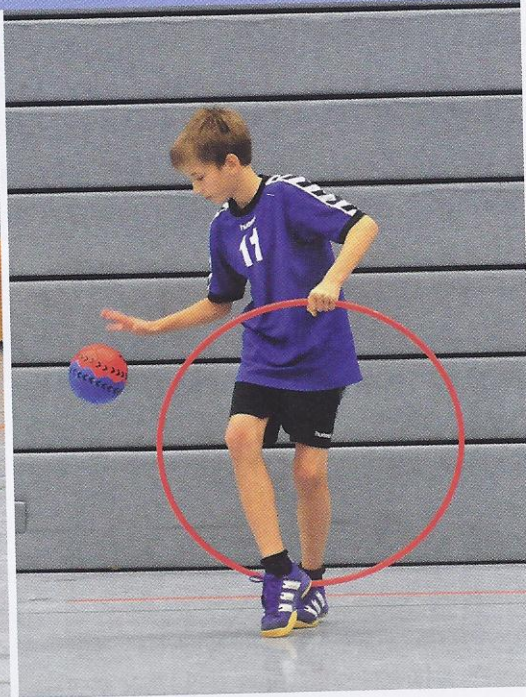




Von Renate Schubert, Michael Neuhaus und Olaf Grintz



ht-Diskussion zur Wettspielstruktur im Kinder- und Jugendhandball

# Vielseitigkeit als Wettkampfelement

Das Modellprojekt des Handballkreises Bielefeld-Herford

**Reformen zu verordnen und ihre Umsetzung – quasi per Gesetz – zu kontrollieren, ist mindestens dann ein fragwürdiger Weg, wenn nicht bloße Einhaltung das Ziel ist, sondern eine tiefergreifende, inhaltliche Wirkung beabsichtigt wird. Dann ist es unabdingbar, diejenigen, die die Änderungen und Neuerungen anwenden sollen, von deren Richtigkeit zu überzeugen.**

**Dieses Credo beherzigte der Handballkreis Biele-**

**feld-Herford, als er vor knapp einem Jahr den Plan fasste, die Wettspielstruktur für die E-Jugend zu überarbeiten. Dieser Beitrag stellt deshalb nicht nur die Regel- und Durchführungsänderungen selbst vor, er legt darüber hinaus ein besonderes Augenmerk auf die Art und Weise, wie die Initiatoren von Beginn an bestrebt waren, ihre Absicht zu vermitteln, um die Basis (Vereine und vor allem Trainer) ‚mitzunehmen‘ (s. Info 1).**

Seit der Saison 2003/04 gibt es im Deutschen Handballbund umfassende Vorgaben für eine einheitliche Wettspielstruktur im Kinder- und Jugendhandball.

Aktiv, offensiv und ballorientiert verteidigen – diese Maßgabe soll seit nunmehr 8 Jahren das Abwehrspiel in allen Altersgruppen und auf allen Leistungsebenen als Leitidee prägen und damit den seinerzeit eingeschlagenen Weg betonen, der dem Abwehrspiel eine steuernde Funktion zuerkennt, um das langfristige Ziel einer ausbildungsorientiert angelegten Nachwuchsförderung zu realisieren: die optimale Entwicklung der Spielfähigkeit in Angriff wie Abwehr!

## **Eine erste Bestandsaufnahme**

Die Umsetzung dieser Leitlinien, die 2009 in einer Überarbeitung der DHB-Rahmentrainingskonzeption gebündelt worden sind, obliegt jedoch weitgehend den Landesverbänden, und so verwundert es nicht, dass es zwischen Flensburg, Magdeburg, Gummersbach und Schutterwald – ähnlich wie in der Bildungspolitik – extrem heterogene Vorstellungen darüber gibt, wie die Spielfähigkeit von Kindern und Jugendlichen über eine verbindliche Wettspielstruktur am effektivsten gefördert werden kann. Einvernehmen besteht unter allen Experten zumindest darin, dass Wettspielstrukturen kein

## Die Basis mitnehmen heißt, die Basis beteiligen

**Ziel der geänderten Wettspielstruktur ist, dass die implementierten Inhalte auch im Vereinstraining angewendet werden. Das setzt voraus, dass (vor allem) die Trainer vom Sinn der Maßnahmen überzeugt werden können. Deshalb werden sie – Schritt für Schritt – bei der Umsetzung der Ideen beteiligt.**

1. Der Lehrstab des HK BI-HF entwickelt – auf Grundlage der Ergebnisse der ht-Expertendiskussion – Ideen zur Verbesserung des E-Jugend-Spielbetriebs.
2. Den Trainern der E-Jugend-Mann-

schaften im Handballkreis werden in einem eigens zu diesem Zweck durchgeführten Workshop die entsprechenden Änderungsvorschläge erläutert und in der Praxis (mit Demoteams!) vorgeführt.

3. Die Workshopteilnehmer entscheiden per Abstimmung, die Änderungen zur Probe in der Sommer-Pokalrunde umzusetzen.

4. Bei den Turnieren der Sommer-Pokalrunde sind Lehrstabsmitglieder anwesend, um sich vor Ort ein Bild von der Praxis zu machen und mit den Trainern im Gespräch zu bleiben.

5. In einem weiteren Workshop, an dem die Trainer und Jugendwarte der Vereine teil-

nehmen, wird der ‚Probedurchlauf‘ umfassend und in allen Einzelheiten diskutiert.

6. Als Resultat der Diskussion entwickeln die Teilnehmer ein im Vergleich zur Sommer-Pokalrunde geringfügig verändertes Durchführungsmodell für die E-Jugend, das sie in der anschließenden Abstimmung für die folgende Saison (2011/12) für verbindlich erklären.

7. Nach Abschluss der Spielzeit 2011/12 wird ein weiteres Treffen aller Beteiligten stattfinden, um den Verlauf der Saison diskutieren und die Durchführungsmodalitäten ggf. weiter optimieren zu können.

Ersatz für eine ausbildungsorientierte Arbeit in den Vereinen sein können, dass entsprechende Vorgaben jedoch die Trainingsinhalte an der Basis entscheidend beeinflussen. Das ist auch eine der entscheidenden Erkenntnisse, die eine Expertenkommission im Auftrag von *handballtraining* vor einigen Monaten gebündelt und in der Ausgabe 4/2011 veröffentlicht hatte.

Den Handballkreisen kommt als unterster Verbandsebene und zugleich spielleitender Instanz die oftmals schwierige Aufgabe zu, landesweite Vorgaben im Kreis der Vereinsvertreter zu kommunizieren und mit geeigneten Maßnahmen (als Multiplikator) für die Umsetzung an der Basis zu werben. Dabei muss das Ziel sein, möglichst alle Beteiligten mitzunehmen, trotz punktueller Widerstände („Besserwisser“ oder Autodidakten), die es überall im Land gibt.

### Strategien/Impulse im Handballkreis Bielefeld-Herford

Im Handballkreis Bielefeld-Herford (HK BI-HF) wurde die Leitidee des offensiven Abwehrspiels – insbesondere im Kinderhandball – in den vergangenen 8 Jahren begleitet durch eine nachhaltige Lehrarbeit mit der Hauptintention, zum einen ein gleichermaßen verlässliches wie (hinsichtlich der Themen/Referenten) attraktives Aus- und Fortbildungsangebot für Nachwuchstrainer zu gewährleisten, zum anderen den Anspruch zu verwirklichen, möglichst alle Vereine bei der Umsetzung neuer Impulse „im Boot zu wissen“. Günstige personelle Bedingungen mit vor Ort wohnenden Referenten wie Renate Schubert, Andre Fuhr, Zsolt Homovics, Olaf Grintz und Michael Neuhaus als Lehrwart sowie seit 2006 die großzügige Unterstützung der kreisinternen Nachwuchsförderung durch Gelder der Sparkassenstiftung (jährlich 25000 Euro) haben mittlerweile Voraussetzungen dafür geschaffen, auch ohne sportliche „Zugpferde“, d.h. etablierte Erst- oder Zweitligateams, im Handballverband Westfalen als Vorzeigekreis in Sachen Lehrarbeit und Nachwuchsförderung zu gelten.

Der Kinderhandball-Spielbetrieb der zurückliegenden Saison

2010/11 folgte in BI-HF für die Altersklassen des Minihandballs sowie der E- und D-Jugend den Trends aus anderen westfälischen Kreisen:

**Minihandball:** 4 plus 1 auf dem Querfeld mit auf 1,60 m abgehängter Torquerlatte sowie Wettspielen in Turnierform (Spielfeste mit begleitenden Bewegungsstationen)

**E-Jugend:** 6 plus 1 mit Manndeckung, wobei nicht festgelegt war, ob diese Spielweise auf dem gesamten Spielfeld gilt oder „nur“ in der eigenen Spielfeldhälfte außerhalb der Nahwurfzone; keine persönlichen Strafen, keine abgehängten Querlatten; für Spielanfänger E-Sonderstaffel, in der weiterhin 4 plus 1 auf dem Querfeld in Turnierform gespielt wurde

**D-Jugend:** Standardspielweise 6 plus 1 auf dem Längsfeld mit Manndeckung auf dem gesamten Spielfeld oder sinkender Manndeckung in der eigenen Hälfte; eine offensive 2-Linien-Abwehr wurde akzeptiert, wenn sie den Charakter einer 1:5- oder 3:3- Deckungsformation erkennen ließ

### Sommer-Pokalrunde als Praxistest

Inspiriert von der Bestandsaufnahme der aktuellen Wettspielstrukturen im Kinder- und Jugendhandball in *handballtraining 4/2011*, entstand im Lehrstab des HK BI-HF im Frühjahr 2011 spontan die Idee, neue Impulse für den E-Jugend-Spielbetrieb zu erproben, die eine Qualitätssteigerung der Spielfähigkeit versprachen.

Mit dem Ziel, die Vereine für ein solches Vorhaben zu gewinnen (und nicht etwa vor vollendete Tatsachen zu stellen), vereinbarten wir, die angestrebten Neuerungen zunächst in der anstehenden Sommer-Pokalrunde einem Praxistest zu unterziehen, ehe über eine endgültige Verabschiedung abgestimmt werden sollte.

Über den Jugendausschuss-Vorsitzenden und Lehrwart wurden alle Trainer(innen), die im abgelaufenen Spieljahr eine E-Jugendmannschaft betreut hatten, für den 1. April 2011 zu einer verpflichtenden Arbeitstagung eingeladen. In diesem Workshop stellten die Verantwortlichen die vorgesehenen Neuerungen, die sich

## Regeländerungen für den Spielbetrieb der E-Jugend

### Penalty-Wurf

Der 7-Meter-Wurf wird ersetzt durch einen Penalty-Wurf. Dabei dribbelt ein Spieler der betreffenden Mannschaft von der Mittellinie aus auf das Tor zu und wirft zwischen der 9-m- und 6-m-Linie per Schlagwurf auf das Tor. Alle nicht beteiligten Spieler stehen an der Mittellinie und dürfen erst loslaufen, nachdem der Schütze geworfen hat.

*Hintergrund dieser Anregung ist, dass Kinder im E-Jugend-Alter bei 7-Meter-Würfen (= Würfe aus dem Stand) in der Regel eine sehr geringe Erfolgsquote haben.*

### Anwurf von der 4-m-Linie

Der Anwurf an der Mittellinie nach Torerfolgen entfällt. Der Torwart spielt den Ball nach Anpfiff des Schiedsrichters von der 4-m-Markierung aus dem Torraum heraus zu einem Mitspieler. Die Akteure des gegnerischen Teams müssen sich dabei außerhalb der Freiwurflinie befinden.

### Prell-Verbot bzw. -Einschränkung

(Beliebig häufiges) Prellen wird untersagt. Ein Not-Tippen (zweimaliges Auftippen des Balles) ist erlaubt und von den Schiedsrichtern pädagogisch zu handhaben.

*Mit dieser Regelung soll verhindert wer-*

*den, dass leistungsstarke Spieler prellenderweise – quasi im Alleingang – das Spiel dominieren und so die Spielfähigkeit aller Beteiligten (auch die der ballführenden) hinsichtlich der Wahrnehmungsfähigkeit zu wenig gefördert/gefordert wird.*

### Reduzierte Torhöhe

Durch Aufhängen einer Querlatte wird die Torhöhe auf 1,60 m abgesenkt.

*Da Torhüter in der E-Jugend häufig noch relativ klein sind, neigen die Werfer dazu, sie bogenförmig zu überwerfen – und „verfälschen“ so ihren Schlagwurf.*

auf Regeländerungen und die Einführung von verbindlichen Vielseitigkeitsaufgaben bezogen, in Theorie und Praxis (!) vor. Die Teilnehmer wurden so nicht nur über die Neuerungen informiert, sie konnten sich darüber hinaus ein genaues Bild davon machen, wie diese sich auf die Wettkampfpraxis auswirken und von den Kindern angenommen würden.

Das zahlte sich aus: Mit großer Mehrheit befürworteten die Trainer die Anwendung der geänderten Regeln, der Vielseitigkeitsaufgaben und des angepassten Spielmodus in der Sommer-Pokalrunde. Während die Regeländerungen leicht umzusetzen waren, stellten die Vielseitigkeitsübungen alle Beteiligten vor größere Herausforderungen: Weil die Erstellung eines geeigneten Übungskatalogs Zeit erforderte, orientierten wir uns zunächst an einem Set von 16 Bewegungsaufgaben (einschließlich der Bewertungskriterien), das im Spielbetrieb des Handballverbandes Württemberg bereits erfolgreich Verwendung gefunden hatte und beim Trainerworkshop mit einer Demonstrationsmannschaft unter Mitwirkung der Trainer durchgeführt worden war.

Für die Sommer-Pokalrunde wurde die Austragung der Spiele in Form von Dreier-Turnieren festgelegt. Jeweils vier Übungen (aus dem 16er-Set des HWV), für die es konkrete Aufgabenbeschreibungen und Bewertungsvorschriften für eine mögliche Punktergabe gab, wurden für alle Dreier-Turniere ausgewählt.

Sie erforderten einen begrenzten Geräteaufbau und sollten entweder im Anschluss an die drei Turnierspiele, bei denen 6 plus 1 auf dem Längsfeld gespielt wurde, von allen drei Teams durchgeführt werden oder (bei entsprechender Hallengröße in Randzonen der Sporthalle) von der jeweils spielfreien Mannschaft parallel zum Spiel der beiden anderen Teams. Jedes Kind einer Mannschaft musste alle vier Übungen absolvieren und so Punkte für die Mannschaft sammeln. Aus dem Vergleich der Mannschafts-Mittelwerte aller vier Übungen entstand ein Ranking der drei Vereine für den Vielseitigkeitsteil (Gesamtpunktzahl des Teams : Anzahl der Kinder = Mittelwert des Teams).

### Turniermodus und Wertungsvorschriften

Bei jedem Dreier-Turnier dieser Pokalrunde erhielten die Mannschaften je 2 Punkte pro gewonnenem Spiel und darüber hinaus – je nach Abschneiden im Vielseitigkeitsvergleich – 3 Punkte (bester Team-Mittelwert), 2 Punkte (zweitbesten Mittelwert) oder einen Punkt (drittbesten Mittelwert).

Schließlich wurde vereinbart, dass Mitglieder des Lehrstabs den Spielbetrieb der Sommer-Pokalrunde begleiten sollten.

### Auswertung der Probephase – Konsequenzen für die Saison 2011/2012

In einem weiteren verbindlichen Workshop (Juli 2011), zu dem neben den Trainern auch die Jugendwarte der Vereine eingeladen waren, stand eine umfassende Evaluation und Diskussion der Probephase auf dem Programm; auf dieser Basis sollte anschließend die Durchführung der anstehenden Meisterschaftsrunde 2011/12 geregelt werden.

Die modifizierte Durchführung der Sommer-Pokalrunde der E-Jugend ging alles in allem recht geräuschlos über die Bühne. Einige Vereinsverantwortliche kritisierten aber das gewählte Vorgehen (über die Trainer und nicht über die Jugendwarte) ebenso wie die enge Zeitplanung bei der doch sehr spontanen Einführung. Mit Blick auf die Durchführung in Form von Dreier-Turnieren wurde der erhöhte Zeit- und Organisationsbedarf für die ausrichtenden Vereine als bedenklich erachtet.

Die Kinder verinnerlichteten die Regeländerungen erstaunlich schnell. Am meisten überzeugte die Neuregelung, Strafwürfe per Penalty-Wurf auszuführen. Auch die Spielfortsetzung mit Anwurf von der 4-m-Markierung (statt von der Spielfeldmitte) verursachte wenig Probleme (Ausnahme: Spiele, in denen sehr leistungsstarke Teams auf Spielanfänger trafen; in solchen Spielen war es für die unterlegenen Kinder schwierig, den Ball überhaupt in die gegnerische Hälfte zu transportieren). Die größten Diskussionen entstanden hinsichtlich des untersagten (bzw. stark eingeschränk-

## Verbindliche, wertungsrelevante Vielseitigkeitsaufgaben

### Verbindliche Vielseitigkeitsaufgaben

Ergänzend zu den Regeländerungen wurden festgeschriebene Vielseitigkeitsaufgaben, die das motorische Können der Kinder auf die Probe stellen sollen, zum verpflichtenden Bestandteil des Spielbetriebs in der E-Jugend erklärt.

### Durchführungsmodus: Einzelspiele und Vielseitigkeitsspieltage

Aus organisatorischen Gründen (Hallenbelegungspläne) werden in der Saison 2011/12 Einzelspiele über 2 mal 20 Minuten durchgeführt und die Vielseitigkeitsübungen an zwei spielfreien Tagen

mit allen gemeldeten Mannschaften zentral absolviert.

Verabredet wurde ein erster „Vielseitigkeitsspieltag“ vor den Weihnachtsferien, an dem 6 von 12 bereits bekannten Übungen aus dem Württemberg-Set ausgelost und als Wettkampf durchgeführt werden sollen. Für den Abschluss der Saison wurde vom Lehrstab rechtzeitig ein neues Aufgabenset mit 16 Übungen (siehe Seiten 44 bis 49) entwickelt, von denen am zweiten zentral durchgeführten Vielseitigkeitsspieltag (März 2012) – wiederum von allen Mannschaften – 8 zuvor ausgeloste Übungen zu absolvieren sind.

### Eingang in die Abschlusstabelle

Die Ergebnisse aus diesen beiden Vielseitigkeitsspieltagen fließen – ausgehend von einer 10er-Staffel – wie folgt in die Abschlusstabelle mit den Spielwertungen ein:

Die beiden besten Teams erhalten je 5 Wertungspunkte. Die Teams auf den Rängen 3 und 4 bekommen je 4 Wertungspunkte. Die Mannschaften auf den Rängen 5 und 6 erhalten je 3 Wertungspunkte. Die Teams auf den Rängen 7 und 8 bekommen je 2 Punkte. Die Mannschaften auf den Rängen 9 und 10 erhalten je einen Punkt.

ten) Prellens. Während die Kinder diese Regelung von Spieltag zu Spieltag besser umsetzen konnten, entstanden unter Trainern und Eltern zum Teil heftige Diskussionen darüber, ob diese Regelung zu einem Mehrwert in punkto Spielfähigkeit beitragen könne.

Dennoch entschieden sich die Vereine in einer Abstimmung mit 17:1 Stimmen dafür, diese und alle anderen Regeländerungen auch für die Saison 2011/12 verbindlich umzusetzen. Die zusätzlichen, verbindlichen Vielseitigkeitsübungen wurden ebenfalls für sinnvoll und belebend gehalten und mehrheitlich (17:1 Vereinsvertreterstimmen) angenommen.

Die Teilnehmer vereinbarten, in der Saison 2011/2012 (anders als in der Sommer-Pokalrunde) Einzelspiele über 2-mal 20 Minuten (anstelle von Dreier-Turnieren) durchzuführen, um Schwierigkeiten bei der Hallenbelegung aus dem Weg zu gehen. Aus diesem Grund war es erforderlich, die Vielseitigkeitsübungen an zwei wettbewerbsfreien Spieltagen für alle gemeldeten Teams zentral in einer Halle zu absolvieren.

An einem ersten „Vielseitigkeitsspieltag“ vor den Weihnachtsferien absolvierten die Teams 6 von 12 bereits bekannten Übungen aus dem Württemberg-Set. Für den die Saison abschließenden zweiten Vielseitigkeitstag im März 2012 hat der Lehrstab rechtzeitig ein neues Aufgabenset mit 16 Übungen (siehe Seiten 44 bis 49) entwickelt, aus dem 8 Übungen ausgewählt werden.

### Vorläufiges Fazit der Saison 2011/2012

Ausgehend von den ersten Erfahrungen aus der Sommer-Pokalrunde steht auch der Spielbetrieb in der Saison 2011/12 ganz im Zeichen der weiteren Erprobung dieser neuen Wettspielstruktur im E-Jugendbereich. Die bisherigen Eindrücke stimmen uns alle optimistisch, dass die vorgegebenen Impulse mittelfristig einen erkennbaren Beitrag zu noch attraktiveren Kinderhandballspielen leisten werden. Kinder wie Trainer der beteiligten Mannschaften nehmen die Änderungen bisher überaus positiv auf.

Andere (benachbarte) Handballkreise haben mittlerweile Interesse an unserem E-Jugend-Modell bekundet.

### Medienverbund mit ht JUNIOR

Die Wettspielstruktur für die E-Jugend wird auch in einem der nächsten Hefte von **ht JUNIOR** aufgegriffen. Vorab finden Sie Video-Clips der Vielseitigkeitsaufgaben auf der **ht JUNIOR**-Facebookseite ([facebook.com/handballtraining.junior](https://www.facebook.com/handballtraining.junior)).



## Kinder für Handball begeistern

Diese Broschüre bietet praxiserprobtes Handwerkszeug für die Vorbereitung und Durchführung kindgerechter Trainings- und Spielstunden. Dazu Planungshilfen, auch für große Gruppen, eine große Auswahl an Spielen und Übungen für die Vermittlung vielseitiger Bewegungserfahrungen sowie viele andere Tipps (pädagogisches

Handwerkszeug, methodische Hinweise, Lösung von Alltagsproblemen wie fehlende Kindertore, zu wenige Bälle, typische Verhaltensformen von Kindern im Training).

128 Seiten • 18,50 €

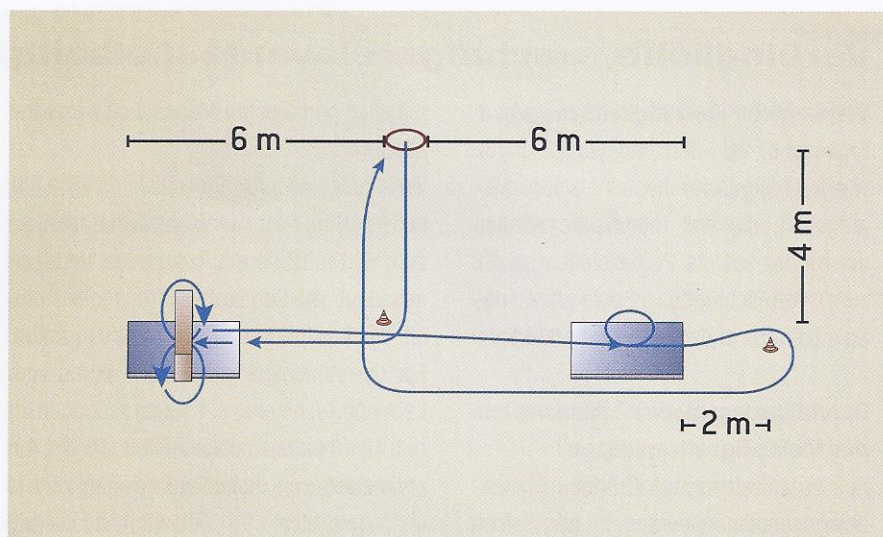
## Beweglichkeitsparcours

### Benötigte Geräte

- 2 Matten
- 1 Kastenzwischenteil
- 2 Pylone o. Ä.
- 1 Reifen
- Stoppuhr, Bandmaß

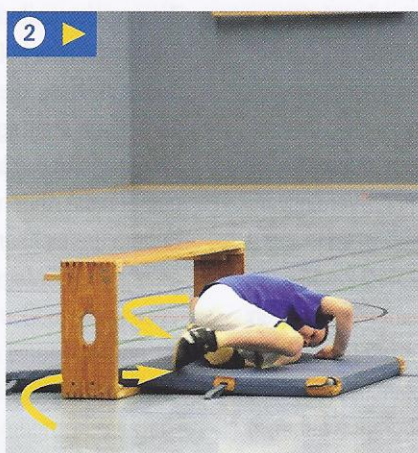
### Ablauf (s. Abb.)

Die Kinder starten aus dem Reifen, umlaufen die mittlere Pylone, überspringen das aufgekantete Kastenteil, das durch eine eingelegte Turnmatte gesichert ist, durchkriechen es dann in Achterform (Bilder 1 bis 3), laufen zur gegenüberliegenden Matte, führen darauf eine Rolle vorwärts aus, umlaufen die Begrenzungspylyone und anschließend die mittlere Pylone zurück in den Startreifen. Danach schließen sie sofort einen zweiten Durchgang an. Die Zeit wird gestoppt, wenn das Kind nach zwei Umläufen wieder im Startreifen steht.



### Wertungstabelle

Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Zeit (in Sekunden)	63	62	61	60	59	58	57	56	55	54	53	52
Punkte	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Zeit (in Sekunden)	51	50	49	48	47	46	45	44	43	42	41	40



## Seilchenspringen

### Benötigte Geräte

- 1 Sprungseil
- Stoppuhr

### Ablauf

Die Kinder absolvieren 20 Seilchensprünge vorwärts mit Schlussprüngen. Zwischen zwei Schlägen mit dem Seil dürfen sie einen Zwischenhopper ausführen. Nach dem letzten (= 20.) Seilschlag wird die Zeit gestoppt.



### Wertungstabelle

Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Zeit (in Sekunden)	33	32	31	30	29	28	27	26	25	24	23	22
Punkte	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Zeit (in Sekunden)	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10

ÜBUNG 3

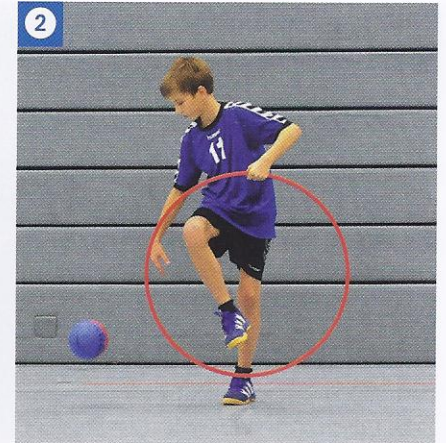
**Durchsteige-Prellen**

**Benötigte Geräte**

- 1 Reifen
- 1 Handball
- Stoppuhr

**Ablauf**

Mit der geübten Hand prellen die Kinder fortlaufend einen Ball. Mit der ungeübten Hand nehmen sie einen Reifen über Kopfhöhe, führen ihn über den Körper nach unten (Bild 1), steigen aus dem Reifen aus, ohne mit diesem den Boden zu berühren (Bild 2), und wiederholen den Ablauf innerhalb von 30 Sekunden sooft wie möglich.



**Wertungstabelle**

Punkte	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24
Wiederholungszahl	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

ÜBUNG 4

**Rückwärtswurf vom Kastenteil**

**Benötigte Geräte**

- Kastenoberteil
- Handbälle
- Bandmaß

**Ablauf**

Die Kinder stehen (mit dem Rücken Richtung Wand) auf einem Kastenoberteil, werfen ihren Ball von vorne durch die gegrätschten Beine gegen die Wand (Bild 1) und versuchen, den zurückspringenden Ball wieder aufzufangen (Bild 2).

Jedes Kind hat 8 Versuche.

Das Kastenoberteil liegt 4 Meter vor der Wand.



**Wertungstabelle**

Punkte	3	6	9	12	15	18	21	24
Gelungene Versuche	1	2	3	4	5	6	7	8

ÜBUNG 5

**Bankziehen und Spinnengang**

**Benötigte Geräte**

- 1 Bank
- Stoppuhr, Klebestreifen

**Ablauf**

Die Kinder ziehen sich in Bauchlage über die Bank. Haben sie das Bankende erreicht (Hände greifen über die kurze Kante), verlassen sie diese und bewegen sich im Spinnengang seitwärts (Füße auf der Bank, Hände auf dem Boden) zurück. Dabei starten sie mit den Füßen vor einer Markierung (Klebestreifen 20 cm vor Bankende). Die Zeit wird gestoppt, sobald die Füße die zweite Markierung (20 cm vor dem anderen Bankende) überschritten haben.



**Wertungstabelle**

Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Zeit (in Sekunden)	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26	25	24
Punkte	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Zeit (in Sekunden)	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12

## Balance-Akt mit Flaschen

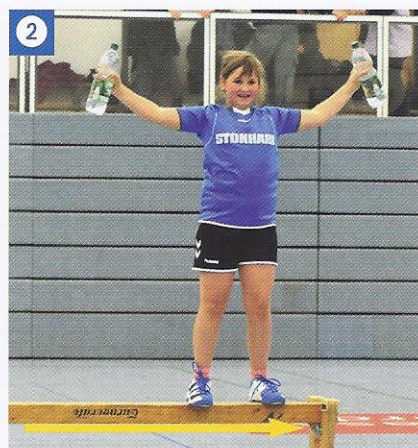
### Benötigte Geräte

- 1 Bank
- 2 wassergefüllte 1-Liter-Plastikflaschen
- Stoppuhr

### Ablauf

Die Kinder halten in jeder Hand eine Flasche, balancieren seitwärts über den Banksteg und absolvieren folgende Aufgabe: Flaschen nach vorn strecken (Bild 1) und wieder zur Brust ziehen, nach oben strecken und zur Brust ziehen, zur Seite strecken (Bild 2) und zur Brust ziehen (= 1 Zyklus). Am Bankende führen sie jeweils eine halbe Drehung aus und absolvieren die Aufgabe in Gegenrichtung.

Wie viele Zyklen schaffen sie in 30 Sekunden?



### Wertungstabelle

Punkte	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24
Anzahl Zyklen	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

## Werfen – kicken – fangen

### Benötigte Geräte

- 1 Ball
- Stoppuhr

### Ablauf

Die Kinder gehen in den Grätschstand, nehmen einen Handball beidhändig hinter den Rücken, tippen ihn von hinten durch die gegrätschten Beine auf den Boden (Bild 1), spielen ihn dann mit dem Fuß in die Luft (Bild 2) und versuchen, ihn wieder aufzufangen.



### Wertungstabelle

Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Gelungene Versuche	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Punkte	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Gelungene Versuche	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24

## Reifensprungbahn

### Benötigte Geräte

- 6 Reifen
- 1 Ball
- Stoppuhr

### Ablauf

Die Reifen in einer Reihe ohne Abstand hintereinanderlegen. Die Kinder springen per Schlussprung in den ersten Reifen hinein, nach links heraus und wieder hinein, dann nach vorn in den zweiten Reifen, nach rechts heraus und wieder hinein usw. Dabei kreisen sie fortlaufend einen Ball um ihren Körper. Die Zeit wird nach dem Sprung aus dem letzten Reifen gestoppt.



### Wertungstabelle

Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Zeit (in Sekunden)	31	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20
Punkte	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Zeit (in Sekunden)	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8

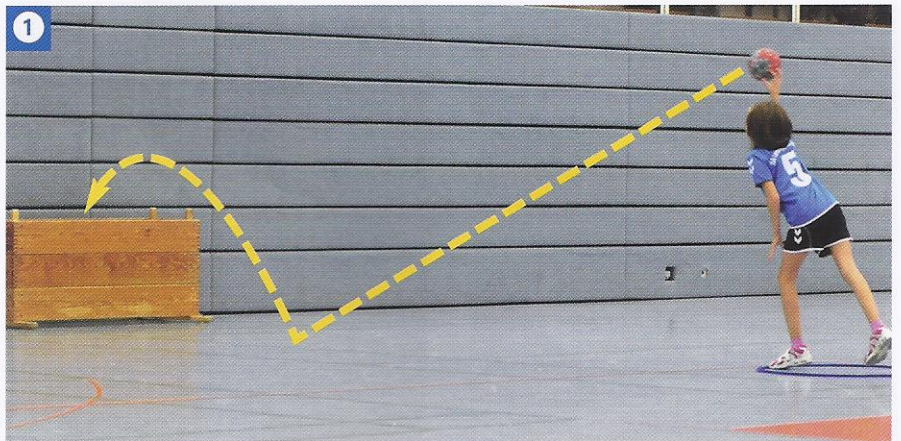
### Kasten-Aufsetzer-Zielwurf

#### Benötigte Geräte

- 1 offener dreiteiliger Kasten
- Bälle
- Abwurfmarkierung
- Maßband

#### Ablauf

Die Kinder versuchen sechsmal, den Ball per Aufsetzer in den an der Wand stehenden Kasten zu werfen. Der Wurf erfolgt jeweils aus 6 Metern Entfernung von einer entsprechenden Abwurfmarkierung aus.



#### Wertungstabelle

Punkte	4	8	12	16	20	24
Kastentreffer	1	2	3	4	5	6

### Prell-Hockwenden an der Bank

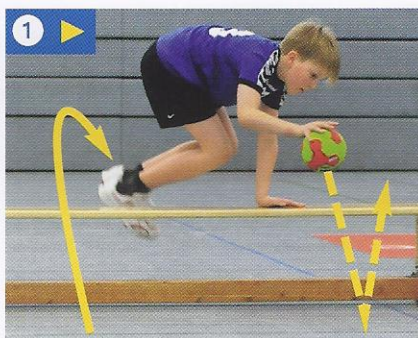
#### Benötigte Geräte

- 1 Turnbank
- Bälle
- Stoppuhr

#### Ablauf

An der Turnbank absolvieren die Kinder in der Bewegung Einhandhockwenden und prellen dabei mit der geübten Hand einen Ball. Am Bankende führen sie jeweils eine halbe Drehung aus, absolvieren die Übung in Gegenrichtung usw.

Wie viele Hockwenden schaffen sie in 30 Sekunden?



#### Wertungstabelle

Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Anzahl der Hockwenden	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Punkte	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Anzahl der Hockwenden	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24

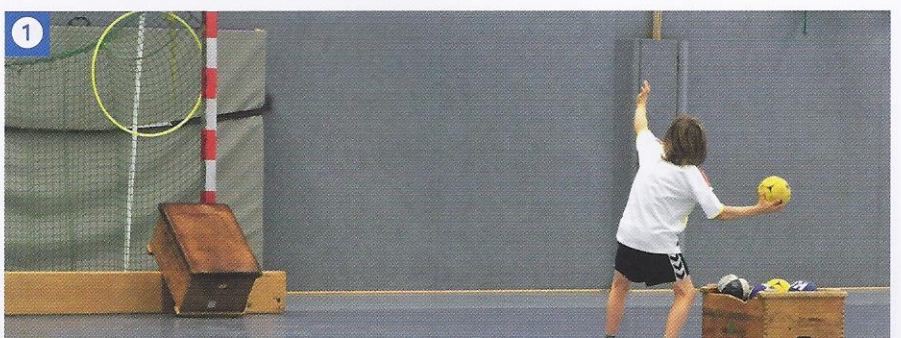
### Zielwürfe

#### Benötigte Geräte

- Tor
- Bälle
- 2 Reifen plus Befestigungsbänder
- 2 kleine Kästen; 1 Bank

#### Ablauf

2 Reifen in den oberen Torecken fixieren. In den unteren Torecke lehnt je 1 kleiner Kasten schräg gegen eine um 90 Grad gekippte Bank, die vor dem Tor liegt. Die Kinder werfen auf der linken Seite mit links und auf der rechten Seite mit rechts (siehe Bild) je 4-mal auf Kasten bzw. Reifen – bei Würfen mit ihrer Wurfhand aus 6 bzw. mit der Nicht-Wurfhand aus 5 Metern Entfernung.



#### Wertungstabelle

Punkte	9	10	11	12	13	14	15	16
Treffer	1	2	3	4	5	6	7	8
Punkte	17	18	19	20	21	22	23	24
Treffer	9	10	11	12	13	14	15	16

ÜBUNG 12

### Ball fangen nach Rolle

#### Benötigte Geräte

- Bälle
- 1 Turnmatte
- Bandmaß

#### Ablauf

Die Matte in 5 Meter Entfernung vor der Wand ausgelegt, ihre kurze Seite verläuft parallel zur Wand.

Die Kinder stehen hinter der Matte, werfen von dort ihren Ball gegen die Wand (Bild 1) und versuchen, nach einer Rolle vorwärts über die Matte (Bild 2) den zurückspringenden Ball aufzufangen, bevor er zum zweiten Mal auftippt (Bild 3).

Wie oft gelingt es bei 6 Versuchen?



#### Wertungstabelle

Punkte	4	8	12	16	20	24
Gelungene Versuche	1	2	3	4	5	6

ÜBUNG 13

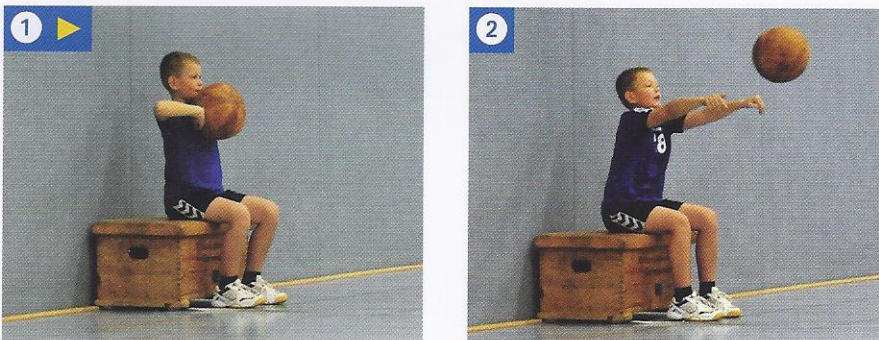
### Medizinball-Druckstoß

#### Benötigte Geräte

- 1 kleiner Kasten
- 1 Medizinball (2 kg)
- Bandmaß

#### Ablauf

Die Kinder sitzen auf einem kleinen Kasten, der an einer Wand steht (Bild 1). Aus dem Sitz heraus versuchen sie 3-mal, einen Medizinball per beidhändigem Druckstoß so weit wie möglich zu stoßen (Bild 2). Der beste Versuch wird gewertet. Die Wertung beginnt bei einer Mindestweite von 2,5 Metern. Trifft der Ball zwischen zwei Markierungen auf, so geht die größere Weite in die Wertung ein.



#### Wertungstabelle

Punkte	9	10	11	12	13	14	15	16
Weite	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0
Punkte	17	18	19	20	21	22	23	24
Weite	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0

ÜBUNG 14

### Durch den Mattentunnel

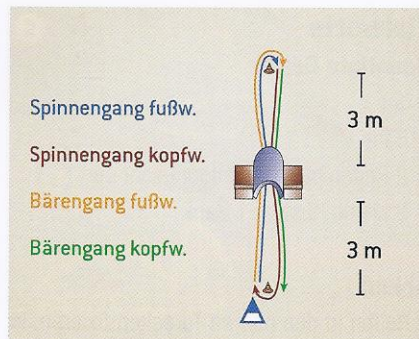
#### Benötigte Geräte

- 2 kleine Kästen
- 1 Turnmatte
- 2 Hütchen
- Bandmaß

#### Ablauf

Zwischen zwei kleinen Kästen wird eine Turnmatte so eingeklemmt, dass ein Tunnel entsteht. Hinter und vor dem Tunnel steht je ein Hütchen als Wendemarke. Die Kinder durchkriechen – in dieser Reihenfolge – den Tunnel im Spinnengang je 1-mal fuß- und kopfwärts sowie im Bärengang je 1-mal fuß- und kopfwärts (s. Abb.). Die Hütchen

umrunden sie jeweils in der aktuellen Bewegung, danach wechseln sie in die nächste Bewegungsart. Sobald sie nach der letzten Bahn mit den Füßen auf Höhe des Hütchens sind, wird die Zeit gestoppt.



#### Wertungstabelle

Punkte	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Zeit (in Sekunden)	70	68	66	64	62	60	58	56	54
Punkte	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Zeit (in Sekunden)	52	50	48	46	44	42	40	38	36

### Fuß-Prellen

#### Benötigte Geräte

- Bälle

#### Ablauf

Die Kinder versuchen, in 30 Sekunden einen Handball mit einem Fuß so oft wie möglich zu prellen (Bilder 1 und 2). Dabei dürfen sie die Füße beliebig oft wechseln.



#### Wertungstabelle

Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Anzahl	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Punkte	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Anzahl	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28

### Vier-Sprung

#### Benötigte Geräte

- Bandmaß

#### Ablauf

Die Kinder führen aus dem Stand 4 beidbeinige Sprünge ohne Pause nacheinander aus. Gemessen wird die Gesamtweite. Liegt die Sprungweite zwischen zwei Markierungen, so fließt die größere Weite in die Wertung ein.



#### Wertungstabelle

Punkte	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24
Weite	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5

ANZEIGEN

## Ballspielen lernen



#### Spielend lernen

Ballspiele machen erst dann Spaß und bringen Erfolg, wenn sie ausreichend beherrscht werden. In dieser Broschüre finden Sie Kleine Spiele und Spielformen, mit denen Sie Sportler aller Sportarten behutsam zum Spielen bringen oder auch Spieler an die großen Sportspiele in vereinfachter Ausführung heranführen können.

64 Seiten • 12,80 €



#### Bestellen Sie ganz einfach

per Telefon: 02 51/23 00 5-11/-12

per E-Mail: buchversand@philippka.de

## 4. Kempa Cup und Erdinger Cup in Schöningen

01.06. bis 03.06.12

- Rasenturnier -

Freitag 01.06 Betriebs- und Freizeitmannschaften

Samstag 02.06. Jugendturnier m/w

Sonntag 03.06. Abreise

Veranstalter: TC Schöningen  
Infos unter [www.tc-schoeningen.de](http://www.tc-schoeningen.de)  
oder [duene68@gmx.de](mailto:duene68@gmx.de)

