**Handball- Kopfball - ein Aufwärmspiel! (und mehr!)**

Es handelt sich hier um eine Spielform die sich sehr gut eignet für einen Stundenbeginn (Erwärmung) oder auch einen Stundenabschluss bei etwas weniger intensiven Sportstunden.

Diese Spielform kann in allen Klassenstufen eingesetzt werden und dient in der Hauptsache der Motivation, da das Spielbedürfnis der Schüler und Schülerinnen hier unmittelbar befriedigt wird.

Zum einen sind die Regeln einfach und zu anderen können diese je nach Situation vom Spielleiter aber auch von den Spielern geändert werden. Fairness steht bei dieser Spielform im Vordergrund, da ansonsten ein sinnvoller Spielverlauf nicht möglich ist.

Das Spiel kann um des Spielens willen eingesetzt werden, aber auch als Hinführung zu bestimmten Stundenzielen eingesetzt werden.

Beispiele:

1. Als Erwärmung, um des Spielens willen, bei Stundeninhalten, die bewegungsärmer sind und auch keinen Spielcharakter aufweisen (Turnen, Leichtathletik, Tanz…)

2. Als Hinführung zu einem bestimmten Stundeinhalt, der in dieser Spielform schon angedeutet ist: Handball, aber auch andere große Spiele, wie Volleyball, indem man aus Handball – Kopfball ganz einfach auch Handball- Schmetterball oder auch Handball- Baggern/Pritschen machen kann. Dabei werden die Regeln entsprechend geändert, d.h. ein Punkt kann zum Beispiel nur erzielt werden, wenn der zugeworfene Ball mit einem Schmetterschlag als Aufsetzer gegen die Wand gespielt wird oder gebaggert wird.

Folgende Prozessbezogenen Kompetenzen werden damit angestrebt: (Klasse 7)

Alle Kompetenzbereiche werden angesprochen: Bewegungskompetenz, Reflexions- und Urteilskompetenz, Personalkompetenz und Sozialkompetenz.

**Bewegungskompetenz:**

Die Schülerinnen und Schüler können…

1. alters- und entwicklungsgemäße konditionelle Anforderungen bewältigen

2. koordinative Fähigkeiten und technische Fertigkeiten anwenden

4. grundlegendesFachwissen(zumBeispieltaktischeKenntnisse)insportlichenHandlungssituationen anwenden und sachgerecht nutzen

**Reflexions- und Urteilskompetenz:**

Die Schülerinnen und Schüler können…

2. aufgrund ihrer sportpraktischen Erfahrungen und fachlichen wie methodischen Kenntnisse eigene Positionen zu verschiedenen Sinnrichtungen sportlichen Handelns entwickeln

3. das eigene sportliche Handeln selbstbestimmt steuern

**Personalkompetenz:**

Die Schülerinnen und Schüler können…

1. ein realistisches Selbstbild entwickeln

2. aus den eigenen sportlichen Stärken und Schwächen kurz- und mittelfristige Ziele ableiten und dafür ausdauernd üben

3. die Bedeutung von Bewegung für das eigene Wohlbefinden und die Gesundheit einschätzen und gesundheitsbewusst handeln

5. eigene Emotionen und Bedürfnisse in sportlichen Handlungssituationen wahrnehmen und regulieren

6. in sportlichen Handlungssituationen ihre Aufmerksamkeit steuern

**Sozialkompetenz:**

Die Schülerinnen und Schüler können…

1. Mitschülerinnen und Mitschüler beim sportlichen Handeln unterstützen und ihnen verlässlich helfen

2. wertschätzend miteinander umgehen und andere integrieren

3. bei der Lösung von Konflikten die Interessen und Ziele aller Beteiligten berücksichtigen

4. in Übungs- und Wettkampfsituationen verantwortungsvoll handeln, zum Beispiel Regeln und Vereinbarungen einhalten

5. den Unterschied zwischen fairem und unfairem Handeln erkennen und sich selbst fair verhalten – auch bei Erfolgs- und Misserfolgserlebnissen

6. bei sportlichen Aktivitäten kommunizieren, kooperieren und konkurrieren

Im Bereich der Inhaltsbezogenen Kompetenzen kommen folgende zum Tragen:

Bei der Vermittlung dieses Inhaltsbereichs bietet sich unter anderem die Perspektive „Gemeinsam handeln, wettkämpfen und sich verständigen“ an.

Pflichtbereich Spielen:

Motorisch

(1) sportspielspezifische Bewegungstechniken und Balltechniken ( einhändiges Passen und Annehmen in der Bewegung, Köpfen eines zugeworfenen Balls, Angriffs -und Abwehraktionen in Gleichzahlspielen anwenden

(2 )in Angriff und Abwehr individual- und gruppentaktisch im reduzierten Zielspiel handeln

( Anbieten, Passen und Freilaufen, Doppelpass, Stoßen auf Lücke, Hinterlaufen, Ball zum Ziel bringen, (3) sich gegenseitig helfen, Abstand zum Angreifer halten, Übergeben – Übernehmen)

mannschaftstaktische Elemente (Umschalten von Abwehr auf Angriff) im reduzierten Zielspiel anwenden

kognitiv/reflexiv

(4) bei ihrem sportlichen Bewegungshandeln zu verschiedenen Sinnrichtungen eigene Positionen entwickeln

(5) wesentliche Merkmale der Grundtechniken nennen und beschreiben

(7) spielspezifisch wichtige Taktiken für erfolgreiches Spielen nennen

(9) regelgerecht und fair – auch ohne Schiedsrichterin oder Schiedsrichter – spielen

(11) die eigene Spielfähigkeit einschätzen

(12) mit Emotionen (z. B. bei Konflikten, Sieg oder Niederlage) umgehen und sie reflektieren

(13) Spielregeln angeleitet variieren

**Handball-Kopfball**

**Spielidee:** 2 Mannschaften spielen gegeneinander (ganze Klasse 10:10 oder 12:12 …) mit dem Ziel einen Punkt zu erzielen bzw. dies zu verhindern.

**Ziel:** ein Punkt ist dann erzielt, wenn ein zugeworfener Ball mit dem Kopf gegen die Längs- oder auch Querseite der Halle geköpft wird. Es zählen nur direkte Kopfbälle, keine Aufsetzer.

**Grundregeln:**

- Ball (Volleyball/Softball…) muss geworfen werden;

-er muss so schnell wie möglich abgespielt werden (1-2 Schritte)

-Abwehr –kein Körperkontakt, oberstes Ziel FairPlay

**Mögliche Regeländerungen:**

1. können je nach Bedarf erfolgen und auch gemeinsam mit den Spielern reflektiert und ergänzt werden.

2. der Spielleiter erkennt Probleme und nennt neue Regeln;

3. da Handballtechnik auch ein Ziel sein kann, wäre eine mögliche Regel: es darf nur einhändig geworfen und es muss zweihändig gefangen werden; Zusatz: wenn nicht gefangen wird, Ball auf den Boden und der Gegner erhält den Ball;

4. bei Foul/Fehler ball auf den Boden, damit der Gegner sofort weiterspielen kann;

5. mögliche Höhenbegrenzung für Kopfbälle an die Wand und sowohl Breite des Ziels kann variiert werden; - es sind natürlich auch noch andere Ziele möglich!

6. Training der exekutiven Funktionen:

bei Rot- es dürfen nur direkte Pässe gespielt werden;

bei Blau- nur indirekte Pässe erlaubt, auch für das Zuspiel zu „Kopfball“;

bei Gelb- wer direkt angespielt wird muss indirekt weiterspielen und umgekehrt;…

**Weiter Varianten:**

* Zwei Bälle im Spiel;
* Auf zwei Spielfeldern;

Setzt allerdings eine disziplinierte gruppe voraus, die sich an die Regeln hält und Verstöße selbsttätig ahndet- (Mannschaftführer einigen sich und treten gemeinsam als Schiedsrichter auf!)

Der Erweiterung und Veränderung sind keine Grenzen gesetzt, ja nach Ziel der Stunde/ nach Lerngruppe etc.

Viel Spaß beim Ausprobieren!!!!