

1 Werfen lernen

Kinder, die zum ersten Mal eine Spielstunde besuchen, wollen natürlich auf das Tor werfen. Damit sie dabei möglichst schnell Erfolgserlebnisse haben, sollten sie sich anfangs ganz auf die Wurfführung konzentrieren können. Störgrößen wie z.B. die technisch schwierige Ballannahme oder die zusätzliche Beobachtung eines Gegenspielers würden sie in dieser Phase überfordern.

In dieser ersten Lernstufe bekommen die Kinder deshalb bereits den Ball in die Hand. Da sie anfangs meistens sowohl Koordinationsprobleme beim Werfen haben als auch noch nicht ausreichend hart werfen können, sollten sie aus kurzer Distanz und aus der Spielfeldmitte heraus werfen. Erst mit fortschreitenden Lernerfahrungen können sowohl die Wurffelder als auch Abwurf-

positionen variiert werden. Anfangs sollte der Übungsleiter lediglich passiv im Tor stehen, damit die Kinder lernen, die „freien Flächen“ des Tors zu treffen. Müßten sie von Anfang an gegen einen aktiven Torhüter werfen, würden wir sie wahrnehmungsmäßig überfordern. Es bieten sich auch Kästen oder Reifen im Tor als Wurffelder an. In der nächsten Stufe kann sich der Übungsleiter hinter das Tor stellen

und den Kindern Ziele im Tor anzeigen.

Korrekturen und Lernhilfen

- Die Kinder sollten mit Bällen werfen, die ihrer Handgröße entsprechen – eine wichtige Voraussetzung, um den Ball beim Wurf überhaupt sicher halten und die Wurfrichtung beeinflussen zu können.

▶▶ Schlagwurf hoch mit Stemmschritt

Die erste Wurftechnik, die die Kinder erlernen, ist der Schlagwurf aus dem Stand mit ein bis drei Schritten „Anlauf“. Den Ball halten sie dabei bereits in den Händen. Vor dem Wurf sollten drei Schritte ausgeführt werden, damit eine optimale Ausholbewegung erfolgen kann. Danach kann und sollte die Schrittgestaltung aber relativ schnell variiert werden.



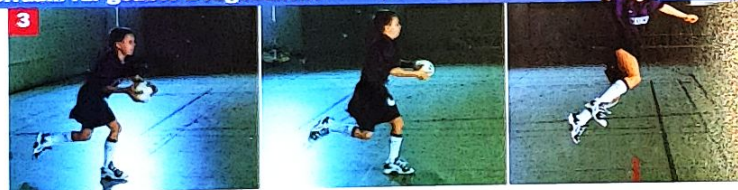
Mit dem ersten Links- und dem folgenden Rechtsschritt (=2. Schritt: Bild 1) den Wurfarm nach hinten führen. Den

Ball mindestens in Kopfhöhe, besser noch etwas höher nach hinten-oben führen. Das Stemmbein nicht seitlich,

sondern nach vorn in Laufrichtung setzen (Bild 2). Beim Wurf „groß“ bleiben, nicht einknicken (wie in Bild 3).

▶▶ Sprungwurf in den Torraum für geübte E-Jugendliche

Fortgeschrittene – in der Regel E-Jugendliche, die bereits über ausreichende Sprungkraft verfügen – können natürlich auch den Sprungwurf schon erlernen. Achten Sie aber besonders darauf, ob die Kinder überhaupt in der Lage sind, die Wurfbewegung während der Flugphase auszuführen. Nur dann macht das Erlernen des Sprungwurfs Sinn!



Der Absprung sollte generell in die Länge, also z.B. als Sprung in den Torraum, ausgeführt werden. Dabei ist

eine Verwindung zwischen Oberkörper und Hüfte – die Schulterachse steht quer zur Hüftachse (Bild 3) –

wichtig. Der Oberkörper sollte beim Wurf eine leichte Vorlage haben.

Wichtig:

Den Ball mit leicht gespreizten Fingern wie eine „Schüssel“ umhüllen. Häufig rollt den Kindern der Ball beim Wurf über die Finger, sie „treffen“ ihn dann nicht in der Mitte.

- Kinder haben anfangs Probleme mit Links- und Rechtsseitigkeit. Deshalb stellen sie beim Stemmschritt oft das „falsche“ Bein nach vorn. Hier helfen ihnen lustige Klebebilder, die auf den Schuh ihres „richtigen“ Fußes geklebt werden.
- Als Hilfe für die richtige Schritt-

gestaltung kann der Trainer Klebestreifen auf dem Boden anbringen.

- Bei der Ausführung des Stemmschritts knicken die Kinder oft in der Hüfte regelrecht ein, so daß keine Kraftübertragung vom Anlauf über den Körper auf die Wurfbewegung erfolgt. Hier hilft es, wenn die Kinder den letzten Schritt auf ein (sehr niedriges) Hindernis setzen. So müssen sie den Körper bei der Wurfbewegung nach vorne-oben bringen.
- Oft auch wird bei der Wurfbewegung der Ellbogen zu tief geführt,

so daß der Ball lediglich „gestoßen“ wird (sehr häufig vor allem bei Mädchen zu beobachten).

Lernhilfe:

Über eine quer gespannte Zauberschur werfen lassen. Sie sollte ansteigend sein, damit die Kinder ihrer Körpergröße entsprechend angewiesen werden können, an einer bestimmten Stelle über die Schnur zu werfen (je kleiner die Kinder, um so niedriger die Schnur).

- Auch die notwendige Verwindung des Oberkörpers zur Hüfte

fehlt beim Wurf oft, so daß die Ausholbewegung viel zu gering ist.

Lernhilfe:

Der Trainer stellt sich parallel zur Bewegungsrichtung der Kinder so auf, daß sie ihn nur dann sehen, wenn der Oberkörper nach hinten gedreht wird, die Schulterachse aber in Wurfrichtung zeigt. Der Trainer zeigt mit den Fingern Zahlen an, die die Kinder vor dem Wurf nennen müssen.



Im zweiten Bild sehen wir eine viel zu kurze Ausholbewegung: Der Wurf wird mit „kurzem“ Arm ausgeführt, Aushol-

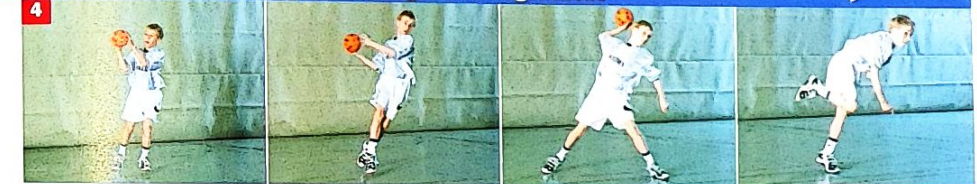
und Wurfbewegung sind nicht flüssig. Die Abwurhaltung (Bild 3) ist besser als bei dem Jungen links. Das Mäd-

chen streckt den Körper über dem linken Stemmbein wesentlich besser als er (vgl. Reihe 1, Bild 3).

X Korrekturen

- Der letzte Schritt darf nicht zu lang sein, da sonst keine Stemmwirkung erzielt wird. Die Spieler dürfen also anders als in Bildreihe 1 nicht im Kniegelenk „einknicken“.
- Die Spieler müssen beim Wurf „groß“ bleiben (Lernhilfe: Würfe über eine Zauberschur).

▶▶ Schlagwurf zur Wurfarmgegenseite für geübte E-Jugendliche

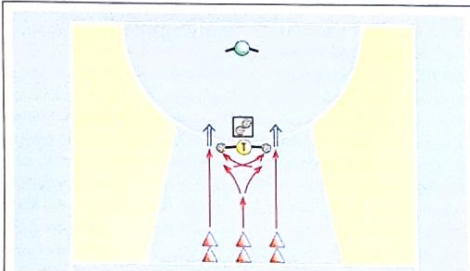


Entsprechend der körperlichen Entwicklung der Kinder hat der Schlagwurf geradeaus zunächst absolute

Priorität. Wird er beherrscht, können erste Varianten – z.B. Schlagwurf mit Seitneigung des Oberkörpers zur Wurf-

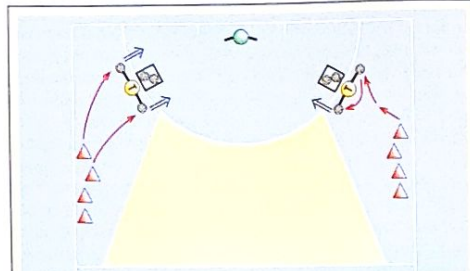
armgegenseite – erlernt werden. Das wird aber nur gelingen, wenn die Hände groß genug sind, den Ball während

der gesamten Bewegung zu stabilisieren.



1 Der Trainer hält den Ball in seiner rechten Hand, die Kinder laufen geradlinig links an ihm vorbei, so daß sie den Ball auf ihrer Wurfarmseite (Rechtshänder) annehmen können, und werfen auf das Tor. **Variationen:**

- Gleicher Ablauf, nur den Ball auf der Wurfarmgegenseite annehmen.
- Der Trainer streckt auch den linken Arm aus, die Kinder laufen auf den Trainer zu, berühren mit einem Ausfallschritt nach rechts seine linke Hand, nehmen den Ball nach einem Richtungswechsel aus seiner rechten Hand und werfen auf das Tor.
- Wie oben, nur gegengleich.



2 Wie 1., nur läuft die Übung abwechselnd auf der rechten und der linken Angriffsseite ab. **Anmerkung:** Variieren Sie den Abstand zur Torraumlinie, so daß die Kinder von Anfang an lernen, nach unterschiedlichen Schrittzahlen zu werfen – auch wenn sie anfangs häufig übertreten. Die Ballübergabe sollte etwa auf Brusthöhe erfolgen.

3 Der Trainer hält den Ball mit beiden Händen hinter dem Rücken. Die Kinder laufen gerade auf ihn zu. Kurz bevor sie ihn erreicht haben, nimmt er den Ball entweder auf die linke oder auf die rechte Seite. Die Kinder müssen das schnell wahrnehmen, den Ball aus seiner Hand nehmen und mit Torwurf abschließen. **Variationen**

- Den Weg bis zum Trainer in unterschiedlichen Bewegungsarten zurücklegen lassen.
- Vor der Ballübernahme führen sie eine ganze Drehung aus.
- Der Trainer rollt den Ball abwechselnd in unterschiedliche Richtungen, so daß die Kinder aus verschiedenen Anlaufrichtungen und Abwurfwinkeln werfen müssen.

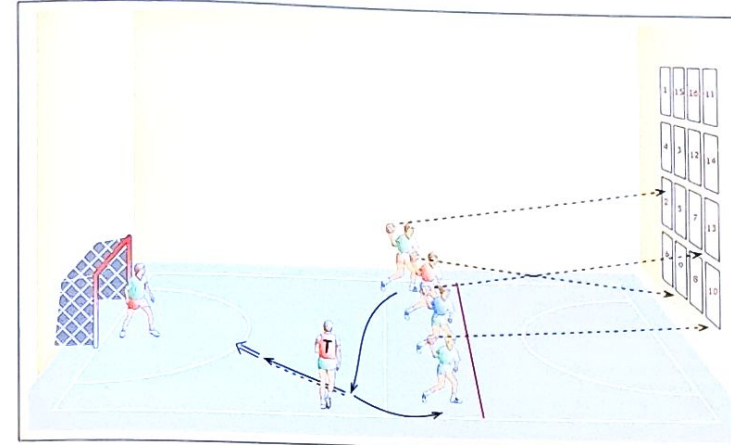
4 Die Kinder werden durchnummeriert. Jedes Kind hat einen Ball, den es mit dem Fuß führt. Bei Aufruf einer Nummer nimmt das entsprechende Kind den Ball auf und wirft auf das Tor. In der anderen Hallenhälfte findet die gleiche Übung statt. **Variationen**

- Den Ball mit der geübten Hand rollen.
- Den Ball mit der ungeübten Hand rollen.

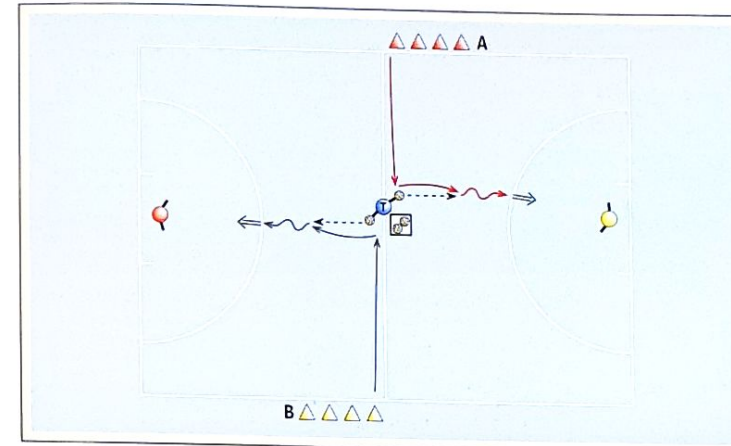
? Hilfen

Vorbereitende Übungen zum Erlernen des Sprungwurfs (Fortgeschrittene)

- Aus der Grundstellung heraus werden zunächst unterschiedliche Schrittfolgen geschult. Für die Schrittgestaltung können Markierungspunkte (z.B. eine vorhandene Linie) vorgegeben werden. Der Bewegungsablauf kann durch rhythmische Klatschen unterstützt werden.
- Die Rechtshänder befinden sich auf der RL- und die Linkshänder auf der RR-Position. Aus dem Anlaufen (Ball in beiden Händen) wird nach 1, 2 oder 3 Schritten ein Sprungwurf ausgeführt. Da die Kinder sehr oft in Rücklage kommen, kann ein um 180° gedrehtes Sprungbrett, auf das die Kinder den letzten Schritt ausführen, helfen, sie beim Absprung in eine leichte Vorlage zu bringen.
- Gleicher Ablauf; der abschließende Sprungwurf erfolgt aber aus dem Pellen heraus.
- Gleicher Ablauf, jedoch erfolgt die Ballannahme in der Bewegung: erst nach Bodenpaß, dann nach direktem Zuspiel (aus dem Anreichen).
- Üben jetzt **ohne** Sprunghilfe. Je nach Zuspiel müssen die Spieler jetzt variabel nach 1, 2 oder 3 Schritten auf das Tor werfen.

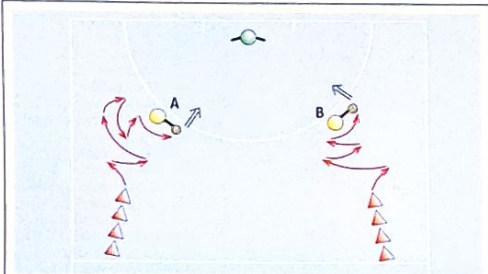


5 Die Kinder stehen ca. 5 Meter von einer Wand entfernt. In unterschiedlichen Höhen hat der Trainer DIN-A3-Blätter befestigt, auf denen unterschiedliche Zahlen oder Tiermotive (z.B. Zebra, Löwe, Pferd, Hund, Eisbär, Hahn, Adler, Elefant) abgebildet sind. Anfangs wird jedem Kind ein Ziel zugewiesen. Hat es dieses getroffen, läuft es mit Ball zum Trainer, der ihm entweder ein neues Symbol nennt oder es zum Torwurf in der anderen Hallenhälfte auffordert. In letzterem Fall übergibt das Kind dem Trainer den Ball, der diesen dann Richtung Tor rollt. Das Kind läuft ihn, nimmt ihn auf und wirft auf das Tor. Danach nennt der Trainer ihm ein neues Ziel usw.



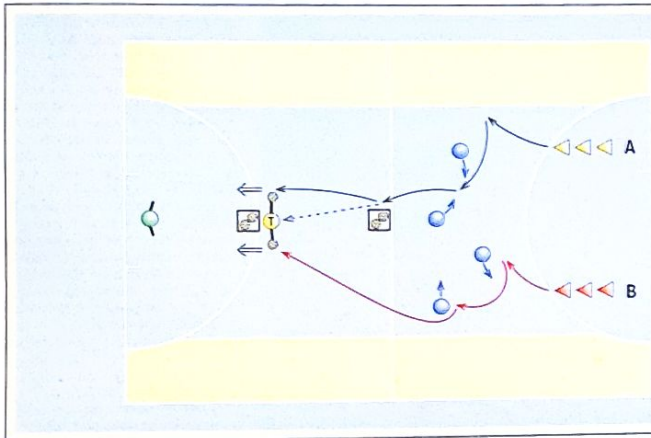
6 Die Kinder stehen in zwei Gruppen außerhalb des Spielfelds auf Höhe der Mittellinie. Abwechselnd läuft immer ein Kind jeder Gruppe auf den Trainer zu. Dieser rollt den Ball nach links oder nach rechts. Nachdem das Kind den Ball erlaufen hat, schließt es mit Torwurf ab. Die Strecke zum Trainer kann in verschiedenen Fortbewegungsarten zurückgelegt werden (z.B. Froschhüpfen, Hampelmann, Hopselauf, Radschlagen, Spinnengang). Auch das Überwinden von Kleingeräten ist möglich (z.B. über Bänke ziehen, Rollen auf Matten ausführen, mit Pedalos oder Rollbrettern fahren). **Variation:**

- Wie oben, nur ruft der Trainer aus jeder Gruppe ein Kind auf. Er rollt also zwei Bälle weg. Beide Gruppen laufen dabei nach links.



7 A und B halten den Ball mit beiden Händen hinter dem Rücken und geben den anlaufenden Kindern in Torraumnähe 5 bis 6 Richtungsänderungen vor. Von dort, wo sie den Ball am Schluß halten (mit ausgestrecktem Arm links oder rechts neben sich), über-

nehmen die Angreifer den Ball und werfen dann auf das Tor.
Hinweis:
• Die letzte Richtungsänderung darf nicht zu knapp vor Erreichen der Torraumlinie vorgenommen werden.



10 Je ein Kind der Gruppen A und B starten gleichzeitig und laufen sich gegen vier „Abwehrspieler“ frei. Die „Abwehrspieler“ halten die Hände auf dem Rücken und sollen nur die Laufwege stellen. B startet anschließend durch, nimmt den Ball aus der Hand des Trainers und schließt mit Torwurf ab. A läuft zur Ballkiste, wirft oder rollt dem Trainer den Ball zu, läuft hinterher, nimmt den Ball aus der Hand des Trainers und wirft ebenfalls auf das Tor.

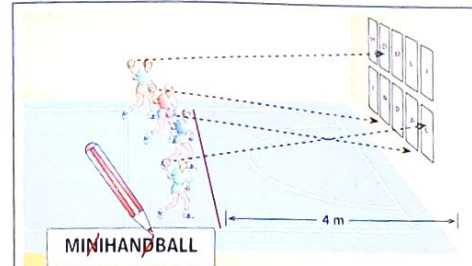
Variation:
• Je zwei Abwehrspieler fassen sich an den Händen und bilden ein Gespann. Mit ihren freien Händen versuchen die beiden Gespanne, die Angreifer zu berühren. Die Abwehrpaare agieren nur in der torenfernen Hallenhälfte.

8 Vor den Kindern liegen zwei Reifen nebeneinander. Sie hüpfen von einem Bein auf das andere und dabei zwischen den Reifen hin und her. Der Trainer hält den Ball hinter dem Rücken versteckt. Zeigt er ihn, nehmen die Kinder ihn aus seiner Hand und schließen auf der entsprechenden Seite mit Torwurf ab. In beiden Spielfeldhälften üben!

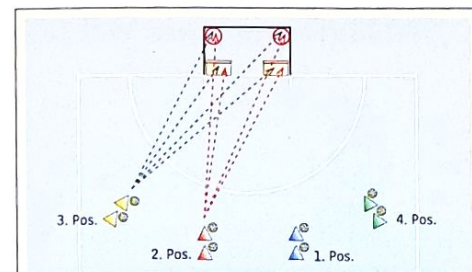
Variationen:
• Die beiden Kinder umlaufen die Reifen im Uhrzeigersinn; dabei bleiben sie immer frontal zum Übungsleiter. Zunächst zeigt er einem Kind den Ball, das dann auf das Tor wirft. Anschließend bekommt auch das andere ein Zuspiel und schließt mit Torwurf ab.
• Beim nächsten Durchgang die Reifen gegen den Uhrzeigersinn umlaufen.

9 In einer Spielgasse hat der Trainer Bierdeckel o.ä. verteilt. Die Kinder laufen nacheinander durch den „Bierdeckelwald“ und bleiben dabei immer frontal zum Trainer, der hinter dem Rücken einen Ball versteckt. Sobald er diesen zeigt, läuft ein Kind auf ihn zu, nimmt den Ball aus seiner Hand und schließt mit Torwurf ab. Die Bierdeckel dürfen nicht betreten werden.

Variationen:
• Auch andere Bewegungsarten sind möglich.
• Die Kinder führen jetzt einen Ball am Fuß. Sobald der Trainer den Arm hebt, nehmen sie ihn auf und werfen auf das Tor.

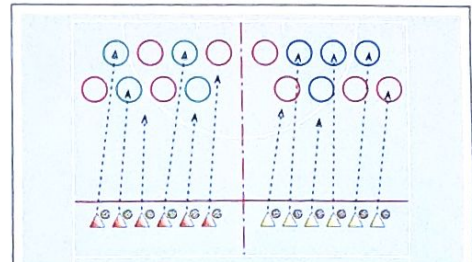


11 Die Kinder sollen DIN-A3-Blätter aus ca. vier Metern Entfernung treffen. Dabei müssen sie solange auf die unterschiedlichen Buchstaben werfen, bis sie das Wort MINIHANDBALL geschafft haben. Jedes Kind erhält einen Zettel mit dem Wort und einen Stift, so daß die getroffenen Buchstaben jeweils abgestrichen werden können. Es wird gleichzeitig an zwei oder drei Wänden geübt. Möglich ist auch, zwei Gruppen nebeneinander werfen zu lassen.



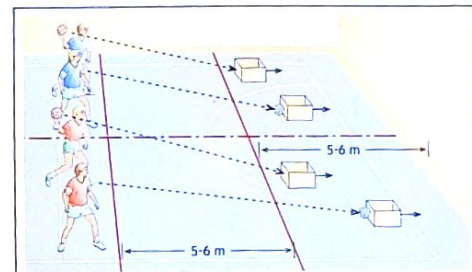
13 Aus unterschiedlichen Winkeln sollen die Kinder durch die in den oberen Torecken hängenden Reifen und gegen die in den unteren Ecken stehenden kleinen Kästen werfen.

Variation:
• Auf den einzelnen Positionen, die nummeriert sind, liegen Bälle. Alle Kinder bewegen sich in einer Zone in der Hallenmitte. Der Übungsleiter ruft sie nacheinander auf und nennt ihnen ihre Wurfposition.



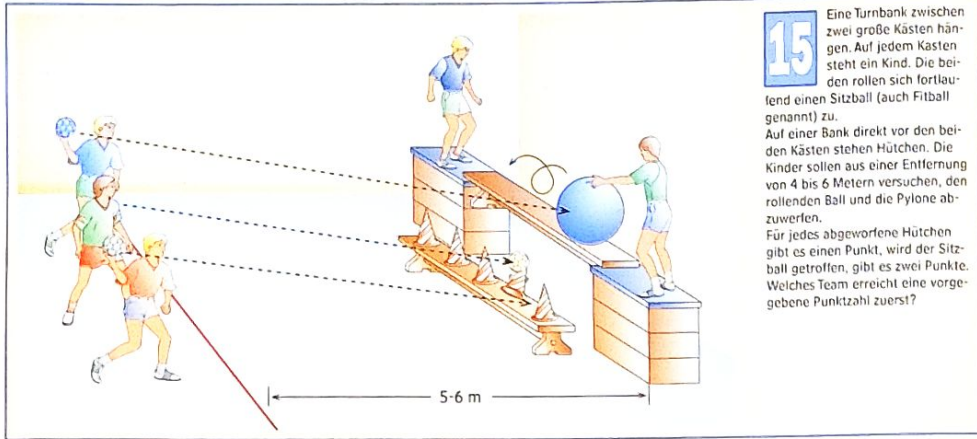
12 Per Aufsetzer sollen die Kinder abwechselnd einen Reifen in der vorderen und einen in der hinteren Reihe treffen. Welches Team erzielt in vorgegebener Zeit die meisten Treffer?

Variation:
• Zweiergruppen bilden. Die Paare werfen gleichzeitig und müssen vorher ankündigen, welchen Reifen sie treffen wollen.

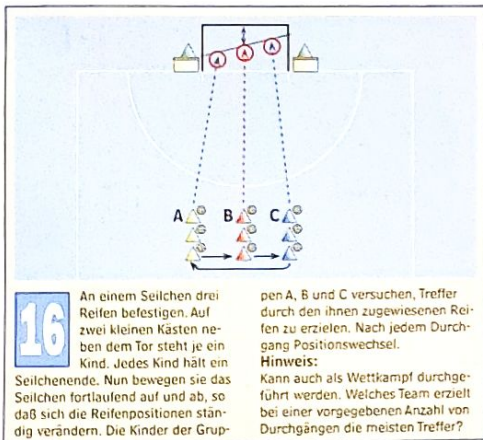


14 Die Kinder treiben Bananenkartons o.ä. durch gezielte Würfe bis an die Wand. Sind die Kartons zu leicht, können sie mit verschiedenen Bällen gefüllt werden.

Variationen:
• Statt der Kartons Medizinbälle verwenden.
• Die Bananenkisten mit Klebeband auf Rollbrettern fixieren.
• Für „Wurfgewaltige“ können auch kleine Kästen auf Rollbrettern fixiert werden.

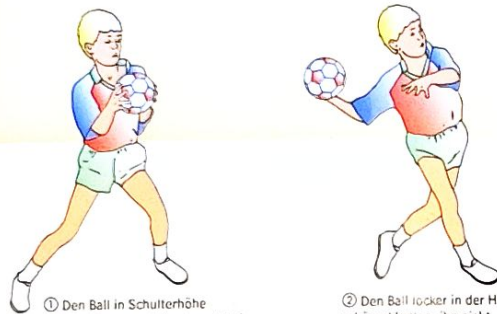


15 Eine Turnbank zwischen zwei große Kästen hängen. Auf jedem Kasten steht ein Kind. Die beiden rollen sich fortlaufend einen Sitzball (auch Fitball genannt) zu. Auf einer Bank direkt vor den beiden Kästen stehen Hütchen. Die Kinder sollen aus einer Entfernung von 4 bis 6 Metern versuchen, den rollenden Ball und die Pylone abzuwerfen. Für jedes abgeworfene Hütchen gibt es einen Punkt, wird der Sitzball getroffen, gibt es zwei Punkte. Welches Team erreicht eine vorgegebene Punktzahl zuerst?



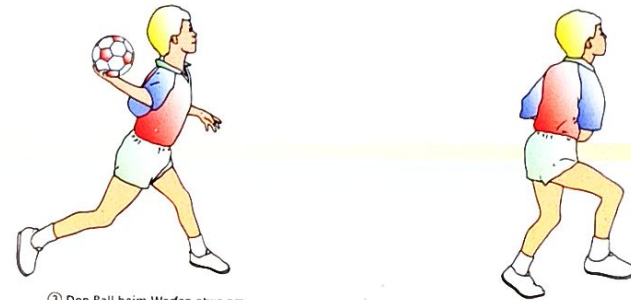
16 An einem Seilchen drei Reifen befestigen. Auf zwei kleinen Kästen neben dem Tor steht je ein Kind. Jedes Kind hält ein Seilchen. Nun bewegen sie das Seilchen fortlaufend auf und ab, so daß sich die Reifenpositionen ständig verändern. Die Kinder der Gruppen A, B und C versuchen, Treffer durch den ihnen zugewiesenen Reifen zu erzielen. Nach jedem Durchgang Positionswechsel. Hinweis: Kann auch als Wettkampf durchgeführt werden. Welches Team erzielt bei einer vorgegebenen Anzahl von Durchgängen die meisten Treffer?

Wichtige Bewegungsmerkmale



- ① Den Ball in Schulterhöhe zurücknehmen und den Arm dabei fast, aber nicht überstrecken.
- ② Den Ball locker in der Handschüssel halten; ihn nicht „krallen“. Die Schulterachse zeigt dabei in Wurfrichtung.

des Schlagwurfs aus dem Stand

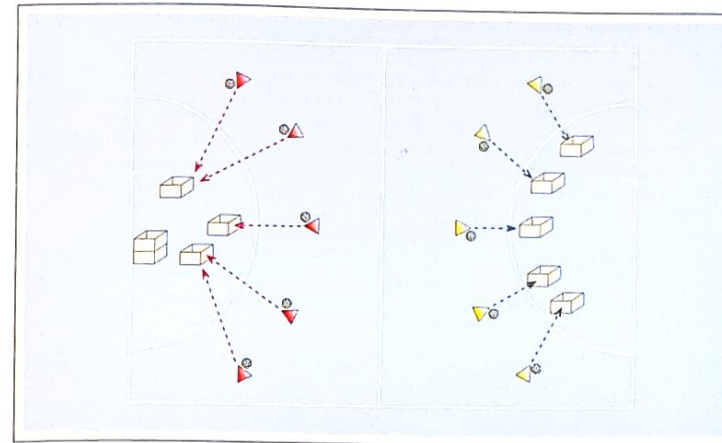


- ③ Den Ball beim Werfen etwa am Kopf vorbei nach vorne führen. Beim Abwurf sollten Rechtshänder den linken und Linkshänder den

rechten Fuß vorn haben. Er muß dabei in Wurfrichtung zeigen.

X Korrekturen

- Beim Abwurf den Körper über das vordere Stammbein bringen (Abb. 3).
- Das Stammbein nicht außerhalb der Hüftachse aufsetzen, da sonst keine Stemmwirkung erzielt werden kann.
- Beim Wurf mit beiden Beinen Bodenkontakt halten.



17 Durch gezielte Würfe sollen die Kinder die Kartons ins Tor treiben. Alle, die dort angekommen sind, werden an einem Innenpfosten übereinander gestapelt. Welche Mannschaft hat zuerst alle Kartons gestapelt?

Variation:
 • Im Tor werden drei unterschiedlich breite Gassen markiert. Wird der Karton durch die schmalste Gasse ins Tor getrieben, werden drei Punkte, für die mittlere zwei und für die breiteste ein Punkt vergeben. Welches Team erzielt zuerst z.B. 15 Punkte?