



# "Vielseitig spielfähig - Spaß mit Hand und Ball in der Grundschule"



Lehrgangsunterlagen für Lehrkräfte in den  
Grundschulen



# Inhaltsverzeichnis

1. Ziele und Inhalte.....	4
1.1. Gemeinsame Strukturen großer Sportspiele.....	6
1.2. Sportspielübergreifende Spielfähigkeit.....	7
2. Reduktion der Spielidee .....	8
3. Kurzcharakteristik der einzelnen Alters- und Entwicklungsstufen.....	9
3.1. Übersicht über die Sensiblen Phasen .....	11
Neuerdings wird in der Wissenschaft diese differenzierte Aufteilung vermieden, die Schwerpunktsetzung im Alter von 7 – 12 Jahren bezüglich der koordinativen Fähigkeiten bleibt aber unbestritten. ....	11
3.2. Besonderheiten der gesitigen und körperlichen Entwicklung bei 6 - 10 jährigen.....	12
4. Konzeptionen anderer Verbände .....	14
4.1. Spielerziehung zum Handball in der Schweiz .....	14
4.2. Modell des HV Württemberg.....	14
5. Koordination als Grundlage der Entwicklung der Spielfähigkeit.....	15
5.1. Koordinative Fähigkeiten.....	15
5.2. Bedeutung koordinativer Fähigkeiten.....	16
6. Praxisteil.....	17
6.1. Grundspiele im Grundlagen- und Aufbautraining.....	17
6.2. Aufgabenblätter .....	23

## 1. Ziele und Inhalte

- **Popularität der "Großen Spiele"**

Spiele und vor allem die großen Sportspiele Handball, Fußball, Basketball und Volleyball zählen mit Abstand zu den populärsten und bei den Schülern zu den beliebtesten Inhalten des Sportunterrichts. Dazu tragen in erheblichem Maße die Medien bei, in erster Linie das Fernsehen mit seinen Übertragungen der vielen Sportereignisse. Davon profitiert auch der Vereinssport, denn trotz rückläufiger Zahlen ab der C-Jugend (Drop-Out-Phänomen) ist der Zuspruch und die Nachfrage der Jüngsten ungebrochen.

- **These "Vereinshandball nicht gleich Schulhandball"**

Das durch die Medien und durch die eigene persönliche Entwicklung geprägte Bild von den großen Sportspielen hat wenig mit dem "Spiel" gemein, daß zur Spielfähigkeit verhelfen will. Vereins- und "Mediensportspiele" sind nur zu einem sehr geringen Teil auf das Sportspiel im Sportunterricht zu übertragen, auch wenn dies oft versucht wird umzusetzen.

Die Übertragung des Erwachsenenspiels auf die Kinder- und Schulwelt läßt die kindliche Entwicklung außer acht und wird der Zielgruppe in keinster Weise gerecht. Die spezifischen Organisationsbedingungen der Schule (Koedukation, größere und heterogenere Gruppen, Raumnöte etc.) erfordern ein anderes Vorgehen (methodisch und inhaltlich) als im Vereinssport. Andererseits kann gerade der Verein - eventuell als Kooperationspartner - von diesem Ansatz für das Kinder- und Grundlagentraining profitieren.

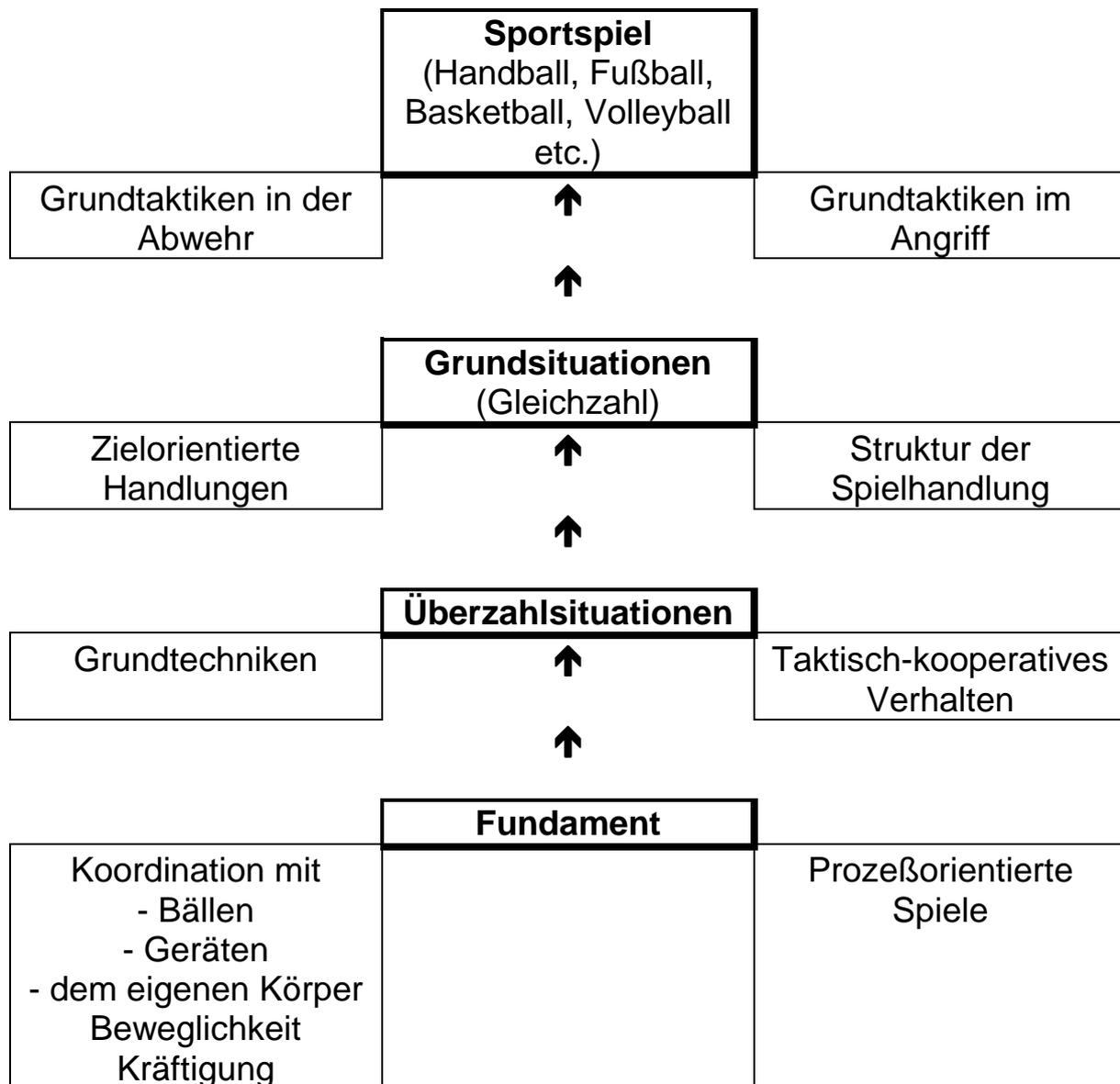
- **Lehrplan und Rahmentrainingsplan**

Den Sportspielen wird in allen Lehr- und Stoffplänen eine zentrale Bedeutung beigemessen. Dementsprechend umfangreich und verschiedenartig sind die methodischen Wege zur Einführung und Vermittlung. Egal ob Konfrontations- und Zergliederungsmethode oder Situationsreihe und spielgemäßes Konzept, vorrangiges Ziel des Unterrichts ist die Entwicklung der Spielfähigkeit. Dabei vermitteln all diese Konzepte die Spielfähigkeit ausschließlich in den Spielfeldgrenzen des jeweiligen Sportspiels, d.h., Spielen lernen bedeutet dabei immer Basketball, Handball, etc. nach den nationalen / internationalen Regeln zu spielen.

Im Gegensatz hierzu hat sich bei den Vermittlungskonzepten der Sportspielverbände einiges getan, durch die neuen Rahmentrainingspläne haben sich neue Vermittlungsmodelle etabliert, die wiederum für die Schulen Perspektiven bieten

- **Integrative Sportspielvermittlung - ein offener Ansatz**  
(vgl. Abb. 1)

Abb. 1 Integratives Vermittlungsmodell der Sportspiele



Hiermit wird versucht, eine Spielfähigkeit zu vermitteln, die die **Basis für mehrere Sportspiele** bildet und so dem Lernenden ein breites Spektrum an Orientierungen und psychomotorischen Verhaltensmöglichkeiten (Bewegungserfahrung) erfahren läßt. Dies soll dem Einzelnen sowohl das Weiterlernen in einer Sportart, als auch den Wechsel zwischen verschiedenen Sportarten ermöglichen. Entsprechend dieser Zielsetzung wird der Lernprozeß zu Anfang nicht an einem Sportspiel ausgerichtet, sondern es werden zunächst **die gemeinsamen Strukturen verwandter Sportspiele** vermittelt. Dies ermöglicht eine variable Anlage des Lernprozesses und verhindert eine zu frühe Fixierung des Lernenden auf eine Sportart. Desweiteren können die erlernten, sportspielübergreifenden Verhaltensweisen im Sinne eines Transfers später in verschiedenen Sportspielen angewendet und eingesetzt werden. Somit könnten bestimmte Bereiche der Anfängermethodik sportspielübergreifend abgedeckt werden.

Die oben gezeigte Struktur kann zum entsprechenden Zeitpunkt natürlich auf die Gestaltung des handballspezifischen Lern- und Ausbildungsprozesses angewandt werden. Dabei sind die in **Kapitel 3.** angesprochenen Besonderheiten in der Entwicklung von Kindern / Jugendlichen zu berücksichtigen.

### 1.1. Gemeinsame Strukturen großer Sportspiele

Den Sportspielen liegt eine gemeinsame Struktur zugrunde, die in der folgenden Spielidee ihren Ausdruck findet:

***Jede Partei spielt, um Tore/Körbe oder erfolgreiche Angriffsaktionen über das Netz zu erzielen und um ebendiese Ereignisse/Aktionen zu verhindern.***

Demnach sind die entscheidenden Grundsituationen Angriff und Verteidigung. Das ständige gegenläufige Handeln der Parteien bedeutet eine Gleichzeitigkeit von Angriffs- und Abwehrhandlungen ohne und mit Partner. Da nicht alle Mannschaftsspiele ein gleichgroßes Quantum an strukturellen Gemeinsamkeiten aufweisen, hat sich die Trennung in Zielschußspiele und Rückschlagspiele durchgesetzt. Die weiteren Ausführungen beschäftigen sich daher mit dem Bereich der Zielschußspiele Handball, Basketball und Fußball.

- **Gemeinsame Merkmale der Zielschußspiele**
  - der Zielschuß, in dem sich die Spielidee ausdrückt
  - die Form der Entscheidung über Sieg und Niederlage über die von beiden Seiten erfolgreich ausgeführten Zielschüsse (Spielergebnis)
  - der prinzipielle Verzicht auf eine räumliche Trennung der Spielparteien
  - der prinzipiell stets offene Ballbesitz
  - die Möglichkeit der individuellen und kollektiven, zeitlich nur indirekt durch Regeln begrenzte Ballsicherung
- Grundsituationen der Sportspiele ( nach DIETRICH 1976)

<b>Angriff</b>	<b>Abwehr</b>
A = Torschuß	Torabwehr
B = Herausspielen der Torschußgelegenheit	Abschirmen des Tores
C = Aufbauen des Angriffs	Stören des Angriffs

- **Begriffliche Gemeinsamkeiten**

Auch auf der begrifflichen Ebene findet man innerhalb dieser Sportspiele eine große Zahl an Gemeinsamkeiten. Im technisch-taktischen Bereich werden viele Begriffe in allen Sportspielen verwandt, z. B.

- dribbeln, prellen, werfen, fangen, täuschen....

und viele Begriffspaare beschreiben identische Sachverhalte

- Trick - Finte; Blocken - Sperren; Wechseln - Kreuzen etc..

## **1.2. Sportspielübergreifende Spielfähigkeit**

Es kann davon ausgegangen werden, daß die strukturellen Gemeinsamkeiten der Zielschußspiele im Hinblick auf positive Transfereffekte weniger im Bereich der sportartspezifischen technischen Fertigkeiten liegen. Grundlegende spieltechnische und taktische Elemente können aufgrund der sportartübergreifenden Gemeinsamkeiten dagegen effektiver und ökonomischer (Zeit !) vermittelt werden.

Für das Vorhandensein sportartübergreifender Fähigkeiten spricht, daß bestimmte Sportler als Spielertypen bezeichnet werden. Dies bedeutet, daß sie in mehreren Sportspielen ohne sportartspezifisches Training eine ausreichend bis gute Spielfähigkeit aufweisen, bzw. diese mit relativ geringem Aufwand schnell erreichen.

- **Merkmale für zielschußorientierte Spielfähigkeit (nach BREMER 1981)**

- eine ausgeprägte optisch-motorische Berechnungsfähigkeit (Antizipation)
- die Fähigkeit zur Handlungsinterpretation bei Mit- und Gegenspieler
- die Fähigkeit zur Situationsdiagnose und - prognose
- eine ausgeprägte Koordinationsfähigkeit
- eine ausgeprägte Flexibilität der Dynamik und der taktischen Grundmuster
- die Fähigkeit, einzelne oder mehrere Funktionen / Aufgaben in einem Spiel zu übernehmen

- **Fazit**

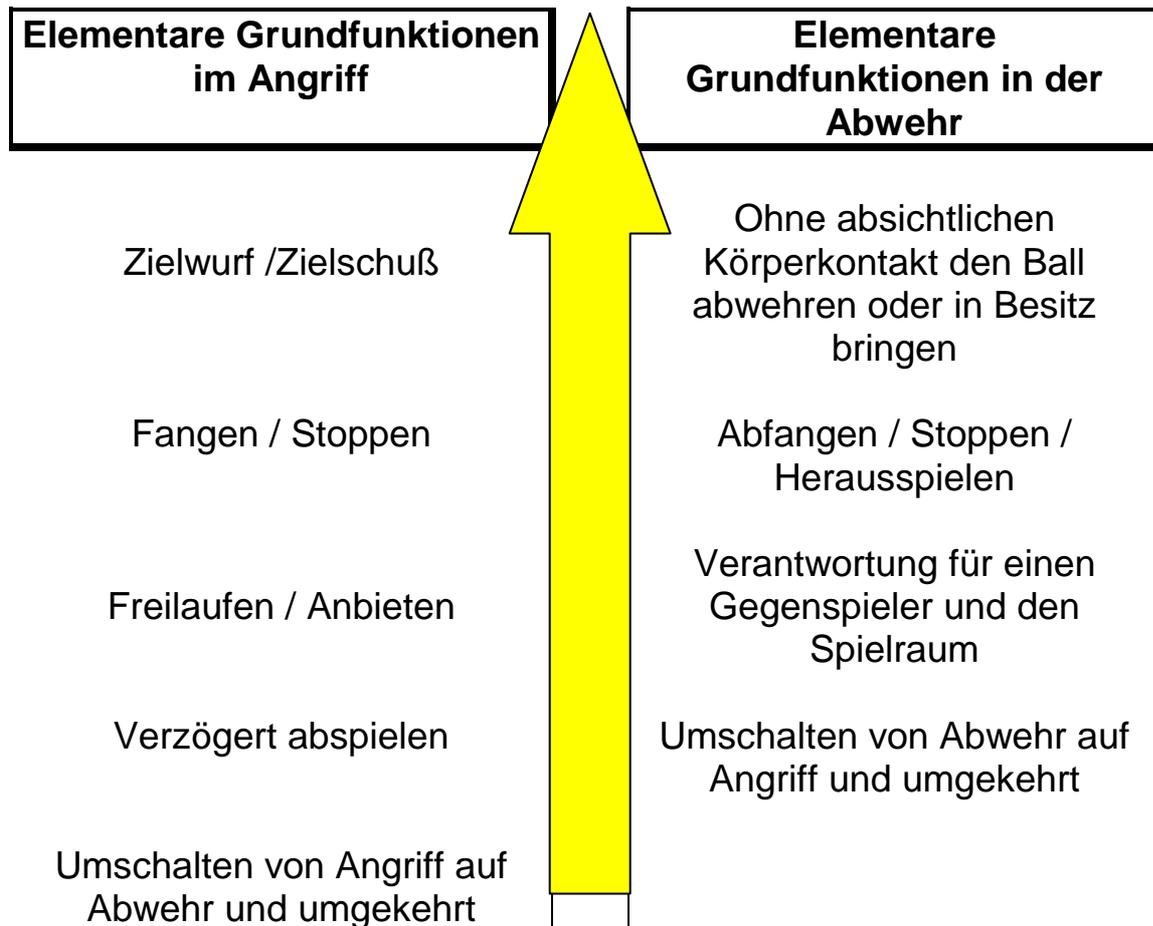
***Die Grundidee der integrativen Sportspielvermittlung besteht darin, die Komponenten der Spielfähigkeit systematisch zu entwickeln, bevor eine Spezialisierung innerhalb eines speziellen Sportspiels erfolgt. Durch diese Vorgehensweise werden Transfereffekte erwartet, die die Lerneffektivität erhöhen und das Erlernen und Anwenden der sportartspezifischen Techniken in den entsprechenden Spielen erheblich schneller leistet.***

## 2. Reduktion der Spielidee

Um den Erfordernissen der integrativen Sportspielvermittlung in der Schule entsprechen zu können, muß das komplexe Sportspiel auf elementare und signifikante Grundfunktionen reduziert werden.

Entsprechend der charakteristischen Merkmale (vgl. 1.1.) ergeben sich für den Angriff fünf und für die Abwehr vier elementare Grundfunktionen (Abb. 2).

Abb. 2: Reduktion des Spiels auf elementare Grundfunktionen



Basis ist ein **kindgerechtes Spielverhalten** ohne die taktischen Zwänge des "Erwachsenenspiels". Ausgehend von 1:1 Situationen ("Manndeckung") dienen diese Grundfunktionen auch als Bewertungsmaßstab für die nicht unproblematische Beurteilung und Notengebung.

### 3. Kurzcharakteristik der einzelnen Alters- und Entwicklungsstufen

Name / Bezeichnung Kalendarisches Alter	Allgemeine Merkmale	Geistige Entwicklung	Konsequenzen
Säuglings- / Kleinkind-alter  0 - 3 Jahre	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Phase der Reflexe</b></li> <li>• Greifbewegungen</li> <li>• gehen lernen</li> <li>• <b>Soziale Integration</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reiz-Reaktions-Lernen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kein gezieltes Training</li> </ul>
Vorschulalter  3 - 6 / 7 Jahre	<ul style="list-style-type: none"> <li>• starker Spiel- und Bewegungs-drang</li> <li>• geringe Konzentrationsfähigkeit</li> <li>• <b>Denken an Eigenerfahrung gebunden</b></li> <li>• Motorische Köhner</li> <li>• am Ende <b>erster Gestaltwandel</b> durch Längenwachstum</li> </ul>	<p><b>1 - 4 Jahre</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Koordination von Reflexen zu einfachen Operationen</li> <li>• erste erworbene Anpassungen</li> <li>• <b>Antizipation auf visueller Grundlage</b></li> </ul> <p><b>4 - 8 Jahre</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verhalten stark an der <b>Außenwelt</b> orientiert</li> <li>• - Beginn zielgerichteten Handelns</li> <li>• <b>Denken an konkrete Situationen gebunden</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Vielzahl von Lerngelegenheiten</b></li> <li>• Elementarübungen</li> <li>• Kreativität fördern</li> <li>• <b>kein gezieltes Training auf eine Sportart hin</b></li> </ul>
Frühes Schulkindalter  6 / 7 - 10 Jahre	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ungestümes Bewegungsverhalten</li> <li>• begeistertes Sportinteresse</li> <li>• - <b>begeisterte aber kritiklose Kenntnis- und Fertigungsaneignung</b></li> <li>• neue Bewegungen werden schnell erlernt aber nicht behalten (<b>Verwischungs-effekte</b>)</li> </ul>	<p><b>8 - 12 Jahre</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Koordination von Einzeloperationen zu <b>Handlungsketten</b></li> <li>• <b>Umkehrbarkeit von Handlungen</b></li> <li>• beginnende Einsicht in ursächliche Zusammenhänge</li> <li>• Anwendung von Gelerntem <b>auf neue Situationen</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erweiterung des allgemeinen Bewegungsschatzes</li> <li>• <b>vielseitige Schulung</b></li> <li>• Grobkoordination von Basistechniken</li> <li>• <b>Einstellung zum Sport entwickeln</b></li> </ul>

<p>Spätes Schulkindalter</p> <p>10 - 12 Jahre</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• - einsetzendes <b>Breitenwachstum verbessert Kraft Last-Verhältnis</b></li> <li>• Kraftzuwachs und optimierte Proportionen</li> <li>• Ausreifung des Gleichgewichts- sinn und anderer Analysatoren (Nervensystem)</li> <li>• <b>SCHLÜSSELPHASE</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Problemlösung über Versuch - Irrtum</li> <li>• aktives Experimentieren</li> <li>• <b>Beginn des abstrakten Denkens</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• variables aber zielgerichtetes Üben</li> <li>• Erwerb der <b>Grundtechniken in FEINFORM</b></li> <li>• reduzieren auf exakte Technik- <b>KOORDINATIVE Grund- lagen</b> für Höchstleistungen legen</li> </ul>
<p>Erste puberale Phase</p> <p>11/12 - 13/14 (Mädchen)</p> <p>12/13 - 14/15 (Jungen)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>sexuelle Reifungsprozesse</b></li> <li>• Ablösung vom Elternhaus</li> <li>• Proportionsverschiebungen</li> <li>• <b>Konkurrenz anderer Lebensbe reiche für den Sport</b></li> <li>• Verschlechterung des Last-Kraft-Verhältnis</li> </ul>	<p><b>12 - 18 Jahre</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zu Beginn noch Problemlösung über Versuch-Irrtum</li> <li>• <b>Aufbau des abstrakten Denkens</b></li> <li>• aktives Experimentieren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beteiligung an der Planung</li> <li>• <b>Abnahme der koordinativen Leistungsfähigkeit</b> entgegenwirken</li> <li>• <b>höchste Trainierbarkeit konditioneller Eigenschaften</b></li> </ul>
<p>Zweite puberale Phase</p> <p>13/14 - 17/18 (Mädchen)</p> <p>14/15 - 18/19 (Jungen)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abnahme aller Wachstums- und Entwicklungsgrößen</li> <li>• Breitenwachstum</li> <li>• <b>Kraftzunahme durch Hormone</b> (Testosteron)</li> <li>• Harmonisierung der Proportionen</li> <li>• psychische Ausgeglichenheit</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>hohe psycho-physische Belastbarkeit</b></li> <li>• am Ende Übernahme des Erwachsenentrainings</li> <li>• <b>Perfektionierung</b> der Technik</li> </ul>

### 3.1. Übersicht über die Sensiblen Phasen

Phasen ausschließlicher oder besonders lohnender Trainierbarkeit (nach Martin)

Konditionelle und koordinative Fähigkeiten	Frühes Schulkindalter 7 - 10 Jahre	Spätes Schulkindalter 10 - 12/13 Jahre	Erste puberale Phase (Pubeszenz) 11 - 14 M 12 - 15 J	Zweite puberale Phase (Adoleszenz) 13 - 18 M 15 - 19 J
AEROBE Ausdauer	●●	●●	●●	●●
ANAEROBE Ausdauer			●●	●●
Kraft			●●	●●
Schnelligkeit	●●	●●	●●	
Beweglichkeit	●●	●●		
KINÄSTHETISCHE Differenzierungsfähigkeit	●●	●●		
RÄUMLICHE Orientierungsfähigkeit	●●		●●	●●
GLEICHGEWICHTSfähigkeit	●●	●●	●●	
REAKTIONSFähigkeit	●●			
RHYTHMUSfähigkeit	●●	●●		

Neuerdings wird in der Wissenschaft diese differenzierte Aufteilung vermieden, die Schwerpunktsetzung im Alter von 7 – 12 Jahren bezüglich der koordinativen Fähigkeiten bleibt aber unbestritten.

### 3.2. Besonderheiten der geistigen und körperlichen Entwicklung bei 6 - 10 jährigen

- **Veränderungen im Umfeld**
  - Schulbeginn bedingt Änderungen im Tagesablauf
    - >> Abnahme der täglichen Bewegungszeit; vermehrt sitzende Tätigkeit
  - meist in diesem Alter zufälliger (?) Kontakt mit Vereinsport
    - >> Sport als Kompensation der "Ruhezeiten"
    - >> Vereinssport muß zu Tagesablauf passen (Trainingszeiten / Intensität / Führungsstil)
- **Unterschied biologisches / kalendarisches Alter**
  - biologisch weiter(früh-)entwickelt = *AKZELERATION (Frühentwickler)*
  - biologisch "nicht so weit"entwickelt = *RETARDIERUNG (Spätentwickler)*
  - biologisch gleich kalendarisch = *NORMALENTWICKLER*
    - >> DER UNTERSCHIED KANN BIS ZU 2 JAHREN AUSMACHEN, d.h., kalendarisch gleichalte Kinder können bis zu 20 % Gewichtsunterschiede und bis zu 10 cm Größendifferenz aufweisen
    - >> die **Leistungsanforderungen** müssen sich am biologischen Entwicklungsstand orientieren, d.h., akzelerierte müssen anders belastet werden wie durchschnittlich entwickelte oder retardierte Kinder
- **Veränderung der Körperproportionen**
  - Wachstum vollzieht sich nicht gleichmäßig sondern in Schüben
    - >> Extremitäten wachsen schneller wie der Rumpf, insbesondere schneller als die Wirbelsäule (Koordination immer wieder gestört)
    - >> durch die veränderten Hebelverhältnisse Vorsicht bei Übungen mit Zusatzgeräten und Partnern
    - >> Mißverhältnis im Wachstum begünstigt Bildung von Fehlstellungen / Fehlhaltungen die oft muskulär bedingt sind (Kräftigungsübungen insbesondere der Haltemuskulatur notwendig)
- **Knochenwachstum**
  - geringer Kalkgehalt des Knochens; Wachstum erst zwischen 16 und 20 Jahren abgeschlossen
    - >> geringere Sprödigkeit (Knochen ist "Weicher") aber auch geringere Festigkeit gegen Druckbelastungen (z.B. Sprünge aus zu großer Höhe, erschöpfende Sprungserien etc.)
    - >> bei Schlägen und Verdrehungen kann es zu Riß oder Bruch in den Wachstumsfugen kommen: Gefahr von längerfristigen Schäden !
- **Herz - Kreislaufsystem**
  - gegenüber Erwachsenen kleineres Herz mit geringerem Schlagvolumen
    - >> gesteigerte Herzfrequenz (190 - 220 Schläge/min.), gleichzeitig Belastungsgrenze !

- **Leistungsfähigkeit in den motorischen Hauptbeanspruchungsformen**

**1. Ausdauer** (Widerstandsfähigkeit gegen Ermüdung)

- Laufen ohne Pause von mindestens 3 - 5 min (Alter als Höchstgrenze),
- Umfangsorientiert und nicht intensitätsorientiert, d.h., Laufzeit und Strecke verlängern aber nicht das Lauftempo erhöhen (Erholungszeiten planen)

**2. Kraft**

- vielseitige allgemeine Kräftigung durch funktionsgymnastische Übungen mit dem eigenen Körper(gewicht)
- Knochensystem ist statisch (d.h. längeranhaltend) nur gering belastbar (Vorsicht bei hohen und andauernden Druckkräften)
- möglichst Minimierung der Wirbelsäulenbelastung in Längsrichtung (keine Sprungwurfserien / Tiefsprünge)
- auf korrekten Einsatz der Rumpfmuskulatur bei schnellkräftigen Übungen achten, d.h., Ausweichbewegungen und Ausgleichbewegungen erkennen und korrigieren
- Vorsicht bei Partnerübungen, nur Teilmassen des Partners als Gewicht einsetzen !

**3. Schnelligkeit / Koordination**

- größter Entwicklungsschub in dieser Phase (Sprintzeitverbesserung / Reaktionszeithalbierung)
- keine erschöpfenden Sprintserien einsetzen (1x 50 - 70m schon punktuelle Überlastung des kindlichen Organismus )

**4. Beweglichkeit**

- zu Beginn ist Beweglichkeitstraining für noch nicht voll entwickelten Stütz- und Bewegungsapparat nicht unproblematisch
  - >> ab 8 - 9 Jahren (Normalentwickler) auf Beweglichkeit der Wirbelsäule achten
  - >> ebenso Spreizfähigkeit der Beine und Schulterbeweglichkeit im Auge behalten, da diese Partien schnell zur Verkürzung neigen
- üben ohne Partnerunterstützung am sinnvollsten

#### 4. Konzeptionen anderer Verbände

##### 4.1. Spielerziehung zum Handball in der Schweiz

1. Stufe	Technik	Grundspiel	Regeln
	Laufen Balltragen Abspielen		Normen Kein Körperkontakt Berühren des Ballträgers Ballwechsel
2. Stufe	Zuspielen Fangen Prellen	Reifenball	Prellen nach der Berührung Torraum nicht betreten 3-Schritt u. 3-Sekunden
3. Stufe	Decken, Freilaufen Täuschen	Bankball	Berührungsregel weglassen Prellend fortbewegen Dreifangregel
4. Stufe	Torwurf	Kastenball	Torraum zu Torkreis Rollen des Balles nicht erlaubt
5. Stufe	Torwartabwehr Blicken des Balles Verteidigen	Barrenball	Torwartregeln Abspiel Torkreis

##### 4.2. Modell des HV Württemberg

Modell einer altersgemäßen motorischen Grundausbildung für das Handballspiel

Spielgruppe (5 - 6 Jahre)	Minis 1. Jahr (7 Jahre)	Minis 2. Jahr (8 Jahre)
Kleine Spiele 55 %	Kleine Spiele 25 %	Kleine Spiele 25 %
Leichtathletik 15 %	Kleine Sportspiele 20 %	Kleine Sportspiele 25 %
Turnen 15 %	Leichtathletik 15 %	Minihandball 25 %
Rhythmische Erziehung 15 %	Rhythmische Erziehung 15 %	Leichtathletik 8 %
	Turnen 15 %	Turnen 8 %
		Rhythmische Erziehung 9 %

**Die neue Spielform** (vgl. Praxisteil S. 23) **2x3 : 3** bzw. 6:6 mit vorgeschriebener Manndeckung ab der Mittellinie sind Zielspiele für die Altersgruppe bis 10 Jahre, die die individuelle Entwicklung im Wettkampfspiel abprüfen.

## 5. Koordination als Grundlage der Entwicklung der Spielfähigkeit

### • **Problem der frühen Spezialisierung**

Eine frühe Spezialisierung in einer Sportart bedeutet, daß Kinder und Jugendliche in einem eng begrenzten Gebiet relativ schnell zu Erfolgen gelangen können. Überdurchschnittliche Leistungen im Jugendalter sind dadurch keine Seltenheit. Leider gerät dabei die motorische Vielseitigkeit als Grundlage späterer "Höchstleistungen" in Vergessenheit. So stellt sich meist ebenso schnell ein entsprechender Leistungsabfall (Drop-Out-Problem) oder im Erwachsenenalter eine Stagnation ein.

Eine vielseitige und breit angelegte motorische Grundausbildung ist Voraussetzung für eine möglichst optimale Leistungsentwicklung, eine höhere Leistungsbereitschaft und damit einer höheren Leistungsfähigkeit. Neben einer breiten Sportartenpalette, kreativen und freien Spielen, vielfältigen Bewegungsaufgaben und Wettkampfangeboten kommt der Schulung koordinativer Fähigkeiten im Kindes- und Jugendalter eine zentrale Bedeutung zu.

### **5.1. Koordinative Fähigkeiten**

(Die Autorengruppe hat sich auf das Modell von sieben unterscheidbaren Fähigkeiten geeinigt, es existieren in der Literatur auch andere Modelle.)

- Koordinative Fähigkeiten sind Bewegungstätigkeiten, die durch Prozesse der Bewegungssteuerung und -regelung bestimmt werden

<b>Merkmale der Bewegungssteuerung</b>	<b>Koordinative Fähigkeit</b>	<b>Abk.</b>
Zweckmäßige motorische Reaktion auf ein äußeres Signal	REAKTIONSFÄHIGKEIT	<b>RF</b>
Anpassung oder Umstellung auf plötzlich auftretende Situationsveränderungen	UMSTELLUNGSFÄHIGKEIT	<b>UF</b>
Positionsveränderungen des ganzen Körpers / von Körperteilen zu der ihn / sie umgebenden Umwelt	ORIENTIERUNGSFÄHIGKEIT	<b>OF</b>
Zweckmäßige Koordination von Teilkörperbewegungen und Einzelbewegungen	KOPPLUNGSFÄHIGKEIT	<b>KF</b>
Ausführung der Gesamt und Teilbewegungen mit hoher Präzision und Bewegungsökonomie	DIFFERENZIERUNGSFÄHIGKEIT	<b>DF</b>
Abstimmung der Bewegung auf einen bestimmten Rhythmus, der akustisch oder visuell vorgegeben ist	RHYTHMISIERUNGSFÄHIGKEIT	<b>RYF</b>
Erhaltung und Wiederherstellung des sich bewegenden Körpers nach Lageveränderung	GLEICHGEWICHTSFÄHIGKEIT	<b>GF</b>

## 5.2. Bedeutung koordinativer Fähigkeiten

- Grundlage einer guten (sensomotorischen) Lernfähigkeit. Je höher das Niveau, desto schneller und effektiver können neue bzw. schwierige Bewegungen erlernt werden.
- Hochentwickelte koordinative Fähigkeiten beinhalten eine hohe Ökonomie. Dies ist bedingt durch die Präzision der Bewegungssteuerung
- Auf der Grundlage einer gut entwickelten koordinativen Leistungsfähigkeit können auch noch in späteren Trainingsjahren sporttechnische Fertigkeiten neu- und umgelernt werden.
- Ein hohes Niveau an koordinativen Fähigkeiten gestattet eine rationelle Aneignung von sporttechnischen Fertigkeiten aus anderen Sportarten.
- Durch Vermeidung einer einseitigen körperlichen Ausbildung besteht in der Regel eine geringere Verletzungsanfälligkeit.

## 6. Praxisteil

### 6.1. Grundspiele im Grundlagen- und Aufbautraining

<b>Spielgedanke</b>	<b>Grundregeln</b>	<b>Variationen</b>	<b>Technikmerkmale</b>	<b>Abwehrmerkmale</b>	<b>Angriffsmerkmale</b>
"Völkerball verkehrt"	zu Beginn ist der "König" alleine im Feld, bei Abwurf kann der Werfer ins eigene Feld Ziel: Wer hat nach 4 Minuten die meisten Spieler/innen im eigenen Feld		Zielwurf / Passen / Fangen Wurftäuschungen Entscheidungstraining WURF oder PASS	Ball abfangen (?)	Zielwurf Antizipation der "Gegnerbewegung"
"Nummernzuspiel"	zu Beginn werden alle Teilnehmer durchnummeriert, der Ball wandert von Nummer zu Nummer und von der höchsten Nummer wieder zur EINS	1. nach jedem Paß zu der Nummer laufen, zu der gepaßt wurde; 2. Balltransport mit dem Fuß; 3. Balltransport im Prellen 4. Zwei oder mehrere Bälle 5. nächste Nummer aufrufen und anspielen 6. Ball hinter dem Rücken führen und übergeben 7. vor dem fangen in die Hände klatschen, Namen rufen und zuspielen	Zuspiel / Fangen / Prellen Koordinationsschulung mit Gerät		Orientierung zum Mitspieler Raumüberwindung durch passen/prellen

"Dreieckstorball"	durch alle drei Kastenteile kann von VORNE ein Tor oder Punkt erzielt werden; Manndeckung ganzes Feld;	1. Prellverbot; 2. Abspiel und Torwurf nur mit "schwacher Hand"	Passen / Prellen / Zielwurf; beidseitiges passen/werfen; <b>Entscheidungstraining</b> WURF / PASS / DURCHBRUCH	individuelles Abwehrverhalten gegen Spieler mit und ohne Ball; Pässe abfangen; Bälle herausspielen	individuelles Angreiferverhalten mit und ohne Ball; Paß/Wurfvariationen; Dribbling beidseitig;
"Endlinienball"	Ball hinter der gegnerischen Linie ablegen; Prellverbot (5 Schritttregel); Ball nicht übergeben;	1. einmaliges Prellen erlaubt; 2. Ball muß hinter der Linie erst gefangen und dann abgelegt werden; 3. abwehrende Mannschaft erhält den Ball, wenn der Ballbesitzer berührt wird	Passen / Fangen / Prellen <b>Entscheidungstraining</b>	Ballwege bedrohen und Pässe abfangen; Antizipation von Ballwegen;	Freilaufverhalten; Paßvariationen; Paßtäuschungen
"Mattenball"	Ball auf einer Matte ablegen, kein Spieler darf die Matte betreten; mehrfaches Dribbling (Großfeld) erlaubt;	1. zwei Pflichtpässe vor Punktgewinn; 2. abwehrende Mannschaft spielt in Unterzahl; 3. Prellverbot	Passen / Fangen / Prellen <b>Entscheidungstraining</b>	s.o. zusätzlich Unterzahlabwehr (Abwehrtäuschungen)	s.o. zusätzlich erleichtertes Entscheidungsverhalten durch Überzahlsituation
"Fähnchenhandball"	Punktgewinn bei Paß zum Mitspieler durch das Fähnchentor; Pflichtprellen (1x) nach Ballerhalt; nach Punktgewinn Torwechsel;	1. Pässe nur als Bodenpässe; 2. Punktgewinn nur durch Bodenpaß; 3. Tor muß nach Punktgewinn nicht gewechselt werden; 4. Punkt zählt nur nach Doppelpaß	Passen / Fangen / Prellen <b>Entscheidungstraining</b>	s.o. Pflichtdribbling erleichtert Orientierung und Herauspielen des Balles	s.o. Doppelpaß fördert Paßtäuschungen

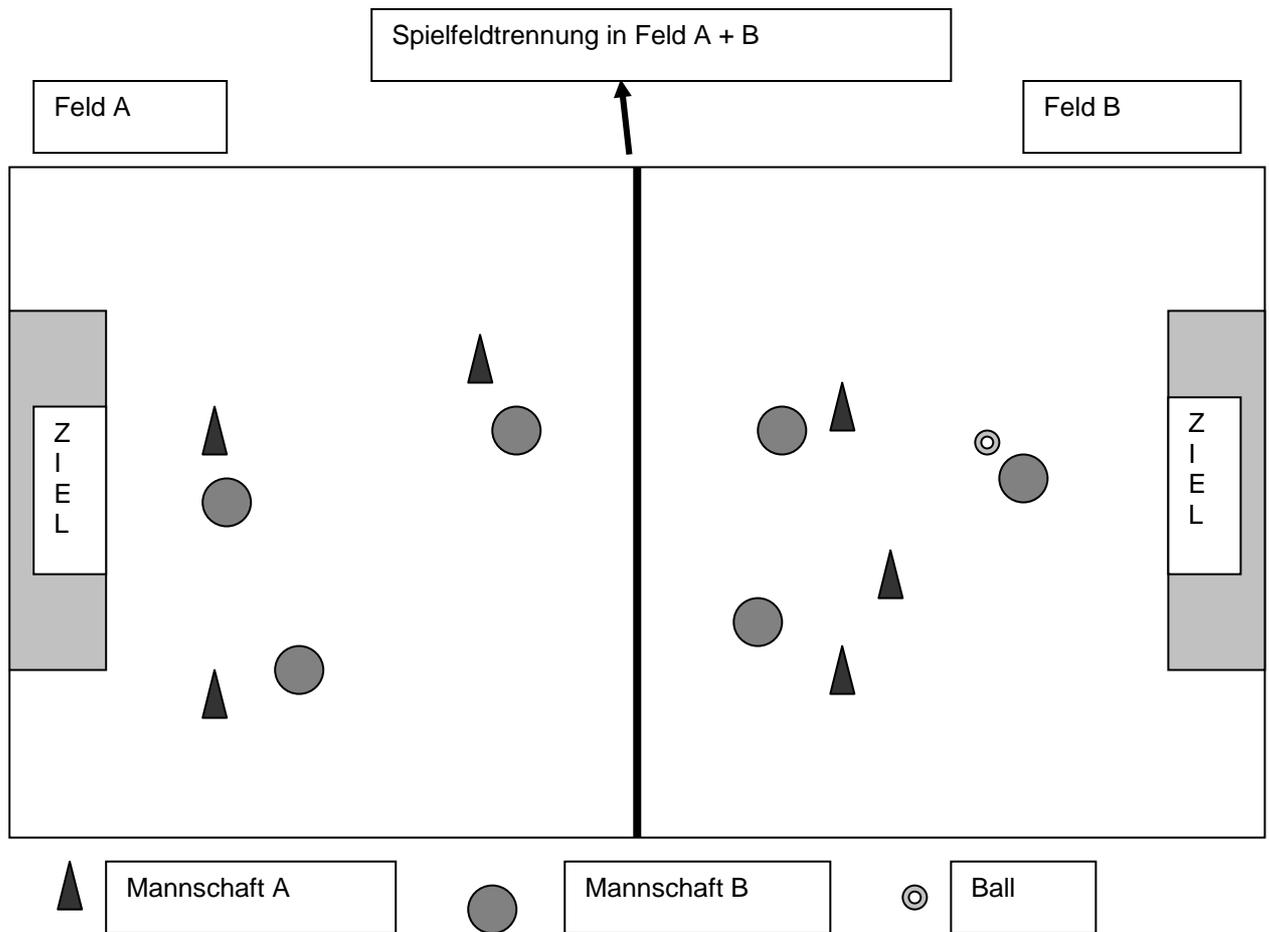
"Kanonenball"	Punktgewinn wenn Gegenstand über gegnerische Linie getrieben wurde; Abwurfmarkierung nicht übertreten; Gegenstand nur mit Bällen treiben	1. Gegenstand verändern 2. Gegenstände von erhöhter Ebene herunterwerfen;	Zielwurf tief und halbhoch		Zielwurf
"Reboundball"	<b>Manndeckung</b> ganzes Feld; <b>Punktgewinn</b> , wenn der vom Basketballbrett zurückspringende Ball von einem Spieler aus der werfenden Mannschaft gefangen wird	1. Manndeckung ab Mittellinie, 2. Prellverbot, 3. Pflichtpässe 4. Punktgewinn wenn gegnerische Mannschaft den Ball nicht fangen kann und er auf den Boden fällt; 5. Ziel ganze Hallenwand, 6. Ziel großer Kasten	Passen/Fangen/Prellen Zielwurf, Entscheidungsstraining	Ballwege bedrohen Pässe abfangen Antizipation	Freilaufverhalten Paßvariationen Täuschungen
"Dribbling - Ball"	Ball darf nur gedribbelt und <b>niemals</b> in die Hand genommen werden (Ausnahme ist ein rollender Ball); <b>Punktgewinn</b> , wenn der ball in ein bestimmtes Feld bzw. gegen ein bestimmtes Hindernis geprellt wurde; Paßspiel nur als "Dribbel-Paß" erlaubt	1. verschiedene Ziele (Fläche /Wand/Kasten etc.), 2. Manndeckung	Dribbling Koordination	Ball herausspielen	Dribblingdurchbruch

<b>Spielgedanke</b>	<b>Grundregeln</b>	<b>Variationen</b>	<b>Technikmerkmale</b>	<b>Abwehrmerkmale</b>	<b>Angriffsmerkmale</b>
"Strafraum - Ball"	<b>Manndeckung</b> ganzes Feld; <b>Punktgewinn</b> bei Zuspiel an einen im "Strafraum" freistehenden Mitspieler	1. Prellverbot 2. Manndeckung halbes Feld 3. Punktgewinn zählt nur nach Bodenpaß 4. Punktgewinn zählt nur nach Doppelpaß im Strafraum 5. Punktgewinn nur wenn der Mitspieler bei Ballerhalt auf dem Boden sitzt	Prellen/Fangen/Zuspielvariationen; Entscheidungstraining Orientierung	Ballwege bedrohen, Pässe abfangen, Antizipation	Paßtäuschungen / Laufftäuschungen, Paßvariationen
"Frisbee - Handball"	<b>Punktgewinn</b> , wenn die Scheibe hinter der gegnerischen Endlinie abgelegt wird; mit der Scheibe in der Hand <b>darf nicht</b> gelaufen werden	1. Fangfehler = Scheibenbesitzwechsel 2. Manndeckung 3. Anzahl von Pflichtpässen	Koordination Antizipation	Antizipation	Freilaufverhalten

#### **Allgemeine Hinweise zu Regelvariationen:**

1. Regelvariationen dem Leistungsstand anpassen (viele Fangfehler = Prellverbot).
2. Herausragende Spieler mit angemessenen "Handicaps" belegen (schwache Hand benutzen etc.).
3. Regelvariationen dienen als Lernverstärker für bestimmte Merkmale / taktische Verhaltensweisen zur Verbesserung der allgemeinen und speziellen Spielfähigkeit.
4. Regelvariationen dürfen die Erfolgswahrscheinlichkeit nicht negativ beeinflussen.
5. Regelvariationen mit zunehmender Leistungsfähigkeit dem Zielspiel annähern.

## Die Grundspielform „Zweimal DREI gegen DREI“



### Spielgedanke

- Mannschaft A hat 3 Angreifer in Feld B und 3 Verteidiger in Feld A. Keiner darf die Spielfeldtrennung überschreiten.
- Die Aufstellung von Mannschaft B ist spiegelbildlich.
- Mannschaft A versucht in Feld B ein Tor / einen Punkt zu erzielen, Mannschaft B in Feld A.

### Spielregeln

- Je nach Spielidee und Ziel (Trainingsziel) variieren die Regeln (Schritte, Wurfart, Zuspielart etc.)

### Die Grundidee des Spiels "zweimal 3 gegen 3" + Läufer

#### Austragungsmodus:

Es wird grundsätzlich in der 1. Halbzeit 2 mal 3 gegen 3 + Läufer gespielt. In der zweiten Halbzeit dagegen 6 + 1. Die Spielregeln zu der Wettkampfform 6+1 in der zweiten Halbzeit ergeben sich aus den geltenden Hallenhandballregeln. Für die Spielregeln zu der Wettkampfform 2 mal 3 gegen 3 + Läufer in der ersten Halbzeit wird folgendes bestimmt:

- **Spieleranzahl und Feldaufteilung:**  
Es spielen in zwei Mannschaften mit der "normalen" Spieleranzahl (6 Feldspieler + 1 Torwart) gegeneinander. Das Hallenhandballfeld wird für jede Mannschaft in eine Angriffs- und eine Abwehrhälfte unterteilt. Die Mittellinie darf nur von so vielen Spielern überschritten werden, dass maximal vier Feldspieler einer Mannschaft sich in einer Handballhälfte befinden (d. h., in einer Hälfte des Spielfeldes befinden sich maximal 4 Angriffs- und 4 Abwehrspieler).
- **Der Abwurf:**  
Der Gegner darf den Raum zwischen Torraum- und Freiwurflinie beim Abwurf des Torwartes **nicht** betreten!
- **Der Anwurf:**  
In der ersten Halbzeit gibt es keinen Anwurf an der Mittellinie nach Torerfolg, sondern der Torhüter bringt den Ball ohne Pfiff des Schiedsrichters sofort wieder ins Spiel (Abwurf). Der Torhüter passt den Ball entweder zu einem Abwehrspieler oder direkt zu einem Angriffsspieler seiner Mannschaft.
- **Das Spielen des Balles:**  
Das Rückspiel aus der Angriffshälfte in die Abwehrhälfte ist erlaubt. 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, es sei denn, es handelt sich um den "Läufer". Das Spiel beginnt mit Torabwurf für diejenige Mannschaft, die das Anspiel gewonnen hat. Wird die Mittellinie von einem fünften Spieler überschritten, wird auf Freiwurf für die gegnerische Mannschaft entschieden.
- **Das Wechseln von Spielern:**  
Grundsätzlich werden die Spieler über den Auswechselraum der eigenen Mannschaft gewechselt. Auch der direkte Wechsel zwischen Angriff und Abwehr bzw. Abwehr und Angriff erfolgt über die Wechselzone. Die Angriffsspieler dürfen zum Zweck des Wechsels die Mittellinie überschreiten, jedoch nicht in der Abwehrhälfte aktiv in das Spielgeschehen eingreifen. Es dürfen sich maximal nur 6 Feldspieler und ein Torhüter auf dem Spielfeld aufhalten. Die nach Regel 4:4 (Das Wechseln nur im Ballbesitz) im Bereich des DHB für den Spielbetrieb geltende eingeschränkte Wechselmöglichkeit findet keine Anwendung.
- **Die Strafen:**  
Die Hinausstellung (2 min-Strafe) eines/r Spielers/in in der ersten Halbzeit (2 mal 3 gegen 3 + Läufer) ist eine persönliche Strafe, somit kann die Mannschaft in der ersten Halbzeit sofort ergänzt werden.
- **Die Auszeiten:**  
Jede Mannschaft kann bei Staffelspielen pro Halbzeit Team-Time-out gemäß den Hallenhandballregeln beantragen.
- **Die Spielbewertung**  
Die Spielbewertung erfolgt nach den internationalen Hallenhandballregeln.

Animation mit Erklärungen bei [www.handballworld-online.de](http://www.handballworld-online.de)

# Funktionsgymnastik

Bei Dehnübungen 2 Durchgänge mit je 10 Sekunden Dehnzeit

Bei Kräftigungsübungen je 20 Sekunden Haltezeit

## Aufgabe

1. Nehmt euch vom Stapel eine beliebige Aufgabenkarte, sucht euch einen entsprechenden Platz und führt die Aufgabe durch.
2. Korrigiert euch gegenseitig, steht und sitzt euch also bei der Durchführung gegenüber
3. Versucht während der Gesamtübungszeit möglichst alle Übungen zu absolvieren.

# Seilspringen und Bälle

**Bildet 3er oder 4er Gruppen und versucht abwechselnd folgende Übungsformen durchzuführen:**

Ohne Ball je 2x

1. Seil durchlaufen in beiden Richtungen ohne das Seil zu berühren / blockieren
2. In das Seil hineinlaufen >> 2x springen und wieder herauslaufen
3. Zu Zweit gleichzeitig in das Seil hineinlaufen, 4x springen und wieder gemeinsam herauslaufen.

Mit Ball je 3x

1. Wie Übung 1 (nur in eine Richtung) nur jetzt mit Dribbling des Balles >> Ball nicht verlieren, Körperkontrolle nicht verlieren
2. Wie Übung 2, nur bekommt ihr jetzt von eurem Partner während des Springens den Ball zugepaßt. Versucht den Ball ohne euch zu verheddern zurückzuspielen.

# Nummernpassen

Verteilt innerhalb eurer Gruppe Zahlen von 1 bis .....(entsprechend der Anzahl von Mitspielern).

Ein bestimmter Ball wird von der niedrigen Zahl zur nächst höheren Zahl gepaßt und von der höchsten Zahl wieder zur Zahl 1. Die Zahl der Bälle erhöht sich nach und nach

***Dabei bleibt ihr nicht am Ort sondern bewegt euch durcheinander.***

Der **erste Ball** wird mit der **rechten Hand** zugeworfen.

Der **zweite Ball** wird mit der **linken Hand** zugeworfen.

Der **dritte Ball** wird **beidhändig** über Kopf (Einwurf Fußball) zugeworfen.

Der **vierte Ball** wird mit dem **Fuß** zugepaßt.

Der **fünfte Ball** wird **rückwärts** durch die Beine zugerollt.

**Kein Ball darf den vorherigen Ball einholen.**

**Kein Ball darf verloren gehen.**

**Ziel ist es, am Ende der Übungszeit alle 5 Bälle am LAUFEN zu halten.**



# Reboundball

*Bildet zwei gleichstarke Mannschaften, es spielen immer 3 gegen 3 oder 4:4 Spieler nach Mann-deckungsregeln (vgl. Aushang). Die überzähligen Spieler sind Auswechselspieler und achten auf die Regeleinhaltung.*

Ziel:

**Den gegen den Kasten geworfenen Ball muß ein Mitspieler aus der eigenen Mannschaft fangen.**

Regeln:

1x Prellen ist erlaubt

Maximal 3 Schritte mit Ball sind erlaubt, dann muß der Ball geprellt oder gepaßt werden. Nach dem Prellen sind nochmals 3 Schritte mit Ball erlaubt.

Absichtlicher Körperkontakt ist verboten (2 min. Strafe)

# Hütchentorball

*Bildet zwei gleichstarke Mannschaften, es spielen immer 3 gegen 3 oder 4:4 Spieler nach Mann-deckungsregeln (vgl. Aushang). Die überzähligen Spieler sind Auswechselspieler und achten auf die Regeleinhaltung.*

Ziel:

**Den Ball einem Mitspieler durch das Hütchentor zupassen.**

Regeln:

Prellen ist erlaubt.

Maximal 3 Schritte mit Ball sind erlaubt, dann muß der Ball geprellt oder gepaßt werden. Nach dem Prellen sind nochmals 3 Schritte mit Ball erlaubt.

Absichtlicher Körperkontakt ist verboten (2 min. Strafe)

Wird ein Punkt erzielt bleibt die Mannschaft in Ballbesitz, muß aber ein anderes Tor ansteuern.