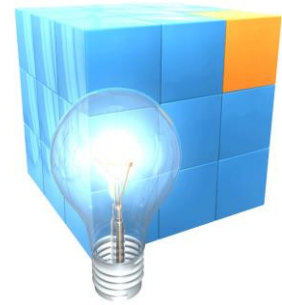


SPIELERISCHE HINFÜHRUNG ZUM SCHLAGWURF IM HANDBALL



Übersicht

- **Unterrichtsidee**
- **Stundenablauf - Paintball**
- **Feinlernziel**
 - Motorisches Feinlernziel
 - Kognitives Feinlernziel
 - Sozial-affektives Feinlernziel
- **Sachanalyse**
 - Schlagwurf
 - Spielerisches Konzept
 - Paintball
 - Capture the Flag
 - Variationen
- **Stundenverlaufsplan**
- **Methodisch- didaktische Überlegungen**
 - Begrüßung/erste kognitive Phase
 - Aufbauphase
 - Lernphase
 - Ausklangphase
- **Arbeitsmaterial**
 - Hindernisse aufbauen (1)
 - Taktikmöglichkeiten (2)
- **Videos**
 - Abwerfen mit Hindernissen (1)
 - Spielerische Schulung der Wurfbewegung (2)
- **Quellenverzeichnis**


Unterrichtsidee

Durch das Abwerfen von Gegenspielern und dem Zuwerfen zu Partnern, kann die Bewegung des Schlagwurfes spielerisch eingeführt werden. Dazu bieten sich besonders die Spiele Paintball oder Parteiball an.

Den Schülerinnen und Schülern (SuS) wird dadurch ermöglicht, schlagwurfähnliche Bewegungen auszuführen.

Diese Herangehensweise sorgt für eine hohe Motivation der SuS, da auch Leistungsschwächere SuS in der Lage sind, die Aufgabenziele zu erreichen.

Stundenablauf - Paintball

Die Stunde beginnt mit dem Aufwärmen. Im Anschluss daran wird das Spielfeld von den SuS unter der Aufsicht der Übungsleiter aufgebaut. Die SuS werden dazu in vier Gruppen eingeteilt, wobei jede Gruppe ein anderes Hindernis aufbauen soll. Für den Fall, dass es beim Aufbau Schwierigkeiten bei der Handhabung der Geräte geben sollte, wird der Aufbau von den ÜL (Übungsleit) unterstützt. Sobald das Gelände aufgebaut wurde trifft sich die Gruppe in einem Sitzkreis und die ÜL erzählen eine Rahmengeschichte zur bevorstehenden Aufgabe. Im Spiel „Paintball“ stehen sich zwei Mannschaften gegenüber, bei denen jeder Spieler einen Ball hat. Ziel des Spiels ist es, alle Gegner abzuwerfen. ▶  1

Die aufgebauten Hindernisse dienen als Schutz und Versteck. Aus Sicherheitsgründen dürfen die Schüler nicht über die Hindernisse klettern. Alle Spieler, die getroffen wurden, setzen sich auf die Bank und bleiben für den Rest der Runde aus dem Spiel. Ein Ball, der in der Luft abgefangen wurde und danach nicht den Boden berührt, zählt nicht als Treffer. Vor jeder Runde warten die Schüler vor der Halle, wo sie die Möglichkeit haben, kurz ihre Taktik zu besprechen. Währenddessen verstecken sich die Gegner im Gelände. Nach jeder Runde werden die Aufgaben der beiden Gruppen getauscht. Im weiten Teil der Übungsphase wird das Spiel „Capture the Flag“ als Erweiterung zu „Paintball“ eingeführt. Jede Gruppe erhält eine Fahne und baut sich ein Lager, um diese zu beschützen. Gelingt es einer Gruppe die Fahne der Gegner zu erbeuten und zur eigenen Fahne zu bringen, so hat diese Gruppe gewonnen. Wenn ein Spieler getroffen wird, so setzt sich der Spieler auf den Boden und hebt die Hand. Ein anderer Spieler aus seinem Team kann ihn retten, indem er ihn abklatscht. Die anschließende Reflexion der Stunde erfolgt in einem Sitzkreis. Der Abbau des Geländes findet gemeinsam statt. Dieser Lehrversuch fällt in den Bereich Erlebnissport. Thema dieser Stunde ist, Ziele/Gegner mit Hilfe des Schlagwurfes in einem neuen Spiel abzuwerfen. Dabei nimmt die Komplexität des Spiels (Spielfeld, Ziele/Gegner, Störfaktoren) im Laufe der Stunde zu.

Feinlernziel

Motorisches Feinlernziel

Die SuS verbessern

- ihre Treffsicherheit beim Werfen
- die Koordination von Laufen und Werfen

Kognitives Feinlernziel

Die SuS erlernen taktische Fähigkeiten,

- wie die Nutzung von Raum und Hindernissen
- Verstecken
- Und können diese zu einer Teamtaktik entwickeln

Sozial-affektives Feinlernziel

Die SuS

- entwickeln ein Miteinander in der Gruppe,

Sachanalyse

Schlagwurf

Bei dem Schlagwurf ohne Stemmschritt handelt es sich um einen Wurf aus dem Lauf heraus. Dem Schlagwurf geht eine Ausholbewegung mit Rückführung der Wurfarm-schulter und des Wurfarmes nach hinten oben voraus. Der Ellbogen verbleibt dabei auf Höhe der Schulter, wodurch der Arm-Rumpf-Winkel 90° beträgt. Beim Schlagwurf wird die, durch die Ausholbewegung entstandene Verwindung des Körpers aufgelöst. Zunächst wird die Hüfte nach vorne gebracht, anschließend folgt die Schulter des Wurfarmes. Ein zentraler Punkt ist, dass der Ellbogen vor der Hand nach vorne geführt wird. Zum Schluss erfolgt eine schlagartige Streckung des Wurfarmes.

Spielerisches Konzept

Da eine saubere Technikausführung voraussetzt, zumindest eine grundsätzliche Wurfbewegung zu beherrschen, ist es sinnvoll Wurfspiele in den Unterricht einzubauen. Armin Emrich nennt diese Vorgehensweise „Spielerisches Konzept“, sein Motto lautet „Spielen lernen durch spielen“.

Eine mögliche Spielform ist das Spiel „Paintball“ mit seiner Erweiterung „Capture the Flag“.


Paintball

Beim Paintball wird zunächst in Anlehnung an das ursprüngliche Spiel, bei dem mit Farbpatronen geschossen wird, ein Gelände mit diversen Hindernissen und Verstecken aufgebaut. Der Aufbau ist größtenteils freigestellt, was die Kreativität der SuS fördert. Es ist zu beobachten, dass die Hindernisse und Verstecke mit jedem Mal ausgefallener und komplexer werden.

Für jeden Spieler gibt es einen Ball. Das gewährleistet, dass zumindest zu Beginn jeder mehr oder weniger „gezwungen“ ist zu werfen.

Vor dem Beginn des Spiels verlässt ein Team die Halle, das andere Team verteilt und versteckt sich im Gelände.

Ziel des Spiels ist es, alle Gegner abzuwerfen.

Im Verlauf des Spiels gibt es die unterschiedlichsten Wurfsituationen: Im Stehen, aus dem Laufen, kniend oder hockend hinter Deckungen, oder im Sprung, um über Hindernisse werfen zu können. Aus diesem Grund kann hier von den SuS keine saubere Technikausführung verlangt werden. Es handelt sich bei dem Spiel lediglich um eine Einführung, um eine allgemeine Wurfbewegung zu schulen. ►  2

Durch das schnelle Laufen wird fast automatisch einhändig geworfen, weshalb es wichtig ist, Bälle zu wählen, die gut greifbar sind (z.B. Schaumstoffbälle). Als Differenzierungsmöglichkeit kann man ansonsten auch das einhändige Werfen vorgeben.

Gleichzeitig ist es ein Spiel, bei dem es wichtig ist, als Team zusammen zu arbeiten. Um zu gewinnen, muss man am besten vorher oder während des Spiels gemeinsam taktische Vorgehensweisen erarbeiten, um z.B. einen gut versteckten Gegenspieler entweder aus seinem Versteck zu locken, oder ihn so abzulenken, dass ein anderer unbemerkt von einer anderen Seite angreifen kann.

Durch die Möglichkeit sich zu verstecken und aus der Deckung raus zu werfen, ist das Spiel auch geeignet, um schwächeren Schülern Erfolgserlebnisse zu bescheren. Gerade in den ersten Runden sind es meist die starken Spieler, die wild im Gelände rumlaufen, auf der Suche nach Gegnern. Diese sonst überlegenen Spieler können dann oft von schwachen SuS aus der Deckung heraus abgeworfen werden.

Die Teams sprechen sich deutlich besser ab und gehen organisierter vor. Das bedeutet, dass neben der allgemeinen Wurfschulung auch eine Taktikschulung stattfindet. Das ruhige und taktische Vorgehen lässt sich später auf das Handballspiel übertragen. Dort ist es auch wichtig, nicht überhastet den Abschluss zu suchen, sondern als Mannschaft einen Mitspieler freizuspielen.

Je nach Hallengröße kann man mehrere Gelände oder ein sehr großes aufbauen. Es ist möglich, mit einer hohen Teilnehmerzahl zu spielen.

Capture the Flag

Bei der Spielvariante „Capture the Flag“ bekommt jedes Team die Aufgabe eine „Teamflagge“ zu beschützen und gleichzeitig die Teamflagge der gegnerischen Mannschaft zu stehlen. Hierfür bauen sich beide Teams „Schutzbunker“, um ihre Flagge bestmöglich zu schützen.

Im Gegensatz zu „Paintball“ müssen bei dieser Spielform die getroffenen Spieler nicht ausscheiden, sondern können „wiederbelebt“ werden, indem sie sich hinsetzen, einen Arm hochstrecken und von einem Mitspieler abgeklatscht werden. Hier kann man allerdings die unterschiedlichsten Variationen verwenden. Beispielsweise kann vorgegeben werden, dass ein getroffener Spieler zurück zum eigenen Bunker laufen

muss und erst wieder ins Spiel eingreifen kann, wenn er die eigene Flagge berührt hat. Jeder getroffene Spieler muss, wie beim Paintball auch, einen eventuell vorhandenen Ball loslassen.

Variationen

Bei einer abtrennbaren Halle bauen beide Mannschaften getrennt voneinander im eigenen Hallenteil ein Gelände auf und verstecken sich darin.

Das Spiel beginnt, wenn die Trennwand hochgefahren wird.

Vorteile

- Es muss keine Mannschaft vor die Tür und „offen“ in das Gelände laufen.
- Das gegnerische Gelände ist unbekannt (Spannungsaufbau, Orientierungsfähigkeit und Anpassungsfähigkeit gefordert)

Nachteile

- Als Lehrkraft ist es nur möglich jeweils eine Seite des Aufbaus zu kontrollieren. Da die SuS das vorhandene Material und alle Geräte benutzen dürfen, besteht beim Aufbau ein Verletzungsrisiko durch unsachgemäße Handhabung. Es sollte also entweder nur mit älteren SUS gespielt werden oder, wenn die Möglichkeit des Teamteachings besteht.
- Durch die Trennwand können die Teams nicht auf das Material im gegnerischen Hallenteil zugreifen. Dadurch wird die Gestaltungsmöglichkeit der Hindernisse eingeschränkt. (Möglichkeit: Vorher alles aus den Geräteräumen rausholen und aufteilen. Das kostet allerdings sehr viel Zeit.)

Mögliche Probleme Paintball	Differenzierung
SuS werfen zu oft beidhändig.	Vorgabe nur einhändig zu werfen
Das Spiel ist zu schnell zu Ende.	Kurze Besprechung und Taktikbeispiele durch die Lehrkraft. Weniger Bälle
Die Hindernisse und Verstecke werden nicht genutzt.	Die Möglichkeiten der Hindernisse hervorheben, gerade für schwächere Schüler. (Deckung, ungesehen jemanden abwerfen können)

Mögliche Probleme Capture the Flag	Differenzierung
Das Spiel nimmt kein Ende, weil:	
Sich alle Spieler eine Mannschaft im Bunker verbarrikadieren und die gegnerische Mannschaft nicht durchkommt.	Es darf kein Spieler in seinem eigenen Bunker sein.
Es nicht möglich ist, die gegnerische Flagge bis in den eigenen Bunker zu bringen.	Die Mannschaft, die zuerst die Flagge der anderen berührt gewinnt.
Die Spieler es aufgrund der Vielzahl von Gegnern nicht schaffen, durch das Gelände zum gegnerischen Bunker zu gelangen.	Getroffene Spieler können nicht wiederbelebt werden. Kleinere Mannschaften.

Stundenverlaufsplan

Phasen/Lernziele	Inhalt	Meth. – Did. Hinweise	Organisation + Medien
Begrüßung/Aufbauphase Vorstellung der Lehrkraft (L) und des Themas	Aufbau Spielfeld	Schüler bauen unter Aufsicht der Lehrkraft das Spielfeld auf	Sitzkreis Barren, 3 Weichbodenmatten, Mat- ten, 4 kleine Kästen, großer Kasten
Lernphase	L: Rahmengeschichte Übung 1: alle Gegner müssen abgeworfen werden Übung 2:	L: erzählt Rahmengeschichte zu „Paintball“ Vorbereitung auf Übung 1 wer getroffen wurde, ist für diese Runde raus Wie Übung 1, nur Aufgabenwechsel	Sitzkreis Bilden von zwei Teams - 1 Team bespricht sich in der Halle SuS besprechen ihre Taktik vor der Halle Gegner verstecken sich im Gelände
Lernphase	Übung 3:	„Capture the Flag“ Nur wenn entsprechende taktische Fähigkeiten in der Spielform Paintball umgesetzt werden. Ansonsten wird den SuS Zeit zur Reflexion (ggf. mit Hilfestellung) gegeben und eine weitere Runde Paintball gespielt.	Zwei Leibchen als „Flaggen“
Ausklang	Reflexion Abbau	SuS reflektieren die Stunde	Sitzkreis

Methodisch- didaktische Überlegungen

Gemäß Emrichs spielerischen Konzepts wird diese Stunde offen gestaltet. Die SuS sollen unbewusst die Wurfbewegung ausführen, um im weiteren Verlauf der UE die Technik bewusst mithilfe von Übungsreihen erlernen zu können.¹

Begrüßung/erste kognitive Phase

Zu Beginn der Stunde werden die SuS durch den ÜL begrüßt. Anschließend wird in einer kognitiven Phase das Spiel in groben Zügen erklärt. Hier wird zunächst bewusst darauf verzichtet auf Regeln oder Besonderheiten des Spiels einzugehen. Die SuS sollen wissen, wozu die Hindernisse, die im folgenden Teil aufgebaut werden müssen benötigt werden. Das vollständige Erklären der Regeln würde an dieser Stelle keine große Wirkung erzielen, da im Anschluss an die Aufbauphase eine Wiederholung der Erklärungen notwendig wäre. Die Erklärungen erfolgen im Plenum, damit alle SuS dieselben Informationen erhalten.

Aufbauphase

Den Aufbau führen die SuS im ersten *offenen Teil* selbstständig durch. Aufgrund der Erläuterungen aus der ersten kognitiven Phase, ist den SuS das Ziel des folgenden Spiels bekannt. Dadurch sollten sie in der Lage sein, die Aufbauten entsprechend des Ziels umzusetzen.

An dieser Stelle ist es wichtig, dass den SuS in der ersten Spielphase freigestellt wird, wie sie die Größe des Spielfeldes wählen und welche Geräte sie für welche Aufbauten verwenden. Hierdurch müssen sie sich mit dem Sinn bzw. dem Ziel des Spiels und dem Spiel selber auseinandersetzen und können nach der ersten Spielphase besser ihre Aufbauten und den Ablauf des Spiels reflektieren.

Während der ersten Aufbauphase sind nur wenige Probleme zu erwarten. Bei einem falschen Umgang mit den Geräten könnte es zu Verletzungen kommen. Um dem entgegenzuwirken, benennt der ÜL das Problem und gibt den SuS die Chance das Problem selbstständig zu lösen, während der ÜL das ganze betreut. Weiterhin kann es passieren, dass die SuS nicht in der Lage sind sich selbstständig zu organisieren. In diesem Fall ist eine Einteilung der SuS in Kleingruppen vonseiten des ÜL nötig. Darüber hinaus kann es vorkommen, dass eine Gruppe keinerlei Ideen hat, wie sie den Aufbau kreativ umsetzen könnte. Hierfür hat der ÜL Aufbauarten als Beispiel zur Hand. Es ist zudem wichtig ein Zeitlimit zu setzen, da sich der Aufbau sonst stark in die Länge ziehen kann.

Lernphase

Die Lernphase ist die eigentliche Spielphase der Stunde. Da es sich hier um eine reine Spielstunde handelt, wird keine Erklärung oder Demonstration von Techniken benötigt. Durch das offene Konzept werden so wenig Regeln wie möglich vorgegeben.

¹ Vgl. Emrich S.2-10

- Das Ziel des Spiels ist das Abwerfen aller Gegner.
- Wer getroffen wurde, setzt sich hin.
- Eine Gruppe verlässt den Raum, die andere versteckt sich im Gelände
- Auf Signal des ÜL betritt die Gruppe von außen das Spielfeld

An dieser Stelle steht der Selbstlernerfolg der SuS im Vordergrund. Aufgrund der geringen Regelmenge entsteht viel Freiraum für eigene Ideen und Kreativität. Gerade im Bereich der Sozialkompetenz wird im Verlauf der Stunde eine Entwicklung der Teamfähigkeit erwartet. Das Spiel Paintball ist von seiner Veranlagung her ein Spiel, in dem Teamtaktik für Erfolg sorgt. Einzelakteure haben nur geringe Erfolgchancen.

Während der Spielphase ist lediglich darauf zu achten, dass die wenigen vorgegebenen Regeln eingehalten werden. Je nach Hindernis kann das Klettern auf die Hindernisse oder das Verstecken in diesen, Verletzungsgefahr bedeuten, hier muss vom ÜL mit entsprechenden Regeleinschüben vorgebeugt werden.

Ein offenes Konzept benötigt genug Zeit zur Reflexion der gemachten Erfahrungen. Gerade in Bezug auf die Taktik muss den SuS Zeit gegeben werden, diese in der Gruppe zu verändern bzw. zu besprechen. Da es sich um eine reine spielerische Einführungsstunde handelt, hält sich der ÜL in den ersten Reflexionsphasen zurück und beobachtet diese lediglich. Nur bei schwerwiegenden Problemen sollte durch den ÜL mit kurzen Hinweisen eine entsprechende Richtung vorgegeben werden.

Je nach Zeitansatz bzw. je nach Stundenablauf muss der ÜL entscheiden, ob die Spielvariante „Capture the Flag“ tatsächlich gespielt wird. Hierfür muss im Grundspiel bereits entsprechendes Taktikverhalten gezeigt worden sein. Auch muss bedacht werden, dass genug Zeit für Umbauten vorhanden sein muss.

Ausklangphase

Die Ausklangphase beinhaltet die Gruppenreflexion. Der ÜL muss hier darauf achten, dass die für eine Wiederholung der Stunde wichtigen Merkmale angesprochen werden. Gerade die Funktion der Hindernisse und deren entsprechende Merkmale, sowie das taktische Verhalten stehen hier im Vordergrund. Mit den Reflexionsergebnissen wird den SuS zum Abschluss die Hausaufgabe gegeben, sich in Kleingruppen (die durch den ÜL eingeteilt werden) für die kommende Stunde neue Hindernisse zu überlegen. Die Hausaufgabe hat den Zweck, in der folgenden Stunde durch bereits geplante Hindernisse Zeit einzusparen. Das sollte dann zu einer entsprechend stärkeren Auseinandersetzung mit der Komponente Taktik führen und die Spielvariante „Capture the Flag“ problemfreier ermöglichen.

Im Anschluss wird das Gelände abgebaut und die SuS umziehen geschickt. Hier ist lediglich auf ein gemeinsames Abbauen aller SuS zu achten.



1

Hindernisse aufbauen

**Sucht viele Materialien zusammen,
um Hindernisse aufzubauen.**

Nutzt für den Aufbau die halbe Halle.



**Baut eure Hindernisse so auf, dass Ihr Euch
gut verstecken könnt.**



Taktikmöglichkeiten

Überlegt euch eine Taktik und schreibt sie auf.

Wie habt ihr die Taktik umgesetzt?

Gut hat geklappt...	Nicht gut war...	Nicht umgesetzt wurde...

Wie lässt sich die Taktik verbessern?

Quellenverzeichnis

Literatur

Autor	Literaturname	Erscheinungsort	Erscheinungsjahr	Verlag
Emrich, Armin	Spielend Handball lernen	Wiebelsheim	2016	Limpert

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Alle Bilder	Niko Jansen, Holger Eichinger

Video

Nummer	Urheber
1-2	Niko Jansen, Holger Eichinger

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Niko Jansen, Holger Eichinger/ Lehramtsstudierende	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz