

Friedrich-Alexander Universität Erlangen/Nürnberg

Philosophische Fakultät
Institut für Sport und Sportwissenschaft
Grundkurs Spiele
04.06.2008
Linda Munkert
Franziska Reingruber

HANDBALL

Geschichte:

- das Handballspiel in der heutigen Form hat eine sehr bewegte Vergangenheit
 - „Uraniaspiel“ der Griechen (Homer beschreibt es in seiner Odyssee)
 - „Harpaston“ der Römer
 - „Fangballspiel“ des Mittelalters
- Merkmale, die als Urformen des Handballspiels bezeichnet werden können
- **1920:** Carl Schelenz (Sportlehrer) verstand es Handball als Großfeldspiel in Deutschland und Zentraleuropa zu propagieren
- auch die USA, Dänemark und Irland als Ursprungsländer (andere Sportforscher)
- - schon 16 Jahre später war Feldhandball bei den Olympischen Spielen in Berlin eine der olympischen Disziplinen
- Rückgang des Interesses an Feldhandball, gesteigertes Interesse an Hallenhandball
 - heute: hauptsächlich Hallenhandball
- **1972:** Hallenhandball wurde auf Betreiben des Ehrenpräsidenten des Deutschen Handball-Bundes Willi Daume in das olympische Programm aufgenommen
- heute wird Handball in 167 Ländern der Erde gespielt (159 davon sind der Internationalen Handball Föderation angeschlossen)
- weltweit sind über 19 Millionen Handballspieler in 795.000 Mannschaften registriert

Regeln:

1. Die Spielfläche:

- Rechteck von 40 m Länge und 20 m Breite und umfasst zwei Torräume und ein Spielfeld. Seitenlinien, Torauslinien, zwischen den Torpfosten jedoch Torlinien.
- Die Freiwurflinie (9-m-Linie) wird gestrichelt und in 3 m Abstand vor der Torraumlinie gezogen
- Die 7-m-Linie ist eine 1-m-lange Linie vor dem Tor.
- Mittellinie

2. Spielzeit

- 2 x 30 Minuten; die Halbzeitpause normalerweise 10 Minuten.
- Spielzeit wird bei Unterbrechungen angehalten
- Auszeiten (Time-Out)

3. Mannschaft

- Auf der Spielfläche dürfen sich gleichzeitig höchstens 7 Spieler befinden. Die übrigen Spieler sind Auswechselspieler.
- Positionen: 2 Außen, 2 Rückraum (Halb), 1 Mitte, 1 Kreis, 1 Torwart
- Zu Spielbeginn müssen wenigstens 5 Spieler auf der Spielfläche antreten.

4. Spielerwechsel

- Auswechselspieler dürfen während des Spiels jederzeit und wiederholt, eingesetzt werden

5. Der Torraum

- Der Torraum darf nur vom Torwart betreten werden.
- Der Torraum, ist betreten, wenn er von einem Feldspieler mit irgendeinem Körperteil berührt wird.

6. Spielen des Balles

Es ist erlaubt:

- den Ball unter Benutzung von Händen (offen oder geschlossen), Armen, Kopf, Rumpf, Oberschenkel und Knien zu werfen, zu fangen, zu stoppen, zu stoßen oder zu schlagen.
- den Ball maximal 3 Sekunden zu halten, auch wenn dieser auf dem Boden liegt
- sich mit dem Ball höchstens 3 Schritte zu bewegen
- einmal zu tippen und mit einer Hand oder beiden Händen wieder zu fangen;
- wiederholt mit einer Hand auf den Boden zu prellen und danach mit einer Hand oder beiden Händen wieder zu fangen beziehungsweise aufzunehmen.

7. Passives Spiel

- Es ist nicht erlaubt, den Ball in Besitz zu halten ohne erkennbaren Versuch, anzugreifen oder ein Tor zu erzielen.

8. Regelwidrigkeiten und Vergehen

Es ist erlaubt:

- Arme und Hände zu benutzen, um den Ball zu blocken oder in Ballbesitz zu gelangen;
- dem Gegenspieler mit einer offenen Hand den Ball aus jeder Richtung wegzuspielen;
- den Gegenspieler mit dem Körper zu sperren, auch wenn er nicht in Ballbesitz ist;
- von vorne, mit angewinkelten Armen Körperkontakt zum Gegenspieler aufzunehmen, ihn auf diese Weise zu kontrollieren und zu begleiten

Es ist nicht erlaubt:

- dem Gegenspieler den Ball aus den Händen zu entreißen oder ihn herauszuschlagen;
- den Gegenspieler mit Armen, Händen oder Beinen zu sperren oder ihn wegzudrängen;
- den Gegenspieler (am Körper oder an der Spielkleidung) zu klammern, festzuhalten, zu stoßen, ihn anzurennen oder anzuspringen;
- den Gegenspieler mit oder ohne Ball regelwidrig zu stören, zu behindern oder zu gefährden.

9. Der Anwurf

- Bei Spielbeginn die Mannschaft, die beim Losen gewonnen und den Ballbesitz gewählt hat.
- Die andere Mannschaft hat das Recht, die Seite zu wählen.
- Wählt hingegen die Mannschaft, die beim Losen gewonnen hat, die Seite, hat die andere Mannschaft Anwurf.
- Nach einem Tor wird das Spiel mit einem Anwurf von der Mannschaft, gegen die das Tor erzielt worden ist, wieder aufgenommen

10. Der Einwurf

- Wenn der Ball die Seitenlinie vollständig überquert hat oder wenn ein Feldspieler der abwehrenden Mannschaft den Ball zuletzt berührt hat, bevor dieser die Torauslinie seiner Mannschaft überquert hat (Einwurf am Eck)
- Wenn der Ball die Decke oder über der Spielfläche befestigte Vorrichtungen berührt.

11. Der Freiwurf

- Der Freiwurf wird normalerweise ohne Anpfiff des Schiedsrichters grundsätzlich an der Stelle ausgeführt, an der die Regelwidrigkeit begangen wurde.

12. Der 7-m-Wurf

Auf 7-m-Wurf wird entschieden bei:

- regelwidrigem Vereiteln einer klaren Torgelegenheit .
- Der 7-m-Wurf ist nach Pfiff des Feldschiedsrichters innerhalb 3 Sekunden als Torwurf auszuführen
- Der Werfer darf bei der Ausführung des 7-m-Wurfes bis zu einem Meter hinter der Linie stehen. Nach dem Anpfiff darf der Werfer die 7-m-Linie weder berühren noch überschreiten, bevor der Ball seine Hand verlassen hat
- Bei der Ausführung eines 7-m-Wurfs müssen sich die Spieler der gegnerischen Mannschaft außerhalb der Freiwurflinie befinden und mindestens 3 m von der 7-m-Linie entfernt sein, bis der Ball die Hand des Werfers verlassen hat. Ansonsten ist der 7-m-Wurf zu wiederholen, wenn der Ball nicht in das Tor gelangt; eine persönliche Bestrafung erfolgt jedoch nicht

13. Die Strafen

- Gelbe und rote Karten
- 2 Minuten Zeitstrafen

Übungsformen:

Spielformen für den Wurf

Würfelzieleinwurf:

Schwerpunkte:

- Wurfpräzision
- Selbsteinschätzung
- Entwicklung von Mannschaftsstrategien

Grundsituation:

- in 3 Zonen 9 Ziele auslegen (Turnamatte, Reifen, Teppichfliese) denen unterschiedliche Punktzahlen zugewiesen sind

Ablauf:

- 2 Mannschaften
- die Spieler der Mannschaften werfen abwechselnd auf selbst gewählte Ziele
- treffen sie das Ziel, würfeln sie anschließend und multiplizieren die Würfelaugen mit der Punktzahl des getroffenen Ziels
- nach einer vorgegebenen Anzahl von Durchgängen werden die Punktzahlen addiert

Variationen:

- ein Ziel nach dem anderen in aufsteigender/absteigender Reihenfolge treffen. Welches Team ist zuerst fertig?
- Welches Team erzielt zuerst eine vorgegebene Punktzahl
- Zielwürfe erfolgen mit der ungeübten Hand

Wer ist der Stärkere?

Schwerpunkte:

- Ganzkörperkräftigung
- Wurfpräzision
- Schnelligkeit
- Prellen

Grundsituation:

- Schüler stehen sich in 2 Mannschaften an der Mittellinie gegenüber
- Gegüberstehende Schüler legen sich die Hände auf die Schultern und versuchen, sich gegenseitig weg zuschieben

Ablauf:

- auf eine Zeichen laufen sie in die ihnen vorgegebene Richtung
- nehmen an der Abwurflinie einen Ball und schließen mit Zielwurf (z.B. auf Bänken liegende Medizinbälle) ab
- anschließend Ball holen, an die Abwurflinie legen und zur Mittellinie zurücklaufen
- welche Mannschaft steht zuerst wieder an der Mittellinie?

Variationen:

- Ballaufnahmelinie ist weiter entfernt, so dass vor dem Wurf noch eine Prellstrecke absolviert werden muss
- Ausgangsposition an der Mittellinie verändert: Rücken an Rücken sitzen, Schulter an Schulter stehen

„Medizinbälle abwerfen“

Schwerpunkte:

- Wurfpräzision
- Wurfkraft

Grundsituation:

- Schüler werden in zwei Mannschaften eingeteilt und müssen sich gegenüber hinter eine bestimmte Linie stellen, jeder hat einen Handball
- genau in die Mitte der zwei Linien, an denen sich die Mannschaften aufgestellt haben, wird eine Langbank aufgestellt, auf der 10 – 15 Medizinbälle (am besten schwere) hingelegt werden

Ablauf:

- wenn das Spiel vom Lehrer/Trainer gestartet wurde, versuchen beide Mannschaften die Medizinbälle mit ihren Handbällen abzuwerfen und somit auf die andere Seite zu schubsen
- dabei dürfen die Spieler nur die Bälle auf ihrer Seite verwenden und müssen beim Wurf hinter der festgelegten Linie sein
- das Spiel ist beendet, wenn alle Medizinbälle auf dem Boden liegen
- gewonnen hat die Mannschaft, die weniger Bälle auf ihrer Seite hat

Variationen:

- Menge der Medizinbälle
- Abstand zur Langbank
- andere Gegenstände, die getroffen werden müssen (kleinere)

„Zehn- Pässe- Spiel“

Schwerpunkte:

- effektives Freilaufen
- Passgenauigkeit
- Decken eines Gegenspielers

Ablauf:

- zwei Mannschaften befinden sich in einem relativ kleinen Spielfeld (kann frei gewählt werden, z.B. der durchgezogene Kreis)
- sie müssen nun versuchen, sich den Ball zehnmal zuzuspielen
- die andere Mannschaft versucht den Ball herauszufangen
- berührt der Ball den Boden, bekommt die Mannschaft den Ball, die ihn als erstes erwischt, es wird dann allerdings wieder von 0 an gezählt
- geht der Ball ins aus, oder steht der Spieler, der den Ball fängt im Aus, bekommt die gegnerische Mannschaft den Ball

Variationen:

- Größe des Spielfeldes
- Anzahl der Pässe
- Wurfhand

Übungen zum Passen:

Schwerpunkte:

- Wurfpräzision
- Koordination
- Reaktion

Ablauf:

- zwei Spieler stehen sich gegenüber
- jeder hat einen Ball
- beide werfen sich gleichzeitig (z.B. auf ein Zeichen) den Ball zu und müssen sogleich den anderen fangen
- nach kurzer Zeit klappt es auch ohne Zeichen

Variationen:

- ein Spieler spielt einen Bodenpass, der andere einen normalen Pass
- einer der Spieler, der vorher festgelegt wurde, darf sich überlegen, welchen Pass er spielt; sobald er einen Bodenpass oder einen normalen Pass gespielt hat, muss der andere Spieler reagieren und den gleichen Pass zurückspielen; beide müssen natürlich auch den zugeworfenen Ball fangen
- ein Spieler darf sich wieder entscheiden, welchen Pass er spielen möchte; der andere Spieler muss reagieren und einen gegensätzlichen Pass spielen; auch hier müssen die Bälle gefangen werden

d.h. Spieler 1 = Bodenpass → Spieler 2 = normaler Pass
Spieler 1 = normaler Pass → Spieler 2 = Bodenpass

Spielformen für die Ballführung (Prellen)

Prellen durch die Gasse:

Spielgedanke:

- 2 Mannschaften wechselnd prellend die Seiten
- die Gasse (Begrenzung z.B.durch Hütchen) in der Mitte wird immer enger

Variationen:

- Prellen im gehen/laufen/hüpfen
- Prellen mit der schwachen Hand

Prellen im begrenzten Raum:

Spielgedanke:

- jeder Spieler prellt einen Ball in einem begrenzten Raum
- keiner darf den anderen Spieler berühren

Variationen:

- Bewegungsfeld wird verkleinert
- Prellen und gleichzeitiges Herausspielen des Balles des nächsten Spielers

Brückenwächter:

Spielgedanke:

- die Spieler versuchen die Brücke (begrenzter Raum) prellend zu überqueren, ohne vom Wächter abgeschlagen zu werden.
- Brückenwächter dürfen ihre Brücke nicht verlassen

Prellen mit Begrüßen:

Spielgedanke:

- Spieler laufen prellend in der Halle herum
- Begegnen sich zwei Spieler, begrüßen sie sich

Variationen:

- 5 mal Prellen beim Begrüßen
- Ballwechsel beim Begrüßen
- Hand geben beim Begrüßen

Kombinierte Spielformen:

Läufer gegen Werfer:

Schwerpunkte:

- Werfen
- Prellen
- Schnelligkeit
- Reaktionsfähigkeit
- Antizipationsfähigkeit

Grundsituation:

- Läufer- gegen Werfermannschaft
- Gespielt wird mit einem Schaumstoffball

Ablauf:

- ein Spieler der Läufermannschaft beginnt als Torwart
- der erste Spieler wirft den Ball in das Spielfeld und beginnt mit einem Hindernisparcours (4-5 Stationen)
- für jede bewältigte Station erhält er einen Punkt
- die Werfer versuchen so schnell wie möglich von der 7-Meter-Linie ein Tor zu erzielen
- bei Torerfolg muss der Läufer seinen Umlauf abbrechen und die Torhüterposition einnehmen
- der bisherige Torwart stellt sich hinter seinem Team auf und übergibt den Ball an den nächsten Läufer
- bei der Werfer-Mannschaft geht ein neuer Werfer zur 7-Meter Linie
- die Werfer dürfen den Torraum nicht betreten

Den Würfelwert abwerfen:

Schwerpunkte:

- Wurfpräzision
- Prellen

Grundsituation:

- 2 Mannschaften

- je Mannschaft werden 6 Hütchen hintereinander aufgestellt
- pro Mannschaft 1 Handball
- 2 Langbänke mit Medizinbällen oder Hütchen darauf, die von 1 bis 6 nummeriert sind

Ablauf:

- die Spieler stellen sich hinter den Hütchen auf
- der erste Spieler würfelt, prellt im Slalom durch die Hütchen und versucht die gewürfelte Augenzahl abzuwerfen
- trifft der Spieler nicht muss er den Ball zurückwerfen und der nächste Spieler darf würfeln

Parteiballspiele:

Schwerpunkte:

- Zusammenspiel
- Effektives Freilaufen
- Passen

Mattenball:

- zwei Weichbodenmatten werden in einem bestimmten Abstand voneinander (je nach Mannschaftsgröße und Alter der Sportler) auf gleicher Höhe abgelegt
- eine Mannschaft hat einen Punkt erzielt, wenn sie den Ball auf der gegnerischen Matte abgelegt hat

→ Handballregeln (meistens ohne Prellen)

Variationen:

- ❖ Punkt gilt nur, wenn der Ball im Sprung gefangen wird und dann auf die Matte gelegt wird, ohne dass der Spieler vorher den Boden wieder berührt hat
- ❖ Ball: Handball, Tennisball, Schaumstoffball, Basketball oder American Football
- ❖ Punkt zählt nur, wenn alle Spieler der Mannschaft über der Mittellinie sind
- ❖ sobald der Ball auf den Boden fällt, bekommt die andere Mannschaft den Ball

Linienball

- ähnlich wie Mattenball, nur dass der Ball hinter der gegnerischen Linie abgelegt werden muss

„Ball gegen die Wand“

- beide Mannschaften versuchen den Ball so gegen die Wand zu werfen (jede Mannschaft bekommt eine Wand zugeteilt), dass ein Mitspieler den Ball fangen kann, bevor er den Boden berührt oder von einem gegnerischen Spieler gefangen wird
- Punkt wird nur dann erzielt, wenn der Ball aus der Luft gefangen wird und vorher an die Wand geworfen wurde

Variationen: siehe Mattenball

Quellen:

- www.dhb.de
- Stefan König u. Armin Eisele: Handball unterrichten. Schorndorf, Verlag Karl Hoffmann. 1997
- Hans-Dieter Trosse: Handball Praxis. Reinbeck, Rohwolt Taschenbuch Verlag. 1990