

Entwicklung von Spielkompetenz durch das Sportspiel Handball

Jahreshauptversammlung des Sportlehrerverbandes 2011

Referent: Nils Reckenbeil Sportgymnasium Magdeburg und Trainer im Nachwuchsbereich
des SC Magdeburg

„Handball ist faszinierend...

Das Handballspiel ist ein schnelles dynamisches und attraktives Mannschaftsspiel mit vielseitiger körperlicher Beanspruchung. Es ist einfach im Spielgedanken und abwechslungsreich in seiner Spielgestaltung und hat seine motorischen Grundvoraussetzungen im Fangen, Werfen und Prellen. Seine Faszination beruht vor allem auf der Rasanz des Angriffsspiels, dem schnellen Wechsel von Angriff auf Abwehr und spannungsgeladenen Torszenen. Blitzschnelles Starten und Stoppen, geschicktes Täuschen und der gekonnte Umgang mit dem Ball gehören genauso zum Spiel wie das variantenreiche Zusammenspiel mit den Mitspielern.“

(vgl. Dr. B. Dierks, Konzeption für die praktisch-methodische Ausbildung im Sportspiel Handball, UNI Magdeburg)

Angesichts der veränderten Situation des Sportspiels Handball im Ensemble der anderen Sportarten und der neuen Bewegungsaktivitäten unserer Kinder und Jugendlichen müssen neue Ideen und Anreize geschaffen werden, die es möglich machen, den Handballsport an den Schulen wieder attraktiver zu machen.

Mit dieser Weiterbildung sollen Ideen und Anreize geschaffen werden, damit in Zukunft diese schöne Sportart weiterhin sein Standbein in allen Schultypen seinen Weg machen kann und die Schüler und Lehrer auf der Basis seiner Eigenschaften einen interessanten und abwechslungsreichen Unterricht im Sinne der Kompetenzentwicklung vollziehen können.

Schwerpunkte:

- Möglichkeiten der Kompetenzentwicklung durch den Handballsport
- Abwehrtraining und Abwehrsysteme im Zusammenhang mit der Schnelligkeitsentwicklung
- Positionsspiel und Angriffsaktionen
- Spiel- und Erwärmungsformen
- Leistungsüberprüfungen und alternative Spielformen

Entwicklung von Spielkompetenz durch das Sportspiel Handball

Was wollen wir erreichen?

- Freude und Bereitschaft an der Bewegung im Sportunterricht soll entstehen
- Zielstrebigkeit, Willensstärke, Kampfgeist; Teamgeist, Führungsqualitäten, Selbstbewusstsein, Verantwortungsbewusstsein sollen gefördert werden
- Bewegungserfahrungen sollen gemacht werden
- Eigene Erfahrungen und Talente sollen mit eingebracht werden
- Interessen für sportliche Ziele in der Freizeit sollen geweckt werden

Nebenbei sollen die Schüler auch noch Ihr Handballspiel weiterentwickeln, Techniken festigen oder neu erlernen, motorische Grundfertigkeiten ausbilden usw...

Problem: Wie ist der sportliche Ausbildungsstand der Schüler ? Wie ist die Motorik ausgebildet? Welche Vorkenntnisse im Bereich des Handballsports sind vorhanden? Welches Geschlecht und welche Zusammensetzung der Lerngruppen gibt es? Und wie ist die materielle Ausstattung in den Schulen ? Welche Qualifikation oder Intention hat der unterrichtende Lehrer?



Entwicklung von Spielkompetenz durch das Sportspiel Handball

Die Vermittlungsmodelle in der spielerischen Ausbildung der traditionellen Sportarten Handball, Basketball, Fußball und Volleyball sind vielseitig, der Trend der letzten Jahre geht jedoch klar in Richtung spielgemäßer Konzepte.

Methodik:

1. Konfrontationsmethode

- Von Anfang an wird das zu lernende Spiel gespielt
- Wenig spielbestimmende Hinweise
- reine, aufbereitete, indirekte

2. Zergliederungsmethode

- Kleine taktische, technische und konditionelle Teile
- Nach Beherrschung Zusammenfügung der Teile
- Komplexität wird gesteigert

3. Spielgemäßes Konzept

- Spielidee: die kleinste Ganzheit, die nicht mehr reduzierbare einfache Grundform eines Spiels
- Für Anfänger- in vereinfachten Spielformen und Verfahrensweisen (Spielgerät; Spielerzahl; Spielraum; Regeln) komplexe Handlungszusammenhänge in vereinfachter Form erfahrbar zu machen
- Abwechslungsreich, keine Monotonität, altersgemäß möglich,
- Situatives Erlernen

Entwicklung von Spielkompetenz durch das Sportspiel Handball

Tätigkeiten	Bemerkungen	Kompetenzen
Erwärmung Stundenteile	<ul style="list-style-type: none"> - selbstständige ST - klare Aufgabenverteilung - Erfahrungen nutzen - Kreativität ansprechen - Probleme lösen lassen 	<ul style="list-style-type: none"> - Fachkompetenz - Methodenkompetenz - Kommunikationskompetenzen - Bewegungskompetenzen - Lernkompetenzen - soziale Kompetenzen
Schiedsrichtertätigkeit	<ul style="list-style-type: none"> - komplette oder vereinfachte Regeln anwenden 	<ul style="list-style-type: none"> - KK - FK - LK
Wahlmodalitäten	<ul style="list-style-type: none"> - Einbeziehung Schwächerer - vereinfachte Spielregeln - Erfolgserlebnisse für Alle - Teamgeist 	<ul style="list-style-type: none"> - KK - LK - SK
Praxis	<ul style="list-style-type: none"> - abwechslungsreich, variable - viele alternative Spielformen mit Spaßfaktor - viel Lob, Motivation - Erfolgserlebnisse 	<ul style="list-style-type: none"> - KK - SK - LK - BK - MK
Bewertungen/ Kontrollen	<ul style="list-style-type: none"> - Beobachtungsaufgaben - qualitative LK mit bewerten (Technik) 	<ul style="list-style-type: none"> - FK - MK - SK - KK
Spielformen	<ul style="list-style-type: none"> - Kempaball - Fußball/Handball/Basketball - Großfeldhandball - Beachhandball 	<ul style="list-style-type: none"> - Ablegeball mit Football/MB - Zonenhandball - Spiel ohne Dribbling/ ohne Berührung

Entwicklung von Spielkompetenz durch das Sportspiel Handball

Grundsätze:

1. Nutze viele kleine Spiele zur freudbetonten Eröffnung des Unterrichts mit hohem Bewegungspotential!
2. Bringe immer neue Ideen in den Unterricht mit ein, nutze dazu auch die Erfahrungen und Kenntnisse der Sportler!
3. Lass Teile der Erwärmung oder des Unterrichts von den Sportlern / Schülern durchführen!
4. Gebe Aufgaben zur Lösung bestimmter Arbeitsschritte auf – Eigeninitiative gefordert!
5. Sorge für Erfolgserlebnisse, beachte bei Spielen die Wahlmodalitäten!
6. Stelle Beobachtungsaufgaben und werte diese mit den Sportlern aus!
7. Bewerte bei qualitativen und quantitativen Kontrollen mit ausgewählten Schülern gemeinsam!

Entwicklung von Spielkompetenz durch das Sportspiel Handball

Möglichkeiten zur Durchführung einer sportartspezifischen Erwärmung

- **Ballgewöhnungsübungen :**

- Ballgymnastik
- Achterkreisen, um den Bauch kreisen, um die Füße rollen
- Wer kann den Ball springen lassen(hoch, tief, langsam,schnell)?
- Wer kann den Ball vor dem Bauch hochwerfen und hinten wieder fangen oder umgekehrt?
- Wer kann den Ball hochwerfen (senkrecht) und wieder fangen zwischen durch Drehung, Hinhocken o. -setzen)?
- Ball an die Wand werfen mit Zusatzübungen
- Wer kann den Ball prellen (li, re, beide Hände, um den Körper
- Wer kann mit 2 Bällen gleichzeitig prellen, bestimmter Blickkontakt

- **Partnerübungen mit Ball: 1. Gassenaufstellung ohne Laufbewegung**

- Passspiel im Stand (re, li, über dem Kopf, unterschiedl. Abstände)
- Indirekte Zuspiele
- Zuspiele mit anschließenden Zusatzübungen (Drehungen, Setzen, Liegestütz usw.)
- Zuspiele mit 2 Bällen - direkt und indirekt
- 1. Ball hochwerfen –Zuspiel vom Partner mit 2. Ball –Rückspiel 2. Ball – fangen 1. Ball
- Werfen und rollen im Wechsel mit 2 Bällen

2. Gassenaufstellung mit Laufbewegung

- Welches Paar läuft am schnellsten im Dribbling 5 x
- die Partnerrunde (mit re, li, mit Handwechsel, usw.)
- Rückwärtsdribbling
- Krebsgang (Ball auf dem Bauch liegend)
- Liegestütz ziehend den Ball zwischen die Füße geklemmt

3.Übungen mit Medizinbälle (Wurfkraft)

Entwicklung von Spielkompetenz durch das Sportspiel Handball

Allgemeine kleine Spiele werden sportartspezifische Spiele:

kleine Spiele	sportartspez. Ergänzungen
	Möglich etwas abgewandelt auch für Basketball und Volleyball !
1.Lauf-Bock- Steh- Bock	Steh- Bock muß ZÜ ausführen - Dribbling durch Beine - Achterkreisen - Liegestütz mit Dribbling - Dribbling im Sitzen (Beine dabei hochheben)
2 .Dribbelhasche	- Im Torraum oder in der Freiwurfzone - auf den Handballlinien (mit ZÜ)
3 .Zweifelderball	- nur im Schlagwurf (1 o. 2 Bälle) - mit Matte in der Mitte (muß gehalten werden) - mit Luftballons
4. Brennball	- Läufer mit Dribbling - Brennpunkt = Handballtor (Zielreifen; Hocker; Pfosten)
5. Ball unter der Schnur	- mit 1 – 2 kg Medizinbällen
6. Ball über die Schnur	- mit Medizinbällen (2 – 3 kg)

Entwicklung von Spielkompetenz durch das Sportspiel Handball

7. Ballvertreiben	<ul style="list-style-type: none"> - verschiedene Wurfarten (re; li) - verschiedene Entfernungen - Medizinbälle von der Bank runterwerfen
8. Spiele den Ball raus	Ballhasche – alle haben die Aufgabe in einem begrenzten Raum den Mitspielern den Ball während des Dribblings aus der Hand zu spielen
9. Wettwanderball	2 Teams bilden Kreise und spielen den Handball im Schlagwurf (Sprungwurf) von Nebenmann zu Nebenmann (Rundenanzahl)
10. Parteiball/ Turmball	<ul style="list-style-type: none"> - ohne oder mit Dribbling - mit oder ohne neutralen Zuspieler - Überzahl; Unterzahl - Variationen
11. Blockspiel	<ul style="list-style-type: none"> - 2 – 3 Fänger und 2 – 3 Blocker begrenztem Raum ohne Ball - Gefangener wird Fänger; Blocker werden Ausgetauscht
12. X - Ball- Hasche	<ul style="list-style-type: none"> - mit 2-4 Handbällen- wer einen Ball in der Hand hält, darf nicht abgeschlagen werden- schnelle Zuspiele (Fangen und Passen unter Bedrängnis)
13. 2 gegen 1 mit Ball	Mit Zuspielen Berührung mit Ball!
14. 1:1 Berührungshasche	Jeder kämpft gegen einen Partner: Berühre die Schulter oder den Oberschenkel...
15. Einer fängt - Wie kann ich mich entziehen?	Sportler können sich dem Fangen mit Zusatzaufgaben entziehen... (5 Liegestütze, 10x Handling)

Entwicklung von Spielkompetenz durch das Sportspiel Handball

Vorschläge für quantitative und qualitative Tests des Sportspiels Handball in der Schule

1. Tests koordinative Fähigkeiten	Ablauf	Bemerkungen
Handling		
Seilspringen		
Wechselhüpfen		
Kasten- Bumerang-Lauf		
Grätschwurf beidseitig		
Liegestütz Koordinationstest mit Ball		

2. Tests konditioneller Fähigkeiten	Ablauf	Bemerkungen
a) 30m Sprint		
b) Handball – Weitwurf		
c) Achterlauf	Der Sportler steht mit fest gefaßtem Ball an der Startlinie. Er durchläuft die Strecke 3mal mit regelgerechter und taktisch richtiger Ballführung. (5 Bälle 5x3m)	Objektivierung der Qualität der Ballführung auf engstem Raum bei häufigen Richtungs- und Handwechseln
d) Sternlauf	Der Sportler läuft die Strecke nur einmal mit regelgerechter und taktisch richtiger Ballführung. Zuerst läuft er eine Runde um den Parcour, um danach immer über die Mitte (siehe Zeichnung) die Eckpunkte zu umdribbeln.	Normen:(Bsp. für Jungen) 10.Kl. Kurs 1 21,0 20,0 2 22,0 21,0 3 23,5 22,5

Entwicklung von Spielkompetenz durch das Sportspiel Handball

		4 25,0 24,0 5 27,0 26,0
e) Coopertest	In 12 Minuten zurückgelegte Laufstrecke auf einer 400m Bahn	
f) Sprungkraft (Jump – and – Reach)	Test zur Ermittlung der relativen Sprunghöhe. Das Testergebnis ergibt sich aus der Differenz von absoluter Sprunghöhe (beidbeiniger Absprung aus dem Stand) und maximaler Reichweite.	Normvorschläge für gut: <div style="text-align: center;"> Wbl. Ml. 10.Kl. 41cm 44cm </div>

3. qualitative. und quantit. Leistungsüberprüfungen mit und ohne Handlungsfolgen	<u>Ablauf</u>	Bemerkungen
a) Fangen/ Passen/ Laufen ohne Ball	Sportler läuft 3 Runden, spielt dabei Doppelpässe mit 5 Zuspielern, kein Dribbling!	Schlagwürfe aus dem Rundlauf Dynamischer Bewegungsablauf muss erkennbar sein
b) Schlagwurf/ Sprungwurf	Schüler arbeiten Paarweise und werden nach Technikmerkmalen bewertet. Abstand ca. 10-12 m mit jeweils 15 Würfen	Zur Bewertung 3 Kriterien festlegen und 2 – 3 gute Mitschüler Bewertung mit vornehmen lassen. (Punktesystem) Bsp. SP Schlagwurf: <ul style="list-style-type: none"> - Stemmschritt - Wurfarmführung - Schultereinsatz - Ablauf- und Zielgenauigkeit des Wurfes - Einhaltung Schrittregel
c) Würfe von der Links – und Rechtsaußenposition	Jeder Sportler wirft jeweils 5 mal von Linksaußen und Rechtsaußen auf das Tor, wobei die Rahmenbedingungen eingehalten werden müssen. Zeichnung:	Abstände von der Grundlinie bis zur Absprungmarke (Torraum) variieren (2,50m-3,50m)

Entwicklung von Spielkompetenz durch das Sportspiel Handball

<p>d) Werfen gegen die Wand mit Zielvorgabe</p>	<p>Der Sportler hat in der Reihenfolge 1,2,3,1... aus einer Entfernung von 3 m im Schlagwurf mit Stemmschritt Treffer anzubringen. Es gibt 30 s Übungszeit.</p> <p>Zeichnung:</p>	<p>Objektivierung der Zuspielpräzision über kurze Entfernung bei ständig veränderter Zielforderung und bei hohem Tempo.</p> <p>Bewertung:</p> <p>Gültige Treffer nur innerhalb der Trefferflächen. Berechnung = Anzahl der Würfe minus 2 mal Trefferanzahl!</p>
<p>e) Zuspielpräzision über 20 m</p>	<p>Der Sportler versucht, von einer 20 m vor dem Tor entfernten Markierung (Mittellinie) direkt die obere Torhälfte zu treffen. Nach 3 Probewürfen hat er je 5 Wertungsversuche im Schlagwurf mit Stemmschritt, ohne Stemmschritt und im Sprungwurf- Zuspiel. Geworfen wird aus 3 Schritten Anlauf.</p> <p>Zeichnung :</p>	<p>Objektivierung der Zuspielpräzision über große Entfernungen mit verschiedenen Wurfvarianten.</p> <p>Bewertung im Punktsystem:</p> <ul style="list-style-type: none"> - direkter Treffer = 2 - direkter Treffer auf die Begrenzung (Seil) = 1Pkt.
<p>f) Wurfpräzision unter Zeitdruck</p>	<p>Der Sportler steht mit dem Ball vor dem Kastenteil. Die Zeit läuft mit der ersten Bewegung in Laufrichtung. Er führt den Ball bis zur 9 m Linie und wirft im Schlagwurf mit Stemmschritt auf die rechte obere Trefferfläche (50x70). Nach erneuter Ballaufnahme erfolgt der Wurf auf die linke obere Trefferfläche.</p> <p>Zeitraum = 30 s.</p> <p>Zeichnung:</p>	<p>Objektivierung der Wurfpräzision (Schlagwurf) unter erhöhter physischer Belastung.</p> <p>Bewertung:</p> <p>Anzahl der erreichten Treffer im besten Versuch.</p> <p>Ein Treffer ist gültig, wenn der Ball mit Berührung der Trefferflächen- Begrenzung (Seil) = 1 Pkt. bzw. mit Berührung des Pfostens oder der Latte = 2Pkt. das Ziel erreicht hat.</p>

Entwicklung von Spielkompetenz durch das Sportspiel Handball

g) Slalomdribbling auf Zeit	Slalomdribbling über 30m mit Handwechsel hin – und zurück.	
f) Komplexübung	Komplexe Abfolge mit Abwehrarbeit im tornahem Raum (3x), anschließendem Slalomdribbling (6 Ständer), Zuspielhandlungen (8 mal) und abschließender Wurffinte mit Torwurf.	
4. Spielfähigkeit	<p>- Grundformen 3:3; 4:4</p> <p>- Spiel 6:6</p> <p>Die Bedeutung der Spielfähigkeit für das Erlernen und Vervollkommen von sportlichen Fertigkeiten und individ. Fähigkeiten in allen Mannschaftssportarten ist allgemein bekannt.</p> <p>Die Erkenntnisse, das Schüler und Anfänger „das Handballspiel situativ erlernen“ können, werden in den Konzeptionen zum Erlernen dieser Sportart mitgetragen. Durch eine Ausbildung mit spielnahen entwicklungs- und niveauspezifischen Übungen, sowie situativen Handballtechniken wird diesem Ziel Rechnung getragen.</p> <p>Folge: Erhöhung des Anteils situativer Spielformen, verbunden mit der Einbringung neuer Techniken. (für alle Sportarten zutreffend!)</p>	<p>Hinweis:</p> <p>Zur Aufnahme an das Sportgymnasium in MD (AK 12) werden sportmot. Tests durchgeführt.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 20% kond/Koord. Fähigkeiten - 30% Spielfähigkeit 3:3 bzw. 4:4 - 50% Spielfähigkeit 6:6 <p>Beobachtungsschwerpunkte:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Torwürfe/ Effektivität - Taktisches Verständn. / situatives Spielverhalten - Deckungsarbeit - Einsatzbereitschaft - Einhalten Regeln/ Fairneß <p>Für jeden Schwerpunkt werden 3 Punkte vergeben = 15 Punktesystem (Schüler mit einbeziehen)</p>

Entwicklung von Spielkompetenz durch das Sportspiel Handball

Großfeldhandball- eine Alternative zum Hallenhandball

- 1. Vorgeschichte:** Feldhandball wurde 1917 von Max Heiser speziell für Mädchen entwickelt, da er ihnen auch die Möglichkeit geben wollte, sich wie die Jungen beim Fußball voll austoben zu können. Im Vordergrund stand das Fangen des Balles, wobei sowohl das Spielfeld, die Mannschaftsaufstellung, der Schiedsrichter als auch der Torwart mit dem großen Fußballtor wurden komplett von den Fußballer übernommen. Der Strafraum wurde in einen Wurfkreis umfunktioniert. 2 Jahre später wurde das Spiel den Männern näher gebracht und weiterentwickelt.

- 2. Spielregeln:** - das Spielfeld hat die Maße 90-110m x 55-65m (Fußballfeld)
 - der Torraum ist der Strafraum (Freiwurflinie ca. 6m dahinter)
 - gespielt wird nach Handballregeln, Ausnahme: der Ball darf sowohl am Ort als auch beim Laufen mehrmals auf dem Boden geprellt und mit einer oder beiden Händen gefangen werden (Kein Doppeldribbling!)
 - die Mannschaft besteht (kann) aus 11 SpielerInnen, wobei sich jeweils nur 6 SpielerInnen in der Verteidigung bzw. in den Angriff begeben dürfen
 - vor und hinter der Mittellinie befinden sich noch eine neutrale Zonen (jeweils 10m), in die Angriffs- und Verteidigungsspieler dürfen

- 3. Varianten:** - Feldhandball kann auch quer gespielt werden auf Kleinfeldtore
(6:1 oder 7:1)
 - Mixmannschaften sind auch möglich
 - Regeln können leicht modifiziert werden

Entwicklung von Spielkompetenz durch das Sportspiel Handball

Wie spielt man ein Spiel?

- ⇒ 2 mal 10 Minuten mit 5 Minuten Halbzeitpause
- ⇒ jede Halbzeit braucht einen Sieger

... und bei unentschieden endender Halbzeit?

- ⇒ das „Golden Goal“ („Sudden death“) entscheidet

Wie erhält man Siegpunkte, und welche Mannschaft siegt?

- ⇒ Gewinn einer Halbzeit: 1 Siegpunkt (1 - 0)
- ⇒ Gewinn zweier Halbzeiten: 2 Siegpunkte (2 - 0) - **SIEG !**
- ⇒ bei Unentschieden nach beiden Halbzeiten, wenn also jede Mannschaft 1 Siegpunkt hat (1 - 1), erfolgt ein „Shoot out“

Das „Shoot out“

- ⇒ losen, welche Mannschaft beginnt oder die Seite wählt
- ⇒ jede Mannschaft benennt 1 Torwart und 5 Feldspieler
- ⇒ die Mannschaften wechseln sich 5-mal in den Würfeln ab
- ⇒ bei Unentschieden weiter im einfachen Wechsel

Durchführung (siehe Graphik rechts)

- ⇒ beide Torwarte stehen auf ihrer eigenen Torlinie
- ⇒ nur 1 Feldspieler der werfenden Mannschaft steht auf dem Kreuzungspunkt der Torraumlinie und der Seitenlinie, die anderen Spieler befinden sich im eigenen Auswechselraum
- ⇒ nach Anpfiff spielt der Feldspieler den eigenen Torwart an
- ⇒ der Torwart wirft direkt auf das gegnerische Tor ODER
- ⇒ er spielt seinen Feldspieler an, der einen Torwurf versucht
- ⇒ jede Einzelaktion muss innerhalb von 3 Sekunden erfolgen
- ⇒ der Ball darf nie den Boden berühren (Aktionsende)

Wann ist eine „Shoot out“-Aktion beendet?

- ⇒ der Spieler oder der Torhüter erzielt ein Tor
- ⇒ der Ball berührt den Boden
- ⇒ Angreifer begeht eine Regelwidrigkeit
- ⇒ der verteidigende Torhüter begeht eine Regelwidrigkeit: 6-m-Wurf für die Angreifer

Wann ist das „Shoot out“ beendet?

- ⇒ Sieger steht nach fünf Runden oder bei nachfolgenden gleich vielen Wurfversuchen fest
 - Ein Spiel wird nach Shoot out mit 2:1 gewertet!

Entwicklung von Spielkompetenz durch das Sportspiel Handball

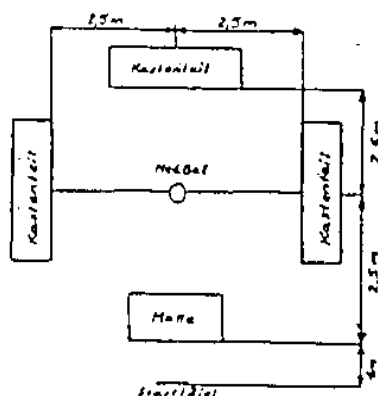
III. Koordinative Fähigkeiten:

III.1. Spezifische koordinative Leistungsvoraussetzungen:

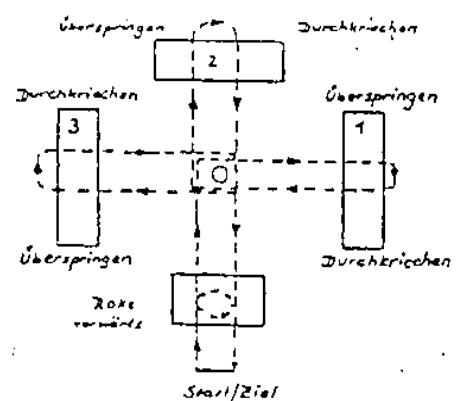
III.1.1. Kasten – Bumeranglauf:

- Aussage: - Objektivierung der Orientierungs- und Kopplungsfähigkeit
- Testverlauf: - Eine Hindernisstrecke ist in möglichst kurzer Zeit zu überwinden.
- Nach dem Hochstart hinter der Startlinie:
- Rolle vorwärts auf der Matte
 - Laufen um den Medizinball zum ersten Kastenteil
 - Überwinden, Durchkriechen
 - Laufen um den Medizinball zum zweiten Kastenteil
 - Überwinden, Durchkriechen
 - Laufen um den Medizinball zum dritten Kastenteil
 - Überwinden, Durchkriechen
 - Laufen um den Medizinball über die Matte zur Ziellinie
- Der Medizinball befindet sich stets rechts vom Läufer und wird nicht berührt
 - Der Übende hat einen Probe- und einen Wertungsversuch
 - Wird der Medizinball angestoßen ist der Lauf ungültig und muß wiederholt werden
- Wertung: - Gemessen wird die Zeit (Genauigkeit 1/10 Sek.) vom Startkommando bis zum Überschreiten der Start-Ziel-Linie

Geräteaufbau



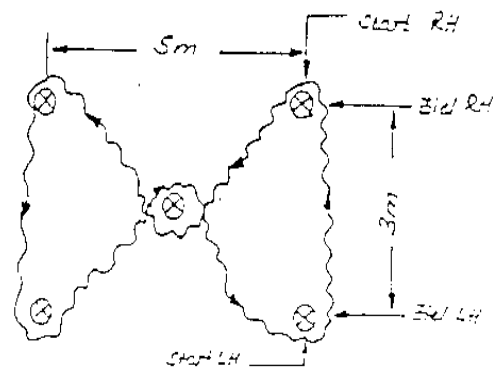
Streckenverlauf



Entwicklung von Spielkompetenz durch das Sportspiel Handball

III.1.4. Achterlauf:

- Aussage: - Objektivierung der Qualität der Ballführung auf engem Raum bei häufigen Richtungs- und Handwechselln
- Testverlauf: - Der Übende steht mit festgefaßtem Ball an der Startlinie. Er durchläuft die in der Zeichnung ersichtliche Strecke 3x mit regelgerechter und taktisch richtiger Ballführung
- Nach einem Probeversuch hat der Übende 2 Wertungsversuche.
- Die Zeit beginnt mit der ersten Bewegung in Laufrichtung und endet beim Überqueren der Ziellinie.
- Wertung: - Die Laufzeit des besten Durchgangs in 1/10 Sekunden Genauigkeit.



III.1.5. Grätschwurf:

- Aussage: - Objektivierung der Rhythmisierungs- und Differenzierungsfähigkeit
- Testverlauf: - Mit dem Rücken in einem Abstand von 2m zur Wand stehend, wird ein Handball beidhändig rückwärts durch die gegrätschten Beine direkt an die Wand geworfen und am Ort, die Füße müssen stehen bleiben, nach Drehung des Oberkörpers wieder aufgefangen.
- Die Drehungen erfolgen abwechselnd über die linke und rechte Seite.
- Bei Ballverlust läuft die Zeit weiter.
- Jeder Übende hat zwei Versuche
- Wertung: - Die Anzahl der, in der Zeit von 20 Sekunden im besten Versuch, an die Wand gespielten und wieder gefangenen Bälle

Entwicklung von Spielkompetenz durch das Sportspiel Handball

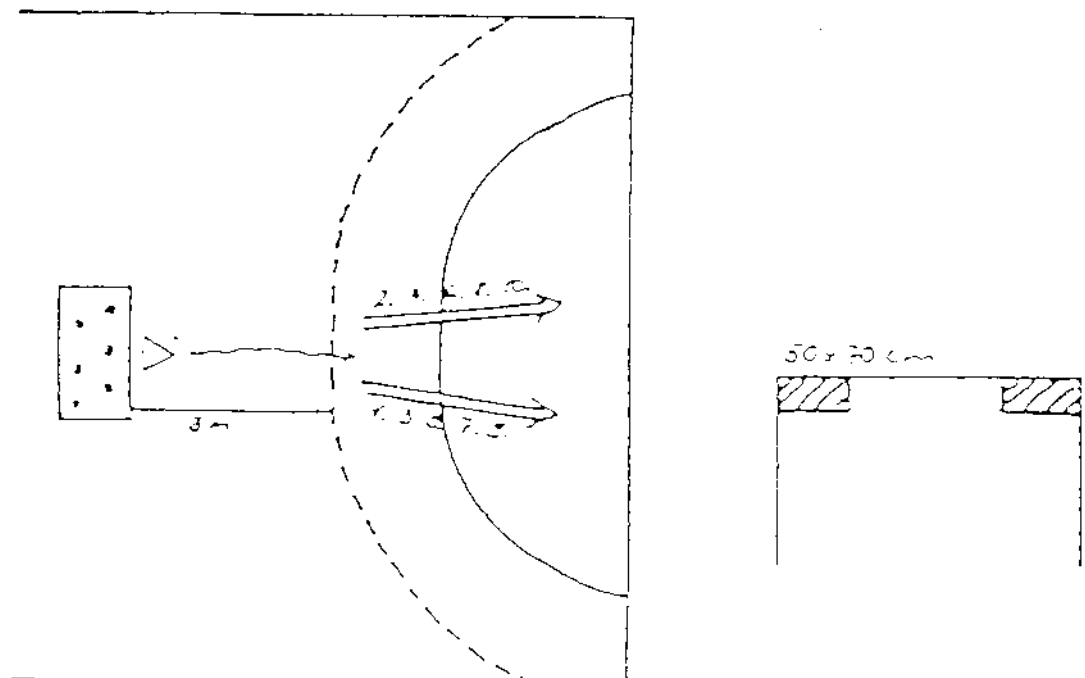
III.1.6. Wurfpräzision:

Aussage: - Objektivierung der Wurfpräzision (Schlagwurf) unter Zeitdruck

Testverlauf: - Auf einem 12m vom Tor entfernten Kastenteil befinden sich mehrere abgelegte Handbälle. Vor dem Start steht der Übende mit einem Handball in der Hand vor dem Kasten. Die Zeit läuft mit der ersten Bewegung in Laufrichtung Tor. Ab der 9m-Linie wirft er im Schlagwurf mit Stemmschritt in eine 50 x 70cm große markierte Trefferfläche links oder rechts im oberen Toreck. Nach erneuter Ballaufnahme aus dem Kastenteil erfolgt der nächste Wurf in das andere Toreck. Die Übung wird so bis zum Abbruch nach 30 Sekunden fortgesetzt. Nach einem Probeversuch hat jeder Übende 2 Wertungsversuche. Ein Treffer ist gültig, wenn der Ball ohne Berührung der Trefferflächenbegrenzung (Seil) bzw. mit Berührung des Pfostens oder der Latte das Ziel erreicht.

Wertung: - Anzahl der im besten Versuch erzielten Treffer

Grafische Darstellung:



Entwicklung von Spielkompetenz durch das Sportspiel Handball

III.1.2. Handling:

- Aussage: - Objektivierung der Differenzierungs- und Reaktionsfähigkeit
- Testverlauf: - Der Übende hält einen Handball zwischen den gegenüberliegenden Beinen. Eine Hand hält den Ball dabei von vorn, die andere von hinten.
Auf Kommando Handwechsel, wobei beide Hände gleichzeitig den Ball loslassen.
Auch wenn der Ball den Boden berührt, wird weiter geübt, jedoch werden diese Wiederholungen nicht gewertet.
Die Übungsdauer beträgt 20 Sekunden.
Jeder Übende hat 2 Versuche
- Wertung: - Anzahl der im besten Versuch erzielten Handwechsel (Wiederholungen), ohne daß der Ball den Boden berührt.



III.1.3. Seilspringen:

- Aussage: - Objektivierung der Kopplungs- und Umstellungsfähigkeit
- Testverlauf: - Seilspringen mit geschlossenen Beinen, ohne Zwischensprung.
Nach dem Startkommando springt der Übende dabei 15 Sekunden mit Seildurchschlag vorwärts und 15 Sekunden mit Seildurchschlag rückwärts.
Der Wechsel der Durchschlagrichtung nach 15 Sekunden erfolgt bei weiterlaufender Übungszeit auf Hinweis.
- Jeder Übende hat zwei Versuche
- Wertung: - Anzahl der im besten Versuch absolvierten Sprünge bei durchgeschwungenem Seil

