

# Download

Matthias Obinger  
**Handball**

Techniktraining Fintieren und Zweikämpfe



Downloadauszug  
aus dem Originaltitel:

 **Auer**

# Handball

Techniktraining Fintieren und  
Zweikämpfe

**Download  
zur Ansicht**

Dieser Download ist ein Auszug aus dem Originaltitel  
Handball

Über diesen Link gelangen Sie zur entsprechenden Produktseite im Web.

<http://www.auer-verlag.de/go/dl7765>



# Arrangements zum Fintieren und für Zweikämpfe

Sich dem Gegenspieler entziehen, versuchen, an ihm vorbeizukommen bzw. ihn durch geschicktes Täuschen zu Reaktionen zu verleiten. Das sind die thematischen Schwerpunkte im folgenden Kapitel. Die großen Sportspiele Basketball, Fußball und insbesondere Handball „leben“ von den Zweikämpfen um und mit dem Ball. Der Zweikampf ist Spielcharakteristik und Erfolgsgarant gleichermaßen: Wer mehr Zweikämpfe gewinnt, der hat auch deutlich größere Chancen, als Sieger vom Platz zu gehen.

Täuschungen oder Finten lassen sich in zwei übergeordnete Gruppen untergliedern. Das sind zum einen Täuschungen, welche direkt mit Ball ausgeführt werden (Körpertäuschungen), und zum anderen solche, die ohne direkten Ballbezug ablaufen (Blick-, Wurf-, Lauf- und Passtäuschungen). Von besonderer Relevanz, da sie einen zentralen Bestandteil im Sinne der Zweikampfführung darstellen, sind die Körpertäuschungen, also Täuschungen mit Ball- und Gegnerbezug. Im Spiel und in Spielhandlungen treten Täuschungen sehr oft kumulativ oder überlagernd auf, was die Bedeutung von Täuschungsmanövern für das Handballspiel noch einmal deutlich unterstreicht.

Bei der praktischen Umsetzung gilt es, die Täuschungen situationsangepasst, mit besonderem Blick auf die Beidseitigkeit, also Täuschungen zur und gegen die Wurfhandseite, zu schulen und auf das richtige Timing, das Tempo und den Abstand zum Gegenspieler zu achten. Ferner sollten Laufwege und Folgehandlungen einbezogen und Regelfehler, wie etwa Angreiferfouls oder Schrittfehler, vermieden werden.

Es folgt die genaue Beschreibung einer Körpertäuschung zur Wurfhandseite.



1. Antäuschen des Durchbruchs zur Wurfarmgegenseite:

Dabei macht der Schüler einen Schritt am Abwehrspieler vorbei. Der Ball wird mit beiden Händen vor dem Körper gehalten.



2. Richtungswechsel zur Wurfarmseite:

Der Schüler macht einen Gegenschritt am Abwehrspieler vorbei zur Wurfarmseite hin.



3. Entziehen des Abwehrspielers:

Der Schüler entzieht sich dem Abwehrspieler, indem er an diesem vorbei einen raumgreifenden Schritt nach vorne macht.

4. Anschließende Folgehandlungen:

- Torwurf
- prellen
- Stoßbewegung und Pass zum Mitspieler
- weitere Täuschung, z. B. Wurf- oder Passtäuschung



## 1. Der Ball und ich

LERNZIELE	am Gegenspieler vorbeikommen sich dem Gegenspieler entziehen den Gegenspieler zu einer Bewegungshandlung verleiten
TEILMODULE	F1.1 bis F1.5
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mehrere Handbälle, Luftballons, Tischtennisbälle und andere Ballarten</li> <li>• Gymnastikreifen</li> <li>• Langbänke</li> <li>• Pylonen</li> <li>• Klettertaue</li> </ul>

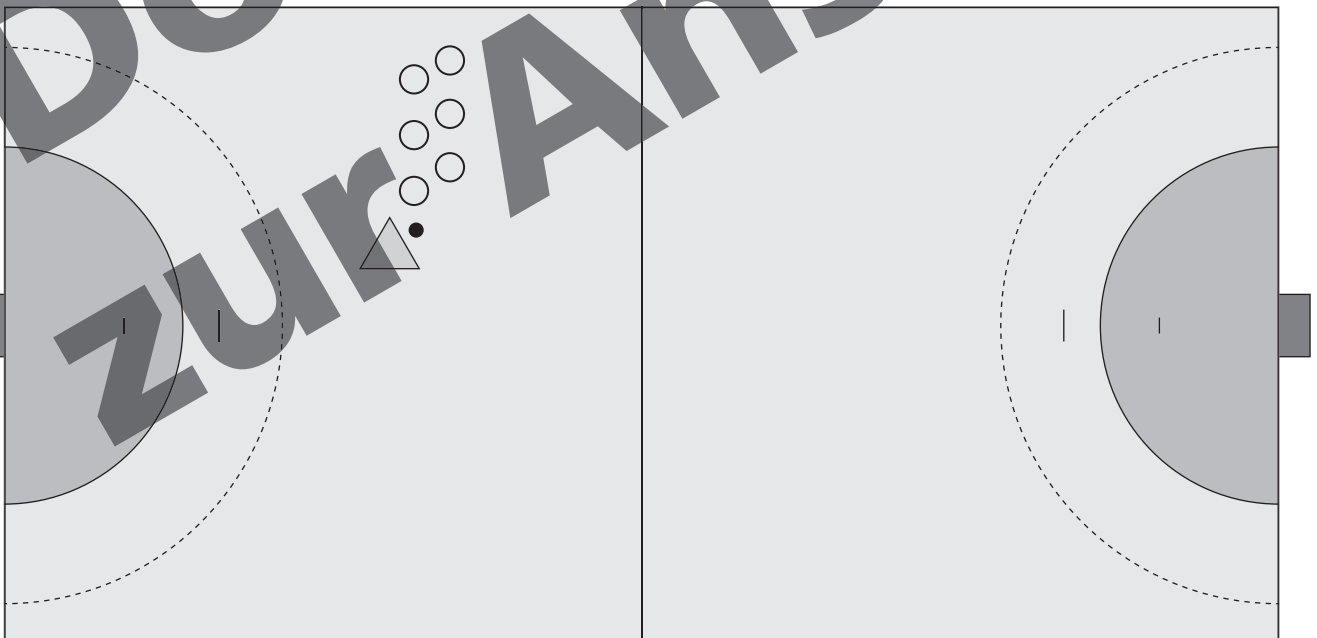
### Durch den Reifenparcours (F1.1)

je Schüler 1 Handball, 4–6 Gymnastikreifen

Die Gymnastikreifen werden hintereinander/ nebeneinander gelegt. Die Schüler laufen den Reifenparcours mit dem Handball prellend so schnell wie möglich ab.

*Variationen:*

- Kontaktanzahlen der Handbälle im Reifen bzw. außerhalb der Reifen oder Schrittfolgen vorgeben, z. B. links (außerhalb), rechts (im Reifen), links (außerhalb) usw.
- Reifenparcours variieren





### Zackig im Zickzack (F1.2)

je Schüler 2 Handbälle, 2 Langbänke als Gasse ca. zwei Meter voneinander entfernt aufstellen, evtl. Luftballons

Die Schüler stellen sich mit beiden Bällen in der Hand an den Anfang zwischen die beiden Langbänke. Sie müssen nun im Zickzack durch die Gasse sprinten und dabei beide Bälle links bzw. rechts auf den Boden prellen, ohne dass ein Handball verloren geht oder außerhalb der Langbank-Gasse aufkommt.

#### Variationen:

- verschiedene Ballarten verwenden, evtl. auch Luftballons
- die Gasse verlängern bzw. verbreitern
- auf den Langbänken prellen



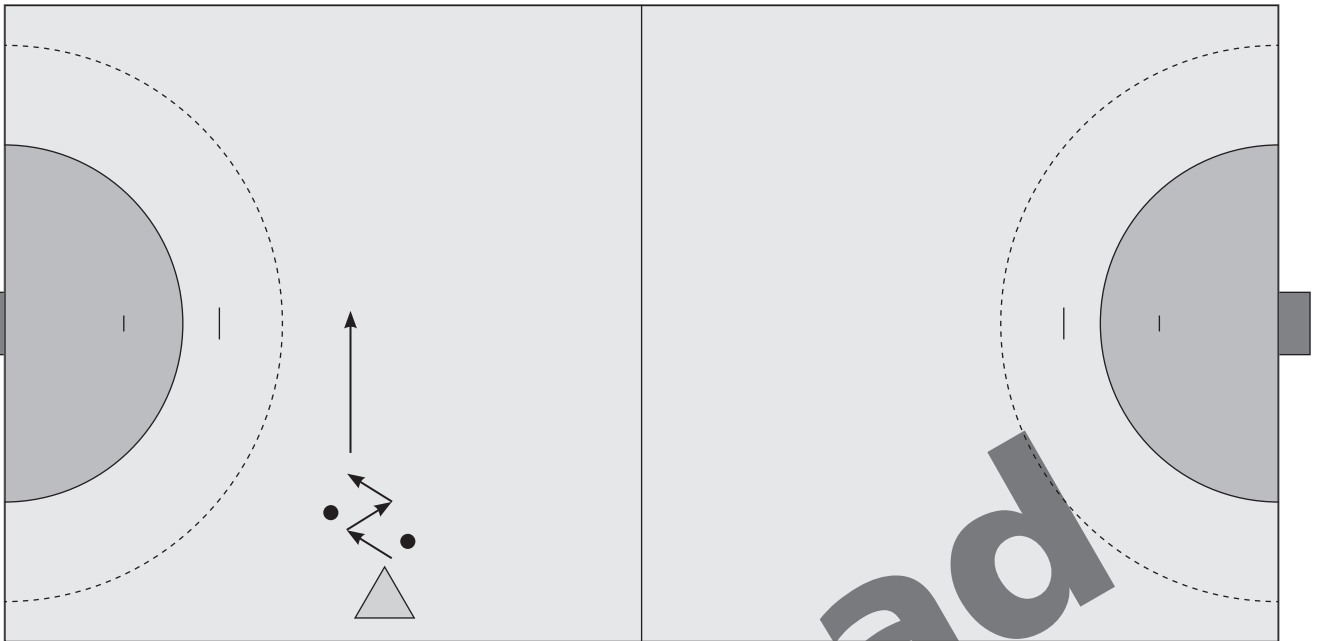
### Unter Kontrolle halten (F1.3)

je Schüler 2 Luftballons, evtl. Pylonen zur Begrenzung des Korridors

Es wird ein schmaler Korridor von ca. zwei bis drei Metern über eine Hallenbreite oder -länge gewählt. Die Schüler versucht, so schnell wie möglich vom einen Ende des Korridors zum anderen zu gelangen, ohne dass dabei die Luftballons den Boden berühren. Dabei werden die Luftballons vor dem (Ober-) Körper transportiert, ohne dass die Schüler die Hände benutzen dürfen. Durch schnelles Rennen müssen sie versuchen, die Luftballons in der Luft zu halten.

#### Variationen:

- Anzahl der Luftballons erhöhen
- die Länge/Größe des Korridors variieren



### Zwischendurch (F1.4)

je Schüler 1 Handball, Klettertaue herunterlassen, sodass eine Gasse entsteht

Die Klettertaue werden leicht in Schwingung versetzt. Die Schüler müssen mit dem Handball geschickt die Klettertaugasse überwinden, ohne die Klettertaue dabei zu berühren.

#### Variationen:

- Schwingintensität der Klettertaue variieren
- zunächst ohne, später mit dem Handball ausführen



**Auf die Technik kommt es an (F1.5)**

je Schüler mehrere Tischtennisbälle, mehrere Pylonen versetzt zueinander im Abstand von ca. drei Metern aufstellen, sodass eine Gasse entsteht, evtl. Luftballons

Die Schüler stellen sich mit den Tischtennisbällen an den Anfang der Pylonen-Gasse. Nun müssen sie versuchen, die Tischtennisbälle auf die Pylonen zu legen, ohne dass diese durch den Windstoß wieder herunterfallen. Dabei dürfen die Schüler maximal zwei Pylonen gleichzeitig anlaufen. Anschließend müssen sie sich neue Tischtennisbälle holen und diese auf den nächsten zwei Pylonen ablegen.

**Variationen:**

- Pylonen-Gasse erweitern und variieren
- anstatt der Tischtennisbälle Luftballons verwenden





## 2. Der Ball, du und ich

LERNZIELE	am Gegenspieler vorbeikommen sich dem Gegenspieler entziehen den Gegenspieler zu einer Bewegungshandlung verleiten
TEILMODULE	F2.1 bis F2.5
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mehrere Handbälle, Luftballons und andere Ballarten</li> <li>• Turnmatten</li> <li>• Hütchen</li> <li>• Pylonen</li> <li>• evtl. Tape</li> <li>• Langbänke</li> <li>• Gymnastikseile</li> </ul>

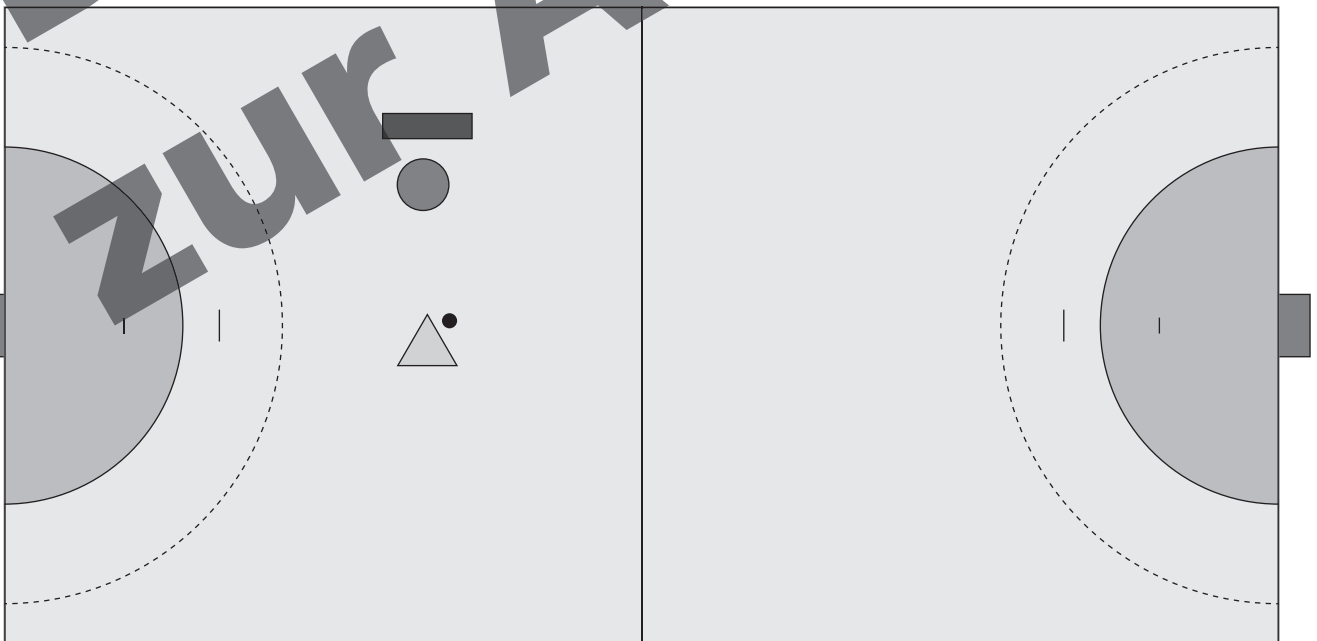
### Matte verteidigen (F2.1)

*je Paar 1 Handball und 1 Turnmatte, evtl. je Paar eine Pylone*

Ein Schüler steht als Verteidiger vor der Turnmatte, der andere Schüler steht als Angreifer mit dem Handball ca. zwei Meter vor dem Verteidiger. Der Angreifer versucht durch geschicktes Fintieren – zunächst ohne Anwenden der 3-Schritt-Regel –, den Handball auf der Turnmatte abzulegen, ohne dass ihn der Abwehrspieler fangen kann.

*Variationen:*

- 3-Schritt-Regel anwenden
- die Turnmatte längs ausrichten
- die Turnmatte durch eine Pylone austauschen, auf deren Spitze der Handball abgelegt werden muss







### Save the ball (F2.2)

je Paar 1 Handball, Pylonen zur Spielfeldbegrenzung (ca. 4 x 4 Meter bzw. eine Hallenbreite)

Ein Schüler hat als Verteidiger den Handball in der Hand. Der Angriffsspieler versucht, den Handball des Verteidigers mit der Hand zu berühren, während der Verteidiger durch geschicktes Querstellen und Wechseln der Hand den Handball mit dem Körper schützt.

#### Variationen:

- Beachtung der 3-Schritt-Regel für den Verteidiger, die Doppeldribbling-Regel jedoch außer Kraft setzen
- Raumgröße variieren



### Zum Platzen bringen (F2.3)

je Paar 2 Luftballons, Pylonen zur Spielfeldbegrenzung (ca. 4 x 4 Meter), evtl. Tape

Jeder Schüler bindet sich einen Luftballon an seinen Schuh. Die Schüler müssen nun versuchen, die gegnerischen Luftballons durch Abschlagen zum Platzen zu bringen.

#### Variationen:

- mehrere Luftballons an unterschiedlichen Stellen am Körper befestigen, z. B. am Unter- oder Oberschenkel, am Arm, am Rücken (mit Tape)
- Raumgröße variieren
- als einführendes Spiel in Klassengröße realisieren: Dabei werden zwei bis drei Fänger bestimmt, die die Luftballons der übrigen Schüler angreifen müssen.



### Ausweichmanöver (F2.4)

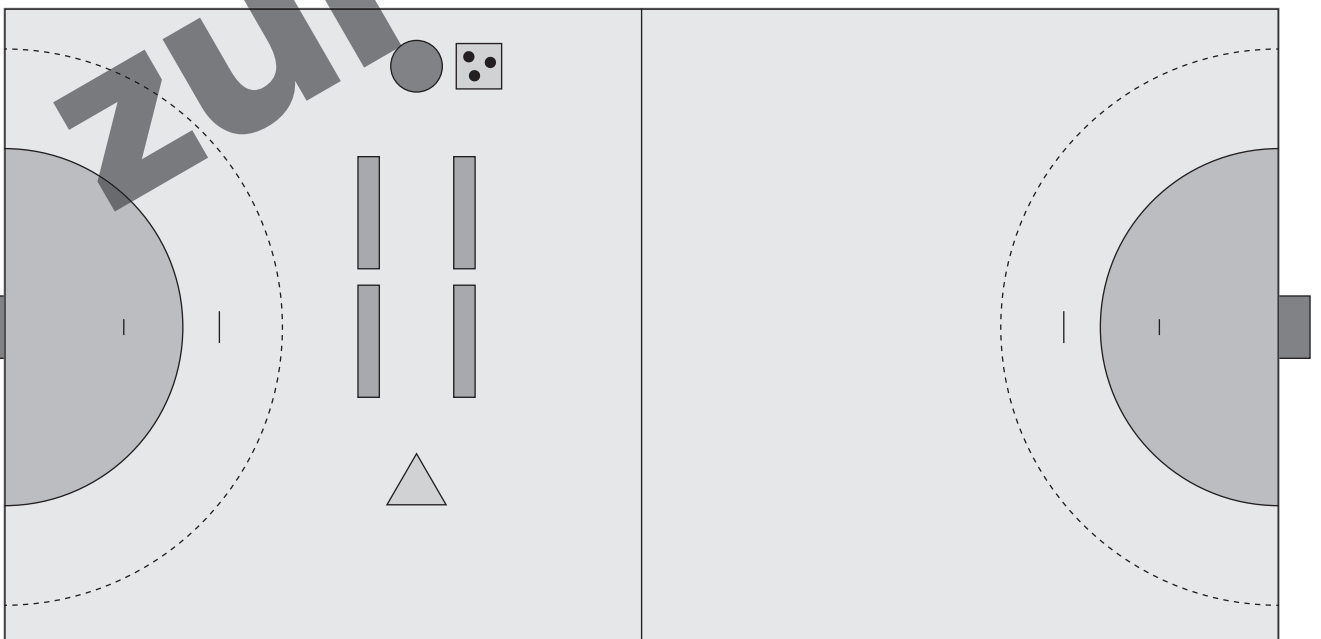
je Paar mehrere Handbälle, 4 Langbänke im Abstand von ca. drei Metern zu einer Gasse aufstellen

Ein Schüler (Abwehrspieler) stellt sich mit den Bällen an das Ende der Gasse, der andere Schüler (Angriffsspieler) steht am Anfang der Gasse.

Während der Angriffsspieler versucht, die Gasse zu durchsprinten, rollt der Abwehrspieler sukzessive Bälle hinein. Der Angriffsspieler versucht, durch geschicktes Überspringen der Langbänke den einrollenden Bällen auszuweichen.

#### Variationen:

- verschiedene Ballarten verwenden
- zusätzlich links und rechts der Gasse Bälle einrollen
- Gasse verlängern bzw. verbreitern





## Schlangenlinien (F2.5)

je Paar 1 Gymnastikseil und 1 Handball, Pylonen für die Begrenzung des Korridors

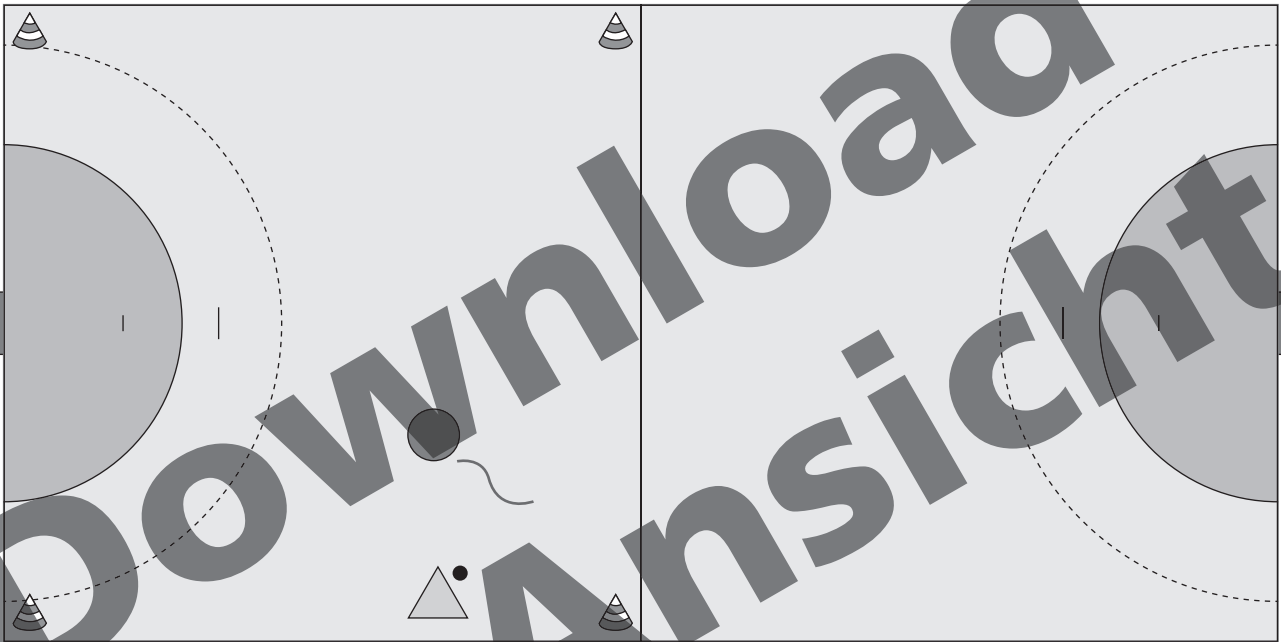
Es wird ein Korridor über die Hallenhälfte bzw. -breite festgelegt und mit Pylonen abgesteckt.

Der Angriffsspieler läuft mit dem Handball prellend vom einen Ende des Korridors zum anderen und beachtet dabei die 3-Schritt-Regel.

Der Angriffsspieler darf dabei das Gymnastikseil, das vom Abwehrspieler über den Boden geführt wird, nicht berühren.

### Variationen:

- Korridorgröße variieren
- Dreiergruppen bilden und zwei Gymnastikseile verwenden





### 3. Der Ball und wir

LERNZIELE	am Gegenspieler vorbeikommen sich dem Gegenspieler entziehen den Gegenspieler zu einer Bewegungshandlung verleiten
TEILMODULE	F3.1 bis F3.5
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mehrere Handbälle, Luftballons, Tennisbälle, Softbälle und andere Ballarten</li> <li>• Pylonen</li> <li>• Stoppuhr</li> <li>• evtl. Leibchen</li> </ul>

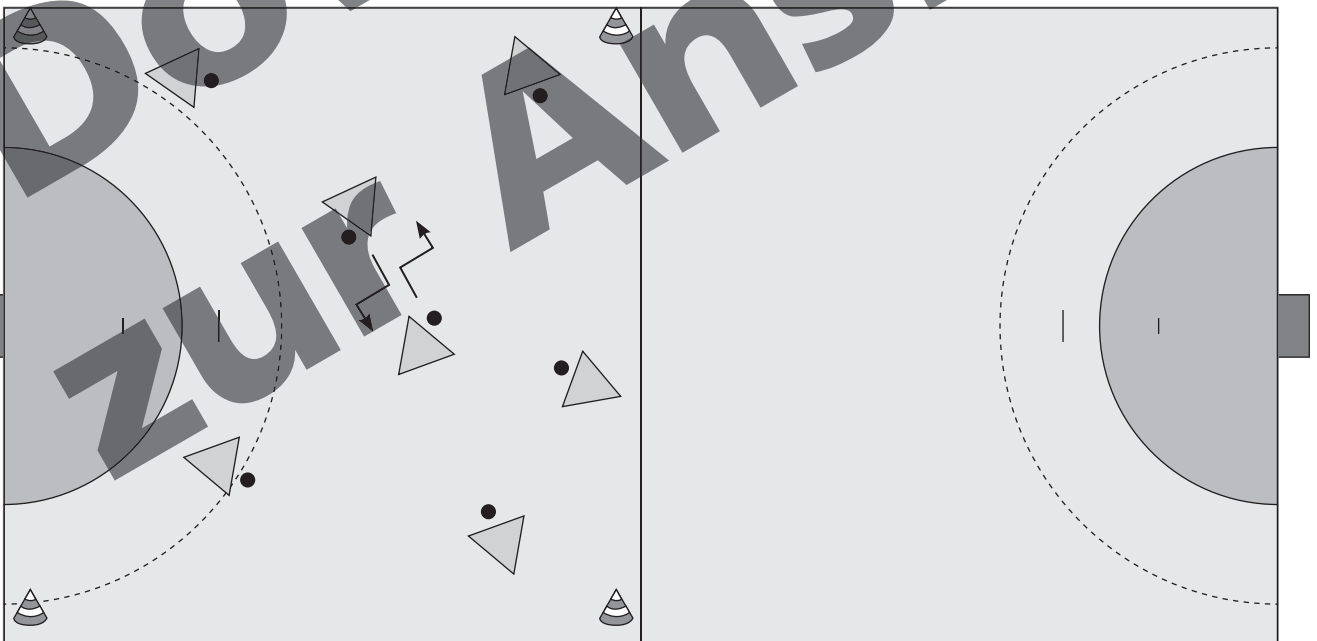
#### Permanentfinten (F3.1)

je Schüler 1 Handball, Pylonen zur Spielfeldbegrenzung

Ein bestimmter Raum wird mit Pylonen begrenzt, z. B. ein Basketballquersfeld. Die Schüler prellen den Handball frei innerhalb des abgesteckten Raumes. Sobald sie einem Mitschüler begegnen, führen beide eine Finte nach rechts bzw. links aus. Danach prellen beide Schüler weiter.

Variationen:

- Finten variieren, z. B. zur/gegen die Wurfhandseite
- Laufvariationen einbauen, z. B. rückwärts bzw. seitwärts laufen, Hopperlauf usw.





### Luftballon fangen (F3.2)

je Schüler 1 Luftballon

Jeder Schüler bindet sich einen Luftballon an seinen Schuh. Das Spielfeld ist eine Hallenhälfte. Die Schüler sollen versuchen, die Ballons der anderen Mitschüler zum Platzen zu bringen, während der eigene Ballon geschützt wird. Dabei sollen sie verschiedene Finten anwenden.

*Variationen:*

- Spielfeldgröße variieren
- verschiedene Ballarten verwenden
- jeder Schüler hat an beiden Schuhen je einen Luftballon
- zwei-/mehrfarbige Luftballons verwenden und Mannschaften bilden



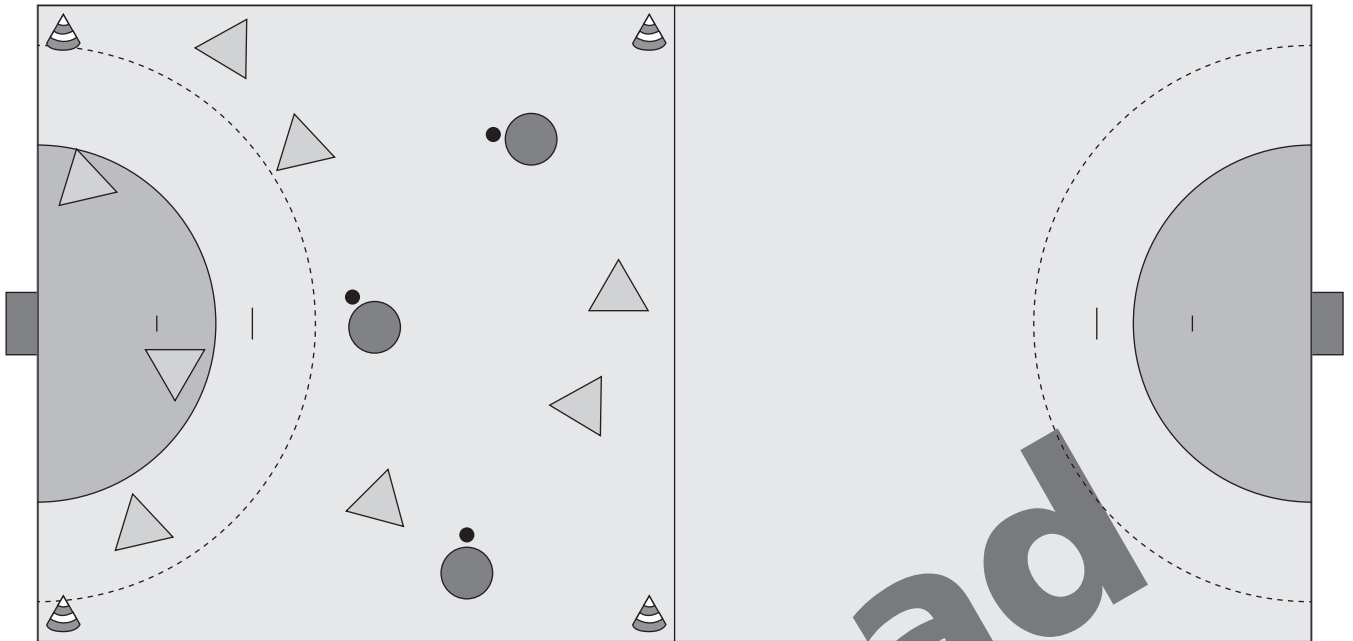
### Prellfangen (F3.3)

mehrere Handbälle, Pylonen zur Spielfeldbegrenzung, z. B. halbes Spielfeld, evtl. Tennisbälle, Softbälle

Drei bis sechs Schüler (Fänger) bekommen je einen Handball. Die Fänger laufen prellend mit dem Handball im Spielfeld herum und beachten dabei die 3-Schritt-Regel. Sie versuchen, die Spieler ohne Handball mit der freien Hand abzuschlagen. Alle Spieler, die abgeschlagen wurden, bekommen vom Lehrer ebenfalls einen Handball und gehören zur Fängermannschaft.

*Variationen:*

- verschiedene Ballarten verwenden, z. B. Tennisbälle, Softbälle usw.
- Spielfeldgröße variieren
- Anzahl der Fänger variieren
- Spiel umorganisieren: Anstatt zu prellen, passen sich die Fänger paarweise die Bälle zu und fangen dabei die anderen Schüler.



### Polonaise (F3.4)

je Schüler 1 Handball, Pylonen zur Spielfeldbegrenzung, z. B. Hallenhälfte, Stoppuhr

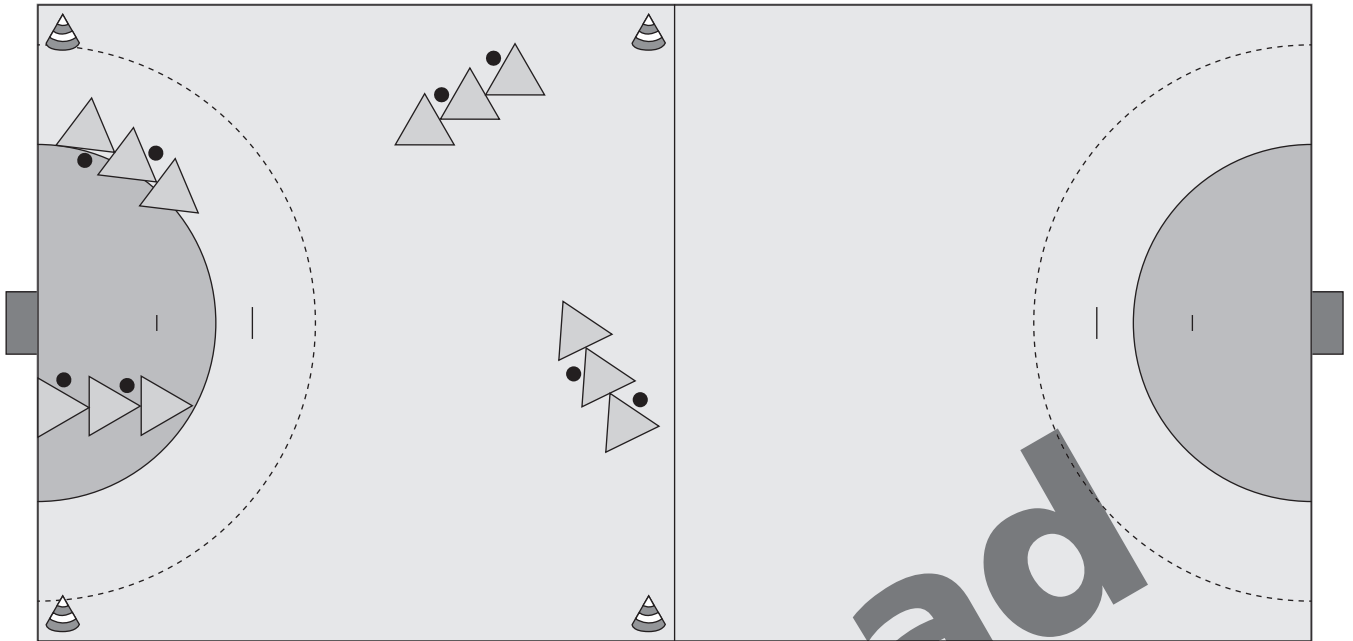
Es werden Dreiergruppen gebildet und eine Spielzeit wird festgelegt. Die Schüler stellen sich in ihren Gruppen hintereinander auf, legen beide Hände auf die Schultern des Vordermanns und legen je einen Handball auf die Arme. Die Bälle liegen auf den Armen und soll nicht eingeklemmt werden.

Die Schüler laufen in ihren Gruppen frei innerhalb der Spielfeldbegrenzung herum. Dabei versucht der jeweils Gruppenerste, den anderen Gruppen die Bälle zu klauen, ohne dass die eigenen Bälle seiner Gruppe herunterfallen. Die geklauten Bälle werden auf den Armen gesammelt.

Welche Gruppe hat am Ende der Spielzeit die meisten Bälle?

Variationen:

- Spielfeldgröße variieren
- verschiedene Ballarten verwenden
- Gruppengröße erweitern
- Nach einem erfolgreichen Ballklau (Steal) schließen sich beide Gruppen zusammen. Ab sechs Gruppenmitgliedern wird die Gruppe hälftig aufgeteilt.



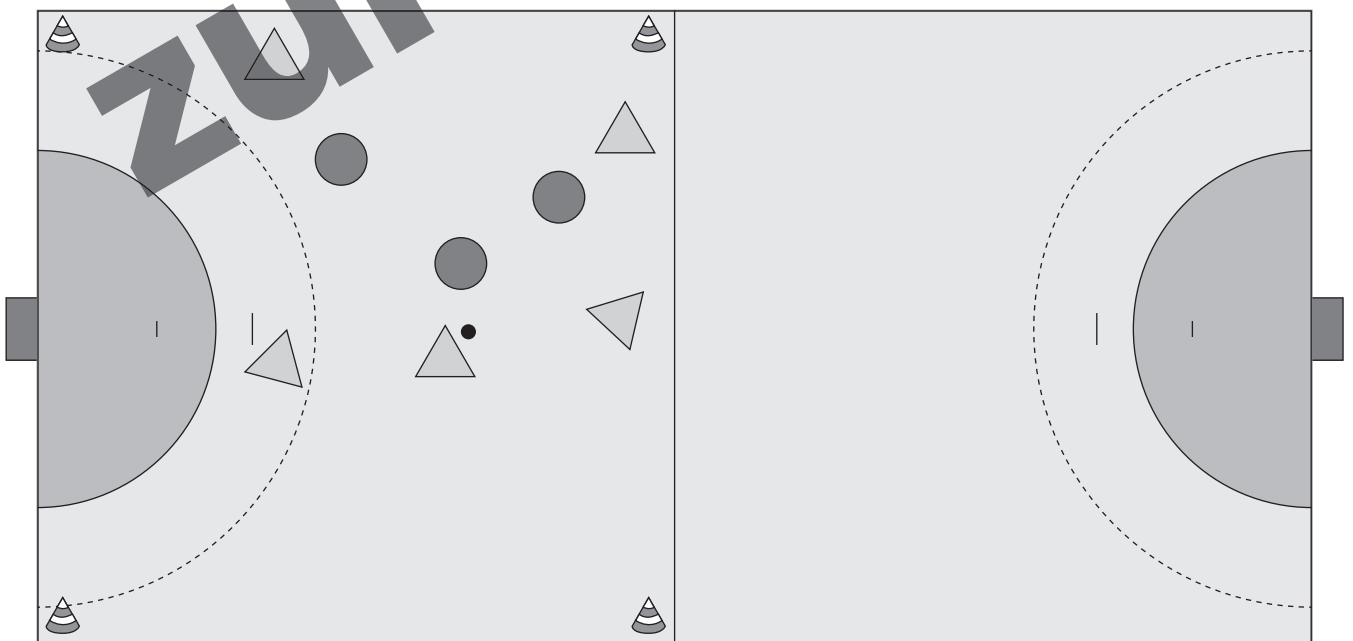
### Berührball (F3.5)

je Achtergruppe 1 Handball, Pylonen zur Spielfeldbegrenzung, z. B. Volleyball-/Basketball- oder Badmintonfeld, evtl. Leibchen

Es werden Achtergruppen gebildet und innerhalb der Gruppe je fünf Angriffsspieler und drei Abwehrspieler bestimmt. Die Angreifer passen sich den Handball hin und her. Die Verteidiger versuchen, antizipativ den ballführenden Spieler zu berühren.

#### Variationen:

- Spielfeldgröße variieren
- mit oder ohne Passeinschränkungen spielen
- 5:4 auf die ganze Hallenhälfte spielen
- verschiedene Ballarten verwenden, evtl. auch mit einem Leibchen als Ballersatz spielen



Download  
zur Ansicht

## Impressum

© 2016 Auer Verlag  
AAP Lehrerfachverlage GmbH  
Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk als Ganzes sowie in seinen Teilen unterliegt dem deutschen Urheberrecht. Der Erwerber des Werkes ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den eigenen Gebrauch und den Einsatz im Unterricht zu nutzen. Die Nutzung ist nur für den genannten Zweck gestattet, nicht jedoch für einen weiteren kommerziellen Gebrauch, für die Weiterleitung an Dritte oder für die Veröffentlichung im Internet oder in Intranets. Eine über den genannten Zweck hinausgehende Nutzung bedarf in jedem Fall der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages.

Die AAP Lehrerfachverlage GmbH kann für die Inhalte externer Sites, die sie mittels eines Links oder sonstiger Hinweise erreichen, keine Verantwortung übernehmen. Ferner haftet die AAP Lehrerfachverlage GmbH nicht für direkte oder indirekte Schäden (inkl. entgangener Gewinne), die auf Informationen zurückgeführt werden können, die auf diesen externen Websites stehen.

Autor: Matthias Obinger  
Illustrationen: Corina Beurenmeister, Steffen Jähde

[www.auer-verlag.de](http://www.auer-verlag.de)