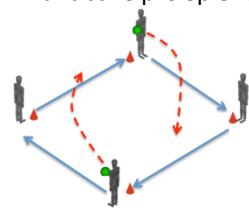


Thema: Handball (Wurf und Pass)

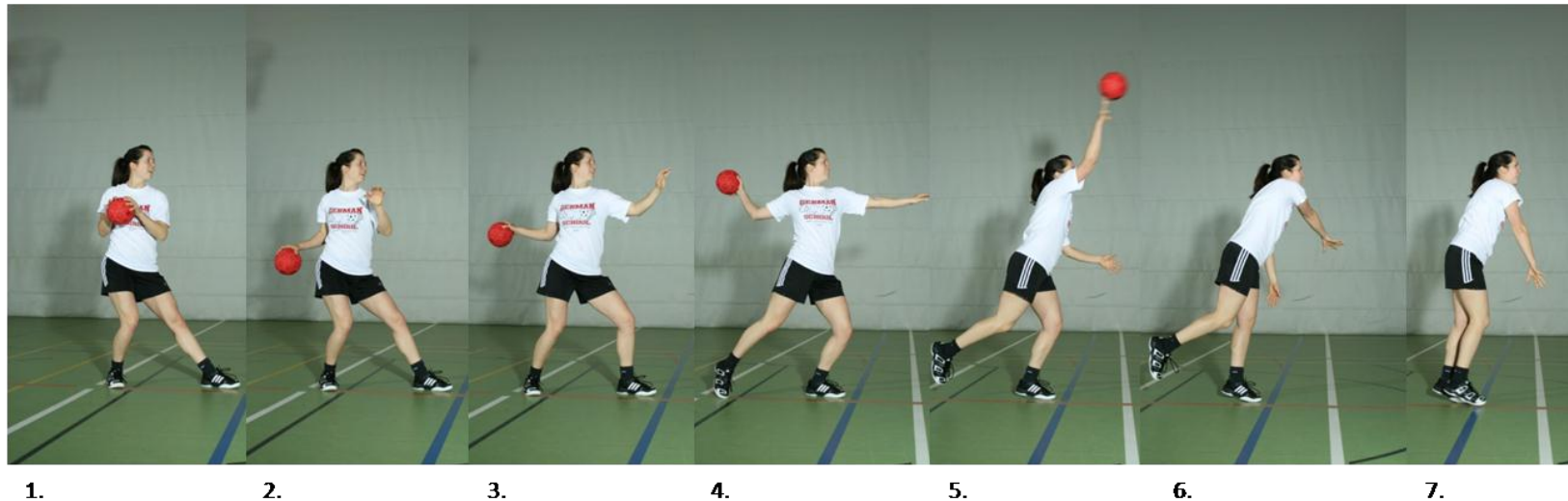
Stundenverlaufsplan – 2. Unterrichtseinheit

Nr.	Zeit [min]	Inhalt	Organisationsform	Übung/Spielform	Material	Bemerkung/Nachbereitung
1	3	Begrüßung	Plenum			
2	5	Ballgewöhnung	8 Gruppen	„Nachlaufen“ Je 2 Spielquadrate. Jede Gruppe stellt sich an ein Hütchen (welche im Quadrat aufgestellt werden). Zwei diagonal gegenüberstehende Schüler spielen einen Pass auf den 1. Schüler der Gruppe links von sich und laufen diesem Pass hinterher.	2 Handbälle pro Spielfeld 	Feldgröße und Anzahl an Gruppengröße anpassen.
3	10	Aufwärmen	4 Teams	„Parteiball“ Variation: - Bodenpass / direkter Pass - Mit/ohne Prellen - Ballbesitzer darf nicht laufen	Handbälle	Fangen / Werfen im Vordergrund; eventuell kommen schon hohe und weite Pässe zustande
4	10	Einführung ins Passen	Partnerarbeit Gassenaufstellung	- Passformen ausprobieren (auch seitlich etc. möglich) - Stemmwurfpass links/rechts - Bodenpass mit Aufsetzpunkt im letzten Drittel - Mit Ball bewegen (Entgegenlaufen) - Im Sprung passen - Versuchen eine ausgewählte Linie beim Passen mit Bodenkontakt zu treffen (im hinteren Drittel)	Je 1 Handball pro Paar	Technik korrigieren, mit dem Ziel, dass die Schüler sich später gegenseitig korrigieren können. Technik Stemm-/Schlagwurf s. Anhang
5	7	Passübung	4 Gruppen	„Zahlenpassen“ Einteilung in zwei Gruppen; innerhalb der Gruppen haben die Spieler fortlaufende Zahlen; die Spieler bewegen sich durch die Halle und passen sich in der Reihenfolge ihrer Zahlen den Ball/Indiaca zu.	Indiaca mit Stück Baustellenband (das weht) Handbälle Parteibänder	Abstände zwischen Werfer und Fänger groß halten (min. 20m).

6	10	Weitwurf	2 Gruppen	<p>Winkel: [Ziel: optimaler Winkel] Mit Rücken an Kastenmitte oder Wand sitzen → möglichst weit werfen Aufgabe: Beobachtung der Flugbahn Variation: - Im Sitzen auf dem Kasten - Im Stehen</p>	Handbälle	
7	5	Weitwurf	2 Gruppen	<p>Geschwindigkeit: [Ziel: Max. Geschwindigkeit] Aufgabe: Möglichst weit werfen Einschränkung: Flughöhe begrenzt durch horizontale Linie in der Halle (z. B. Tribüne, Vorhang, ...) Wettkampf: Wer kommt am weitesten?</p>	Handbälle	
8	12	Theorie: Schiefer Wurf	Plenum	<p>Formel für „Schiefer Wurf“ erarbeiten; Weite verändern durch Änderung von Winkeln und Geschwindigkeit. Anhang siehe Beiblatt Physik.</p>	Flipchart	
9	15	Abschlusspiel	4 Teams	Handball	Ball Parteibänder	
10	3	Abbauen/Aufräumen	Alle			

Anhang

Bildreihe Schlagwurf



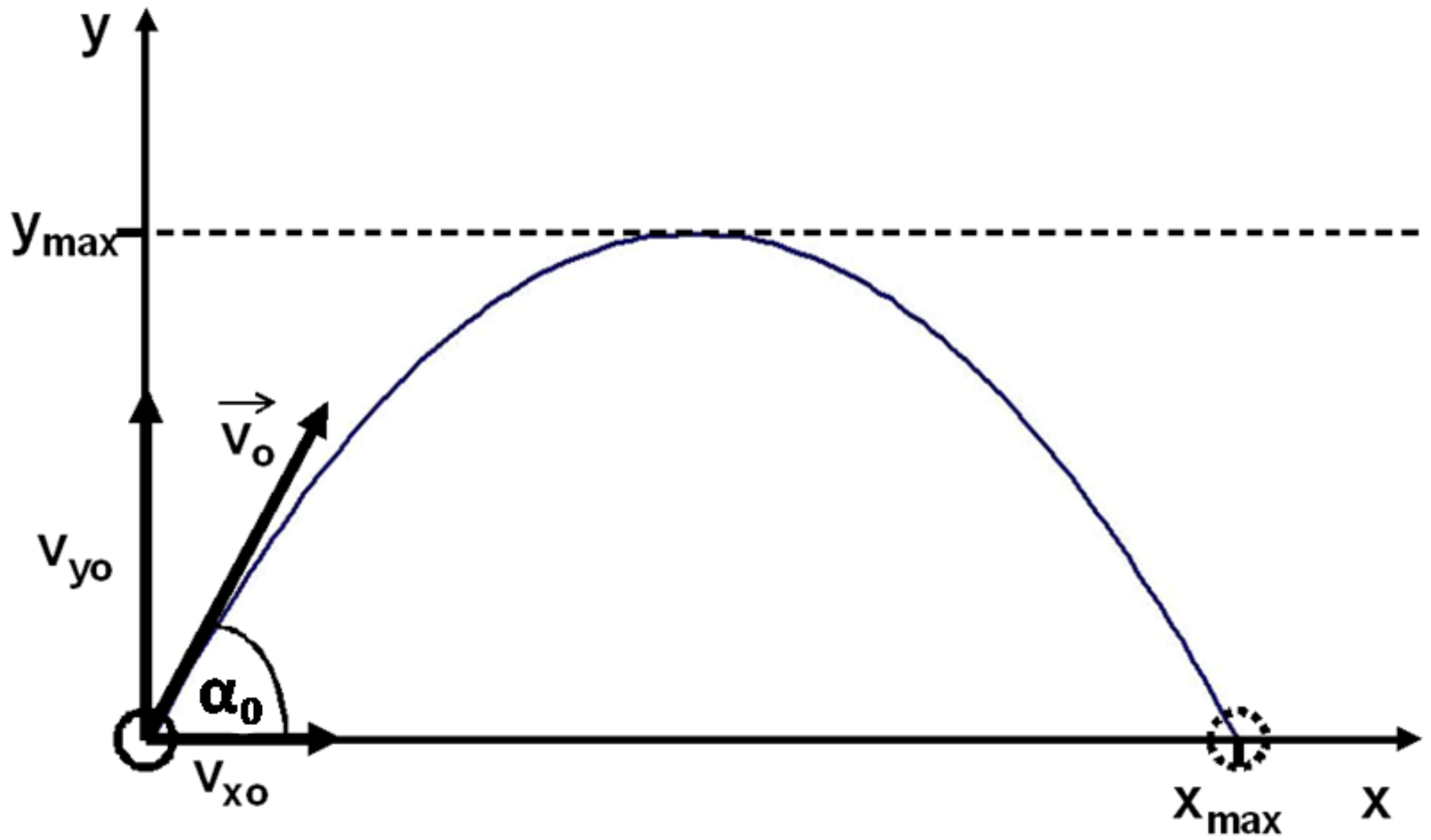
Technik Stemm-/Schlagwurf:

1. Schrittstellung, wobei Arm- und Schrittstellung gegengleich sind. Der Ball befindet sich vor dem Körper.
2. Der Ball wird nun mit der Wurfhand nach hinten geführt. Das Körpergewicht ruht auf dem hinteren Bein
3. Die andere Schulter zeigt leicht nach vorne (Arm in Wurfrichtung)
4. Wurfarm und Rumpf bilden ca. einen 90-Grad Winkel.
5. In der Wurfbewegung wird das Körpergewicht auf das vordere Bein verlagert und der Körper dadurch nach vorne beschleunigt. Der Ball verlässt oberhalb vor dem Körper die Hand.
6. Durch das Nachgehen des Handgelenks wird der Wurf zusätzlich in Wurfrichtung beschleunigt.
7. Der Schwung de Wurfes wird mit dem hinteren Bein mit einem Schritt nach vorne abgefangen.

Technik Fangen:

1. Pässe werden im Optimalfall auf Brusthöhe gespielt, also auf Brusthöhe gefangen.
2. Der Körper, insbesondere die Arme gehen dem Ball entgegen. Die Arme sind dabei fast gestreckt.
3. Daumen und Zeigefinger berühren sich jeweils und bilden somit ein Dreieck. Die Finger sind gestreckt. Die Hände bilden einen leichten „Trichter“.
4. Sobald der Ball in Kontakt mit den Händen ist, werden die Arme an den Körper gezogen und der Ball an den Körper „gesaugt“.
5. Das Fangen geschieht beinahe lautlos und sollte möglichst in einer Vorwärtsbewegung ausgeführt werden.

Wurfparabel



Resultierende Geschwindigkeit

