



DHB-HANDBALL-AKTIONSTAGE
vom 18. bis 27. März 2011

IDEENSAMMLUNG



DHB-HANDBALL-AKTIONSTAGE 18.-27.03.2011

INHALTSVERZEICHNIS

- 1) **Spielstationen** - Eine Ideensammlung des AK Erlebniswelt Handball und des AK Jugendsprecher
- 2) **Eventstationen** - Eine Ideensammlung des AK Erlebniswelt Handball und des AK Jugendsprecher
- 3) **Spielabzeichen**
 - a. DHB-Spielabzeichen in Bronze, Silber & Gold
 - b. Hanniball-Medaille



SPIELSTATIONEN

Eine Ideensammlung des AK Erlebniswelt Handball und des AK Jugendsprecher

HAND-AUGE-KOORDINATION

Material

- Kugel-Labyrinth (Ausleihe im Kindergarten)
- Stoppuhr

Durchführung

Eine Kugel soll so schnell wie möglich ans Ziel „geführt“ werden.

Variation

- Zum Schulen der Hand-Auge-Koordination gibt es eine Vielzahl von Variationen, sprechen Sie

MEMORY

Material

- Laptop (www.####.de) oder Memoryspiel (z.B. auch mit Vereinsbildern)
- Stoppuhr

Durchführung

So schnell wie möglich die passenden Bildpaare finden.

Variation

- Vorderansicht/Rückenansicht eines Spielers
- Kinderfoto/Erwachsenenfoto
- Spieler/Position



DHB-HANDBALL-AKTIONSTAGE 18.-27.03.2011

TASTSPIEL

Material

- Schuhkartons/Säckchen
- Gegenstände aus dem Bereich Handball (z.B. Ball, Turnschuhe, Socken, Knieschützer, Trikot, Trainingsjacke, Tape, Hütchen, Pfeife, Spielführerbinde, Sportbrille, ...)
- Stoppuhr

Durchführung

Möglichst viele Gegenstände durch Ertasten (in möglichst kurzer Zeit) erfühlen.

Variation

- bestimmte Zeitvorgabe
- als Teamspiel, z.B. 3 gegen 3: die Spieler haben jeweils 5 sec. Zeit für einen Gegenstand, dann gemeinsame Beratung und Entscheidungsfindung

„AB INS KÖRBCHEN“

Material

Durchführung

Ein Ball soll per Aufsetzer mit maximal 3 Versuchen ins Körbchen gespielt werden.

Variation

- Änderung der Entfernung (altersgemäß)
- direkter Wurf ins Ziel
- nach Wandkontakt ins Körbchen
- Zeit-Treffer-Quote



DHB-HANDBALL-AKTIONSTAGE 18.-27.03.2011

„KLICK DEN TRICHTER“

Material

- Trichter mit Ball
- Stoppuhr

Durchführung

Den Ball möglichst oft in 30 sec. Rausspielen und wie der mit dem Trichter auffangen.

Variation

- Zeit-Fang-Quote (z.B. 10x in möglichst kurzer Zeit)
- Mit dem Trichter in der rechten Hand abfeuern und mit dem Trichter in der linken Hand auffangen



QUIZZER

Material

individueller Fragebogen (vereinsbezogene Fragen zur Mannschaft ausarbeiten, z.B. Wer ist der älteste/jüngste Spieler in der Mannschaft?, Wie heißt der Physiotherapeut?, Wie heißt der Hauptsponsor?, Welches Autokennzeichen hat der Mannschaftsbus?, Nenne die Vereinsfarben?, etc.)

Durchführung

Möglichst viele Fragen richtig beantworten.

Variation

- Multiple-Choice
- Schätzfragen (z.B. Wie viele Tore werden im heutigen Spiel erzielt? Wie viele Tore hat der Spieler mit der Nr. 5 in der letzten Saison geworfen?)



DHB-HANDBALL-AKTIONSTAGE 18.-27.03.2011

DER HEISSE DRAHT

Material

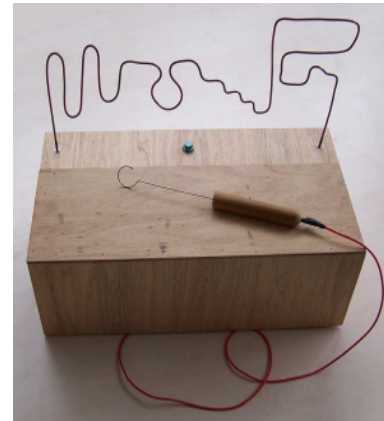
- heißer Draht (siehe Anlage)
- Stoppuhr
- evtl. Augenbinde

Durchführung

In möglichst kurzer Zeit die Drahtschleife durch den heißen Draht führen (von Anfang bis Ende).

Variation

- mit der schwachen Hand
- mit Partner auf Zurufen mit verbundenen Augen



SCHLAG DEN STAR

Material

- Stoppuhr
- Ball oder Sprungseil oder Tor, je nach Aufgabe

Durchführung

Der Star legt vor und diese Vorgabe gilt es zu schlagen bzw. zu übertreffen.

Variation

- Variation 1: Der Star prellt möglichst oft in einer vorgegebenen Zeit den Ball (evtl. Event vor dem Spiel)
- Variation 2: Der Star springt möglichst oft in einer vorgegebenen Zeit mit dem Seil (s.o.)
- Variation 3: 7-Meter-Werfen gegen einen aktiven Torwart



DHB-HANDBALL-AKTIONSTAGE 18.-27.03.2011

SCHOKOKUSSSCHLEUDER

Material

- Schokokuss Schleuder (ausleihbar)
- Tennisbälle
- Schokoküsse

Durchführung

Mit dem Tennisball in die Zielfläche der Schleuder treffen und anschließend den fliegenden Schokokuss auffangen.

Variation

- Sprungwurf
- Trickwürfe
- Entfernungsänderung
- statt Schokoküssen andere Wurfgeschosse (z.B. Gummibärchentüten, Wasserbomben,...)

„SHUFFLEBOARD“

Material

- Shuffleboard mit Zubehör je nach Variation

Durchführung

- **Variation 1:** Hier müssen mit Hilfe eines Schiebers, runde Scheiben auf die gegenüberliegende Seite eines rechteckigen Spielfeldes beschleunigt werden, um dort auf markierten, möglichst hohen Punktefeldern liegenzubleiben.
- **Variation 2:** Hier müssen die runden Scheiben in die bepunkteten Boxen am Ende des Spieltisches geschoben werden. Dabei darf die Hand nicht den Schatten der Startleiste berühren.





DHB-HANDBALL-AKTIONSTAGE 18.-27.03.2011

PARCOURS-BLASEREI

Material

- Seile
- Tischtennisball/Luftballon/Wattebäuschchen etc.

Durchführung

Mit den Seilen wird ein Parcours gelegt durch den der Ball/ Luftballon/ Wattebäuschchen durchgepustet wird.

Variation

- Welche Strecke in welcher Zeit?
- Gerade Strecke/ Kurven
- Geraden/Steigungen

PRELLSPIEL

Material

- Stangen/Hütchen
- Ball
- Stoppuhr
- Reifen

Durchführung

- Slalomprellen auf Zeit
- Variation
- Der Reifen wird in die Mitte zwischen zwei Spieler gelegt. Durch diesen wird sich der Ball als Aufsetzer zugespielt. →Wie oft in welcher Zeit?



FINGERBOARD

Material

- Fingerboards
- Streichholzschachteln, Bierdeckel, Pappe, Kugelschreiber evtl. Mini-Halfpipe
- Stoppuhr

Durchführung

Das Miniatur-Skateboard wird mit zwei Fingern durch bzw. über den Parcours gesteuert.

Variation

- Tricks einbauen
- Durchführung mit der „schwachen“ Hand
- „Lauf“ auf Zeit

WIE OFT FINDEST DU...?

Material

- Vorlage bzw. Vorgabe des gesuchten Bildes/Logos

Durchführung

Das Vorgegebene Logo/Bild in der Halle gesucht und gezählt werden.

Variation

- Suche auch nach Namen
- Suche nach Hauptsponsor



DHB-HANDBALL-AKTIONSTAGE 18.-27.03.2011

FRISBEE DURCH DEN KASTEN

Material

- Kastenmitteile
- Frisbeescheibe
- Stoppuhr

Durchführung

Die Frisbeescheibe wird mit möglichst wenig Versuchen durch die Kastenmitteile geworfen.

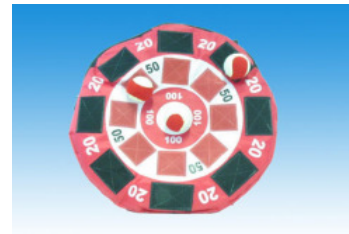
Variation

- auf Zeit
- Anzahl der Treffer
- Abstand zum Ziel

ZIELWURFSPIEL

Material

- Klebeband/Kreide
- Ball
- evtl. Dosen und Kasten
- evtl. Klettwurfspiel



Durchführung

Ziele verschiedener Größen an der Wand markieren, mit Punkten versehen und mit dem Ball in einer vorgegebenen Zeit möglichst oft treffen.

Variation

- Abstand ändern
- Anzahl der Würfe vorgeben und eine möglichst hohe Punktzahl erzielen
- mit möglichst wenig Würfeln die Dosen vom Kasten werfen
- eine möglichst hohe Punktzahl beim Klettwurfspiel werfen



DHB-HANDBALL-AKTIONSTAGE 18.-27.03.2011

„LIMBOPRELLEN“

Material

- Seil
- Ball
- evtl. Stoppuhr

Durchführung

- Den Ball unter dem immer tiefer hängenden Seil durchprellen.

Variation

- mit der „schwachen“ Hand

GUMMIBÄRENWURF

Material

- Gummibären

Durchführung

3-5 Gummibären werden nacheinander in die Luft geworfen und sollen mit dem Mund aufgefangen werden

Variation

- Schokolinsen oder ähnliches
- Möglichst große Höhe
- Möglichst viel Treffer in vorgegebener Zeit



DHB-HANDBALL-AKTIONSTAGE 18.-27.03.2011

„SPEED STACKING“

Material

- Stapelbecher

Durchführung

Beim „Speed Stacking“ stapelt man mit einem Set von 12 bzw. 9 farbigen Bechern (Cups) Pyramiden in einer bestimmte Reihenfolge auf und wieder ab. Dabei versucht man, möglichst schnell und fehlerfrei zu sein

Variation

- Einfach



- Schwierig



SLACKLINING

Material

- Slackline
- Matten (zur Sicherung)

Durchführung

Die Slackline wird zwischen zwei Befestigungen gespannt und es wird darauf balanciert.

Variation

- Sprünge und „Tricks“ (Empfehlung: Einladung eines Profis zur Überwachung)

HINWEIS: Erhöhte Verletzungsgefahr!



Eventstationen

Eine Ideensammlung des AK Erlebniswelt Handball und des AK Jugendsprecher

BUTTONS

Material

- Buttonmaschine mit Zubehör
- Drucker
- Laptop
- Fotoapparat
- Papier
- Schere
- evtl. Zirkelschneider

Erklärung

Fotos und Bilder entsprechend bearbeiten und zuschneiden

SPIELERWAND

Material

- Spielerwand
- Hocker

Vorbereitung

Fototapete mit Spielerfoto (2 Spieler) auf einer Holzwand/Pappwand montieren und den Spielerkopf ausschneiden, damit man dort durchschauen kann.

Erklärung

Kinder halten ihren Kopf durch das Loch in der Spielerwand und es wird ein Foto gemacht.



SPORTAUSMALBILDER

Material

- Ausmalbilder
- Stifte/Farben
- Tische
- Stühle

Vorbereitung

Logos und Spielerfotos in Fotoprogramm zu Umrisslinien bearbeiten

Erklärung

- Die Kinder malen die Bilder aus.
- Bilder können ausgestellt werden

BIG PICTURE

Beschreibung

- Es soll ein Foto gestellt werden, auf dem z.B. das Vereinslogo o.ä. mit Fans dargestellt wird.
- Dazu sollten die Fans in den entsprechenden Vereinsfarben gekleidet sein, z.B. blau und weiß.

Vorbereitung

- (Presse-) Mitteilung im Vorfeld des Spiels, in den Vereinsfarben gekleidet zum Spiel zu kommen.

Durchführung

- Die Fans werden entsprechend ihrer Kleidung (nach Farben) auf der Tribüne oder auf dem Spielfeld aufgestellt/angeordnet und fotografiert.



DHB-HANDBALL-AKTIONSTAGE 18.-27.03.2011

HÜPFBURG

Material

- Hüpfburg

GESCHWINDIGKEITSWURFMASCHINE

Material

- Geschwindigkeitswurfmaschine
- Tor/Matte
- Ball



DHB-HANDBALL-AKTIONSTAGE 18.-27.03.2011

DHB-SPIELABZEICHEN in

BRONZE

SILBER &

GOLD



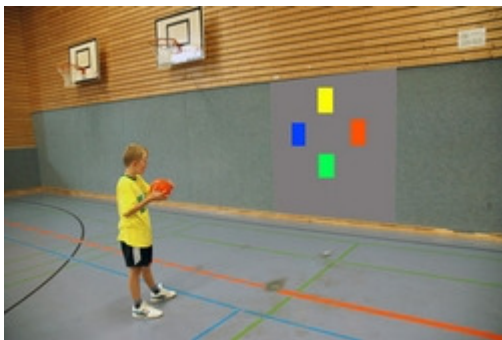


DHB-HANDBALL-AKTIONSTAGE 18.-27.03.2011

DHB-SPIELABZEICHEN **BRONZE**

ANFORDERUNGSPROFIL 1: Zielwürfe

Übung 1



An einer Wand werden in 3 Metern Entfernung zur Abwurflinie vier DIN-A4-Blätter befestigt. Die Kinder versuchen bei 6 Würfungen 1 Blatt mit der geübten und ein anderes Blatt mit der ungeübten Hand zu treffen.

Übung 2



Auf einem kleinen Kasten sind zwei Pylone positioniert (links- und rechtsseitig bündig mit dem Kasten abschließen lassen). Aus 4 Metern Entfernung versuchen sie eine herunter zu werfen. Bei 4 Würfungen sollte es 1x gelingen.



DHB-HANDBALL-AKTIONSTAGE 18.-27.03.2011

ANFORDERUNGSPROFIL 2: Koordinationsübungen mit Bällen

Übung 1



An einer Turnbank führen die Übenden Einhandhockwenden vorwärts aus und prellen dabei einen Ball. Dabei darf der Ball nur 1x außer Kontrolle geraten. Bei 3 Versuchen sollte es 1x fehlerfrei gelingen.

Übung 2



An einer Turnbank absolvieren die Kinder Wechselsprünge in der Vorwärtsbewegung und prellen dabei einen Ball. Gelingt dieses bei 3 Versuchen 1x, wobei der Ball 1x außer Kontrolle geraten darf, so gilt die Aufgabe als erfüllt.



DHB-HANDBALL-AKTIONSTAGE 18.-27.03.2011

ANFORDERUNGSPROFIL 3: Koordinationsübungen mit Bällen

Übung 1



Eine Bank wird, mit der Sitzfläche nach oben zeigend, schräg an einen 4-teiligen hohen Kasten gelehnt. Vier Meter hinter dem Kasten liegt ein Reifen aus. Die Kinder klemmen ihren Ball zwischen Unter- und Oberschenkel ein, ziehen sich über die schräge Bank, bei verschwitzter Kleidung auf einer Teppichfliese oder Ähnliches liegend, bis auf den hohen Kasten, versuchen von hier aus, bei 3 Versuchen

(Ball anreichen), 1x in den Reifen zu treffen. Danach springen sie auf den ausgelegten Weichboden.



Übung 2



In der Rückenlage, bei angehobenem Kopf und angewinkelten Beinen, schieben sich die Kinder kopfwärts über die Sitzfläche einer Turnbank. Dabei halten sie ihren Ball zwischen den Knien.



Vom Bankende aus (Kissen oder Ähnliches als Orientierung hinlegen), versuchen sie einen Reifen, der 5 Meter vom Abwurfpunkt senkrecht gehalten wird, zu durchwerfen. Bei 3 Versuchen (Ball bei Fehlversuch wieder anreichen), sollten sie 1x durch den Reifen werfen.



DHB-HANDBALL-AKTIONSTAGE 18.-27.03.2011

DHB-SPIELABZEICHEN SILBER

ANFORDERUNGSPROFIL 1: Zielwürfe

Übung 1



Gegen einen Kleinen Kasten wird ein zweiter angelehnt. Aus 4 Metern Entfernung (= Vorderkante Reifen) versuchen die Kinder aus dem Stand so gegen die Lederfläche zu werfen, dass sie den zurückspringenden Ball im Reifen sitzend fangen können. Dieses sollte ihnen bei 4 Versuchen 1x gelingen.

Übung 2



Gegen einen Kleinen Kasten wird ein zweiter angelehnt. Ein Reifen wird 3 Meter (= Vorderkante) vor dem Kasten ausgelegt. Die Kinder stehen hinter dem Reifen und versuchen mit der ungeübten Hand so gegen die Lederfläche zu werfen, dass der zurückspringende Ball vor dem Fangen 1x im Reifen auftippt. Dieses soll ihnen bei 4 Versuchen 1x gelingen.



DHB-HANDBALL-AKTIONSTAGE 18.-27.03.2011

ANFORDERUNGSPROFIL 2: Koordinationsübungen mit Bällen

Übung 1



Im Abstand von 3 Metern zu einer Wand wird eine Turnbank mit der Sitzfläche nach oben aufgestellt. Hier versuchen die Übenden, mit dem Rücken zur Wand stehend, ihren Ball von vorne durch die gegrätschten Beine so gegen die Wand zu werfen, dass sie ihn nach $\frac{1}{2}$ Drehung wieder auffangen können. Ohne

die Bank zu verlassen, sollte es ihnen 2x gelingen. Hierfür sind 6 Versuche zulässig.



Übung 2



Die Kinder gehen vorwärts über die Sitzfläche einer Bank, halten den Handball o. Ä. in beiden Händen und spielen damit einen Ballon fortlaufend in die Luft. Dabei darf der Ballon nur 1x außer Kontrolle geraten. Es stehen ihnen hierfür 2 Versuche zur Verfügung.



DHB-HANDBALL-AKTIONSTAGE 18.-27.03.2011

ANFORDERUNGSPROFIL 3: Konditionsübungen mit Bällen

Übung 1



Die Kinder laufen auf der äußersten Weichbodenkante 4 Runden und prellen dabei den Ball fortlaufend auf den Boden. Nach jeder Runde erfolgt Richtungs- und Handwechsel. Der Ball darf dabei maximal 2x außer Kontrolle geraten.

Übung 2



Mit Pylonen wird ein 4 x 4 Meter großes Quadrat markiert. Dieses wird im ersten Umlauf von den Kindern im Uhrzeigersinn schnellstmöglich prellend umrundet. Dabei müssen auch die Pylone umprellt werden. Der Ball wird immer mit der äußeren Hand geprellt. Die zweite Runde wird gegengleich, also gegen den Uhrzeigersinn, absolviert. Bei der dritten und vierten Runde umlaufen sie das Viereck,

wechseln dabei nach einer Runde die Richtung, und lassen dabei fortlaufend einen Ball um den Körper kreisen. Der Ball darf maximal 2x außer Kontrolle geraten.





DHB-SPIELABZEICHEN **GOLD**

ANFORDERUNGSPROFIL 1: Zielwürfe

Übung 1



Ein 4-teiliger offener Kasten wird 1,5 Meter vor einer Wand aufgestellt. Aus 5 Metern Entfernung versuchen die Kinder per Aufsetzer den Ball in den offenen Kasten zu werfen. Dafür werden ihnen maximal 5 Versuche zugestanden.

Übung 2



Ein 4-teiliger offener Kasten wird 1,5 Meter vor einer Wand positioniert. In 5 Meter Entfernung zum Kasten befindet sich die Abwurfline. Von hier aus versuchen die Kinder den Ball so gegen die Wand zu werfen, dass der zurückspringende Ball in den Kasten fällt. Für das Gelingen sind maximal 5 Versuche zulässig.



DHB-HANDBALL-AKTIONSTAGE 18.-27.03.2011

ANFORDERUNGSPROFIL 2: Koordinationsübungen mit Bällen

Übung 1



Über eine Strecke von 5 Metern gehen die Übenden vorwärts und halten einen Ball in der geübten Hand und spielen damit einen weiteren Ball fortlaufend in die Luft. Bei 4 Versuchen sollte dieses 1x gelingen.

Übung 2

Auf einem Weichbodenrand werden 2 Runden trabend absolviert. Dabei ist ein Ball einhändig mit einem Ball im Spiel zu halten. Nach einer Runde erfolgt Handwechsel. Der Ball darf dabei nur 1x außer Kontrolle geraten. Hierfür stehen 2 Versuche zur Verfügung.





DHB-HANDBALL-AKTIONSTAGE 18.-27.03.2011

ANFORDERUNGSPROFIL 3: Konditionsübungen mit Bällen

Übung 1



Mit 6 Reifen wird eine Reifenbahn ausgelegt. Im Wechsel von beidbeinigen Schlussprüngen vorwärts, seitwärts nach rechts, wieder seitwärts in den Reifen zurück, seitwärts nach links und wieder in den Reifen seitwärts zurück, wird die Reifenbahn absolviert. Bei diesem Ablauf bringen die Kinder fortlaufend beidhändig ihren Ball in Vorhalte und ziehen ihn wieder an sich heran. Dabei dürfen sie zwischendurch nicht stehen bleiben. Es stehen

ihnen 3 Versuche zur Verfügung.

Übung 2



Auf einer Streckenlänge von 6 Metern führt das Kind hin und zurück fortlaufend Einbeinsprünge mit $\frac{1}{2}$ Drehungen aus. In eine Richtung erfolgt dieses auf dem rechten in Gegenrichtung auf dem linken Bein. Dabei wird ein Ball fortlaufend, in Gegenrichtung zu den Sprüngen, um den Körper gekreist. Bei 2 Versuchen sollte es 1x gelingen.



DHB-HANDBALL-AKTIONSTAGE 18.-27.03.2011

HANNIBALL-MEDAILLE

Die Hanniball-Medaille für Kinder der 1. und 2. Klasse bzw. 5- bis 7-jährige Neueinsteiger im Verein. Neben dem DHB-Spielabzeichen gibt es zusätzlich die Handball-Medaille für 6- bis 7-Jährige. Die Durchführung eines Parcours ist sehr gut geeignet für den Start einer Kooperation zwischen Schule und Verein.

Die Übungen der Hanniball-Medaille sind für Spielanfänger gedacht. Im Rahmen der Vielseitigkeitsschulung im Verein absolvieren 5- bis 7-Jährige diesen Parcours von 6 Übungen. In der Schule soll dieser Erst- und Zweitklässler mit motivierenden Übungen an das Handballspielen heranzuführen. An den Stationen werden sowohl Einzelübungen absolviert (z. B. Zielwerfen) als auch Bewegungskombinationen hintereinander geschaltet. Für alle Stationen werden nur Geräte verwendet, die zur Grundausstattung einer Sporthalle gehören oder mit geringem finanziellem Aufwand zu besorgen sind. Ein weiterer Vorteil der Übungsstationen ist, dass ohne große Umbaumaßnahmen noch weitere attraktive Übungsabläufe denkbar sind. Ziel aller Übungen ist der Erwerb einer vielseitigen motorischen Grundausbildung mit den Schwerpunkten Koordination und Kräftigung; außerdem sammeln die Kinder erste Erfahrungen im Umgang mit dem Spielgerät Ball. Die Lehrer können in den Sportstunden die Abläufe einzelner Stationen üben lassen. Wenn alle Kinder dann die Aufgaben erfüllen können, werden sie in einer Stunde mit der Verleihung der Medaillen geehrt.





DHB-HANDBALL-AKTIONSTAGE 18.-27.03.2011

ÜBUNGEN ZUR WURFPRÄZISION

Übung 1:



Aus 4 Metern Entfernung versuchen die Kinder, 3 kleine Bälle in einen am Basketballnetz oder ähnlichem (z. B. Korbballständer) aufgehängten Schirm zu werfen. 8 Versuche sollten ausreichen.

Übung 2:

Die Kinder sitzen auf einem kleinen Kasten. 4 Metern entfernt steht die Lehrkraft/der Übungsleiter und hält einen Reifen, der auf dem Boden steht (Bilder 1 und 2). Die Aufgabe ist, den Reifen zu durchwerfen. Bei 3 Würfen sollten die Kinder es 1x schaffen.



Danach hält die Lehrkraft/der Übungsleiter den Reifen auf Kopfhöhe. Die Aufgabenstellung bleibt dieselbe.





DHB-HANDBALL-AKTIONSTAGE 18.-27.03.2011

ÜBUNGEN ZUR BALLKONTROLLE UNTER KOORDINATIVER BELASTUNG

Übung 3:

Mit Baustellenband einen 8 m langen „Graben“ markieren. Die Länge des Grabens überwinden die Kinder wie folgt:

In der Rückwärtsbewegung die Beine abwechselnd grätschen und schließen; dabei den beidhändig gehaltenen Ball nach vorn strecken und wieder zur Brust ziehen.

Auch in der anschließenden Vorwärtsbewegung die Beine abwechselnd grätschen und schließen; dabei jedoch den beidhändig gehaltenen Ball nach oben strecken und wieder herunternehmen.



Nachdem der „Graben“ so überwunden ist, rollen die Kinder den Ball langsam von sich weg, laufen hinterher, überholen ihn und stoppen ihn mit dem Po. Bei drei Versuchen sollte es einmal gelingen.



Übung 4:

Über eine 8 m lange Markierungslinie Schlusssprünge abwechselnd nach rechts und links absolvieren. Die erste Streckenhälfte rückwärts, die zweite vorwärts. Während der Rückwärtsbewegung beide Arme vorwärts kreisen und während der Vorwärtsbewegung rückwärts kreisen.



Danach absolvieren die Kinder mit Ball am Fuß einen Slalomparcours (4 Hütchen, Abstand zueinander ca. 1,5 Meter). Dann nehmen sie den Ball auf und versuchen, einen in 4 m Abstand zur Abwurfline senkrecht auf einem kleinen Kasten stehenden Karton umzuwerfen. Dieses sollte bei 3 Versuchen einmal gelingen.





DHB-HANDBALL-AKTIONSTAGE 18.-27.03.2011

ÜBUNGEN MIT BALL UNTER KONDITIONELLER BELASTUNG

Übung 5:



Die Kinder kriechen durch einen Reifen-Igloo, legen sich dann bäuchling auf die Bank, klemmen den Ball zwischen Unter- und Oberschenkel und ziehen sich über die Sitzfläche. (Auf einer Teppichfliese liegend geht es besser.) Dann werfen sie gegen die Sitzfläche eines kleinen Kastens, der 3 bis 4 m



entfernt schräg gegen einen anderen kleinen Kasten lehnt und versuchen, den zurückprallenden Ball direkt oder nach einem Bodenkontakt wieder aufzufangen. Bei 4 Versuchen sollte das einmal gelingen.



Übung 6:



Mit einer Teppichfliese unter den Füßen und einem Ball auf dem Bauch, durchrutschen die Kinder im Spinnengang einen Slalomparcours (4 Hütchen, Abstand zueinander ca. 2 m). Anschließend versuchen, sie von einer Abwurflinie aus, zunächst mit der ungeübten Hand, in einen 3 Meter entfernt auf dem Boden liegenden Reifen zu treffen. Hierfür sind 3 Versuche vorgesehen.

Anschließend sollen sie versuchen, mit der geübten Hand gleichermaßen in einen 4 Meter entfernten Reifen zu treffen. Auch hierfür sind 3 Versuche vorgesehen.

