

# KÖRPERTÄUSCHUNGEN IM HANDBALL







## Übersicht

- **Einleitung**
  - Stundenablauf
- **Lernziele**
- **Vorbereitende Übungen**
  - Grundstellung Körpertäuschung
  - Nullschritt
- **Zielbewegung**
- **Tabellarisch Übungssammlung**
  - Übungsformen ohne Ball
  - Übungsformen mit Ball ohne Torabschluss
  - Übungsformen mit Ball und Torabschluss
- **Videos**
  - Körpertäuschung und Schrittfolge an der Matte (1)
  - Hütchensprünge mit Täuschung (2)
  - Ringsprünge (3)
  - Körpertäuschung um hohe Kastenteile (4)
  - Täuschung nach Sprung (5)
  - Standtäuschung um hohe Kastenteile (6)
  - Körpertäuschung nach Sprung von einem Gegenstand (7)
  - Täuschung um Kastenteil aus dem Lauf (8)
  - Täuschung gegen passiven Verteidiger aus dem Lauf (9)
- **Quellenverzeichnis**

## Einleitung

Handball stellt im Sportunterricht oft viele Schülerinnen und Schüler (SuS) vor mehrere Probleme. Dieser Beitrag zeigt eine mögliche Übungssammlung zur individuellen Angriffsschulung, mit dem Schwerpunkt Körpertäuschung. Mit diesen individualtaktischen Maßnahmen soll den SuS das Angriffsspiel in der Thematik Handball im Sportunterricht erleichtert werden. Die Bewegungsbeschreibungen werden im Folgenden immer exemplarisch für SuS mit einem linken Wurfarm beschrieben und gezeigt. Für SuS mit einem rechten Wurfarm müssen die Übungen dementsprechend einfach umgekehrt werden.

## Stundenablauf

Zu Beginn der Stunde werden die zuvor erarbeiteten Grundlagen, Passen und Fangen in einem Parteiballspiel gefestigt. Anschließend wird in einer kognitiven Phase der Bewegungsablauf einer Körpertäuschung zur Wurfhand mit den SuS thematisiert. Danach entwickeln die SuS durch vorbereitende Übungen ►  **1-3** ein Gefühl für die Bewegung. Dabei ist es wichtig, dass die Lehrkraft auf die korrekte Ausführung achtet. Aufbauend darauf wird nun die Angriffssituation durch hohe Kastenteile in Vorübungen komplexer gestaltet. Besonderes Augenmerk gilt hier der Täuschung durch das deutliche Verlagern des Oberkörpers und damit auch des Körperschwerpunktes. Die SuS lernen in einer aufrechten Position ihre Bewegungsrichtung schlagartig zu ändern ►  **4-5**. Um schrittweise zur Zielbewegung zu gelangen, ist es sinnvoll, die Täuschungen nach einem Sprung bzw. Anlauf durchführen zu lassen, damit die Übungen so spielnah wie möglich gestaltet werden. ►  **6-8** Abschließend bietet es sich an, die nun erlernte Zielbewegung gegen einen passiven Verteidiger ausführen zu lassen. ►  **9**

## Lernziele

### Konditionelle Lernziele

Die SuS entwickeln ein Gespür dafür, in einer Zweikampfsituation ihre Schnelligkeit und Beweglichkeit aktiv einzusetzen.

### Kognitive Lernziele

Die SuS lernen eine entstandene Angriffssituation zu erfassen, diese zu interpretieren und auf diese zu reagieren.

### Affektive Lernziele

Die SuS lernen die verschiedenen Lösungsmöglichkeiten im Zweikampf kennen.

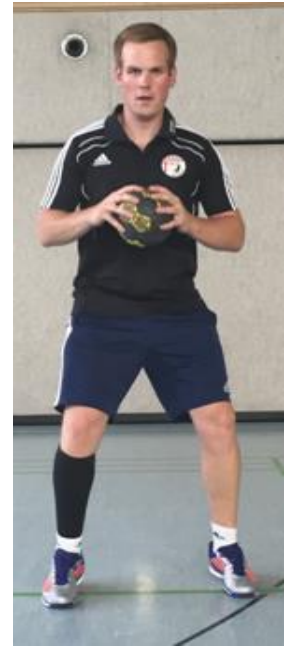
## Vorbereitende Übungen

### Grundstellung Körpertäuschung

Für eine korrekte Ausführung der Körpertäuschungen ist eine stabile Grundstellung notwendig. Diese ermöglicht es den im Angriff positionierten SuS auf die verschiedenen Situationen im Zweikampfverhalten (1 Angreifer gegen 1 Verteidiger) möglichst schnell zu reagieren.

### Nullschritt

Die Grundstellung wird bei der Körpertäuschung durch einen Nullschritt erreicht. Dabei nehmen die SuS den Ball im Sprung an und landen nach Ballannahme mit beiden Füßen gleichzeitig in einem etwa hüftbreitem Stand. Diese Position ist Ausgangslage für die darauf folgende Körpertäuschung.



## Zielbewegung

Als Körpertäuschung wird im Handball eine Handlung verstanden, bei der ein Durchbruch auf der Gegenwurfhandseite angetäuscht wird und anschließend das Durchbrechen der Abwehr auf der Wurfhandseite erfolgt (Täuschung links, Durchbruch rechts).

Ausgehend von einem Nullschritt, verlagert der frontal vor dem Abwehrspieler stehende Angreifer sein Körpergewicht auf das linke Bein. Dabei wird der Oberkörper leicht nach links geneigt um die Täuschung zu verstärken und somit den Gegenspieler in diese Richtung zu führen. Anschließend erfolgt ein großer, raumgewinnender Schritt in die entgegengesetzte Richtung. Der letzte Schritt erfolgt im jetzt gewonnenen Freiraum neben dem Verteidiger in Richtung des Tores.

Daraus resultiert die Schrittfolge:

- Nullschritt leicht nach links
- großer Schritt nach rechts
- schneller Schritt mit links in Richtung des Tores









# Tabellarische Übungssammlung





## Übungen ohne Ball

Übungsname	Übungsbeschreibung	Varianten
<p><b>Ü1</b> Körpertäuschung und Schrittfolge an der Matte</p> 	<p>Eine Turnmatte wird auf den Hallenboden gelegt. Die SuS stehen etwa einen Schritt von der langen Seite der Matte entfernt. Aus einem Schritt gehen sie in den Nullschritt und führen eine Körpertäuschung aus.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewegungsablauf aus drei Schritten</li> <li>• Bewegungsablauf aus dem Laufen</li> </ul>
<p><b>Ü2</b> Hütchensprünge mit Täuschung</p> 	<p>Hütchen werden schräg in eine Reihe gestellt. Vor jedem der Hütchen wird von den SuS eine Körpertäuschung zur Seite ihrer Wurfhand ausgeführt.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hütchenabstand variieren</li> <li>• Durchlaufgeschwindigkeit variieren</li> </ul>
<p><b>Ü3</b> Ringsprünge</p> 	<p>Reifen werden wie bei Ü2 in einer Reihe positioniert. Die SuS führen bei jedem Reifen eine Körpertäuschung aus. Während dessen muss ein Fuß innerhalb eines Reifens positioniert sein.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reifenabstand variieren</li> <li>• Geschwindigkeit variieren</li> </ul>

## Übungen mit Ball ohne Torabschluss

Übungsname	Übungsbeschreibung	Varianten
<p><b>Ü4</b> Körpertäuschung um hohe Kastenteile</p> 	<p>Hohe Kastenteile werden leicht versetzt senkrecht in einer Reihe aufgestellt. Die SuS müssen nun mit einem Ball in der Hand vor jedem Kasten eine Körpertäuschung durchführen.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abstand zwischen den Kastenteilen verändern</li> <li>• Durchlaufgeschwindigkeit erhöhen</li> </ul>
<p><b>Ü5</b> Täuschung nach Sprung von einem kleinen Kasten</p> 	<p>Vor ein senkrecht gestelltes Kastenoberteil wird ein kleiner Kasten gestellt. Die SuS springen von diesem in einen Nullschritt und führen anschließend eine Körpertäuschung um das hohe Kastenteil aus.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anlauf vor kleinem Kasten</li> <li>• Abstand zwischen den Kästen verändern</li> </ul>
<p><b>Ü6</b> Standtäuschung um hohe Kastenteile</p> 	<p>Die SuS stehen vor einem Kastenoberteil und führen um dieses eine Körpertäuschung aus. Anschließend folgt der Torabschluss.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Torabschluss mit Schlagwurf</li> <li>• Torabschluss mit Sprungwurf</li> </ul>

## Übungen mit Ball und Torabschluss

Übungsname	Übungsbeschreibung	Varianten
<p><b>Ü7</b> Körpertäuschung nach Sprung von einem Gegenstand</p> 	<p>Ein flach liegendes Kastenoberteil wird quer zu einem aufrecht stehenden Kastenoberteil positioniert. Die SuS springen von dem liegenden Kastenteil in einen Nullschritt und führen anschließend um den aufrecht stehenden Kasten eine Körpertäuschung aus. Anschließend erfolgt ein Torabschluss.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Höhe des Gegenstandes</li> </ul>
<p><b>Ü8</b> Täuschung um Kastenteil aus dem Lauf</p> 	<p>Die SuS laufen auf ein senkrecht gestelltes Kastenoberteil zu und bekommen einen Ball zugespielt. Nach der Ballannahme in der Luft landen sie in einem Nullschritt und führen eine Körpertäuschung um das Kastenoberteil aus. Danach erfolgt der Torabschluss.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anlaufgeschwindigkeit zunehmend steigern</li> </ul>
<p><b>Ü9</b> Täuschung gegen Verteidiger</p> 	<p>Die SuS führen die Zielbewegung Körpertäuschung gegen einen passiven Verteidiger aus und suchen danach den Torabschluss.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gegen passiven Verteidiger</li> <li>• gegen zunehmend aktiveren Verteidiger</li> </ul>

## Quellenverzeichnis

### Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Alle Bilder	Michael Schmitz, Jan Wuttke

### Video

Nummer	Urheber
1-9	Michael Schmitz, Jan Wuttke

### Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Schmitz, Michael Wuttke, Jan/ Lehramtsstudenten	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz