

Neue Wege im Handball mit Kindern und Jugendlichen (2. Folge)

Schrittweise zum Handballspiel „Zweimal 3 gegen 3“ – ein effektives Wettspiel

Vorbemerkungen/Ziele

Jugendtraining ist kein reduziertes Erwachsenentraining. Eine ausschließlich leistungsorientierte Jugendarbeit ist die Ursache von vielfältigen Fehlentwicklungen. Um einem entwicklungsgemäßen Leistungsaufbau Rechnung zu tragen wird in der 2. Folge ein Ausbildungsspiel vorgestellt, das eine Vielzahl von Spielsituationen mit Entscheidungsmöglichkeiten für alle Spieler bietet.

Außerdem werden Spielpositionen unter Berücksichtigung moderner Handballphilosophie temporär besetzt, um die Spielfähigkeit auf mehreren Positionen variabel zu entwickeln. Die Spielvariante „Zweimal 3 gegen 3“ wurde von Landgraf/Denne entwickelt. Seit 1997 wird sie von der E- bis zur C-Jugend eingesetzt und ständig weiterentwickelt. Diese Vorform des Handballspiels hat auf Grund seiner motivationalen und sozialen Effekte bereits breite Einsatzmöglichkeiten gefunden und ist sowohl auf Vereinsbasis im Jugendbereich als auch als Spielvariante im Schulsport anwendbar.

Großer Wert ist auf die Ansprache und Motivation aller Kinder und Jugendlichen zu legen. Übergreifendes Stundenziel ist das Interesse und die Freude für den Handballsport zu wecken, um selbständiges Sporttreiben zu fördern.

Zeit: 60 Minuten

Teilnehmer/innen:

Kinder und Jugendliche im Alter von 6 -16 Jahren.

Ort:

Sporthalle mit Handballfeldmarkierung (mind. eine Dreifachsporthalle mit Basketballfeldmarkierung).

Material:

Möglichst 1 Ball für 2 TN.

Handballtore, Schwedenbänke

2-4 Weichbodenmatten, Leibchen

Stundenverlauf / Inhalte

● = Inhalt

○ = Organisation

EINSTIMMUNG

● Fangspiel:

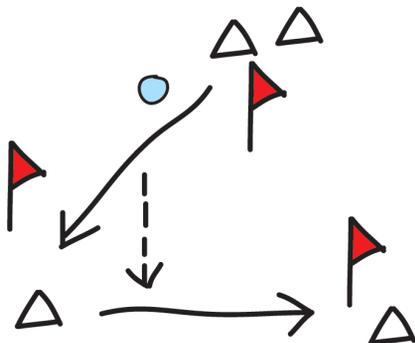
In Dreiergruppen versuchen 2 Fänger mit einem Handball einen Mitspieler unter Beachtung der Handballregeln (3 Schritte) zu fangen. Nur der Ballhalter darf den Flüchtenden abschlagen, d.h. die Ballführer müssen während der Jagd die Kontrolle über den Ball behalten.

○ Kreuz und quer in dem zur Verfügung stehenden Hallenteil. Wird der Flüchtende abgeschlagen, wird er selbst Fänger und wechselt mit dem Abschläger.

SCHWERPUNKT

● Ballarbeit in der 3er Gruppe (wobei eine Position doppelt besetzt ist)!

○



Absichten / Gedanken

● = Absichten / Gedanken

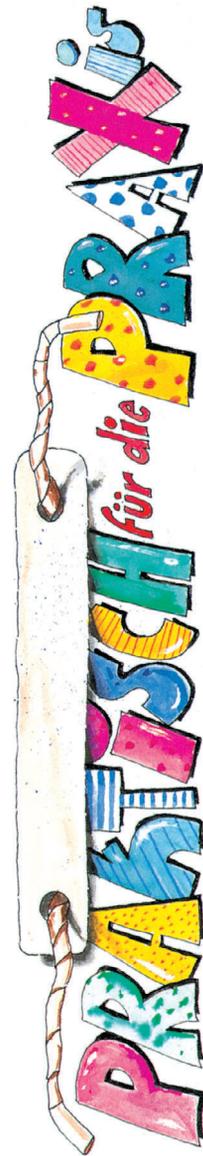
➤ = Hinweis

● Verbesserung der Orientierungsfähigkeit. Reaktion, Wahrnehmung, Auge-Hand-Koordination fördern. Vorbereitung d. Herz-Kreislaufsystems
• aktive Verletzungsprophylaxe!

➤ Wenn den Fängern das Abschlagen nicht gelingt, werden die Aufgaben nach Zeit gewechselt.

● Freilaufen ohne Ball. Lösen vom Gegenspieler simulieren. Passen und Fangen. Ballgewöhnung.

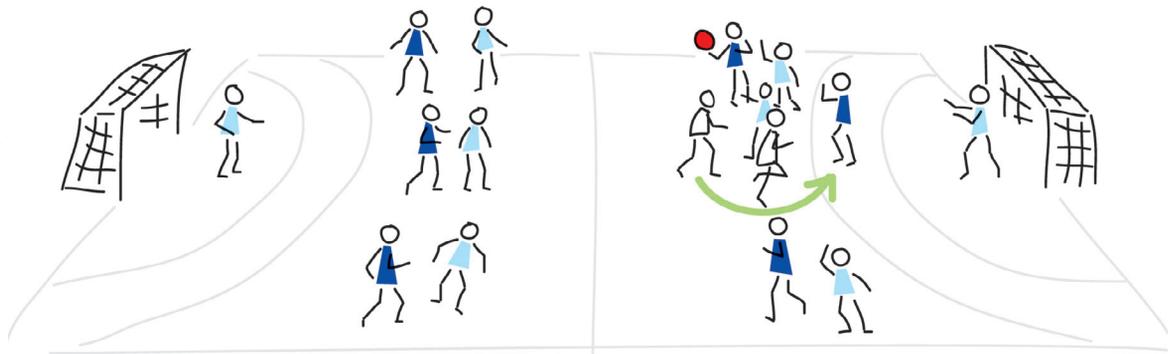
➤ Auch im Viereck mit jeweils 6 Spielern diagonale Positionen doppelt besetzen
Passvariante: Bodenpässe
Laufvariante: Side Stepps, Körper- und/ oder Lauftäuschung vor dem Lösen von der Fahnenstange.



PRAXIS PRAKTISCH für die

Stundenverlauf / Inhalt

Absichten / Gedanken



SCHWERPUNKTABSCHLUSS

- Altersgerechte Variante des Handballzielspiels „Zweimal 3 gegen 3“
- Gespielt wird mit zwei Mannschaften (6 Feldspieler + 1 Torwart) gegeneinander. Das Hallenhandballfeld wird für jedes Team in eine Angriffs- und eine Abwehrhälfte unterteilt. In jeder Hälfte halten sich jeweils drei Feldspieler jeder Mannschaft auf.

Die Mittellinie darf von keinem Feldspieler überschritten werden. Wird die Mittellinie überschritten, wird auf Freiwurf für den Gegner entschieden.

Der Torwart darf seinen Torraum ohne Ball verlassen. Der Torwart darf die Mittellinie nicht überschreiten.

Es gibt keinen Anwurf an der Mittellinie nach Torerfolg; der Torhüter bringt den Ball so schnell wie möglich wieder ins Spiel, indem er den Ball entweder zu einem Abwehrspieler oder direkt zu einem Angriffsspieler seiner Mannschaft passt. Der Gegner darf den Raum zwischen Torraum und Freiwurflinie beim Abwurf des Torwartes nicht betreten.

Der Ball kann in der Angriffshälfte von einem Abwehrspieler bzw. in der Abwehrhälfte von einem Angriffsspieler gefangen werden, solange dieser Spieler die Mittellinie nicht überschreitet.

AUSKLANG

- **7-m König**
Alle TN haben z.B. 5 Punkte. Wer verwirft wird Torwart und bekommt für jeden kassierten Treffer einen Punkt abgezogen, bis das Spiel bei 0 Punkten für den TN beendet ist.

- Die Spielwertung erfolgt nach Treffer mal Anzahl der Torschützen. Beispiel: Mannschaft A erzielt 20 Tore. Diese 20 Tore wurden von 2 Spielern erzielt
• $20 \times 2 = 40$
Mannschaft B erzielt 15 Tore. Diese 15 Tore wurden von 6 Spielern erzielt \Rightarrow
• $15 \times 6 = 90$
Somit hat Mannschaft B das Spiel mit 90 zu 40 gewonnen.
• Gruppenerlebnis schaffen!!

- Der Torwart darf den Ball am Torraum nicht hinaus- bzw. hineintragen.

Das Rückspiel aus der Angriffshälfte in die Abwehrhälfte ist erlaubt.

Der direkte Wechsel von Angriffsspielern in die Abwehr und andersherum erfolgt in einem Raum um die Mittellinie. Außerdem sollte auf eine regelmäßige Auswechslung des Torwarts geachtet werden. Es dürfen sich maximal nur 6 Feldspieler und ein Torhüter auf dem Spielfeld aufhalten.

- Torwurftraining aus attraktiver Standardsituation.
Torwartregelbewegung schulen und Angst vor dieser Position reduzieren.

- Wurfgewaltige TN zu Trickwürfen motivieren.

Autor:
Jörn
Uhrmeister

Literatur:
Landgraf, Lutz und Frank Denne:
„Zweimal 3 gegen 3“, in: Handballtraining 23 2001,
S. 14-19