

56 Pts!



Highscore!



1

## Wer kann das? (Aufwärmspiel)

Auf einem großen Feld (beispielsweise einem Basketballfeld) bewegen sich die Schüler\*innen frei – jeweils einen Ball prellend. Auf ein Signal des Lehrers absolvieren alle Kinder eine Zusatzaufgabe. Erste Aufgabe: den Ball zwei Meter hochwerfen und wieder fangen. Schafft ein\*e Spieler\*in diese Aufgabe, gibt es einen Punkt. Der/die Schüler\*in mit den meisten Punkten gewinnt das Spiel und bekommt Applaus von der Klasse.

### BEACHTEN:

Die Spieler\*innen müssen dauerhaft in Bewegung bleiben. Das Feld muss der Anzahl der Spieler\*innen entsprechen. Den Ball während des Prellens nicht in zwei Hände nehmen bzw. fangen. Die Zusatzaufgaben von „leicht“ bis „schwer“ steigern.

### VARIATIONEN/WEITERE SCHRITTE:

- Rechtshänder\*innen prellen mit der linken Hand/ Linkshänder\*innen prellen mit der rechten Hand
- Abwechselnd mit der linken und rechten Hand prellen
- Ball im Stehen von hinten nach vorne/ von vorne nach hinten durch die Beine prellen
- Ball hochwerfen, einmal/mehrmals klatschen
- Ball hochwerfen und im Sitzen fangen
- Ball hochwerfen, hinsetzen, wieder aufstehen
- Ball hochwerfen, 180°-Drehung/360°-Drehung, wieder auffangen
- Unterschiedliche Bälle nutzen, gerade wenn wenige oder keine Handbälle zur Verfügung stehen
- Beliebige weitere Übungsformen

MATERIAL:  
• PRELLENDE BÄLLE ALLER ART  
• EVTL. HÜTCHEN ALS SPIELFELDBEGRENZUNG

2

## Wandball

Jede/r Spieler\*in erhält einen Ring und legt diesen in 3 Metern Entfernung zu einer Wand auf den Boden. Aufgabe ist es nun, den Ball aus 5 Metern Entfernung gegen die Wand zu werfen, sodass der Ball von der Wand abprallt und wieder in den Reifen springt und danach von der/m Spieler\*in wieder gefangen wird. Danach finden sich je drei Kinder zu einem Team zusammen und legen ihre Ringe aneinander (3 Meter zur Wand). Die Spieler\*innen werfen den Ball wieder aus 5 Metern Entfernung gegen die Wand und fangen ihn auf. Jeder Ring muss einmal getroffen werden.



### BEACHTEN:

Linkshänder stellen das rechte Bein nach vorne, Rechtshänder entsprechend das linke Bein.

### VARIATIONEN:

- Spieleranzahl und Reihenfolgen variieren
- Abstand von Werfenden oder Ringen variieren
- Vorgabe einer Wurfvariation, bspw. nicht die Wurfhand benutzen
- Erst in den Ring und dann an die Wand werfen und fangen

MATERIAL:  
• BÄLLE UND RINGE JE NACH PERSONENANZAHL

# Handball im Schulsport – so geht's!



3

## 3 gegen 3 – Aufsetzerball

Das Spielfeld sollte 20 mal 6 Meter (längs in einem Hallendrittel) groß sein. So lassen sich mehrere Spielfelder nebeneinandersetzen. Das Spielfeld hat an jeder Stirnseite zu den Grundlinien eine Wurflinie, die die Angreifenden nicht mit Ball in der Hand überschreiten dürfen. Die Tore werden mit Stangen markiert (je nach Könnensstand – 4 bis 5 Meter Torgröße). 2 Mannschaften (4 bis 6 Spieler\*innen) spielen 3 gegen 3 auf einem Spielfeld gegeneinander. Auswechselspieler\*innen einer Mannschaft positionieren sich am Spielfeldrand. Sobald der Angriff der eigenen Mannschaft abgeschlossen wurde, wechseln die Ersatzspieler\*innen innerhalb ihrer Mannschaft und starten mit der Verteidigung. Die Mannschaft in Ballbesitz spielt immer mit 3 Angreifer\*innen, wobei der Ball nicht geprellt werden darf. Der Torwurf der

Angreifenden **muss vor der Wurflinie** erfolgen. Ein Tor zählt nur, wenn der Ball vorher den Boden berührt hat. Die verteidigende Mannschaft spielt mit einer/m Torhüter\*in. Die zwei anderen Spieler\*innen agieren als „Störer“ im gegnerischen Feld. Bei Torerfolg oder wenn der Ball die Seitenlinie des eigenen Torraums überschreitet, erfolgt ein Wechsel des Angriffsrechts. Überschreitet der Ball die Seitenlinie des Spielfeldes, gilt die Einwurfregel. Wird der Wurf von einer/m Torhüter\*in abgewehrt und der Ball springt ins gemeinsame Spielfeld, geht das Spiel mit Ballbesitz für die Mannschaft weiter, die den Ball regelgerecht erobert.

### VARIATION:

Ein/e Abwehrspieler\*in steht kurz hinter der Wurflinie und agiert als Störer\*in und versucht, geworfene Bälle zu blocken.

MATERIAL:  
• HANDBÄLLE  
• LEIBCHEN  
• SPIELFELDBEGRENZUNG  
• STANGEN FÜR DIE TORE

4

## 4 gegen 3+1

Das Spielfeld des „3 gegen 3“ wird weiter genutzt. Die Grundaufstellung ist diesmal 4 gegen 4. Ein/e Spieler\*in der abwehrenden Mannschaft agiert in der Phase des gegnerischen Angriffs als Torhüter\*in. Das Team in Ballbesitz greift das gegnerische, etwas verkleinerte Tor an. Ziel ist es, dort ein Tor zu erzielen. Wer nicht am Ball ist, läuft sich frei, um anspielbar zu sein. Die Abwurflinie darf nicht überschritten werden. Bei Angriffsrecht werden aus Torhüter\*innen Angreifer\*innen, die Abwehrspieler\*innen werden Torhüter\*innen.

**SPIELREGELN:** Mit dem Ball in der Hand dürfen maximal drei Schritte gemacht werden. Weder die angreifende noch die verteidigende Mannschaft darf den Torraum betreten (Abwurflinie überschreiten). Fairer Körperkontakt ist erlaubt (kein Schubsen, Schlagen, Attackieren von hinten usw.). Das Spielen mit dem Fuß ist verboten! Geht der Ball ins Tor aus bei letzter Berührung der Abwehr, gibt es Einwurf an der Ecke der Abwurflinie.