

4 Werfen nach einem Anspiel

In den ersten Lernstufen haben wir das Handballspiel zum Zwecke der Lernerleichterung auf ganz elementare, **individuelle** Spielhandlungen reduziert: auf den Torwurf, die Überwindung des Spielfelds mit Hilfe der Ballführung und das Freiprellen gegen einen Abwehrspieler.

Ab Lernstufe 4 wird der Handlungsrahmen wesentlich erweitert. Schwerpunkt ist jetzt das taktische **Zusammenspiel** als Vorbereitung auf das Herausspielen einer Torwurfsituation. Die Spielanfänger müssen erstmals lernen, sich nicht nur an Gegenspielern, sondern auch an ihren **Mitspielern** zu orientieren.

Als weitere grundlegende Elemente des Handballspiels erlernen die Kinder jetzt die Ballannahme und das Abspiel. Dafür sind einige methodische Schritte erforderlich.

Lernschritte

1. Die einfachste Form ist die Ballannahme auf der Wurfarmseite. Die Kinder bringen dabei die Schulterachse fast automatisch in Wurfrichtung, die Wurfauslage wird also optimal vorbereitet.

2. Anschließend kann die Ballannahme dann auf der Wurfarmgegensseite geübt werden. Hier muß der Ballannahme noch eine Drehung um die Körperlängsachse folgen, um den Ball auf der Wurfarmseite in die richtige Wurfauslage zu bringen. Dazu benötigen die Spielanfänger zunächst mehr Zeit. Außerdem haben sie Probleme, dabei einen Gegenspieler oder den Torwart zu beobachten.

Wichtig: Als Zwischenstufe sollte das Anspiel daher zunächst von vorn erfolgen.

3. Ballannahme und -abgabe zunächst ohne Gegenspieler üben.
4. Die Ballannahme zunächst am Ort, dann im Gehen und später im Laufen üben.

5. Die **Distanz** zwischen Paßgeber und Paßempfänger dem Könnensstand der Kinder anpassen.

Individualtaktische Grundregeln

- „Spiele den Ball in Brust-/Kopfhöhe zu!“
- „Spiele den Ball immer in die Vorwärtsbewegung Deines Mitspielers!“

Lernhilfen

„Weiche“ Bälle!

Softbälle erleichtern anfangs die Ballannahme und **schützen** Spielanfänger, die die Fangtechnik noch nicht beherrschen, vor Fingerverletzungen.

Indirekte Anspiele!

Anspiele können zunächst indirekt erfolgen. Der Vorteil: Die Kinder können den Ball **länger** beobachten und haben dadurch mehr Zeit, die richtige Fangtechnik gut vorzubereiten. Zudem kann ein Ball vor einem Hintergrund (Boden) besser gesehen und eingeschätzt werden, als wenn er frei im Raum fliegt.

Der Übungsleiter als Anspieler

Anfangs sollte der Trainer als Anspieler fungieren, da er Paßhärte und -genauigkeit am besten dosieren kann.

Technik der Ballannahme

Besonderes Augenmerk muß bei den Spielanfängern auf eine korrekte Fangtechnik gelegt werden, um unter anderem Hand- und Fingerverletzungen zu vermeiden.

»» Anspiel auf der Wurfarmseite

Das Anspiel in den Lauf auf der Wurfarmseite setzt technische Fertigkeiten sowohl beim Paßgeber als auch beim Ballempfänger voraus. Der Paßgeber muß nämlich „in den Lauf“ spielen. Pässe, die „in den Rücken“ gespielt werden, führen dazu, daß der Ballempfänger das Spielgeschehen kaum noch wahrnehmen kann.



Die Ballannahme muß im flüssigen Lauf (Bild 1) erfolgen. Keinesfalls darf der Ballempfänger seinen Lauf stop-

pen. Er sollte den Ball etwa in Kopf- bzw. Schulterhöhe annehmen können (Bild 2) und ihn dann sofort an den

Körper heranziehen (Bild 3), um schnellstmöglich die Wurfauslage einzunehmen (Bild 4).

Dazu im folgenden einige Hinweise.

Annahme hoch zugespielter Bälle

Beim beidhändigen Fangen von Bällen, die zwischen **Brust- und Kopfhöhe** gespielt werden, gehen die Hände dem Ball mit leicht gespreizten Fingern trichterförmig entgegen.

Die Arme sind leicht angewinkelt, Daumen und Zeigefinger bilden ein mit der Spitze nach oben zeigendes „Herz“ (Graphik auf Seite 211). Der Ball soll elastisch vor dem Körper angenommen und durch das Herannehmen der Hände zum Körper „angesogen“ werden, wodurch seine Wucht gedämpft wird.

Annahme flach zugespielter Bälle

Bei Bällen, die in Hüfthöhe oder tiefer zugeworfen werden, bilden die Hände „Schaufeln“ (Handrücken nach unten). Während bei der Annahme von Brust- und kopfhoch zugespielten Bällen die Daumen zueinander zeigen, machen das jetzt die Kleinen Finger. Der Ball wird vor dem Körper in Schrittstellung angenommen und durch das Herannehmen der Hände an den Körper „angesogen“.



Dieser E-Jugendliche demonstriert die Ballannahme nahezu perfekt: Die Hände gehen dem Ball entgegen, während er zügig nach vorne läuft (siehe Fußstellung). Auch das Spielgeschehen vor ihm kann er bereits „mit einem Auge“ (zumindest peripher) wahrnehmen!



X Korrektur

- Bei der Ballannahme werden die Füße oft quer zur Laufrichtung gesetzt, wobei die Hüftachse aber in Laufrichtung steht, so daß keine Körperverwindung (Vorbereitung der Wurfauslage!) aufgebaut wird.
- Lernhilfe:** Den Ball von vorn annehmen.

- Das Fangen erfolgt mit fast gestreckten Armen.

Lernhilfe: Den Ball „ansaugen“.

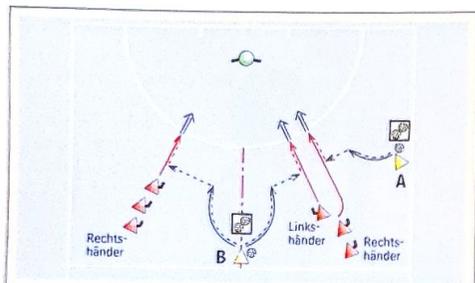
- Die Ballannahme erfolgt nach Verzögerung des Anlaufs. Der Spieler nimmt den Ball also nicht im flüssigen Lauf an, sondern „wartet“ auf ihn.

Lernhilfe: Den Ball aus kurzer Distanz zunächst anreichern, dann zupspielen, dann erst den Abstand allmählich vergrößern.



Spielanfänger sollten **nach** der Ballannahme so früh wie möglich nach vorn Richtung Tor (Gegenspieler) schauen.

Erst Fortgeschrittene können das Spielgeschehen schon **während** der Ballannahme beobachten.

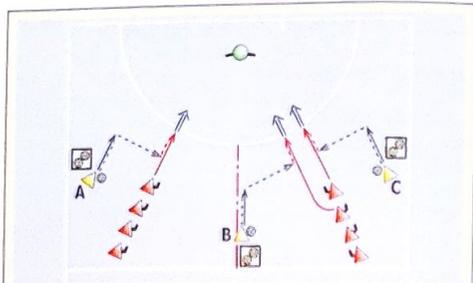


1 A und B sind Anspieler. Rechtshänder verteilen sich gleichmäßig auf die RL- und RR-Position, während die Linkshänder zunächst nur auf der RR-Position üben. Alle Kinder werden nun auf ihrer Wurfarmseite indirekt angespielt und schließen mit Torwurf ab.

Die Rechtshänder wechseln nach jedem Versuch die Position. Nach jedem Durchgang werden die Anspieler ausgetauscht.

Variation:

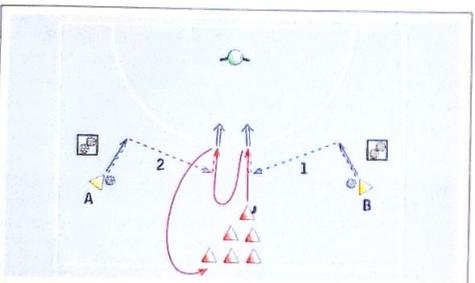
- Das Anspiel erfolgt direkt.



2 Die Kinder verteilen sich auf die RR- und RL-Position. Sie werden nun – je nachdem, ob Rechts- oder Linkshänder – von den Anspielern A, B und C auf ihrer Wurfarmgegensite indirekt angespielt. Nach dem Torwurf stellen sie sich jeweils bei der Gegengruppe an. Auch hier nach jedem Durchgang Wechsel der Anspieler.

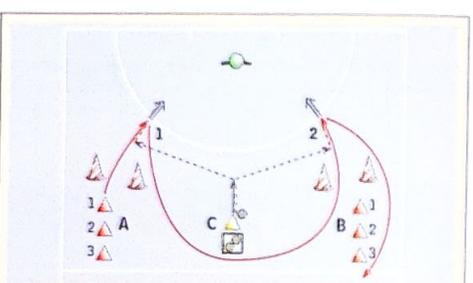
Variation:

- Das Anspiel erfolgt direkt.



3 A und B stehen als Anspieler auf der RL- und der RR-Position. Die anderen Kinder starten von RM. Die Rechtshänder erhalten das Anspiel zunächst von der Wurfarmseite, führen einen Torwurf aus, laufen rückwärts zurück auf die Ausgangsposition, starten

erneut, bekommen nun ein Anspiel von der Wurfarmgegensite und führen einen weiteren Torwurf aus. Die Linkshänder agieren genauso. Nach beiden Torwürfen wechseln die Werfer abwechselnd auf die Anspielpositionen RR und RL. Die Anspiele können wahlweise direkt oder indirekt erfolgen.

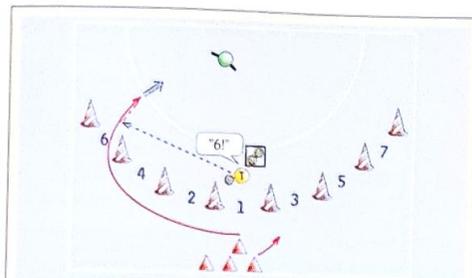


4 Auf RL und RR ist je eine Durchbruchslücke markiert. C ist Anspieler. A1 erhält das Zuspiel in der Bewegung, läuft durch die Lücke, schließt mit Torwurf ab, umläuft den Balkkasten auf RM, läuft auf den Durchbruchraum auf der RR-Position zu, nimmt das

zweite Anspiel an und führt einen weiteren Torwurf aus. Der Anspieler schließt sich der Gruppe des Werfers an, dieser wird neuer Anspieler.

Variationen:

- Direktes oder indirektes Anspiel.
- Es kann auch schon der Torwurf als Aufsetzer probiert werden.



5 Es wird eine beliebige Zahl von Durchbruchsräumen markiert und nummeriert. Statt der Nummern können auch unterschiedliche Figuren (aus Papier) oder farbige Blätter/Bierdeckel etc. auf den Boden geklebt werden. Die Kinder starten immer von derselben Position. Sobald ein Kind startet, ruft der Übungsleiter den Durchbruchraum, den es durchlaufen soll. Hat es diesen passiert, erhält es das Zuspiel. **Erweiterung:** Jeweils zwei Angreifer werfen abwechselnd mehrfach hintereinander. Vor jedem neuen Wurf müssen sie z.B. einen Reifen umlaufen.



6 Kind 1 paßt zum Trainer. Dieser zeigt an, welches Hütchen es umlaufen muß. Danach bekommt es den Ball in den Lauf gespielt und wirft auf das Tor. Anschließend läuft es zur Markierungslinie der Kinder mit den geraden Zahlen an, wird angespielt und versucht, einen der beiden Kartons zu treffen. Dann läuft es weiter zur Markierungslinie der Kinder mit den ungeraden Zahlen, wird angespielt und versucht, auch dort einen der beiden Kartons zu treffen. Es schließt sich der Gruppe mit den geraden Zahlen an, und Kind 2 beginnt mit derselben Übung.

? Hilfen

Möglichkeiten der Differenzierung zwischen ungeübten Spielanfängern und bereits fortgeschrittenen Kindern

Im Rahmen dieser Torwurfübungen kann der Trainer durch die Veränderung von Vorgaben oder organisatorische Umstellungen innerhalb seiner Trainingsgruppe immer wieder so nach dem Könnensstand differenzieren, daß kein Kind über- oder unterfordert wird. Dazu einige Anregungen:

Wurfziele variieren

- Für Spielanfänger das Tor mit Hilfe von zwei Weichböden doppelt so breit machen (6m x 1,60m).

- Wichtig: Möglichst immer einen Torwart ins Tor stellen, da Kinder sich sonst nicht ernstgenommen fühlen. Kinder gehen gerne ins Tor!

- Mit „passivem“ Torwart agieren: In die oberen Torecken werden z.B. Bälle in Netzen gehängt, in den beiden unteren Torecken stehen z.B. Aktenordner/Kartons o.ä. Der Torwart zeigt an, welches Ziel getroffen werden soll.

Wurfdistanz variieren

- Den Abwurfort für geübte Kinder weiter zurückverlegen.
- Tip: Der Trainer kann den Abwurfort flexibel bestimmen,

indem er als Anspieler fungiert. Je früher er die anlaufenden Kinder anspielt, umso größer ist die Distanz zum Tor.

Wurfposition variieren

- Spielanfänger sollten zunächst aus der Mitte auf das Tor werfen.
- Die nebenstehenden Wurfübungen können für Fortgeschrittene leicht so verändert werden, daß sie vornehmlich von außen werfen.

Wurfart variieren

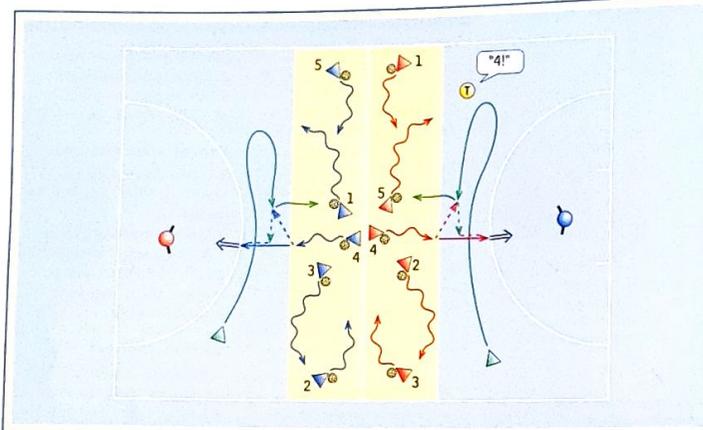
- Begabte E-Jugendliche können beispielsweise schon gelegentlich einen Sprungwurf absolvieren.

Zusätzliche Wahrnehmungsaufgaben

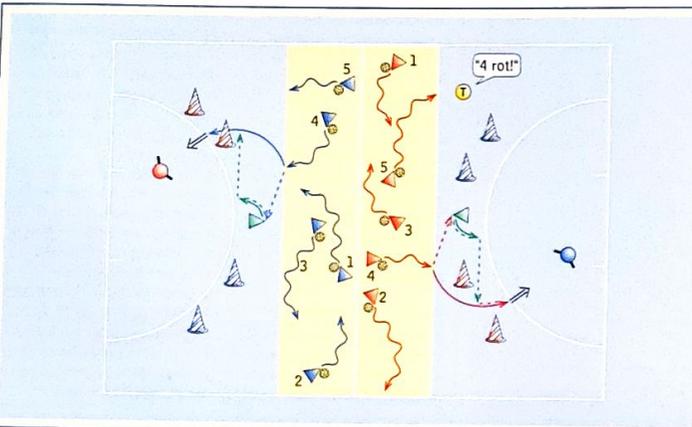
Fortgeschrittenen Kindern, die die Ballannahme technisch beherrschen, kann man in den nebenstehenden Übungen zusätzliche Wahrnehmungsaufgaben stellen:

- Der Trainer steht vor den anlaufenden Kindern, hält den Ball in beiden Händen und spielt die Kinder auf der linken oder rechten Seite sehr spät oder z.B. mit einem Bodenpaß an.

- Links und rechts agieren zwei Anspieler: Die Kinder müssen beobachten, woher der Ball kommt. (Der Trainer kann die Anspielrichtung durch Zeichen für die Anspieler vorgeben!)



7 In der Hallenmitte wird ein Prellraum markiert, in dem sich zwei durchnummerierte Mannschaften bewegen, denen jeweils ein Tor zugewiesen ist. Jedes Kind hat einen Ball. Ein Kind jedes Teams ist Anspieler und führt auf frei gewählten Laufwegen zwischen der Freiwurf- und der Torraumlinie unterschiedliche Laufformen aus. Ruft der Trainer nun eine Nummer auf, prellen die beiden entsprechenden Kinder auf ihr Tor zu, passen zu ihrem Anspieler, nehmen den Rückpaß an und werfen auf das Tor. Der Werfer wird neuer Anspieler, der Anspieler übernimmt dessen Nummer und den Ball und läuft in den Prellraum.

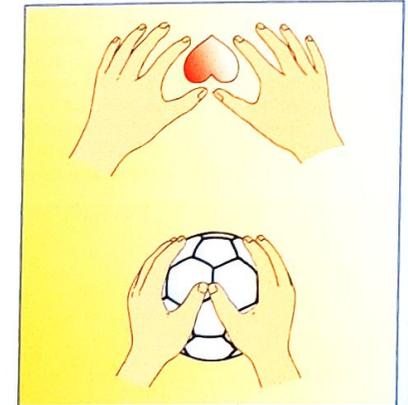


8 Wie Übung 8, nur sind jetzt auf den Halbpositionen zwei farblich oder anderweitig markierte Durchbruchsräume vorgegeben, und der Anspieler hat jetzt auf Höhe der Freiwurflinie eine feste Position inne. Außer der Spielnummer nennt der Trainer jetzt auch den Durchbruchraum. Der Werfer wird neuer Anspieler, der Anspieler übernimmt die Nummer des Werfers und ordnet sich in die prellende Gruppe ein.

Die richtige Technik der Ballannahme

Annahme hoch zugespielter Bälle (Bereich zwischen Brust- und Kopfhöhe)

- Die Arme sind leicht angewinkelt und bewegen sich dem Ball entgegen.
- Hände und Finger bilden einen Trichter, eine Art auf dem Kopf stehendes Herz.
- Finger und Daumen sind gespreizt.
- Die Daumen zeigen zueinander.
- Den Ball elastisch vor dem Körper annehmen und durch Heranziehen der Hände zum Körper „ansaugen“.
- Die Daumen befinden sich hinter dem Ball und verhindern dessen Durchrutschen auf die Brust.



Annahme flach zugespielter Bälle (Bereich Hüfthöhe oder tiefer)

- Die Hände bilden eine „Schaufel“.
- Die Handrücken zeigen nach unten.
- Die kleinen Finger zeigen zueinander und die Daumen nach außen.
- Den Ball elastisch annehmen und an den Oberkörper heranziehen.

