

***Handball in der Schule:  
Training einer Schülersmannschaft im Rahmen einer Unverbindlichen  
Übung.***

Diplomarbeit

Zur Erlangung des akademischen Grades eines Magisters  
an der  
Karl – Franzens - Universität Graz

Vorgelegt von

Thomas EICHBERGER

01211526

Am Institut für Sportwissenschaften

**Begutachter:** Mag. Dr.phil., Gerald, PAYER

Graz, Juli 2020

# Eidesstattliche Erklärung

„Ich erkläre eidesstattlich, dass ich die eingereichte Diplomarbeit selbstständig angefertigt und die mit ihr unmittelbar verbundenen Tätigkeiten selbst erbracht habe. Ich erkläre weiters, dass ich keine anderen als die angegebenen Hilfsmittel benutzt habe. Alle ausgedruckten, ungedruckten Werke oder dem Internet im Wortlaut oder im wesentlichen Inhalt übernommenen Formulierungen und Konzepte sind gemäß den Regeln für wissenschaftliche Arbeiten zitiert und durch genaue Quellenangaben gekennzeichnet. Die eingereichte Diplomarbeit ist noch keiner anderen Prüfungsbehörde vorgelegt worden. Ich bin mir bewusst, dass eine falsche Erklärung rechtliche Folgen haben wird.“

-----

# Gender Erklärung

Um eine bessere Lesbarkeit zu ermöglichen wird in dieser Diplomarbeit das generische Maskulinum angewandt. Es wird an dieser Stelle darauf hingewiesen, dass die ausschließliche Verwendung der männlichen Form geschlechtsunabhängig aufgefasst werden soll und keinesfalls eine Geschlechterdiskriminierung oder eine Verletzung des Gleichheitsgrundsatzes zum Ausdruck bringt.

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Kurzfassung</b> .....	<b>6</b>
<b>2</b>	<b>Abstract</b> .....	<b>7</b>
<b>3</b>	<b>Vorwort</b> .....	<b>8</b>
<b>1.</b>	<b>Einleitung</b> .....	<b>9</b>
<b>2.</b>	<b>Geschichte des Handballs</b> .....	<b>10</b>
<b>3.</b>	<b>Grundlagen des Handballsports</b> .....	<b>17</b>
<b>3.1</b>	<b>Das Spielfeld:</b> .....	<b>17</b>
<b>3.2</b>	<b>Das Tor</b> .....	<b>19</b>
<b>3.3</b>	<b>Der Ball</b> .....	<b>20</b>
<b>3.4</b>	<b>Das Regelwerk</b> .....	<b>20</b>
3.4.1	Die Spielzeit:.....	20
3.4.2	Die Mannschaft:.....	21
3.4.3	Der Spielerwechsel:.....	21
3.4.4	Der Torwart:.....	22
3.4.5	Der Torraum:.....	23
3.4.6	Das Spiel mit dem Ball.....	24
<b>3.5</b>	<b>Wichtige Regelverstöße:</b> .....	<b>25</b>
3.5.1	Doppeldribbling:.....	25
3.5.2	Schrittfehler:.....	25
3.5.3	Passives Spiel / Zeitspiel:.....	26
3.5.4	Foul.....	28
<b>3.6</b>	<b>Die Spielpositionen:</b> .....	<b>29</b>
3.6.1	Der Torwart:.....	30
3.6.2	Der Rückraumspieler:.....	32
3.6.3	Flügelspieler.....	33
3.6.4	Kreisläufer.....	34
<b>4</b>	<b>Technik des Handballsports:</b> .....	<b>36</b>
<b>4.1</b>	<b>Das Fangen:</b> .....	<b>36</b>
<b>4.2</b>	<b>Das Passen:</b> .....	<b>37</b>
<b>4.3</b>	<b>Der Schlagwurf:</b> .....	<b>38</b>
4.3.1	Bewegungsbeschreibung:.....	38
<b>4.4</b>	<b>Der Sprungwurf:</b> .....	<b>39</b>
4.4.1	Bewegungsbeschreibung:.....	39
<b>4.5</b>	<b>Der Fallwurf:</b> .....	<b>40</b>
<b>4.6</b>	<b>Der Laufwurf:</b> .....	<b>41</b>
<b>5</b>	<b>Taktik des Handballsports:</b> .....	<b>42</b>
<b>5.1</b>	<b>Angriffstaktik:</b> .....	<b>42</b>
5.1.1	Individualtaktik:.....	42
5.1.2	Gruppentaktik:.....	43
5.1.3	Die Mannschaftstaktik:.....	45
5.1.4	Die Angriffsphasen:.....	46
<b>5.2</b>	<b>Abwehrtaktik:</b> .....	<b>49</b>
5.2.1	Individualtaktik:.....	49
5.2.2	Gruppentaktik:.....	49
5.2.3	Mannschaftstaktik:.....	50
<b>6</b>	<b>Handball in der Schule:</b> .....	<b>55</b>

6.1	Der neue Lehrplan:.....	55
6.2	Handball im neuen Lehrplan:.....	57
6.3	Unverbindliche Übungen im neuen Lehrplan:.....	58
7	Planung der Einheiten:.....	59
7.1	Einheit 1:.....	59
7.2	Einheit 2:.....	62
7.3	Einheit 3:.....	68
7.4	Einheit 4:.....	71
7.5	Einheit 5:.....	73
7.6	Einheit 6:.....	76
7.7	Einheit 7:.....	79
7.8	Einheit 8:.....	82
7.9	Einheit 9:.....	86
7.10	Einheit 10:.....	89
8	Resumee:.....	93
9	Quellenverzeichnis.....	94
9.1	Literatur.....	94
9.2	Internetquellen.....	97
10	Abbildungsverzeichnis:.....	98
11	Tabellenverzeichnis:.....	100

# 1 Kurzfassung

Im Rahmen dieser Diplomarbeit wird die Eingliederung des Handballsports in die AHS – Oberstufe behandelt. Dabei handelt es sich um die Form einer unverbindlichen Übung. Ziel ist es, den Jugendlichen den Handballsport mitsamt seiner technischen und taktischen Feinheiten näher zu bringen und somit die Begeisterung der Schülerinnen und Schüler für diesen intensiven und faszinierenden Sport zu wecken.

Im ersten Teil der Diplomarbeit wird auf den Handball im Allgemeinen eingegangen. Dabei werden die Geschichte des Handballsports und dessen Grundlagen behandelt. Zu den Grundlagen zählen neben der Regelkunde auch die Spielutensilien, Spielpositionen und die wichtigsten Regelverstöße.

Im zweiten Teil wird auf die wichtigsten Techniken eingegangen, die für den Handballsport basal sind. Des Weiteren werden die taktischen Grundelemente des Handballsports erklärt und in vereinfachter Form dargestellt.

Im schulpraktischen Teil der Diplomarbeit wird auf die Bedeutung bzw. die Stellung des Handballsports im neuen Lehrplan eingegangen. Dieser Teil beinhaltet ebenfalls eine detaillierte Planung von zehn Trainingseinheiten für die unverbindliche Übung. Diese Planungen sollen auch als Leitfaden für Lehrpersonen dienen, um ihnen das Unterrichten einer solch komplexen Sportart zu erleichtern. Ziel ist es, mit diesen Einheiten, die Begeisterung der Kinder für den Handballsport zu wecken.

## 2 Abstract

This diploma thesis deals with the integration of handball into the AHS upper level. This is the form of a non-binding exercise. The aim is to bring the handball sport, including its technical and tactical finesse, closer to the children and to arouse the children's enthusiasm for this wonderful and fascinating game.

The first part of the diploma thesis is about handball in general. The history of handball and its basics are part of it. The basics include the game equipment, game positions, the most important rules and the most common rule violations.

The second part deals with the most important techniques, that are fundamental for handball. Furthermore, the basic tactical elements of handball are explained and presented in a simplified form.

The practical part of the diploma thesis has its attention on the importance and position of handball in the new curriculum. This part also includes detailed planning of ten training sessions for the non-binding exercise. These plans should also serve as a guideline for teachers to help them train the children in such a complex sport. The aim of these units is to awaken children's enthusiasm for handball.

### 3 Vorwort

Handball ist meine große Leidenschaft und ich habe zurzeit das Glück oder das Privileg, meine Leidenschaft zum Beruf machen zu können. Die nächsten 15 Jahre werden bei mir vom Handballsport bestimmt bzw. wird der Handballsport eine übergeordnete Rolle in meinem Leben einnehmen. Ich spiele seit meinem 12. Lebensjahr Handball und bin ebenfalls im Rahmen einer unverbindlichen Übung zu dieser Sportart gekommen. Dabei war es Glück, dass ich beim Handballsport geblieben bin und mich nicht für eine andere Sportart entschieden habe. Sport spielt in meinem Leben generell eine große Rolle, sei es Radfahren, Fitnessstraining, Skifahren oder Snowboarden.

Ich hatte das Glück, in einer sehr sportbegeisterten Familie aufzuwachsen und Eltern zu haben die mich dahingehend immer gefördert haben. Meine erste große Liebe den Sport betreffend war das Skifahren. Im Jugendbereich war ich auch durchaus erfolgreich. Im Alter von 13 Jahren traf ich dann die Entscheidung weiter Handball zu spielen. Diese Entscheidung war meines Erachtens die richtige. Und über die Stationen HIB Handball, HSG Bärnbach/ Köflach, ATV Trofaiach und HSG Holding Graz bin ich mittlerweile meinem großen Ziel, der 1. deutschen Liga, einen Schritt nähergekommen. Ab der Saison 2020/ 21 stehe ich beim ThSv Eisenach in der 2. deutschen Liga unter Vertrag. Das größte Highlight meiner Karriere bis zu diesem Zeitpunkt war die Heimeuropameisterschaft 2020, bei der ich die Ehre hatte, für Österreich zu spielen. Diese unglaubliche Erfahrung wurde auch noch mit der besten Platzierung eines Österreichischen Nationalteams bei einer EM – Endrunde belohnt.

Dennoch muss man als Handballer auch für die Karriere nach der Karriere planen und da stand für mich von Anfang an fest, dass ich Sportlehrer werden möchte. Nach mehr als 6 Jahren Studium ist es nun an der Zeit, dieses Kapitel abzuschließen, um mich einem neuen, aufregenden Abschnitt meiner Karriere, mit voller Konzentration, widmen zu können.

# 1. Einleitung

*„Adrenalin! Sobald ich eine zum Bersten gefüllte Handballhalle betrete, in der es brodeln, sich Erwartungsfreude mit Herzblut und der Bereitschaft, alles zu geben, mischt, in der eine gesunde Portion Grundaggressivität in der Luft liegt, weil jeder Spieler und jeder Zuschauer mit allen Fasern einem großen Spiel entgegenfiebert, dann spüre ich dieses Kribbeln. .... Handball bietet für mich die perfekte Mischung aus Tempo, Dynamik, Athletik, Explosivität, Aggressivität, Spaß, Spannung und jeder Menge Emotionen.“ (Kretzschmar & Weber, 2018)*

Mit diesen Worten spricht der ehemalige deutsche Nationalspieler, eine Legende des Handballsports, vielen Handballfans aus der Seele.

Wenn man einmal live bei einem Handballspiel dabei war und die Atmosphäre in der Halle aufsaugt, lässt einen die Begeisterung für diesen intensiven und emotionsgeladenen Sport meistens nicht mehr los. Dennoch fristet Handball leider sehr oft ein Nebendasein und dies auch in der Schule. Oft wird aufgrund seiner Komplexität und technischen und taktischen Finesse zu einfacheren bzw. bekannteren Sportarten wie Fußball gegriffen. Dennoch kann sich Handball oft, wenn erst einmal die Grundelemente beherrscht werden, schnell zur Lieblingssportart der Schülerinnen und Schüler im Turnunterricht entwickeln.

Dieses Thema ist von größter Wichtigkeit, da der Schulsport auch für die Vereine eine Möglichkeit bietet, Kinder für diesen wunderschönen Sport zu begeistern. Aus diesem Grund habe ich mich dazu entschlossen, eine unverbindliche Übung zum Thema Handball zu planen. Im Rahmen dieser Diplomarbeit wird eine Planung von zehn Einheiten für eine unverbindliche Übung verfasst. Des Weiteren wird auf die Rolle des Handballsports im neuen Lehrplan eingegangen, natürlich mit besonderem Augenmerk auf die Kinder der neunten Schulstufe, da diese die Zielgruppe bei der Planung darstellen.

Ein weiterer Teil der Arbeit beschäftigt sich mit der Theorie des Handballsports. Dazu zählt neben der Geschichte des Sports auch die Regelkunde sowie die Grundlagen von Technik und Taktik.

Diese Arbeit soll zukünftigen Kolleginnen und Kollegen das Unterrichten dieser wunderschönen und extrem spannenden Sportart vereinfachen bzw. soll ihnen als Leitfaden für den Sportunterricht zum Thema Handball bieten.

## 2. Geschichte des Handballs

Handball ist eine Sportart, die für ihre Intensität, Härte und ihr hohes Spieltempo bekannt ist. Besonders in Europa erfreut sich Handball großer Beliebtheit, wenngleich er mit dem Volkssport Fußball nicht mithalten kann. Aufgrund seiner Grundkomponenten entspricht der Spielsport Handball den Grundbedürfnissen des Menschen. (Weichert, 1978) Dies ist mit Sicherheit ein Grund dafür, dass sich diese Formen des Mannschaftssports immer größerer Beliebtheit erfreut. Ich möchte mich zu Beginn des Kapitels mit der historischen Entwicklung des Spielsports Handball beschäftigen und die Entwicklung, die diese Sportart in den letzten Jahrzehnten genommen hat, aufzeigen. Es lohnt sich durchaus einen Blick in die Vergangenheit dieses Sports zu werfen, um die Entwicklungen, die zum Handballsport in der heutigen Form führten, nachvollziehen zu können.

Bereits im antiken Griechenland gab es dem Handball ähnliche Spiele wie *Urania* oder *Harpaston*. Auch im alten Rom und später im Mittelalter wurden dem heutigen Handball ähnliche Fangspiele gespielt. Auch Walther von der Vogelweide beschrieb in seinen Schriftstücken ein Fangballspiel. (Kolodziej, 2013)

Handball wie wir ihn heute kennen ist eine relativ junge Sportart, die sich um die Jahrhundertwende des 19. und 20. Jahrhunderts aus Sportarten wie zum Beispiel *Netz-*, *Korb-*, *Raff-* oder *Turmball* entwickelt hat. Die ersten Entwicklungsschritte, welche auch wirklich nachhaltig waren, wurden am Ende des 19. Jahrhunderts gesetzt. (Weichert, 1978) Im Rahmen der Industrialisierung kam es zu einem wahren Boom von neuen Spielen und Spielformen. Ein Grund dafür war, dass die Menschen aufgrund der monotonen und einseitigen Arbeitstätigkeit eine entlastende Freizeitaktivität suchten. Getragen wurde die Entstehung neuer Ballspielformen durch Fußball, welcher sich zu jener Zeit in Europa rasend schnell etablierte. Da Fußball aus England kam und dieses auch repräsentierte, wurde von englandfeindlichen Kreisen, wie etwa der deutschen Turnerschaft, vehement nach Gegenentwürfen zum Fußballspiel gesucht. Einer dieser Gegenentwürfe war wie bereits zu Beginn erwähnt *Raffball*. Dieses Spiel inspirierte viele Spieltheoretiker zu weiteren Überlegungen und Überarbeitungen des Regelwerks. Zusätzlich zu diesen neuen Überlegungen wurden auch verschiedene Spielformen aus anderen Ländern in die weitere Planungsarbeit miteinbezogen. Jedoch konnte sich keine Variation wirklich nachhaltig durchsetzen. (Eggers, 2007)

Mit dem Beginn des ersten Weltkrieges kam es zu einem erneuten Wandel der Lebensumstände und die Frauen rückten in den Fokus der deutschen Turnbewegung. Max Heiser, der Frauenwart der deutschen Turnbewegung, entwickelte mit „Torball“ ein Spiel,

welches ohne übermäßige Härte und Körperkontakt auskam. 1917 wurde der Name Torball in Handball abgeändert. Noch heute gilt der 29. Oktober 1917 als das Geburtsdatum des Handballsports. (Eggers, 2007)

Zahlreiche Versuche, den Handballsport weiter zu verbreiten, scheiterten anfangs. Als der Turnlehrer Carl Schelenz die damalige, auf Frauen zugeschnittene Variante des Handballsports, genauer gesagt des Feldhandballs, einer Regeländerung unterzog und ihn damit dynamischer und körperbetonter machte, wurde die Sportart vermehrt angenommen. Nach dem Ende des Ersten Weltkrieges und der damit verbundenen Niederlage Deutschlands kam es zu einem Kontaktverbot zwischen Sportorganisationen und dem Militär. Dieses Kontaktverbot wurde vom Staat durch hohe Zuwendungen an paramilitärische Vereine umgangen. Handball bzw. Feldhandball wurde zu einem Paradebeispiel dafür, wie eine Sportart ideologisch abgeändert wurde, um möglichst schnell, möglichst große Popularität in der Bevölkerung zu erlangen. So war es möglich, viele finanzielle Zuwendungen bzw. Subventionen vom Staat zu erhalten. Der Handballsport wurde immer kämpferischer, wodurch er sich auch bei Soldaten besonderer Beliebtheit erfreute.

Die Regeln beim Feldhandball waren an Fußball angelehnt und somit für die breite Öffentlichkeit leicht verständlich. Da auch wenig Ausrüstung zum Betreiben dieser Sportart benötigt wurde, entwickelte sich Feldhandball schnell zum Volkssport. Die Sportart wurde in den Wettspielbetrieb der Turner und Sportler aufgenommen, wodurch sie sowohl im Breiten- als auch im Leistungssport etabliert wurde. Die ersten deutschen Meisterschaften fanden 1921 statt. Feldhandball traf durch seine Härte, Dynamik, Schnelligkeit und Aggressivität den damaligen Zeitgeist genau. Des Weiteren wurde Feldhandball, eben wegen dieser Eigenschaften, auch von Staat, Militär und Polizei unterstützt.

Ein weiterer Faktor, der die Verbreitung und rasante Entwicklung des Feldhandballs förderte, war die Rivalität der einzelnen Sportbewegungen innerhalb Deutschlands. Vor allem ideologische Differenzen befeuerten diese Rivalität. Besonders unterstützt wurde die Entwicklung durch die Rivalität der sich am Breitensport orientierenden Deutschen Turnerschaft (DT) und der leistungsorientierten Deutschen Sportbehörde (DSB). (Eggers, 2007)

Durch den Umstand, dass Feldhandball auch an deutschen Hochschulen für Leibesübungen präsent war, wurde diese neue Sportart auch ausländischen Studenten bekannt gemacht. So wurde Handball in weiten Teilen Europas der Bevölkerung zugänglich gemacht. 1920 wurde Feldhandball bereits in Wien und Graz vorgestellt und entwickelte sich im Laufe der 20er Jahre zu einer der beliebtesten Sportarten in Österreich. (Millermann,

1960)

Die erste Länderspielbegegnung zwischen Deutschland und Österreich fand bereits im September des Jahres 1925 statt, welche Österreich mit 6:3 gewinnen konnte. (Eggers, 2007) Ab den 1930er Jahren wurde Handball bzw. Feldhandball in nahezu allen Ländern Europas gespielt, wobei es in Österreich und Deutschland am weitesten verbreitet und am besten organisiert war. (Millermann, 1960)

Aufgrund seiner Entstehungsgeschichte wurde Feldhandball anfangs als Turnspiel gewertet und trat somit nicht als eigenständige Organisation in Erscheinung. In seinen Anfängen unterstand Feldhandball der IAAF (Internationale Amateur- Athletik- Föderation), einem internationalen Leichtathletikverband. (Millermann, 1960) Aufgrund von steigendem Interesse in der Bevölkerung wurde 1926 innerhalb der IAAF eine eigene Handballkommission gegründet. Diese Kommission erklärte ein Jahr nach ihrer Installierung die deutschen Feldhandballregeln zum verbindlichen Regelwerk des internationalen Handballsports. Mit der Zeit wurde jedoch immer offensichtlicher, dass die Gründung eines eigenen Verbandes unumgänglich war. Im Rahmen der Olympischen Spiele 1928 in Amsterdam kam es daraufhin zum Gründungskongress der IAHF (Internationale Amateur Handball Föderation). Die Gründung der IAHF war ein Grundstein dafür, dass Feldhandball zu einer olympischen Disziplin werden konnte, denn die durch die Handballkommission angestrebte Aufnahme des Feldhandballs in das olympische Programm 1928 wurde noch abgelehnt. (Eggers, 2007) Feldhandball wurde letztendlich 1931 als olympische Disziplin anerkannt. Jedoch kam es bei den Spielen von 1932 in Los Angeles zu keiner Durchführung des Bewerbes, da die Rahmenbedingungen nicht gegeben waren. So wurde Feldhandball erstmals bei den olympischen Spielen von 1936 in Berlin gespielt. (Millerman, 1960)

Doch bis zum ersten Handballspiel bei den olympischen Spielen war es ein langer Weg, der besonders durch die Wirtschaftskrise 1929 eine Wende erfuhr. Die Rivalität der einzelnen Sportbewegungen, welche sich zu Beginn belebend auf die Entwicklung des Feldhandballs auswirkten, hemmte die Entwicklung zunehmend. Ein ewiger Streitpunkt war beispielsweise die unterschiedliche Regelauslegung der einzelnen Verbände, was zu einer zunehmend brutaleren Spielgestaltung führte. Dies machte weitere Reformen des Handballsports unvermeidbar. (Eggers, 2007)

Durch die Machtübernahme der Nationalsozialisten in Deutschland wurde diese Negativentwicklung beendet, denn sie bedeutete ein Ende der einzelnen Interessensgruppen. Es kam zu einer Beseitigung aller eigenständigen Verbände, was dazu führte, dass alle Sportarten einem einzelnen Sportführer unterstellt wurden. Diese Vereinheitlichung und die Tatsache, dass Hitler den propagandistischen Stellenwert des Sports im Allgemeinen

erkannte, führte beim Feldhandball zu einem erneuten Aufschwung. Da Hitler die olympischen Spiele von 1936 als Propagandabühne nutzen und Deutschland als überlegen darstellen wollte, kam es zu einer gezielten Förderung des Sports. Mit dem Fokus auf Olympia 1936 kam es zu gezielten Sichtungen und Lehrgängen, welche letztendlich auch die gewünschten Ergebnisse einbringen sollten. Bei den Spielen von 1936 nahmen sechs Nationen am Handballbewerb teil. Im Finale siegte Deutschland mit 10:6 gegen die österreichische Nationalmannschaft und kürte sich somit zum ersten Olympiasieger im Feldhandball. Dadurch, dass Handball eine olympische Sportart war, erfuhr sie einen erneuten Aufwärtstrend. (Eggers, 2007)

Obwohl Feldhandball 1936 den ersten Höhepunkt erlebte, entwickelte sich bereits mit Hallenhandball ein ernstzunehmender Konkurrent in den eigenen Reihen. Besonders beliebt war Hallenhandball in Skandinavien aufgrund der dort vorherrschenden klimatischen Verhältnisse. Aber auch in Mittel - und Osteuropa wurde immer öfter in die Halle ausgewichen, da man so auch im Winter der Sportart nachgehen konnte. (Eggers, 2007)

Das erste Regelwerk im Hallenhandball wurde bereits 1934 genehmigt. Durch den vermehrten Bau von Sporthallen wurde die Entwicklung von Hallenhandball positiv begünstigt. Des Weiteren ermöglichten die durch die neue Spielstätte notwendig gewordenen Regeländerungen mehr Dynamik, Schnelligkeit und neue technische und taktische Möglichkeiten. (Miller mann, 1960)

Bereits 1938 wurde die erste Weltmeisterschaft im Hallenhandball ausgetragen, wobei damals noch kein eigener Hallenhandball- Stil zu erkennen war. Aus diesem Grund konnte sich der Spielstil der deutschen Mannschaft, welcher aus dem Feldhandball stammte und von Athletik und Kraft geprägt war, gegen den technischen Spielstil der Skandinavier durchsetzen. Deutschland kürte sich 1938 zum ersten Hallenhandballweltmeister vor den Nationalmannschaften Österreichs und Schwedens.

Anfangs war geplant, eine Weltmeisterschaft im Hallenhandball alle vier Jahre auszutragen, dies wurde jedoch durch den zweiten Weltkrieg verhindert. So wurde die zweite Hallenhandball Weltmeisterschaft erst 1954 in Schweden ausgetragen.

1938 fand ebenfalls die erste Feldhandballweltmeisterschaft statt. Aufgrund der politischen Umwälzungen dieser Zeit gab es keine österreichische Nationalmannschaft mehr und so fiel für Deutschland einer der stärksten Konkurrenten weg bzw. wurde dadurch die eigene Nationalmannschaft verstärkt. Im Finale wurde die Nationalmannschaft der Schweiz besiegt und somit wurde Deutschland auch der erste Feldhandballweltmeister. (Eggers, 2007)

1938 kam es auch im IAHF zu schwerwiegenden Veränderungen. Dem NS- Regime gelang es, den IAHF – Präsidenten durch ihren Sportführer zu ersetzen. So wurde der

internationale Handballsport durch das NS- Regime übernommen. Als der internationale Sport 1942 aufgrund des zweiten Weltkrieges endgültig zusammenbrach, wurden auch die Tätigkeiten des IAHF eingestellt und nie mehr aufgenommen.

Wegen der Machtübernahme der Nationalsozialisten in der IAHF war diese nach dem Krieg negativ behaftet und wurde bei der Neugründung des Handballweltverbandes bewusst nicht beachtet. Im Juli 1946 wurde in Kopenhagen die neue Internationale Handball Föderation (IHF) gegründet. Mit der Führung des neuen Verbandes wurde Schweden betraut. Noch im selben Jahr wurde Hallen - und Feldhandball gleichgestellt und das schwedische Regelwerk wurde für verbindlich erklärt. 1948 wurde ein technisches Komitee gegründet, welches über Regelfragen und die technische Durchführung von internationalen Veranstaltungen zu entscheiden hatte. Aufgrund der politischen Vergangenheit wurde Deutschland die Aufnahme verwehrt und so kam es, dass der amtierende Weltmeister nicht an der zweiten Feldhandballweltmeisterschaft teilnehmen durfte. Diese wurde 1948 in Frankreich ausgetragen und Schweden konnte sie für sich entscheiden. Die bundesdeutsche Nation wurde erst 1950 aufgenommen. (Eggers, 2007; Millerman, 1960)

Mit dem Zusammenbruch des NS – Regimes war auch der Sport in Deutschland komplett am Boden. Ein schwerwiegender Grund dafür war der Tod vieler Sportler während des zweiten Weltkrieges. Doch auch wie in den 1920er Jahren erfuhr der Handball, und besonders Feldhandball, während des Wiederaufbaus einen Aufschwung, da für die Ausübung des Sports nur wenige Utensilien benötigt wurden. (Eggers, 2007)

Der Spielbetrieb wurde bald nach Ende des zweiten Weltkrieges von fast allen Ländern, in denen Handball gespielt wurde, wieder aufgenommen. Bald darauf fanden auch wieder internationale Vergleichswettkämpfe statt. (Millerman, 1960)

Hallen – und Feldhandball koexistierten weitgehend. Jedoch erlebte der Feldhandball einen Aufschwung. Vor allem im Mitteleuropa der Nachkriegszeit war der Feldhandball sehr beliebt, da meist keine Sporthallen zur Verfügung standen. Insgesamt fanden im Feldhandball jedoch nur sieben Weltmeisterschaften statt, welche, bis auf die WM von 1948, an der ihr die Teilnahme untersagt wurde, von der deutschen Nationalmannschaft dominiert wurden. Die letzte Feldhandball Weltmeisterschaft fand 1966 in Österreich statt. Auch hier ging der Titel an die deutsche Nationalmannschaft. (Eggers, 2007)

Im Laufe der 1950er Jahre vollzog sich ein Wechsel vom Feld – hin zum Hallenhandball. Es wurden eigenständige Hallenregeln eingeführt, welche dazu führten, dass sich der Hallenhandball immer mehr vom Feldhandball entfernte. Der im Vergleich zum Feldhandball schnellere, dynamischere und technisch anspruchsvollere Hallenhandball wurde auch von den Zuschauern besser aufgenommen. Des Weiteren wurde die Verbreitung des

Hallenhandballs durch den Bau von neuen Sporthallen weiter unterstützt.

Ein weiterer Aspekt für den Siegeszug des Hallenhandballes war, dass der technische Hallenhandball dem oft brutalen und auf körperliche Überlegenheit ausgelegten Feldhandball auch im Schul-, Jugend- und Frauensport vorgezogen wurde. Mit der Zeit wurde die fehlende Dynamik und die stetig steigende Unattraktivität dem Feldhandball zum Verhängnis. (Eggers, 2007)

Auch der Frauenhandball erwischte nach dem zweiten Weltkrieg einen guten Start. Zuvor wurde ihm jedoch kaum Bedeutung beigemessen. Bereits 1949 kam es zur ersten Feldhandball – Weltmeisterschaft der Frauen. Den Titel der ersten WM in Budapest sicherten sich die Gastgeberinnen aus Ungarn vor der österreichischen Nationalmannschaft. Um die Entwicklung des Frauenhandballs weiter zu unterstützen und voranzutreiben, wurde von der IHF in den 1950er Jahren eine eigene Frauenhandballkommission gegründet. Diese wurde jedoch bereits zwei Jahre nach ihrer Gründung, aufgrund von ausbleibendem Erfolg, wieder aufgelöst. (Millerman, 1960)

Nach der Feldhandball – WM von 1960 wurde der Handballsport bei den Frauen in die Halle verlegt. Bereits 1957 kam es bei den Damen zur Austragung der ersten Hallenweltmeisterschaft, welche die tschechische Nationalmannschaft für sich entscheiden konnte. (Eggers, 2007)

Der Feldhandball zählte, wie bereits erwähnt, seit Mitte der 1930er Jahre zu den sogenannten „fakultativen Sportarten“ bei den olympischen Spielen. Dies bedeutete, dass die Aufnahme in das olympische Programm vom Veranstalter entschieden wurde. Feldhandball wurde daher bei ausnahmslos allen Olympischen Spielen von 1948 bis 1964 aus dem Programm gestrichen. (Millermann, 1960)

Auch aus diesem Grund begann die IHF, den Hallenhandball zu forcieren. Dieser wurde letztendlich 1965 als ordentliche Sportart in das olympische Programm aufgenommen. Somit war das Ende des Feldhandballs besiegelt. Ab den 1970er Jahren wurde die Aufteilung zwischen Hallen- und Feldhandball bedeutungslos und Hallenhandball wurde mit Handball gleichgesetzt. 1972 wurde Handball (in der Halle) das erste Mal bei den olympischen Spielen in München gespielt. Damals sicherte sich die Nationalmannschaft Jugoslawiens den ersten Sieg bei einem olympischen Handballturnier. Die Länder des ehemaligen Ostblocks hatten sich mit der frühen Festlegung auf den Hallenhandball und mit der Professionalisierung des Sports einen gewaltigen Vorsprung gegenüber anderen Nationen erarbeitet. In Montreal 1976 fand auch ein eigenständiger Frauenhandball – Bewerb im Rahmen der olympischen Sommerspiele statt. (Eggers, 2007)

Die Meinungsverschiedenheiten bezüglich der Regelauslegung in den Anfängen des

Handballsports gehörten aufgrund der Vereinheitlichung des Regelwerks und den Schulungen für Schiedsrichter mittlerweile der Vergangenheit an. Trotzdem kommt es bis heute noch zu Adaptierungen der Spielregularien. Während zu Beginn des Handballsports die Regeländerungen hauptsächlich die äußeren Gegebenheiten des Spiels und technisch – taktische Elemente betrafen, so dienen die jüngsten Neuerungen dazu, den Sport dynamischer und attraktiver zu machen. (Weichert, 1978)

Auch bezwecken die Regeländerungen, den Sport für die Athleten sicherer zu machen und schweren Verletzungen vorzubeugen. So wurde beispielsweise die progressive Bestrafung eingeführt, um eine Brutalisierung des Sports zu verhindern. Unter „progressive Bestrafung“ versteht man Ermahnung – gelbe Karte – Zwei Minuten Strafe und als letzte Möglichkeit die rote Karte. (Eggers, 2007)

Trotz oder gerade wegen der ständigen Anpassungen des Regelwerks wird das Spielverständnis für Laien, aber auch für Fans, erschwert.

Seit seinen Anfängen zu Beginn des 20. Jahrhunderts hat sich Handball zu einer modernen, dynamischen und vielseitigen Sportart entwickelt. Leider ist das Zuschauerinteresse nicht so groß wie es sich die Sportart verdient hätte, dennoch sorgt der Handball für tolle Sporterlebnisse aufgrund seiner dynamischen und körperbetonten Spielweise.

## 3. Grundlagen des Handballsports

Im folgenden Abschnitt wird nun auf die Grundregeln des Handballsports eingegangen. Um einen grundlegenden Überblick zu gewährleisten und genügend Basiskenntnisse zu vermitteln, wird zu Beginn auf die Spielutensilien (Feld, Tor und Ball) eingegangen. Danach wird auf das Regelwerk und mögliche Regelverstöße sowie deren Bestrafung Bezug genommen. Zu guter Letzt werden die einzelnen Positionen beleuchtet.

### 3.1 Das Spielfeld:

Das Spielfeld hat die Form eines Rechtecks mit den Maßen 40m x 20m. Dieses Spielfeld wird durch die Mittellinie in zwei Hälften geteilt. Als Begrenzung des Spielfeldes an den Seiten dienen die Seitenlinien, auf der Breitseite die Torauslinien und zwischen den Torpfosten die Torlinien. (IHF, 2016)

Des Weiteren schreibt die EHF für den Wettkampfbetrieb eine Gesamtfläche von 50m x 28m vor, um ausreichend Platz für die Sicherheitszonen und die Werbebanden zu haben. (EHF, 2008)

In der Mitte der beiden Torauslinien befinden sich die Tore. Um die Tore herum befindet sich der Torraum, welcher nur vom Torhüter der verteidigenden Mannschaft betreten werden darf. Dieser Torraum wird von der 6m – Linie begrenzt, welche nahezu im Halbkreis um das Tor verläuft. Parallel dazu verläuft in einem Abstand von drei Metern die gestrichelte 9m – oder Freiwurflinie. Der Name „Freiwurflinie“ kommt daher, dass sich kein Spieler des angreifenden Teams, bei der Ausführung eines Freiwurfs innerhalb der 9m – Linie befinden darf. Zwischen der Torraumlinie und der Freiwurflinie befindet sich die 7m – Linie. Von dort aus werden alle Strafwürfe bzw. Siebenmeter ausgeführt. Im Torraum befindet sich genau in der Mitte vor dem Tor mit vier Metern Abstand zur Torlinie die 4m – Linie. Diese gibt an wie weit sich der Torhüter bei einem Strafwurf nach vorne bewegen darf. Bei einem Siebenmeter ist es dem Torhüter nicht erlaubt, weiter als vier Meter vor dem eigenen Tor zu stehen. (Reisner & Spaeth, 2005)





### **3.3 Der Ball**

Der Spielball im Handball wird je nach Altersstufe und Geschlecht der Spielenden in drei Kategorien unterteilt.

Laut IHF werden die Größen folgendermaßen unterteilt: Die IHF Größe 3 (58-60 cm und 425-475 g) ist für Männer und die männliche Jugend ab 16 Jahren und älter angedacht. Die IHF-Größe 2 (54-56 cm und 325-375 g) ist für Frauen, weibliche Jugend ab 14 Jahren und älter und männliche Jugend von 12 bis 16 Jahren. Die IHF-Größe 1 (50-52 cm und 290-330 g) wird für die weibliche Jugend von 8 bis 14 Jahren und für die männliche Jugend von 8 bis 12 Jahren verwendet. (IHF, 2016; Barth & Nowak, 2017)

Auch bei der Beschaffenheit des Spielgeräts gibt es Vorgaben der IHF. Laut IHF muss die Hülle des Balls aus Kunststoff oder Leder bestehen und darf weder glänzend noch glatt sein. (IHF, 2016)

Auch für den Handballsport in der Schule ist das Spielgerät von essenzieller Bedeutung. Die richtige Wahl der Ballgröße ist für das Erlernen der Technik von nicht zu unterschätzender Bedeutung. Das Kind muss einen guten Grip haben und den Ball gut in einer Hand halten können um z.B.: die richtige Wurftechnik zu erlernen. So kann der Ball besser unter Kontrolle gebracht werden und dem Kind wird die Angst davor genommen. (Schubert & Späte, 2009)

### **3.4 Das Regelwerk**

Die Handballregeln werden von der Regelkommission der IHF laufend aktualisiert. Die aktuellen Handballregeln gelten seit Juli 2016. Im folgenden Abschnitt sollen die wichtigsten Regeln und Regelverstöße erläutert werden.

#### **3.4.1 Die Spielzeit:**

Die Spielzeit bei einem Handballspiel im Erwachsenenbereich beträgt zweimal 30 Minuten. Sie beginnt mit dem Anpfiff des Schiedsrichters für den Anwurf und endet mit dem Schlussignal der öffentlichen Zeitmessanlage. Gibt es aus irgendeinem Grund kein Signal bei der Zeitmessanlage, so pfeift der Schiedsrichter, der Zeitnehmer oder der Delegierte. Freiwürfe oder Siebenmeter, die während der regulären Spielzeit ausgesprochen werden, für die aber die restliche Spielzeit nicht ausreicht, werden auch noch nach dem Schlussignal ausgeführt.

Sollte das Signal der Zeitnehmung aus irgendeinem Grund zu früh erfolgen und das Spiel aus diesem Grund zu früh beendet werden, so müssen die Schiedsrichter die beiden Mannschaften auf dem Feld behalten und die verbleibende Spielzeit nachspielen lassen. Selbiges gilt auch für den Fall, dass eine Halbzeit oder Verlängerung zu lange dauert bzw. zu spät beendet wurde. Die überzogene Spielzeit muss von der folgenden Halbzeit oder Verlängerung abgezogen werden. Sollte dies jedoch in der zweiten Halbzeit eines Spiels passieren, so kann von den Schiedsrichtern nichts mehr an der Situation geändert werden. Grundsätzlich entscheiden die Schiedsrichter, wann während eines Spiels ein Timeout zu setzen ist. Sie müssen in den folgenden Situationen das Spiel anhalten: bei Hinausstellungen oder Disqualifikationen, bei einem Team- Timeout, bei einem Pfiff der Zeitnehmer und bei einer notwendigen Rücksprache mit dem Schiedsrichterkollegen. Jedes Team hat grundsätzlich zwei Teamtimeouts zur Verfügung, die jederzeit bei Ballbesitz genommen werden können. Jedoch ist es nur erlaubt, ein Timeout pro Team und Halbzeit zu nehmen. Des Weiteren haben IHF, Kontinentalverbände und nationale Verbände das Recht, für ihren Bereich abweichende Regelungen bezüglich der Anzahl der Team-Timeouts zu treffen, wobei jede Mannschaft pro Spiel (ausgenommen Verlängerungen) Anspruch auf drei Team-Time-outs von jeweils einer Minute hat, aber pro Halbzeit nur zwei Timeouts genommen werden können. (IHF, 2016)

### **3.4.2 Die Mannschaft:**

Eine Handballmannschaft besteht aus sieben aktiven Spielern auf dem Feld, wobei ein Spieler als Torhüter gekennzeichnet ist, der Rest sind Auswechselspieler auf der Ersatzbank. Die Anzahl von sieben Spielern auf dem Feld darf zu keinem Zeitpunkt überschritten werden. Sollte dies passieren, so ist diese Regelwidrigkeit von den Schiedsrichtern zu ahnden. Insgesamt besteht eine Handballmannschaft aus 14 Spielern, wobei es auch hier Ausnahmeregelungen gibt. Hierbei darf jedoch die maximale Anzahl von 16 Spielern nicht überschritten werden. (IHF, 2016, Oppermann, 1990)

### **3.4.3 Der Spielerwechsel:**

Während eines Handballspiels dürfen Wechsel jederzeit getätigt werden, ohne dem Richtertisch oder den Schiedsrichtern ein Zeichen geben zu müssen. Auch in der Anzahl sind die Spielerwechsel nicht limitiert. Das Ein- oder Auswechseln ist nur innerhalb der dafür gekennzeichneten Wechselzone möglich. Dies gilt auch für Torwartwechsel. Auch bei

Timeouts muss die Wechselzone berücksichtigt werden. Die einzige Ausnahme stellt das Team - Timeout dar. Während des Teamtimeouts darf beliebig gewechselt werden und die Wechselzone darf ignoriert werden. (IHF, 2016)

Der Torwart darf jederzeit durch einen Feldspieler ersetzt werden. Dieser muss nicht besonders gekennzeichnet werden, außer er nimmt auch in der Abwehr die Position des Torhüters ein. (IHF, 2016)

Wechselfehler sind von den Schiedsrichtern mit einer 2 – Minuten - Strafe zu ahnden. Diese wird gegen den den Wechselfehler begehenden Spieler ausgesprochen. Begehen mehrere Spieler einer Mannschaft in der gleichen Situation einen Wechselfehler, so wird nur der erste Spieler, welcher eine Regelwidrigkeit begeht, bestraft. Das Spiel wird daraufhin mit einem Freiwurf für die gegnerische Mannschaft fortgesetzt. Befindet sich ein Spieler zu viel auf dem Spielfeld, so wird dieser Spieler mit einer 2 – Minuten - Hinausstellung bestraft. Zudem muss ein weiterer Spieler das Spielfeld verlassen. So muss die bestrafte Mannschaft die nächsten zwei Minuten mit einem Spieler weniger bestreiten. (IHF, 2016) Wird das Spielfeld von einem Spieler betreten, während er hinausgestellt wurde, wird dies mit einer weiteren Hinausstellung für diesen Spieler geahndet, die sofort beginnt, und die Mannschaft muss für die Restzeit der ersten Hinausstellung auf der Spielfläche um einen weiteren Spieler reduziert werden. (IHF, 2016)

#### **3.4.4 Der Torwart:**

Auch die Position des Torhüters muss bei der Regelkunde genauer beleuchtet werden, da für diese Position andere Regeln gelten als für die restlichen Feldspieler. Dem Torwart ist es erlaubt, im Torraum den Ball mit jedem Körperteil abzuwehren. Außerdem darf sich der Torhüter frei mit dem Ball im Torraum bewegen, ohne dass für ihn dieselben Einschränkungen wie für den Rest der Feldspieler gelten. Er darf aber dabei das Spiel nicht verzögern. Der Torhüter darf den Torraum ohne Ball verlassen oder wenn er den Ball nicht unter Kontrolle hat. Tut er dies mit dem Ball unter seiner Kontrolle, ist es automatisch Ballverlust und Freiwurf für die gegnerische Mannschaft. Ebenso darf er den Torraum nicht mit dem Ball in der Hand wieder betreten. Verlässt der Torhüter den Torraum, so gelten für ihn dieselben Regeln wie für den Rest der Feldspieler. Weiters ist wichtig, dass der Torhüter keinen anderen Feldspieler mit seinen Aktionen gefährden darf, sei es im eigenen Torraum oder auf dem Spielfeld. Besonders streng geahndet wird es, wenn der Torhüter beim Herauslaufen aus dem Tor, um einen Konter zu unterbinden, den gegnerischen Spieler gefährdet. (IHF, 2016)

Auf dem Spielbericht wird die Position des Tormanns nicht extra angeführt, aus diesem Grund kann jeder beliebige Spieler als Tormann agieren, sobald er ein andersfarbiges bzw. dahingehend gekennzeichnetes Trikot mit seiner Nummer trägt. (Reisner & Spaeth, 2005)

### **3.4.5 Der Torraum:**

Der Torraum darf ausnahmslos nur vom Torhüter der jeweiligen dort verteidigenden Mannschaft betreten werden. Betritt ein Feldspieler den Torraum, so muss das Schiedsrichtergespann entscheiden, wie dies geahndet werden soll. Betritt ein Spieler der angreifenden Mannschaft mit dem Ball den Torraum, wird sofort auf Ballverlust und Abwurf für die verteidigende Mannschaft entschieden. Betritt der Spieler ohne Ball den Torraum, so wird es für die Schiedsrichter schwieriger zu entscheiden. Meistens wird von den Schiedsrichtern so verfahren, dass dieses Vergehen nur dann geahndet wird, wenn sich der Spieler so einen Vorteil verschafft. In diesem Fall gilt für die angreifende Mannschaft, wenn sich der Spieler in eine günstige Position für einen Abschluss bringt oder Wege auf dem Spielfeld verkürzt, dass auf Abwurf für die verteidigende Mannschaft entschieden wird. Betritt ein verteidigender Spieler den Torraum mit dem Ball so gibt es einen Freiwurf für die angreifende Mannschaft an der 9m – Linie. Betritt der verteidigende Spieler den Torraum ohne Ball, wird von den Schiedsrichtern wie folgt verfahren: zunächst muss unterschieden werden, ob sich der Verteidiger durch seine Aktion einen Vorteil gegenüber dem Angreifer erarbeitet. Ist dies nicht der Fall, wird es nicht bestraft. Erarbeitet sich der verteidigende Spieler dadurch einen Vorteil, so muss von den Schiedsrichtern wiederum entschieden werden, ob eine klare Torchance vereitelt wurde oder nicht. Wurde keine klare Torchance vereitelt, so geht es mit einem Freiwurf für die angreifende Mannschaft an der 9m – Linie weiter. Wird von dem Verteidiger eine klare Torchance verhindert, so wird der angreifenden Mannschaft ein Siebenmeter zugesprochen. (IHF, 2016)

Rollt der Ball innerhalb des Torraumes, geht das Spiel weiter der Ball darf jedoch nur vom Torhüter aufgenommen werden. Nimmt ein Feldspieler den Ball aus dem Torraum auf, so wird auf Freiwurf oder Abwurf entschieden, je nachdem zu welchem Team der Spieler gehört. Befindet sich der Ball zwar im Torraum, aber in der Luft, so darf er von den Feldspielern aufgenommen werden. Sie dürfen dabei aber mit keinem Körperteil den Boden im Torraum berühren. (IHF, 2016)

Der Ball darf von der verteidigenden Mannschaft nicht zum eigenen Torhüter in den Torraum zurückgespielt und vom Torhüter aufgenommen werden. Ist dies der Fall, wird mit einem Freiwurf für die gegnerische Mannschaft das Spiel fortgeführt. Berührt ihn der Torwart nicht

und der Ball geht über die Torauslinie, so wird mit einem Einwurf weitergespielt. Geht der Ball ins Tor so wird es als Tor gewertet. Durchquert der Ball den Torraum, ohne vom Torhüter berührt zu werden, und tritt wieder ins Spielfeld ein, so wird das Spiel ohne Unterbrechung fortgeführt. (IHF, 2016)

### **3.4.6 Das Spiel mit dem Ball**

Im Handball ist es erlaubt, das Spielgerät mit allen Körperteilen oberhalb der Knie zu spielen. Es würden also auch mit dem Kopf, der Schulter usw. erzielte Tore genau so zählen wie ein mit der Hand erzielter Treffer. Der Ball darf maximal für drei Sekunden in der Hand gehalten werden. Sind diese drei Sekunden verstrichen, muss der Ball abgespielt oder geprellt werden. Mit dem Ball in der Hand sind maximal drei Schritte erlaubt. Auch hier muss der Ball nach dem dritten Schritt entweder gepasst, geworfen oder geprellt werden. Wird der Ball länger als drei Sekunden in der Hand gehalten oder nach drei Schritten nicht abgespielt oder geprellt, so wird dies mit dem Ballverlust bestraft.

Die Schrittmregel wird im Handball wie folgt ausgelegt:

Als Schritt zählt, wenn:

- ein mit beiden Füßen auf dem Boden stehender Spieler einen Fuß abhebt und ihn wieder hinsetzt oder einen Fuß von einer Stelle zu einer anderen hinbewegt.
- ein Spieler den Boden mit nur einem Fuß berührt, den Ball fängt und danach mit dem anderen Fuß den Boden berührt.
- ein Spieler nach einem Sprung mit nur einem Fuß den Boden berührt und danach auf demselben Bein einen Sprung ausführt oder den Boden mit dem anderen Fuß berührt.
- ein Spieler nach einem Sprung mit beiden Füßen gleichzeitig den Boden berührt und danach einen Fuß abhebt und ihn wieder hinsetzt oder einen Fuß von einer Stelle zu einer anderen hinbewegt. (IHF, 2016)

## 3.5 Wichtige Regelverstöße:

### 3.5.1 Doppeldribbling:

Wie vorher zu lesen, darf der Spieler maximal drei Sekunden mit dem Ball in der Hand verweilen. Nach Ablauf dieser Zeit muss der Ball entweder abgespielt, geworfen oder geprellt werden. Um selbst die Aktion weiter fortführen zu können, muss der Spieler mit dem Ball dribbeln. Hierbei muss der Ball mit der offenen Hand auf den Boden geprellt werden. Wird der Ball nach dem Prellen vom Spieler wieder aufgenommen, so ist diese Aktion beendet und darf nicht nochmals ausgeführt werden. Falls der Ball dann nochmals getippt wird, bezeichnet man dies als Doppeldribbling. Ein Doppeldribbling führt in weiterer Folge zum Ballverlust der angreifenden Mannschaft. (Reisner & Spaeth, 2007)



Abbildung 3: Handzeichen der SchiedsrichterInnen bei Doppeldribbling (verfügbar unter: <https://www.sportlexikon.com/handball-schiedsrichter-zeichen>)

### 3.5.2 Schrittfehler:

Wie bereits zuvor erwähnt, darf ein Spieler mit dem Ball in der Hand nur drei Schritte machen. (IHF, 2016) Diese Regel wird jedoch von den Schiedsrichtern im modernen Handball etwas großzügiger ausgelegt. Wird der Ball von einem Spieler beispielsweise in der Luft gefangen und landet dieser Spieler danach beidbeinig, so darf er oder sie danach weitere drei Schritte machen. (Reisner & Spaeth, 2007)



Abbildung 4: Handzeichen der SchiedsrichterInnen bei Schrittfehlern (verfügbar unter: <https://www.sportlexikon.com/handball-schiedsrichter-zeichen>)

### **3.5.3 Passives Spiel / Zeitspiel:**

Unter passivem Spiel versteht man den Versuch einer Mannschaft, den Ball in ihren eigenen Reihen zu halten, ohne einen klaren Torabschluss erreichen zu wollen. Ab welcher Zeitspanne auf passives Spiel zu entscheiden ist, liegt im Ermessen des Schiedsrichters und kann stark variieren, wobei dies auch von Spielstand und Spieldauer abhängt. Des Weiteren gilt auch das Verzögern von An-, Ein- und Strafwürfen als passives Spiel und ist auch als solches von den Schiedsrichtern zu ahnden, wenn die Mannschaft, welche das Spiel zu verzögern versucht, nicht von ihrem Vorhaben ablässt.

Wird während eines Angriffs von den Schiedsrichtern ein Zeitspiel registriert, so wird dies mit einem Handzeichen signalisiert. Ab diesem Handzeichen verbleiben der Mannschaft sechs Pässe, um zu einem Torabschluss zu kommen. Gelingt dies nicht, bedeutet dies automatisch den Ballverlust. Den Schiedsrichtern ist es aber auch gestattet, vor dem Erfüllen der sechs Pässe auf Zeitspiel zu entscheiden, wenn beispielsweise eine klare Torchance absichtlich nicht wahrgenommen wird. (IHF, 2016)

Wie bereits erwähnt, gibt es im Handball kein Zeitlimit für einen Angriff. Damit das Spiel jedoch interessanter und schneller wird, wurde die Zeitspiel – Regel eingeführt. Das Schiedsrichtergespann muss mittels einer gehobenen Hand das Zeitspiel anzeigen. Folgt daraufhin kein Abschluss innerhalb von sechs Pässen, so kommt es zum Ballverlust. Wird schlussendlich das Zeitspiel gegeben, so greift sich der Schiedsrichter mit der rechten Hand an das linke Handgelenk. (IHF, 2016; Reisner & Spaeth, 2007)



Abbildung 5: Handzeichen der SchiedsrichterInnen bei Zeitspiel (1) (verfügbar unter: <https://www.sportlexikon.com/handball-schiedsrichter-zeichen>)



Abbildung 6: Handzeichen der SchiedsrichterInnen bei Zeitspiel (2) (verfügbar unter: <https://www.sportlexikon.com/handball-schiedsrichter-zeichen>)

### 3.5.4 Foul

Die Regeln in Bezug auf den Körperkontakt wurden im Laufe der Jahre immer weiter angepasst, um das Spiel attraktiver und schneller zu machen. Das Regelwerk wurde dahingehend zu Gunsten des Angreifers ausgelegt. (Reisner & Spaeth, 2005)

Laut IHF sind die folgenden Mittel im Zweikampf erlaubt:

- Dem Gegner mit der offenen Hand den Ball herausspielen,
- mit angewinkelten Armen den Gegenspieler aufzunehmen und ihn auf diese Weise kontrollierend zu begleiten
- den Gegenspieler im Kampf um die Position mit dem Rumpf zu sperren. (IHF, 2016)

Jede weitere Form des Körperkontaktes, die über diese erwähnten Formen hinausgeht, wird als ein Regelverstoß und somit als Foul gewertet. Dem Schiedsrichter obliegt es, die Härte des Fouls zu beurteilen und dieses dann dementsprechend zu ahnden. Man unterscheidet zwischen Fouls mit persönlicher Bestrafung wie etwa einer gelben/roten Karte oder einer Zweiminutenstrafe und Fouls ohne eine persönliche Bestrafung. Fouls ziehen immer Konsequenzen für das gesamte Team, wie etwa Freiwurf, Siebenmeter oder Ballverlust (bei Offensivfoul) nach sich. (IHF, 2016)

### 3.6 Die Spielpositionen:

Eine Handballmannschaft besteht aus einem Torwart, drei Aufbauspielern, einem Kreisläufer und zwei Außenspielern. Im Handball spielen alle Positionen im Angriff und in der Abwehr. Es befinden sich wie bereits erwähnt sieben Spieler gleichzeitig auf dem Spielfeld. Innerhalb der Mannschaft darf beliebig oft gewechselt werden. Der Torwart ist vom Rest der Mannschaft farblich abgehoben, da er der einzige Spieler ist, dem es erlaubt ist, den Torraum zu betreten. (Reisner & Spaeth, 2005) In der folgenden Abbildung sind die Spielpositionen genauer dargestellt:

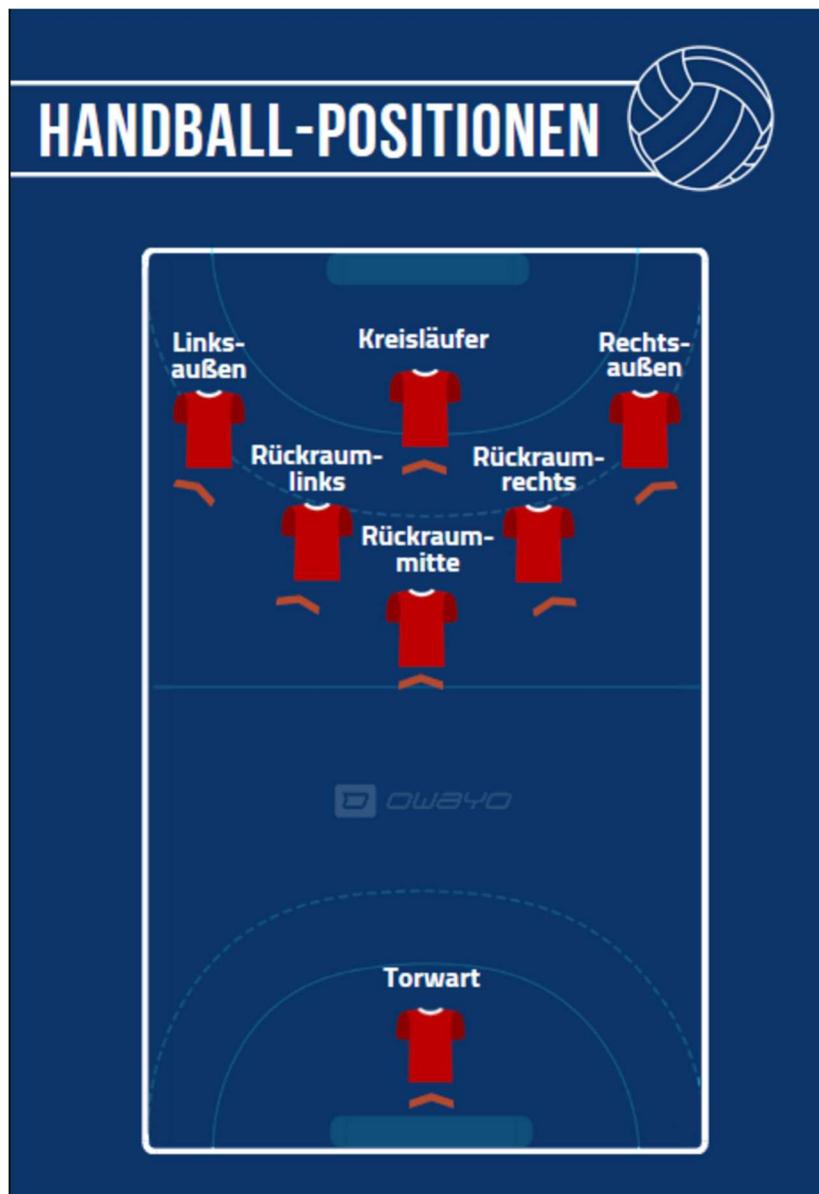


Abbildung 7: Spielpositionen im Handball (verfügbar unter: <https://static.owayo-cdn.com/newhp/img/magazin/handballpositionen/handball-pro-team-sieben-verschiedene-positionen.png>)

### 3.6.1 Der Torwart:

*„Durch meine Körpersprache und meine Präsenz will ich dem Gegner zeigen: Vergiss nie, ich bin immer voll da, jede Minute! Das hilft auch, um nach schwächeren Phasen zurück ins Spiel zu kommen. Diese Aggressivität macht mich noch besser.“* – Thierry Omeyer, Torwart der französischen Nationalmannschaft und Welthandballer des Jahres 2018 im Interview mit SPIEGEL online.

(verfügbar unter: <https://www.spiegel.de/sport/sonst/interview-mit-handball-torwart-thierry-omeyer-vom-thw-kiel-a-902165.html>)

Wie bereits erwähnt, muss sich der Torhüter farblich vom Rest der Mannschaft abheben. Befindet sich der Torhüter am Spielfeld, so gelten für ihn die gleichen Regeln wie für die restlichen Feldspieler. Befindet sich der Torhüter jedoch im eigenen Sechsmeterraum, so gelten für ihn besondere Regeln. Er darf den Ball mit allen Körperteilen berühren und abwehren, außerdem ist die 3 – Schritte – Regel für den Torwart innerhalb des eigenen Torraums nicht gültig. Wird ein Ball vom Torhüter pariert bzw. berührt, bevor er über die Torauslinie geht, bedeutet dies Ballbesitz für die verteidigende Mannschaft.

Die Position des Torhüters kann von jedem Spieler in der Mannschaft eingenommen werden solange er sich farblich von seinen Mitspielern unterscheidet. Mittlerweile ist es eine beliebte taktische Variante, den Torhüter im Angriff durch einen Feldspieler zu ersetzen. Diese taktische Variante findet meist bei Unterzahlsituationen ihren Einsatz oder am Ende eines Spiels, um eine Überzahl zu erzeugen. Dies ist jedoch mit erhöhtem Risiko verbunden, da ein Ballverlust meist ein einfaches Tor für die gegnerische Mannschaft bedeutet. (Reisner & Spaeth, 2005)

Der Torwart ist die erste und letzte Bastion eines Teams. (Kolodziej, 2010) Ein guter Schlussmann gibt seinem Team den nötigen Rückhalt und Sicherheit und sorgt dadurch für die nötige Stabilität in Angriff und Abwehr. Neben seiner Hauptaufgabe, dem Abwehren von Würfen, gehören auch die Eröffnung des Angriffs und die Motivation und Organisation der Abwehr in den Aufgabenbereich des Torhüters. Als das signifikanteste Merkmal für einen guten Tormann gilt die Paradenquote. Eine durchschnittliche Quote liegt bei 30% gehaltenen Bälle. Ab 40 % spricht man von einer sehr guten Quote. (Kolodziej, 2010) Die Quote des Torhüters ist aber nicht allein von der Qualität des Torhüters abhängig. Das Zusammenspiel mit der Abwehr ist für den Torwart essenziell, da es ihm seine Aufgabe erleichtert. Ein Torhüter mit einer guten Abwehrreihe vor sich hat es leichter, Bälle zu parieren.

Man kann grundsätzlich zwischen dem stehenden und dem springenden Torwarttyp unterscheiden. Ersterer wird eher von größeren Torhütern bevorzugt. Hierbei liegt das Augenmerk auf dem Stellungsspiel und der Positionierung im Tor. Der bei weitem spektakulärere Typ ist der Springertyp. Die Paraden werden oft mit unkonventionellen und spektakulären Bewegungen und Sprüngen getätigt. (Fritz, Schmidt & Friedrich, 2005)



Abbildung 8: Torhütertyp "Springer" (verfügbar unter :<https://www.dw.com/de/r%C3%Bcckblick-das-sportjahr-2013/g-17278350>)



Abbildung 9: Torhütertyp "Steher" (verfügbar unter: <https://www.hballtransfers.com/ehfcl-5-5-5-5-5-5-5/rumorsterbik-continues-but-not-in-varadar>)

Dem Trainer obliegt es, den Typus seines Torhüters zu erkennen und das Training dahingehend zu gestalten bzw. auf den Torhütertypus abzustimmen. (Kolodziej,2010)

Neben dem Stellungsspiel bzw. dem Zusammenspiel mit der Abwehr, welches auf der Torhüterposition unabdingbar ist, ist auch ein gutes peripheres Sehvermögen essentiell, um auch Aktionen am Rande des Gesichtsfeldes wahrnehmen zu können und adäquat darauf reagieren zu können.

Neben den bereits erwähnten Fähigkeiten ist jedoch die wichtigste Tugend, welche einen guten Torhüter auszeichnet, seine Reaktionsfähigkeit. Diese Fähigkeit ist angeboren und

nur in bedingtem Maße trainierbar. Die Reaktion eines Torhüters setzt sich aus drei Teilen zusammen, welche am Ende hoffentlich in einer gelungenen Abwehr münden. Der Torhüter muss in wenigen Zehntelsekunden die Situation erkennen, in der er sich befindet, die richtige bzw. die der Situation entsprechende Abwehrmaßnahme auswählen und sein Vorhaben oder seine Erkenntnis in eine zielführende Bewegung ummünzen. Je schneller dieser komplexe Ablauf funktioniert, desto besser ist auch die Reaktion des Keepers. Für diesen Prozess ist auch situationsspezifische Erfahrung von enormer Wichtigkeit. (Fischer, Hofmann, Pabst & Prange, 1983)

### **3.6.2 Der Rückraumspieler:**

Man unterscheidet bei den Rückraumspielern zwischen drei Positionen. Rückraum Links (RL), Rückraum Mitte (RM), Rückraum Rechts (RR). Die Rückraumspieler sind die tragenden Säulen des Angriffsspiels und des taktischen Konzepts. Durch ihre Fähigkeiten im Eins gegen Eins und ihre Wurfkraft beeinflussen sie sowohl die eigene Taktik im Angriff als auch die Defensivtaktik der gegnerischen Mannschaft. (Reisner & Spaeth, 2005) Die Rolle des Spielmachers obliegt dem Rückraum Mitte. Er ist der verlängerte Arm des Trainers auf dem Spielfeld und leitet meist die Spielzüge ein. Er bestimmt auch das Tempo und den Rhythmus des Angriffsspiels. Er muss die technischen Voraussetzungen mitbringen, um im Eins gegen Eins gefährlich zu sein, um Gegenspieler zu binden und so Platz für die Mitspieler zu schaffen. Er muss auch technisch in der Lage sein, den Ball unter Kontakt kontrolliert weiterspielen zu können, um so entscheidende Pässe zu spielen.

Die beiden anderen Rückraumpositionen sind bestenfalls mit richtigen „Shootern“ besetzt. Also mit torgefährlichen Spielern. Spieler auf diesen Positionen sind oft groß und athletisch und verfügen über einen starken Wurf sowie über eine gewaltige Sprungkraft. Ihre primäre Aufgabe ist es, aus der Fernwurfzone einfache Tore zu erzielen, aber auch das Schaffen von Räumen für den Kreisläufer und die Flügelspieler fällt in ihren Aufgabenbereich. (Kolodziej, 2010)

Wie bereits erwähnt ist eine der wichtigsten Aufgaben des Aufbauspielers, für Wurfgefahr aus der „zweiten Reihe“ zu sorgen. Neben vielen Wurfvarianten muss er auch die körperlichen Attribute für dynamische und kraftvolle Eins gegen Eins Aktionen mitbringen. Neben den bereits erwähnten Fähigkeiten ist die wohl wichtigste Eigenschaft, die ein Aufbauspieler auf einem gewissen Niveau mitbringen muss, ein hohes Maß an Spielintelligenz. Er muss dazu fähig sein, unter Zeitdruck und zu jedem Zeitpunkt des Spiels die richtige Entscheidung zu treffen. (Kromer, 2015)



Abbildung 10: Rückraumspieler beim Sprungwurf (verfügbar unter: [https://de.wikipedia.org/wiki/R%C3%BCckraumspieler#/media/Datei:Lars\\_Kaufmann\\_05.jpg](https://de.wikipedia.org/wiki/R%C3%BCckraumspieler#/media/Datei:Lars_Kaufmann_05.jpg))

### 3.6.3 Flügelspieler

Die Flügelspieler sind meist kleinere und schnellere Spieler als die Aufbauspieler und der Kreisläufer. Sie verfügen auch über ein größeres Wurfrepertoire als Spieler auf den anderen Positionen. Des Weiteren unterscheidet sich die Sprungtechnik der Flügel von den anderen Spielern. Da er nicht über die gegnerische Deckung werfen, sondern raumgreifend agieren muss, um den Wurfwinkel zu verbessern, ist es für ihn am effektivsten, weit zu springen. Die beiden Außen bilden die Speerspitze des Gegenstoßspiels bzw. der 1. Welle des Konterspiels. Auch im regulären Angriffsspiel kommt der Flügelposition eine große Bedeutung zu, da viele Spielzüge oder Auslösehandlungen darauf abzielen, den Außenspieler in eine gute Wurfposition zu bringen. Die Wurfquote von dieser Position sollte sehr gut sein, da die Spieler meist unbedrängt und frei zum Abschluss kommen. Wenn eine Mannschaft gute Außenspieler besitzt, ist dies dahingehend ein Vorteil als, dass das Spiel in die Breite gezogen wird und sich somit automatisch in der Mitte mehr Räume für die Aufbauspieler und den Kreisläufer ergeben. (Kolodziej, 2010; Reisner und Spaeth, 2005; Kromer, 2015)



Abbildung 11: Flügelspieler beim Wurf von der Außenposition (verfügbar unter: [https://de.wikipedia.org/wiki/Handball-Au%C3%9Fenspieler#/media/Datei:Florian\\_Kehrmann\\_05.jpg](https://de.wikipedia.org/wiki/Handball-Au%C3%9Fenspieler#/media/Datei:Florian_Kehrmann_05.jpg))

### 3.6.4 Kreisläufer

Kreisläufer sind meist stämmige und große Spieler. Ihre Position befindet sich im Deckungsverband der gegnerischen Mannschaft. Sie bewegen sich entlang der gegnerischen 6m – Linie und versuchen Lücken in der Deckung des Gegners für sich oder für die Aufbauspieler zu schaffen. Auf dieser Position hat man meist die wenigsten Ballkontakte im Spiel, ist aber mit den meisten Körperkontakten konfrontiert.

Die wichtigste technische Fähigkeit eines Kreisspielers ist seine Fangtechnik. Er muss in der Lage sein, die Pässe seiner Mitspieler, auch unter Bedrängnis, zu fangen und verwerten zu können. Auch von dieser Position wird, wie beim Flügelspieler, eine hohe Trefferquote erwartet, da es sich meist um aussichtsreiche Wurfpositionen handelt. Auch in der Deckung nehmen Kreisläufer aufgrund ihrer physischen Präsenz eine zentrale Rolle ein. In den meisten Deckungsvarianten befinden sie sich im Zentrum und organisieren ihre Mitspieler. Dazu benötigen sie ein sehr gutes taktisches Verständnis und müssen auch gut mit ihren Defensivkollegen kommunizieren können. (Reisner und Spaeth, 2005; Kromer 2015)



Abbildung 12: Kreisläufer beim Torabschluss (verfügbar unter:  
[https://de.wikipedia.org/wiki/Kreislauf\\_\(Handball\)#/media/Datei:Marcus\\_Ahlm\\_04.jpg](https://de.wikipedia.org/wiki/Kreislauf_(Handball)#/media/Datei:Marcus_Ahlm_04.jpg))

## 4 Technik des Handballsports:

Die Technik ist in allen Sportarten von enormer Wichtigkeit. Dies gilt auch für den Handball. Sie ist essenziell, wenn man das Spielgeschehen mitgestalten bzw. beeinflussen möchte. Auch hier gilt der Leitsatz „Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr“. Aus diesem Grund soll mit der Schulung der richtigen Wurf- und Fangtechnik früh begonnen werden.

Man kann laut Endert & Langhoff im Bereich Technik zwischen der Balltechnik und der Körpertechnik unterscheiden. Wie der Name Balltechnik besagt, handelt es sich hierbei um die Handlungen bzw. Bewegungen mit dem Ball. Der Handballer muss über eine große Bandbreite von individuellen technischen Fähigkeiten verfügen. Zu der Balltechnik zählt neben dem Fangen und Werfen auch noch das Prellen des Balles.

Zu den Körpertechniken zählen die Bewegungen ohne Ball. Diese wären zum Beispiel: Stoßbewegungen, Täuschungsmanöver, Tempowechsel beim Laufen und Sprünge. Beides zusammen bildet die Basis für den Athleten, um sich in das Spiel der Mannschaft einfügen zu können. Gepaart mit den richtigen taktischen Elementen soll dies im Endeffekt einen erfolgreichen Angriff ermöglichen. (Endert & Langhoff, 1982)

### 4.1 Das Fangen:

Das Fangen ist eine wesentliche Grundlage, um das Zusammenspiel im Handball überhaupt zu ermöglichen. Am leichtesten zu fangen sind die Bälle, wenn sie im Bereich von der Brust bis auf Kopfhöhe zugespielt werden. Grundsätzlich versucht man beim Fangen eines Balles seine Arme dem Ball leicht angewinkelt entgegen zu bewegen. Dabei bilden die Daumen und Zeigefinger ein W. Trifft der Ball letztendlich auf die Hände auf, so verhindert diese Stellung der Finger ein Durchrutschen des Balles. Beim Auftreffen schließen sich die Hände um den Ball. Nach dem Erstkontakt werden die Hände wieder zum Körper herangezogen, um den Aufprall zu minimieren. Die Beine befinden sich beim Fangen des Balles in einer Schrittstellung und sind leicht gebeugt, um eine stabile Position einzunehmen. Wenn der Ball vom Passgeber nicht genau zugespielt wird, muss der fangende Spieler seine Position der Flugbahn anpassen. Kommt der Ball zu tief, müssen auch die Position des Spielers und seine Handhaltung verändert werden. Er muss mehr in die Knie gehen und die Armhaltung wird zu einer schaufelförmigen Haltung der Arme umgewandelt. (Gidl-Kilian & Medler, 2004; siehe auch:

[https://www.vibss.de/fileadmin/Medienablage/Sportpraxis/PH\\_Handball/PH\\_Handball\\_-](https://www.vibss.de/fileadmin/Medienablage/Sportpraxis/PH_Handball/PH_Handball_-)

[Fangen und Passen.pdf](#), abgerufen am: 22.03.2020)

Im Wettkampf ist es auch oft nötig, den Ball mit nur einer Hand zu fangen, da man sich oft unter Bedrängnis befindet oder auch der Ball ungenau zugespielt wird und nur mehr mit einer Hand erreichbar ist. Um den Ball sicher mit einer Hand fangen zu können, müssen sowohl die körperlichen Voraussetzungen gegeben sein (die Hand muss groß genug sein um den Ball aufnehmen bzw. halten zu können) als auch die koordinativen Fähigkeiten entsprechend geschult sein. Um den Ball zu fangen, muss der Fänger mit leicht gebeugten Arm und weit gespreizten Fingern den Ball aufnehmen. Sobald der Ball die Fanghand berührt, federt der Spieler mit seinem Arm die Wucht des Aufpralls ab, indem er mit seinem Arm entsprechend der Wurfrichtung nachgibt. (Mrâz & Schädlich, 1972)

## 4.2 Das Passen:

Beim Passen kann man drei Wurfarten von einander unterscheiden:

- den Schlagwurf
- den Schwungwurf
- den Druckwurf

Diese drei Variationen des Zuspiels werden je nach Spielsituation eingesetzt wobei die Bewegung des Schlagwurfes als Zuspiel die am meisten verbreitete bzw. verwendete Form ist. Im Handball muss der Pass präzise und schnell an den Mitspieler gebracht werden, um ein Eingreifen von Seiten der Gegenspieler zu unterbinden oder zumindest zu erschweren. Je genauer und schneller die Zuspiele sind, desto schwieriger ist es den Angriff zu verteidigen bzw. in Ballbesitz zu kommen. Der Erfolg des Zuspiels hängt zum Großteil vom Passgeber ab, da dieser den Zeitpunkt, die Genauigkeit, die Schärfe und die Art des Zuspiels bestimmt. (Endert & Langhoff, 1982)

Die größte Herausforderung beim Passen ist für Anfänger, das richtige Timing für das Abspiel zum Mitspieler zu finden. Da im Handball während eines Spiels der Pass eigentlich nie im Stehen erfolgt, sondern der Ball ständig in Bewegung gepasst und angenommen wird, ist es notwendig, ein Auge für die Laufwege der Mitspieler zu entwickeln. Der Passgeber muss in der Lage sein, die Laufwege des Passempfängers zu antizipieren, um diesen den Ball nach vorne in den Laufweg zu spielen. Des Weiteren müssen die Spieler während eines Spiels immer in die Richtung des gegnerischen Tores agieren, um Torgefahr auszustrahlen. Dabei ist es auch wichtig, den Ball unter Gegnerkontakt genau weiterspielen zu können, um

das Spiel nicht zu unterbrechen. Meist werden diese Pässe als Schlagwurf ausgeführt, außer die Situation erfordert eine andere Variante. Zuspiele zum Kreisläufer werden beispielsweise meistens als Druckpass bzw. Druckwurf bodenauf gespielt. (Oppermann, Schubert & Ehret, 1997)

Es gibt viele Fehlerquellen, die beim Passen zu beachten sind. Da die meisten Pässe als Schlagwurf ausgeführt werden, wird auf die möglichen Fehlerquellen beim Unterkapitel Schlagwurf eingegangen.

### **4.3 Der Schlagwurf:**

Die Technik des Schlagwurfes wird für Pässe über mittlere bis weite Distanzen und für den Torabschluss eingesetzt. Der Schlagwurf muss von Anfängern unbedingt erlernt werden, da er eigentlich die Basis für den Pass bildet und im Laufe eines Spiels am häufigsten verwendet wird. Der Schlagwurf kann mit unterschiedlichen Schrittfolgen ausgeführt werden, die da wären: Schlagwurf aus dem Stand, mit Stemmschritt, Kreuzschritt und Hopserschritt. (Martini, 1980)

Da der Schlagwurf mit Stemmschritt der am häufigsten verwendete ist, werde ich mich in der Bewegungsbeschreibung auf diesen beziehen. Die folgende Bewegungsbeschreibung ist für Rechtshänder ausgelegt.

#### **4.3.1 Bewegungsbeschreibung:**

##### Vorbereitungsphase: Grundstellung

Der Spieler macht beim Anlaufen einen Doppelschritt (links, rechts). Während den Schritten wird der Wurfarm nach hinten geführt.

##### Hauptphase: Ausholbewegung

Der letzte Schritt ist der Stemmschritt. Dabei handelt es sich um einen Schritt nach vorne, bei dem der Fuß in den Boden gestemmt wird und so zusätzlicher Schwung für den Wurf aufgebaut wird. Rechtshänder führen ihn mit dem linken Bein aus. Der Oberkörper weist ein leichtes Hohlkreuz auf, die Hüfte dreht weg, so kommt es zu einer Oberkörper-Verwindung.

### Endphase: Abwurf

Der Wurfarm beschleunigt nach vorne. Danach bleibt er gestreckt. Nach dem Abwurf klappt das Handgelenk nach. Der Spieler dreht den Körper nach links aus und fängt so den Schwung ab. Der Blick bleibt weiterhin auf das Tor gerichtet. (Martini, 1980)

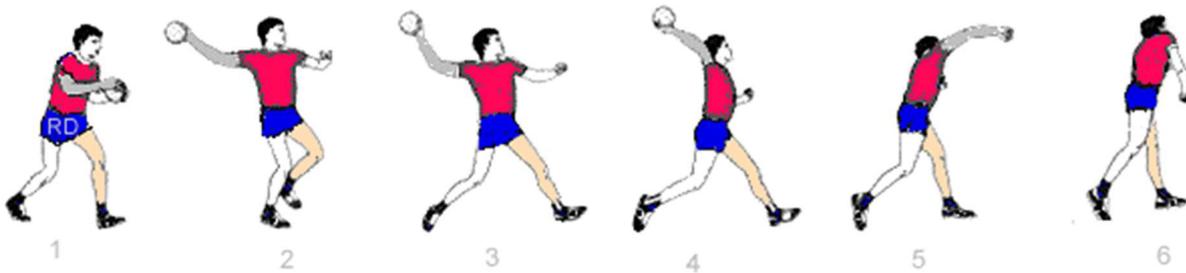


Abbildung 13: Schlagwurf mit Stemmschritt (verfügbar auf: <http://www.sportunterricht.de/lksport/bewegab7.html>)

## **4.4 Der Sprungwurf:**

Der Sprungwurf ist eine Variante des Wurfes, die hauptsächlich für den Torabschluss verwendet wird, dennoch kann er auch als eine Variante des Zuspiels benutzt werden. Der Gedanke hinter dem Sprungwurf ist, entweder nahe zum Tor zu gelangen (etwa bei Würfen vom Flügel und im Tempogegenstoß) oder über die gegnerische Deckung zu werfen. Im Abschluss bringt der Sprungwurf mehrere Vorteile für den Werfer mit sich. Er kann, wie bereits erwähnt, den Abstand zum Tor und somit auch zum Torhüter verringern und auf diese Art und Weise dessen verfügbare Zeit für eine Abwehrreaktion verringern. Der Spieler hat ebenfalls die Zeit, während des Sprunges den Torhüter „analysieren“ und seine Wurfvariante dementsprechend zu wählen. Der Sprungwurf kann mit einem, zwei oder Schritten als Anlauf erfolgen. Dies ist abhängig von der jeweiligen Situation, in der sich der Werfer befindet. Der Anlauf zum Sprungwurf soll nicht gerade auf die Deckung erfolgen. Um es den Abwehrspielern so schwer wie möglich zu machen, sollte der Anlauf schräg, etwa in einem 45 Grad Winkel zur Abwehr, erfolgen. Dies erschwert es, ein Stürmerfoul zu begehen und Ball und Wurfhand werden mit dem Körper abgeschirmt. Auch ist es für den Defensivspieler schwerer zu verteidigen, wenn der Angreifer nicht direkt auf ihn zuläuft. (Martini, 1980)

### **4.4.1 Bewegungsbeschreibung:**

Der Sprungwurf wird in drei Phasen unterteilt. Alle genannten Phasen gehen fließend

ineinander über. Die genannten Handlungsanweisungen sind für Rechtshänder ausgelegt.

### Vorbereitungsphase:

Sie setzt sich aus Anlauf, Absprung und Rückführung des Wurfarms zusammen.

- Der Absprung wird mit einem Dreischrittrhythmus eingeleitet. Der Ball wird auf Brusthöhe geführt.
- Mit dem letzten Schritt führt der Spieler den ballführenden Arm nach hinten oben.
- Das Knie des Schwungbeins wird zur Schwungverstärkung angewinkelt und hochgezogen.

### Hauptphase:

Während des Sprunges wird der Ball am Kopf vorbeigeführt und nach vorne geworfen.

- Unter diesem Aspekt sind eine starke Bauchmuskulatur (Bogenspannung), eine weite Oberkörperrotation, ein starker Armzug und das Nachklappen des Handgelenks die wichtigsten Punkte, um einen guten Wurf zu ermöglichen.
- Der Ellbogen bleibt die gesamte Zeit der Bewegung auf Schulterhöhe.
- Der Blick geht immer in Wurfrichtung.
- Das rechte Bein stabilisiert die Wurfbewegung durch eine Gegenbewegung.

### Endphase:

- Gelandet wird beidbeinig oder auf dem Absprungbein, das Schwungbein fängt die Vorwärtsbewegung ab. (Martini, 1980)

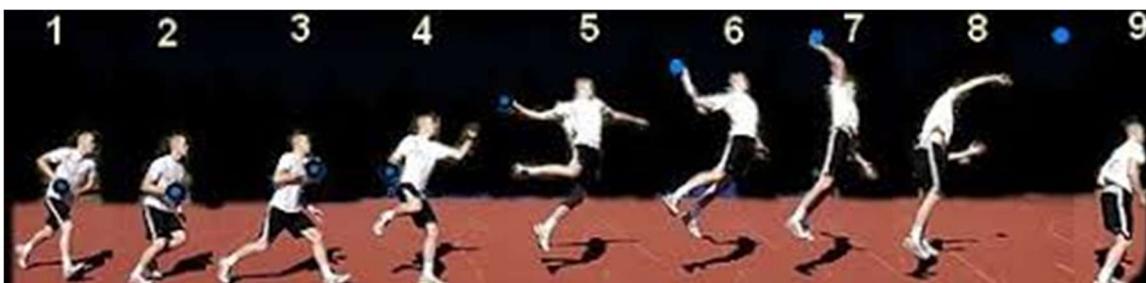


Abbildung 14: Sprungwurf (Verfügbar unter: <http://www.sportunterricht.de/lksport/bewegab3.html>)

## **4.5 Der Fallwurf:**

Der Fallwurf weist gewisse Ähnlichkeiten mit dem Schlagwurf auf und wird, wie der Name bereits suggeriert, im Fallen ausgeführt. Wie beim Sprungwurf hat man durch das Fallen bei dieser Wurfvariante die Möglichkeit oder die Zeit, die Reaktion des Torhüters abzuwarten

und dementsprechend darauf zu reagieren. Auch kann man durch das Fallen den Abstand zum Tor verringern und seinen Wurfwinkel verbessern. Der Fallwurf wird hauptsächlich als Abschlussvariante von der Kreisposition verwendet und bietet durch das Fallen dem Kreisspieler die Möglichkeit, sich dem Abwehrspieler zu entziehen. Versucht der Abwehrspieler dennoch den fallenden Kreisspieler am Wurf zu hindern, so wird meist auf Foulspiel und Siebenmeter entschieden. Man kann den Fallwurf auf zwei Arten ausführen: frontal oder aus der Körperdrehung heraus. Der Fallwurf ist eigentlich ein Schlagwurf aus der Fallbewegung. In einer frontalen Stellung stehen die Füße fast schulterbreit parallel nebeneinander, die Knie sind leicht gebeugt und der Oberkörper ist leicht nach vorne geneigt. Der Ball liegt in beiden Händen vor dem Körper. Während die Wurfarmschulter zum Ausholen zurückgenommen wird, beginnt die Fallbewegung mit leichtem Vorbeugen der Knie. Während des Fallens werden die Beine gestreckt. Es kann damit ein kräftiges Nach-Vorne-(Oben-)Springen einhergehen, um sich von Verteidigern zu lösen und eventuell einen besseren Wurfwinkel zu erreichen. Die Wurfarmschulter wird nun schnell nach vorne gebracht und der Ball dann etwa in Kopfhöhe geworfen. Die Richtung des Wurfes wird mit dem Handgelenk bestimmt. Das Abfangen des Körpers erfolgt beim Rechtshänder zunächst durch Abstützen mit der linken Hand, danach zusätzlich mit der rechten. Eine andere Möglichkeit ist das Abrollen über den etwas niedriger gehaltenen und angewinkelten rechten Unterarm (Wurfarm), bei sehr späten Würfen auch über den gestreckten Wurfarm mit anschließender Rolle um die Körperlängsachse. (Martini, 1980)

#### **4.6 Der Laufwurf:**

Beim sogenannten Laufwurf handelt es sich um einen Schlagwurf aus dem Lauf. Dieser wird als Pass, aber auch als ein überraschender Abschluss verwendet. Der Ball wird im Lauf nach einem Pass oder nach dem Prellen aufgenommen. Bereits mit dem ersten Schritt beginnt die Ausholbewegung. Bei Rechtshändern passiert dieser erste Schritt mit dem linken Bein. Die Ausholbewegung ist ident mit der Ausholbewegung beim Schlagwurf, jedoch fällt die Oberkörperverwindung aufgrund der Laufbewegung um einiges geringer aus. Nachdem das rechte Bein beim zweiten Schritt aufsetzt, beginnt mit dem Vorschwingen des linken Beines die Wurfbewegung. Noch bevor das linke Bein zum dritten Schritt aufsetzt, hat der Ball die Wurfhand verlassen. Der Lauf wird nach dem Wurf normal fortgesetzt. Bei dieser Variante des Schlagwurfes wird kein Stemmschritt verwendet. (Martini, 1980)

## **5 Taktik des Handballsports:**

Die situationsgerechte Anwendung von Fertigkeiten und Technik wird als Taktik bezeichnet. Die Taktik ist eine wichtige Komponente im Handballsport um den Erfolg zu gewährleisten. Sowohl der Angriff als auch die Abwehr beruhen auf Individual-, Gruppen- und Mannschaftstaktiken. (Trosse, 1977)

### **5.1 Angriffstaktik:**

Um die gegnerische Abwehr zu überwinden, gibt es eine Reihe von taktischen Maßnahmen sowohl mit als auch ohne Ball. Dabei gilt es wieder drei Arten zu unterscheiden: die Individualtaktik, die Gruppentaktik zwischen mehreren Spielern, aber nicht der ganzen Mannschaft und die mannschaftstaktische Ausrichtung.

#### **5.1.1 Individualtaktik:**

Bei der Individualtaktik handelt es sich um Bewegungshandlungen einzelner Spieler bzw. Lösungsansätze für einzelne Spieler in gewissen Spielsituationen. Als Grundlage, um die individuelle Taktik zu beherrschen, muss auch die Technik, welche für den Angriff nötig ist, beherrscht werden. (Trosse, 1977) Individuelle taktische Lösungen werden im Eins gegen Eins angewandt, wobei kein weiterer Mitspieler in die Lösung mit einbezogen wird. (Roth, 1989) Die Fähigkeit, die Problemstellung mit Hilfe der individuellen Taktik zu lösen und diese Taktik auch zu beherrschen ist die Basis für alle weiteren gruppen – und mannschaftstaktischen Maßnahmen. (Martini, 1980)

Neben den technischen Elementen gibt es auch noch taktische Elemente für den einzelnen Spieler. Diese wären beispielsweise das Attackieren des Raumes zwischen zwei Abwehrpositionen. Bei dieser taktischen Maßnahme versucht der Angreifer seine spielerische Handlung nicht direkt auf den Gegner zu beziehen, sondern zielt auf den Raum zwischen zwei Abwehrspielern ab, um so Abstimmungsprobleme zu verursachen und, wenn er auch selbst dadurch nicht zum Abschluss kommt, Räume für seine Mitspieler zu generieren. (Trosse, 1988)

## **5.1.2 Gruppentaktik:**

Bei der Gruppentaktik handelt es sich um taktische Maßnahmen für Mannschaftsteile. Hierbei sind immer mindestens zwei angreifende Spieler involviert. Im modernen Handballsport werden die meisten Angriffsaktionen mit gruppentaktischen Maßnahmen gelöst. Wichtig für den Erfolg dieser taktischen Maßnahmen ist die Kommunikation und das genaue Zusammenspiel zwischen den beteiligten Spielern. (Martini, 1980)

### **5.1.2.1 Der Doppelpass:**

Diese gruppentaktische Maßnahme wird oft gegen offensive Deckungssysteme verwendet. Wird der Doppelpass in Richtung des gegnerischen Torraumes gespielt und mit individueltaktischen Maßnahmen kombiniert, so wird seine Erfolgsquote massiv gesteigert. (Trosse, 1977)

### **5.1.2.2 Das Kreuzen:**

Als Kreuzen oder als Kreuzung wird ein kreuzweiser Positionswechsel zwischen zumindest zwei Spielern bezeichnet. Dieser kann mit Ball als auch ohne Ball vollzogen werden. Bei einer Kreuzung ohne Ball spricht man im Fachjargon von einer „leeren Kreuzung“. Die taktische Maßnahme der Kreuzung findet gegen jede Deckungsart ihre Anwendung. Das Ziel ist es, die gegnerische Defensive zu verwirren und so für Abstimmungsprobleme zu sorgen. Dies soll Räume und Abschlussmöglichkeiten eröffnen. (Trosse, 1977)

### **5.1.2.3 Sperre, Sperre lösen:**

Bei der Sperre bzw. beim Sperre lösen handelt es sich um das Zusammenspiel von zwei Spielern. Hierbei geht es auch um zwei der wichtigsten gruppentaktischen Maßnahmen, um zu Abschlussmöglichkeiten zu kommen. Bei der Sperre versucht ein Spieler (Spieler 1), bei dem es sich meistens um den Kreisläufer handelt, die Gegenspieler in seinem Umfeld mit seinem Körper zu blockieren bzw. zu behindern, um für den anderen Spieler (Spieler 2), bei dem es sich meist um einen Aufbauspieler handelt, Räume zu schaffen. Neben der Sperre ist auch die Entscheidungsfindung des ballführenden Spielers von essenzieller Bedeutung für den Erfolg dieser taktischen Maßnahme.

Eine weiterführende Form dieser taktischen Handlung ist das Lösen der Sperre. Dabei löst

der sperrende Spieler (Spieler 1) die Sperre gegen die Abwehrspieler auf. So ist es den verteidigenden Spielern möglich, den ballführenden Spieler (Spieler 2) zu attackieren. Durch das Attackieren von Spieler 2 durch die Abwehrspieler eröffnen sich im Rücken dieser Abwehrspieler Räume für den Kreisläufer (Spieler 1). Dieser setzt sich in den entstandenen Raum ab. Spieler 1 bekommt daraufhin den Ball von Spieler 2 zugespielt, um so einen Torabschluss zu ermöglichen. (Trosse, 1977; Benz & Eigenmann, 1985)

#### 5.1.2.4 Das Parallelstoßen:

Beim Parallelstoß oder auch Schnur genannt, handelt es sich um das Attackieren der Nahtstellen der Deckung. Die Angreifer attackieren die Nahtstellen zwischen den einzelnen Deckungsspielern und versuchen so einen Abwehrspieler zu binden. Sobald ein Abwehrspieler einen Angreifer attackiert und versucht, ihn zu stoppen, passt dieser den Ball schnell zu einem Mitspieler, welcher wiederum die Nahtstelle des Abwehrverbandes attackiert. Wenn diese taktische Maßnahme genau und schnell ausgeführt wird, kommt es zwangsläufig, besonders auf den Außenpositionen, zu Überzahlsituationen. (Trosse, 1977)

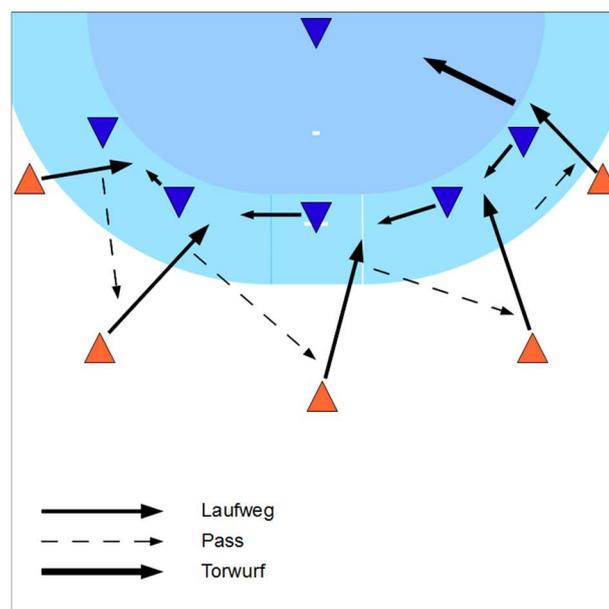


Abbildung 15: Parallelstoßen (verfügbar unter: <https://deacademic.com/pictures/dewiki/80/Parallelstoss.png>)

### 5.1.3 Die Mannschaftstaktik:

Bei der Mannschaftstaktik handelt es sich um einen sehr weitgefächerten Bereich der Spieltaktik, welcher vom Zusammenwirken der gesamten Mannschaft bis hin zum Aneinanderreihen von Individual- und Gruppenaktionen reicht. Die Basis des mannschaftstaktischen Bereichs bilden die individuellen technischen Fähigkeiten der einzelnen Spieler sowie die individuellen und gruppentaktischen Maßnahmen, welche einen weiteren fundamentalen Teil bilden. (Martini, 1980)

Dem Trainer obliegt es, die Stärken und Schwächen seiner Mannschaft gut einschätzen zu können und somit, nach der taktischen Analyse der gegnerischen Mannschaft, ein für seine Mannschaft passendes taktisches Konzept auszuarbeiten. (Trosse, 1977) Um den Angriff geordneter vortragen zu können, werden vom Spielmacher oder auch vom Trainer die Spielzüge angesagt bzw. auch mit Handzeichen angezeigt. Bei solchen vorgegebenen Spielzügen sind die Laufwege der einzelnen Spieler und der Schütze am Ende festgelegt. Solche Spielzüge sind zwar leicht zu erlernen, aber auch leichter für die gegnerische Mannschaft zu analysieren und somit zu verteidigen.

Damit der Angriff für das gegnerische Team schwerer auszurechnen ist, versucht man ein sogenanntes „gebundenes Spiel“ aufzuziehen. Unter dem Begriff „gebundenes Spiel“ versteht man Auftakthandlungen und Angriffskonzepte. Der Unterschied zwischen diesen beiden Abläufen liegt darin, dass es sich bei den Auftakthandlungen nur um gruppentaktische Auslösehandlungen handelt, bei denen der weitere Verlauf des Angriffs bzw. der Angriffsaktion offenbleibt, während die Angriffskonzepte doch etwas strukturierter sind. Bei den Angriffskonzepten sind die Lauf- und Passwege zum Großteil fixiert, jedoch gibt es für die Entscheidungsträger immer mehrere Handlungsmöglichkeiten.

Eine weitere Option ist das „freie Spiel“. Dabei handelt es sich um individuelle Auftakthandlungen eines Spielers, auf die die Mitspieler adäquat reagieren müssen. Um bei dieser Variante des Angriffsspiels erfolgreich zu sein ist ein hohes Maß an Spielverständnis vonnöten. Auch müssen die einzelnen Spieler die Bewegungen und Pässe des Mitspielers perfekt antizipieren können bzw. müssen die einzelnen Spieler sehr gut aufeinander abgestimmt sein. (Kolodziej, 2007)

#### 5.1.4 Die Angriffsphasen:

Ein Angriff bzw. eine Angriffsaktion lassen sich in fünf Phasen einteilen:

Phase 1: Tempogegenstoß

Phase 2: der erweiterte Tempogegenstoß

Phase 3: die Organisation des Positionsangriffs

Phase 4: der Positionsangriff

Phase 5: die Auflösung des Positionsangriffs

Bei einer Angriffsaktion müssen jedoch nicht zwangsläufig alle Angriffsphasen vorkommen. Dies ist sehr situationsabhängig, da die spielenden Mannschaften auf die äußeren Einflüsse reagieren müssen bzw. ihre Angriffshandlungen danach ausrichten müssen. (Trosse, 1977) Der Tempogegenstoß, oder auch erste Welle genannt, ist die erste Angriffsphase nach einem Ballgewinn. Hierbei ist ein schnelles Umschaltspiel vonnöten, da der Ball schnell vor das gegnerische Tor befördert werden muss. Ziel des Tempogegenstoßes ist es, die gegnerische Abwehr nicht in Formation kommen zu lassen und so einen leichten bzw. ungehinderten Torabschluss zu ermöglichen. Der Gegenstoß kann von einem oder auch mehreren Spielern vorgetragen werden. Entweder prellt ein Spieler mit dem Ball nach vorne, oder er erhält von einem anderen Spieler einen Steilpass. (Martini, 1980; Reisner & Spaeth, 2005; Späte, 1984)

Vom erweiterten Tempogegenstoß oder der zweiten Welle spricht man dann, wenn die verteidigende Mannschaft die erste Welle unterbinden kann, bzw. kein direkter Pass oder Abschluss möglich ist. Die Abwehr ist in dieser Phase jedoch noch nicht geordnet und dies versucht der Angriff mit einem schnellen und präzisen Passspiel auszunutzen. Oft kommen in der zweiten Welle auch fixe taktische Konzepte zum Einsatz, wie z.B.: der Einlauf eines Aufbauspielers oder Flügelspielers auf die zweite Kreisposition, um für zusätzliche Verwirrung und Abstimmungsprobleme im Deckungsverband zu sorgen. (Martini, 1980)

Zusätzlich hat sich eine weitere Form des schnell vorgetragenen Angriffs entwickelt. Als „dritte Welle“ wird das Anlaufen des Angriffs gegen eine bereits formierte Deckung bezeichnet. Dies bringt vor allem für die wurfgewaltigen Aufbauspieler Vorteile mit sich, da sie mit höherer Laufgeschwindigkeit und Wucht für die Abwehr schwerer zu verteidigen sind. Sie erreichen so ebenfalls eine höhere Wurfkraft und springen höher, wodurch sie aus der Fernwurfzone effektiver agieren können. (Wilke & Uhrmeister, 2006)

Es gibt auch eine Sonderform der ersten und zweiten Welle, die sogenannte schnelle Mitte. Dank einer Regeländerung in der Saison 1997/98 ist es nun möglich, den Anwurf auch auszuführen, wenn sich gegnerische Spieler noch in der eigenen Hälfte befinden. Das bedeutet, wenn eine Mannschaft ein Tor kassiert, muss bzw. kann der Torhüter den Ball so schnell wie möglich zu einem Spieler im Mittelkreis befördern. Passiert dies, so gibt der Schiedsrichter das Spiel sofort wieder frei. Durch diese Regelung wurde das Spieltempo weiter erhöht. Von da an ist es möglich, den Ball wieder zu einem Mitspieler abzuspielen, oder aber selbst von der Mittellinie aufs Tor zu werfen. (Reisner & Spaeth, 2005) Zweites wird erst seit kurzem praktiziert, da es den Teams, seit einer Regeländerung in der Saison 2016/17 erlaubt ist, einen Feldspieler für den Torhüter aufs Spielfeld zu bringen, ohne diesen extra kennzeichnen zu müssen.

Durch diese neuen Regeln wird die angreifende Mannschaft dazu gezwungen, sich nach dem Torerfolg so schnell wie möglich zurückzuziehen. Dadurch kann die gegnerische Mannschaft dazu gezwungen werden, auf den Wechsel zwischen Angriffs- und Abwehrspezialisten zu verzichten. Wird der Wechsel dennoch vollzogen, so kann dies durch die schnelle Mitte zum Vorteil werden, da auf diesem Weg eine Überzahlsituation entsteht, die zu leichten bzw. freien Torabschlüssen führen kann. Die schnelle Mitte kann als Stilmittel über die ganze Spieldauer eingesetzt werden, um körperliche bzw. konditionelle Vorteile auszunutzen, oder auch nur situationsabhängig, um schlechte Wechsel oder dergleichen auszunutzen. (Kolodziej, 2007)

Bei der dritten Phase des Angriffs handelt es sich, wie bereits erwähnt, um die Organisation des Positionsangriffs. Diese dritte Phase tritt ein, wenn die erste oder zweite Phase nicht mit einem Torerfolg enden. Bei der Organisation des Positionsangriffes geht es darum, alle angestammten Positionen einzunehmen und möglicherweise anstehende Wechsel von Abwehr zu Angriffsspezialisten zu vollziehen. (Trosse, 1977)

Nach der Organisation folgt der Positionsangriff. Das Tempo, das bei der Organisation reduziert wurde, wird nun wieder erhöht. Dabei bleiben die Spielpositionen grundsätzlich von denselben Spielern besetzt, können aber auch durch taktische Auslösehandlungen z.B. Kreuzen getauscht werden. Die beliebteste bzw. am häufigsten verwendete Grundpositionierung im Angriffsspiel ist die 3:3 Formation (Abb.: xx). Dabei handelt es sich um drei Spieler in der Fernwurfzone (Aufbauspieler) und drei Spieler in der Nahwurfzone (Kreis, Flügelspieler). Es gibt auch noch Abwandlungen, aber diese werden im modernen Handball nur selten benutzt. Eine weitere Formation wäre die 2:4 Variante mit zwei Aufbauspielern in der Fernwurfzone und vier Spielern in der Nahwurfzone. Dabei handelt es sich um zwei Flügelspieler und zwei Kreisläufer. Zumeist löst man die 3:3 Formation

durch einen Einlauf zu einer 2:4 Formation auf. Diese 2:4 Formation wird zumeist gegen offensive Deckungsvarianten angewandt, da sich aufgrund der offensiven Deckungsweise Räume für die Flügel- und Kreisspieler ergeben. Eine weitere Variante der Aufstellung ist die 4:2 Formation. Dabei handelt es sich um vier Spieler am Aufbau und zwei Kreisspieler. Diese Variante der Angriffsformation kommt jedoch im modernen Handball nur sehr selten bis gar nicht vor. (Trosse, 1977)

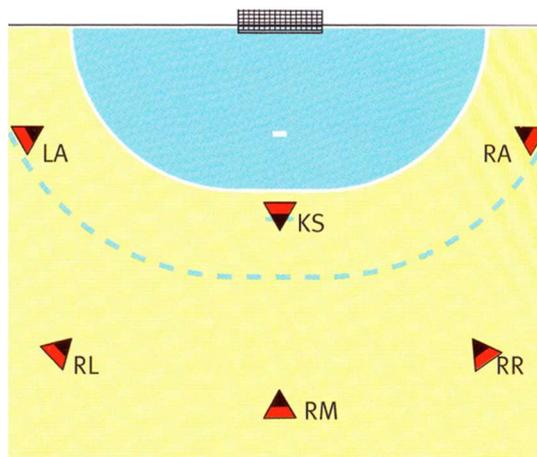


Abbildung 16: Positionsangriffsvariante 3:3 (Kolodziej, 2010)

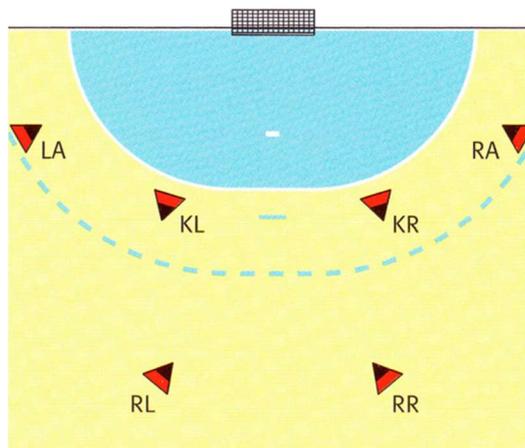


Abbildung 17: Positionsangriffsvariante 2:4 (Kolodziej, 2010)

Bei der letzten der fünf Angriffsphasen handelt es sich um das Auflösen des Positionsangriffs. In dieser Angriffsphase kommen die Auslösehandlungen, die taktischen Konzeptionen oder auch das freie Spiel zum Tragen. Es wird versucht, mit allen technischen und taktischen Mitteln in eine gute Abschlussposition zu kommen. Wird dabei durch Übergänge oder Einläufe von Spielern die Grundformation geändert, so wird dies als Auflösen des Positionsangriffs bezeichnet. Man versucht dadurch die Deckung vor neue Aufgaben zu stellen und sie so zu Fehlern zu zwingen bzw. Räume für andere Aktionen zu schaffen. (Trosse, 1977)

## **5.2 Abwehrtaktik:**

„Die Abwehrtaktik umfasst die Anwendung beherrschter und vor allem geeigneter Abwehrtechniken im Sinne der positionsspezifischen Aufgabe, in Abstimmung mit den Nebenspielern und im Einklang mit dem jeweiligen Spielsystem“ (Kolodziej, 2007, S.30)  
Ebenso wie bei der Angriffstaktik lässt sich die Abwehrtaktik für eine bessere Betrachtung in drei Sparten unterteilen: Individualtaktik, Gruppentaktik und Mannschaftstaktik. (Singer, 1979)

### **5.2.1 Individualtaktik:**

Bei der individuellen Abwehr geht es, wie der Name schon suggeriert, um die Handlungen und Entscheidungen des einzelnen Abwehrspielers. Bei der Einzelabwehr geht es besonders um das Einnehmen der Abwehrgrundposition, das Blockieren von Pässen und Würfeln und das Verteidigen bei Eins – gegen - Eins – Situationen, wobei die Positionierung des Spielers eine große Rolle spielt. In der typischen Verteidigungsposition steht der Spieler mit leicht gebeugten Beinen (in etwa schulterbreit) und leicht nach vorne geneigtem Oberkörper im Abwehrverbund. Das Gewicht ist gleichmäßig auf beide Beine verteilt. Die Arme werden seitlich in etwa auf Schulterhöhe ausgebreitet. So ist der Spieler in der Lage, mit nur kleinen Bewegungen möglichst viel Raum abzudecken. Ebenfalls essenziell ist dabei eine gute Beinarbeit. Der Abwehrspieler muss mit schnellen, kleinen Schritten in der Abwehr agieren, um gut auf Richtungsänderungen reagieren zu können. Auch antizipative Fähigkeiten sind aus dem Abwehrspiel des verteidigenden Spielers nicht wegzudenken. Mit guten antizipativen Fähigkeiten ist ein Spieler in der Lage, in der Abwehr für schnelle Ballgewinne durch das Abfangen von Pässen zu sorgen. (Späte, D. & Wilke, 1989)

### **5.2.2 Gruppentaktik:**

Im gruppentaktischen Bereich der Abwehrarbeit sind zwei bis vier Spieler involviert. Besonders wichtig hierbei ist die Kommunikation zwischen den beteiligten Spielern. Die einzelnen Teile des gruppentaktischen Konzeptes müssen perfekt ineinandergreifen, um eine erfolgreiche Abwehr zu gewährleisten.

Ein wichtiges gruppentaktisches Element in der Abwehr ist das Übergeben und Übernehmen von Spielern. Hierbei wirken immer mindestens zwei Abwehrspieler zusammen. Mit dem Übergeben und Übernehmen wird ein möglicher Positionswechsel der Abwehrspieler verhindert, wenn die angreifende Mannschaft beispielsweise eine Kreuzung

spielt. Die Abwehrspieler müssen in diesem Fall erkennen, wann eine Kreuzung gespielt wird und durch das Übergeben und Übernehmen eine Überzahlsituation verhindern. Dabei wird die Deckungsaufgabe für einen Spieler von einem Abwehrspieler zum anderen Abwehrspieler übertragen. Ein Abwehrspieler ist dabei solange für diesen einen Angreifer zuständig, bis er diese Aufgabe an seinen Nebenmann übergibt. Meist wird dabei nur der zu verteidigende Spieler getauscht, das heißt auch wenn man den Spieler übergibt, bekommt man meist automatisch den Gegenspieler des Mannschaftskollegen, um gegen diesen zu verteidigen. (Baumberger, 1990; Mráz & Schädlich, 1977)

### **5.2.3 Mannschaftstaktik:**

Die Mannschaftsabwehr beinhaltet das Verhalten aller Spieler und verfolgt das Ziel, die gegnerischen Stärken im Angriff einzuschränken. Man kann im Handball allgemein die Deckungsarbeit in drei grundlegende Formen unterteilen:

- Manndeckung
- Raumdeckung
- Kombination von Mann- und Raumdeckung

Aus diesen drei Arten des Abwehrspiels resultieren die verschiedenen Abwehrformationen. (Singer, 1979)

#### **5.2.3.1 Manndeckung:**

Von Manndeckung spricht man, wenn jedem Abwehrspieler ein Angriffsspieler zugeordnet wird. Dabei ist die Position, auf der sich der Angriffsspieler in aktuell befindet, nicht von Belang. Diese Deckungsvariante basiert auf hohem, individuellem Können des Deckungsspielers. Ziel dieser Abwehrvariante ist es, das Aufbauspiel bzw. das Passspiel der gegnerischen Mannschaft zu unterbinden oder entscheidend zu stören. Diese Variante des Deckungsspiels kommt vor allem im Jugendbereich und in den Endphasen von Spielen mit einem engen Spielstand zum Einsatz, da diese Variante eine hohe körperliche und konditionelle Belastung mit sich bringt. Am Ende soll ein schneller Ballgewinn mit einem einfachen Gegenstoßtor zu Buche stehen. (Kolodziej, 2007)

### 5.2.3.2 Raumdeckung:

Die Raumdeckung ist die am weitesten verbreitete Variante der Verteidigungsarbeit. Bei der Raumdeckung handelt es sich um mannschaftstaktische Systeme. Diese Systeme setzen sich aus einer Kombination von einzel- und gruppentaktischen Handlungen zusammen. Auch hier gibt es wie im Angriff verschieden Deckungsformationen, die je nach den Stärken der gegnerischen Mannschaft und der eigenen Spieler gewählt werden können. Ihre Bezeichnung erhalten die verschiedenen Deckungsformationen durch die Anordnung der Spieler entlang der 6m- und 9m-Linie. (Kolodziej, 2007)

### 6:0 Deckung:

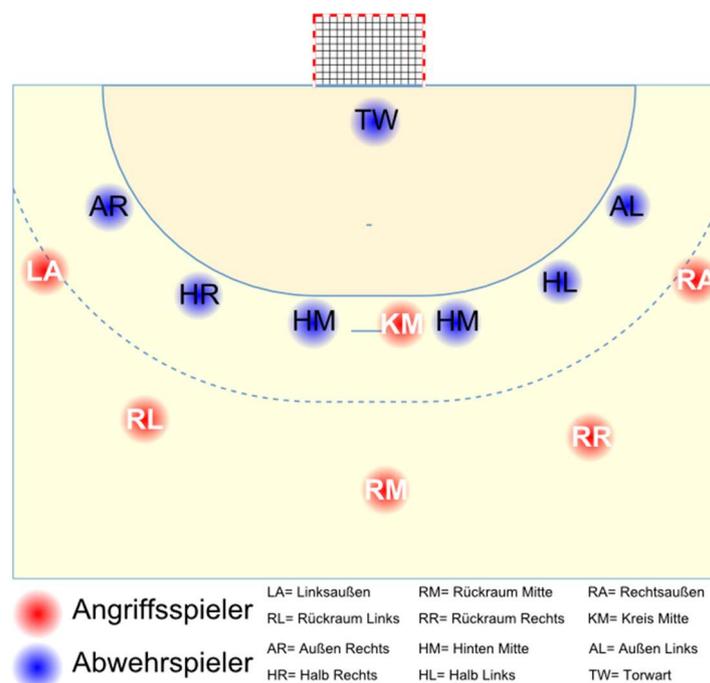


Abbildung 18: 6:0 Abwehr (verfügbar unter: <https://de.wikipedia.org/wiki/6:0-Abwehr#/media/Datei:6-0-Deckung.png>)

Bei der 6:0 Deckung handelt es sich um eine der gängigsten Abwehrvarianten im modernen Handballsport. Bei dieser Deckungsvariante verteilen sich die Spieler der verteidigenden Mannschaft entlang der 6m- Linie. Ziel dieser Deckung ist es Würfe, aus der Nahwurfzone zu verhindern und die gegnerische Mannschaft dazu zu zwingen, die Torabschlüsse von weiter außerhalb zu suchen. Diese Formation wird meist von körperlich starken Mannschaften verwendet, da es für die Gegner meist schwierig ist, über diese große Abwehr zum Abschluss zu kommen und es für solche großen Spieler einfacher, ist Würfe zu blocken. Des Weiteren findet die 6:0 Abwehr auch bei Mannschaften Verwendung, deren Spieler eher unbeweglich bzw. zweikampfschwach sind, da diese Abwehrformation, wie bereits erwähnt,

wenig Räume für 1 vs. 1 – Situationen bietet.

Die wichtigste Rolle in dieser Abwehrformation nimmt der Mittelblock ein. Die 6:0 – Abwehr an sich erfordert eine hohe Kommunikationsbereitschaft und ein gutes Spielverständnis der Abwehrspieler untereinander. (>Reisner & Spaeth, 2005)

### 5:1 Deckung:

Bei der 5:1 Deckung handelt es sich um eine Deckungsvariante mit einem vorgezogenen Abwehrspieler. Bei dieser Variante befinden sich fünf Deckungsspieler auf der 6m-Linie, während der vorgezogene Abwehrspieler ungefähr auf der 9m-Linie agiert. Die Aufgabe des auf der 9m- Linie agierenden Abwehrspielers ist es, den Spielfluss der gegnerischen Mannschaft zu unterbinden und ihre Aufbauspieler am geordneten Spielaufbau zu hindern. (Reisner & Spaeth, 2005)

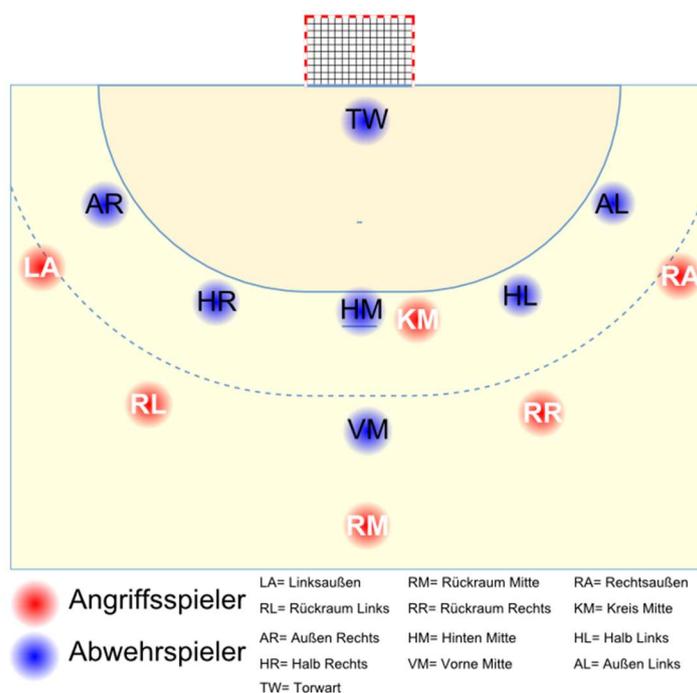


Abbildung 19: 5:1 Abwehr (verfügbar unter: <https://de.wikipedia.org/wiki/Datei:5-1-Deckung.png>)

### 3:2:1 Deckung:

Die am aggressivsten ausgelegte Variante der Raumdeckung ist die 3:2:1- Deckung. Bei dieser aggressiven Deckungsvariante befinden sich nur drei Spieler auf der 6m- Linie. Ihnen fällt hauptsächlich die Aufgabe zu, den Kreisspieler und die Flügelspieler des Gegners zu verteidigen. Etwas weiter vorgezogen auf ca. acht bis neun Meter befinden sich die beiden Halbpositionen. Je nachdem wo sich der Ball gerade befindet, muss auch der Verteidiger seine Position ändern. Befindet sich der Ball auf der Seite des Halbverteidigers, so muss

dieser offensiv auf ca. neun bis zehn Meter agieren, befindet sich der Ball auf der anderen Aufbauseite, so muss der Verteidiger zurück auf etwa sieben Meter, um möglicherweise eingelaufene Spieler zu verteidigen. Die Deckungsspitze bildet die „Einser“ Position oder auch „Vorne Mitte“ genannt (VM). Die Aufgabe des VM ist es, den Spielfluss der angreifenden Mannschaft zu stören bzw. das Passspiel so weit wie möglich zu unterbinden, um Würfe aus der Fernwurfzone zu vermeiden. Eine weitere wichtige Position in dieser Deckungsvariante ist die „hinten Mitte“ – Position (HM). Auch diese Position ist sehr laufintensiv, da sich der HM immer nach dem Ball orientieren muss, bzw. immer auf der Seite sein muss, auf welcher sich der Ball gerade befindet. Das Ziel dieser Deckungsvariante ist es, Würfe aus der Fernwurfzone weitestgehend zu vermeiden und den Spielfluss der gegnerischen Mannschaft so gut wie möglich zu zerstören. Sie ist außerdem eine sehr kraftraubende Deckungsvariante und setzt eine sehr gute körperliche Verfassung voraus. Des Weiteren ist hier auch eine gute Abstimmung bzw. ein gutes Timing zwischen den einzelnen Deckungsspielern vonnöten. (Reisner & Spaeth, 2005)

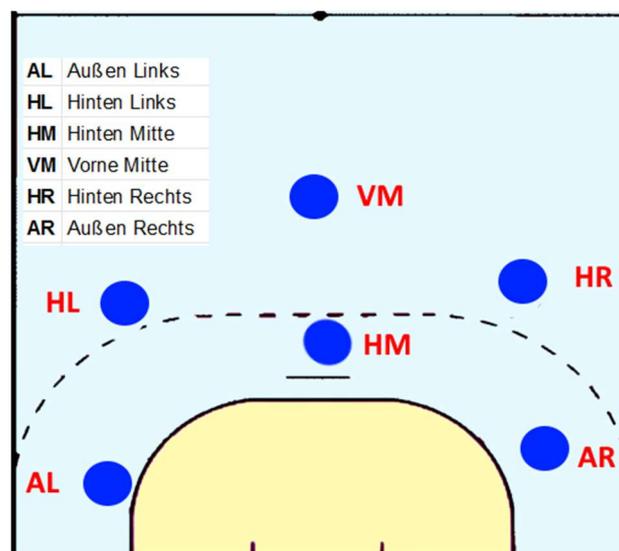


Abbildung 21: 3:2:1 Abwehr (verfügbar unter: <https://www.handballtraining.tv/>)

Bei den hier beschriebenen Varianten der Raumdeckung handelt es sich um Grundtaktiken, die je nach den eingesetzten Spielern und den zu bespielenden Gegnern offensiver oder auch defensiver ausgelegt werden können. Dabei hängt es vom Trainer ab, die gegnerische Mannschaft richtig einzuschätzen und seine eigene Mannschaft richtig einzustellen. (Kolodziej, 2007)

### Mischform:

Natürlich gibt es auch Mischformen aus Mann- und Raumdeckung. Diese Mischformen der beiden Deckungsarten kommen dann zu Einsatz, wenn etwa ein gegnerischer Spieler besonders viele Tore macht oder aber für die gesamte Spielgestaltung des Gegners unverzichtbar ist. Auf diese Art und Weise wird dieser eine Spieler komplett vom restlichen Spielgeschehen isoliert. Man bezweckt damit, den Spielfluss der gegnerischen Mannschaft zu zerstören. Bei diesen Deckungsvarianten spricht man etwa von einer 5+1 Deckung. Das bedeutet, dass bei dieser Deckungsvariante fünf Spieler ca. an der 6m- Linie postiert sind und die Nahwurfzone verteidigen und ein Spieler einen bestimmten Gegenspieler manndeckt. (Reisner & Spaeth, 2005)

## **6 Handball in der Schule:**

Zu Beginn soll zunächst der neue Lehrplan genauer betrachtet werden, um später die Stellung des Handballsports im neuen Lehrplan genauer herausarbeiten zu können. Es soll aufgezeigt werden, welche Kompetenzen Handball als Sport bedient. Im weiteren Verlauf möchte ich auf die genaue Planung von Einheiten im Rahmen der unverbindlichen Übung eingehen. Dabei werden exemplarisch zehn Einheiten genauer betrachtet und dargestellt.

### **6.1 Der neue Lehrplan:**

Die Lehrpläne sind für Pädagoginnen und Pädagogen die Basis ihrer Unterrichtsplanung und Erziehungsarbeit. Die Aufgabe der Lehrerin oder des Lehrers ist es, durch eine genaue Planung und gute Vorbereitung den Schülerinnen und Schülern das Erreichen der im Lehrplan angeführten Ziele zu ermöglichen. Die Lehrpläne sollen den Schülerinnen und Schülern sowie den Eltern als Orientierung dienen, über welches Wissen die Kinder bzw. die Jugendlichen am Ende des Schuljahres verfügen müssen bzw. sollen. Des Weiteren sind sie der Bezugspunkt für die Entwicklung und Vermittlung von Lehrmitteln und Lehrinhalten sowie für die Aus- und Weiterbildung von Lehrerinnen und Lehrern. Die Erstellung der Lehrpläne fällt in die Zuständigkeit des Bundesministeriums für Bildung, Wissenschaft und Forschung. (Bundesministerium Bildung, Wissenschaft und Forschung)

Mit dem 1. September 2018 sind die neuen Lehrpläne für die Allgemein Bildende Höhere Schulen (AHS) in Kraft getreten. Sie waren bereits vor diesem Datum bekannt, jedoch wurden sie zu diesem Stichtag verpflichtend. Dies bedeutet, dass die Lehrkräfte sich an diesen Lehrplänen im Unterricht orientieren müssen. Diese neuen, kompetenzorientierten Lehrpläne haben ab der 5. Klasse der AHS Geltung, also ab der 9. Schulstufe. (Bundesministerium Bildung, Wissenschaft und Forschung)

Auch im Unterrichtsfach Sport und Bewegung ist die Einhaltung des neuen Lehrplans verpflichtend. Die Ziele für dieses Fach sind im Lehrplan genau definiert. Im Zentrum stehen unter Berücksichtigung von Vorwissen, motorischem Könnensstand, Neigung und Interessen:

- die Entwicklung der motorischen Grundlagen und sportlichen Fertigkeiten,

- der Aufbau einer positiven Grundeinstellung in Bezug auf Bewegung und Sport durch reflexive Auseinandersetzung mit ausgewählten bewegungsbezogenen Handlungsanforderungen. (Lehrplan Bewegung und Sport, 2016)

Hierbei ist auch das Zusammenwirken von Lehrer- und Schülerverantwortung ein zentraler Punkt im neuen Lehrplan. Die Planung des Unterrichts (Lehrerverantwortung) hat aus diesem Grund so zu erfolgen, dass die Schülerinnen und Schüler all ihr Können und Wissen in den Unterricht einbringen (Schülerverantwortung) und somit ihre Kompetenzen weiterentwickeln können. Im Sportunterricht ist besonders darauf abzielen, dass die Schülerinnen und Schüler:

- lernen, ihre motorischen Fertigkeiten realistisch einzuschätzen, und diese zu verbessern,
- die Bedeutung von Bewegung und Sport für die eigene Gesundheit und das persönliche Wohlbefinden erkennen,
- Risiken bei der Sportausübung erkennen und damit umgehen können,
- Situationen erleben, in denen sie ihre Fähigkeiten und Kenntnisse in der Praxis selbstständig anwenden und auf neue Situationen übertragen können,
- gefordert werden, Fähigkeiten und Einstellungen zu erwerben, die gemeinsames und verantwortungsbewusstes Handeln ermöglichen,
- Freude an Bewegung und Sport erfahren,
- die oben genannten Aspekte in ihrer Bedeutung so aufgreifen können, dass damit auch eine persönliche Weiterentwicklung erfolgen kann. (Lehrplan Bewegung und Sport, 2016)

Ein weiteres wichtiges Schlagwort, welches in Verbindung mit dem neuen Lehrplan genannt werden muss, ist die Kompetenzorientierung. Der Lehrplan wird, entsprechend der Zielsetzung in fünf Kompetenzbereiche gegliedert: Fachkompetenz motorische Fähigkeiten 1, Fachkompetenz motorische Fertigkeiten 2, Methodenkompetenz, Sozialkompetenz, Selbstkompetenz.

Die fünf Kompetenzbereiche des Lehrplans werden in Kompetenzen unterteilt, denen jeweils genau definierter Lehrstoff für den Unterricht zugeordnet ist. Die Kompetenzen und Teilkompetenzen in den fünf Kompetenzbereichen, die im Unterricht miteinander verknüpft werden, bilden damit auch die Grundlage für die Planung des Unterrichts, dessen Gestaltung und Auswertung. (Lehrplan Bewegung und Sport, 2016)

## 6.2 Handball im neuen Lehrplan:

Wie bereits erwähnt ist in allen Fächern des Fächerkatalogs, ebenso im Sportunterricht, die Einhaltung des neuen Lehrplans verpflichtend. Gemäß der Altersstufe der zu trainierenden Schüler werde ich mich auf die 5. Klasse der AHS - Oberstufe fokussieren und die Rolle des Handballsports im Lehrplan dieser Schulstufe aufzeigen. Des Weiteren möchte ich die durch den Handballsport bedienten Kompetenzen anhand des Lehrplans benennen.

Handball wird im neuen Lehrplan für die 9. Schulstufe als eines von drei zur Auswahl stehenden großen Sportspielen zur Bearbeitung vorgegeben. Eines dieser drei großen Sportspiele muss also in der 9. Schulstufe im Unterricht erarbeitet bzw. behandelt werden. Der Lehrplan schreibt auch genau vor, welche Fähigkeiten die Schülerinnen und Schüler nach der Erarbeitung des Sportspieles beherrschen müssen. Die Schülerinnen und Schüler müssen nach der Erarbeitung des Sportspieles Übungen zur regelgebundenen Spielfähigkeit unter technikkrelevanten Gesichtspunkten (Zuspiel, Ballannahme, Fortbewegen mit dem Ball ua.) benennen und ausführen können; Angriffs- und Verteidigungstaktik verstehen und umsetzen, sowie die Regeln erklären und einhalten können.

Handball wird im Lehrplan dem Bereich Fachkompetenz – Methodische Fähigkeiten zugeordnet, deckt aber alle Kompetenzbereiche ab. Aufgrund dessen, dass Handball ein Mannschaftssport ist, bedient er natürlich ebenfalls den Bereich Sozialkompetenz. Aus diesem Grund ist Kommunikation unter den Mannschaftskollegen unerlässlich. Oft ist es im Spiel notwendig, in komplexen Situationen rasch im Team zu entscheiden und dies muss reibungslos funktionieren, um zusammen die richtigen Lösungsansätze zu finden. Ebenfalls von Wichtigkeit ist die Kommunikation zwischen den Abwehrspielern und dem Torwart. Sie müssen einander vertrauen und gut zusammenarbeiten, um die maximal mögliche Leistung zu erbringen. Die Selbst- und Fremdwahrnehmung wird im Handballsport ebenso geschult, da diese wichtig ist, um seine eigenen Handlungen während des Spiels an das Verhalten des Gegners anzupassen bzw. richtig darauf zu reagieren.

Im Bereich Methodenkompetenz erlernen die Schülerinnen und Schüler grundlegende Dinge wie: allgemeine und sportartspezifische Aufwärmprogramme; Cool down; im Bereich der Spielleitung: Taktik, Regelsicherheit sowie Schiedsrichtertätigkeiten, im Bereich Gesundheit werden anatomische und physiologische Grundlagen vermittelt wie die Aktivierung von Muskulatur und Kreislauf. Durch ein gut strukturiertes Training und genaue Anweisungen bekommen die Schüler eine Vorstellung von diesen Themen sowie davon, was es bedeutet, ein Sportspiel zu organisieren und zu leiten.

Auch der Bereich Selbstkompetenz wird durch den Handball abgedeckt. Die Kinder lernen sich selbst einzuschätzen bzw. ihre sportliche Leistung zu bewerten. Sie lernen auch ihre persönlichen Bewegungsbedürfnisse und Interessen zu artikulieren. (Lehrplan Bewegung und Sport, 2016)

### **6.3 Unverbindliche Übungen im neuen Lehrplan:**

Die Lehr- und Bildungsaufgabe des Unterrichtsfaches Bewegung und Sport ist auch in der unverbindlichen Übung umzusetzen.

Der im Unterrichtsfach Bewegung und Sport angeführte Lehrstoff gilt ebenso für die unverbindliche Übung. Dabei soll jedoch eine Intensivierung oder Erweiterung und Ergänzung für besonders begabte Schülerinnen und Schüler angeboten werden.

Dabei müssen bestimmte Gesichtspunkte berücksichtigt werden. Dazu zählen: die Wahlmöglichkeit, die örtlichen Gegebenheiten, die personellen Voraussetzungen und das Interesse sowie die Bedürfnisse der Schülerinnen und Schüler.

Es müssen bzw. sollen ausgewählte Bereiche aus dem Lehrstoff des Pflichtgegenstandes Bewegung und Sport angeboten werden. Es muss eine Spezialisierung und Perfektionierung in bestimmten Lehrstoffbereichen erfolgen. Dazu zählen freizeitwertige Sportarten sowie Natur- und Trendsportarten. Des Weiteren sollen Angebote zur Verbesserung der Fitness, für Bewegung als Ausgleich und Formen der Entspannung vorhanden sein. Ziel ist es, die Schülerinnen und Schüler zu jugendgemäßen und sachgerecht angewendeten Trainingsformen hinzuführen.

Auch aktuelle Anlässe sind in der Planung und Durchführung von unverbindlichen Übungen besonders zu berücksichtigen. (Lehrplan Bewegung und Sport, 2016)

## 7 Planung der Einheiten:

Bei den zu trainierenden Schülern handelt es sich um Jugendliche der 9. Schulstufe ohne Erfahrungswerte im Handballsport. Das bedeutet, dass alle Anfänger sind. Aus diesem Grund wird bei der Planung der Einheiten recht allgemein vorgegangen. Man beginnt mit den Grundlagen und arbeitet sich immer weiter an den richtigen Handballsport und damit auch an richtiges Handballtraining heran. Da bei den meisten Schülern zu Beginn bestimmt noch keine Präferenz zu einer bestimmten Position vorhanden sein wird, wird zu Beginn der Planung auch nicht darauf eingegangen. Mit der Zeit werden die Planungen einem richtigen Vereinstraining im Handballsport immer ähnlicher. Besonders schwierig gestaltet sich oft die Besetzung der Torhüterposition. Aus diesem Grund wird sich eine geplante Einheit nur um das Torhüterspiel drehen und ein sogenanntes „Try out“ für diese Position stattfinden.

### 7.1 Einheit 1:

#### **Aufwärmen:**

**Prellen unter Vorgabe einer Aufgabe:** Schüler stehen in einer Reihe und Prellen den Handball über die Breite des Handballfeldes. Die Übungen können nach ein bis zwei Längen nach Belieben variiert werden.

Variationen dieser Übung wären: Prellen links, rechts, Prellen im Vorwärtslaufen, Prellen im Rückwärtslaufen, Prellen mit Sidesteps, Prellen und anderen Arm kreisen, durch die Beine Prellen, Prellen im Kniehebelauf, Synchrones Prellen mit zwei Bällen, Asynchrones Prellen mit zwei Bällen, usw. (Dauer 10 min)

**Prellen im 9m – Raum:** Alle Schüler befinden sich innerhalb des 9m- Raumes, sie bewegen sich durcheinander und prellen dabei den Ball. Sie versuchen sich gegenseitig auszuweichen und den eigenen Ball dabei nicht zu verlieren. Sobald sich die Schüler an das Durcheinanderlaufen und Ausweichen gewöhnt haben, kann man beginnen, die Übungen zu variieren. Dabei können Signale eingebaut werden. Zum Beispiel muss bei einem Pfiff ein Tempowechsel erfolgen. D.h.: Nach dem Signal ein kurzer Sprint bzw. Antritt. Bei zwei Pfiffen müssen sich die Schüler auf den Boden legen, müssen den Ball währenddessen aber weiter prellen. Bei drei Pfiffen müssen die Schüler versuchen, sich den Ball gegenseitig herauszuspielen und dabei den eigenen Ball nicht zu verlieren. (Dauer 10

min)

**Übungen fürs Ballhandling, Ballkoordination:** Hierbei werden mehrere Übungen gemacht, welche nun genauer beschrieben werden.

1) Ball zwischen den gegrätschten Beinen in der Luft halten durch schnelles Umgreifen der Hände.

2) Ball zwischen den gegrätschten Beinen in der Luft halten durch schnelles vor- und zurückgreifen der Hände.

3) Ball hinter dem Rücken über den Kopf mit beiden Händen bodenauf durch die gegrätschten Beine spielen und vor dem Körper fangen.

4) Ball hochwerfen und hinterrücks fangen.

5) Partnerübung mit zwei oder drei Bällen je nach Level der Schüler.

Zwei Schüler stehen sich mit jeweils einem Ball gegenüber. Schüler 1 passt Schüler 2 einen Ball zu. Dieser wirft seinen Ball gerade nach oben und fängt den Ball von Schüler 1 und passt ihn wieder zurück. Danach fängt er seinen hochgeworfenen Ball wieder. Das Ganze wird abwechselnd wiederholt. (Dauer 10 min)

### **Hauptteil:**

**Prellstaffel:** Die Schüler werden je nach Anzahl in gleich große Teams eingeteilt. Wir gehen von einer Gruppe von 16 Schülern aus, das bedeutet also vier Teams zu je vier Schülern. Diese vier Gruppen bekommen jeweils einen Ball und stellen sich zu ihrem jeweiligen Startpunkt. Der erste Spieler muss, während er den Ball prellt, einen Parcours überwinden und dann wieder zurück zum Ausgangspunkt laufen. Der Ball wird dann an den nächsten Spieler weitergespielt. Dies wiederholt sich so lange bis alle Schüler den Parcours absolviert haben. Dabei kann der zu überwindende Hindernisparcours immer wieder abgeändert oder adaptiert werden.

### **Spiel:**

**Linienfangen:** Jeder Schüler bekommt ein Ball, alle Schüler müssen sich im Turnsaal auf

den Linien bewegen. Dabei hat jede Linie eine eigene Bedeutung. Zum Beispiel auf den Linien des Handballfeldes darf ausschließlich mit der rechten Hand geprellt werden, auf den Linien des Volleyballfeldes nur mit der linken, usw.. Es werden zwei Fänger bestimmt, welche die restlichen Schüler fangen müssen. Auch die Fänger dürfen sich nur auf den Linien fortbewegen und müssen ebenfalls die an die Linien gebundenen Aufgaben erfüllen. Wird ein Schüler gefangen oder verlässt bei dem Versuch zu flüchten die Linien zu offensichtlich, so wird dieser ebenfalls zum Fänger. Das Spiel dauert so lange, bis alle Schüler gefangen wurden.

### Stundenbild:

Übung	Ziel	Dauer	Materialien
<b>Prellen unter Vorgabe einer Aufgabe</b>	Erwärmung, Gefühl für den Ball entwickeln	10 Minuten	Handbälle
<b>Prellen im 9m-Raum (Königsprellen)</b>	Erwärmung, Gefühl für den Ball, Abschirmen des Balls, peripheres Sehen	10 Minuten	Handbälle
<b>Übungen fürs Ballhandling/ -koordination</b>	Ballhandling, Augen-Hand- Koordination	10 Minuten	Handbälle
<b>Prellstaffel</b>	Ballhandling, Augen-Hand- Koordination, schnelles Laufen mit dem Ball	40 Minuten	Handbälle, verschiedene Utensilien für den Parcours (Langbänke, Hütchen, etc.)
<b>Linienfangen mit prellen</b>	Ballhandling, Ballgefühl, Laufen mit dem Ball, Prellen ohne auf den Ball zu schauen	20 Minuten	Handbälle, Schleifen

## 7.2 Einheit 2:

**Ziel: Passen und Fangen, richtige Technik, Passen und Fangen im Lauf**

**Dauer: 1,5 Std.**

### **Aufwärmen:**

**Mobility:** Mobilisation des ganzen Körpers. Von den Beinen beginnend bis zu den Armen.  
(Dauer: 10 min)

1. Sprunggelenksmobilisation: Schüler befinden sich im halben Kniestand, ein Bein kniend eines aufgestellt. Man verlagert das Gewicht vor und zurück, mit dem Knie des aufgestellten Beines werden über dem Sprunggelenk kreisende Bewegungen vollbracht, die der Gewichtsverlagerung angepasst sind.
2. Beinbizeps: Ausgangsposition ist wieder der halbe Kniestand. Ein Bein wird nach vorne durchgestreckt und die Zehenspitzen angezogen. Die Hüfte befindet sich im rechten Winkel zum ausgestreckten Bein und wird in dieser Position durch Muskelspannung fixiert. Nun wird der Oberkörper mit geradem Rücken (weder Rundrücken noch Hohlkreuz) nach vorne gebracht.
3. Adduktoren: Ausgangsposition ist wieder der halbe Kniestand. Ein Bein wird nun seitlich nach vorne ausgestreckt, sodass sich der Fuß knapp vor dem Knie des sich im Kniestand befindenden Beines befindet. Aus dieser Position verlagert man das Gewicht nach hinten und setzt sich auf die Ferse des knienden Beines. Auch hier soll der Rücken angespannt und gerade bleiben.
4. Quadrizeps, Hüftbeuger: Ausgangsposition ist ebenfalls der halbe Kniestand. Die Ferse des sich im Kniestand befindenden Beines wird zum Gesäß angezogen. Dabei wird die Hüfte nach vorgeschoben und die Gesäßmuskulatur angespannt. Der Oberkörper bleibt dabei aufrecht.
5. Gesäßmuskulatur: Ausgangsposition ist der Vierfüßlerstand. Das rechte Knie wird nach vorn zur rechten Hand gezogen. Das linke Bein wird so weit wie möglich nach hinten ausgestreckt. Die linke Leiste weitet sich und sinkt nach unten. Das linke Bein liegt komplett

mit der Vorderseite auf der Matte auf. Der rechte Unterschenkel wird diagonal vor dem Körper auf die Matte gelegt, sodass das rechte Knie hinter dem rechten Ellenbogen und der rechte Fuß am linken Hüftknochen liegt. Der Oberkörper wird nach vorn auf die Unterarme abgelegt.

6. Schulter: Man liegt auf dem Boden auf einer Seite. Das untere Bein ist gestreckt das obere Bein ist in einem neunzig Grad Winkel angezogen. Das Knie des angezogenen Beines berührt den Boden. Die Arme sind gerade vor den Körper gestreckt. Der obere Arm wird weiter nach vorne geführt. Aus dieser Position wird ein weiter Kreis gezeichnet. Dabei sollte durchgehend der Boden berührt werden und auch das Knie des angezogenen Beines sollte den Boden nicht verlassen.

7. Schulter, Slides: Bei dieser Übung liegt man am Rücken und die Beine sind aufgestellt und angewinkelt. Die Arme liegen seitlich ausgestreckt und sind im Ellenbogen 90 Grad abgewinkelt und die Rückseite der Hände berührt den Boden. Die Wirbelsäule liegt über ihre gesamte Länge auf dem Boden auf und wird durch Anspannen der Bauchmuskulatur auch während der Übung an den Boden gepresst. Die Arme werden langsam über den Boden geführt bis sie ausgestreckt über dem Kopf sind, dabei darf der Bodenkontakt nie verloren gehen. Sobald die maximale Streckung nach oben erreicht ist, werden sie maximal weit nach unten geführt. Auch hier muss der Bodenkontakt bestehen bleiben.

**Einpassen:** Die Schüler gehen paarweise zusammen und stellen sich gegenüber auf und spielen sich den Ball zu. Ziel dieser Übung ist das Gewöhnen an den Ball, Erlernen technischer Grundelemente des Passens und Fangens und ein erweitertes Aufwärmen des Schulterbereiches. Dabei können der Abstand zwischen den Schülern und die Wurfarten variiert werden, um neue Reize zu setzen.

(Dauer: 10 min)

### **Hauptteil:**

**Passen und Laufen nach Signal:** Es befinden sich 4 Schüler in einer Gruppe. Die Schüler stellen sich mit dem Ball (wie in der Grafik abgebildet) gegenüber voneinander auf. Schüler 1 und Schüler 2 passen sich einen Ball in der Bewegung zu, ebenso die Schüler 3 und 4 (A). Nach dem Pfiff des Lehrers begeben sich die Schüler 1 und 4 in die Vorwärtsbewegung und prellen mit dem Ball auf die andere Seite (B). Schüler 2 und 3 nehmen sofort die Position

von 1 und 4 ein (C). In der Vorwärtsbewegung spielen Schüler 1 und 4 den Ball zu 2 und 3 und nehmen deren Positionen ein. Danach spielen sich die Schüler wieder den Ball bis zum nächsten Signal des Trainers zu. (Dauer 10 min)

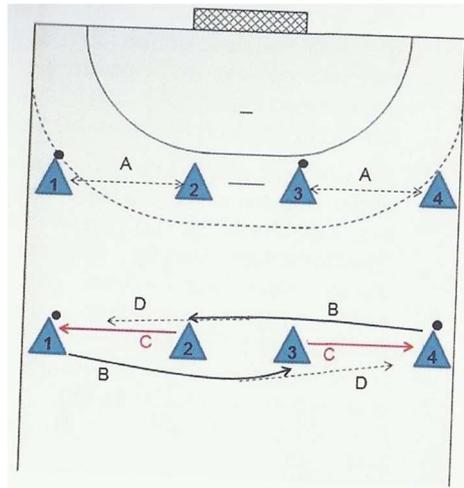


Abbildung 20: Passen und Laufen nach Signal (Madinger & Lackner, 2015)

### Passen und Fangen in der 2er Gruppe über die ganze Halle:

**Variation 1:** Die Schüler 1 und 2 starten gemeinsam mit dem Ball. Sie laufen außerhalb der Hütchenreihe und passen sich den Ball zu. Am Ende der Hütchenreihe biegen Schüler 1 und 2 ab, gehen enger zusammen und laufen sich den Ball wieder zuspielend zum Start. Dort werden die Positionen getauscht.

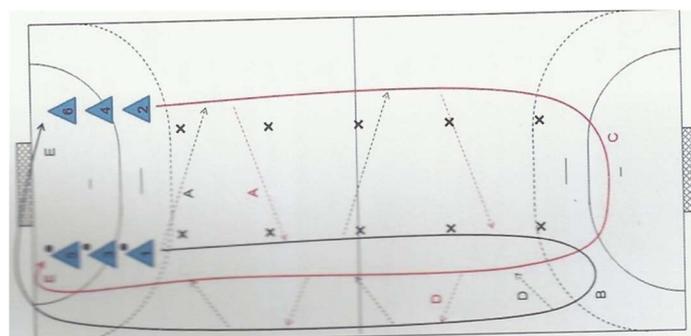


Abbildung 21: Passen und Fangen in der 2er Gruppe (Madinger & Lackner, 2015)

**Variation 2:** Die Schüler 1 und 2 starten gemeinsam mit dem Ball und durchlaufen die Hütchenreihe im Slalom und passen dabei den Ball. Der Abstand zwischen Schüler 1 und 2 soll dabei immer gleich bleiben, d.h. ein Schüler muss immer weit nach außen laufen und es muss immer wieder zu Temposteigerungen kommen, um den gleichen Abstand einzuhalten. Dieser Ablauf wiederholt sich bis zum Ende der Hütchenreihe, dort drehen die beiden

Schüler wieder ab und gehen enger zusammen. Sie laufen wieder zurück zum Start und passen sich dabei den Ball ständig zu. Am Start werden auch wieder die Positionen vertauscht. (Dauer 10 min)

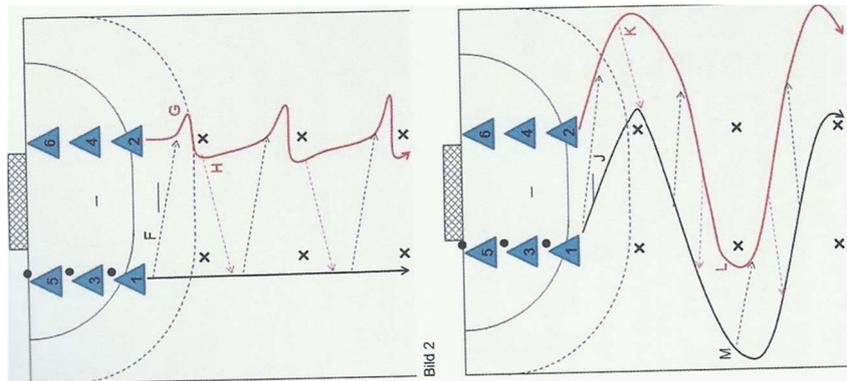


Abbildung 22: Passen und Fangen in der 2er Gruppe (Madinger & Lackner, 2015)

**Passen im Viereck mit Nachlaufen:** Die Schüler stellen sich in gleich großen Gruppen an den Eckpunkten eines Vierecks auf. Schüler 1 passt zu Schüler 2 und läuft dem Ball nach. Der Ball wird von Schüler 2 im Lauf aufgenommen und zu Schüler 3 weitergespielt. Schüler 2 läuft ebenfalls dem Ball nach. Dieser Ablauf wiederholt sich. Der Trainer kann die Pass- und Laufrichtung durch Signale variieren.

**Variation Diagonale:** Der Weg des Balles bleibt unverändert, die Schüler müssen jedoch zum gegenüberliegenden Eck laufen. (Dauer 15 min)

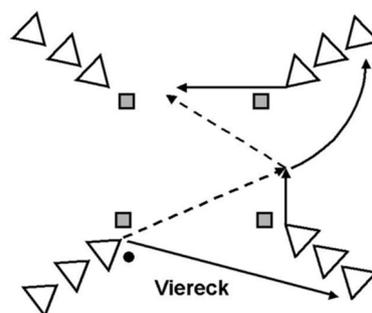


Abbildung 23: Passen im Viereck mit Nachlaufen (ÖHB, 2014)

**Dynamische Stoßbewegung im Viereck:** Schüler 2 läuft dynamisch nach vorne und bekommt den Ball von Schüler 1 in den Lauf gespielt. Er passt den Ball in der Stoßbewegung zu Schüler 3 weiter, lässt sich danach wieder zurückfallen und stellt sich hinten an. Schüler 3 nimmt den Ball im Lauf auf und passt ihn während des Einstemmens zu Schüler 4. Der Ball läuft so im Viereck die Runde. (Dauer: 10 min) (Madinger & Lackner, 2015)

## **Spiel:**

**Parteball:** Die Schüler werden in zwei gleich große Mannschaften eingeteilt. Die Spielfeldgröße kann hier variabel gestaltet werden. Die Regeln des Handballspiels sind auch die Grundregeln für dieses Spiel. Bei dieser Spielform ist das Prellen mit dem Ball verboten und so muss er nach drei Schritten wieder abgespielt werden. Ziel ist es, den Ball so lange wie möglich in den eigenen Reihen zu halten. Ein Punkt wird erzielt, indem eine zuvor festgelegte Anzahl der Pässe vollbracht wird. Werden genug Pässe erreicht, so muss die unterlegene Mannschaft eine vorher festgelegte Aufgabe abarbeiten. (Dauer: 10 min)

**Linienball:** Die Schüler werden in zwei Mannschaften zu je gleich vielen Spielern eingeteilt. Grundlage für dieses Spiel sind die Handballregeln, jedoch darf bei dieser Variante der Ball nicht geprellt werden. Das bedeutet der Ball muss nach drei Schritten abgespielt werden. Diese Maßnahme führt dazu, dass die Anzahl der Pässe ansteigt. Die Seiten und Torauslinien des Handballfeldes bleiben für diese Spielform bestehen, die 6m- und 9m – Linie können hierbei ignoriert werden. Ein Punkt wird erzielt, indem der Ball, ohne Körperkontakt, hinter der Torauslinie der gegnerischen Mannschaft abgelegt wird. Die gegnerische Mannschaft versucht dies zu verhindern indem der ballführende Spieler berührt wird. Dies führt dazu, dass das Passtempo angehoben wird, um einen Punkt zu erzielen. (Dauer: 15min)

**Stundenbild:**

<b>Übung</b>	<b>Ziel</b>	<b>Dauer</b>	<b>Materialien</b>
<b>Mobility</b>	Erwärmung, Beweglichkeit verbessern	10 Minuten	-
<b>Einpassen</b>	Erwärmung, Erlernen und Festigen der richtigen Technik	10 Minuten	Handbälle
<b>Passen und Laufen nach Signal</b>	Passtechnik, Reaktion, Laufen und Passen/ Fangen	10 Minuten	Handbälle, Hütchen
<b>Passen und Fangen in der 2er Gruppe über die ganze Halle; Variation 1 und 2</b>	Pass-/ Fangtechnik, Laufen und Passen/ Fangen	10 Minuten	Handbälle, Hütchen
<b>Passen im Viereck mit Nachlaufen</b>	Pass-/ Fangtechnik, Passen und Fangen im Lauf	10 Minuten	Handbälle, Hütchen
<b>Dynamische Stoßbewegung im Viereck</b>	Pass-/ Fangtechnik, Stoßbewegung	10 Minuten	Handbälle Hütchen
<b>Parteiball</b>	Passen/ Fangen unter Druck, Übersicht	15 Minuten	Handbälle, Schleifen
<b>Linienball</b>	Passen/ Fangen unter Druck, Übersicht	15 Minuten	Handbälle, Schleifen

### **7.3 Einheit 3:**

**Ziel: Werfen, verschiedene Wurfformen**

**Dauer: 1,5 Std.**

**Aufwärmen:**

**Dauer: 20 min**

**Einpassen:** Die Schüler gehen paarweise zusammen und stellen sich gegenüber voneinander auf. Ziel dieser Übung ist das Gewöhnen an den Ball, das Erlernen technischer Grundelemente des Passens und Fangens und ein erweitertes Aufwärmen des Schulterbereiches. Dabei können der Abstand zwischen den Schülern und die Wurfarten variiert werden, um neue Reize zu setzen. (Dauer: 10 min)

**Schutzball:** Es werden 2 Schüler als Fänger bestimmt. Die restlichen Schüler müssen gefangen werden. Wird ein Schüler gefangen, so wird dieser zu einem Fänger, der ehemalige Fänger wird zu einem Gejagten. Die Schüler können sich vor den Fängern retten, wenn sie einen Handball in der Hand halten. Diese beiden Handbälle werden unter den gejagten Schülern hin und her gespielt. Ein Schüler darf den Ball nicht länger als drei Sekunden halten, es sei denn, er wird gerade gejagt. (Dauer: 10 min)

**Hauptteil:**

**Dauer: 30 min**

**Wurfkolonne:** Bei dieser Übung teilen sich die Schüler zu gleichen Teilen auf die Position des linken und rechten Aufbaus auf. Alle Schüler bis auf Schüler 2 haben einen Ball. Schüler 1 startet mit einer Stoßbewegung nach vorne. Wichtig ist, dass er dabei Wurfgefahr ausstrahlt. Er spielt den Ball zu Schüler 2 anstatt zu werfen. Schüler 2 fängt den Ball im Lauf und macht einen Schlagwurf in Richtung Tor. Danach holt er den Ball und stellt sich auf der gegenüberliegenden Seite wieder an. Schüler 1 bewegt sich nach dem Pass zurück zur Ausgangsposition und startet dann wieder dynamisch in Richtung Tor. Schüler 1 bekommt den Ball von Schüler 3 zugespielt und macht wieder einen Schlagwurf. Schüler 1 holt danach den Ball und stellt sich gegenüber an. Dies wiederholt sich, bis alle Schüler auf das Tor geworfen haben. Entweder wird bei dieser Übung auf einen Torwart geworfen oder, falls sich noch kein Torwart gemeldet hat, auf Ziele im Tor (z.B.: Ringe in den Ecken der Tore)

Auch können sich die Schüler immer im Tor abwechseln, sodass jeder einmal die Möglichkeit hat, sich als Torhüter zu versuchen. (Dauer: 15 min)

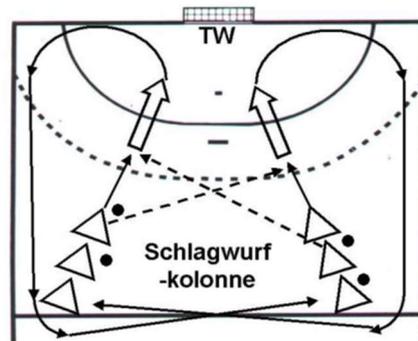


Abbildung 24: Schlagwurfkolonne (ÖHB, 2014)

**Wurfkolonne Sprungwurf:** Die Schüler reihen sich, je nach ihrer Wurfhand in einer Reihe ein. Rechtshänder auf der linken und Linkshänder auf der rechten Seite des Handballfeldes. Für die richtige Schrittfolge vor dem Absprung werden auf dem Boden Ringe ausgelegt, sodass Rechtshänder mit dem linken Bein und Linkshänder mit dem rechten Bein abspringen müssen. Der letzte Schritt und der damit erfolgende Absprung erfolgt auf einer Langbank. Der Absprung auf der Langbank erfolgt deshalb, damit die Schüler in der Luft genügend Zeit haben, die Wurfbewegung durchzuführen. Man kann die Langbank auch durch ein Reuterbrett oder ein Minitrampolin ersetzen. Entweder wird bei dieser Übung auf einen Torwart geworfen oder, falls sich noch kein Torwart gemeldet hat, auf Ziele im Tor (z.B.: Ringe in den Ecken der Tore) Auch können sich die Schüler immer im Tor abwechseln sodass jeder einmal die Möglichkeit hat sich als Torhüter zu versuchen. (Dauer: 15 min)

**Spiel:**

**Dauer: 40 min**

**Medizinballtreiben:** Die Schüler werden in zwei Mannschaften unterteilt. Die zwei Mannschaften stehen sich gegenüber. In der Mitte des Feldes, zwischen den beiden Mannschaften befinden sich drei große Medizinbälle. Die Schüler müssen mit Würfeln versuchen die Medizinbälle über die gegnerische Auslinie zu treiben. Rollt ein Medizinball über die Auslinie so zählt dies als Punkt. (Dauer: 10 min)

**Hütchenball:** Die Schüler werden in Teams von jeweils drei Spielern aufgeteilt. Das Spiel findet auf drei Feldern jeweils 3 vs. 3 statt. Grundlage für das Spiel sind die Handballregeln.

Das Prellen des Handballs ist jedoch verboten, das heißt der Ball muss nach drei Schritten abgepielt werden. Jede Mannschaft hat drei Hütchen bzw. Pylonen zu verteidigen. Ziel ist es, die Pylonen der gegnerischen Mannschaft mit einem gezielten Wurf zum Fallen zu bringen. Die Verteidiger dürfen den Ball mit jedem Körperteil abwehren. Es ist möglich, um die Pylonen herumzuspielen → dies bedeutet, die Hütchen/ Pylonen stehen nicht am Ende des Feldes, sondern im letzten Drittel. So wird das Spiel schneller gemacht. (Dauer: 30 min)

**Stundenbild:**

<b>Übung</b>	<b>Ziel</b>	<b>Dauer</b>	<b>Materialien</b>
<b>Einpassen</b>	Erwärmung, Wurf und Fangtechnik	10 Minuten	Handbälle
<b>Schutzball</b>	Erwärmung, Übersicht, Wurf und Fangtechnik	10 Minuten	Handbälle, Schleifen
<b>Wurfkolonne</b>	Schrittfolge, Wurftechnik, Wurfgenauigkeit	15 Minuten	Handbälle, Hütchen
<b>Wurfkolonne Sprungwurf</b>	Schrittfolge, Wurftechnik, Koordination	15 Minuten	Handbälle, Ringe, Langbank od. Reuterbrett od. Minitrampolin
<b>Medizinballtreiben</b>	Wurfgenauigkeit, Wurfkraft	15 Minuten	Handbälle, Medizinbälle
<b>Hütchenball</b>	Wurf- u. Passgenauigkeit, Übersicht	30 Minuten	Hütchen, Handbälle, Schleifen

## 7.4 Einheit 4:

**Ziel: Finten, Lauftäuschungen, 1 vs. 1, Angriffsverhalten individuell**

**Dauer: 1,5 Std.**

**Aufwärmen:**

**Dauer: 30 min**

**Koordinationsleiter mit Hütchenparcours:** Die Schüler durchlaufen die Koordinationsleiter mit unterschiedlichen Übungsvorgaben. Nach der Koordinationsleiter folgt der Hütchenparcours. Nach der Leiter stehen vier Hütchen mit zwei Ringen davor. Die Hütchen stehen versetzt jeweils zwei links und zwei rechts. Die Schüler springen beidbeinig vor den Hütchen in die Ringe. Das linke Bein in den linken Ring das rechte Bein in den rechten Ring. Danach laufen die Schüler in Richtung des nächsten Hütchens am vor ihnen stehenden Hütchen vorbei. Damit soll das beidbeinige Einspringen vor der Finte simuliert und die Schüler langsam an die richtige Schrittfolge gewöhnt werden.

(Dauer: 15 min)

**Brettball:** Die Schüler werden in zwei Mannschaften eingeteilt. Das Spiel läuft nach den Handballregeln. Es ist nicht erlaubt, den Ball zu prellen und er muss nach drei Sekunden oder drei Schritten abgespielt werden. Ein Punkt ist dann erzielt, wenn ein Schüler den Ball auf das Brett des Basketballkorbes wirft und ein Mitspieler oder er selbst den Ball wieder fängt, ohne dass dieser zuvor den Boden berührt. Verteidigt wird mit Manndeckung, damit die Schüler versuchen müssen sich freizulaufen. (Dauer: 15 min)

**Hauptteil:**

**Dauer: 30 min**

**1 vs. 1 ohne und mit Ball:** Die Schüler gehen paarweise zusammen. Jedes Paar bekommt einen Handball und ein Hütchen. Ein Schüler ist Verteidiger und ein Schüler ist Angreifer. Der Angreifer versucht zunächst ohne Ball das Hütchen zu berühren. Der Verteidiger muss versuchen, den Gegenspieler vom Hütchen wegzuhalten. Als Variation bzw. erschwerte Übung muss der Schüler versuchen, mit dem Ball das Hütchen zu berühren. (Dauer: 15 min)

**Wurfskolonne mit Körpertäuschung:** Die Schüler teilen sich auf den linken und rechten

Aufbau auf. Jeder Schüler, bis auf einen, hat einen Handball. Schüler 1 startet dynamisch nach vorne, passt Schüler 2 in den Lauf. Schüler 1 bewegt sich nach dem Pass wieder zurück auf die Ausgangsposition. Schüler 2 nimmt den Pass in vollem Lauf auf, springt danach beidbeinig ein und macht eine Finte zur linken oder rechten Seite. Nach der Finte erfolgt der Torwurf. Danach holt Schüler 2 den Ball und stellt sich auf der anderen Rückraumseite an. Variationen wären nur Finten zur oder gegen die Hand und verschiedene Wurfarten nach der Finte (Sprung-, Schlagwurf). Um die Schrittfolge bzw. das Erlernen der Finte zu erleichtern, können Reifen, entsprechend der Schrittfolge, ausgelegt werden. (Dauer: 15 min)

**Spiel:**

**Dauer: 30 min**

**Stangenball:** Die Schüler werden in zwei gleich große Mannschaften aufgeteilt. Das Spiel läuft nach den Handballregeln. Prellen ist diesmal erlaubt, um mehr 1 vs. 1 – Aktionen zu ermöglichen. Ein Punkt wird erzielt, wenn der Ball an die Stange oder Latte des Tores geworfen wird. Zwei Punkte werden dann erzielt, wenn der Ball nach dem Stangen - oder Lattentreffer ins Tor geht.

**Stundenbild:**

Übung	Ziel	Dauer	Materialien
<b>Koordinationsleiter mit Hütchenparkour</b>	Beinarbeit, Erwärmung, Grundlage für Finten	15 Minuten	Koordinationsleiter, Hütchen
<b>Brettball</b>	Passen und Fangen, Übersicht, Entscheidungsverhalten,	15 Minuten	Handbälle, Schleifen, Basketballkörbe
<b>1 vs. 1, ohne und mit Ball</b>	Beinarbeit, Abwehr, Finten	15 Minuten	Handbälle, Hütchen
<b>Wurfschleife mit Körpertäuschung</b>	Beinarbeit, Finte, Abschluss	15 Minuten	Handbälle, Hütchen
<b>Stangenball</b>	Zusammenspiel, Übersicht, Finten, Wurfgenauigkeit	30 Minuten	Handbälle, Schleifen

## **7.5 Einheit 5:**

**Ziel: Verteidigung individuell, richtige Beinarbeit, Grundposition**

**Dauer: 1,5 Std.**

**Aufwärmen:**

**Dauer: 30 min.**

**Koordinationsleiter:** Die Schüler durchlaufen die Koordinationsleiter mit unterschiedlichen Übungsvorgaben. Damit soll die Beinarbeit für das spätere Abwehrtraining geschult werden. (Dauer 10 min.)

**Schleifenjagen:** Die Schüler gehen in Gruppen zu je 5 bis 6 Schülern zusammen. Bei Fünfer – Gruppen stehen jeweils vier Schüler hintereinander und halten sich an der Schulter des Vordermannes. Der letzte Schüler in der Reihe befestigt zwei Schleifen links und rechts an seiner Hüfte indem er sie in seinen Hosenbund steckt. Der fünfte Schüler muss versuchen dem letzten eine Schleife zu stehlen. Der erste Schüler in der Reihe kann ihn mit seinen Händen abhalten, der Rest darf sich nicht loslassen, sondern müssen an den Schultern in Kontakt bleiben. Sie müssen sich durch Beinarbeit vom Schleifenjäger fernhalten. Dies wird so oft wiederholt, bis jeder Schüler einmal Jäger und einmal der erste Verteidiger war. (Dauer: 10 min)

**Einpassen:** Die Schüler gehen paarweise zusammen und stellen sich gegenüber voneinander auf. Ziel dieser Übung ist das Gewöhnen an den Ball, das Erlernen technischer Grundelemente des Passens und Fangens und ein erweitertes Aufwärmen des Schulterbereiches. Dabei können der Abstand zwischen den Schülern und die Wurfarten variiert werden, um neue Reize zu setzen. (Dauer: 10 min)

**Hauptteil:**

**Dauer: 50 min.**

**1 vs. 1:** Die Schüler gehen paarweise zusammen. Jedes Paar bekommt einen Handball und ein Hütchen. Ein Schüler ist Verteidiger und ein Schüler ist Angreifer. Der Angreifer versucht zunächst ohne Ball das Hütchen zu berühren. Der Verteidiger muss versuchen, den Gegenspieler vom Hütchen wegzuhalten. Als Variation bzw. erschwerte Übung muss der

Schüler versuchen, mit dem Ball das Hütchen zu berühren oder der Verteidiger darf seine Hände nicht benutzen und muss versuchen, den Angreifer mit Hilfe guter Beinarbeit vom Hütchen fernzuhalten. (Dauer: 10 min)

**Passen in 2 Kolonnen mit Verteidigungsbewegung:** Die Schüler stehen in 2 Kolonnen am linken und rechten Aufbau. Schüler 1 passt im Lauf zu Schüler 2 und macht nach dem Pass zwischen der 6m – und 9m – Linie Abwehrbewegungen und stellt sich auf der anderen Seite wieder an. Schüler 2 nimmt den Ball von Schüler 1 im vollen Lauf auf und passt ihn zu Schüler 3. Schüler 2 macht zwischen der 6m- und 9m – Linie Abwehrbewegungen und stellt sich wiederum hinter der anderen Kolonne an. (Dauer: 10min)

**Kleingruppenspiel, 2 vs. 2, 2 vs. 3, 3 vs. 3, 3 vs. 4:** Auch wenn die Verteidiger in Unterzahl sind, müssen sie versuchen, die Angreifer am Torabschluss zu hindern. Hierbei soll ein Gefühl für das Zusammenspiel in Angriff und Abwehr sowie der Positionierung im Raum entstehen. (Dauer 30 min)

**Spiel:**

**Dauer: 10 min.**

**Zonenball:** Die Schüler werden in zwei gleich große Mannschaften eingeteilt. Grundlage für dieses Spiel sind die Handballregeln. Das Prellen mit dem Ball ist erlaubt. Ein Punkt wird erzielt, indem der Handball in der gegnerischen 6m – Zone abgelegt wird. Die Angreifer müssen mit Hilfe von schnellen Pässen, Finten und Durchbrüchen in die gegnerische 6m-Zone vordringen. Die Abwehrspieler müssen dies verhindern. (Dauer 10min)

**Stundenbild:**

<b>Übung</b>	<b>Ziel</b>	<b>Dauer</b>	<b>Materialien</b>
<b>Koordinationsleiter</b>	Beinarbeit, Erwärmung	10 Minuten	Koordinationsleiter
<b>Schleifenjagen</b>	Beinarbeit, Erwärmung, Zusammenspiel	10 Minuten	Schleifen
<b>Einpassen</b>	Erwärmung, Festigung und Verbesserung der Pass – und Wurftechnik	10 Minuten	Handbälle
<b>1 vs. 1</b>	Beinarbeit, Grundposition Verteidigung,	10 Minuten	Handbälle, Hütchen
<b>Passen in 2 Kolonnen mit Verteidigungs- bewegung</b>	Passtechnik, Beinarbeit, Grundposition Verteidigung	10 Minuten	Handbälle
<b>Kleingruppenspiel, 2 vs. 2, 2 vs. 3, 3 vs. 3, 3 vs. 4</b>	Passen und Abschluss unter Druck, Zusammenspiel in der Kleingruppe, Abwehr in der Kleingruppe, Deckungsarbeit	30 Minuten	Handbälle, Hütchen
<b>Zonenball</b>	Abwehr im Deckungsverbund, Passen unter Druck, Übersicht, Positionsspiel Abwehr + Angriff, Entscheidungs- verhalten	10 Minuten	Handbälle, Schleifen

## 7.6 Einheit 6:

**Ziel: Zusammenspiel im Angriff, Kleingruppe, gesamte Mannschaft**

**Dauer 1,5 Std.**

**Aufwärmen:**

**Dauer: 30 min**

**Einpassen:** Die Schüler gehen paarweise zusammen und stellen sich gegenüber voneinander auf. Ziel dieser Übung ist das Gewöhnen an den Ball, das Erlernen technischer Grundelemente des Passens und Fangens und ein erweitertes Aufwärmen des Schulterbereiches. Dabei können der Abstand zwischen den Schülern und die Wurfarten variiert werden, um neue Reize zu setzen. (Dauer: 10 min)

**Spieler reizen:** Die Schüler gehen in Gruppen zu je fünf bzw. sechs Schülern zusammen. Die drei Gruppen bekommen jeweils einen Ball. Auf dem Boden wird ein Viereck mit je 2m Seitenlänge mit Hütchen markiert. Vier Schüler stellen sich an den Eckpunkten des Vierecks auf und ein Schüler befindet sich in der Mitte. Die Schüler an den Eckpunkten dürfen diese nicht verlassen. Sie müssen sich im Stehen den Ball zuspielen. Der Schüler in der Mitte muss versuchen, den Ball abzufangen oder einen anderen Schüler zu berühren während dieser den Ball in der Hand hält. Gelingt dies dem Verteidiger, so geht der Spieler, der den Pass gespielt hat oder berührt wurde, in die Mitte des Vierecks. Bei dieser Übung sollen die Entscheidungsfindung, Passvarianten und Passgeschwindigkeit trainiert werden. (Dauer: 10min)

**Kopfball:** Die Schüler werden in zwei Mannschaften eingeteilt. Auf dem Spielfeld gelten die Handballregeln, im 6m – Raum gelten die Fußballregeln. Ein Tor kann nur mit dem Kopf erzielt werden. Nur der Torwart des verteidigenden Teams darf den Ball mit der Hand im 6m-Raum berühren. (Dauer: 10min)

**Hauptteil:****Dauer: 45 min**

**2 vs. 1:** Die Schüler gehen paarweise zusammen. Jedes Paar bekommt einen Ball. Mit Hilfe von Hütchen wird entlang des Spielfeldes ein Korridor gekennzeichnet. Ein Schülerpaar muss verteidigen, wobei nur ein Schüler pro Spielfeldhälfte verteidigen darf. Die Angreifer müssen, ohne zu prellen, innerhalb des Korridors auf der anderen Seite des Spielfeldes zum Torabschluss kommen. Nach jedem Durchgang wird das Verteidigerpaar gewechselt. Jede Schülerpaarung muss zumindest einmal in der Verteidigung gestanden sein. (Dauer: 15min)

**Kreuzen in Kolonnen mit einem Verteidiger + Abschluss:** Die Schüler stellen sich in zwei Kolonnen am linken und am rechten Aufbau auf. Ein Schüler steht als Verteidiger auf ca. 8m zwischen den beiden Kolonnen. Mit 2 Hütchen wird auf Höhe der Torstangen der zu bespielende bzw. zu verteidigende Raum abgesteckt. Schüler 1 bindet mit dem Ball in der Hand den Verteidiger, Schüler 2 läuft hinter Spieler 1 und bekommt den Ball. Der Verteidiger muss dann Schüler 2 übernehmen. Wenn Schüler 2 den Verteidiger bindet, startet Schüler 3 hinter Schüler 2 und bekommt den Ball. Dies passiert so lange, bis der Verteidiger den kreuzenden Spieler nicht mehr übernehmen kann. Tritt dies ein, so geht der Schüler mit dem Ball in Richtung Tor und sucht den Abschluss. (Dauer: 15min)

**3 vs. 2:** Drei Angreifer spielen auf einem begrenzten Raum gegen zwei Verteidiger bis zum Torabschluss. Ziel ist es, dass die Angreifer die Überzahl ausnutzen und die Schnittstellen bzw. die freien Räume zwischen den Verteidigern attackieren und so einen Spieler freispielen. (Dauer: 15min)

**Spiel:****Dauer: 15 min**

**Handball 4 vs. 4:** Die Schüler werden in Teams zu je vier Schülern eingeteilt. Die beiden Tore werden fix von Torhütern besetzt. Diese bleiben während der ganzen Spielzeit im Tor. Es wird mit den normalen Handballregeln gespielt. Durch das Spiel 4 vs. 4 ist mehr Platz für Kombinationen und das Stoßen auf die Lücken zwischen den Verteidigern. Es spielen alle drei oder vier Mannschaften gleichzeitig (es hängt davon ab wie viele Schüler da sind). Team 1 greift gegen Team 2 an. Nach dem Abschluss von Team 1 greift Team 2 auf der anderen Seite gegen Team 3 an. Danach greift Team 3 entweder gegen Team 4 oder, wenn nur drei

Teams vorhanden sind, gegen Team 1 an. (Dauer: 10min)

**Stundenbild:**

<b>Übung</b>	<b>Ziel</b>	<b>Dauer</b>	<b>Materialien</b>
<b>Einpassen</b>	Erwärmung, Festigung und Erlernen der Passtechnik	10 Minuten	Handbälle
<b>Spieler reizen</b>	Passen unter Druck, Entscheidungsverhalten, Verteidigung	10 Minuten	Handbälle, Hütchen
<b>Kopfball</b>	Passen unter Druck, Übersicht, Entscheidungsverhalten	10 Minuten	Handbälle, Schleifen
<b>2 vs.1</b>	Passen unter Druck, Entscheidungsverhalten, Übersicht, Abschluss	15 Minuten	Handbälle, Schleifen, Hütchen
<b>Kreuzen in Kolonnen mit einem Verteidiger + Abschluss</b>	Passen unter Druck, Pass-/ Wurfintin, Abschluss, Entscheidungsverhalten	15 Minuten	Handbälle, Schleifen, Hütchen
<b>3 vs. 2</b>	Passen unter Druck, Entscheidungsverhalten, Übersicht, Abschluss	15 Minuten	Handbälle, Schleifen, Hütchen
<b>Handballmatch 4vs.4</b>	Passen unter Druck, Übersicht, Entscheidungsverhalten, Abschluss	15 Minuten	Handbälle, Schleifen

## 7.7 Einheit 7:

**Ziel: Zusammenspiel in der Abwehr, Kleingruppen,**

**Dauer: 1,5 Std.**

**Aufwärmen:**

**Dauer: 20 min**

**Einpassen in der Kolonne:** Die Schüler stellen sich in zwei Kolonnen gegenüber voneinander auf. Sie passen sich den Ball zu und laufen dem Ball nach. Sie stellen sich wieder in der anderen Kolonne an. Bei dieser Übung können der Abstand und die Passformen geändert werden, um sie schwieriger oder einfacher zu gestalten. (Dauer: 10min)

**Parteiball mit Stoppfoulregel:** Die Schüler werden in zwei gleich große Mannschaften eingeteilt. Die Spielfeldgröße kann hier variabel gestaltet werden. Die Regeln des Handballspiels sind auch die Grundregeln für dieses Spiel. Bei dieser Spielform ist das Prellen mit dem Ball verboten und so muss er nach drei Schritten wieder abgespielt werden. Ziel ist es, den Ball so lange wie möglich in den eigenen Reihen zu halten. Ein Punkt wird erzielt, indem eine zuvor festgelegte Anzahl der Pässe vollbracht wird. Werden genug Pässe erreicht so muss die unterlegene Mannschaft eine zuvor festgelegte Übung abarbeiten. Hierbei kann die verteidigende Mannschaft den Ball erobern, indem sie das Weiterspielen der sich im Ballbesitz befindenden Mannschaft durch zwei Stoppfouls unterbindet. (Dauer: 10min)

**Hauptteil:**

**Dauer: 40 min**

**Übergeben, Übernehmen:** Vier Schüler stehen entlang der 6m – Linie. Ein Schüler beginnt außen anzugreifen. Durch richtiges Übergeben/ Übernehmen wird der angreifende Schüler bis zum anderen Ende der Abwehrreihe übergeben. (Dauer: 10min)

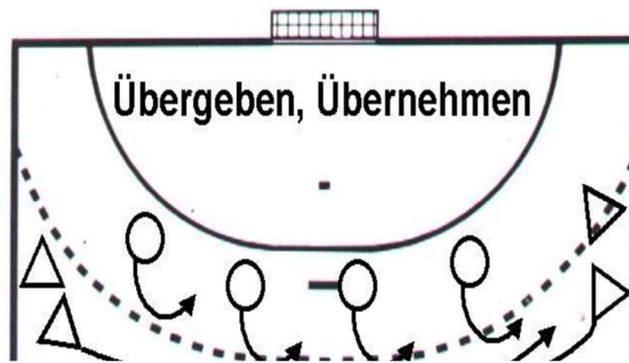


Abbildung 25: Übergeben, Übernehmen (ÖHB, 2014)

**2 vs. 3:** Zwei Abwehrspieler verteidigen in einem begrenzten Raum gegen einen Kreis – und zwei Aufbauspieler. Durch richtiges Raustreten und Übergeben/ Übernehmen sollen Torabschlüsse und Kreispässe verhindert werden. (Dauer: 15min)

**3 vs. 4:** Drei Schüler stehen in der Abwehr und verteidigen in einem begrenzten Raum gegen einen Kreis – und drei Aufbauspieler. Die Angreifer müssen durch Kreuzungen und schnelle Pässe zu Durchbrüchen kommen. Die Abwehrspieler müssen dies durch richtiges Übergeben, Übernehmen und Raustreten verhindern. (Dauer: 15min)

**Spiel:**

**Dauer: 30 min**

**Handballmatch mit Augenmerk auf das Rückzugsverhalten:** Die Schüler werden in zwei Mannschaften eingeteilt. Es gelten die normalen Handballregeln. Um die Schüler zu einem schnellen Rückzugsverhalten zu führen, wird ohne Anwurf gespielt. Das bedeutet, dass auch nach einem Tor normal weitergespielt wird und das Spieltempo somit angehoben wird. (Dauer 30min)

## Stundenplanung:

Übung	Ziel	Dauer	Materialien
<b>Einpassen in der Kolonne</b>	Erwärmung, Pass - und Wurftechnik festigen und verbessern	10 Minuten	Handbälle, Hütchen
<b>Parteiball mit Stopfoulregel</b>	Erwärmung, Passen und Fangen unter Druck, Angreifer stoppen, Übersicht	10 Minuten	Handbälle, Schleifen
<b>Übergeben/Übernehmen</b>	Stellungsspiel, Abstimmung, Verteidigungsverhalten	10 Minuten	Handbälle, Schleifen, Hütchen
<b>2 vs. 3</b>	Stellungsspiel, Abstimmung, Verteidigungsverhalten	15 Minuten	Handbälle, Schleifen, Hütchen
<b>3 vs. 4</b>	Stellungsspiel, Abstimmung, Verteidigungsverhalten	15 Minuten	Handbälle, Schleifen, Hütchen
<b>Handballmatch mit Augenmerk auf Rückzugsverhalten</b>	Übersicht, Rückzugsverhalten, Passen und Abschluss unter Druck, Verteidigungsarbeit	30 Minuten	Handbälle, Schleifen

## **7.8 Einheit 8:**

**Ziel: Konter, 1. und 2. Welle, Umschaltspiel**

**Dauer: 1,5 Std.**

**Aufwärmen:**

**Dauer: 30 min.**

**Passen und Fangen in der 2er Gruppe über die ganze Halle:**

**Variation 1:** Die Schüler 1 und 2 starten gemeinsam mit dem Ball. Sie laufen außerhalb der Hütchen und passen sich den Ball zu. Am Ende der Hütchenreihe biegen Schüler 1 und 2 ab, gehen enger zusammen und laufen sich den Ball wieder zuspielend zum Start. Dort werden die Positionen getauscht.

**Variation 2:** Die Schüler 1 und 2 starten gemeinsam mit dem Ball und durchlaufen die Hütchenreihe im Slalom und passen dabei den Ball. Der Abstand zwischen Schüler 1 und 2 soll dabei immer gleichbleiben, d.h. ein Schüler muss immer weit nach außen laufen und es muss immer wieder zu Temposteigerungen kommen, um den gleichen Abstand einzuhalten. Dieser Ablauf wiederholt sich bis zum Ende der Hütchenreihe, dort drehen die beiden Schüler wieder ab und gehen enger zusammen. Sie laufen wieder zurück zum Start und passen sich dabei den Ball ständig zu. Am Start werden auch wieder die Positionen vertauscht. (Dauer 15 min.)

**Parteiball mit Seitenwechsel:** Die Schüler werden in zwei gleich große Mannschaften eingeteilt. Die Spielfeldgröße kann hier variabel gestaltet werden. Bei dieser Variante dienen die 9m – Räume als Spielfeld. Die Regeln des Handballspiels sind auch die Grundregeln für dieses Spiel. Bei dieser Spielform ist das Prellen mit dem Ball verboten und so muss er nach drei Schritten wieder abgespielt werden. Ziel ist es, den Ball so lange wie möglich in den eigenen Reihen zu halten. Ein Punkt wird erzielt, indem eine zuvor festgelegte Anzahl der Pässe erreicht wird. Nachdem genug Pässe gespielt wurden, muss die ballführende Mannschaft so schnell wie möglich in die 9m - Zone auf der anderen Hälfte des Feldes. Werden genug Pässe gespielt und die Mannschaft erreicht ebenfalls die andere Spielzone so muss die unterlegene Mannschaft eine Strafübung abarbeiten. (Dauer: 15 min.)

**Hauptteil:****Dauer: 40 min.**

**Einzelkonter:** Jeweils ein Schüler gibt die Konterpässe. Bevorzugt machen dies die Torhüter. Gibt es nicht genug Torhüter, so wird bei jedem Durchgang gewechselt. Der Schüler passt zum Torwart und bekommt den Ball zwischen Mittellinie und 9m – Linie auf der anderen Spielfeldhälfte wieder in den Lauf gespielt. Nach drei Schritten erfolgt der Torabschluss. Hier können auch kleine Spielformen eingebaut werden. Zum Beispiel Torhüter gegen Feldspieler, wobei die Feldspieler in 4 Durchgängen eine gewisse Anzahl an Treffern erzielen müssen. Ziel ist es, die Genauigkeit und Präzision bei langen Pässen sowie die Abschlusstärke zu trainieren. (Dauer 5 min.)

**Einzelkonter mit Verteidiger:** Die Schüler gehen zu Paaren zusammen. Jedes Paar bekommt einen Ball. Der Schüler (S 1) mit dem Ball steht auf der 9m – Linie und ist der Angreifer, der Schüler (S 2) ohne Ball steht auf der 6m - Linie und ist der Verteidiger. Gestartet wird, wenn der Schüler auf der 9m – Linie den Ball zum Torhüter spielt. Beide Spieler starten los. S 1 soll den Ball vom Torhüter in den Lauf gespielt bekommen, S 2 muss versuchen, dies zu verhindern. Wenn der Pass ankommt, erfolgt anschließend der Torabschluss. Ziel ist es, die Passgenauigkeit und den Abschluss unter Druck zu verbessern. (Dauer: 10 min)

**Konter 2 vs. 1:** Die Schüler gehen in Dreierteams zusammen. Zwei Schüler sind Angreifer mit einem Ball, der dritte Schüler ist ein Verteidiger. Die beiden Angreifer müssen sich den Ball zuspielen und auf der anderen Spielfeldseite ein Tor erzielen. Dabei ist es den Angreifern nicht erlaubt, den Ball zu prellen. Dies bedeutet, sie müssen den Ball nach drei Schritten zu ihrem Mitspieler passen. Der Verteidiger in der Mitte versucht, den Konter zu unterbinden. Gelingt es den Angreifern, auf die andere Seite des Feldes zu gelangen, so erfolgt ein Torabschluss. Ziel ist es, auch bei hohem Lauftempo die Passsicherheit zu verbessern. (Dauer 10 min)

**Criss Cross:** Bei dieser Übung bleiben die Schüler in Teams zu jeweils drei Spielern. Der Spieler auf der Mitteposition hat den Ball und beginnt damit die linke oder rechte Aufbauposition zur Kreuzung zu holen. Der Mittespieler nimmt daraufhin die Position des Spielers ein, mit dem er die Kreuzung gespielt hat. Der Spieler, mit dem gekreuzt wurde, ist nun auf der Mitteposition und holt den anderen Aufbauspieler. Dies wiederholt sich, bis die

Spieler die andere Seite erreicht haben. Danach erfolgt ein Torabschluss. Ziel ist es, das Timing der Schüler im Zusammenspiel zu verbessern. (Dauer: 5 min.)

**Konter 3 vs. 2:** Die Schüler gehen in Teams zu jeweils fünf Spielern zusammen, wobei drei im Angriff und zwei in der Verteidigung stehen. Die drei Angreifer versuchen im Konter ohne den Ball zu prellen ein Tor zu erzielen. Die Verteidiger müssen versuchen, dies zu verhindern. Ziel ist es, unter Druck und mit hohem Tempo das Entscheidungsverhalten zu verbessern. (Dauer: 10 min.)

**Spiel:**

**Dauer: 20 min**

**Handballmatch mit Augenmerk auf 1. und 2. Welle:** Es gelten die normalen Handballregeln. Um die erste und zweite Welle besser zu trainieren wird auf den Anwurf nach einem Tor verzichtet. Tore aus der 1. und 2. Welle zählen doppelt. Der Spieler, der auf das Tor geworfen hat, muss 5 Liegestütze machen, egal ob es ein Tor war oder nicht, um eine Überzahlsituation zu generieren und somit das Konterspiel zu erleichtern bzw. zu fördern. Ein Tor aus dem stehenden Angriff zählt ganz normal einfach. (Dauer: 20min.)

**Stundenbild:**

<b>Übung</b>	<b>Ziel</b>	<b>Dauer</b>	<b>Materialien</b>
<b>Passen und Fangen in der 2er Gruppe über die ganze Halle</b>	Wurftechnik festigen und verbessern, Passen im Lauf	15 Minuten	Handbälle, Hütchen
<b>Parteiball mit Seitenwechsel</b>	Umschaltspiel, Übersicht, 2te Welle, Zusammenspiel, Übersicht	15 Minuten	Handbälle, Schleifen, Hütchen
<b>Einzelkonter</b>	Abschluss, Gegenstoßpass der Torhüter	5 Minuten	Handbälle
<b>Einzelkonter mit Verteidiger</b>	Abschluss unter Druck, Gegenstoßpass mit Hindernis	10 Minuten	Handbälle
<b>Konter 2 vs. 1</b>	Zusammenspiel, Entscheidungsfindung, Passgenauigkeit, Abschluss unter Druck	10 Minuten	Handbälle
<b>Criss Cross</b>	Passen, Kreuzen, Zusammenspiel	5 Minuten	Handbälle
<b>Konter 3 vs. 2</b>	Zusammenspiel, Entscheidungsfindung, Passen und Abschluss unter Druck	10 Minuten	Handbälle, Schleifen
<b>Handballmatch mit Augenmerk auf die 1. und 2. Welle</b>	Zusammenspiel, Entscheidungsfindung, Passen, Abschluss unter Druck	20 Minuten	Handbälle, Schleifen

## **7.9 Einheit 9:**

**Ziel: Überzahl -, Unterzahlsituationen, Positionswürfe**

**Dauer: 1,5 Std.**

**Aufwärmen:**

**Dauer. 30 min.**

**Einpassen:** Die Schüler gehen paarweise zusammen. Sie bekommen pro Paar einen Handball. Sie laufen auf einer Spielfeldhälfte durcheinander und passen sich den Ball innerhalb des Paares zu. Dabei wird die Übersicht geschult und das Einpassen ist nicht zu monoton. (Dauer 10 min.)

**Parteiball mit „Joker“:** Die Schüler werden in zwei gleich große Mannschaften eingeteilt. Die Spielfeldgröße kann hier variabel gestaltet werden. Die Regeln des Handballspiels sind auch die Grundregeln für dieses Spiel. Bei dieser Spielform ist das Prellen mit dem Ball verboten und so muss er nach drei Schritten wieder abgespielt werden. Ziel ist es, den Ball so lange wie möglich in den eigenen Reihen zu halten. Ein Punkt wird erzielt indem eine zuvor festgelegte Anzahl der Pässe erreicht wird. Werden genug Pässe gespielt, so muss die unterlegene Mannschaft eine zuvor festgelegte Übung abarbeiten. Bei dieser Form gibt es zwei speziell gekennzeichnete Spieler, die als „Joker“ fungieren. Die Joker spielen immer bei der Mannschaft, die sich gerade im Ballbesitz befindet. Ziel ist es, die Wahrnehmung für freie Spieler zu trainieren. (Dauer: 20 min.)

**Hauptteil:**

**verwendetes Material: Handbälle, Schleifen, Hütchen**

**Dauer: 30 min**

**Positionswürfe:** Jeder Spieler bzw. Schüler wirft von seiner Position aufs Tor. Man kann auch Spielformen integrieren. Zum Beispiel „Reise um die Welt“. Bei dieser Form starten alle Spieler am linken Flügel. Jedes Mal, wenn ein Spieler ein Tor erzielt, darf er eine Position weiterwandern. Trifft er nicht, muss er so lange von dieser Position werfen, bis er trifft. Gewonnen hat der Schüler, der als erstes von jeder Position einmal getroffen und einen 7m verwandelt hat. (Dauer 15 min.)

**4 vs. 3, Abräumen:** Ein wichtiges taktisches Mittel in Überzahlsituationen ist das Abräumen auf die Außenpositionen. Bei dieser Übung wird auf eine Spielfeldhälfte gespielt. Der Mitteaufbau beginnt mit der Stoßbewegung auf die Schnittstellen der Abwehr. Wird er gestellt, erfolgt der Pass zum linken Aufbauspieler, der den Ball in vollem Lauf aufnimmt und wiederum die Lücke zwischen den Abwehrspielern 2 und 3 attackiert. Der Kreisläufer versucht durch Sperren dem Aufbauspieler den Weg frei zu halten. Gelingt dies nicht und der Aufbauspieler wird gestellt, so ist entweder der Kreisläufer selbst oder der Flügel frei. Beim Abräumen wird meist auf den Außenspieler gespielt, um für ihn einen großen Wurfwinkel zu generieren. Die drei Abwehrspieler versuchen unterdessen durch richtiges Übergeben/ Übernehmen und Heraustreten den Torabschluss so lange wie möglich zu verhindern oder die Angreifer zu einem ungünstigen Abschluss zu zwingen. (Dauer 15 min)

**Spiel:**

**Dauer: 30 min.**

**Handballmatch mit Überzahl / Unterzahl:** Es wird ein Match nach den normalen Handballregeln gespielt. Um einen Fokus auf die Über - und Unterzahl zu legen bleibt immer der Spieler, der den Angriff abgeschlossen hat, auf der Mittellinie stehen. So wird ständig 5 vs. 6 gespielt und die Überzahlsituation trainiert. (Dauer: 30 min.)

**Stundenbild:**

<b>Übung</b>	<b>Ziel</b>	<b>Dauer</b>	<b>Materialien</b>
<b>Einpassen</b>	Erwärmung, Erlernen/ Festigung der Technik	15 Minuten	Handbälle
<b>Parteiball mit „Joker“</b>	Übersicht, Passgenauigkeit und Sicherheit, Entscheidungs- verhalten unter Druck	15 Minuten	Handbälle, Schleifen (2 Farben)
<b>Positionswürfe</b>	Wurftechnik, Wurfvarianten, Techniken für den Torwart	15 Minuten	Handbälle
<b>4 vs. 3, Abräumen</b>	Zusammenspiel, Überzahlspiel, verhalten in einzelnen Spielsituationen	15 Minuten	Handbälle, Schleifen, Hütchen
<b>Handballmatch, Überzahl/ Unterzahl</b>	Zusammenspiel in verschiedenen Spielsituationen, Abschluss, Verteidigung , Entscheidungs- verhalten	30 Minuten	Handbälle, Schleifen

## **7.10 Einheit 10:**

Bei der 4. Einheit handelt es sich um das sogenannte „Torwart – try out“. Hierbei erfolgt ein gemeinsames torwartspezifisches Aufwärmen, gefolgt von einem Riegenbetrieb an sechs Stationen bzw. Toren.

**Ziel: Torwartspiel**

**Dauer: 1,5 Std.**

**Aufwärmen:**

**Dauer: 30 min.**

**Dehnen:** Die Schüler bilden einen Kreis auf der Mitte des Spielfeldes. Der Lehrer/ Trainer gibt in der Mitte des Kreises die Übungen vor. Besonders wichtig sind die unteren Extremitäten, wobei Schulter und Arme natürlich nicht zu vernachlässigen sind. In der jeweiligen Übung wird die Dehnung ca. 30 Sekunden gehalten und zweimal wiederholt.

(Dauer: 15min)

**Langsitz:** Die Schüler sitzen im Langsitz am Boden. Die Beine sind geschlossen, die Knie durchgestreckt und die Zehenspitzen angezogen. In dieser Position versuchen die Schüler nach vorne zu den Zehenspitzen zu greifen. Ziel ist die Dehnung der Oberschenkelrückseite.

**Grätschsitz:** Die Schüler sitzen in einer maximal weiten Grätsche am Boden. Die Beine sind gestreckt, die Zehenspitzen werden maximal angezogen. Aus dieser Position müssen die Schüler möglichst weit vor sich greifen wobei sie im Oberkörper die Spannung halten sollen, um keinen Rundrücken zu bekommen. Ziel ist die Dehnung der Oberschenkel Rückseite und der Adduktoren.

**Schneidersitz:** Die Schüler sitzen mit angezogenen Beinen aufrecht am Boden. Ihre beiden Füße berühren einander mit den Sohlen. Die Schüler fassen sich an den Füßen und ziehen sie leicht nach oben, gleichzeitig drücken sie mit den Ellenbögen ihre Knie nach außen in Richtung des Bodens. Ziel ist die Dehnung der Adduktoren.

**Hürdensitz:** Die Schüler sitzen am Boden, ein Bein ist ausgestreckt, das andere neben dem Körper abgewinkelt. Zwischen dem ausgestreckten Bein und dem Oberschenkel des angewinkelten Beines befindet sich ein Winkel von mindestens 90 Grad. Die Schüler versuchen mit beiden Armen die Zehenspitzen des ausgestreckten Beines zu erreichen. Ziel ist die Dehnung der Oberschenkelrückseite des gestreckten Beines sowie der Oberschenkelinnen – und vorderseite des angewinkelten Beines.

**Dehnung der Oberschenkelvorderseite:** Die Schüler befinden sich in einer knieenden Position. Ein Bein wird aufgestellt, sodass sich im Knie ein Winkel von 90 Grad befindet. Der Unterschenkel des noch knieenden Beines wird angezogen und zum Gesäß geführt. Dabei bleibt der Oberkörper aufrecht und das Becken wird nach vorne gekippt, um ein Hohlkreuz zu vermeiden.

**Beinschwingen vorwärts/ rückwärts:** Die Schüler stehen auf einem Bein. Das andere wird unter dem Körper maximal vor und zurück geschwungen.

**Beinschwingen seitlich:** Die Schüler stehen auf einem Bein. Das andere wird vor dem Körper seitlich maximal durchgeschwungen. Ziel dieser beiden Schwungübungen ist es die Beweglichkeit in der Hüfte zu verbessern.

**Armkreisen vorwärts/ Rückwärts:** Die Arme werden gekreist. Vorwärts, rückwärts und gegengleich sind die Variationen dieser Übung. Ziel ist es die Schultergelenke zu erwärmen.

**Schulterrotation am Boden:** Die Schüler liegen auf dem Boden auf einer Seite. Das untere Bein ist gestreckt das obere Bein ist in einem 90 Grad Winkel angezogen. Das Knie des angezogenen Beines berührt den Boden. Die Arme sind gerade vor den Körper gestreckt. Der obere Arm wird weiter nach vorne geführt. Aus dieser Position wird ein weiter Kreis gezeichnet. Dabei sollte durchgehend der Boden berührt werden und auch das Knie des angezogenen Beines soll den Boden nicht verlassen.

**Koordinationsleiter:** Die Schüler durchlaufen die Koordinationsleiter mit unterschiedlichen Übungsvorgaben. Dabei wird allgemein begonnen und dann immer mehr in Richtung Torwartbewegungen abgewandelt. Ziel ist es, die Beinarbeit für das Torwartspiel vorzubereiten. (Dauer: 15min)

**Hauptteil:**

**Dauer: 60 min.**

**Stationenbetrieb:** Es werden für die Schüler sechs Stationen zum Thema Torwarttraining im Handball aufgebaut bzw. wurden schon aufgebaut. Die Schüler gehen in Teams zu je drei Schülern zusammen. Jedes Dreierteam besetzt eine Station. Nach jeweils 10 Minuten bei einer Station gehen die Teams weiter zur nächsten Station. (Dauer 60min.)

**Station 1: Handplatten, Jonglieren**

Bei den Handplatten handelt es sich um Holzplatten, die mit Hilfe von Riemen an den

Händen befestigt werden. Mit einem Gummiball wird entweder gegen die Wand „Ping – Pong“ gespielt oder es wird der Gummiball zwischen zwei Schülern in der Luft gehalten. Ziel ist es, den Ball so schnell wie möglich hin und her bzw. gegen die Wand zu spielen ohne dass dieser den Boden berührt. Beim Jonglieren sollen drei Bälle gleichzeitig in der Luft gehalten werden. Diese Übung bietet sich als Alternative zu den Handplatten an. Ziel ist es, die Augen – Hand – Koordination der Schüler zu verbessern.

### **Station 2: Indiacca – Federball**

Die Schüler spielen sich den Federball im Dreieck mit dem Fuß oder der Hand zu. Dabei soll das Spielgerät den Boden nicht berühren. Vorzugsweise soll der Federball mit dem Fuß gespielt werden, da diese Übung die Verbesserung der Augen – Fuß – Koordination zu Ziel hat. Um die Schüler weiter zu motivieren, kann hier auch ein kleines Spiel gespielt werden. Jeder Spieler hat drei Leben. Macht ein Schüler einen Fehler so wird ihm ein Leben abgezogen. Der Verlierer muss eine zuvor festgelegte Übung absolvieren.

### **Station 3: Reaktionsball**

Hier spielen immer zwei Schüler gegeneinander, der dritte Schüler ist Schiedsrichter. Die zwei spielenden Schüler stehen sich mit zum Boden gerichteten Blick gegenüber. Der Schiedsrichter hat drei Reaktionsbälle (Bälle, die nicht rund sind, sondern Auswölbungen vorweisen, die verhindern, dass sie gerade springen) und hält diese über den Köpfen der beiden Schüler. Er lässt die Bälle zwischen die beiden Spieler fallen. Er kann einen, zwei oder alle drei Bälle fallen lassen. Ziel ist es die Bälle zu fangen bevor sie ein zweites Mal am Boden aufschlagen. Der Schüler, der zuerst drei Bälle fängt, ist der Sieger und tauscht seine Position mit dem Schiedsrichter. Ziel ist es, die Reaktionsfähigkeit sowie die Augen – Hand – Koordination zu trainieren.

### **Station 4: Abwehrbewegung tief**

Die Abwehr tief kann entweder mit einem Ausfallschritt zur Seite oder mit dem Slide in den Hürdensitz erfolgen. Um diese Bewegung in Kombination mit den Sidesteps im Tor zu erlernen, steht ein Schüler im Handballtor. Die beiden anderen Schüler stehen etwa auf Höhe der Torstangen ca. einen Meter von der Grund- bzw. Torlinie entfernt. Diese beiden Schüler spielen sich mit dem Fuß einen Handball hin und her. Der Schüler im Tor muss versuchen, sich mit dem Ball mitzubewegen. Nach ein paar Pässen schießt einer der beiden Schüler mit dem Fuß flach auf die Seite des Tores wo er steht. Der Schüler im Tor muss versuchen, mit einem Ausfallschritt oder mit dem Slide in den Hürdensitz den Schuss zu

parieren. Hält er den Ball, so kann er aus dem Tor und der Schütze muss in das Tor. Pariert er nicht, so bleibt er im Tor bis er sechs Tore kassiert hat, dann wird gewechselt.

### **Station 5: Abwehrbewegung hoch**

Ein Schüler steht im Tor, die zwei anderen jeweils mit einem Ball auf Höhe der Torstangen an der 4m Linie. Beide Schüler außerhalb des Tores spielen den Ball abwechselnd gerade auf das Tor. Der Schüler im Tor fängt die Bälle mit Hilfe der Torwartabwehrbewegung aus den Ecken und spielt die Bälle wieder zurück. Er bewegt sich mit Hilfe von Sidesteps im Tor hin und her.

### **Station 6: Abwehr halbhoch**

Ein Schüler steht im Tor. In der Mitte des Tores steht mit etwa einem Abstand zu Torlinie ein Stepper. Die beiden anderen Schüler stehen links und rechts vom Stepper mit jeweils einem Ball in der Hand. Der Schüler im Tor bekommt das Kommando zum Start. Zum Beispiel beim Kommando „links“ muss er mit dem rechten Fuß auf den Stepper vor sich steigen und mit dem linken Bein, mit Hilfe der Kicks, welche bei halbhoher Würfen angewandt werden, den Ball abwehren. Danach geht er zurück in die Ausgangsposition. Diese Übung wird ein paar Mal wiederholt, danach erfolgt ein Wechsel im Tor.

### **Stundenbild:**

<b>Übung</b>	<b>Ziel</b>	<b>Dauer</b>	<b>Materialien</b>
<b>Dehnen</b>	Erwärmung, Verbesserung der Beweglichkeit	15 Minuten	-
<b>Koordinationsleiter</b>	Erwärmung, Verbesserung der Koordination	15 Minuten	Koordinationsleiter
<b>Stationenbetrieb mit 6 Stationen</b>	Verbesserung der Koordination, Grundlegende TW – Techniken erlernen, Reaktionsfähigkeit verbessern	60 Minuten	Handbälle, Handplatten, Reaktionsbälle, Gummibälle, Stepper

## 8 Resumee:

In meiner Schulzeit hat Handball im Turnunterricht keine große Rolle gespielt. Zumindest im Unterricht in der Unterstufe wurde es sehr selten bis gar nicht gespielt. Meine Schulzeit in der Oberstufe möchte ich ausklammern, da ich ab der 5. Klasse AHS die HIB Handballakademie besucht habe. Aber auch dort wurde im Rahmen der in der siebten Klasse zu absolvierenden „Sportmatura“, mit Handballern für deren „Handballmatura“ trainiert. Hier war auffallend, wie viele Schüler eine falsche Wurftechnik hatten oder im Ballhandling bzw. bei der Hand – Augen – Koordination Schwächen aufwiesen. Aus diesem Grund habe ich mich dafür entschieden Handball als eine unverbindliche Übung anzubieten, um interessierten Schülern eine Plattform zu bieten. Im Rahmen meiner Übung sollen die Grundtechniken des Spiels erlernt werden, aber auch rudimentäre Spielzüge erarbeitet werden bzw. das Kleingruppenspiel forciert werden. Den Schülern soll dadurch ein basales Verständnis für den Handballsport vermittelt werden.

Ich habe im Rahmen dieser Arbeit zehn Einheiten der unverbindlichen Übung geplant, wobei jede dieser Einheiten ein anderes Element des Handballsports beinhaltet. Die Einheiten sind aufbauend geplant d.h. in den ersten Einheiten geht es um die Grundlagen, welche mit Fortdauer der Übung immer komplexer und detaillierter ausgearbeitet werden. Das Ziel ist es, dass die Schüler am Ende der Übung in der Lage sind ein Handballmatch zu spielen und grundlegende taktische Elemente anzuwenden. In jeder Einheit soll ein neuer Aspekt des Handballsports erlernt und im Rahmen einer spielerischen Übung gefestigt werden.

Zu bemerken ist, dass die verwendete Literatur im Theorie-Teil teilweise veraltet ist. Dennoch musste ich aufgrund des Mangels an geeigneter neuerer Literatur auf diese zurückgreifen. Des Weiteren ist anzumerken, dass sich die Technik im Handballsport zwar nicht verändert hat, aber die Taktik aufgrund der Regeländerungen einem ständigen Wandel unterliegt. Daher ist es nahezu unmöglich aktuelle Literatur zum Thema Taktik zu finden, da diese sich alle paar Jahre neu erfindet.

Abschließend bleibt noch zu sagen, dass Handball ein unglaublich komplexer Sport ist und eine Übung wie diese kaum ausreicht, um die Schüler auf ein gewisses Niveau zu heben. Es wird länger dauern die grundlegenden technischen und taktischen Elemente zu verinnerlichen und daher ist die Planung der Einheiten sehr knapp bemessen. Ich persönlich freue mich bereits darauf die geplanten Einheiten im Unterricht zu erproben, oder hoffe das diese Planung anderen Kolleginnen und Kollegen bei der Durchführung helfen kann.

## 9 Quellenverzeichnis

### 9.1 Literatur

BARKHAUSEN, A., HACKL, W., & SPÄTE, D. (2004) Handball-sr. Regelauslegung und -anwendung in allen Spielsituationen. Münster: Philippka-Sportverlag

BARTH, K., & NOWAK, M. (2017). Ich lerne Handball. Aachen: Meyer & Meyer Verlag

BAUMBERGER, J. (1990) Handball. Besser spielen. Zürich: SVSS

BENZ, J., & EIGENMANN, P. (1985) Hallenhandball: Technik, Taktik, Systematik, Varianten. Frankfurt am Main: Verlag Sauerländer

EMRICH, A. (2007). Spielend Handball lernen. Wiebelsheim: Limpert Verlag GmbH.

ENDERT, T. & LANGHOFF, G. (1982) Handball in der Schule. Ein Buch für Schule und Sportgemeinschaft. Berlin: Volk und Wissen

FISCHER, G.; HOFMANN, H.; PABST, S., & PRANGE, D. (1983). Die Schulung des Torwarts im Hallenhandball. Berlin: Bartels & Wernitz

FRITZ, H.; SCHMIDT, W., & FRIEDRICH, A. (2005). Halten und Siegen. Münster: Philippka-Sportverlag

GIDL-KILIAN, S., & MEDLER, M. (2004). Handball spielen lernen. Flensburg: Sportbuch-Verlag

EGGERS, E. (2007). Handball. Eine deutsche Domäne. Göttingen: Verlag Die Werkstatt GmbH.

KOLODZIEJ, C. (2007). Richtig Handball. München: BLV Buchverlag GmbH.

KOLODZIEJ, C. (2010). Richtig Handball spielen. München: BLV Buchverlag GmbH.

KOLODZIEJ, C. (2013). Erfolgreich Handball spielen. Technik, Taktik, Training (4., neu bearb. Aufl., (Neuausg.)). München: BLV-Buchverl.

KRETZSCHMAR, S., & WEBER, N. (2018) Hölleluja!: Warum Handball der absolute Wahnsinn ist. Hamburg: Edel Books

KROMER, A. (2015). Positionstraining für Rückraum-, Kreis- und Außenspieler. Münster: Philippka-Sportverlag

MADINGER, J. & LACKNER, E. (2015). Von A wie Aufwärmen bis Z wie Zielspiel. Wroclaw: DV Concept

MARTINI, K. (1980). Handball. München: BLV VerlagsgmbH.

MILLERMANN, G. (1960). Geschichte des internationalen Handballs. Basel: Intern. Handball Federation.

MRÂZ, J., & SCHÄDLICH, G. (1972). Hallenhandball. Teil 1: Zum Angriffsverhalten. Berlin: Bartels & Wernitz KG

MRÂZ, J., & SCHÄDLICH, G. (1977). Hallenhandball. Teil 2: Zum Abwehrverhalten. Berlin: Bartels & Wernitz KG

OPPERMANN, H.-P. (1990). Handball: Grundlagen für Training und Spiel. Niederhausen/Ts.: Falken-Verlag GmbH.

OPPERMANN, H., SCHUBERT, R. & EHRET, A. (1997). Handball-Handbuch. Handball spielen mit Schülern. Münster: Philippka-Verlag

ÖHB (2014) ÖHB C-Trainer Ausbildung.

REISNER, D. & SPAETH, E. (2005). Handball verständlich gemacht. München: Copress Verlag in der Stiebner Verlag GmbH.

SCHUBERT, R. & SPÄTE, D. (2009). Kinder für Handball begeistern. Münster: Philippka-Sportverlag

SINGER, E. (1983) Hallenhandball: Technik, Taktik, Konditionsarbeit. Stuttgart: Central-Druck Verlagsgesellschaft

SPÄTE, D. (1984) Gegenstöße mit Konzept. Münster: Philippka-Sportverlag

SPÄTE, D. & WILKE, G. (1989). Antizipatives Abwehrspiel (Handball spezial, Bd. 1, 2. Aufl., komplett überarb). Münster: Philippka.

TROSSE, H.-D. (1977). Handball, Training, Technik, Taktik. Reinbeck bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag GmbH

TROSSE, H.-D. (1988). Handball, Training, Technik, Taktik (vollständig überarbeitete Neuauflage). Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag GmbH

WEICHERT, W. (1978). Handball: Unterrichtsmaterialien zur Sportlehrerausbildung für den schulischen und außerschulischen Bereich. Schorndorf: Verlag Karl Hofmann

WILKE G. & UHRMEISTER J. (2006). Koordinationstraining im Handball Teil 1: Angriff. Köln: Sportverlag Strauß

## 9.2 Internetquellen

Bundesministerium Bildung, Wissenschaft und Forschung, Zugriff am: 15.02.2020.  
Verfügbar unter: <https://www.bmbwf.gv.at/Themen/schule/schulpraxis/lp.html>

DHB (2016). Internationale Hallenhandball-Regeln und DHB-Zusatzbestimmungen. [Online]  
Zugriff am 10.01.2020. Verfügbar unter:  
<https://www.dhb.de/de/verband/schiedsrichter/regelwerk/>

EHF Spielbetriebskommission. (2008). Set-up Richtlinien für EHF Euro Event Hallen.  
[Online]. Zugriff am 10.01.2020. Verfügbar unter:  
[http://cms.eurohandball.com/PortalData/1/Resources/-1\\_ehf\\_main/11\\_downloadsregulations\\_forms/1\\_regulations/2\\_ech/EHF\\_EURO\\_Setup\\_Manual\\_080917\\_de.pdf](http://cms.eurohandball.com/PortalData/1/Resources/-1_ehf_main/11_downloadsregulations_forms/1_regulations/2_ech/EHF_EURO_Setup_Manual_080917_de.pdf)

IHF (2007) b) Torreglement. [Online]. Zugriff am 10.01.2020. Verfügbar unter:  
[https://www.ihf.info/sites/default/files/2019-07/0\\_IHF\\_STATUTS\\_CHAP\\_13B\\_ALL\\_0.pdf](https://www.ihf.info/sites/default/files/2019-07/0_IHF_STATUTS_CHAP_13B_ALL_0.pdf)

IHF (2016). IX. Spielregeln. a) Hallenhandball. [Online]. Zugriff am 10.01.2020. Verfügbar unter:  
[https://www.ihf.info/sites/default/files/2019-07/New-Rules%20of%20the%20Game\\_D.pdf](https://www.ihf.info/sites/default/files/2019-07/New-Rules%20of%20the%20Game_D.pdf)

Lehrplan Bewegung und Sport (2016). [Online]. Zugriff am 10.01.2020. Verfügbar unter:  
[https://www.schulsportinfo.at/fileadmin/user\\_upload/COO\\_2026\\_100\\_2\\_1263913\\_LP\\_BE SP.pdf](https://www.schulsportinfo.at/fileadmin/user_upload/COO_2026_100_2_1263913_LP_BE SP.pdf)

## 10 Abbildungsverzeichnis:

Abbildung 1: Spielfeld Handball (verfügbar unter:  
<https://www.handballtraining.tv/blog/handballfeld>)

Abbildung 2: Handballtor (IHF, 2016)

Abbildung 3: Handzeichen der SchiedsrichterInnen bei Doppeldribbling (verfügbar unter:  
<https://www.sportlexikon.com/handball-schiedsrichter-zeichen>)

Abbildung 4: Handzeichen der SchiedsrichterInnen bei Schrittfehlern (verfügbar unter:  
<https://www.sportlexikon.com/handball-schiedsrichter-zeichen>)

Abbildung 5, 6: Handzeichen der SchiedsrichterInnen bei Zeitspiel (verfügbar unter:  
<https://www.sportlexikon.com/handball-schiedsrichter-zeichen>)

Abbildung 7.: Spielpositionen im Handball (verfügbar unter: <https://static.owayo-cdn.com/newhp/img/magazin/handballpositionen/handball-pro-team-sieben-verschiedene-positionen.png>)

Abbildung 8, 9: Torhütertypen, „Springer“ und „Steher“ (verfügbar unter:  
<https://www.dw.com/de/r%C3%Bcckblick-das-sportjahr-2013/g-17278350>,  
<https://www.hballtransfers.com/ehfcl-5-5-5-5-5-5/rumor-sterbik-continues-but-not-in-varдар>)

Abbildung 10: Rückraumspieler beim Sprungwurf (verfügbar unter:  
[https://de.wikipedia.org/wiki/R%C3%BCckraumspieler#/media/Datei:Lars\\_Kaufmann\\_05.jpg](https://de.wikipedia.org/wiki/R%C3%BCckraumspieler#/media/Datei:Lars_Kaufmann_05.jpg))

Abbildung 11: Flügelspieler beim Wurf von der Außenposition (verfügbar unter:  
[https://de.wikipedia.org/wiki/Handball-Au%C3%9Fenspieler#/media/Datei:Florian\\_Kehrmann\\_05.jpg](https://de.wikipedia.org/wiki/Handball-Au%C3%9Fenspieler#/media/Datei:Florian_Kehrmann_05.jpg))

Abbildung 12: Kreisläufer beim Torabschluss (verfügbar unter:  
[https://de.wikipedia.org/wiki/Kreisl%C3%A4ufer\\_\(Handball\)#/media/Datei:Marcus\\_Ahlm\\_04.jpg](https://de.wikipedia.org/wiki/Kreisl%C3%A4ufer_(Handball)#/media/Datei:Marcus_Ahlm_04.jpg))

Abbildung 13: Schlagwurf mit Stemmschritt (verfügbar auf:  
<http://www.sportunterricht.de/lksport/bewegab7.html>)

Abbildung 14: Sprungwurf (Verfügbar unter:  
<http://www.sportunterricht.de/lksport/bewegab3.html>)

Abbildung 15: Parallelstoßen (verfügbar unter:  
<https://deacademic.com/pictures/dewiki/80/Parallelstoss.png>)

Abbildung 16, 17 : Positionsangriffsvariante 3:3, 2:4 (Kolodziej, 2010)

Abbildung 18: 6:0 Abwehr (verfügbar unter: <https://de.wikipedia.org/wiki/6:0-Abwehr#/media/Datei:6-0-Deckung.png>)

Abbildung 19: 5:1 Abwehr (verfügbar unter: <https://de.wikipedia.org/wiki/Datei:5-1-Deckung.png>)

Abbildung 20: 3:2:1 Abwehr (verfügbar unter: <https://www.handballtraining.tv/>)

Abbildung 21: Passen und Laufen nach Signal (Madinger & Lackner, 2015)

Abbildung 22: Passen und Fangen in der 2er Gruppe (Madinger & Lackner, 2015)

Abbildung 23: Passen und Fangen in der 2er Gruppe (Madinger & Lackner, 2015)

Abbildung 24: Passen im Viereck mit Nachlaufen (ÖHB, 2014)

Abbildung 25: Schlagwurfkolonne (ÖHB, 2014)

Abbildung 26: Übergeben, Übernehmen (ÖHB, 2014)

# 11 Tabellenverzeichnis:

Tabelle 1: Stundenbild Einheit 1	S. 61
Tabelle 2: Stundenbild Einheit 2	S. 70
Tabelle 3: Stundenbild Einheit 3	S. 74
Tabelle 4: Stundenbild Einheit 4	S. 77
Tabelle 5: Stundenbild Einheit 5	S. 78
Tabelle 6: Stundenbild Einheit 6	S. 80
Tabelle 7: Stundenbild Einheit 7	S. 83
Tabelle 8: Stundenbild Einheit 8	S. 87
Tabelle 9: Stundenbild Einheit 9	S. 88
Tabelle 10: Stundenbild Einheit 10	S. 92