

---

# **HANDBALL – KOORDINATION**

# *Lektion 1*

---

*Aufwärmen*

*10'*

---

## **KOORDINATIONS-LAUF**

### **Aufstellung**

Alle Teilnehmenden erhalten einen Softhandball und verteilen sich auf dem Spielfeld.

### **Ausführung**

Alle laufen kreuz und quer durch das Spielfeld und kreisen dabei den Softhandball um den Kopf, den Rumpf, die Hüfte, die Oberschenkel, die Knie, die Unterschenkel usw.

### **Varianten**

- Fortbewegungsart variieren: rückwärtslaufen, seitliches Verschieben
- Bei Gelegenheit mit einem Mitspielenden den Ball tauschen

### **Coaching**

- Blick in Laufrichtung
- Gleichmässige Bewegungen
- Ball in beiden Richtungen um die Körperteile kreisen

### **Material**

- 1 Softhandball pro Person

---

# **HANDBALL – KOORDINATION**

# *Lektion 1*

*Technik*

*20'*

---

## **ÜBUNG 1**

### **PASSEN UND FANGEN (EINZELAUFGABE)**

#### **Aufstellung**

Alle Teilnehmenden erhalten einen Softhandball und verteilen sich auf dem Spielfeld.

#### **Ausführung**

- 01** Ball mit einer Hand hochwerfen und mit der anderen Hand fangen
- 02** Ball mit beiden Händen hochwerfen, in die Hände klatschen und mit beiden Händen wieder fangen
- 03** Ball mit beiden Händen hochwerfen, einmal um die eigene Achse drehen und mit beiden Händen wieder fangen
- 04** Ball mit beiden Händen hochwerfen, auf den Boden sitzen, aufstehen und mit beiden Händen wieder fangen
- 05** Ball mit beiden Händen hochwerfen und mit beiden Händen hinter dem Rücken fangen

#### **Varianten**

- Wurfhöhe variieren
- Unterschiedliche Bälle verwenden

#### **Coaching**

- Blick zum Ball
- Präzision beim Werfen

#### **Material**

- 1 Softhandball pro Person
- Evtl. weitere unterschiedliche Bälle

# HANDBALL – KOORDINATION

## Lektion 1

Technik

20'

### ÜBUNG 2

#### PASSEN UND FANGEN (2ER-TEAMS)

##### Aufstellung

Alle 2er-Teams erhalten zwei Softhandbälle und verteilen sich auf dem Spielfeld.

##### Ausführung

- 01 Ein Ball mit einer Hand hin und her passen und mit dem T-Shirt auffangen
- 02 Ein Ball im Einbeinstand hin und her passen
- 03 Zwei Bälle gleichzeitig hin und her passen
- 04 Zwei Bälle nacheinander hin und her passen
- 05 Zwei Bälle gleichzeitig hin und her passen, ein Ball via Bodenpass und ein Ball ohne Bodenberührung

##### Varianten

- Passdistanz variieren
- Unterschiedliche Bälle verwenden

##### Coaching

- Knotenpunkte Passen\*
  - Wurf Schulter ausdrehen
  - Ellenbogen nach hinten oben führen
  - Ellenbogen beim Pass mindestens auf Ohrenhöhe
  - Wahrnehmung/Blick nach vorne
  - Diagonales Bein nach vorne
  - Präzision beim Passen
  - In der 2er-Gruppe kommunizieren

##### – Knotenpunkte Fangen\*

- Mit den Augen den Ball fixieren
- Beim Fangen mit beiden Daumen und Zeigfingern ein «W» bilden und die Hände zu einem Körbchen formen
- Die Arme dem Ball entgegenstrecken (die Arme dürfen nicht ganz ausgestreckt werden)
- Den Ball mit den Armen leicht abfedern
- Präzision beim Passen
- In der 2er-Gruppe kommunizieren



##### Material

- 1 Softhandball pro Person
- Evtl. weitere unterschiedliche Bälle



\* Auszug aus den Lehrfächern «Softhandball spielen. Handballfächer Basics – Grundlagen erwerben. 2021. INGOLDVerlag und Schweizerischer Handball-Verband.»

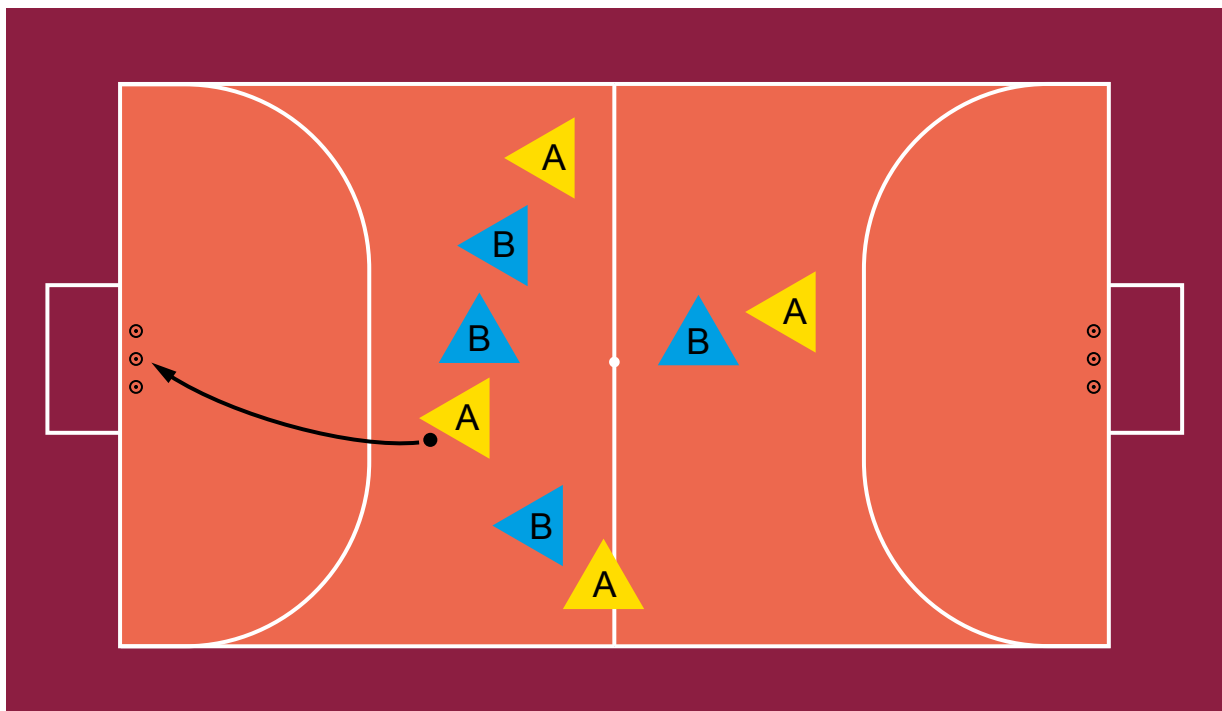
# HANDBALL – KOORDINATION

## Lektion 1

Spiel

25'

### HÜTCHENTREFFER-BALL



#### Aufstellung

- 2 Teams (3:3 bis 4:4) bilden
- Gespielt wird im Handballfeld (Einfachhalle längs) mit 2 Unihockeytoren und je 3 Markierungshütchen auf der Torlinie, als Torraum den Handballtorraum definieren

#### Ausführung

- Team A versucht mit dem Ball die Markierungshütchen von Team B zu treffen, ohne dabei den Torraum zu betreten. Bei einem erfolgreichen Treffer darf das Team das umgeworfene Markierungshütchen des gegnerischen Teams holen und im eigenen Tor platzieren. Gewonnen hat das Team, welches zuerst alle gegnerischen Markierungshütchen erobert.
- Ball max. 3 Sekunden halten und max. 3 Schritte laufen
  - Torraum darf von den Feldspielenden nicht betreten werden

#### Varianten

- In Unter-, respektive Überzahl spielen
- Spielfeldgrösse anpassen
- Mit dem Unihockeytorraum spielen

#### Coaching

- Kein Körperkontakt
- Gesamte Spielfläche nutzen
- Anbieten und Freilaufen
- Verteidigende stehen zwischen Ball und Ziel

#### Material

- 1 Softhandball
- 2 Unihockeytore
- 6 Markierungshütchen
- Überzieher für die Gruppen

---

## **HANDBALL – KOORDINATION**

## *Lektion 1*

*Ausklang*

*5'*

---

### **AUSLAUFEN**

#### **Aufstellung**

Alle Teilnehmenden erhalten einen Softhandball, verteilen sich auf dem Spielfeld und ziehen die Sportschuhe aus.

#### **Ausführung**

Alle laufen kreuz und quer durch das Spielfeld.

**01** Arme und Beine lockern

**02** Arme und Beine mit dem Softhandball massieren

#### **Variante**

– Auf den Boden liegen und sich gegenseitig mit dem Ball massieren

#### **Coaching**

– Langsame und kontrollierte Bewegungen ausführen

#### **Material**

1 Softhandball pro Person

---

### *Lust auf mehr?*




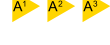





Mehr Infos, Unterlagen und Kurstermine: [handballgym.ch](http://handballgym.ch)

Lehrmittel und Material: [handball.ch/shop](http://handball.ch/shop)

# HANDBALL – KOORDINATION

## Lektion 1

### Legende

(+)	Leichte Erschwerung der Übung
(++)	Stärkere Erschwerung der Übung
(-)	Leichte Vereinfachung der Übung
(--)	Stärkere Vereinfachung der Übung
	Spielende mit Ball
	Spielende ohne Ball
	Spielende der gleichen Gruppe mit Ball
	Spielende der gleichen Gruppe ohne Ball
	Ballweg (schnell gespielter Ball)
	Ballweg (normal gespielter Ball)
	Laufweg (schnelle Verschiebung direkt zum Ball)
	Laufweg (normale Verschiebung, z. B. Positionswechsel)
1, 2, 3	Reihenfolge der Lauf- bzw. Ballwege
	Langbank
⊕	Malstab
⊙	Hütchen