

**Skript zum Modul****3-2-1 HANDBALL!**

Handball ist ein komplexes Sportspiel, das einiges an Fertigkeiten voraussetzt, damit überhaupt ein Spiel zustande kommt. Mit einfachen Spielreihen und ergänzenden Trainingsformen kann dieses attraktive Sportspiel viele Kinder und Jugendliche begeistern.

**Weil Handball ein sehr kämpferisches Spiel ist, beginnen wir die Lektion mit FIGHTS!****Zombie-Sitzball**

Es wird Sitzball jeder gegen jeden gespielt. Wer abgeworfen wird, kriecht wie ein "Zombie" auf dem Spielfeld herum (passende Geräusche sind erlaubt!). Kann ein "Zombie" einen lebendigen Spielenden berühren, wird dieser zum "Zombie", der "Zombie" wird dabei erlöst. Alle dürfen mit dem Ball unbeschränkt weit laufen.

**Dribbelfights!**

- Zwei Spielende prellen jeweils einen Ball und versuchen, sich gegenseitig auf die Füße zu treten (vorsichtig!!).
- Zwei Spielende fassen sich an den Händen. Mit der freien Hand wird ein Ball geprellt. Gegenseitig versuchen die Spielenden, sich aus dem Gleichgewicht bzw. vom Ball weg zu ziehen.
- Beide dribbeln unabhängig und schneiden Grimassen. Wer lacht, verliert!
- Dito im Schwarm: Wer verloren hat, macht Loser-Zeichen, wer gewonnen hat, macht „Victory“- Zeichen. Prellend einen neuen Gegner suchen und wieder spielen.

**Das "Fluba" - ein unberechenbares Spielobjekt mit grossem Spassfaktor**

Ein Wasserballon wird in einen normalen Ballon gestopft. Dann wird der Wasserballon vorsichtig mit Wasser gefüllt (Hals des Ballons über den Wasserhahn stülpen und ganz LEICHT aufdrehen) und verknüpft. Es ist dabei wichtig, dass der Wasserballon nicht im Hals des Luftballons steckt, sondern dass er richtig hinunter gestopft wird. Dann wird der grosse Ballon aufgeblasen und ebenfalls verknüpft. Nach dieser kleinen Bastelarbeit hat man ein extrem unberechenbares Flugobjekt zur Hand. Es macht schon riesigen Spass, es einander zu passen. Richtig lustig wird es, wenn man damit kleine Spiele veranstaltet. Da die Spielgeräte manchmal kaputt gehen, sollten immer zwei, drei Flubas auf Reserve hergestellt werden. Auch empfiehlt es sich, einen Lappen bei sich zu haben.

**Passstafette mit Fluba**

Welche Gruppe hat zuerst zehn Pässe mit dem Fluba gespielt? Wenn das Gerät zu Boden fällt, wird wieder bei 0 begonnen.

**Schnappball mit Fluba**

Zwei Teams gegeneinander: Wer hat zuerst 10 Pässe? Wenn das Fluba zu Boden fällt, erhält das gegnerische Team Ballbesitz.

### **Patent Ochsner/ Kehrlichtball (Spieler in Endzone auf Bänkli!)**

Es wird nach Handballregeln gespielt, jedoch ohne „out“ und ohne Prellen. Es wird eine Endzone bestimmt, in der sich nur eine Person pro Team bewegen darf. Diese trägt einen (gereinigten!) Abfallkübel oder Papierkorb und darf sich in der Endzone frei bewegen, diese aber nicht verlassen. Team A versucht nun durch geschicktes Zusammenspiel, eine Chance herauszuspielen, den Ball mit einem Aufsetzer-Pass in den Eimer zu befördern. Wenn die Endzone von einem Feldspieler betreten wird, erhält das gegnerische Team Ballbesitz.

### **Gegenstoss-Schnappball**

Sobald ein Team 10 Pässe in Serie geschafft hat, löst es einen schnellen Gegenangriff auf das gegenüberliegende Tor aus. Gelingt ein Tor, erhält das Team einen Punkt. Landet der Ball im Aus oder wird von der Verteidigung abgefangen, beginnt das Spiel von neuem. Ballbesitz erfolgt gemäss Handballregeln (Nach Tor/ "out"/ Foul = Gegner).

Muriel Sutter, im Juni 2011