

Handball

Üben und Trainieren



In der Regel sind Handballspielerinnen und –spieler auch im Breitensport motiviert, ihre Fähigkeiten und Fertigkeiten zu verbessern, um mit diesen technischen und taktischen Fortschritten mehr Spielfreude und Erfolge zu erleben. Angelehnt an den beiden didaktisch/methodischen Modellen (siehe Seite: Didaktik/Methodik):

- **Von „Schützt die Wand“ zum „gemeinsamen Hand-Ball-Spiel“**
(Modell: Jüngere/Unerfahrene Gruppen)
- **Mit individuellem Wissen und Können zu "Handball für alle"**
(Modell: Ältere/Erfahrene Gruppen)

wird es aufgrund der Spielerlebnisse Anreize für die TN geben, sich mit dem Erlernen und Üben von Techniken/Taktiken auseinander zu setzen.

Ein weiterer Effekt des Spieltrainings führt in der Regel dazu, dass die Bewegungsdauer und -intensität sowie der Bewegungsumfang zunehmen und somit positive Reize auf den Organismus auslösen.

[Mehr lesen](#)

Übungseinheiten

Im Folgenden werden zu verschiedenen Techniken und Taktiken Übungseinheiten/-sammlungen vorgestellt:

[**Dribbeln**](#)

[Passen](#)

[Werfen und Fangen](#)

[Ball- und Passsicherheit](#)

[Einführung des Sprungwurfes](#)

Übungsreihen

Im Folgenden wird verdeutlicht, wie eine mögliche Thematisierung von Handball in einer Breitensportgruppe verlaufen kann. Die Beispiele sind verschieden lang und für verschiedene Leistungsniveaus ausgelegt.

[Zwei Beispiele](#)

Stundenbeispiele

[Verbesserung des Dribbelns](#)

Grundfertigkeiten und Grundtechniken

2x 3 gegen 3 - Ein Wettspiel

2x 3 gegen 3 + Läufer