend einen Einstieg in das Sportspiel Handball finden – Handball kennenlernen und wichtige Regeln besprechen

**Stunde 2:** Genau zielen und treffen – Einführung des Zielwurfs an Stationen

**Stunde 3:** Der Wurf ist unhaltbar!!! – Einführung des Torwurfs als Schlagwurf gegen einen Torhüter

**Stunde 4:** Wir springen hoch in die Luft – Einführung des Sprungwurfs als Torwurf gegen einen Torhüter

**Stunde 5:** Wie können wir uns den Ball geschickt zuspiesen? – Fangen und Passen in Spielformen

**Stunde 6:** Der Ball kann springen – Tippen und Prellen und sich dabei bewegen

**Stunde 7:** Wie können wir unseren Gegner umspielen? – Kooperation in der Kleingruppe

**Stunde 8:** Wir erobern den Ball! – Teil 1: Den Ball abfangen

**Stunde 9:** Wir erobern den Ball! – Teil 2: Ich prelle den Ball heraus

**Stunde 10:** Wir spielen ein Turnier – Abschluss der Unterrichtsreihe

### Literatur

Greve, S. (2013). *Lernen durch Reflektieren im Sportspiel – Möglichkeiten im Vermittlungsprozess im Sportunterricht am Beispiel Handball*. Berlin: Logos.

## Auf einen Blick

Phasen	Organisation, Geräte- und Materialbedarf
<b>Einstieg (25 Minuten)</b>	
<p><b>Ankommen in der Sporthalle</b> Die Schüler kommen nach dem Umziehen in die Sporthalle. Dort liegen Bälle in einem umgedrehten Kasten bereit. Die Schüler können die Bälle nehmen und ausprobieren: Pellen, Werfen, Fangen, usw. Schießen ist verboten (unkontrollierte Ballbehandlung, Gefahrenpotential).</p> <p><b>Vorgespräch</b> Im Sitzkreis werden die Schüler vom Lehrer gefragt, was sie schon über Handball wissen. Das Wissen der Schüler kann auf einem Plakat gesammelt werden. Ebenso können in diesem Zusammenhang die wichtigsten Regeln auf einem Regelplakat festgehalten werden. Am Schluss des Vorgesprächs werden Mannschaften eingeteilt (siehe Praktische Tipps).</p>	<p>Verschiedene Bälle (Handbälle, Softbälle, usw.) Kleiner Kasten (umgedreht) Plakat, Stifte</p>
<b>Hauptteil (45 Minuten)</b>	
<p><b>Unmittelbare Konfrontation mit dem Spiel</b> Nach dem Einteilen der Teams beginnen die Kinder unmittelbar mit dem Spiel. In der Halle sollten zwei Felder eingerichtet werden (siehe Praktische Tipps), damit nahezu alle Schüler gleichzeitig am Spiel teilhaben können. Die Mannschaften spielen mit einem Torwart und drei Feldspielern. Jede Mannschaft hat entsprechend der Schülerzahl der Klasse weitere Auswechselspieler. Das Ein- und Auswechseln kann durch die Kinder selbständig organisiert und im Spiel ohne Beschränkungen durchgeführt werden. Erfahrene Schüler können die Schiedsrichteraufgabe übernehmen. Auf der Torhüterposition kann ebenfalls rotiert werden (siehe Praktische Tipps). Das Regelwerk sollte anfangs sehr reduziert eingeführt werden. Das Spielen des Balles ist nur mit der Hand erlaubt, ausschließlich der Torwart darf den Ball mit dem Fuß abwehren, und dies nur im Wurfkreis. Der Wurfkreis (bzw. die Wurflinie) sollte Beachtung finden und den Kindern entsprechend erklärt werden. Dieser darf nur vom Torwart betreten werden. Der Wurfkreis ist im Wettkampfbetrieb sechs Meter vom Tor entfernt. Dieser Abstand sollte im Sportunterricht verringert und an das Wurfvermögen der Kinder angepasst werden. Das Pellen kann je nach Vorraussetzungen der Kinder auf verschiedene Weise ausgelegt werden. Im normierten Regelwerk darf der Spieler den Ball pellen und anschließend in beide Hände nehmen. Danach darf er drei Schritte mit Ball machen, aber nicht erneut pellen, sondern muss den Ball abspielen oder auf das Tor werfen. Diese Regel sollte anfangs ausgesetzt werden. Unerfahrene Spieler verlieren schnell die Übersicht und pellen häufiger. Wird das sofort geahndet (was einen Ballverlust zur Folge hat), wirkt dies möglicherweise demotivierend und stört das Spiel. Die Schrittzahl sollte ebenfalls anfangs großzügig genutzt werden. Im originalen Regelwerk darf der Spieler vor und nach dem Pellen jeweils drei Schritte mit dem Ball in der Hand machen; beim Pellen ist die Schrittzahl unbegrenzt. Prellt ein Spieler gar nicht, darf er drei Schritte mit dem Ball in den Händen absolvieren. Dies ist für ungeübte Spieler ebenfalls schwer einzuhalten. Man sollte mit den Schülern im Vorwege eine Regelung finden (z. B. Schrittzahl festlegen oder eine Vereinbarung treffen, dass man nicht mit dem Ball über das ganze Spielfeld läuft).</p>	<p><b>Benötigtes Material</b> Schaumstoffstreifen oder Bänke Weichbodenmatten als Tore Turnmatten Bälle Parteibänder oder Leibchen</p> <p>Das Ein- und Auswechseln ist meist konfliktbehaftet und muss entsprechend mit den Kindern thematisiert werden. Hier können notfalls Reglementierungen erfolgen (z. B. Wechseln nach bestimmter Zeit).</p>

Phasen	Organisation, Geräte- und Materialbedarf
<b>Hauptteil</b>	
<p><b>Zwischenreflexion</b>  Nach einer ersten Spielphase sollte eine Zwischenreflexion erfolgen. Die Schüler haben hier die Möglichkeit, ihre Erlebnisse zu reflektieren und ggf. Veränderungen für das nächste Spiel zu besprechen. Diese Veränderungen können u. a. das verabredete Regelwerk betreffen, taktischer Natur sein oder das soziale Miteinander im Team betreffen. Ebenso können die Zusammensetzungen der Teams verändert werden.</p> <p><b>Zweite Spielphase</b>  Anschließend werden die besprochenen Veränderungen in der zweiten Spielphase ausprobiert. Auch diese Phase sollte den Schülern ausreichend Zeit bieten, um das Spiel weiter kennen zu lernen.</p>	<p>Zu Reflexionsphasen im Vermittlungsprozess von Sportspielen vgl. Greve, 2013</p>
<b>Schlussteil (20 Minuten)</b>	
<p><b>Abschlussreflexion</b>  Nach der zweiten Spielphase treffen sich alle Schüler im Kreis, um die Stunde zu reflektieren. Wurden die Vereinbarungen eingehalten? Was hat gut geklappt? Wo gab es Probleme? Die Eindrücke der Kinder können auf einem Plakat festgehalten werden. Ebenso sollten weitere Verabredungen für die kommenden Stunden getroffen werden. Welche Techniken des Handballspiels scheinen den Schülern besonders wichtig? Welche müssen für ein besseres Gelingen des Spiels geübt werden? In welchen Phasen des Spiels wollen sich die Schüler verbessern?</p> <p><b>Ausklang</b>  Zum Ende der Stunde können die Kinder sich mit einem typischen Handballsportgruß verabschieden. Dafür stellen sich die Teams gegenüber auf und klatschen sich der Reihe nach ab. Diese Geste der Fairness ist, gerade bei einem körperlich intensiven Spiel wie Handball, sehr wichtig für das Miteinander innerhalb der Lerngruppe. Ebenso ist ein kleines Abschlussspiel denkbar, welches Elemente des Handballspiels enthält. Bspw. kann mit zwei Softbällen ein Abwurfspiel gespielt werden, bei welchem die abgeworfenen Schüler zum Umziehen gehen müssen. Auch hier liegt es im Ermessen der Lehrkraft, was für die Lerngruppe geeignet erscheint.</p>	<p>Zum Ausklang können auch Rituale zur Entspannung durchgeführt werden, was nach einem emotionalen Spiel wie Handball ebenfalls als sinnvoll zu erachten sind.</p>

## Stundenbild 2: Genau zielen und treffen – Einführung des Zielwurfs an Stationen

<b>Zeit</b>	90 Minuten
<b>Niveau</b>	Klassen 5 und 6
<b>Ort</b>	Sporthalle, Einfeldhalle
<b>Ziele</b>	Die Schüler erarbeiten und verbessern an Stationen ihren Torwurf. An dieser Stelle gehen wir davon aus, dass die Schüler in der ersten Stunde den Torwurf als ein Element des Handballspiels identifiziert haben, das es sich zu üben lohnt.
<b>Kompetenzen</b>	Die Schüler werfen auf Ziele, die Schüler arbeiten selbständig an Stationen und übernehmen somit für ihren Lernprozess Verantwortung.
<b>Vorkenntnisse</b>	Sind nicht notwendig; ggf. kennen Schüler Würfe aus anderen Sportarten/-spielen und können diese zum Torwurf bzw. Zielwurf beim Handball abgrenzen.

nehmen. Dabei ist zu beachten, dass die Schüler ruhig mit beiden Händen Würfe ausprobieren und ausführen sollen. Rechtshänder führen den Ball aus der beidhändigen Haltung vor dem Bauch mit der rechten Hand nach hinten-oben über den Kopf, sodass Oberarm und Unterarm einen rechten Winkel bilden. Auch die Schulter sollte dafür rechtwinklig gebeugt sein. Auf eine korrekte Fußstellung sollte ebenfalls geachtet werden. Werfen die Kinder mit der rechten Hand, steht beim Abwurf der linke Fuß vorne. Der Arm wird aus dieser beschriebenen Stellung mit einer kurzen, schnellen Drehung des Oberkörpers nach vorne geführt. Der Ball verlässt dabei die Hand des Schülers und dieser zieht dabei den rechten Fuß nach vorn (vergleiche die Bildreihe).

Diese Wurfbewegung und im Besonderen der beschriebene Armzug sind für fast alle Würfe des Handballspiels (Pass, Torwürfe als Schlag- oder Sprungwurf) elementar. Daher sollte für das Erlernen der korrekten Ausführung ruhig einige Zeit eingeplant werden. Die Schüler benötigen in der Regel an dieser Stelle eine entsprechende Technik, um im Spiel erfolgreiche Würfe ausführen zu können.

### Fachliche Hinweise

Der Torwurf bzw. Zielwurf ist ein zentrales und konstituierendes Element des Handballspiels. In dieser Stunde wird dieser Wurf (neben dem Zielwurf gibt es im Handball noch verschiedene Arten des Zuspiels/Passens) von den Schülern an Stationen ausprobiert, erarbeitet und gefestigt. Der Stationsbetrieb empfiehlt sich, da auf diesem Wege viele Schüler zeitgleich und mit vielen Wiederholungen Würfe durchführen können. Zudem können die Wurfsituationen schnell und unkompliziert variiert werden.

Bei der Ausführung des Wurfs halten die Kinder den Ball zuerst mit beiden Händen. Der eigentliche Wurf erfolgt allerdings ausschließlich mit einer Hand. Hier werden die Kinder den Ball ganz von allein in ihre ‚starke‘ Wurfhand

### Praktische Tipps

**Sich selbst im Fenster sehen:** Häufig haben Kinder dieser Altersstufe Probleme beim Erlernen der Wurftechnik. Vielen Schülern hilft es, sich dabei zu sehen. Dies ist in vielen Sporthallen möglich, indem man die Kinder vor vorhandene Fenster stellt (z. B. zu Nebenräumen o. Ä.). Fordert man nun die Kinder auf, einen Bodenpass unter das Fenster zu spielen, können die Kinder sich beim Werfen beobachten.

**Klebpunkte auf dem Schuh:** Oftmals haben Kinder beim Werfen den falschen Fuß vorne bzw. stemmen sich über das falsche Bein zum Wurf ein. Diese Technik ist zwar im Handball nicht ungewöhnlich, wird aber in der Regel erst



bei fortgeschrittenen Spielern vermittelt. Um den Schülern zu helfen, kann ein farbiger Klebepunkt oder ein Kreuz aus zwei farbigen Klebestreifen auf die Fußspitze des Stemmbeins geklebt werden (wirft ein Kind mit der rechten Hand, wird der Punkt auf die linke Fußspitze geklebt).

**Variation des Ballmaterials:** Meist haben viele Kinder Probleme, den Ball richtig in der Hand zu halten.<sup>3</sup> An dieser Stelle können erst einmal kleinere Bälle, die die Kinder problemlos greifen können, verwendet werden. Auch Softbälle, die meist leichter sind als Handbälle, eignen sich sehr gut.

**Stationsbetrieb:** In dieser Stunde sollen die Kinder an verschiedenen Stationen in der Sporthalle den Zielwurf erarbeiten und verbessern. Dabei wird noch nicht auf ein Tor mit einem Torwart geworfen, sondern es werden feststehende Ziele anvisiert. Dies ist für viele Kinder im ersten Schritt einfacher zu meistern, als an einem beweglichen Torwart vorbei zu werfen. Da aber Wurfziele vorhanden sind, bleiben eine entsprechende Motivation und ein Wettkampfcharakter bestehen. Die verschiedenen Stationen sollten mit großen, laminierten Nummernkarten gekennzeichnet werden. So können sich die Schüler schnell orientieren, besonders wenn Stationen gewechselt werden müssen. An den Stationen sollten Stationskarten liegen, die den jeweiligen Ablauf an der Station beschreiben und ggf. visualisieren. Die Schüler können per Stationspass ihre Arbeit an den Stationen dokumentieren. Das Wechseln der Stationen kann auf verschiedene Arten organisiert werden. Bspw. können die Schüler in feste Gruppen eingeteilt werden, die nach einer bestimmten Zeit die Stationen wechseln. Dies kann der Lehrer ggf. steuern, wobei die Aufgabe auch von den Schülern ausge-

führt werden kann (in jeder Gruppe wird ein ‚Zeitwächter‘ bestimmt). Bei dieser Organisationsform ist gewährleistet, dass alle Schüler alle Stationen durchlaufen, immer gleich viele Schüler an einer Station sind, alle Stationen immer besetzt sind und durch die festen Gruppen ergibt sich eine klare Struktur. Nachteilig ist, dass die Schüler nicht frei entscheiden können, an welcher Station sie ggf. länger oder kürzer üben und ausprobieren. Um hier keine Überforderungen bzw. im anderen extreme Langeweile entstehen zu lassen, sollte an den Stationen die Möglichkeit zur Differenzierung bestehen. Dazu können auf den Stationskarten weitere Arbeitsaufträge stehen, die die Stationen erschweren oder vereinfachen. Eine weitere Möglichkeit der Differenzierung ist, keine festen Gruppen zu bilden, und den Schülern die Auswahl der Stationen zu überlassen. Hier können die Schüler selbst entscheiden, an welcher Station sie arbeiten wollen, müssen erkennen, wo ihre Stärken und Schwächen liegen. Sie nehmen dann ihren Lernprozess nahezu komplett selbst in die Hand. Hier kann es aber zu langen Wartezeiten kommen, wenn zu viele Schüler gleichzeitig an einer Station arbeiten wollen. Auch können Regelungen getroffen werden (z. B.: Immer nur fünf Schüler an einer Station), die aber wiederum die Auswahl der Schüler einschränken. Hier muss der Lehrer entscheiden, was für die jeweilige Lerngruppe angemessen ist.

### Literatur

- Greve, S., Krüger, T. & Hamann, F. (2015). Handball im Sportunterricht: Praxiskonzept für die Sekundarstufe 1. *SportPraxis*, 56 (9/10), 16–19.
- Schubert, R. & Späte, D. (1998). *Handball Handbuch 1 – Kinderhandball Spaß von Anfang an*. Münster: Philippka.

<sup>3</sup> Es ist davon auszugehen, dass in den wenigsten Hallen die Nutzung des üblichen Handballharzes erlaubt ist. Selbst wenn dies der Fall ist, raten wir in diesem Kontext davon ab.

## Auf einen Blick

### Phasen

### Organisation, Geräte- und Materialbedarf

#### Einstieg (25 Minuten)

##### Ankommen in der Sporthalle

Die Schüler kommen nach dem Umziehen in die Sporthalle. Dort liegen drei Softbälle (die Zahl kann ggf. variiert werden) in einem umgedrehten Kasten bereit. Die ersten Schüler können die Bälle nehmen und starten dadurch das Spiel „Brückenwerfen“. Der Ballhalter versucht mit einem gezielten Wurf, andere Kinder abzuwerfen. Wer getroffen wird, muss an Ort und Stelle eine „Brücke“ (eingefrorener Liegestütz, Hände und Füße auf dem Boden) ausführen. Sobald ein anderes Kind unter ihm hindurch kriecht, ist er wieder frei. Bälle, die durch die Halle rollen, können von allen freien Kindern aufgesammelt werden. Somit kann jedes Kind Werfer werden. Es liegt im Ermessen des Lehrers, ob und wie die Schrittregel Anwendung findet, oder ob bspw. geprellt werden darf.

##### Vorgespräch

Im Sitzkreis werden die Schüler vom Lehrer gefragt, was sie aus der vergangenen Stunde noch wissen. Dabei wird besonders auf das Werfen eingegangen. Es sollten an dieser Stelle die Schrittstellung und die Wurffarmführung thematisiert werden (siehe Bildreihe auf S. 17). Dazu wird die Organisation des Stationsbetriebs mit den Kindern besprochen sowie die Stationen erklärt.

Drei Softbälle  
Kleiner Kasten (umgedreht)

#### Hauptteil (50 Minuten)

##### Der Stationsbetrieb

Im Folgenden werden 4 Stationen vorgestellt. Damit können bei einer Klassenstärke von 30 Schülern jeweils 5 Schüler zeitgleich an einer Station arbeiten. Bei einer Zeit von 30 Minuten kann alle 5 Minuten die Station gewechselt werden. Zeiten und Schülerzahl müssen von der Lehrkraft an Lerngruppe und äußere Umstände angepasst werden.

##### Station „Punkte werfen“

An eine Hallenwand werden laminierte Blätter mit aufgedruckten Zahlen gehängt (Klebeband oder Klett, je nach Hallenwand). Die Teilnehmer der Station werfen nacheinander von einer markierten Abwurflinie auf die Ziele an der Wand. Sie zählen selbständig ihre Punkte und können diese anschließend auf ihrem Laufzettel notieren.

Laminierte Zahlenblätter  
Verschiedene Bälle  
Klebeband  
Laufzettel

##### Station „Reifenaufsetzer“

Vor die Hallenwand werden mehrere Reifen gelegt. Die Schüler versuchen von einer Abwurflinie den Ball in einen Reifen so zu werfen,

Gymnastikreifen  
Verschiedene Bälle  
Kleiner Kasten  
Klebeband



## Hauptteil

dass dieser danach an die Wand springt. Diesen Wurf nennt man im Handball einen Aufsetzer, da der Ball vor dem Tor auf dem Boden aufsetzt. In dieser Station wird der Wurf von oben (Ausholbewegung über dem Kopf) nach unten (Ziel am Boden) provoziert, was eine Lernhilfe für die Kinder darstellt. Als Differenzierung kann an dieser Station ein kleiner Kasten aufgestellt werden, auf den sich die Kinder zum Werfen stellen müssen. Der Wurf aus der Erhöhung unterstützt die gewollte Bewegung und ist koordinativ anspruchsvoller und herausfordernder.

**Station „Wurfbude“**

Auf einer Bank stehen Hütchen, die von den Kindern aus einer bestimmten Entfernung heruntergeworfen werden sollen. Es können anstatt Hütchen auch andere Ziele gewählt werden, bspw. schwerere Bälle (die auf kleinen Ringen liegen) oder Bananenkisten. Es sollte darauf geachtet werden, dass die Kinder die Gegenstände auch herunterwerfen können, damit Erfolgserlebnisse garantiert sind.



Bank  
Hütchen  
Bälle  
Klebeband

**Station „Tchouk-Pass“**

An einem kleinen Kasten wird ein zweiter kleiner Kasten hochkant gelehnt, sodass die Sitzfläche zum Werfer zeigt. Der Werfer muss nun versuchen, den Ball so gegen den Kasten zu werfen, dass dieser zu ihm zurückspringt. Dabei darf der Ball den Boden nicht berühren.



Zwei kleine Kästen  
Bälle  
Klebeband



**S**teffen Greve, Frank Hamann und Thomas Krüger zeigen in diesem neuen Praxisbuch, dass sich Handball trotz seiner komplexen Regeln und der technischen und taktischen Abläufe ideal für den Sportunterricht an den Sekundarstufen eignet. Alle drei Autoren verfügen über sehr viel Erfahrung sowohl im Schul- als auch im Vereinssport, was im didaktischen Aufbau und in der Gestaltung des Buches seinen Niederschlag findet.

Mithilfe der **38 ausführlich beschriebenen Stundenbilder** können Grundzüge dieser rasanten Sportart schnell, unkompliziert und lehrplankonform vermittelt werden. Ein Exkurs zur Trendsportart Beachhandball rundet das gelungene Konzept ab.

## SPORT IN DER SEKUNDARSTUFE

Die Buchreihe „Sport in der Sekundarstufe“ liefert erprobte und sofort umsetzbare Stundenbilder für den Sportunterricht aller Schulformen von Klasse 5 bis zur gymnasialen Oberstufe. Die Stundenbilder sind aufgeteilt in Einstieg, Haupt- und Schlussteil. Die sportartorientierten Bände im großzügigen DIN-A4-Format und deren aufwendige Gestaltung orientieren sich an der Praxis und unterstützen die erfolgreiche Durchführung von **lehrplankonformen Sportstunden!**



ISBN 978-3-7853-1924-6

Best.-Nr.: 343-01924

[www.limpert.de](http://www.limpert.de)