

Sportskript

Handball

(Stand: 08/2012)



Der spätere Handball-Weltmeister Deutschland beim Jubel über den Einzug ins Halbfinale bei der WM 2007 im eigenen Land

Charakteristik des Spiels

Regelkunde

Technik

Taktik

Überprüfung

Charakteristik des Spiels

Handball gilt im Allgemeinen als sehr körperbetontes Spiel, bei dem sich **zwei Mannschaften** (je 6 Feldspieler + 1 Torwart + Auswechselspieler) gegenüberstehen. Der Ball darf von den Feldspielern mit dem ganzen Körper gespielt werden, außer mit Unterschenkel und Fuß (**Fußspiel**). Der Torwart darf den Ball innerhalb des eigenen Torraums auch mit dem Bein oder Fuß abwehren. Die Mannschaft, die während des Spiels die meisten Torerfolge erzielt, gewinnt.

Der **Spielball** besteht aus einer luftgefüllten Leder- oder Kunststoffhülle. Männer (58-60cm Umfang, 425-475g); Frauen (56-58cm Umfang, 325-375g).

Die **Spielzeit** beträgt 2 x 30 Minuten. Bei Turnieren, bei denen eine Entscheidung herbeigeführt werden muss, wird bei Unentschieden zweimal je 2 x 5 Minuten verlängert. Danach gibt es ein 7-Meter-Werfen. Jedoch gibt es hier keine eindeutige Regelung; auch eine einmalige Verlängerung ist möglich.

Spieler in Ballbesitz:

Wenn Du den Ball hast, ...

... darfst Du ihn, sooft Du möchtest, mit einer Hand auf den Boden prellen. Wenn Du ihn dann in beide Hände nimmst, ...

... darfst Du ihn nicht länger als drei Sekunden halten. Sonst pfeift der Schiedsrichter!

... darfst Du ihn nicht noch einmal auf den Boden prellen. Sonst pfeift der Schiedsrichter!

... darfst Du mit dem Ball in der Hand einen, zwei oder drei Schritte machen und dann auf das Tor werfen.

... darfst Du den Ball zu einem Mitspieler passen.

... darfst Du ihn, sooft Du möchtest, mit einer Hand auf den Boden prellen. Wenn Du ihn dann in beide Hände nimmst, ...

Wenn Du auf das Tor wirfst, ...

... darfst Du mit dem Ball in den Torraum hineinfliegen, wenn Du vor dem Torraum abspringst.

... darfst Du nicht mit dem Ball in der Hand in den Torraum treten. Sonst pfeift der Schiedsrichter!

Wenn Du als Angreifer einen Gegenspieler hast, ...

... den Ball zum Gesicht Deines Gegners führen. Sonst pfeift der Schiedsrichter!

... darfst Du den Ball mit Deinem Körper schützen. Du darfst aber nicht...

... mit dem Ball in Deinen Gegenspieler hineinlaufen. Sonst pfeift der Schiedsrichter!

Abwehrspieler/ Torwart:

Wenn Du Abwehrspieler bist, ...

... darfst Du Deinem Gegenspieler den Ball nicht aus den Händen schlagen.

... darfst Du Deinem Gegenspieler den Ball nicht aus den Händen reißen.

... darfst Du Deinen Gegenspieler nicht mit den Füßen behindern.

... darfst Du Deinen Gegenspieler, wenn er den Ball hat, nicht stoßen oder halten.

... darfst Du Deinen Gegenspieler, auch wenn er den Ball nicht hat, nicht stoßen oder halten.

... darfst Du bei Deiner Abwehraktion nicht im Torraum stehen oder durch den Torraum laufen.

So bist Du ein guter Abwehrspieler:

Versuche, immer zwischen Deinem Gegenspieler und Deinem Tor zu sein und einen Torwurf Deines Gegenspielers mit beiden Händen zu blocken.

Verhalte Dich Deinem Gegenspieler gegenüber fair. Wenn er frei zum Torwurf kommt, dann laß' ihn werfen!

Wenn Du Torwart bist, ...

... darfst Du den Ball mit dem ganzen Körper abwehren.

... darfst Du aus dem Torraum herauslaufen, den Ball fangen und mitspielen.

... darfst Du aus dem Torraum heraus den Ball zu einem Mitspieler passen.

... darfst Du aber nicht mit dem Ball in der Hand aus dem Feld in den Torraum zurücklaufen.

... darfst Du den Ball nicht in den Torraum hineinholen. Du darfst auch, wenn Du im Torraum stehst, keinen Ball fangen, den Dir ein Mitspieler zupaßt. Sonst pfeift der Schiedsrichter.

... darfst Du aber nicht mit dem Ball in der Hand vom Torraum ins Feld gehen.

Regelverstöße/ Strafen

Vorteilsgedanke

Bei der Spielleitung steht immer der Spielfluss im Vordergrund. Das heißt, dass bei Regelwidrigkeiten der abwehrenden Mannschaft nicht sofort unterbrochen wird, sondern abgewartet wird, ob sich eine Torgelegenheit für die Angreifer ergibt. Strafen können und sollen nachträglich gegeben werden. Beispielsweise hält ein Spieler bei einem Einwurf den Abstand zum Einwerfenden nicht ein, der Schiedsrichter erkennt aber, dass ein Angreifer in guter Position steht und auch angespielt wird. Dieser erzielt ein Tor. Noch vor dem Anwurf wird der fehlbare Spieler der Verteidiger mit einer gelben Karte (oder der entsprechenden folgenden) bestraft.

Je nach Art der Regelwidrigkeit werden können vom Schiedsrichter verschiedene Strafen ausgesprochen (auch in Kombination, z.B. Zeitstrafe & 7m-Wurf) werden:

Freiwurf

Eine Regelwidrigkeit, die näher als neun Meter vom gegnerischen Tor zum Freiwurf führt, wird an der gestrichelten 9-Meter-Linie ausgeführt, ansonsten am Ort des Vergehens. Während der Ausführung müssen Werfer und alle seine Mitspieler außerhalb des 9-Meter-Raumes stehen und auch dort bleiben bis der Ball die Hand des Werfers verlassen hat.

Eine Besonderheit ist ein Freiwurf, der nach dem Schluss- oder Halbzeitsignal ausgeführt wird (Regelwidrigkeit kurz vor Spielende/Halbzeit). Die abwehrende Mannschaft darf nicht mehr wechseln, die Angreifer genau einen Spieler. Beim Ausführen darf nur der Werfer am Wurfort stehen, seine Mitspieler müssen drei Meter Abstand von ihm halten.



7-Meter

Dieser Wurf stellt eine regelwidrig genommene klare Torgelegenheit wieder her: Wenn der Werfer ungehindert zum Wurf kam und durch ein Foul oder Betreten des Torraums an einem Erfolg gehindert wurde, müssen die Schiedsrichter wieder Chancengleichheit herstellen. Dabei stellt sich der Werfer vor die 7-Meter-Markierung (er darf dabei bis zu einem Meter davor stehen) und führt den Wurf nach Anpfiff aus. Der Torwart darf bis zur 4-Meter-Markierung gehen und Gliedmaßen in der Luft auch darüber halten. Alle anderen Spieler positionieren sich außerhalb der 9-Meter-Linie, mit mindestens 3 Meter Abstand zum Schützen und dürfen diesen Raum erst betreten, nachdem der Ball die Hand des Schützen verlassen hat.

Verwarnung (gelbe Karte)

Die gelbe Karte hat für den betreffenden Spieler prinzipiell keine Auswirkungen auf das momentane Spielgeschehen. Jeder Spieler kann nur einmal verwarnet werden, danach folgt selbst für ein ähnliches Vergehen eine Hinausstellung. Pro Mannschaft sind drei Verwarnungen möglich. Vergehen, die mit Verwarnung bestraft werden können, sind:

- ➔ Entreißen oder Herausschlagen des Balles aus den Händen
- ➔ Sperren oder Wegdrängen mit Armen, Händen oder Beinen
- ➔ Klammern oder Festhalten an/von Körper oder Spielkleidung
- ➔ Anstoßen, -rennen oder -springen



Gelbe Karte

Aktionen, die primär gegen den Körper und nicht gegen den Ball gehen, sind mit Verwarnung zu bestrafen, prinzipiell kommen solche Aktionen im Kampf um den Ball vor, so dass eine gewisse Intensität gegeben sein sollte.

Hinausstellung (2min Zeitstrafe)

Obige Vergehen, die sich nach Verwarnung (oder Aufbrauch des Karten-Kontingents) wiederholen, werden mit der nächsten Stufe der Progression bestraft. Dies führt zu einer Reduzierung der Anzahl der Spieler der betroffenen Mannschaft auf der Spielfläche für zwei Minuten.

Des Weiteren werden in folgenden Situationen Hinausstellungen ausgesprochen:

- ➔ Absichtliches Fußballspiel
- ➔ Wechselfehler, Betreten der Spielfläche durch einen zusätzlichen Spieler oder das Eingreifen von der Bank in das Spiel
- ➔ nach einer Disqualifikation
- ➔ erneutes unsportliches Verhalten, nachdem der Spieler bereits eine Hinausstellung oder eine Disqualifikation erhalten hat, aber noch nicht angepiffen wurde



2min-Zeitstrafe

Eine Hinausstellung wird außer nach einer Disqualifikation durch das 2-Minuten-Zeichen angezeigt.

Disqualifikation (rote Karte)

Eine Disqualifikation wird dem fehlbaren Spieler durch eine rote Karte angezeigt. Sie gilt für den Rest der Spielzeit. Der Spieler muss sofort die Spielfläche und den Auswechselraum verlassen. Er darf in keiner Form mehr Kontakt zur Mannschaft haben. Die Mannschaft darf nach 2 Minuten wieder ergänzt werden. Eine Disqualifikation ist nur dann mit einer Sperre für andere Spiele verbunden, wenn durch die Schiedsrichter ein schriftlicher Bericht angefertigt wird. Die zuständigen Instanzen entscheiden dann über den fehlbaren Spieler. Eine Disqualifikation wird gegeben bei:

- ➔ Regelwidrigkeiten, die die Gesundheit eines Gegenspielers gefährden (z.B. Bein stellen, in der Wurfbewegung zurückreißen oder die Aktion gegen Kopf oder Hals gerichtet ist).

- ➔ Grob unsportlichem Verhalten eines Spielers (z.B. Beleidigung, demonstratives Wegwerfen des Balls, Revanche nach einem erlittenem Foul nehmen), dabei hat es keine Bedeutung, ob das Vergehen auf oder neben der Spielfläche geschieht.
- ➔ Tätlichkeit eines Spielers außerhalb der Spielzeit
- ➔ bei der dritten Hinausstellung eines Spielers
- ➔ Die Gründe für eine Disqualifikation werden im Spielprotokoll dargelegt.

Weitere wichtige IHF-Handzeichen:



Betreten des Torraums



Fang-, Prell- oder Tippfehler



Schritt- oder Zeitfehler



Umklammern, Festhalten oder Stoßen



Schlagen



Stürmerfoul



Einwurf-Richtung



Abwurf



Freiwurf-Richtung



Torgewinn



Time-Out



Warnzeichen für passives Spiel

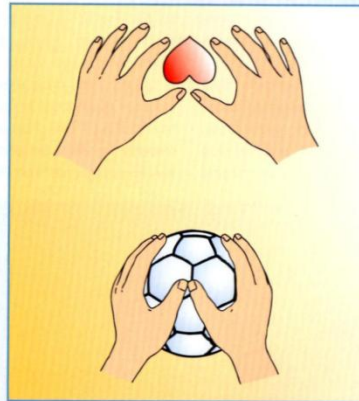
Techniken und Taktiken

1. Die Ballannahme (Fangen)

Annahme hoch zugespielter Bälle

(Bereich zwischen Brust- und Kopfhöhe)

- Die Arme sind leicht angewinkelt und bewegen sich dem Ball entgegen.
- Hände und Finger bilden einen Trichter, eine Art auf dem Kopf stehendes Herz.
- Finger und Daumen sind gespreizt.
- Die Daumen zeigen zueinander.
- Den Ball elastisch vor dem Körper annehmen und durch Heranziehen der Hände zum Körper „ansaugen“.
- Die Daumen befinden sich hinter dem Ball und verhindern dessen Durchrutschen auf die Brust.



Annahme flach zugespielter Bälle

(Bereich Hüfthöhe oder tiefer)

- Die Hände bilden eine „Schaufel“.
- Die Handrücken zeigen nach unten.
- Die kleinen Finger zeigen zueinander und die Daumen nach außen.
- Den Ball elastisch annehmen und an den Oberkörper heranziehen.



2. Das Prellen

Prelltechnik

● Grundhaltung

- Füße mindestens schulterbreit auseinander
- Knie sind gebeugt (tiefer Schwerpunkt)
- Körper etwas nach vorn geneigt
- der Kopf ist erhoben

● Prellbewegung

- Ball seitlich vor dem Körper auf Hüfthöhe prellen
- Finger gespreizt, Handgelenk locker
- Ball nach schräg vorn-unten drücken (nicht schlagen)
- das Handgelenk klappt leicht nach, der Unterarm schwingt nach
- den zurückprellenden Ball so früh wie möglich weich annehmen, ihn „aufsaugen“



Taktische Grundregeln

- Je größer die Laufgeschwindigkeit, umso weiter seitlich vor dem Körper den Ball auf den Boden prellen.
- Beim Prellen nicht ständig auf den Ball schauen! Sonst können Gegen- und Mitspieler nicht beobachtet werden!
- Nicht in ungünstige Spielräume (z.B. Außenpositionen) prellen!
- Wenn möglich, den Ball immer mit dem Körper vor dem Zugriff des Gegners schützen: Die

ballferne Schulter zum besseren Schutz des Balls nach vorn bringen (seitliche Stellung).

- Wenn ein Gegenspieler attackiert, den Ball möglichst tief prellen.
- Prell-Schritt-Koordination: Prellen mit rechts beim Linksschritt, Prellen mit links beim Rechtsschritt.

3. Der Schlagwurf

Der Schlagwurf, manchmal auch Stemmwurf oder Kernwurf genannt, ist die Grundtechnik des Werfens im Handball. Auf dieser Wurftechnik basieren alle weiteren Würfe. Der ballführende Spieler wirft aus dem Stand, d. h. beide Füße haben Bodenkontakt.

Die drei Phasen des Schlagwurfes

1. Das linke Bein (für Rechtshänder) steht leicht nach innen gedreht in Schrittstellung. Der Ball befindet sich vor dem Körper. Der Ball wird nun mit der Wurfhand nach hinten [...] geführt. Der Wurfarm ist nahezu gestreckt, der Ellbogen befindet sich in etwa auf Schulterhöhe. Die linke Schulter zeigt leicht nach vorne, der Oberkörper befindet sich in einer Bogenspannung (Oberkörperverwringung).
2. Über das Auflösen der Bogenspannung und die Aktivierung der Bauchmuskulatur wird der Oberkörper nach vorne beschleunigt. Durch die Rotation im Oberkörper wird dabei zusätzlich Energie gewonnen. Mit dem Armzug und durch das Nachgehen im Handgelenk wird der Ball weiter beschleunigt und erhält seine Richtung.
3. Der Schwung wird mit dem rechten Fuß (für Rechtshänder) abgefangen. Der Blick bleibt in Wurfrichtung, kein Wegdrehen.

Diese Wurfart ist der härteste Wurf im Handball. Dabei können Ballgeschwindigkeiten von bis zu 130 km/h erreicht werden. Mit reduzierter Kraft wird er häufig als Pass gespielt.
Quelle: wikipedia.de (27.01.2012)



4. Der Sprungwurf

Der Sprungwurf ist der wichtigste und am häufigsten angewendete Wurf im Handball. Im Vergleich zum Schlagwurf bietet der Sprungwurf mehrere Vorteile:

- ➔ Durch einen Absprung in die Höhe (aus der „zweiten Reihe“) wird der gegnerischen Abwehr das Abblocken des Balles deutlich erschwert.
- ➔ Für die Außenspieler ist ein guter Absprung wichtig, um Raum für einen besseren Wurfwinkel zu gewinnen.
- ➔ Bei einem Konter (Tempogegenstoß) oder nach einem Durchbruch an den Wurfkreis wird durch einen Absprung in die Weite die Distanz zwischen Tor und Werfer verringert. Dies reduziert die Zeit für entsprechende Gegenmaßnahmen des Torhüters und erhöht die Erfolgsaussichten für den Schützen.

Quelle: wikipedia.de (27.01.2012)



Quelle: wikipedia.de (27.01.2012), Foto von Armin Kübelbeck

Der Sprungwurf wird in drei Phasen untergliedert:

1. **Vorbereitungsphase:** Diese setzt sich zusammen aus dem Anlauf, dem Absprung und dem Zurückführen des Wurfarms. Der Absprung wird üblicherweise mit einem Dreischrittrhythmus eingeleitet. Mit dem letzten Schritt und in der Steigphase wird der Arm nach hinten oben geführt. Das rechte Knie wird zur Schwungverstärkung seitlich außen (Abspreizwinkel ca. 45°) mit angewinkelt, hochgezogen und dient gleichzeitig der Stabilisation.
2. **Hauptphase:** In der Luft gleicht der Wurf dem Schlagwurf, der Ball wird am Kopf vorbei über Bauchmuskulatur (Bogenspannung), Oberkörperrotation, Armzug und Nachklappen des Handgelenks nach vorne beschleunigt. Der Ellbogen bleibt dabei auf Schulterhöhe, der Kopf in Wurfrichtung (kein Ausweichen/Wegdrehen, dem Ball bis zum Schluss nachschauen). Das rechte Bein stabilisiert die Wurfbewegung durch eine Gegenbewegung Richtung Hallenboden.
3. **Endphase:** Gelandet wird beidbeinig oder wieder auf dem Absprungbein, das Schwungbein fängt die Vorwärtsbewegung dann ab.

Quelle: wikipedia.de (27.01.2012)

5. Grundstellung in der Verteidigung

Grundstellungen des Verteidigers in der Manndeckung

Gegner- und ballorientierte Manndeckung in der Querstellung



- Zwischen Gegenspieler und eigenem Tor stehen
- Versetzte Fußstellung
- Blickrichtung zum Ball
- Durch peripheres Sehen Gegner und Ball beobachten
- Bodenkontakt mit den Fußballen
- Leichte Beugung in den Knie- und Hüftgelenken
- Körperschwerpunkt abgesenkt
- Oberkörper aufrecht
- Die gegenspielernahe Hand erschwert/verhindert das Anspiel/die Ballannahme (=Führhand)

Gegnerorientierte Manndeckung in der Schrittstellung



- Deutlich versetzte Fußstellung
- Bodenkontakt mit den Fußballen
- Leichte Beugung in den Knie- und Hüftgelenken
- Körperschwerpunkt abgesenkt
- Oberkörper aufrecht
- Arme abgewinkelt
- Der vordere Fuß blockiert eine mögliche Durchbruchrichtung des Angreifers

Leitlinien zum Spiel 1 gegen 1

- Mit der Führhand zum Ball agieren.
- Sicherheitsabstand von ca. einer Armlänge einhalten.
- Bei Durchbruchversuchen schnell zurückweichen.
- Schnelle Beinarbeit, ohne daß die Füße sich berühren oder kreuzen.
- Immer zwischen Gegenspieler und eigenem Tor agieren.

6. Eine Überzahl-Situation lösen

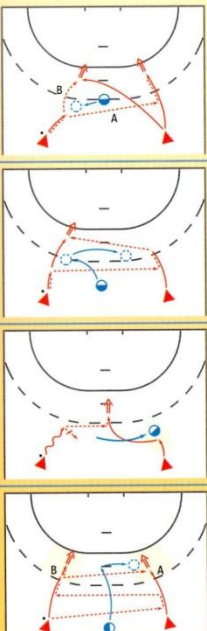
Aktionsmöglichkeiten in der Grundsituation 2 gegen 1

Abwehr

- In der Mitte zwischen beiden Angreifern und in Tornähe agieren:
 - Einen der Angreifer überraschend angreifen.
 - Ihn beim Prellen zur Ballaufnahme zwingen.
 - Seinen Laufweg nach innen versperren.
 - Sein Abspiel zum Mitspieler mit einer Körperquerstellung und Armeinsatz („Scheibenwischer-Technik“) stören bzw. einen Fehler oder ein schlechtes Abspiel provozieren.
- In der Mitte zwischen beiden Angreifern agieren und dabei möglichst immer auf Höhe der beiden bleiben. Ziel: Die „heiße“ Zone in der Mitte versperren!
- Bei kürzeren Abständen zwischen den Angreifern jeweils in Richtung Ballhalter angreifen und versuchen, Abspiele zu stören oder abzufangen.
- Einen Angriff gegen den Ballhalter nur vortäuschen, damit ein Abspiel provozieren und den nun in Ballbesitz kommenden Gegenspieler frühzeitig angreifen.
- Den Ballhalter zur **Ballaufnahme** „zwingen“ und **sofort** den Angreifer **ohne Ball eng** decken und jegliches Abspiel verhindern.
- Ziel: Fehler (3-Schritt-Regel, 3-Sekunden-Regel) oder Torwurf aus ungünstiger Position provozieren.
- In der Mitte agieren und mit **Querstellungen** und Armeinsatz einen möglichst **großen** Raum versperren!
- Torwürfe nur in ungünstigen Räumen (z.B. Rechtshänder von der rechten Außenposition) zulassen.
- Für Fortgeschrittene: **Pässe unvermittelt angreifen!**

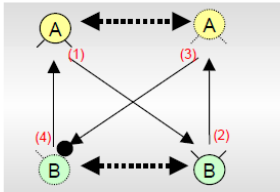

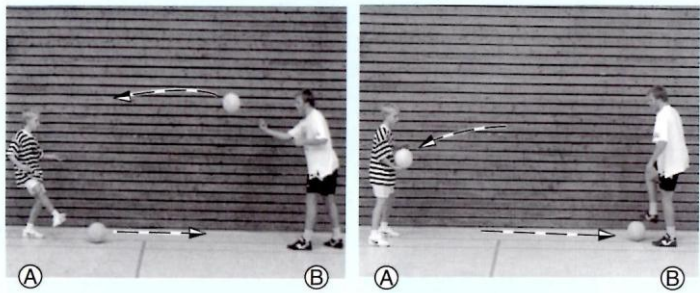
Angriff

- Der Angreifer **ohne Ball** muß jetzt das Abspiel ermöglichen!
- Er darf nicht im „Schatten des Abwehrspielers“ agieren!
- Je nach Stellung des Abwehrspielers bietet er sich zum Anspiel an:
 - vor dem Gegenspieler (A)
 - oder nach Freilaufen hinter ihm (B)
- So laufen, daß der Abwehrspieler nie zwischen Ballhalter und Angreifer ohne Ball agiert.
- Situativ erkennen, ob Doppelpässe **vor** oder **hinter** dem Verteidiger gespielt werden können (siehe Abbildung).
- Nicht zu dicht am Abwehrspieler vorbei passen!
- Für Fortgeschrittene: Paßtäuschung und eigener Durchbruch in günstige Spielräume!
- Der Angreifer **ohne Ball** muß jetzt die Voraussetzungen für das **Weiterspielen** schaffen!
- Mit schnellem Richtungswechsel freilaufen und ein Abspiel des Ballhalters ermöglichen.
- Mit gezieltem Doppelpaßspiel einen Mitspieler in die günstigste Wurfposition bringen (Lösung A ist ungünstiger als B, wenn der rechte Angreifer ein Rechtshänder ist).
- Für Fortgeschrittene: Paßtäuschung und Durchbruch in günstige Spielräume (z.B. B).



Quellen der letzten beiden Bilder: Schubert, R. & Späte, D. (2008). Kinderhandball – Spaß von Anfang an. Philippka-Sportverlag. Münster

Überprüfungsmodalitäten

| Punktzahl | Übung |
|------------|--|
| 4-6 Punkte | <p>Einzelübungen:</p> <p>a) Ball hochwerfen, 180 Grad drehen und Ball wieder fangen. b) Ball rückwärts durch die Beine anwerfen und fangen. c) Ball rückwärts gegen die Wand werfen, drehen und fangen.</p> |
| 7-9 Punkte | <p>a) Jedes Paar hat nur einen Ball. A wirft immer diagonal, B wirft longline. Auch hier sind Variationen der Wurfart und des Ballmaterials möglich. Z und P werden deutlich reduziert.</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Variante: A kann den Ball senkrecht hochwerfen, dies ist das Zeichen, dass die Aufgaben gewechselt werden. A wirft nun longline und B diagonal (zusätzlich wird nun auch Situationsdruck erzeugt). <p>b) A und B stehen sich frontal gegenüber, Abstand 4 - 5m, jeder hat einen Ball: A und B werfen sich gleichzeitig ihren Ball zu, A direkt, B indirekt.</p>  <p>Anforderungen: Die Übung kann nur gelingen durch genaues Werfen (Präzisionsdruck). Sie erfordert außerdem sehr schnelles Reagieren (Zeitdruck). Hinzu kommt, dass Wurf- und Fangbewegungen sehr schnell hintereinander ablaufen müssen (Komplexitätsdruck 2, sukzessive Bewegungen).</p> <p>Varianten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • A kann den Ball senkrecht hochwerfen, dies ist das Zeichen, dass die Aufgaben gewechselt werden. A wirft nun indirekt und B direkt (zusätzlich wird nun auch Situationsdruck 1 erzeugt). • Aus unterschiedlichen Ausgangsstellungen werfen (z. B. Kniestand, Sitzen). <p>c)</p>  <p>A und B haben jeder einen Ball und stehen sich frontal gegenüber. A spielt seinen Ball mit dem Fuß zu B, während B gleichzeitig seinen Ball zu A wirft. Der mit dem Fuß gespielte Ball wird immer kurzfristig gestoppt und zurückgespielt, während die Orientierung zusätzlich dem geworfenen Ball gilt.</p> <p>d) 2 Personen prellen jeweils einen Ball aufeinander zu und prellen anschließend den Ball des Partners weiter</p> |

Einzelübungen

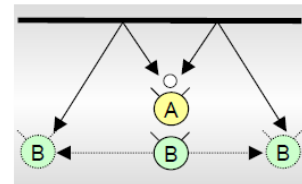
- 1) Ball hochwerfen und hinter dem Rücken fangen
- 2) Ball so hochwerfen, dass man 2 mal unter dem aufspringenden Ball durchlaufen kann
- 3) Ball hochwerfen und Zusatzaufgaben lösen (z. B. mit beiden Händen den Boden berühren)
- 4) Ball hochwerfen, 360 Grad drehen und Ball wieder fangen

10-12 Punkte

- a)
- A wirft seinen eigenen Ball in dem Moment senkrecht hoch, in dem B ihm den Ball zuspasst. A muss den von B zugeworfenen Ball fangen, sofort zurückwerfen

- b)
- Variante:** Jeder hat einen Ball in der Hand, der hochgeworfen wird. A und B drehen sich jeweils um 180°, so dass die Rücken zueinander zeigen. Auf ein verabredetes gemeinsames akustisches Zeichen (evtl. des Übungsleiters) werfen beide gleichzeitig ihren Ball über Kopf nach hinten, drehen sich um und versuchen, den vom Partner zugeworfenen Ball zu fangen (Erhöhung des Zeitdrucks).

- c)
- A hat einen Ball und steht etwa 3m vor einer Wand. B steht hinter A. A wirft nun den Ball im Wechsel immer nach rechts und links gegen die Wand, B muss den zurückprallenden Ball fangen und so gegen die Wand zurückwerfen, dass A sich nicht bewegen muss.





- d)
-
- Zwei Fotografien zeigen zwei Personen (A und B) in einem Innenraum vor einer Holzwand. In der linken Aufnahme wirft Person A einen Ball nach rechts. In der rechten Aufnahme wirft Person B einen Ball nach links. Pfeile verdeutlichen die Flugrichtung der Bälle.

A und B stehen einander gegenüber. Jeder hat einen Ball, den sie sich je nach Aufgabenstellung zuspielen. Währenddessen wird zusätzlich ein dritter Ball mit den Füßen hin und her gepasst.

- e) Eine Person prellt einen Ball, zweite Person prellt 2 Bälle. Beide laufen aufeinander zu und prellen anschließend den Ball/ die Bälle des Partners weiter

- f) Jeder wirft seinen Ball hoch, eine Position weiter gehen und nächsten Ball fangen



| | |
|--------------|---|
| | <p><u>Einzelübungen</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Ball in 2 m Abstand zu einer Wand hochwerfen, die Wand berühren und den Ball wieder fangen. 2) Auf dem Rücken liegen, den Ball hochwerfen, einmal um die Körperachse drehen und Ball wieder fangen |
| 13-14 Punkte | <p><u>Einzelübungen</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Zwei Bälle prellen (über 15 m) <ol style="list-style-type: none"> a. synchron b. alternierend (abwechselnd) a) In einer Gruppe (4 Personen) prellt jeder 2 Bälle. Ihr stellt euch im Kreis auf und prellt alle Bälle im gleichen Rhythmus und wechselt auf Kommando euren Platz und prellt die nächsten 2 Bälle weiter.  b) Diese Übung werden wir in der Demonstrieren.  |
| 15 Punkte | <p><u>Einzelübungen</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 2 Bälle mit einer Hand jonglieren (mindestens 5 Wiederholungen) 2) 3 Bälle mit beiden Händen jonglieren 3) 2 Bälle durch einen Slalom-Parcour prellen (laufend) a) In einer Gruppe (4 Personen) hält jeder 2 Bälle. Ihr stellt euch im Kreis auf und werft alle Bälle auf der Stelle hoch und wechselt auf Kommando euren Platz und fangt die nächsten 2 Bälle. b) Siehe b) bei 13-14 Punkten |

Hinweis: Jeder zeigt bitte 2 Einzelübungen und eine Gruppen- bzw. Partnerübung. Ihr entscheidet selbst, in welcher „Punkteregion“ Ihr euch einordnet. Ihr bekommt in jeder Stunde Zeit dafür zu üben. Diese Überprüfung kann die Praxisnote noch aufwerten.

Weitere Überprüfungen:

- a) Schlagwurf
- b) Sprungwurf
- c) 2:1 Überzahl
- d) Zielwerfen in Reifen aus 6 m Entfernung; Pro Treffer gibt es einen Notenpunkt!
 - ➔ Diese Bewertungen werden gemittelt und ergeben mit der Ballkoordinationsüberprüfung die Praxisnote.
 - ➔ Die **Theorienote** wird in einem 25-minütigem Test ermittelt.