

# Handball

## FACTSHEET

- **Wettkampfklasse:** IV Mixed | Jahrgänge 2008 - 2011
- **Anzahl Teilnehmer\*innen:** 7 bis 16 pro Mannschaft
- **Mannschaftszusammenstellung:** Mixed
- **Kurzbeschreibung des Wettbewerbs:** Der Wettbewerb besteht aus 5 Übungen, die die verschiedenen sportmotorischen Fähigkeiten und handballspezifischen Fertigkeiten abfragt.
- **Benötigtes Material:** Zur Durchführung der Übungen werden 4 (Hand-)Bälle und mind. 1 Tennisball, 1 Reifen, 2 Stangen/Hütchen/Pylone und 1 kleiner Turnkasten (oder vergleichbares Material) benötigt. Die Größe und Art des Balles sind sekundär zu berücksichtigen. Idealerweise handelt es sich um einen Handball der Größe 1.

### Allgemeine Bestimmungen

Während der Coronapandemie ist das Handballspielen im Schulsport, also das bekannte 7 gegen 7, nur schwierig durchführbar. Genau deswegen richtet sich der Wettbewerb im Handball in Übungsform an Schülerinnen und Schüler und möchte den Spaß an Bewegung mit Hand und Ball fördern. Dafür werden verschiedene koordinative Aufgaben individuell durchgeführt und im Anschluss durch den Mittelwert als Teamergebnis zusammengefasst. Die erlernten Bewegungen wirken sich positiv auf das kooperative Spiel aus und können zur Vorbereitung der Teilnahme am Standardprogramm des Schuljahrs 2021/2022 dienen.

Der Deutsche Handballbund (DHB) wünscht viel Spaß und Freude bei der Durchführung der „Schulsport-Stafette“ gemeinsam mit der Deutschen Schulsportstiftung (DSSS).

1. Zur Durchführung der Übungen werden 4 (Hand-)Bälle, mind. 1 Tennisball, 1 Reifen, 2 Stangen/Hütchen/Pylone sowie 1 kleiner Turnkasten benötigt. Die Größe und Art des Balles sind sekundär zu berücksichtigen. Idealerweise handelt es sich um einen Handball der Größe 1.
2. Die Übungen sind im Idealfall als Team im Rahmen einer Schulsportveranstaltung / Sportunterricht durchzuführen. Die Durchführung in einer Sporthalle ist dafür nicht zwingend notwendig.
3. Sollten aktuelle Coronavorschriften eine gemeinsame Durchführung nicht möglich machen, kann der Wettbewerb auch individuell stattfinden. Die entsprechenden Ergebnisse sind dann an die verantwortliche Lehrkraft zu übermitteln.

4. Bei allen Übungen spielt der Fair-Play Gedanke eine übergeordnete Rolle.
5. Gespielt werden muss in Mixed-Mannschaften.
6. Eine Mannschaft muss mindestens aus 7 und darf maximal aus 16 Schüler\*innen bestehen.
7. Die Spielfläche differenziert je nach Übungsform und wird im Übungskatalog definiert.
8. Die Spielzeit variiert je nach Anzahl der Teilnehmer\*innen und wird im Übungskatalog definiert.
9. Für die Ermittlung der Rangfolge nach Abschluss der Gruppenspiele gelten folgende Kriterien in nachstehender Reihenfolge:
  - a) Eine entsprechende Punktzahl wird in der Übungsbeschreibung definiert.
  - b) Anzahl der erreichten Punkte pro Übung wird von allen Schüler\*innen addiert und anschließend durch die Summe der Schüler\*innen dividiert.
  - c) Summe der erreichten Durchschnittspunkte aus allen Übungen werden addiert und es entsteht eine Rangliste.
  - d) Das Team mit den meisten Punkten gewinnt das „Bundesfinale 2021 vor Ort“ in der Disziplin *Handball*.

Ist nach Anwendung dieser Regeln eine Entscheidung nicht gefallen (da Punktgleichheit), wird der Sieger vom DHB ausgelost. Die Anzahl der Teilnehmer\*innen und Übungsformen im „Bundesfinale 2021 vor Ort“ können von den bekannten Übungen abweichen.

### **Wettbewerb**

Wettkampfklasse IV Mixed | Jahrgänge 2008 – 2011

## Übungskatalog

Der Wettbewerb besteht aus fünf Übungen. Diese Übungen sind sowohl im Freien, in der Sporthalle als auch Zuhause durchführbar und nach Möglichkeit durch eine/n Kampfrichter\*in bewertbar. Sollte das nicht möglich sein, wird sich auf die faire Übermittlung von Ergebnissen im Sinne des Fair Plays berufen. Im Falle einer Durchführung von Zuhause, ist die Dokumentation der Übungsdurchführung der verantwortlichen Lehrkraft zur Verfügung zu stellen, um eine korrekte Durchführung und Erfassung der Punktzahl zu garantieren.

Bei den Übungen werden verschiedene sportmotorische Fähigkeiten und handballspezifische Fertigkeiten abgefragt.

Eine allgemeine Erwärmung sollte den Übungen vorgeschaltet werden.

Übung	Fähigkeit	Fertigkeit
1: Ballwand	Koordination	Gewandtheit
2: Achterlauf	Schnelligkeit, Ausdauer	Prellen
3: Nord-Ost-Süd-West	Kraft, Ausdauer	Athletik
4: Wirbelwind	Koordination	Fangen
5: Ball versenken	Koordination	Zielwerfen

Übung 1 und 5 werden mittels Punktzählung anhand von 10 Versuchen durchgeführt. Bei Übung 2, 3 und 4 gibt es Zeitvorgaben. Näheres zur Punktevergabe regelt die Übungsbeschreibung.

Informationen zum Training oder Beispiele zur passenden Erwärmung finden Sie auch auf dem YouTube-Kanal des DHB. Die „Wir machen stark“- Folgen des DHB helfen Ihnen bei der perfekten Vorbereitung auf den Wettkampf und sind jederzeit in den Sportunterricht unter erschwerten Bedingungen zu integrieren. Mehr Infos finden sie auf [www.dhb.de](http://www.dhb.de) oder <https://youtu.be/Q29S1cZQ5EQ>.

Alle Übungen sind als Video unter folgendem QR-Code zu finden:

<https://youtube.com/playlist?list=PLFZ32HzKySnUOxbSdsBJ2PyJY6-xL5la4>



## Übung 1: Ballwand

Benötigtes Material: 1 (Hand-)Ball

Zeit/Versuche: 10 Versuche

Punktzählung: Jeder erfolgreiche Versuch gibt 1 Punkt.

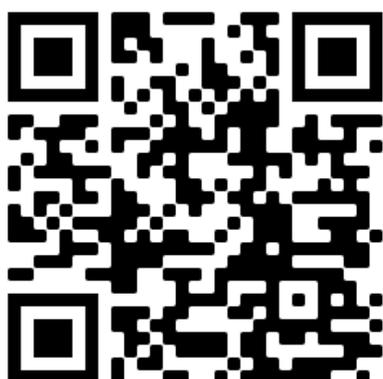
Ablauf: Die Schüler\*innen stellen sich mit dem Rücken zu einer Wand im Abstand von drei Metern (Abwurflinie) auf. Die Schüler\*innen werfen ihren Ball durch die gegrätschten Beine, drehen sich um und fangen den Ball wieder auf. Dabei muss der Ball die Wand berühren und darf außerdem nicht auf dem Boden aufkommen.

Wurde dies erfolgreich absolviert, wurde ein Punkte erzielt.

## Bilder



Video – QR-Code für die Übung 1 ([https://youtu.be/ aCoXqVrMM](https://youtu.be/aCoXqVrMM))



## Übung 2: Achterlauf

Benötigtes Material: 1 (Hand-)Ball, 2 Stangen/Hütchen/Pylone

Zeit/Versuche: 30 Sekunden

Punktzählung: Jeder komplett absolvierte Durchgang gibt 1 Punkt.

Ablauf: Zwei Stangen/Hütchen/Pylonen im Abstand von vier Metern aufstellen. Die Schüler\*innen stehen mit Ball seitlich versetzt an einem der Aufsteller. Bei einem Startsignal starten die Schüler\*innen prellend in einer „Acht“ um die zwei Hütchen zu laufen. Sobald die Startlinie überschritten wurde, gilt der Durchgang als komplett absolviert und gibt einen Punkt.

Nach 30 Sekunden ist die Übung zu Ende. Der „angebrochene“ Durchgang wird nicht zu den Punkten addiert.

### Bilder



Video – QR-Code für die Übung 2 (<https://youtu.be/C1pliDunHaw>)



### Übung 3: Nord-Ost-Süd-West

Benötigtes Material: 4 (Hand-)Ball, 1 Reifen

Zeit/Versuche: 45 Sekunden

Punktzählung: Jeder komplett absolvierte Durchgang gibt 1 Punkt.

Ablauf: Im Reifen (Durchmesser zwischen 63 und 73 Zentimeter) liegen vier (Hand-)Bälle. Liegt kein Reifen vor, kann mit Kreide oder mit Tapestreifen ein Kreis markiert werden. Die Schüler\*innen befinden sich in Liegestützposition (Ausgangsposition) mit Blickrichtung in den Reifen. Die Hände sind dabei außerhalb des Reifens. Auf ein Startsignal halten die Schüler\*innen die Liegestützposition und legen alle vier Gegenstände außerhalb des Reifens in die vier „Himmelsrichtungen“ ab. Ist dies erfolgt, stehen die Schüler\*innen auf, laufen eine halbe Runde um den Reifen und gehen wieder in die Ausgangsposition. Aus dieser Position legen die Schüler\*innen alle vier (Hand-)Bälle wieder in den Reifen hinein. Ist dies erfolgt, stehen die Schüler\*innen wieder auf, laufen eine halbe Runde zurück und gehen in die Startposition. Haben die Schüler\*innen diese Startposition wieder erreicht, wurde ein Punkt erzielt.

#### Bilder



Video – QR-Code für die Übung 3 (<https://youtu.be/9n4hjsCqPSI>)



#### Übung 4: Wirbelwind

Benötigtes Material: 1 (Hand-)Ball

Zeit/Versuche: 20 Sekunden

Punktzählung: Jeder komplett absolvierte Durchgang gibt 1 Punkt.

Ablauf: Die Schüler\*innen stehen während der gesamten Übung aufrecht und haben einen (Hand-)Ball (Startposition). Auf ein Startsignal prellen die Schüler\*innen den Ball, drehen sich um die eigene Achse und fangen den Ball wieder auf. Im Anschluss wird der Ball sofort wieder aufgeprellt und in die Richtung, aus der die Schüler\*innen gekommen sind, zurückgedreht. Wenn die Schüler\*innen die Startposition wieder erreicht und zwei 360-Grad-Drehungen absolviert haben, wurde ein Punkt erzielt.

Berührt der Ball den Boden zwei Mal, zählt dieser Versuch nicht. Die Schüler\*innen starten dann einen ganz neuen Durchgang.

#### Bilder



Video – QR-Code für die Übung 4 (<https://youtu.be/8quHZTDZepA>)



## Übung 5: Ball versenken

Benötigtes Material: mind. 1 Tennisball, kleiner Turnkasten

Zeit/Versuche: 10 Versuche

Punktzählung: Jeder erfolgreiche Versuch gibt 1 Punkt.

Ablauf: Der kleine Turnkasten liegt mit der langen Seite zur Abwurflinie nach oben offen auf dem Boden. Sollte kein kleiner Turnkasten vorhanden sein, ist es möglich ein alternatives Ziel (Wäschekorb o.ä.) mit ähnlichen Maßen heranzuziehen.

Die Schüler\*innen stehen mit dem Tennisball an der Abwurflinie, welche drei Meter vom Turnkasten entfernt ist. Mittels eines indirekten Wurfes versuchen die Schüler\*innen den Boden des Turnkastens zu berühren. Dabei ist es unerheblich, ob der Ball im Kasten liegen bleibt oder wieder herausspringt. Entscheidend ist die Berührung des Bodens vom Turnkasten mit dem Tennisball. Das Werfen muss von „oben“ erfolgen, d.h. während des Wurfvorgangs ist der Ellenbogen auf Höhe der Schulter. Der Ball darf lediglich einmal auf den Boden auftippen.

Wurde der Boden des Turnkastens mit dem Tennisball berührt, wurde ein Punkt erzielt.

### Bilder



Video – QR-Code für die Übung 5 (<https://youtu.be/OYKVJ4vYPVM>)

