

1

Hase und Jäger (Aufwärmspiel)

Es werden zwei oder mehr Jäger gewählt, die die Hasen abwerfen müssen. Nur die Jäger dürfen den Ball haben. Die Jäger dürfen nicht mit dem Ball laufen, das heißt: Einer läuft, der Andere wirft den Pass. Dann wirft der Jäger mit der besseren Position auf die Hasen. Die getroffenen Hasen gehen aus dem Spielfeld und absolvieren eine Zusatzaufgabe (Bsp. 3 Froschsprünge, Liegestütz o. ä.) und nehmen dann wieder Teil.

BEACHTEN:

Immer zur Bewegung animieren. Umso mehr Teilnehmer, umso größer muss das Feld und die Anzahl der Jäger sein.
Ggf. auf zwei Feldern und mit mehreren Jägern spielen.

MATERIAL:
● HÜTCHEN ALS SPIELFELDGRENZE
● 1 ODER 2 SOFTBÄLLE
● GGF. LEIBCHEN FÜR DIE JÄGER

VARIATIONEN / STEIGERUNG SCHWIERIGKEITSGRAD:

- Je größer das Spielfeld, desto schwieriger ist es, die Hasen abzuwerfen
- Möglichkeit, die Anzahl der Jäger zu erhöhen
- Wenn man den Jägern im Laufe des Spiels einen weiteren Ball zur Verfügung stellt, wird es leichter, die Hasen abzuwerfen
 - Um es den Jägern zu erschweren, kann man sie nur mit der schwachen Hand werfen lassen
 - Um es den Hasen zu erschweren, kann man sie nur auf einem Bein hüpfen lassen
 - Es darf nicht 2x hintereinander vom selben Jäger geworfen werden.



2

Prellstaffel

Die Spieler laufen nacheinander durch ihren Parcours, der wie folgt aufgebaut werden kann: Als Erstes wird über eine Bank balanciert, während mit dem Ball auf dem Boden daneben geprellt werden muss. Danach geht es in einen etwa 5 m langen Slalom (Hütchen mit c. a. einer Schrittlänge Abstand), hier wird ebenfalls geprellt. Zum Schluss werden 3-5 Reifen ausgelegt. Hier wird der Ball immer genau in die Reifen geprellt, ohne festgehalten zu werden. Auf der anderen Seite wartet der nächste Läufer.

BEACHTEN:

Gruppen entsprechend der Teilnehmerzahl teilen, da sonst zu lange Pausen entstehen (ideal: 5-8 Personen). Den Ball während des Parcours möglichst nicht aufnehmen.
Den Ball in der richtigen Höhe prellen (hüfthoch). Nicht gebückt – oder zu hoch springen lassen.

VARIATIONEN / STEIGERUNG SCHWIERIGKEITSGRAD:

- Jeder Abschnitt im Parcours kann in der Länge und Schwierigkeit erweitert werden – bitte darauf achten, dass jede Übung einen gleich großen Anteil am Parcours hat

Beispiele:

- Die Bank am Anfang kann umgedreht werden
- Die Kinder müssen mit ihren Füßen zwei Kontakte in jeden Reifen machen und den Ball neben der Reifenreihe prellen
 - Prellen mit der schwachen Hand (schwerer)
 - Prellen weglassen (einfacher)
 - Parcours rückwärts durchlaufen

MATERIAL:
● BÄLLE JE NACH ANZAHL DER KINDER UND GRUPPEN
● HÜTCHEN/STANGEN
● BÄNKE
● REIFEN



3

Aufsetzerhandball

Zwei Mannschaften (je drei bis vier Spieler) spielen gegeneinander auf einem etwa 12 m langen und 5 m breiten Feld, das in der Mitte durch eine Kennzeichnung (Linie oder Seil) getrennt ist und an seinen Enden 4 m breite Tore hat. Je zwei Spieler sind aktiv auf dem Feld, die anderen sind Auswechselspieler. Die Mannschaft im Ballbesitz wirft auf das gegnerische Tor, wobei sie die Mittellinie nicht überschreiten darf. Ein Tor zählt nur, wenn der Ball davor auf den Boden aufsetzt.

Die gegnerischen Spieler sind Torhüter; sie stehen auf der Torlinie und versuchen, die Torwürfe abzuwehren. Danach wechselt das Angriffsrecht.

BEACHTEN:

Wenn die Gruppe der Kinder größer als 6 (bzw. 8) Personen ist, sollte die Übung auf mehreren Spielfeldern stattfinden.
Der Torwurf sollte innerhalb des Teams wechseln.

VARIATIONEN / STEIGERUNG SCHWIERIGKEITSGRAD:

- Variationen im Balltransport: Nur Aufsetzerpässe, nur Sprungwurfpassé, mindestens 3 Pässe bis zur Wurflinie, Pässe mit der schwachen Hand
- Kinder dürfen nur noch per Sprungwurf abschließen
 - Kinder dürfen nur noch per Schlagwurf abschließen

MATERIAL:
● HANDBALL
● HÜTCHEN/STANGEN/SEIL (BEGRENZUNG FELD, MITTELLINIE UND TOR)

4

Abschlussspiel

Zwei Mannschaften (je mind. sechs Feldspieler und ein Torwart) spielen über das ganze Handballfeld. Die Mannschaft im Ballbesitz greift an, Ziel ist das gegnerische Tor. Wer nicht am Ball ist, läuft sich frei, um anspielbar zu bleiben. Der Torraum (Halbkreis um das Tor, je nach Alter und Möglichkeit zwischen 3-6 m) kann mit Hütchen um das Tor (Hütchen, Klebeband, Matte) gelegt werden und ist nur für den Torwart zugänglich. Die Verteidiger decken die Angreifer, um zu verhindern, dass der Ball gepasst werden kann. Dabei steht immer das Spielerlebnis für die Kinder im Vordergrund.

VARIATIONEN / STEIGERUNG SCHWIERIGKEITSGRAD:

- Prellen ist nicht mehr erlaubt (maximal drei Schritte)
- Laufen mit Ball ist nicht erlaubt, so muss gepasst werden

SPIELREGELN: Mit dem Ball in der Hand dürfen maximal drei Schritte gemacht werden. Es darf 2x geprellt werden, dann wird gepasst oder geworfen. Weder die angreifende noch die abwehrende Mannschaft darf den Strafraum betreten (6-Meter-Linie). 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 vom Abwehrspieler, gibt es einen Einwurf an der Ecke des Spielfeldes.

MATERIAL:
● HANDBALL
● LEIBCHEN



Handball im Schulsport – so geht's! Mehr Infos unter:
www.dhb.de/de/vereinsservice/schule-und-kindergarten