

2 Aus dem Pellen werfen

Nachdem die Kinder gelernt haben, aus einem kurzen Anlauf zu werfen, sollen sie nun lernen den Spielraum pellenend zu überwinden, den Ball aus dem Pellen aufzunehmen und dann zu werfen. Bei dieser wesentlich schwierigeren Bewegungskoordination tauchen erfahrungsgemäß folgende Hauptprobleme auf:

- Die Kinder haben noch kein Gefühl für die Notwendigkeit eines

gleichmäßigen Kraftimpulses beim Pellen. Sie pellen entweder zu hoch oder zu niedrig. Deshalb sollte ihnen beispielsweise demonstriert werden, daß ein Gegenspieler den Ball sehr leicht herausspielen kann, wenn sie ihn zu hoch pellen.

- Viele Kinder können anfangs den Ball auch nicht seitlich vor dem Körper pellen, sie „schießen“ ihn sich oft mit den Füßen

weg. Hier muß erklärt werden, daß Laufen und Pellen in Einklang, d.h. in einen bestimmten Rhythmus gebracht werden müssen. Wie weit seitlich vor dem Körper geprellt werden muß, hängt von der Laufgeschwindigkeit ab.

- Anfangs können die Kinder natürlich noch nicht pellen, ohne auf den Ball zu schauen. Als Training sollten Sie aber relativ schnell einfache Übungen und Spiele hin-

zunehmen, in denen die Kinder den Blick zumindest kurzfristig vom Ball lösen müssen.

- Auf keinen Fall darf das Pellen mit der ungeübten Hand vernachlässigt werden. Die Schulung der Beidseitigkeit ist in diesem Alter ein wichtiges Prinzip!
- Spielanfänger pellen nach einer Ballaufnahme den Ball oft erneut, führen also ein regelwidriges Doppelpellen durch. Im Rahmen groß-

►► Pellen mit der geübten Hand

Ein Problem für Spielanfänger ist das Koordinieren von Pellen, Ballaufnahme und Wurfbewegung. Die Kinder müssen lernen, daß sie nach der Ballaufnahme bis zum Torwurf (oder Abspiel) nur noch 3 Schritte zur Verfügung haben. Auch die räumliche Einschätzung, wann der Ball zum Torwurf aufgenommen werden muß, um so nah wie möglich an der Torraumlinie auf das Tor werfen zu können, ist wichtig.



Den Ball seitlich **neben** der Laufspur etwa auf Bauchhöhe pellen (Bilder 1 und 2). Mit leichter Körpervorlage

pellen. Die Hand „überdacht“ den Ball dabei von hinten-oben, damit er gut kontrolliert werden kann (Bild 1).

Spielanfänger sollten lernen, den Ball zunächst beim dritten Schritt aufzunehmen (Bild 3), auszuholen (mit

►► Pellen mit der ungeübten Hand

Das Pellen mit der ungeübten Hand ist im Sinne einer gezielten Koordinationsschulung zunächst einmal von zentraler Bedeutung. Gleichzeitig wird aber auch das Freipellen im Spiel 1 gegen 1 vorbereitet. Denn beim Freipellen zur Wurfarmgegensseite ist es (aus taktischer Sicht) notwendig, den Ball von der geübten in die ungeübte Hand zu wechseln, um ihn mit dem Körper vor dem Zugriff des Gegenspielers zu schützen.



Für das Pellen mit der ungeübten Hand gelten die gleichen Bewegungsmerkmale wie oben. In den Bildern 3

bis 5 ist gut zu erkennen, daß der „Weg“ des Balls von der Ballaufnahme in die Ausholbewegung jetzt wesent-

lich länger ist, also mit den Schritten wieder gut koordiniert werden muß. In Bild 6 ist ein typischer Anfänger-

zügiger Regelauslegung sollte der Trainer dies anfangs noch gestatten, dann aber verlangen, daß die Kinder, nicht mehr als drei Schritte ausführen, wenn sie den Ball nach dem Pellen in beide Hände genommen haben.

? Hilfen

- Verwenden Sie bei Ihren Korrekturen eine **bildhafte** Sprache, z.B.: „Stülpe Deine Hand wie eine Schüssel über den Ball und drücke ihn so zu Boden“.
- Zunächst Bälle mit guter Elastizität (z.B. Basketbälle oder Volleybälle) verwenden. Da sie auch größer sind als Handbälle, können die Kinder sie zudem besser „steuern“ (sie geraten nicht so schnell außer Kontrolle).
- Nach und nach müssen die

Kinder lernen, den Blick vom Ball zu lösen. Hilfen: Sie müssen beim Pellen Zahlen ablesen, die ein Partner mit den Fingern zeigt. Wichtig: Die Zahlen anfangs auf Hüfthöhe, später auf Schulterhöhe zeigen.

- Spielfeldlinien als Orientierungshilfe nutzen, z.B. beim Erlernen des **seitlichen** Pellen.
- Mit den Kindern das Gefühl für einen Pellerhythmus erarbeiten. Z.B. gibt der Trainer durch Klats-

chen oder mit einem Tambourin einen Rhythmus vor, an den die Kinder sich anpassen müssen. Oder ein schon recht versiertes Kind gibt den Pellerhythmus vor; die anderen müssen ihn aufnehmen. Zuerst im Stand, dann im Gehen und schließlich im Laufen pellen.



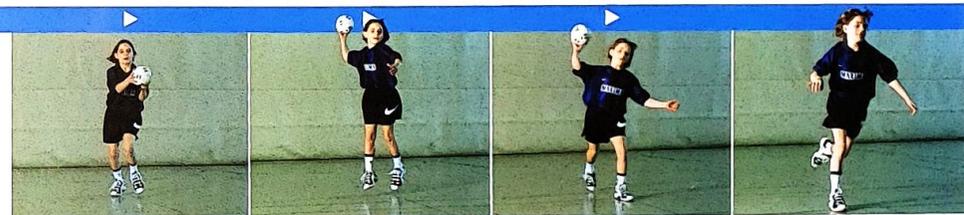
Kreuzschritt, vgl. dazu Bild 4) und dann aus dem Stemmschritt (Bild 5) heraus zu werfen. Das Stemmbein

darf dabei nicht seitlich, sondern muß nach vorn in Laufrichtung aufgesetzt werden. Nur so ist es möglich, den

Körper über das Stemmbein nach vorn zu bringen und den Ball optimal zu „treffen“ und zu beschleunigen.

X Korrekturen

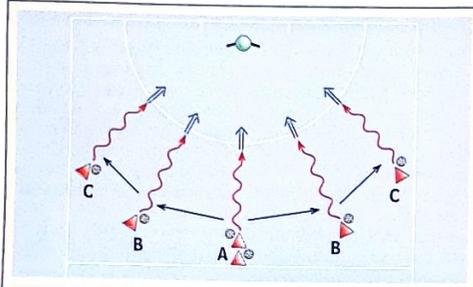
- Die Kinder sollten ihre Laufgeschwindigkeit anfangs so dosieren, daß eine Übertragung in die Schlagwurfbewegung noch möglich ist. Häufig laufen die Kinder viel zu schnell, so daß nur ein unkoordinierter Wurf zustande kommt.



fehler zu sehen: Die Spielerin beugt das Stemmbeinknie beim Wurf zu stark. Sie knickt förmlich ein. Dieser

Fehler „schluckt“ die Bewegungsenergie; damit geht die Dynamik verloren.

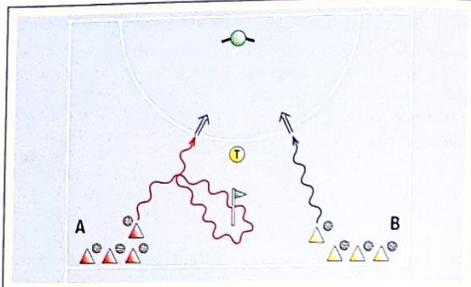
Der Fehler tritt meist auf, wenn der letzte Schritt zu lang ist. Dann ist kein effektives Einstemmen mehr möglich.



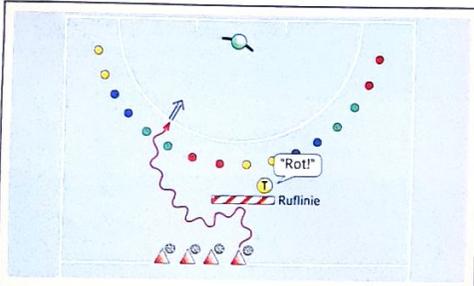
- 1** Aus der Spielfeldmitte prellen die Kinder mit der geübten Hand zum Tor und schließen mit Torwurf ab.
- Mit der ungeübten Hand prellen lassen.
 - Die Kinder prellen am Ort. Auf Zuruf des Trainers prellen sie dann Richtung Tor.

Variationen:

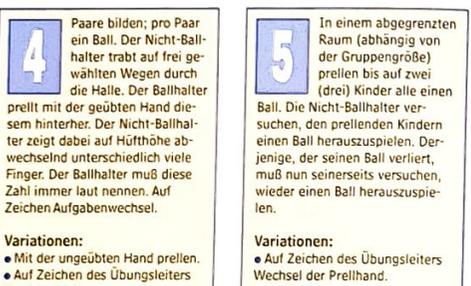
- Die Prellwege mehr und mehr nach außen verlagern.



- 2** Die Gruppen A und B stellen sich an der Mittellinie auf. Die jeweils vorne stehenden Kinder prellen gleichzeitig los. Der Übungsleiter zeigt an, wer von beiden bis zur Torraumlinie prellt und direkt mit Torwurf abschließt. Der andere umprellt vor seinem Torwurf noch eine vorgegebene Markierung.
- Variationen:**
- Auch hier wieder mit der ungeübten Hand prellen lassen.
 - Unterschiedliche Bälle benutzen.



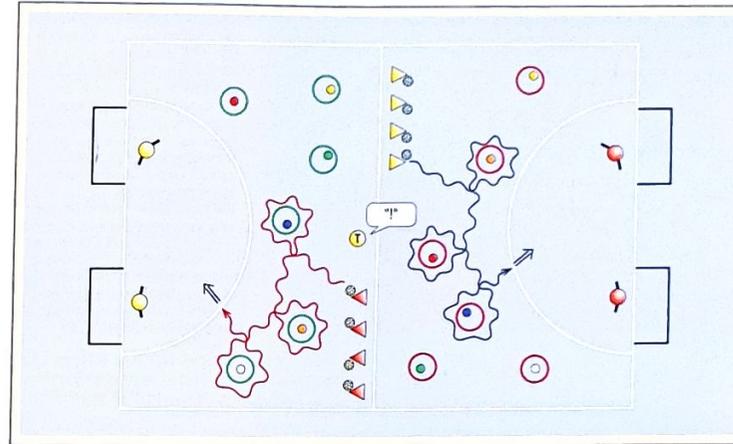
- 3** Mit Bierdeckeln o.ä., die mit Farbfolien beklebt sind, werden Prellräume markiert (z.B. blau-blau, rot-rot). Jede Kombination wird zweimal ausgelegt. Die Kinder prellen nacheinander geradlinig bis zu einer Markierungslinie. Dort ruft der Übungsleiter dem Kind eine Farbe zu. Es prellt durch den entsprechend markierten Raum und wirft auf das Tor.
- Variationen:**
- Der Trainer kann zusätzliche Farbkombinationen (z.B. rot-blau, grün-gelb) aufrufen.
 - Mit der ungeübten Hand prellen.



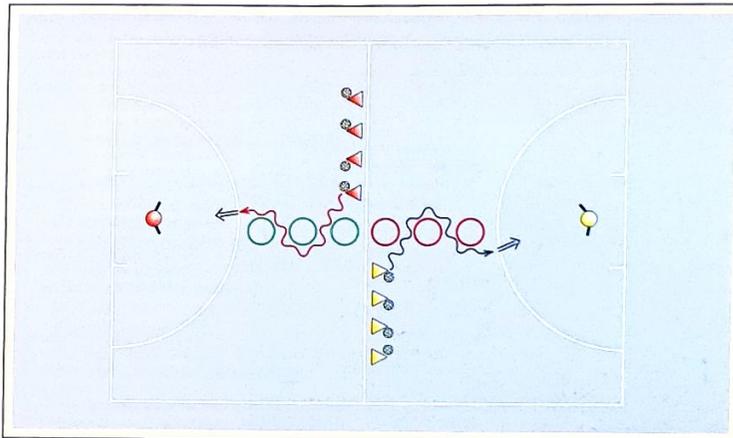
- 4** Paare bilden; pro Paar ein Ball. Der Nicht-Ballhalter trabt auf frei gewählten Wegen durch die Halle. Der Ballhalter prellt mit der geübten Hand diesem hinterher. Der Nicht-Ballhalter zeigt dabei auf Hüfthöhe abwechselnd unterschiedlich viele Finger. Der Ballhalter muß diese Zahl immer laut nennen. Auf Zeichen Aufgabenwechsel.
- Variationen:**
- Mit der ungeübten Hand prellen.
 - Auf Zeichen des Übungsleiters Handwechsel.
 - Wie alle Varianten vorher, nur erfolgt das Anzeigen der Zahl auf Schulterhöhe.
 - Zusätzlich zum Zahlenszeigen gibt der Nicht-Ballhalter Aufgaben vor: Drehungen, Einbeinhüpfen u.ä. Das Prellen dabei nicht unterbrechen!



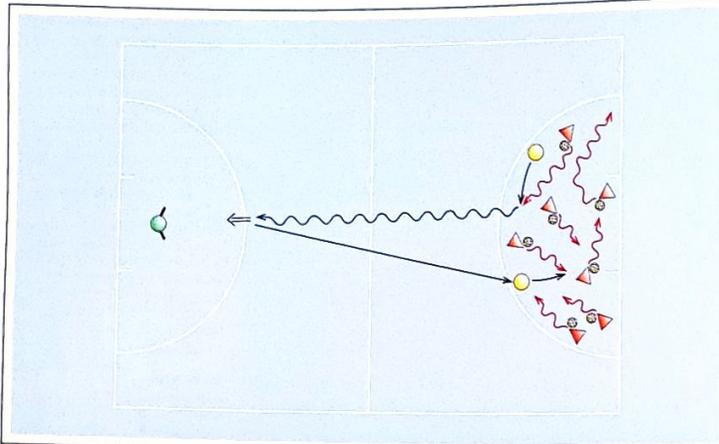
- 5** In einem abgegrenzten Raum (abhängig von der Gruppengröße) prellen bis auf zwei (drei) Kinder alle einen Ball. Die Nicht-Ballhalter versuchen, den prellenden Kindern einen Ball herauszuspielen. Derjenige, der seinen Ball verliert, muß nun seinerseits versuchen, wieder einen Ball herauszuspielen.
- Variationen:**
- Auf Zeichen des Übungsleiters Wechsel der Prellhand.
 - Die Fortbewegungsarten variieren, seitwärts prellen, hüpfend prellen usw.



- 6** In jeder Spielfeldhälfte agiert eine Gruppe. Ausgangsposition ist die Mittellinie. An beiden Stirnwänden steht ein Tor und ein weiteres wird mit Klebestreifen, Weichboden o.ä. markiert. In beiden Aktionsräumen sechs Reihen mit unterschiedlichen Figuren oder Kleingeräten darin (z.B.: Fahrzeuge, Tiere, Comicfiguren, Spielzeug oder Kleinteile wie, Flaschenverschlüsse, Münzen, Bonbons, Buntpfiffe) auslegen. Beim Start wird den Kindern mitgeteilt, auf welches Tor sie werfen und welche drei (vier) Reihen sie umprellen sollen. Aus beiden Gruppen starten immer zwei Kinder gleichzeitig.
- Variationen:**
- Mit der ungeübten Hand prellen.
 - Abwechselnd mit links und mit rechts prellen.

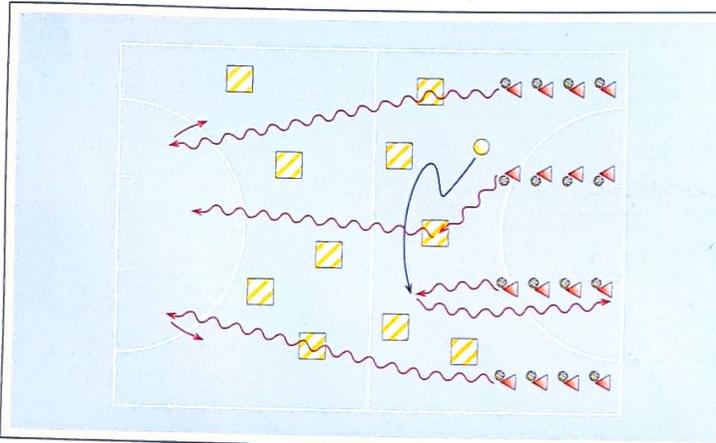


- 7** In der Mitte beider Spielfeldhälften parallel zur Seitenlinie mehrere Reihen hintereinander auslegen. Die Kinder durchprellen den Slalomparcours mit der geübten Hand und schließen mit Torwurf ab.
- Variationen:**
- Mit der ungeübten Hand prellen.
 - Den Parcours mit Handwechsel durchprellen. Den Körper dabei immer zwischen Ball und Reifen bringen.
 - In den Reihen stehen Kinder, die diese nicht verlassen dürfen. Sie versuchen, den Ball herauszuspielen.
 - Die „Verteidiger“ dürfen ihren Aktionsradius erweitern, weil sie nur noch mit einem Fuß im Reifen stehen müssen.
 - Die Slalombahn wird weiter nach außen verlegt.



8 In einem abgegrenzten Raum (abhängig von der Gruppengröße) prellen bis auf zwei (drei) Kinder alle einen Ball. Die Nicht-Ballhalter versuchen, den prellenden Kindern einen Ball herauszuspielen. Derjenige, der seinen Ball verliert, muß nun seinerseits versuchen, wieder einen Ball herauszuspielen. Die „Balleroberer“ prellen bis zum anderen Torraum und versuchen dort, ein Tor zu erzielen. Derjenige, dem es gelingt, bleibt in Ballbesitz; gelingt kein Tor, muß der Werfer den Ball abgeben und erneut versuchen, in Ballbesitz zu gelangen.

Variation:
 • Gelingt kein Tor, muß er erst einen Zusatzparcours durchprellen, bevor er in den Prellraum zurückkehren darf.



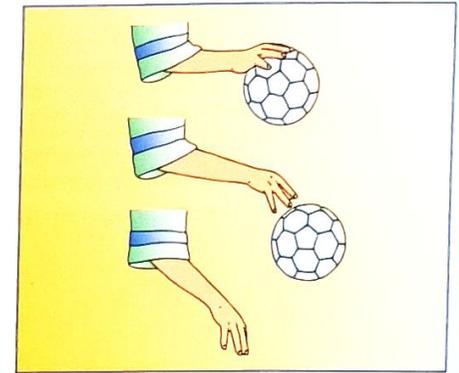
9 In beiden Spielfeldhälften je fünf Teppichfliesen verteilen. Auf der gesamten Spielfläche agiert ein Abwehrspieler. Jedes andere Kind hat einen Ball. Vierergruppen bilden, die das Spielfeld prellend überwinden und ihren Ball im Torraum gegenüber ablegen müssen. Sie dürfen sich vom Abwehrspieler nicht berühren lassen. Gelingt ihm das doch, müssen sie zurück zur Startposition und die nächsten abschlagen. Um sich vor seinem Abschlag zu schützen, können sie auf einer Insel (Teppichfliese) Zuflucht suchen.

Variation:
 • Weniger Angreifer, mehr Abwehrspieler. Beispiele: vier Angreifer gegen einen Abwehrspieler in jeder Spielfeldhälfte; drei Angreifer gegen einen auf dem ganzen Feld agierenden Abwehrspieler.

Technisch-taktische Grundregeln beim Prellen

Prelltechnik

- **Grundhaltung**
 - Füße mindestens schulterbreit auseinander
 - Knie sind gebeugt (tiefer Schwerpunkt)
 - Körper etwas nach vorn geneigt
 - der Kopf ist erhoben
- **Prellbewegung**
 - Ball seitlich vor dem Körper auf Hüfthöhe prellen
 - Finger gespreizt, Handgelenk locker
 - Ball nach schräg vorn-unten drücken (nicht schlagen)
 - das Handgelenk klappt leicht nach, der Unterarm schwingt nach
 - den zurückprellenden Ball so früh wie möglich weich annehmen, ihn „aufsaugen“



Taktische Grundregeln

- Je größer die Laufgeschwindigkeit, umso weiter seitlich vor dem Körper den Ball auf den Boden prellen.
- Beim Prellen nicht ständig auf den Ball schauen! Sonst können Gegen- und Mitspieler nicht beobachtet werden!
- Nicht in ungünstige Spielräume (z.B. Außenpositionen) prellen!
- Wenn möglich, den Ball immer mit dem Körper vor dem Zugriff des Gegners schützen: Die

ballferne Schulter zum besseren Schutz des Balls nach vorn bringen (seitliche Stellung).

- Wenn ein Gegenspieler attackiert, den Ball möglichst tief prellen.
- Prell-Schritt-Koordination: Prellen mit rechts beim Linksschritt, Prellen mit links beim Rechtsschritt.