



universität
wien

DIPLOMARBEIT

Titel der Diplomarbeit

„Entwicklung eines multimedialen Lehr- und Informationssystem zur Technik- und Taktikschulung am Beispiel der Sekundarstufe im Sportspiel Handball“

Verfasser

Christoph Stöckelmayer

angestrebter akademischer Grad

Magister der Naturwissenschaften (Mag. rer. nat.)

Wien, im Juni 2009

Studienkennzahl lt. Studienblatt:
Studienrichtung lt. Studienblatt:
Betreuer:

A 190/482/884
Lehramtstudium, UF Bewegung und Sport, UF Informatik
Ao. Univ.-Prof. MMag. Dr. Konrad Kleiner

Vorwort

Dieser wissenschaftlichen Arbeit lagen zu Beginn zwei Gedanken zugrunde um mich in meinem zukünftigen Beruf als Bewegungserzieher, zu unterstützen. Ich wollte mein Wissen dahingehend erweitern um in meinem Beruf als Lehrkraft, aber auch in meiner Funktion als Jugendtrainer, ein noch kompetenterer Ansprechpartner zu sein. In meiner langen Zeit als Jugendtrainer der unterschiedlichsten Altersklassen, stellte ich mir häufig die Frage ob meine Konzepte für diese Jahrgänge adäquat und zielbringend wären. Zum Anderem wollte ich mein erlangtes Wissen auch anderen Interessierten näher bringen. Dies sollte allerdings nicht nur in Form einer rein schriftlichen Arbeit geschehen, sondern multimedial aufbereitet werden. Aufgrund meines Zweitfaches Informatik, setzte ich mich schon in mehreren Lehrveranstaltungen mit der Thematik des E-Learnings auseinander, wodurch ein Grundgerüst an Wissen über die Gestaltung multimedialer Kontexte schon vorhanden war. Als Ziel steckte ich mir die praktische Aufbereitung passender Übungen mit theoretischem Hintergrundwissen und so entstand ein multimediales Lehr- und Informationssystem zur Technik- und Taktikschulung am Beispiel der Sekundarstufe im Sportspiel Handball. Umgesetzt wurde dies mittels einer Software namens Macromedia Authorware®, welche mir freundlicherweise von der Universität zur Verfügung gestellt wurde.

Bedanken möchte ich mich an dieser Stelle, bei allen Menschen, die mich bei der Entwicklung und Gestaltung dieser Arbeit unterstützt haben. Besonderer Dank gebührt den Spielern und Trainern der U11 und U13 Mannschaft des Vöslauer Handballclubs. Sie standen mir mit vollem Einsatz und hervorragenden Leistungen bei den Videoaufnahmen zur Verfügung.

Weiters möchte ich mich bei meiner Familie bedanken, die mich in meiner gesamten schulischen und universitären Laufbahn jederzeit unterstützte.

Zu guter Letzt möchte ich mich bei A.o. Univ.-Prof. MMag. Dr. Konrad Kleiner bedanken, der die Realisation dieser Arbeit erst möglich machte und mir immer mit Rat und Tat zur Seite stand.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	2
Inhaltsverzeichnis	3
1 Einleitung	5
1.1 Hinführung zur Fragestellung	7
1.2 Gliederung der Arbeit	11
1.3 Methode der Bearbeitung	14
2 Geschichte des Handballs.....	16
3 Grundlagen des Handballsports	19
3.1 Handlungsstrukturen	19
3.1.1 Hierarchische Handlungsstruktur	20
3.1.2 Verlaufsstruktur	20
3.2 Elementarisierung	21
4 Trainingsgestaltung.....	23
4.1 Vermittlungsmodelle	23
4.1.1 Taktik-Spielkonzept	24
4.1.2 Genetisches Konzept.....	25
4.1.3 Elementhaft-synthetische Konzept.....	25
4.2 Trainingsmethoden.....	26
Konfrontationsmethode	27
Zergliederungsmethode	27
Spielgemäßes Konzept	27
Umsetzung der Methodenkonzepte.....	28
5 Trainingsbereiche.....	29
5.1 Techniktraining.....	33
5.1.1 Erlernen einer Fertigkeit.....	34
5.1.2 Bewegungsfehler	35
5.2 Taktiktraining.....	37
5.3 Abwehrtraining	40
5.3.1 Offensive Deckungsformationen	40
5.3.2 Individuelle Abweherschulung	42
5.4 Angriffstraining	44
6 Handball im Schulsport	48
6.1 Bedeutung von Sportspielen.....	48
6.2 Vermittlungsansätze im Handball	49
6.3 Erkenntnisse für den Schulsport.....	51

6.3.1	Regelhaftigkeit	52
6.3.2	Handlungsfähigkeit	52
6.3.3	Spielfähigkeit	53
7	Ausdifferenzierung handballerischer Bewegungshandlungen Anhand praktischer Übungsformen	56
7.1	Spielübergreifende Grundschulung	58
7.2	Angriffstechnik.....	68
7.3	Abwehrtechnik.....	84
7.4	Zonenspiele.....	95
7.5	Zielspiele	102
8	Multimediales Lehr- und Informationssystem	110
8.1	Multimedia und Co.	110
8.2	Das erzeugte Medium	112
8.2.1	Eingesetzte Software.....	112
8.2.2	Inhalt und Ziele	114
8.2.3	Beschreibung.....	115
9	Schlussbetrachtung und Ausblick.....	122
10	Literaturverzeichnis	124
11	Abbildungsverzeichnis	127
12	Tabellenverzeichnis	129
	Eidesstattliche Erklärung	130
	Lebenslauf	131
	Abstract	132

1 Einleitung

In der folgenden Einleitung werden zwei Situationen die tagtäglich in der Schule ablaufen beschrieben. Es soll gezeigt werden, welchen Problemen der Handballsport ausgesetzt ist und dafür sensibilisieren, welche Bedeutung der Vermittlung eines Sportspiels wie Handball, zuzuordnen ist.

Eine Unterrichtsstunde im Fach Bewegung und Sport in einer zweiten Klasse einer allgemein bildenden höheren Schule. Folgendes Setting: Zwei Mannschaften stehen auf dem Spielfeld und versuchen das beliebte Sportspiel Handball zu spielen. Allerdings kommt es zu keinem Spielaufbau, da die handelnden Personen meist nur in einer Traube beisammen stehen und jeder versucht, für sich den Ball zu bekommen. Pässe werden kaum gespielt und wenn, dann wird der Ball in die Höhe geworfen und von irgendeinem Mitspieler, oder Gegner gefangen. Schlussendlich wirft ein Schüler aus einer ungünstigen Lage und trifft nicht einmal ansatzweise das Tor. Der Lehrer beendet kurzfristig das Spiel, versammelt die Schüler um sich und fragt den Jugendlichen, der geworfen hat: „Kannst du mir erklären, warum du in einer solchen Situation wirfst?“ Der Schüler antwortet darauf mit folgender Aussage: „Gestern habe ich mit meinem Vater das Handball-Europameisterschaftsfinale zwischen Frankreich und Kroatien gesehen. Da hat Nikola Karabatić auch aus großer Entfernung auf das Tor geworfen, obwohl Spieler vor ihm standen!“



Ein weiterer Ausschnitt einer Unterrichtseinheit: Eine vierte Klasse, einer allgemein bildenden höheren Schule, wird koedukativ unterrichtet. Die beiden Lehrkräfte stellen den Schülerinnen und Schülern den Inhalt der Unterrichtseinheit vor, in der das Sportspiel Handball im Mittelpunkt steht und als Abschluss würde gespielt werden. Die Mädchen rebellieren sofort lautstark, dass sie nicht Handball spielen wollen. Es sei viel zu brutal und die Buben seien viel stärker und das wäre nicht fair. Außerdem wollen sie nicht dauernd Übungen wiederholen, dies sei langweilig.



In der ersten Situation ist die Problematik eines zu frühen Betreibens der Zielsportart und des fehlenden Könnens und Wissens, welches dieser Sportart zu Grunde liegt zu erkennen. Dadurch entsteht kein echtes Spielgefühl und die Schülerinnen oder Schüler lernen weder technische Fertigkeiten noch taktische Verhaltensweisen. Auch das Setting der zweiten Unterrichtseinheit kann als repräsentativ für andere Schulstunden gesehen werden. Die Brutalität, die im Wettkampfsport angewandt wird, in der Schule allerdings nicht von Bedeutung sein sollte, wird von den Schülerinnen und Schülern sofort auf das Spiel in der Schule übertragen. Wieder findet eine 1:1-Übertragung des Erwachsenenhandballs auf den Schulhandball statt. Außerdem werden anscheinend häufig bei der Organisation des Erlernens der Sportart Handball im Sportunterricht, fehlplazierte Übungsformen angewandt, wodurch Schülerinnen und Schüler eine negative Einstellung zu dem Spiel bekommen, bevor überhaupt in irgendeiner Form gespielt wird.

1.1 Hinführung zur Fragestellung

Nach Kolb (2006, S. 2) können Spiele in „Große Spiele“ und „Kleine Spiele“ gegliedert werden. Kleine Spiele sind einfach umzusetzende Spielideen mit einem frei veränderbaren Regelwerk, einfachen Voraussetzungen und flexiblen Spielräumen (Kolb, 2006, S. 4). Große Sportspiele sind Spiele die *„eine wettkampf- und konkurrenzorientierte Spielidee, ein national und international kodifiziertes Regelwerk, eine globale Verbreitung, u.v.a.m.“* (Kolb, 2006, S. 3) besitzen, dazu gehören Mannschafts-, Partei-, und Kampfspiele. Beim Sportspiel geht es um das *„Spielen um etwas“* (Kolb, 2006, S. 9), beide Parteien versuchen ein Ziel zu erreichen. Kolb (2006) ordnet den Handballsport, sowie Fußball, Basketball, Volleyball, Hockey, u.v.a.m., dem Bereich der großen Spiele zu. Nach Kolb (2006, S. 16) zählen Handball, Fußball und Basketball weiters zu den Torschuss- und Torwurfspielen. Sinning (2005, S. 15) teilt Handball, Basketball und Fußball den Zielschussspielen und zusätzlich Handball und Basketball auch noch den Wurfspielen zu.

Unter den Sportspielen rangiert Handball in Österreich auf Platz drei der Beliebtheitsskala, gemessen an der Anzahl der aktiven Mitglieder. Laut Statistik der Bundes-Sportorganisation (BSO) sind nach Stand 01.01.2008 19.296 Mitglieder in Vereinen eingetragen. Auf Platz eins befindet sich Fußball mit 525.000 Mitgliedern und auf Platz zwei Volleyball mit 24.654 Aktiven. Basketball belegt den vierten Platz mit 16.387 eingetragenen Personen (BSO Mitgliederstatistik, 2008). Aus dieser Statistik ist ersichtlich, dass Handball in Konkurrenz mit Basketball und Volleyball steht, um sich nach Fußball als zweitbeliebteste Sportart zu etablieren. In Deutschland ist dies gelungen, wie die Statistik des Deutschen Olympischen Sport Bund (DOSB) zeigt, dort rangiert Handball nach Fußball an zweiter Position der am meisten verbreiteten Sportspiele, mit beinahe doppelt so vielen Mitgliedern wie beispielsweise Volleyball (siehe Abb. 1 DOSB Mitgliederstatistik 2008).

Wodurch der Sport in Deutschland für Sportlerinnen und Sportler so attraktiv ist, in Österreich hingegen eher ein Schattendasein fristet, kann nicht eindeutig festgestellt werden. Allerdings ist es möglich einige Schlüsse zu ziehen, woran es im österreichischen Handball mangelt.

Betrachtet man Trainingskonzepte des deutschen Handballbundes, so ist zu erkennen, dass Deutschland die große Bedeutung der Gestaltung des Kinder- und Jugendhandballs schon viel früher für sich entdeckt und geeignete Konzeptionen erstellt hat. In der Literatur sind Werke aus den Anfängen der neunziger Jahre zu finden, die spielgemäße Pläne,

wissenschaftlich fundierte Informationen über Entwicklung von Fertigkeiten und Fähigkeiten u.v.a.m. beinhalten und auf deren Wichtigkeit hinweisen. Besonders den ersten Jahren der Vermittlung wird besondere Aufmerksamkeit zugemessen.

Spitzenverbände des DOSB nach Mitgliederzahlen 2008

1. Fußball	6.563.977
2. Turnen	5.006.039
3. Tennis	1.586.663
4. Schützen	1.462.290
5. Leichtathletik	891.006
6. Handball	842.070
7. Deutscher Alpenverein	782.753
8. Reiten	752.964
9. Sportfischer	653.300
10. Tischtennis	616.796
11. Ski	605.633
12. Schwimmen	574.825
13. DLRG	559.987
14. Golf	552.388
15. Volleyball	483.815
16. Behinderten-Sportverband	414.070
17. Badminton	212.574
18. Tanzen	210.538
19. Basketball	190.744
20. Segeln	187.696

Abb. 1: Mitgliederzahlen des Deutschen Olympischen Sport-Bundes (http://www.basketballbund.de/basketballbund/de/dbb/geschichte_und_statistik/mitglieder/1358.html?template=/content/standard.jsp&type=PDF&id=20425)

Im Vergleich dazu hinkt der österreichische Handballbund beinahe ein Jahrzehnt hinterher. Viele Methoden und Richtlinien sind, oder waren es bis vor einiger Zeit noch, in Österreich veraltet. Es wurde kaum versucht neue Ideen in die Gestaltung des Sportes einzubringen, doch besonders im Jugendbereich wäre dies dringend erforderlich. Durch die Änderung der Spielweise (zumindest in einigen Bundesländern) im Jugendhandball, die in den letzten Jahren vorangetrieben wird, findet eine größere Anzahl an Spielerinnen und Spielern Zugang zu diesem Sport. Diese neue Generation bekommt eine Grundlagenausbildung, auf die der österreichische Handball aufbauen kann, um eine erfolgreiche Nation zu werden.

Um den Handballsport mehr ins Rampenlicht zu rücken und eine große Anzahl an Mitgliedern anzuwerben, bietet es sich an die Schule als Plattform zu nutzen, um

Schülerinnen und Schüler für diese Sportart zu begeistern. Besonders durch die im Jahr 2010 stattfindende Europameisterschaft der Herren in Österreich sollte die Aufmerksamkeit noch gezielter auf den Handballsport gelenkt werden. Die Schule muss dabei auch ihren Teil beitragen und auf neue, spielgemäße Möglichkeiten zurückgreifen, um einen Sport wie Handball zu vermitteln. Dabei sollte man aber nicht nur die Sportart, die man aus dem Fernsehen kennt, als Ziel sehen, sondern ein Herantasten an das Sportspiel Handball mit seinen sozialen Komponenten, seinen technischen Voraussetzungen und seinen taktischen Elementen als oberste Priorität sehen. Sinning (2005, S. 27) betont in ihrem Werk, wie wichtig dazu ein spielgemäßes Konzept ist, vor allem in Hinsicht auf Wahrnehmen, Entscheiden und Handeln. Auch Emrich (2001) weist auf die große Bedeutung dieses Konzepts hin:

„Das Spiel- und Freizeitverhalten unserer Kinder hat sich infolge neuer Umwelteinflüsse weitgehend geändert. Kinder und Schüler üben zuviel und spielen zu wenig!“ (Emrich, 2001, S. 2)

Mehr spielen und weniger üben ist eine Kernaussage, die diese Arbeit seinem/seiner Betrachter/in ans Herz legen will (vgl. Ehret, Späte, Schubert & Roth, 1995; Emrich, 2001; Sinning, 2005; Eisele, 2007; Hübner & Pfitzner, 2007; Wurzel, 2008)

In seinem Werk „Spielend Handball lernen in Schule und Verein“ stellt Emrich (2001) Möglichkeiten vor, wie ein Unterricht gestaltet werden kann. Doch auch der wettkampforientierte Charakter sollte nicht außer Acht gelassen werden, schließlich handelt es sich bei Handball um ein Wettkampfspiel (vgl. Thieß, Schnabel & Baumann, 1980; Hattig & Hattig, 1984; Dietrich, 1985). Genau hier bieten sich gute Anknüpfungspunkte zum sozialen Lernen, denn Fair-Play und spielen miteinander sollten bei jedem Wettkampf immer als höchstes Gut angesehen werden. Für die Schule bietet sich dabei die Möglichkeit, schulinterne Turniere zu betreiben oder an schulexternen Wettbewerben, wie Schulmeisterschaften, teilzunehmen (Emrich, 2001, S. 68ff).

Diese Arbeit soll der Betrachterin oder dem Betrachter zeigen, welche Möglichkeiten es gibt, um einen Unterricht, oder auch ein Training, zu gestalten und welche theoretischen Grundlagen es gibt. Dabei wird besonders die Bedeutung des spielgemäßen Konzepts hervorgehoben, wie oben schon angedeutet. Um dies in einem zeitgemäßen Rahmen zu ermöglichen, entsteht ein multimediales Medium, welches sowohl theoretisches Wissen als auch praktische Übungen in sich trägt.

Da Multimedia in der heutigen Zeit immer wichtiger wird, auch wenn dies nicht nur positiv zu sehen ist, so Holzinger (2002), lag es auf der Hand, dies in die Gestaltung dieser Arbeit einfließen zu lassen.

Die Fragestellung lautet wie folgt:

Welche Möglichkeiten hat eine Lehrerin/ein Lehrer, eine Trainerin/ein Trainer eine Einheit zu gestalten, um handballerisches Können altersgerecht und zielgerichtet zu schulen und wie sieht eine darauf zugeschnittene multimediale Plattform aus?

Das Ergebnis ist für Lehrerinnen und Lehrer gedacht, die sich näher mit der Vermittlung von handballerischem Können auseinandersetzen wollen. Dabei wird besonders auf eine leichte Verständlichkeit und eine gute Bedienbarkeit der Software geachtet. Dadurch soll auch fachfremden Personen ein leichter Einstieg in den „Handballunterricht“ geboten werden. Der Arbeit wird eine CD beigelegt, die sowohl eine wissenschaftliche Grundlage für eine theoretische Auseinandersetzung mit dem Thema bilden soll, als auch praktische Beispiele, multimedial aufbereitet, beinhalten soll, um dieses theoretische Wissen auch adäquat umsetzen zu können. Neben Übungen zur Schulung technischer Fertigkeiten werden auch Spielformen vorgestellt, um ein spielgemäßes Konzept umsetzen zu können.

Zusammenfassend ist zu beklagen, dass sich die Veränderung des Handballsports in den vergangenen Jahren nicht auf die Vermittlung in der Schule ausgewirkt hat. Um Lösungsmöglichkeiten aufzuzeigen werden folgende Ziele innerhalb dieser Arbeit geklärt:

- Ist es sinnvoll den institutionalisierten Handballsport in den Schulsport zu übertragen.
- Welche Konzepte bieten sich bei der Vermittlung des Handballsports an und welche sind für den Schuleinsatz am Besten geeignet.
- Welche Möglichkeiten gibt es um eine Lehrkraft multimedial zu unterstützen.

1.2 Gliederung der Arbeit

Diese wissenschaftliche Arbeit gliedert sich in zwei Teile. Im ersten Teil geht es um die Aufarbeitung wissenschaftlicher Forschungen in Verbindung mit dem Handballsport. Der zweite Teil besteht aus der Entwicklung eines multimedialen Lehr- und Informationssystems zur Technik- und Taktikschulung in der Sekundarstufe im Sportspiel Handball.

Damit ein geeignetes Werkzeug erstellt werden kann, um handballerisch-interessiertem Lehrpersonal die Möglichkeit zu bieten, neue Erkenntnisse zu erlangen und neue Wege für die Unterrichts- oder Trainingsgestaltung zu entdecken, bedarf es vorerst einer theoretischen Auseinandersetzung mit den Anforderungen, die ein qualitativ hochwertiger/s Unterricht/Training haben sollte. Um auch einen kurzen Einblick in die Entstehung des Handballsports zu erlangen, folgen nach dem ersten einleitenden Kapitel ein kurzer Überblick über die Geschichte des Handballsports (S. 16) und weitere Informationen.

Im dritten Kapitel (S. 19) beginnt die eigentliche theoretische Auseinandersetzung mit dem Handballsport. So werden Grundlagen im Bezug auf das „Spiel“ beschrieben und definiert. Außerdem wird die Struktur des Sportspiels, vorgestellt, gesplittet in Handlungs- und Verlaufsstruktur. Darauffolgend werden die einzelnen Phasen des komplexen Spiels betrachtet.

Das vierte Kapitel (S. 23) beschäftigt sich mit möglichen Konzepten und Formen der Trainingsgestaltung. Auf die große Bedeutung der Trainings- bzw. Unterrichtsgestaltung weisen eine Vielzahl von Autoren hin (vgl. Emrich, 2001; Sinning, 2005; Trosse, 2006; Hübner & Pfitzner, 2007; Eisele, 2008; Wurzel, 2008). Es werden Vermittlungsmodelle wie das *Taktik-Spielkonzept*, das *genetische Konzept* und das *elementhaft-synthetische Konzept* vorgestellt. Im darauffolgenden Kapitel werden unterschiedliche Methoden angesprochen, die bei der Vermittlung eingesetzt werden können. Dabei wird nur ein kurzer Überblick über die Methoden geschaffen, auch über das spielgemäße Konzept, genauere Ausführungen über dieses finden sich im Kapitel 6 ab Seite 49. Den Schluss dieses Kapitels bildet die Umsetzbarkeit der zuvor beschriebenen Methoden. Auch hier wird nur ein kurzer Einblick gewährt ohne praktische Beispiele zu nennen.

In Kapitel fünf (S. 29) werden die unterschiedlichen, zu trainierenden Bereiche und Schwerpunkte des Handballsports vorgestellt. Auch die Frage, wann und vor allem wie diese Bereiche zu trainieren sind, wird aufgegriffen und beantwortet. Besonders im Vordergrund steht das Rahmentrainingskonzept des Deutschen Handballbundes (DHB). Da in Deutschland der Handballsport von großer Bedeutung ist, finden hier viele Forschungen und auch Weiterentwicklungen statt. Dieses ausgefeilte Konzept wird bei der Erstellung dieser Arbeit als roter Faden genutzt. Es werden Angriffs- und Abwehrhandlungen sowie Technik- und Taktiktraining beschrieben und welchen Stellenwert diese bei der Ausarbeitung adäquater Einheiten haben.

Das sechste Kapitel (S. 49) befasst sich mit der Bedeutung von Handball in der Schule. Es werden Probleme angesprochen, die sich im heutigen Schulsport stellen und wodurch sie zustande kommen. Weiters wird verdeutlicht, wie gut der Einsatz eines Sportspiels, wie Handball, im Einklang mit pädagogischen Intentionen steht. Außerdem wird in diesem Abschnitt näher auf das spielgemäße Konzept eingegangen und wie es umgesetzt werden kann. Dazu wird auf das spielgemäße Konzept nach Emrich (2001) zurückgegriffen. Den Schlusspunkt bilden Erkenntnisse, die man Einsatz von Handball in der Schule erlangt wurden.

Im darauffolgenden Kapitel sieben (S. 57) wird eine Übungssammlung präsentiert, welche ins multimediale Lehr- und Informationssystem implementiert wurde. Jede Übung besteht aus einer Übungsnummer, einer Beschreibung, einem Bild, Anforderungskriterien, einer Materialliste und der Literaturangabe. Weiters wird beschrieben, wie die Anforderungskriterien zu lesen und zu interpretieren sind. Abschließend wird darauf hingewiesen, wie es zu der Auswahl der einzelnen Übungen gekommen ist und worauf der Fokus gerichtet werden soll.

In Kapitel acht (S. 111) wird das erzeugte multimediale Lehr- und Informationssystem vorgestellt. Zuerst wird jedoch eine kurze Begriffsdefinition über Multimedia und deren Einsatzzweck durchgeführt. Darauf folgt die eigentliche Auseinandersetzung mit dem erzeugten Medium mit anschließender Beschreibung der zur Realisation benutzten Software. Die Schlusskapitel werden von den Zielen und Inhalten der Software und der genauen Funktionsweise des Mediums bestimmt. Dabei wird genau erklärt, wie das Medium zu bedienen ist, dies wird durch Screenshots unterstützt, um dem/der Benutzer/in einen Überblick über die Navigation und den Aufbau des multimedialen Lehr- und Informationssystems zu geben.

Am Ende dieser Arbeit steht die Schlussbetrachtung (S. 123). Diese wiederholende, konstruktive Auseinandersetzung mit der Arbeit und dem erzeugten Medium soll den Lernprozess und die Erfahrungen, die während des Entwicklungsverlaufs gemacht wurden, verdeutlichen. Es werden Probleme, die bei der Erstellung auftraten, angesprochen und nicht realisierte Funktionen vorgestellt. Auch ein Ausblick auf zukünftige Einsatzweisen wird gegeben und welche persönlichen Ziele der Autor neben der Realisation dieser Diplomarbeit durch die Wahl dieses Themas verfolgt.

1.3 Methode der Bearbeitung

Bei der Verwirklichung dieser wissenschaftlichen Arbeit gab es zwei Aufgaben die es galt zu lösen. Der erste Abschnitt betrachtet den Sport „Handball“ in seinem theoretischen Gerüst. Dabei kommt eine hermeneutische Bearbeitungsweise zum Einsatz.

Hermeneutik ist ein Begriff aus dem Griechischen und hat 3 Bedeutungen (Danner, 1994, S. 31):

- aussagen
- auslegen und
- übersetzen.

Es geht um das Deuten oder Auslegen, von Aussagen die von einer Person getätigt wurden, um diese zu verstehen. Danner (1994, S. 32) definiert es wie folgt:

„Verstehen im hermeneutischen Sinn erstreckt sich nicht nur auf Texte. Vielmehr können wir ganz allgemein und vorwegnehmend sagen, dass wir immer dann hermeneutisch vorgehen, wenn wir mit Menschen und mit menschlichen Produkten im weitesten Sinne umgehen“ (Danner, 1994, S. 32).

Der Begriff des Verstehens ist nach Danner (2006) von zentraler Bedeutung und muss in Abgrenzung zu dem Begriff „Erklären“ gesehen werden. Hermeneutisches Verstehen fällt dabei in die Kategorie des „Sinn“ – Verstehens.

Abbildung 2 zeigt die Struktur des Verstehens, wie sie Danner (2006, S. 40) wahrnimmt.

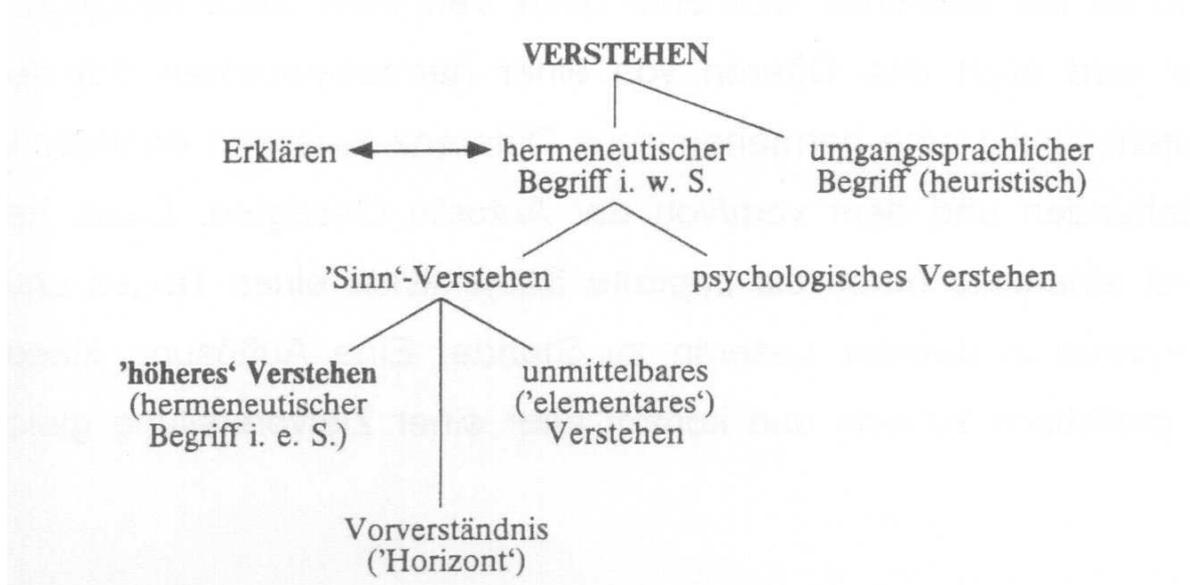


Abb. 2: Begriff des Verstehens (Danner, 2006, S. 40)

Während das Erklären ein „*Herleiten von Tatsachen aus Ursachen*“ (Danner, 2006, S. 40) ist, beschäftigt sich das Verstehen mit dem „*Erkennen von etwas als etwas (Menschliches) und gleichzeitig das Erfassen seiner Bedeutung*“ (Danner, 2006, S. 39).

Elementares Verstehen lässt sich als ein Erfassen und Erkennen von grundlegenden Zusammenhängen beschreiben (vgl. Danner, 2006).

Um einen Text zu verstehen bedient sich ein Mensch einer Methode, die anhand des *hermeneutischen Zirkels* erklärt werden kann. Bei der Betrachtung eines Werkes bringt eine Person ein gewisses Vorverständnis mit. Dieses Verstehen erweitert sich während des Lesens, wodurch sich die Betrachtungsweise ändert, stets korrigiert und angepasst wird (vgl. Danner, 2006).

Danner (2006) macht ebenso auf die Problematik der Interpretation aufmerksam. Diese „hermeneutische Differenz“, die zwischen der/dem Autor/in und der/dem Leser/in durch unterschiedliche Interpretationen entstehen kann, ist realistischlicherweise kaum auflösbar, dennoch kommt es durch den hermeneutischen Zirkel zu einer Verkleinerung der Differenz (vgl. Danner, 2006).

Der zweite Bereich befasst sich mit der Erstellung eines multimedialen Lehr- und Informationssystem zur Technik- und Taktikschulung. Dabei werden grundlegende Informationen des hermeneutischen Studiums aufgegriffen und umgesetzt. Da das Medium „Computer“ (mit allen seinen möglichen Einsatzzwecken) in der modernen Kultur immer unentbehrlicher wird, hat auch die Sportdidaktik und Sportpädagogik die multimediale Unterstützung für ihre Zwecke erkannt und angepasst. Bei dieser Arbeit geschieht dies mittels einer Software namens Macromedia Authorware®. Dieses Autorensystem bietet seiner/m Nutzer/in die Möglichkeit, Inhalte auf multimediale Weise zu präsentieren, ohne Kenntnis einer Programmiersprache haben zu müssen. Das fertige Produkt kann auf CD gebrannt werden und steht jeder/m Interessentin und Interessenten zur Verfügung.

2 Geschichte des Handballs

Bevor sich diese wissenschaftliche Arbeit mit der Entwicklung eines multimedialen Lehr- und Informationssystem zur Technik- und Taktikschulung am Beispiel der Sekundarstufe im Handball befasst, wird ein kurzer Überblick über die Entstehung des Handballsports und wichtiger Turniere dargebracht. Dabei werden die Vorläufer des Handballs vorgestellt und wie sich das Spiel bis zum heutigen Zeitpunkt entwickelte. Weiters wird eine Übersicht über vergangene Turniere und deren Sieger gegeben.

Das Handballspiel, und viele weitere Ballsportarten, haben seine ersten Wurzeln schon in der Antike, wo Spielgeräte mit den Händen gehalten und fortbewegt wurden (vgl. Hattig & Hattig, 1984; Trosse , 2006; Barth & Nowak , 2007).

Die menschliche Hand war bei sportlichen Betätigungen ein vorrangig eingesetztes Werkzeug, da ihr Einsatz kontrollierter und gesteuerter war, als beispielsweise der des Fußes (Hattig & Hattig, 1984, S. 8).

Auch wenn viele dieser Vorläufer des Handballs mit dem modernen Handball nicht viel zu tun haben, kann man 2 Hauptkomponenten benennen, welche vorhanden waren:

1. gespielt wurde mit der Hand
2. es standen sich zwei, oder mehrere, Mannschaften gegenüber (Trosse , 2006 ; Barth & Nowak , 2007).

Einer der nächsten Verwandten ist das „Torballspiel“, welches auf einem begrenzten Spielfeld gespielt wird und dessen Ziel es ist einen Punkt zu machen, indem man einen Ball ins gegnerische Tor wirft (vgl. Hattig & Hattig, 1984; Trosse, 2006; Barth & Nowak, 2007).

Um die Jahrhundertwende, vom 19. ins 20. Jahrhundert, entstand in Dänemark ein Spiel namens „*Handbold*“ oder auch „*Haandbold*“, eine erste Grobform des Spiels, wie man es heute kennt (Hattig & Hattig, 1984, S. 9).

Die eigentliche Geburtsstunde des Handballs, wie wir es heute betreiben, war 1917, als der deutsche Max Heiser ein Spiel entwickelte, welches als Gegenpol zum Fußball, ein männlich dominiertes und ausgeübtes Spiel, den weiblichen Athletinnen die Möglichkeit bieten sollte ein Ballspiel zu betreiben (Hattig & Hattig, 1984, S. 9; Trosse, 2006, S. 12).

Gespielt wurden all diese Varianten auf vorhandenen Fußballfeldern, wodurch die Bezeichnung „Feldhandball“ entstand.

Die schwierigen Witterungsbedingungen, gerade in den skandinavischen Ländern, führten einige Jahre später dazu, dass Handball in die Halle verlagert wurde. Die Regeln, das Spielfeld und der Ball wurden angepasst und es gab neben dem Feldhandball (Großfeld- und Kleinfeldhandball) eine zweite Art des Handballs, das Hallenhandball (vgl. Trosse, 2006).

1972 wurde Hallenhandball in den Kanon der olympischen Spiele aufgenommen und seit diesem Zeitpunkt wird in der Literatur der Begriff *Handball* nur mehr als Synonym für Hallenhandball verwendet (vgl. Hattig & Hattig, 1984).

Europameister- und Weltmeisterschaften

Europameisterschaften werden seit 1994, alle zwei Jahre, sowohl für Frauen als auch für Männer durchgeführt.

Europameister seit 1994:

Jahr	Männer	Frauen
1994	Schweden	Dänemark
1996	Russland	Dänemark
1998	Schweden	Norwegen
2000	Schweden	Ungarn
2002	Schweden	Dänemark
2004	Deutschland	Norwegen
2006	Frankreich	Norwegen
2008	Dänemark	Norwegen

Tabelle 1: Europameister seit 1994 (<http://www.wissenswertes.at/index.php?id=handball>)

Weltmeisterschaften werden seit 1938 ausgetragen, wobei sie bis 1993 in unterschiedlichen Intervallen im Abstand von drei bis vier Jahren veranstaltet werden. Erst seit 1993 finden Weltmeisterschaften alle zwei Jahre sowohl für Frauen als auch für Männer statt.

Weltmeister seit 1993:

Jahr	Männer	Frauen
1993	Russland	Deutschland
1995	Frankreich	Südkorea
1997	Russland	Dänemark
1999	Schweden	Norwegen
2001	Frankreich	Russland
2003	Kroatien	Frankreich
2005	Spanien	Russland
2007	Deutschland	Russland
2009	Frankreich	

Tabelle 2: Weltmeister seit 1993 (<http://www.handball-wm-statistik.de>)

Olympische Spiele

Handball wurde 1936 das erste Mal bei Olympischen Sommerspielen gespielt. Allerdings handelte es sich hierbei noch um Feldhandball (vgl. Hattig & Hattig, 1984). Erst 1972 wurde das erste Hallenhandballturnier für Männer organisiert. Vier Jahre später wurde es schließlich auch für Frauen ausgetragen. Neben Welt- und Europameisterschaften zählen die Olympischen Spiele zu den höchsten erreichbaren Ziel für einen Handballspieler.

Olympiasieger seit 1972:

Jahr	Männer	Frauen
1972	Jugoslawien	
1976	UdSSR	UdSSR
1980	DDR	UdSSR
1984	Jugoslawien	Jugoslawien
1988	UdSSR	Südkorea
1992	Vereintes Team	Südkorea
1996	Kroatien	Dänemark
2000	Russland	Dänemark
2004	Kroatien	Dänemark
2008	Frankreich	Norwegen

Tabelle 3: Olympiasieger seit 1972 (http://www.sporthelden.de/olympische_spiele.html)

3 Grundlagen des Handballsports

Dieses Kapitel befasst sich mit den Grundlagen des Spiels. Es werden wichtige Begriffe eingegrenzt und welche Bedeutung sie für diesen Sport haben. Danach folgt eine Beschreibung der strukturellen Form und der Bedeutung der unterschiedlich eingeteilten Komponenten.

Bevor der Handballsport näher betrachtet wird, ist es sinnvoll das Wort *Spiel* zu definieren. Eine eindeutige Definition ist allerdings kaum durchführbar und in der Literatur sind mehrere Definitionen zu finden. Die vielfältigen Auslegungsmöglichkeiten machen es unmöglich, eine für jeden Menschen gültige Definition zu treffen.

So definiert Huizinga (1938) ein Spiel wie folgt:

„Spiel ist eine freiwillige Handlung oder Beschäftigung, die innerhalb gewisser festgesetzter Grenzen von Zeit und Raum nach freiwillig angenommenen, aber unbedingt bindenden Regeln verrichtet wird, ihr Ziel in sich selber hat und begleitet wird von einem Gefühl der Spannung und Freude und einem Bewusstsein des „Anderseins“ als das „gewöhnliche Leben““ (Huizinga, 1938, S. 37).

Scheuerl (1975), auf dessen Wesensmerkmalen viele spätere Definitionen beruhen, definiert Spiel wie folgt:

„Spiel, spielen ist ein Bewegungsablauf, der durch die Momente der Freiheit, der Ambivalenz, der relativen Geschlossenheit und der besonderen Zeitstruktur und Realitätsbeziehung („innere Unendlichkeit“, „Scheinhaftigkeit“, „Gegenwärtigkeit“) von anderen Bewegungsabläufen unterschieden werden kann. Spieltätigkeiten sind dann dadurch (und nur dadurch) definiert, dass sie solche Bewegungsabläufe erzeugen und aufrechterhalten.“ (Scheuerl, 1975; S. 347)

Grundsätzlich scheint spielen *„...eine typische Tätigkeit des Menschen zu sein...“ (Sinning, 1994, S. 5)*, die in Sportspielen als Handlung zwischen Personen, die eine gemeinsame Absicht verfolgen, verstanden werden kann (Dietrich, 1985, S. 8).

Sportspiele sind demnach Wettkämpfe, um sich und sein Können im Kampf gegen ein Gegenüber, unter Einhaltung aller Regeln, zu messen (vgl. Dietrich, 1985).

3.1 Handlungsstrukturen

Handlung wird laut Niedlich (1978) als *„...bewusstes, zielgerichtetes, rückgemeldetes Verhalten...“ (Niedlich, 1978, S. 103)* verstanden, während eine Struktur als die Menge der Verknüpfungen der Elemente des Systems (vgl. Niedlich, 1978) zu sehen ist.

Handlungsstrukturen sind demnach die Menge der Verknüpfungen von Handlungen. Laut Trosse (2006, S. 23) lassen sich diese Verknüpfungen auf zwei verschiedene Arten anordnen: hierarchisch („*hierarchische Handlungsstruktur*“) und zeitlich („*Verlaufsstruktur*“).

3.1.1 Hierarchische Handlungsstruktur

Die hierarchische Handlungsstruktur lässt sich nach Trosse (2006) in verschiedene Ebenen aufteilen. Dabei wird die *Individualtaktik* als Kernprodukt gesehen, die der *Gruppentaktik* und der *Mannschaftstaktik* untergeordnet ist. Individualtaktisches Verhalten wird durch Reaktionen in einer bestimmten Situation bestimmt, wobei damit nicht rein das Entscheidungsverhalten, welches nur ein Teil der Individualtaktik ist, gesehen werden darf, sondern auch untergeordnete Bereiche wie motorische Techniken. Individualtaktisch ist demzufolge der Versuch in einer 1:1 Situation, ohne Unterstützung eines Mitspielers, zu einem Torerfolg zu kommen (vgl. Ehret, Späte, Schubert & Roth, 1995). Gruppentaktische Maßnahmen zielen auf das Zusammenspiel des Angreifers mit mindestens einem weiteren Mitspieler. Darunter fallen Aktionen wie Doppelpässe, Anspiel zum Kreis, Sperren, Übergeben/Übernehmen, usw. mannschaftstaktische Maßnahmen sind wie die gruppentaktischen Maßnahmen, mit dem Unterschied, dass sie dabei das Handeln des gesamten Teams miteinbeziehen (vgl. Ehret et al., 1995).

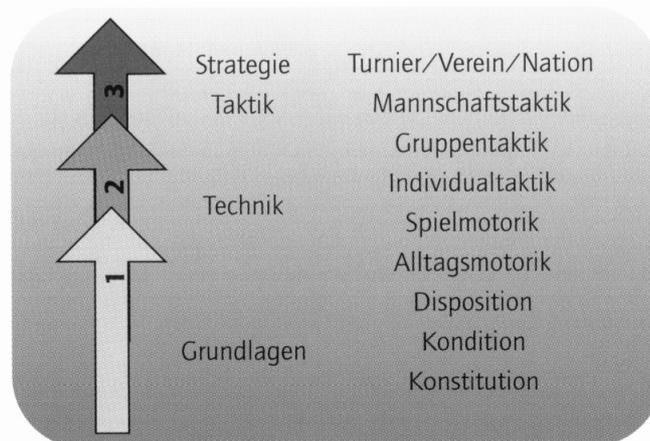


Abb. 3: Taktische Handlungsregulationsbereiche und -ebenen (modifiziert nach Hagedorn) (Trosse, 2006, S. 22)

3.1.2 Verlaufsstruktur

Da die Zielsetzung von Sportspielen das Erzielen von Toren/Punkten ist und von den Gegnern verhindert werden soll, wird die Taktik neben oben erwähnten Möglichkeiten auch noch in Angriffs- und Abwehrtaktik unterteilt (vgl. Trosse, 1977; Ehret et al., 1995;

Curelli & Landuré, 1996). Trosse (2006) geht noch einen Schritt weiter und unterteilt den Angriff und die Abwehr noch in jeweils zwei Elemente.

Dazu benutzt er den Begriff des Spielzuges, der in der Literatur oft mit einer anderen Definition in Verbindung gebracht wird. In seinem Werk beschreibt er den Begriff des Spielzuges dahingehend, dass sich die Phasen (Elemente) der Handlungen eines Handballspiels leichter beschreiben lassen:

„Ein Spielzug ist die Menge der Handlungen zwischen zwei aufeinander folgenden, gleichen Spielphasenwechseln“ (Trosse, 2006, S. 24).

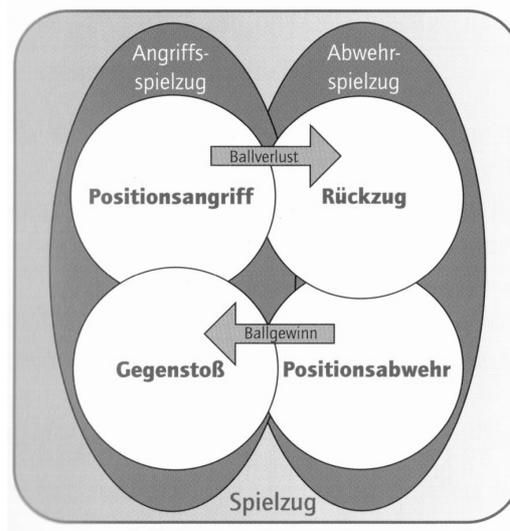


Abb. 4: Modell eines Spielzuges (Trosse, 2006, S. 25)

Seiner Definition nach entsteht ein Kreislauf, der aus folgenden vier Punkten gebildet wird:

- Gegenstoß
- Positionsangriff
- Rückzug
- Positionsabwehr

3.2 Elementarisierung

Bei der Elementarisierung wird das komplexe Spiel in seiner Gesamtheit in einzelne Elemente zerlegt, um diese einzeln betrachten und auch trainieren zu können.

Trosse (2006), unterteilt den Positionsangriff in folgende Komponenten:

Positionsangriff		
Individualtaktik	Gruppentaktik	Mannschaftstaktik
Laufwege mit und ohne Ball	Passkombinationen	Formationswechsel
Timing der Laufwege	Positionswechsel	Kombination der gruppentaktischen Elemente
Täuschungshandlungen	Sperren	Abgesprochene gruppentaktische Elemente
Abschlusshandlungen		

Tabelle 4: Elemente des Positionsangriffs (Trosse, 2006, S.27)

Weiters können Positionsabwehr, Gegenstoß und Rückzug in ihre Bestandteile aufgeteilt werden. Da sowohl Rückzug als auch Gegenstoß beinahe gleiche Anforderungen stellen, wurden diese in einer Tabelle zusammengefasst. Unterschiede werden dabei nicht betrachtet, da sie durch den Positionsangriff und die Positionsabwehr schon verdeutlicht wurden und keiner weiteren Betrachtungsweise mehr benötigen.

Positionsabwehr		
Individualtaktik	Gruppentaktik	Mannschaftstaktik
Stellungsspiel	Positionswechsel	Deckungsformation
Timing der Attacke	Kreisübergabe	Kombination der gruppentaktischen Elemente
Blockverhalten	Blockverhalten (Absprache mit dem Tormann)	Abgesprochene gruppentaktische Elemente
Verhalten 1 gegen 1		

Tabelle 5: Positionsabwehr (Stöckelmayer, 2009)

Rückzug + Gegenstoß		
Individualtaktik	Gruppentaktik	Mannschaftstaktik
Stellungsspiel	Laufwege antizipieren	Kombination der gruppentaktischen Elemente
Verhalten 1 gegen 1	Gegnerübergabe/-übernahme	Abgesprochene gruppentaktische Elemente
Übersicht		

Tabelle 6: Rückzug und Gegenstoß (Stöckelmayer, 2009)

4 Trainingsgestaltung

Im folgenden Kapitel werden Vermittlungsmodelle und Methoden vorgestellt, die bei der Vermittlung des Handballs zum Einsatz kommen. Zuerst werden jedoch einige Begriffe erklärt bevor jedes Modell vorgestellt und näher betrachtet wird.

Die Trainingsgestaltung hat einen enorm hohen Stellenwert, um ein erfolgreiches, spannendes, sinnträchtiges Training zu erstellen. Durch ein Training wird versucht ein Ziel (vom Laufen bis hin zum komplexen Spiel) zu erreichen (vgl. Ehret et al., 1995). Wie ein Training gestaltet wird, fällt unter den Begriff *Methodik* und wird nach Trosse (1977) in folgende Bereiche gegliedert: „Überlegungen zu den Lernmethoden, Auswahl der Übungsformen, Anwendungen von Organisationsformen, sowie der Einsatz von Anschauungsmethoden“ (Trosse, 1977, S. 9).

Die Methodik ist „Weg zum Ziel“ (Trosse 2006, S. 34), dabei unterteilt er die Methodik in eine:

- allgemeine Methodik und
- spezielle Methodik.

Unter der allgemeinen Methodik versteht man Erkenntnisse, die aus Lernprozessen und Erfahrungen des jeweiligen Sportspiels gewonnen werden (vgl. Ehret et al., 1995; Trosse, 2006), dazu gehören beispielsweise Vermittlungsmodelle und Trainingsmethoden. Spezielle Methodik ist dagegen die Auseinandersetzung mit dem Spiel, mit den Grundtechniken, im Handball wären diese Passen, Annehmen und Werfen (vgl. Ehret et al., 1995; Trosse, 2006).

4.1 Vermittlungsmodelle

In diesem Abschnitt werden Vermittlungsmodelle präsentiert, welche in der Literatur, besonders in der Vermittlung des Handballsports aber auch in anderen Sportarten, angewandt werden. Diese Konzepte sind ein „...wichtiger Bestandteil der langfristigen Trainingsplanung...“ (vgl. Thieß, Schnabel & Baumann, 1980) und einige der vorgestellten Konzepte haben auch Verknüpfungspunkte untereinander.

Da gerade in Sportspielen die erste Phase, nämlich der erste Kontakt und das Kennenlernen enorm wichtig für die weitere Motivation von jungen Sportlerinnen und Sportlern sind, sollte diesem Punkt viel Aufmerksamkeit geschenkt werden. Werden

Kinder in dieser Phase abgeschreckt oder zu sehr überfordert, kann es sein, dass sie sich von dieser Sportart abwenden und sie negativ besetzen. Aus diesem Grund geht man in der heutigen Jugend-Handballschule weg von einem gedrillten Training, mit wiederholenden Übungsreihen, hin zu einem motivierenden, mit Spaß besetztem Training (vgl. Emrich, 2001; Sinning, 2005).

4.1.1 Taktik-Spielkonzept

Dieses Spielkonzept stellt sich die wichtige Frage: „Was soll zuerst kommen?“ und beantwortet sie für sich wie folgt: „*Spieler vor Üben*“ (Roth, 2005, S. 290). Aus der Sicht des Lehrenden heißt dies, zuerst muss ich meinen Lernenden beibringen, was zu tun ist und erst danach, wie es richtig gemacht werden muss. Es muss verdeutlicht werden, welche Fähigkeiten benötigt werden, wozu diese dienen und wie sie erlernt werden können. Es muss der Spielgedanke verstanden werden und dies erfolgt nicht durch Erlernen einer oder mehrerer Fertigkeiten. Das Gelingen eines Spiels darf nicht vom Fertigkeitkönnen abhängig sein, sondern muss von Anfang an gegeben sein (vgl. Wurzel, 2008).

Das Konzept setzt am Spieltrieb der jungen Menschen an und stellt ihnen Spielformen zur Verfügung, welche sie dazu bringen sollen, das „Was ist zu tun?“ zu verstehen. Danach werden Übungen eingesetzt, um das „Wie ist es zu tun, um das Was besser zu beherrschen!“. Durch das verbesserte taktische Verhalten kann darauf ein neues Spiel erprobt werden, welches dieselbe oder auch eine neue Taktik betrachtet. Es entsteht ein Kreislauf der immer wieder durchlaufen wird (Wurzel, 2008, S. 343).

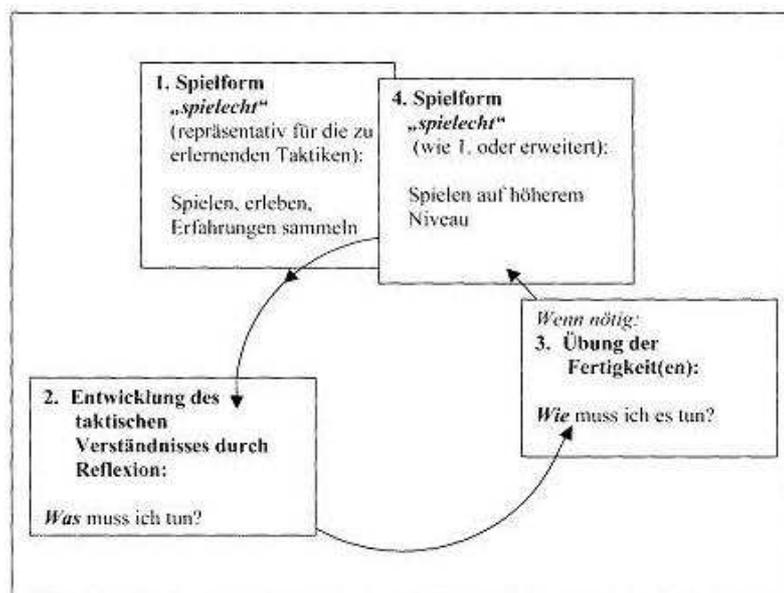


Abb. 5: Kreis-Spiral-Modell des Taktik-Spielkonzepts (Mitchell) (Wurzel, 2008, S. 343).

Dieses Modell zeigt, wie das Taktik-Spielkonzept aufgebaut ist und lässt auch erkennen, wie sinnvoll es ist dieses im Kinder- und Jugendbereich einzusetzen.

4.1.2 Genetisches Konzept

Das genetische Konzept ist sehr eng mit dem Taktik-Spielkonzept verbunden. Es stellt genauso wie dieses das Spielen über die reine Technikvermittlung.

Allerdings geht es beim genetischen Konzept darum, Regeln zu entwickeln und für das Spiel anzupassen. Man darf allerdings nicht dem Irrglauben verfallen, mittels dieses Konzepts ein Spiel zu entwickeln, welches genauso aussieht wie das Zielspiel, in unserem Fall Handball (vgl. Wichmann, 2008).

Dieses Konzept kann nach Wichmann (2008) allerdings zur Erreichung zweier Ziele genutzt werden:

1. Entwicklung eines neuen Spiels
2. Veränderung eines bekannten Spiels, um es für die Gruppe spielbar zu machen.

Wenn eine Lehrende oder ein Lehrender eine Einheit leitet und den Lernenden den Auftrag gibt ein Spiel zu entwickeln, welches sie nicht kennen, darf nicht davon ausgegangen werden, dass das Ergebnis dem Spiel ähnelt, welches das Zielspiel (Handball) wäre. Dies bedeutet, dass das genetische Konzept nicht angewendet werden kann, um Schülerinnen und Schülern ein bekanntes Spiel neu erfinden zu lassen, denn wenn sie dies tun, wird das Ergebnis sicherlich vom Zielspiel abweichen. Sehr wohl ist es aber möglich ein Zielspiel dahingehend zu verändern, dass es für die Gruppe spielbar wird. Dabei werden Regeln mit den Spielenden besprochen und angepasst, anhand von Spielformen ausprobiert und erneut besprochen. Diese abwechselnden Phasen der Erprobung und Reflektion dienen dem Verständlichmachen der taktischen Elemente und der wichtigen Techniken. Zwischendurch werden Übungsformen eingeschoben, um Techniken zu verbessern, um die Spielformen auf einem höheren Level betreiben zu können (vgl. Wichmann, 2008).

4.1.3 Elementhaft-synthetische Konzept

Das Prinzip des elementhaften Trainings hat im Anfängerunterricht in den vergangenen Jahren an Bedeutung verloren. Niedlich (1978) beschreibt den Begriff der Elementarisierung als eine Reduzierung des Zielspiels mit der Bewahrung der Spielidee.

Die klare Strukturierung des Lernweges durch Aufspalten der Komponenten in Technik, Taktik und Kondition führt zu einer Einheit, die versucht einzelne Bestandteile eines komplexen Spiels zu üben, ohne diese speziellen Spielsituationen zuzuordnen (vgl. Kolb, 2006; Trosse, 2006). So erlangen die Spielerinnen und Spieler augenscheinlich einzelne technisch-taktische Elemente, lernen allerdings nicht den Einsatz dieser im komplexen Spiel. Das kann dazu führen, dass Spielerinnen und Spieler Techniken einwandfrei beherrschen, diese aber nicht in einer Spielsituation umsetzen können.

In seinem Werk listet Trosse (2006, S. 40) einige Vor- und Nachteile auf:

Vorteile:

- *LehrerInnen/TrainerInnen können die einzelnen Lerneinheiten planen.*
- *Die auftretenden Fehler lassen sich von Beginn des Lernprozesses korrigieren*
- *Kleine Schritte produzieren bei Gelingen viele Erfolgserlebnisse.*
- *Die Kontrolle des Lernfortschritts ist jederzeit möglich.*

Nachteile:

- *Die kreativen Freiräume für die Übenden sind eingeschränkt, da schwerpunktartig auf das Zielspiel hingearbeitet wird.*
- *Das Zielspiel vollendet sich relativ spät (Spielfreude reduziert sich).*
- *Teilfertigkeiten ersetzen keine Spielsituationen, denn Agieren und Reagieren lassen sich nur in komplexen Spielsituationen erfahren.*

Da besonders im Schulunterricht neben dem Erlangen neuer Fertigkeiten weitere, höhere Ziel angestrebt werden, siehe dazu Kapitel 6, stellt sich die Frage, ob diese Vorteile wirklich den Schülerinnen und Schülern zugutekommen oder nur der ständigen Überwachung durch eine Lehrkraft dienen. Außerdem sind die aufgezählten Nachteile im heutigen Sportunterricht von enormer Bedeutung, wodurch von einem Einsatz noch mehr abgesehen werden sollte.

4.2 Trainingsmethoden

Unter einer Trainingsmethode versteht man ein Verfahren, um bestimmte Ziele und Wirkungen zu erreichen (vgl. Thieß, Schnabel & Baumann, 1980). Man unterscheidet diverse Methoden, deren Art der Vermittlung einen Einfluss auf die Lernenden, die Umgebung aber auch auf den Lehrenden hat.

Bei der Gestaltung eines Trainings im Handballsport können unterschiedliche Methoden eingesetzt werden:

- *Konfrontationsmethode*
- *Zergliederungsmethode*
- *Spielgemäßes Konzept*

Konfrontationsmethode

Wie aus dem Namen schon zu schließen ist, wird bei dieser Methode der Lernende von Beginn an mit dem Zielspiel konfrontiert (vgl. Pfitzner, 2001; Trosse, 2006). Zuerst bedarf es aber einer Erklärungsphase, um Rahmenbedingungen zu schaffen, damit für alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer einsichtig ist, welche Aufgaben ihnen gestellt werden. Außerdem müssen hierfür einige Komponenten umgewandelt und vereinfacht werden. So muss man die Spielregeln dementsprechend anpassen, dass sie dem Könnens- und Wissensstand der Spielerinnen und Spieler entsprechen. Die Sportlerinnen und Sportler kommen dadurch von Anfang an in Kontakt mit dem Spiel, wodurch das Verlangen nach Spielen gestillt wird (Kolb, 2006, S. 27; Trosse, 2006, S. 24).

Zergliederungsmethode

Bei dieser Methode werden die Elemente eines Spieles aufgesplittet. Durch diese Aufteilung kommt es zu einer Ausgliederung von Techniken aus dem Zielspiel. Dadurch ist es leichter möglich Lernerfolge zu erreichen, Fehler zu erkennen und zu verhindern, allerdings fehlt eine Verbindung der einzelnen Komponenten, welche im Spiel gegeben und für den Spielfluss nötig ist. Außerdem wird diese Methode dem Wunsch nach Spielen nicht gerecht (vgl. Weineck, 2004; Trosse, 2006).

Spielgemäßes Konzept

Das spielgemäße Konzept setzt Spielen und Üben gleichermaßen ein. Es werden Spielreihen gespielt, Übungsreihen geübt und das Spiel gespielt. Dadurch wird auf die Bedeutung der Grundelemente und deren Anwendung im Spiel hingewiesen und auch die Spiellust wird befriedigt (vgl. Emrich, 2001; Pfitzner, 2001; Sinning, 2005; Kolb, 2006). Bei der Umsetzung dieses Konzepts kommt es zu einer Steigerung der Anforderungen wodurch ein Lernen im Spiel entsteht (Pfitzner, 2001, S. 255).

Umsetzung der Methodenkonzepte

Um die aufgezählten Methoden für Sportlerinnen und Sportler attraktiv zu gestalten, hat die/der Lehrerin/Lehrer oder Trainerin/Trainer die Möglichkeit diese in unterschiedliche Formen zu verpacken. So kann man den Inhalt verbal in Form von Vorträgen und Erklärungen beschreiben, ihn visuell mittels Skizzen, Zeichnungen, Videos, usw. unterstützen und praktisch ausüben (Trosse, 2006, S. 42).

5 Trainingsbereiche

Dieses Kapitel zeigt die unterschiedlichen Voraussetzungen die im Handballsport vorhanden sind und beschreibt welche Faktoren von besonderer Bedeutung sind. Es werden das Technik- und Taktiktraining sowie das Abwehr- und Angriffstraining beschrieben und wie diese Formen trainiert werden können.

Der folgende Entwurf richtet sich zu einem großen Teil nach der DHB- (Deutscher Handball Bund) Rahmentrainingskonzeption. Deutschland ist seit Beginn an im Handballsport eine sehr erfolgreiche Nation, die sich durch ihr effektives Training, besonders im Jugendbereich, auszeichnet (vgl. Ehret et al., 1995). Schon sehr früh wurde im deutschen Jugendhandball ein Modell eingeführt, welches in Österreich erst in den letzten Jahren Anklang findet. Durch diesen Missstand ist ein enormer Nachholbedarf gegeben. Möglicherweise ist dies ein Grund für die internationale Erfolglosigkeit des österreichischen Handballs, wobei zu erwähnen ist, dass dafür sicherlich auch andere Kriterien, wie der geringe Stellenwert des Handballsports in Österreich, oder die geringe Anzahl an aktiven Mitgliedern verantwortlich sind.

In der Förderstufe 1 & 2 (6-12 & 13-14) wird versucht von einer zu frühen Spezialisierung der Kinder und Jugendlichen wegzukommen. Diese Spezialisierung führt einerseits zwar dazu, dass die Sporttreibenden schnell zu Erfolgen kommen und an Wettkämpfen teilnehmen können, andererseits bringt es auch Nachteile mit sich. Der rasante Leistungsanstieg im Jugendalter führt oft zu einer Stagnation im Übergang zum Erwachsenenalter (Ehret et al., 1995; S. 12). Dies führt oft zu starken Motivationsproblemen und zeigt sich anhand der hohen Drop-out-Quote im Alter von 16-18 Jahren (vgl. Ehret et al., 1995; Trosse, 2006; Eisele, 2007).

Um dieser Entwicklung entgegen zu arbeiten, hat der DHB ein Rahmentrainingskonzept erstellt, welches in der Förderstufe 1 & 2 nicht zu sehr auf das „professionelle Betreiben“ der Sportart Wert legt, sondern andere Zielsetzungen verfolgt. Es muss eine breite Basis geschaffen werden, deren höchstes Ziel es ist, eine motorische Vielseitigkeit zu schaffen.

Abbildung 6 zeigt, welche Komponenten für ein vielseitiges Training vonnöten sind und welche Auswirkungen sie auf Kinder und Jugendliche haben (vgl. Ehret et al., 1995).



Abb. 6: Leitlinien einer vielseitigen, allgemeinen Grundausbildung (Ehret et al., 1995, S. 13)

Um ein ansprechendes und erfolgreiches Training in diesem Lebensabschnitt zu gestalten, bedarf es einer guten Mischung von speziellen handballerischen und nichthandballerischen Elementen, zur Vielseitigkeitsförderung. Außerdem ist es von Vorteil, wenn zusätzliche Angebote in Form von Schulsport oder anderen Bewegungseinrichtungen von Spielerinnen und Spielern wahrgenommen werden (können) (vgl. Emrich, 2001). In höheren Alterklassen verändert sich das Verhältnis zwischen speziellen Handballtrainingseinheiten und motorischen Trainings (Vielseitigkeitsförderung) zugunsten des speziellen Trainings (vgl. Trosse, 2006). Dennoch sollten auch noch im Erwachsenenbereich allgemeine Trainingsinhalte vorhanden sein, da sie eine große Bedeutung für die Verletzungsprophylaxe haben (vgl. Ehret et al., 1995).

In Abbildung 7 kann man erkennen, wie sehr sich das Verhältnis zwischen dem allgemeinen und speziellen Training im Altersverlauf ändert.

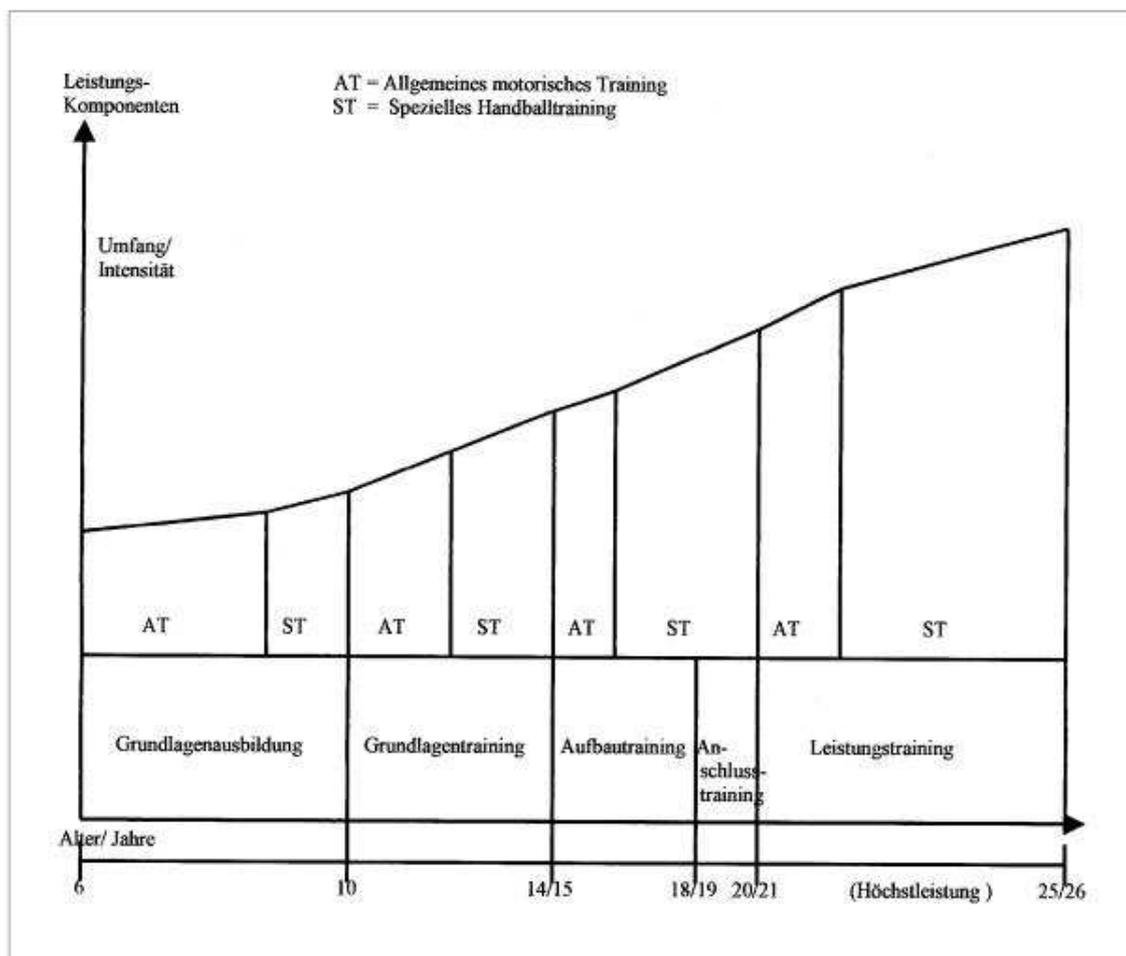


Abb. 7: Unterschiede der Leistungskomponenten im Altersverlauf (Watzinger, 2002, S. 8)

Ein weiteres Hauptmerkmal des Konzepts ist die Schaffung von Erfolgserlebnissen jeder teilnehmenden Sportlerin und jedes Sportlers. Aus diesem Grund wurden einige Veränderungen bezüglich der Verteidigungsform, der Regeln und der Spieldauer durchgeführt. In der Förderstufe 1 steht dabei die Manndeckung im Vordergrund. Jede Spielerin/jeder Spieler bekommt die Aufgabe eine bestimmte Gegnerin/einen Gegner zu decken und diese/diesen zu keiner Torchance kommen zu lassen. Ein großer Vorteil dieser Deckungsformationen ist die geringe Spezialisierung einzelner Spielerinnen und Spieler (vgl. Ehret et al., 1995; Emrich, 2001). Auch werden Techniken wie Prellen, Passen und Fangen unter erschwerten Bedingungen (Spielerin oder Spieler müssen den Ball meist in der Bewegung fangen, passen oder prellen) geschult. Im Gegensatz zu einer klassischen 6:0 oder 5:1 Deckung haben die Spielerinnen und Spieler viel mehr Freiraum, um sich individuell gegen die Gegenspielerin oder den Gegenspieler durchzusetzen. Dadurch wird in den ersten Jahren ein hohes Maß an Individualität gefördert, anstatt Spielerinnen und Spieler in ein „taktisches Korsett“ (Ehret et al. 1995, S. 12) zu zwingen.

Die Spieldauer ist bei Wettkämpfen mit Manndeckung meist kürzer, da das Manndeckungsspiel sehr kräfteraubend für die Kinder und Jugendlichen ist.

Aufgrund dieser neu geschaffenen Voraussetzungen lassen sich aus der Sicht des DHB im Handballsport in der Förderstufe 1 + 2, aber auch für darüber liegende Alterklassen, folgende Leitlinien ableiten (Ehret et al., 1995, S. 19):

- *Einen langfristigen Trainingsaufbau über Förderstufen bzw. Ausbildungsstufen sicherstellen!*
- *Regelmäßiges, ganzjähriges Training gewährleisten!*
- *Die individuelle Schulung ist im Grundlagentraining der zentrale Schwerpunkt!*
- *Spieler individuell fördern und bezüglich der Belastung auch individuell fordern. Keine Dominanz des Mannschaftstrainings!*
- *Das Training muss vielseitig sein. Breite Sportartenpalette (nicht nur Handball) anbieten!*
- *Für die technische- taktische Ausbildung gilt: mehr spielen als üben!*
- *Höchstmögliche Entfaltung koordinativer Fähigkeiten anstreben!*
- *Keine taktischen „Zwänge“: Kreatives Spiel ohne festgelegte Ball- und Laufwege dominiert!*
- *Grundlagentraining muss attraktiv sein. Schüler und Jugendliche müssen durch abwechslungsreiches, motivierendes Training Freude an der Sportart gewinnen.*
- *Die Betreuung der Jugendlichen beschränkt sich nicht nur auf das Training und Spiel. Der Übungsleiter ist auch Ansprechpartner für Fragen/Probleme außerhalb des Sports.*
- *Schülern und Jugendlichen auch ein attraktives Rahmenprogramm im Verein (z.B. Fahrten, Feriengestaltung, Jugend-Disco etc.) anbieten. Training und Spiel allein genügen nicht.*

Speziell für die Förderstufe 1 bedeutet dies eine *breite motorische* Ausbildung mit dem Ziel ein ungezwungenes Spiel ohne taktischen Druck zu gestalten. In der Abwehr wird Wert auf eine *variable Form* der Manndeckung und das 1:1 Verhalten gelegt. Im Angriff liegt das Hauptaugenmerk auf technischen Voraussetzungen (Fangen, Passen, Werfen, etc.) sowie das Zusammenspiel mit Mitspielerinnen und Mitspielern in einer vereinfachten Form (vgl. Ehret et al., 1995).

In der Förderstufe 2 wird weiterhin Wert auf eine motorische Ausbildung gelegt, allerdings nicht in diesem Umfang wie in der Stufe 1. Durch eine Individualtaktikschulung mittels Überzahlspiel (2:1, 3:2, usw.) wird das offensive Spielverständnis gefördert, schnelles Umschalten zwischen Abwehr und Angriff sowie erste gruppentaktische Maßnahmen werden geschult. Allerdings betonen Ehret, Späte, Schubert und Roth (1995), dass auch in dieser Alterklasse Spielerinnen und Spieler nicht fixen Spielpositionen zugeteilt werden sollten, um diese dann ihr „Leben lang“ zu besetzen. Das Verteidigungsspiel wird durch

neue Variationen des Deckungsspiels erweitert. Es werden Deckungsformen, wie das 1:5 oder 3:3 gespielt, wodurch die Jugendlichen Erfahrungen mit Deckungsformationen sammeln können (vgl. Ehret et al., 1995).

In den folgenden Kapiteln werden die unterschiedlichen Trainingsbereiche vorgestellt und welcher Stellenwert ihnen bei der Trainingsgestaltung zugewiesen werden sollte. Auch die Möglichkeit, wie diese Fertigkeiten erlernt werden können und worauf beim Einsatz dieser zu achten ist, wird präsentiert.

5.1 Techniktraining

Gerade in den frühen Jahren des Handballerlernens ist der Technikerwerb von enormer Bedeutung (vgl. Hattig & Hattig, 1984). In der Phase des frühen Schulkindalters (ca. 7 - 10 Jahre) und des späten Schulkindalters (ca. 10 - 13 Jahre) ist die motorische Lernfähigkeit am besten (vgl. Weineck, 2004). Das Stadium, in welchem sich ein Kind gerade befindet, muss allerdings individuell gesehen werden, da es sowohl vom Geschlecht als auch von der individuellen Entwicklung abhängt. In den darauf folgenden Phasen, der Pubeszenz (ca. 12 – 15 Jahre) und der Adoleszenz (14 – 18 Jahre) nimmt diese Lernfähigkeit kontinuierlich ab (vgl. Weineck, 2004). Dies bedeutet für die Spielerinnen und Spieler, dass in den späteren Phasen neue Fertigkeiten viel schwerer erlernt werden als zuvor. Es bedarf intensiverer Auseinandersetzung mit der Bewegung, um sie zu beherrschen und verlangt sowohl von der Spielerin/dem Spieler als auch von der Trainerin/dem Trainer mehr Geduld (vgl. Ehret et al., 1995).

Ehret, Späte, Schubert und Roth (1995) differenzieren Techniktraining in 2 Komponenten:

- Technikerwerbstraining und
- Technikanwendungstraining.

Der Begriff des Technikerwerbstraining umfasst das „*neu Erlernen*“ einer Fertigkeit, während Technikanwendungstraining „...*das Erlernen von Technikvariationen...*“ und „...*die Herausbildung von Technikanpassungen...*“ (Ehret et al., 1995, S. 35) beinhaltet. Allerdings sind diese Komponenten altersabhängig zu trainieren. Im Rahmen der Förderstufe 1 und 2 wird das Hauptaugenmerk auf das Technikerwerbstraining gelegt. Technikanwendungstraining hingegen kommt erst im Laufe des Aufbautrainings für Jugendliche im Alter von 14 – 18 zum Einsatz. Abbildung 8 zeigt einige Unterpunkte des Technikerwerbstrainings und des Technikanwendungstrainings.

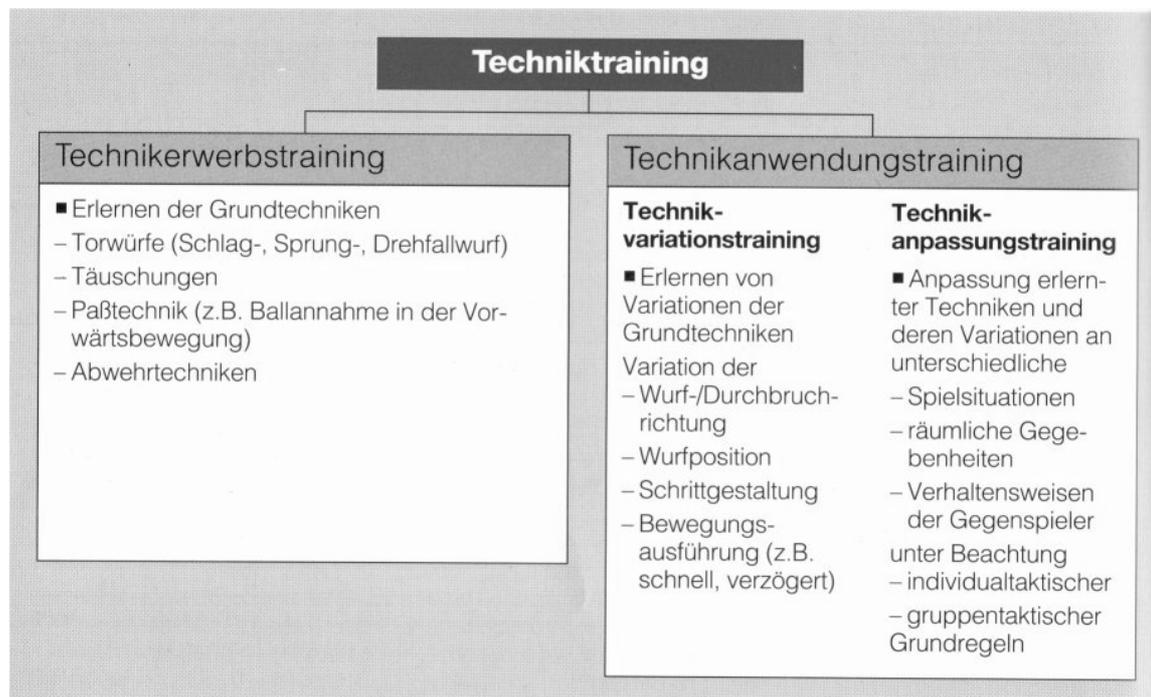


Abb. 8: Arten des Techniktrainings (Ehret et al., 1995, S. 36)

5.1.1 Erlernen einer Fertigkeit

Am Beginn eines Lernprozesses steht immer eine Bewegungsvorstellung. Die Sportlerinnen und Sportler benötigen Informationen über das „Warum?, Was? und Wie?“ und dies muss von der Lehrenden/dem Lehrenden didaktisch aufbereitet werden. Dazu kann sie/er sich mehrerer Methoden bedienen wie das Verbalisieren, Visualisieren, Demonstrieren, etc., wobei immer auf Voraussetzungen wie Alter, Geschlecht, Könnensstand, Vorwissen und äußere Bedingungen achtgegeben werden muss (vgl. Trosse, 2006).

Um das Erlernen neuer Techniken, zu gewährleisten ist es sinnvoll ein zielgerichtetes Konzept bereitzustellen und dieses mittels Vereinfachungstechniken zu gestalten. Im Technikerwerbstraining haben dabei folgende Prinzipien eine bedeutende Rolle (Kleiner, 2008, S. 126):

- Prinzip der Programmverkürzung
- Prinzip der Unterstützung der Invarianten
- Prinzip der Parameterveränderung

Bei der Anwendung dieser Prinzipien ist vor allem darauf zu achten, dass Kombinationen dieser Prinzipien möglich und teilweise sogar wünschenswert sind (vgl. Kleiner, 2008). Weiters sollen die allgemeinen Prinzipien, vom Leichten zum Schweren und vom Einfachen zum Komplexen bei der Übungsgestaltung beachtet werden.

Auch „*individuelle Besonderheiten*“ (Ehret et al., 1995, S. 37) dürfen beim Techniktraining nicht außer Acht gelassen werden, da besonders in der Förderstufe 1 und 2 eine große Könnensdiskrepanz besteht.

Der DHB hat aus diesem Grund ein eigenes Konzept entwickelt, um den individuellen Könnensstand zu überprüfen und danach nicht nur altersspezifisch zu trainieren, sondern auch könnensspezifisch. Dabei geht sie einen Kompromiss aus fixen, *vorbereiteten Übungsfolgen* und einer *völlig individualisierten Technikschiulung* ein, und nennen dies „*Lehren nach differenzierten Übungsreihen*“ (Ehret et al., 1995, S 38).

Um das Lernen neuer Bewegungen zu erleichtern, empfiehlt es sich, Phasen des Erlernens zu erstellen. Dabei wird das Erlernen einer Bewegung folgendermaßen eingeteilt (Trosse, 2006, S. 50; Meinel & Schnabel, 2007, S. 163):

- *Stufe 1: Erlernen (Phase der Grobkoordination)*
- *Stufe 2: Vervollkommen (Phase der Feinkoordination)*
- *Stufe 3: Stabilisieren (Phase der Stabilisierung)*

Jede Phase hat dabei Merkmale, welche von außen wahrnehmbar sind und woraufhin ein dementsprechend angepasstes Training erstellt werden kann.

5.1.2 Bewegungsfehler

Eine entscheidende Bedeutung beim Techniktraining hat das Erkennen und Beheben von Bewegungsfehlern. Eine Lehrkraft muss in der Lage sein Fehler zu registrieren, sie zu identifizieren, mögliche Ursachen ausfindig zu machen und zu beheben.

In der Handballliteratur werden Fehler in primäre und sekundäre Fehler oder in Hintergrundfehler eingeteilt (Trosse, 2006, S. 54f). Ein primärer Fehler entsteht während des Lernprozesses durch eine unpassende Methodik, schlechte, nicht passende Übungen, mangelnde Vorerfahrung, u.v.a.m. Ein sekundärer Fehler hingegen tritt bei Bewegungen auf, die schon erlernt wurden. Ursachen für sekundäre Fehler sind meist physiologischer Natur. Hintergrundfehler sind wenig bedeutsame Fehler, die meist nur ästhetischer Natur sind und so für den Handballsport kaum eine Bedeutung haben (Trosse, 2006, S. 56). Fehler können in ihrer Form technischer oder taktischer Natur sein und verlangen eine angepasste Korrektur.

Als Lehrperson sollte man sich bei der Beseitigung von Fehlern zuerst im Klaren sein, welcher bzw. welche Fehler vorliegen. Ist man sich dessen bewusst, kann man mögliche Ursachen eingrenzen und erste Schritte in Richtung Korrektur einleiten. Das Erkennen und die Ursachenfindung entpuppen sich des Öfteren als eine schwierige Aufgabe und können nicht so einfach erlernt werden (vgl. Kleiner, 2008). Neben einem versierten, fachlichen Wissen bedarf es eines gewissen Gespürs, welches sich vor allem durch Erfahrung entwickelt. Dadurch ist es sehr schwierig einheitliche Regeln zu erstellen, die eine allgemeine Gültigkeit besitzen. Trosse (2006) gibt in seinem Werk einige Kriterien an, um das Korrigieren zu lernen. Dabei gibt er Beobachtungspunkte an, die es der Lehrkraft ermöglichen sollen Bewegungsfehler leichter zu erkennen und zu identifizieren. Als erster Punkt soll der gesamte Körper, Bewegungen großer Teile des Körpers (Rumpf, Hüfte, Schulter) und auch unterschiedliche Spielerinnen und Spieler beobachtet werden. Im nächsten Schritt betrachtet man kleinere Flächen, wie die Extremitäten und ihre Einzelteile, bevor man Bewegungskombinationen und schlussendlich komplexe Bewegungsformen unter Berücksichtigung der zeitlichen, dynamischen und räumlichen Komponenten begutachtet (Trosse, 2006, S. 59f).

Um eine Korrektur der Spielerin oder dem Spieler sinnvoll und nachhaltig zu vermitteln, kann man sich folgender Korrekturregeln behelfen, die Trosse (2006, S. 60) in seinem Werk anführt:

- *Sichtbarmachen des Fehlers*
- *Bei Anfängern nur 1-2 wesentliche Fehler korrigieren*
- *Auf Rückmeldung durch den Lernenden warten*
- *Nicht zu häufig und zu viel korrigieren (Beispiel: 20 Versuche mit 5 Korrekturen)*
- *Übungspause einlegen (10-15 Sekunden Bedenkzeit nach der Frage, dann Korrektur)*
- *Bei schwierigen Bewegungsfolgen längere Korrekturpause*
- *Wenn möglich, Video einsetzen*
- *Methodische Hilfen einsetzen:*
 - *Markierungen*
 - *Orientierungshilfen*
 - *Akustische Unterstützung*
 - *Kinästhetische Hilfen*

Werden dies Regeln eingehalten, besteht eine große Chance auf Nachhaltigkeit der Korrekturen.

5.2 Taktiktraining

Taktik darf nicht als Synonym für das Wort *Strategie* verwendet werden. Taktik bezieht sich nur auf eine kurzfristige Situation innerhalb eines Spiels (vgl. Trosse, 2006). Es handelt sich um Reaktionen auf Aktionen von Mitspielern, Gegenspielern und weiteren beeinflussenden Faktoren. Strategie hingegen bezieht sich auf mittel- bis langfristige Situationen, darunter fallen Saisonziele, Wettkampfvorbereitung, u.v.a.m. (vgl. Ehret et al., 1995).

Die Ausübung einer Taktik sollte jeder Person bekannt sein, die schon einmal ein Spiel gespielt hat, bei dem Entscheidungen gefordert wurden und danach gehandelt werden musste, um erfolgreich zu sein. Dies könnte man schon als eine minimale Definition des Wortes *Taktik* ansehen.

Thieß, Schnabel und Baumann (1980, S. 224) definieren Taktik folgendermaßen:

„Taktik

(1) Lehre von den Formen, Möglichkeiten und Mitteln sowie von der Art und Weise der Führung des sportlichen Wettkampfs

(2) Gesamtheit der individuellen und kollektiven Maßnahmen und Verhaltensweisen zur optimalen Nutzung der eigenen physischen, motorischen, intellektuellen und psychisch-charakterlichen Voraussetzungen im Wettkampf bei Beachtung der Maßnahmen, des Leistungsvermögens und der Kampfweise des Gegners, der äußeren Bedingungen und der für die Sportart verbindlichen Regeln“

Es geht um ein zielgerichtetes Verhalten, welches aufgrund von Problemstellungen gelöst werden muss, um erfolgreich zu sein. Es müssen Entscheidungen getroffen werden, wie eine Situation am besten gelöst wird, welche Techniken eingesetzt werden sollten und welche Auswirkungen dies auf den weiteren Verlauf hat. Diese Beschreibung fällt in der Literatur oft unter den Begriff der „Was-Entscheidungen“ (vgl. Ehret et al., 1995).

Die Unterteilung der Taktik wurde schon im Kapitel 3.1 beschrieben. Zusammengefasst lässt sich sagen, dass Taktik in Individual- Gruppen- und Mannschaftstaktik sowie Angriffs- und Abwehrtaktik geteilt werden kann.

Bei der Vermittlung dieser Taktiken gibt es in der Literatur mehrere Ansätze. Die zwei häufigsten Meinungen, um die Vermittlung von Was-Entscheidungen zu fördern, sind laut Ehret, Späte, Schubert und Roth (1995, S. 53):

- *Die Situationen werden vorab getroffenen Entscheidungen angepasst.*

- *Die Entscheidungen werden den Situationen angepasst (= situationsgerechtes Entscheidungsverhalten)*

Das Problem, welches sich aus erstgenannter Situation stellt, liegt auf der Hand. Durch eine im Vorfeld abgesprochene Aktion wird kein eigenständiges Spiel gefördert. Vielmehr ist es ein Auswendiglernen und Ausführen vorgegebener Lösungen, wodurch von der Spielerin/vom Spieler keine Was-Entscheidungen abverlangt werden. Es werden lediglich sogenannte Spielzüge antrainiert, um sie in vorgegebenen Situationen abzurufen. Ein großer Nachteil dieses Systems ist die Komponente „Gegnerin/Gegner“. Eine Gegenspielerin/ein Gegenspieler verhält sich nicht immer gleich, wodurch es nicht möglich ist einen jederzeit wirksamen Spielzug zu entwickeln, sondern nur einen auf eine bestimmte Spielsituation zugeschnittenen. Dieses Problem versucht der zweite Ansatz zu lösen, indem das *spontane, individuelle* Entscheidungsverhalten der trainierenden Person geschult wird (vgl. Ehret et al., 1995). Die Sportlerin/der Sportler müssen dazu in variablen Übungssituationen gebracht werden, unter Berücksichtigung alternativer Lösungen, damit sie/er *„tatsächlich situationsadäquate Entscheidungen vorzunehmen hat“* (Kuchenbecker, 1982, S. 12). Ein Training dieser Art wird oft als Konzeptions-, Situations-, Wahrnehmungs-, Beobachtungstraining, u.v.a.m. bezeichnet (Ehret et al., 1995, S. 54).

Im modernen Handball haben Tempo und vor allem Flexibilität an Bedeutung gewonnen, wodurch ein spielzugorientiertes Spiel im Jugendalter sogar als kontraproduktiv gesehen werden muss, da nur ein Befolgen von Vorgaben und kein eigenständiges Handeln gefördert wird. Deswegen sollte im Grundagentraining, also im Alter von 10 – 14, sehr viel Wert auf individualtaktisches Verhalten gelegt werden und erst am Ende dieser Periode, beim Übergang zum Aufbautraining, auch gruppentaktische und mannschaftstaktische Verhaltensweisen trainiert werden. So zeigen Untersuchungen von Konzag und Konzag (1980), dass eine sinnvolle und erfolgreiche Trainierbarkeit von gruppen- und mannschaftstaktischen Maßnahmen erst im Alter von 15 – 16 Jahren gegeben ist. Ein weiteres Problem, welches sich häufig im Grundagentraining stellt, ist die heterogene Mischung der Spielerinnen und Spieler. Eine Jugendmannschaft (z.B. U - 11 oder U – 13) setzt sich meist aus drei verschiedenen Gruppen zusammen: Mitgliedern die schon länger in der Sportart aktiv sind, Neueinsteigern und Quereinsteigern. Dadurch ist ein Cocktail an unterschiedlichen Leistungsniveaus vorhanden, was wiederum dazu führt, dass ein gruppen- oder mannschaftstaktisches Training kaum bis keine Wirkung hat (vgl. Ehret et al., 1995). Darum empfiehlt es sich nicht nur altershomogen zu trainieren, sondern phasenweise auch könnenshomogen.

Bei der Gestaltung eines Trainings zur Verbesserung des Entscheidungsverhaltens nennen Ehret, Späte, Schubert und Roth (1995, S. 55) zwei Komponenten, welche einen Einfluss auf individualtaktische Maßnahmen haben:

- Taktische Kenntnisse und Einstellungen und
- Taktische Fähigkeiten.

„*Taktische Kenntnisse und Einstellungen*“ bilden die Grundlage für ein weiteres taktisches Denken. Neben Spielregeln, Wettkampfororganisation, Aufgabenverteilung, usw. zählen auch Fragestellungen wie: „Welche persönlichen Techniken führen in einer bestimmten Situation zum Erfolg“, zu diesem Punkt (vgl. Ehret et al., 1995; Weineck, 2004). Neben dem Wie, müssen sich Spielerinnen und Spieler auch ihrer eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten im Klaren sein und bewusst werden, wie sie ihr Potential ausnutzen. Besonders wichtig ist es eine gewisse Selbstüberschätzung dahin umzuleiten, dass egoistisches, nicht teamförderliches Spiel sichtbar gemacht wird, um von Beginn an die große Bedeutung des Teamcharakters im Handball zu verdeutlichen. Es bedarf einer guten, verständlichen Kommunikation, um diese negativen Auswirkungen für ein erfolgreiches Spiel sichtbar zu machen (Ehret et al., 1995, S. 55).

Bei der Schulung der „*taktischen Fähigkeiten*“ bedarf es dem Einsatz weiterer Vereinfachungsstrategien. Da Was-Entscheidungen unter Zeitdruck gefällt werden müssen und es um Timing und taktisches Sehvermögen (wo steht der Gegenspieler/Mitspieler) geht, ist es wichtig in Trainingssituationen Störkomponenten soweit wie möglich auszuschalten. Aus diesem Grund bedarf es einer „Verringerung der Spieleranzahl, einer „Einschränkung des Gegnerverhaltens“ und der „Variation der Spielräume“ (vgl. Ehret et al., 1995; Weineck, 2004; Kleiner, 2008).

5.3 Abwehrtraining

In der Handballliteratur der vergangenen 15 Jahre findet man für den Jugendbereich der Altersklasse 10 - 14 Jahre ein Konzept, welches sich in Österreich erst in den letzten Jahren durchgesetzt hat (Ehret et al., 1995; Trosse, 2006). Während im Mini-Handballbereich (6 – 10 Jahre) schon seit Beginn an eine Manndeckung im Mittelpunkt stand, wurde ab der Förderstufe 1 eine sehr defensive Form der Deckungsformation gewählt, die 6:0-Deckung. Dabei handelt es sich um ein Deckungsschema, bei dem die verteidigende Mannschaft dem Gegner kaum Möglichkeit zum Durchbruch bieten will und so zu Würfeln aus größerer Entfernung oder zu Würfeln von den Außenpositionen zum Abschluss zwingt. Für den Jugendbereich hat dies aber sehr viele Nachteile. So sind viele Spielerinnen und Spieler in diesem Alter physisch noch nicht so weit entwickelt, dass sie in der Lage sind von 10 - 12 Metern scharf genug auf das Tor zu werfen. Auch Würfe von den Außenpositionen führen in den wenigsten Fällen zum Torerfolg, da aufgrund der körperlichen Voraussetzungen keine optimale Wurfposition eingenommen werden kann und meist auch nicht technisch korrekt und zielbringend ausgeführt werden kann. Aus diesem Grund ist es sinnvoll eine offensive Struktur der Abwehrformation zu wählen, um den Spielerinnen und Spielern die Möglichkeit zu bieten, durch Freilaufen oder Überspielen zu einem Torwurf aus einer guten Position, ohne Gegnerbehinderung, zu kommen.

5.3.1 Offensive Deckungsformationen

Die Manndeckung ist die offensivste Deckungsform, die im Handballsport möglich ist. Jede Sportlerin und jeder Sportler am Spielfeld hat ein direktes Gegenüber, dessen Angriffsspiel es zu unterbinden gilt. Nachdem bei der Grundlagenschulung (6 – 10 Jahre) eine Manndeckung als bestmögliche Deckungsvariante gesehen wird, ist es logisch, dies auch für den darauf folgenden Abschnitt des Grundlagentrainings beizubehalten und weiterzuführen. Um später folgende Raumdeckungen wie 5:1 oder 6:0 zu beherrschen, bedarf es einer ausgereiften und guten Schulung der Manndeckung, da dies eine Grundvoraussetzung für gutes Stellungsspiel in der Abwehr ist (vgl. Ehret, et al., 1995; Trosse, 2006).

Während im Minihandball aufgrund des kleineren Spielfeldes eine Manndeckung über das gesamte Spielfeld vorgeschrieben wird, stellt sich die Frage, ob dies in der Förderstufe 1, die auf einem regulären Spielfeld spielt, noch sinnvoll ist. Da neben einer Manndeckung

über das gesamte Spielfeld es weiters möglich ist, erst in der eigenen Spielhälfte, in Torkreisnähe oder in einer gestaffelte Aufstellungsform zu attackieren, kann eine Trainerin oder ein Trainer, die Form der Manndeckung je nach spielerischen und konditionellen Ressourcen wählen. Die Ziele, die man mit einer offensiven Deckung wie der Manndeckung erreichen will, sind klar definiert und versuchen die wichtigsten Aufgaben, die eine/ein Deckungsspieler/in beherrschen muss, zu trainieren, denn das Verhalten 1:1 steht in jeder Formation, egal ob offensiv oder defensiv, im Fokus. Eine Spielerin oder ein Spieler muss in der Lage sein einen Durchbruch ihres/seines Gegenübers zu unterbinden und Maßnahmen setzen, den Spielfluss zu stören (vgl. Ehret et al., 1995; Trosse, 2006).

Die Förderstufe 2, mit erstem, gruppentaktischem Können, geht einen Schritt weiter und löst die reine Manndeckung auf und wandelt sie in eine defensivere Form um. Das 1:5 Spiel (offensives Spiel) ist eine Abwandlung der kreisnahen Manndeckung (vgl. Ehret et al., 1995; Trosse, 2006). Die Verteidigungspositionen werden von den Spielerinnen und Spielern so besetzt, dass jeder Verteidigerin/jedem Verteidiger eine Zone und dadurch auch ein/e Gegenspieler/in zugewiesen wird.

Abbildung 9 zeigt die Zuordnung der Angriffs- und Abwehrspieler.

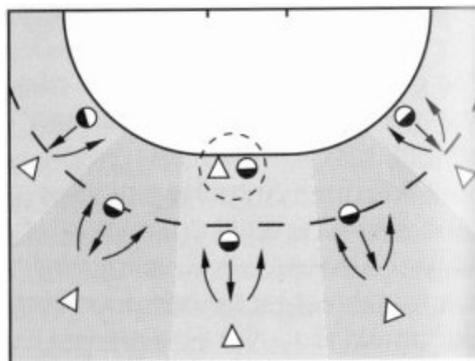


Abb. 9: Verteidigungszonen des 1:5 Spiels (Ehret et al., 1995, S. 82)

Ziel dieser offensiv und aktiv agierenden Deckung ist es, den Spielaufbau zu stören, den Aktionsradius der Angreifer einzuschränken, Fehler zu provozieren und Ballgewinne zu erlangen (Ehret et al., 1995, S.81).

Bei einer kritischen Betrachtungsweise von offensiven Deckungsformationen, wie der reinen Manndeckung oder der 1:5 Abwehr, entstehen allerdings auch Nachteile. Diese werden von vielen Trainerinnen und Trainern als Gegenbeweis der Sinnhaftigkeit einer offensiven Deckung gesehen (vgl. Trosse, 2006).

Wenn man nun die Nachteile genauer beleuchtet, stellt man allerdings fest, dass viele dieser aufgezählten Punkte im Jugendbereich der Förderstufe 1 + 2 auch in defensiven Deckungen nicht umgesetzt werden können, da die taktischen Voraussetzungen dafür noch nicht, oder nur zu einem minimalen Grad, gegeben wären. Allerdings äußern sich Autoren wie Ehret, Späte, Schubert und Roth (1995) sowie Trosse (2006), dass dennoch, gerade am Ende der Förderstufe 2, erste Erfahrungen mit raumbezogenen Deckungsformationen wie dem 3:2:1, 5:1 oder auch dem 6:0 gemacht werden sollten, da diese in den folgenden Altersklassen bis zum Erwachsenenhandball, als Normformationen in der Deckung gesehen werden.

5.3.2 Individuelle Abweherschulung

Da die individuelle Abweherschulung in der Literatur als Basis für darauf aufbauende Deckungsarbeit gesehen wird, ist es sinnvoll in der Grundlagenschulung und dem Grundlagentraining eine Pointierung auf diesen Teil der Abwehrarbeit zu legen. Die Spielerin und der Spieler sollen befähigt werden sich so zu verhalten, dass sie eine Gegenspielerin oder einen Gegenspieler aktiv verteidigen können. Dies bedeutet, dass sie in der Lage sind *„Gegenspieler zu bekämpfen, den Spielfluss zu stören, Bälle abfangen und Fehler zu provozieren“* (Ehret et al., 1995, S. 106).

Um diese Ziele zu erreichen, bedarf es der Beherrschung einiger Grundtechniken, welche in einem ausgewogenen Techniktraining geschult werden müssen. Abbildung 10 zeigt grundlegende Techniken, die eine Abwehrspielerin/ein Abwehrspieler beherrschen muss, um ein wertvolles Mitglied des Teams zu werden.



Abb. 10: Grundtechniken der Abwehr (Ehret et al., 1995, S. 107)

Um die richtige Abwehrtechnik zu erlernen, bedarf es einer genauen Beschreibung, wie diese auszusehen hat und wann sie angewendet werden soll. In der Förderstufe 1 ist dieser Aspekt besonders wichtig, aber auch schwierig zu erklären, da anhand der Manndeckung grundlegende Elemente, wie das richtige Stellungsspiel, sich vom Stellungsspiel in defensiveren Deckungsvarianten unterscheidet. So hat in der Förderstufe 1 die individuelle Grundposition einen höheren Stellenwert, als die richtige Positionierung im Deckungsverband. In der Förderstufe 2 kann man aufgrund der vorangegangenen Befähigung im 1:1 schon weiterführende Maßnahmen treffen, um die Deckung als eine kompakte Einheit zu präsentieren.

Ein Schlagwort in der individuellen Abweherschulung ist das antizipierte Abwehrspiel. Antizipiertes Spiel ist eine Erweiterung des aktiven Verteidigens und bedeutet, dass die Abwehrspielerin oder der Abwehrspieler nicht auf Aktionen des Gegenübers reagiert, sondern durch ihr/sein Verhalten Reaktionen der Angreiferin oder des Angreifers erzwingt. Durch Voraussicht werden frühzeitige Maßnahmen getroffen, um die Gegenspielerin oder den Gegenspieler in der „antizipierten Angriffshandlung“ zu stören (Ehret et al., 1995, S. 127).

5.4 Angriffstraining

Betrachtet man das Angriffsspiel im Jugendhandball der letzten Jahre in Österreich, so erkennt man, dass in den Vereinen und Verbänden Neuerungen Einzug gehalten haben. Vor fünf Jahren war es noch, vorgegeben durch eine defensive Deckung, üblich eine 1:1 Kopie des Angriffs- (und auch Abwehr-)spiels des Erwachsenehandballs zu betreiben. Abbildung 11 zeigt, welche Differenzen allerdings, veranlasst durch die Manndeckung und das geringere technische Können, zwischen den Spielphasen des Erwachsenenspiels und des Zielspiels im Grundlagentraining bestehen.

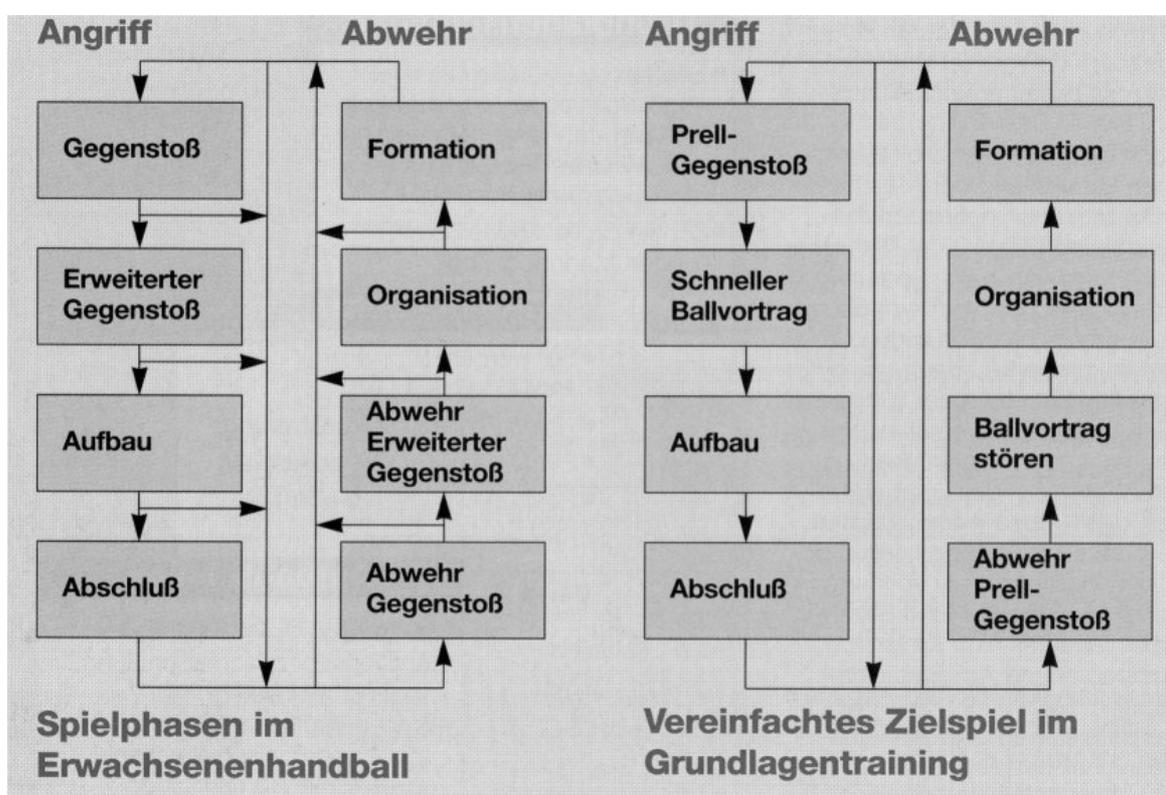


Abb. 11: Unterschiede der Spielphasen im Erwachsenenhandball und Grundlagentraining (Ehret et al., 1995, S. 136)

Besonders hervorzuheben ist die starke Verknüpfung der einzelnen Elemente im Grundlagentraining, wodurch im Angriff aber auch in der Verteidigung mehrere Aufgaben relativ gleichzeitig abverlangt und Spielphasen nicht (oder nur sehr selten) übersprungen werden können. Dies liegt an fehlenden technischen Fertigkeiten, aber auch an der Abwehrform, da beispielsweise bei der Manndeckung die vier Komponenten der Abwehr, nach Beendigung des Angriffs, in den meisten Fällen gleichzeitig oder rasch hintereinander auftreten. Dafür bedarf es seitens der Spielerinnen und Spieler weniger taktische Kenntnisse über Verteidigungsformen, da man sofort in die Situation 1:1

übergehen muss. Auch im Angriff ist es kaum möglich Elemente zu überspringen, da sowohl physische Voraussetzungen wie das zielgenaue Passen des Balls über das gesamte Spielfeld (beim Gegenstoß), aber auch taktische Elemente noch nicht ausreichend entwickelt sind.

Aufgrund der Änderungen des Reglements, im Bezug auf das Deckungsverhalten in den Altersklassen 10 – 12 und 12 – 14 Jahren, kam es auch zu einem Umdenken im Angriffsspiel. Während gegen eine defensive Verteidigung der Angriff meist über eine Schlüsselspieler/in einen Schlüsselspieler lief und dieser mittels Spielzüge in eine gute Wurfposition gebracht wurde, muss das Angriffsspiel gegen eine offensive Deckungsform anders aufgebaut werden (vgl. Ehret et al., 1995).

Da das Ziel einer ausgereiften Angriffsschulung eine längerfristige Planung voraussetzt, ist es enorm wichtig eine Basis zu schaffen, die jeder Spielerin und jedem Spieler die Möglichkeit bietet, sich zu entwickeln. Es sollen keine einzelnen Talente gefördert werden, sondern es soll jeder/m Jugendlichen die Chance gegeben werden, sich ihren/seinen individuellen Voraussetzungen nach zu entwickeln und sie/ihn langfristig für das Handballspiel zu motivieren (Ehret et al., 1995, S.134).

Im Grundlagentraining sollte aus diesem Grund der Schwerpunkt auf individualtaktisches Verhalten (Situation 1:1) Wert gelegt werden. Auch ein Vertrautmachen mit den unterschiedlichen Positionen (Abbildung 12) und des Positionswechsels sollte stattfinden, ohne allerdings eine Positionsspezialisierung zu betreiben (vgl. Ehret et al., 1995).

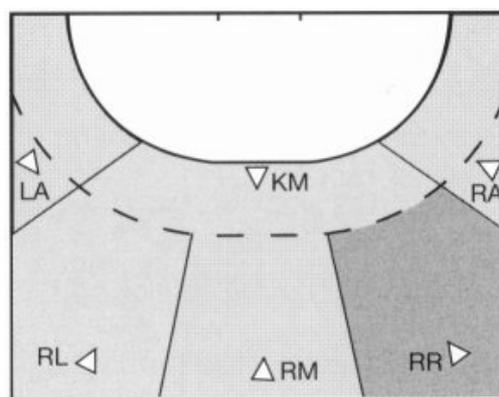


Abb. 12: Positionen des Angriffsspiels, LA = Links Außen, RL = Rückraum Links, RM = Rückraum Mitte, RR = Rückraum Rechts, RA = Rechts Außen, KM = Kreis Mitte. (Ehret et al., 1995, S. 138)

Das Individualtraining besteht aus vielen Segmenten, dass unterschiedlicher Trainingsgestaltungen bedarf. Um mehrere Trainingsinhalte zu schulen, ist es aber auch möglich, dies durch den Einsatz von Komplexübungen zu gewährleisten. Dabei handelt es

sich um Übungen, die mehrere Techniken aber auch Taktiken miteinander verbinden. So können eine balltechnische Fertigkeit wie die Ballannahme, eine taktische Fertigkeit wie das richtige Positionieren für ein Anspiel und auch konditionelle Fähigkeiten parallel trainiert werden. Wichtig ist allerdings, dies in einer altergemäßen, angepassten Form zu betreiben (vgl. Thieß et al., 1980; Ehret et al., 1995; Trosse, 2006).

Zu den individuellen Voraussetzungen im Angriff gehören, wie oben erwähnt, balltechnische Fertigkeiten, Erfahrungen mit dem Positionsspiel und dem damit verbundenen Zusammenspiel mit Mitspielerinnen und Mitspielern, Wurftechniken und besonders der Einsatz von Täuschungen.

Auf balltechnische Fertigkeiten und Erfahrungen mit dem Positionsspiel wird in diesem Kapitel nicht weiter eingegangen, da dies den Rahmen sprengen würde, allerdings wird ein kurzer Überblick über Wurftechniken und Täuschungen geboten.

Die unterschiedlich zu trainierenden Wurftechniken im Grundlagentraining sind:

- Sprungwurf
- Schlagwurf
- Fallwurf.

Diese drei Wurfarten sind in vielen unterschiedlichen Varianten durchführbar, wodurch es eine Vielfalt an Trainingsmöglichkeiten gibt. Dabei ist auf die Aneignung eines vielseitigen Repertoires seitens der Sportlerinnen und Sportler zu achten, denn nur dadurch werden sie langfristig gesehen zu einer erfolgreichen Spielerin oder einem erfolgreichen Spieler heranwachsen.

Abbildung 13 zeigt die einzelnen Technikvariationen des Sprungwurfs und Abbildung 14 die des Schlagwurfs.

Technikvariationen des Sprungwurfs			
Anlauf <ul style="list-style-type: none"> ■ Anlaufrichtung: <ul style="list-style-type: none"> – innen – gerade – außen ■ Schrittzahl: <ul style="list-style-type: none"> – 1, 2, 3 Schritte 	Wurfrichtung <ul style="list-style-type: none"> ■ Wurfarmseite ■ Wurfarmgegen- seite 	Wurfbewegung <ul style="list-style-type: none"> ■ schnell ■ verzögert 	Spielposition <ul style="list-style-type: none"> ■ RL/RR ■ RM ■ LA/RA ■ nach Gegenstoß

Abb. 13: Technikvariation des Sprungwurfes (Ehret et al., 1995, S. 170)

Technikvariationen des Schlagwurfs			
Anlauf <ul style="list-style-type: none"> ■ Anlaufrichtung: <ul style="list-style-type: none"> – innen – gerade – außen ■ Schrittzahl: <ul style="list-style-type: none"> – (1) , 2, 3 Schritte 	Wurfrichtung <ul style="list-style-type: none"> ■ Wurfarmseite ■ Wurfarmgegen- seite 	Wurfbewegung <ul style="list-style-type: none"> ■ Abwurfhöhe: <ul style="list-style-type: none"> – kopfhoch – hüfthoch 	Spielposition <ul style="list-style-type: none"> ■ RL/RR ■ RM

Abb. 14: Technikvariationen des Schlagwurfs (Ehret et al., 1995, S. 177)

Täuschungen sind ein weiterer Kernpunkt des Individualtrainings. Dabei versucht die Angreiferin oder der Angreifer vor ihrer Gegenspielerin oder seinem Gegenspieler sein Vorhaben zu verbergen und sich dadurch einen Vorteil zu verschaffen um die eigentliche Angriffssituation zu starten (vgl. Thieß et al., 1980; Ehret et al., 1995).

Die Täuschung lässt sich ebenfalls in mehrere Bereiche gliedern. Neben der Lauftäuschung, die ein Freilaufen ohne Ball ist, gibt es die Passtäuschung, ein Andeuten eines Passes, um dann eine andere Handlung auszuführen, die Wurf-täuschung, ein Andeuten eines Wurfs um dann eine andere Handlung auszuführen und die Körpertäuschung, die im Gegensatz zur Lauftäuschung mit dem Ball in der Hand durchgeführt wird.

6 Handball im Schulsport

Dieses Kapitel gibt einen kurzen Überblick über die allgemeine Situation des Sports und in spezieller Hinsicht die des Handballs. Außerdem werden Vermittlungsansätze aufgegriffen die für den Einsatz im Schulsport wichtig sind. Den Schlusspunkt bilden Erkenntnisse die sich durch den Einsatz von Handball in der Schule ableiten lassen.

In den vergangenen Jahrzehnten haben sich die Bedeutung und das Verhältnis von Freizeitsport, Schulsport und institutionalisiertem Sport stark verändert. Während noch in den 50er und 60er Jahren Kinder und Jugendliche viel Sport und Bewegung in ihrer Freizeit auf Spielplätzen, Sportplätzen, Straßen usw. verbracht haben, so wurde dieser Anteil immer geringer (Sinning, 2005, S. 17f). Dies liegt einerseits an einem geringen Angebot an Bewegungsräumen, andererseits an der Reizüberflutung mit neuen Freizeitgestaltungsmöglichkeiten wie dem Computer, das Handy, das Internet u.v.a.m.. Durch zu wenige Bewegungsräume kommt es gezwungenermaßen zu einer sehr frühen Institutionalisierung des Sports, wodurch eine wichtige Phase der Entwicklung von Kindern verloren geht. Die Kinder lernen dadurch nicht mehr zu spielen, sondern erst zu trainieren, bevor sie in Kontakt mit einem Spiel kommen (Schmidt, 1994, S. 4). Diesen Verlust muss die Schule versuchen zu kompensieren, womit eine weitere Aufgabe den Lehrkräften aufoktroiert wird, die sie in teilweise weniger Stunden auch noch vermitteln sollen.

6.1 Bedeutung von Sportspielen

Sportspiele wie Handball, Basketball oder Volleyball rangieren in der Gunst der Schülerinnen und Schüler sehr weit oben. Sportspiele haben einen großen Einfluss auf die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen und sollten als Mittel genutzt werden, um neben sportlichen Fähigkeiten und Fertigkeiten auch pädagogische Leitideen umzusetzen und zu erreichen (vgl. Hübner & Pfitzner, 2007).

Diese pädagogischen Leitideen, oder Perspektiven, werden in der Literatur teilweise unterschiedlich ausformuliert. Das deutsche Bundesland Nordrhein-Westfalen erstellte dahingehend pädagogische Rahmenvorgaben für den Schulsport, welche wie folgt lauten (Hübner & Pfitzner, 2007, S. 10f):

- A. *Wahrnehmungsfähigkeiten verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern*
- B. *Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten*
- C. *Etwas wagen und verantworten*

- D. Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen*
- E. Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen*
- F. Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln*

Im österreichischen Fachlehrplan für „Bewegung und Sport“ sind diese Bildungsaufgaben folgendermaßen ausformuliert (Kleiner, 2008, S. 30):

- *Ausbildung und Weiterentwicklung der konditionellen und koordinativen Grundlagen des Bewegungshandelns, Verbesserung der individuellen Leistungsfähigkeit.*
- *Erwerb eines grundlegenden und vielseitigen Bewegungskönnens und das Schaffen von Möglichkeiten zum Entdecken von Vorlieben für bestimmte Bewegungsformen und deren Einbeziehung in den persönlichen Lebensstil.*
- *Vielfältige Körper- und Bewegungserfahrungen in unterschiedlichen Situationen und Räumen, besonders auch in erlebnishaften und naturnahen Bewegungstätigkeiten.*
- *Befähigung zum Bewegungshandeln sowohl in Kooperation als auch in Konkurrenz und Befähigung zum Umgehen mit Konflikten.*
- *Kritisch-konstruktive Auseinandersetzung (Handeln und Wissen) mit Phänomenen der Bewegungskultur, besonders mit solchen der jeweiligen Trendsportarten, sowie mit Normen und Werten des Sports.*

Wenn man diese Bildungsaufgaben auf ein Sportspiel wie Handball umwälzt, stellt man fest, dass eine Überlagerung stattfindet. Sportspiele decken dabei jedes dieser Segmente ab, da sie konditionelle und koordinative Grundlagen, eine Ausbildung zu einem vielseitigen Bewegungskönnen, vielfältige Körpererfahrungen, Kooperation und Konkurrenz ebenso wie Normen und Werte des Sports beinhalten. Dadurch bietet sich der Lehrkraft die Möglichkeit, durch Einsatz von Sportspielen wie Handball, ein breites Spektrum des Lehrplans abzudecken.

6.2 Vermittlungsansätze im Handball

Bevor nun genauer auf bestehende Vermittlungsansätze eingegangen wird, werden einige Ziele nach Watzinger (2002) beschrieben, die handballerisches Spielen in der Schule erfüllen sollten. Watzinger (2002, S. 5) bezeichnet diese folgendermaßen:

- *Spielen vor Üben!*
Technikerwerb möglichst mit Spielformen. Methodik und Übungsformen erst bei fortgeschrittenem Technikerwerb.
- *Spaß am Spiel bewirkt Motivation!*

- *Viel Eigentätigkeit!*
Lehrer soll in den Hintergrund treten, er hilft, korrigiert, berät.
- *Körperloses Spiel ohne taktische Zwänge!*
- *Möglichst viele Schüler sollen gleichzeitig beschäftigt sein!*
- *Möglichst hohe Bewegungsintensität!*

Bei der Vermittlung von Handball im Sportunterricht sehen sowohl Hübner und Pfitzner (2007) als auch Eisele (2007) die Problematik bei dem komplexen Ablauf eines Handballspiels. Schülerinnen und Schüler wollen aufgrund der herrschenden Euphorie im Hinblick auf die anstehende Handball - Europameisterschaft 2010 in Österreich im Sportunterricht das Spiel spielen, welches sie aus den Medien kennen.

Durch die verhältnismäßig einfachen Grundfertigkeiten, die ein Handballspiel an seine Spielerinnen und Spieler stellt, erfolgt oft eine rasche Hinführung an das komplexe Endspiel ohne eine Befähigung für dieses.

Die Vermittlungsmodelle, die in der Literatur angeboten werden, führen aus diesem Grund oft eine *Elementarisierung* ein, welche versucht, die Grundidee des Handballspiels zu erhalten. Wenn man sich allerdings die eingesetzten Spielformen ansieht, muss man feststellen, dass ein Großteil dieser nicht in der Lage ist, dieses Ziel für den Schulsport zu halten, auch wenn sich durchaus Verknüpfungen bilden lassen, so Eisele (2007, S. 3). Man muss dabei differenzieren, ob es sich um Unterricht in der Schule oder ein Training in einem Verein handelt, da beide unterschiedliche Rahmenbedingungen und Ziele haben.

Aus diesem Grund empfiehlt eine Reihe von Autoren, Handball und diverse weitere Sportspiele mittels eines spielgemäßen Konzepts zu vermitteln. Dies bietet Schülerinnen und Schülern die Möglichkeit, in Anbetracht ihrer technischen Voraussetzungen, ohne langwieriges Üben, an das Spiel herangeführt zu werden (vgl. Emrich, 1994; Watzinger, 2002; Hübner & Pfitzner, 2007; Eisele, 2007). Das Üben soll möglichst kurz gehalten werden und nur zum Einsatz kommen, wenn „...unüberbrückbare technische Mängel in der Spielreihe auftreten...“ (Handreichung Emrich, S. 11).

Abbildung 15 zeigt den Aufbau eines spielgemäßen Konzepts, wie es Emrich (2001) vorsieht.

Die von Emrich (2001) bezeichnete Hauptstraße dient der Vermittlung von Techniken und Taktiken mit Hilfe von Spielformen und kann in ihrem Schwierigkeitsgrad dem

Leistungsstand der Schülerinnen und Schüler angepasst werden. Es ist enorm wichtig, dass bei der Auswahl der Spielformen auf adäquate Angebote geachtet wird.

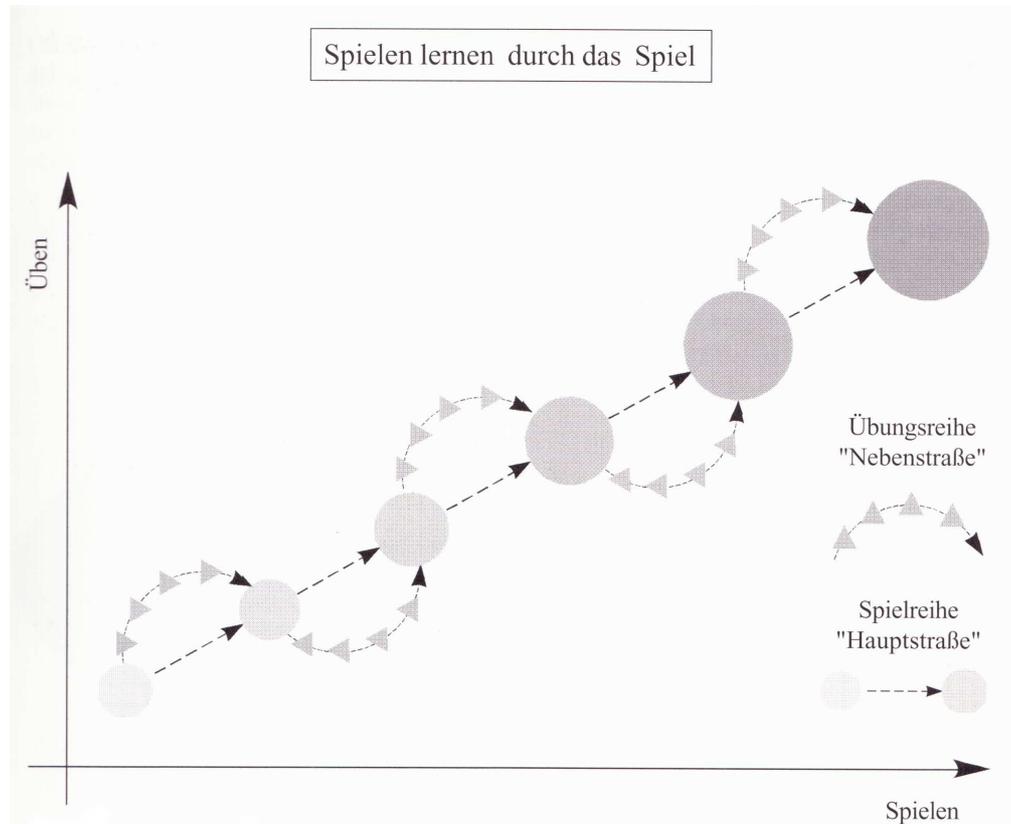


Abb. 15: Spielgemäßes Konzept nach Emrich (Emrich, o.J., S. 9)

Gibt es Hindernisse, die mittels Vereinfachung der Spielform nicht überwunden werden können, da wie oben erwähnt schwere technische Mängel vorliegen, so müssen diese durch Übungsformen, Emrich (2001) nennt dies die Nebenstraße, trainiert werden, um in der Lage zu sein wieder auf die Hauptstraße zurückzukehren (vgl. Emrich, 2001).

6.3 Erkenntnisse für den Schulsport

Die besondere Bedeutung von Sportspielen wurde im Kapitel „Bedeutung von Sportspielen“ schon näher behandelt. Die folgenden Kapitel gehen gezielter auf Aspekte ein, die im Schulsport von Bedeutung sind.

6.3.1 Regelhaftigkeit

Die besondere Stellung von Sportspielen ist laut Hübner und Pfitzner (2007) in der Regelhaftigkeit gegeben, wodurch eine Differenzierung anderen Sportinhalten gegenüber besteht.

Um Chancengleichheit zu gewährleisten, die ein Spiel wie Handball mit Wettkampfcharakter benötigt, damit ein erfolgreiches Spiel entsteht, müssen Regeln erstellt werden (Sinning, 2005, S. 14f). Regeln bieten die Grundlage, um im Spiel zusammen und gegeneinander fair zu kämpfen. Dieses Regelbewusstsein hat gerade in Sportspielen eine wesentliche Bedeutung, da nicht nur einzelne Akteure, sondern eine Vielzahl an Mitspielenden, handelnden Personen vorhanden sind. Durch das Anerkennen von Regeln und deren bindende Bedeutung für das Spiel lernen Sportlerinnen und Sportler, dass sie sich gewissen Regeln unterordnen müssen und können dies auch auf andere Bereiche ihres Lebens umwälzen (vgl. Hübner & Pfitzner, 2007).

Allerdings muss auch darauf hingewiesen werden, dass der reine Einsatz von Wettkampfregeln und das sture Befolgen dieser, für den Schulsport nicht geeignet ist, da von Seiten der Schülerinnen und Schüler Regeln als vorgegebene, nicht veränderbare Tatsache hingenommen werden. Wenn sie allerdings dazu befähigt werden Regeln auch kritisch zu hinterfragen und gegebenenfalls für Spiele anzupassen, können sie nicht nur ein Regelbewusstsein entwickeln, sondern werden auch durch die Einbeziehung ihrer Person motivierter in das Spiel gehen.

Schülerinnen und Schüler sollten von Beginn an mit Regeln und Regelstrukturen in Kontakt gebracht werden und den Sinn hinter diesen Regeln erkennen, damit sie möglichst früh ein Regelbewusstsein entwickeln, nicht nur um befähigt zu werden ein Spiel zu spielen, sondern auch um ein soziales Miteinander zu erfassen und zu gestalten (vgl. Hübner & Pfitzner, 2007).

6.3.2 Handlungsfähigkeit

Besonders im Sportunterricht sollte Handlungsfähigkeit als wichtige Komponente gesehen und gefördert werden.

Sinning (2005) betont in „Wahrnehmen, Entscheiden und Handeln im Handball“, dass grundsätzlich jedes Kind handlungsfähig ist. Dabei darf die Handlungsfähigkeit nicht als

motorische Fertigkeit oder Fähigkeit in einer Sportart gesehen werden, sondern besonders der Interaktions- und Sinnaspekt muss berücksichtigt werden (Sinning, 2005, S. 21f). Für die Gestaltung einer Trainingseinheit oder einer Unterrichtsstunde bedeutet dies, dass Handlungsfähigkeit gefördert werden muss. Um dies zu verwirklichen, bedarf es eines geschickten Einsatzes von Aufgaben und Zielen, um temporär eine „*Handlungsunfähigkeit*“ (Sinning, 2005, S22) zu erreichen. Laut Sinning (2005, S, 22) darf diese Handlungsunfähigkeit allerdings nicht durch eine Unterforderung oder Absprache ihrer Kompetenz erzielt werden, sondern durch Aufgabenstellungen, die ihre bisherigen Fähigkeiten übersteigen und so zur Anregung neuer Lösungswege bei der Überwindung eines Problems führen.

6.3.3 Spielfähigkeit

Im Bezug auf spielspezifischen Aspekte wird Handlungsfähigkeit als Spielfähigkeit bezeichnet (Sinning, 2005, S. 23).

Unter Spielfähigkeit findet man in der Literatur verschiedenste Definitionen und jeder Autor beschreibt es unterschiedlich. Dennoch ähneln sich die meisten Definitionen und bilden meist ein ähnliches Grundgerüst, welches an manchen Stellen, abhängig von den Autoren, ein wenig variiert.

Nach Thieß, Schnabel und Baumann (1980, S. 203) ist Spielfähigkeit eine „...*komplexe Fähigkeit des Sportspielers...*“ (Thieß, Schnabel & Baumann, 1980, S. 203) die konditionelle, koordinative, intellektuelle und taktische Fähigkeiten beinhaltet.

Hübner und Pfitzner (2007, S. 14) definieren Spielfähigkeit folgendermaßen:

„Spielfähigkeit in einem weiten Verständnis meint die kritische Auseinandersetzung mit Sportspielspezifischen Regularien und die Aneignung von Kompetenzen, um Sportspiele durchzuführen, das Spiel bei Unstimmigkeiten unter den Beteiligten aufrecht zu halten bzw. wiederherzustellen.“ (Hübner und Pfitzner, 2007, S. 14).

Sie verweisen aber darauf, dass Spielfähigkeit auf Grundlage von konditionellen und koordinativen Fähigkeiten basiert (vgl. Hübner & Pfitzner, 2007).



Abb. 16: Struktur der Spielfähigkeit (nach König) (Hübner & Pfitzner, 2007, S. 13).

Das Modell von Hübner und Pfitzner (2007) aus Abbildung 16 ähnelt sehr der Sichtweise weiterer Autoren. Auch Trosse (2006) beschreibt die Spielfähigkeit als ein „komplexes Gebilde“, welches sich aus unterschiedlichen Teilen zusammensetzt (Trosse, 2006, S. 36).

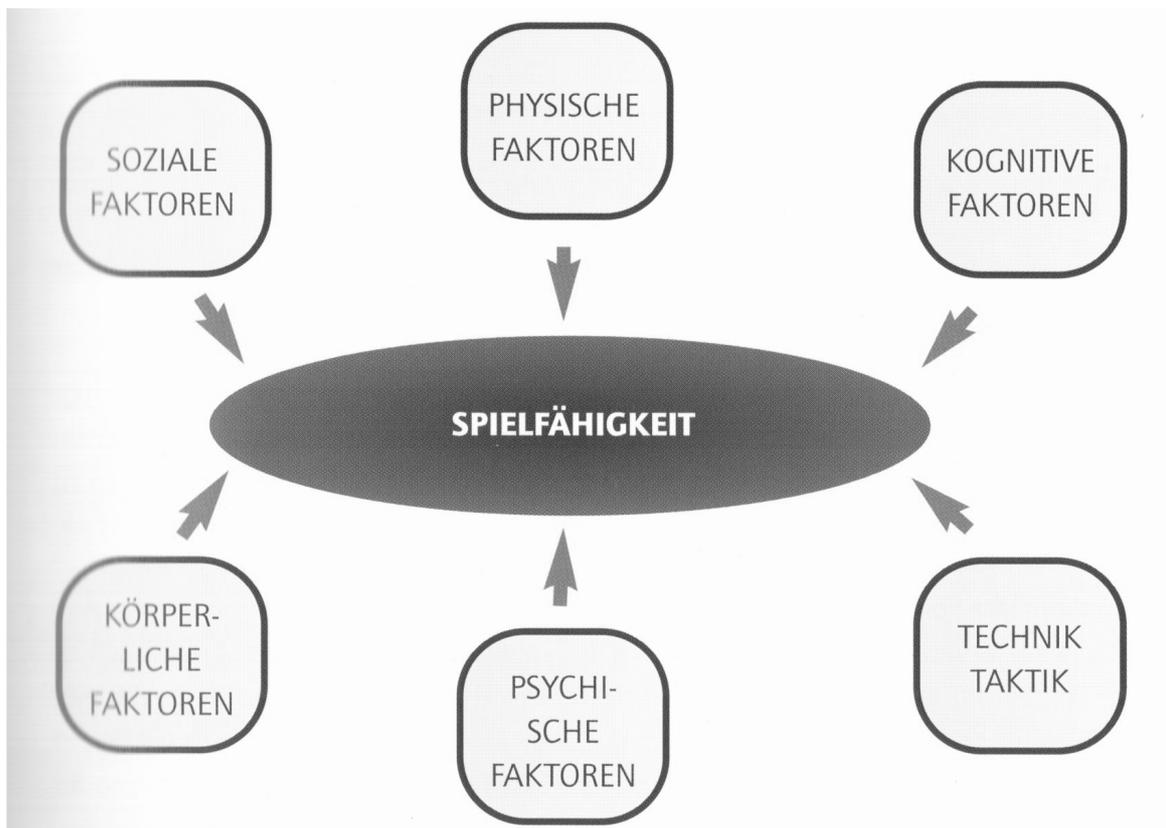


Abb. 17 Faktoren der Spielfähigkeit (Trosse, 2006, S. 35).

Trosse (2006, S. 36f) differenziert dabei folgendermaßen:

- *physische Faktoren: allgemeine und spezielle Kondition*
- *psychische Faktoren: Charaktereigenschaften, Willenseigenschaften, Motive und Motivation*
- *kognitive Faktoren: Entscheidungsfreudigkeit, Risikobereitschaft, Antizipationsfähigkeit*
- *soziale Faktoren: Kooperationsfähigkeit, Kommunikationsfähigkeit, Handlungsfreudigkeit, soziales Verhalten*
- *technisch-taktische Faktoren: koordinative Fähigkeiten, allgemeine und spezielle Beweglichkeit, Aktionsschnelligkeit, ballbezogen und erweiterte Techniken, taktisches Zweikampfverhalten, die Fähigkeit, taktische Vorgaben umzusetzen.*
- *Körperliche Faktoren: Körperbau und Körpergröße, Längen- und Hebelverhältnisse von Armen und Beinen, Handgröße.*

Die große Bedeutung der Spielfähigkeit wird von Autoren wie Dietrich (1985) und Sinning (2005) hervorgehoben. Sinning (2005, S. 26) beschreibt die Spielfähigkeit als bedeutsam, um erfolgreich und aktiv am Spielgeschehen teilnehmen zu können, da sonst kein erfolgreiches Spiel mit dem Mitspieler und gegen den Gegenspieler entstehen kann. Das Erlernen dieser Fähigkeit kann allerdings nur durch eine Auseinandersetzung mit spielspezifischen Anforderungen gewährleistet werden und nicht durch ein Üben von Techniken (vgl. Konzag & Konzag, 1980). Allerdings hat auch das Üben von Techniken seine Daseinsberechtigung und darf nicht vollkommen außer Acht gelassen werden (vgl. Dietrich, 1985).

7 Ausdifferenzierung handballerischer Bewegungshandlungen Anhand praktischer Übungsformen

Nach einer ausführlichen Aufarbeitung der theoretischen Grundlagen widmet sich dieses Kapitel der Erstellung adäquater Übungsformen welche in das multimediale Lehr- und Informationssystem integriert werden. Auf die große Bedeutung einer spielgemäßen Vermittlung wurde in den vorangegangenen Kapiteln schon hingewiesen. Dennoch kann auf Übungsreihen nicht gänzlich verzichtet werden, so Emrich (2001). Die im folgenden Abschnitt vorgestellten Übungen, bieten mehrere Möglichkeiten einen Sportunterricht zu gestalten. Dabei handelt es sich allerdings um eine Zusammenstellung, die in keiner Form den Anspruch erhebt vollständig zu sein. Vielmehr soll dem/der Benutzer/in angeregt werden bestehende Übungen für seine Zwecke zu modifizieren. Ein Bereich, der innerhalb dieser Übungssammlung keinen Platz fand, betrifft das Koordinationstraining, wobei auf die große Bedeutung der *Koordinativen Fähigkeiten* in Sportspielen hingewiesen wird (vgl. Trosse, 2006). Für eine größere Auswahl an Übungen verweise ich auf Werke von Hattig & Hattig, (1984), Dietrich (1985), Ehret et al., (1995), Curelli & Landuré (1996), Emrich (2001), Trosse (2006), u.v.a.m. sowie auf Zeitschriften wie Handballtraining oder Handball Woche. Um eine klare Linie bei der Übungsbeschreibung zu bewahren, stammt die Einteilung der Übungen in: Spielübergreifende Grundschulung, Angriffstraining, Abwehrtraining, Zonenspiele und Zielspiele sowie die meisten Übungen aus dem Werk „704 Spiel und Übungsformen im Handball“. Ich möchte deutlich machen, dass es nicht möglich ist eine Übung eindeutig einem Autor zuzuweisen, denn viele Werke beinhalten die gleichen Übungen. So müsste man unter den Punkt Literatur eigentlich eine Liste von Autoren setzen, um diesem gerecht zu werden, einfachheitshalber wurde immer nur ein Werk angegeben. Viele Übungen stammen auch aus meinem über Jahre angeeigneten Repertoire und sind keinem literarischen Werk eindeutig zuzuordnen, wodurch ich mich entschied meinen Namen als Literaturquelle anzugeben. Um verständlich zu machen, welche Ansprüche eine beschriebene Übung stellt, wurde ein Anforderungsprofil erstellt. Dieses Profil besteht aus folgenden Kategorien (Abb. 18):

- Taktische Merkmale
- Technische Merkmale
- Übungskategorie
- Schwierigkeitsgrad
- Organisationsaufwand.

Das Anforderungsprofil sieht wie folgt aus:

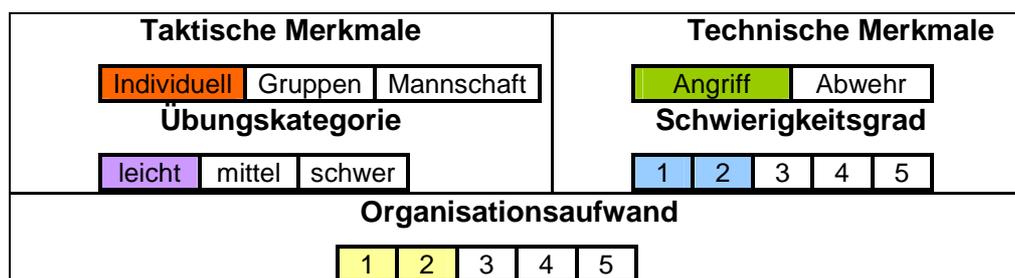


Abb. 18: Anforderungsprofil

Taktische Merkmale

Die Einteilung der taktischen Merkmale erfolgt in Individual-, Gruppen-, und Mannschaftstaktik. Eine genaue Beschreibung dieser Punkte befindet sich im Kapitel 3.1.

Übungskategorie

Die Übungskategorie stellt dar, wie anspruchsvoll eine Übung aus taktischer Sicht ist. Dabei handelt es sich allerdings um eine subjektive Einteilung, die nach Absprache mit Trainerkollegen entsteht.

Technische Merkmale

Technische Merkmale werden in Angriffs- und Abwehrhandlungen unterteilt und der Übungsschwerpunkt wird dementsprechend dargestellt. Viele Übungs- und Spielformen haben beide Merkmale, da der Spielaufbau aus Angriff und Abwehr besteht.

Schwierigkeitsgrad

Die Unterteilung von 1-5, wobei 1 am leichtesten und 5 am schwierigsten ist, ist ebenso wie die Übungskategorie eine subjektive Einschätzung, die nach Absprache mit Fachkräften erstellt wird.

Organisationsaufwand

Der Organisationsaufwand wird von mehreren Faktoren beeinflusst. Dabei bedeutet eine höhere Stufe mehr Aufwand. Einflussfaktoren auf die Stufen sind: Materialien, benötigter Platz, Spieler/innenanzahl, Vorbereitungszeit.

7.1 Spielübergreifende Grundschulung

Übungsbeschreibung	Übungsnummer 1
<p>Trickprellen: Den Ball mit verschiedenen Körperteilen/ in verschiedenen Körperstellungen/ über Hindernisse prellen.</p> <p>Ziel: Ballgefühl entwickeln</p>	
Anforderungsprofil	
<p>Taktische Merkmale</p> <p>Individuell Gruppen Mannschaft</p> <p>Übungskategorie</p> <p>leicht mittel schwer</p>	<p>Technische Merkmale</p> <p>Angriff Abwehr</p> <p>Schwierigkeitsgrad</p> <p>1 2 3 4 5</p>
<p>Organisationsaufwand</p> <p>1 2 3 4 5</p>	
Material: pro Person 1 Ball;	
Literatur: Bucher, 1999, S. 15	
Übungsbeschreibung	Übungsnummer 2
<p>2 Bälle prellen: Gleichzeitiges prellen mit 2 unterschiedlichen Bällen.</p> <p>Variation: versetzt prellen, Bälle tauschen</p> <p>Ziel: Differenzierungsfähigkeit</p>	
Anforderungsprofil	
<p>Taktische Merkmale</p> <p>Individuell Gruppen Mannschaft</p> <p>Übungskategorie</p> <p>leicht mittel schwer</p>	<p>Technische Merkmale</p> <p>Angriff Abwehr</p> <p>Schwierigkeitsgrad</p> <p>1 2 3 4 5</p>
<p>Organisationsaufwand</p> <p>1 2 3 4 5</p>	
Material: 2 Bälle pro Person;	
Literatur: Bucher, 1999, S. 17	

Übungsbeschreibung	Übungsnummer 3
<p>Slalomprellen: Gruppen zu 5 Spielern. Alle laufen hintereinander mit einem Abstand von ca. 2 Metern. Der hinterste Spieler prellt im Slalom um die anderen Spieler an die Spitze der Kolonne. Wenn der Spieler vorne angekommen ist, startet der nächste, usw.</p> <p>Ziel: <i>prellen mit der Aussenhand verbessern</i></p>	
Anforderungsprofil	
<p style="text-align: center;">Taktische Merkmale</p> <p style="text-align: center;"> Individuell Gruppen Mannschaft </p> <p style="text-align: center;">Übungskategorie</p> <p style="text-align: center;"> leicht mittel schwer </p>	<p style="text-align: center;">Technische Merkmale</p> <p style="text-align: center;"> Angriff Abwehr </p> <p style="text-align: center;">Schwierigkeitsgrad</p> <p style="text-align: center;"> 1 2 3 4 5 </p>
<p>Organisationsaufwand</p> <p style="text-align: center;"> 1 2 3 4 5 </p>	
<p>Material: 5 Bälle;</p>	
<p>Literatur: Bucher, 1999, S. 22</p>	

Übungsbeschreibung	Übungsnummer 4
<p>Linienlauf: Den Ball mit der Hand führen. Dabei darf nur auf angebrachten, oder vorhandenen Markierungen gelaufen werden. Treffen sich 2 Spieler müssen sie ausweichen und den Ball auf der spielerfernen Seite prellen.</p> <p>Ziel: <i>Ballgefühl entwickeln und prellen mit der Aussenhand verbessern</i></p>	
Anforderungsprofil	
<p style="text-align: center;">Taktische Merkmale</p> <p style="text-align: center;"> Individuell Gruppen Mannschaft </p> <p style="text-align: center;">Übungskategorie</p> <p style="text-align: center;"> leicht mittel schwer </p>	<p style="text-align: center;">Technische Merkmale</p> <p style="text-align: center;"> Angriff Abwehr </p> <p style="text-align: center;">Schwierigkeitsgrad</p> <p style="text-align: center;"> 1 2 3 4 5 </p>
<p>Organisationsaufwand</p> <p style="text-align: center;"> 1 2 3 4 5 </p>	
<p>Material: pro Person 1 Ball;</p>	
<p>Literatur: Stöckelmayer, 2009</p>	

Übungsbeschreibung	Übungsnummer 5
<p>Komm mit: 4 Turnbänke im Kreuz. Auf jeder Turnbank sitzt ein Team mit Blick zur Mitte. 1 Spieler läuft prellend um die Bänke. Berührt er den letzten einer Gruppe, muss das gesamte Team, in eine vorgegebene Richtung, das Turnbankkreuz, prellend umlaufen. Wer zuletzt sitzt, beginnt von neuem.</p> <p>Ziel: <i>prellend schnell fortbewegen</i></p>	
Anforderungsprofil	
<p>Taktische Merkmale</p> <p>Individuell Gruppen Mannschaft</p> <p>Übungskategorie</p> <p>leicht mittel schwer</p>	<p>Technische Merkmale</p> <p>Angriff Abwehr</p> <p>Schwierigkeitsgrad</p> <p>1 2 3 4 5</p>
Organisationsaufwand	
<p>1 2 3 4 5</p>	
<p>Material: pro Person 1 Ball, 4 Turnbänke;</p>	
<p>Literatur: Bucher, 1999, S. 23</p>	

Übungsbeschreibung	Übungsnummer 6
<p>Ballkunststücke: Den Ball hochwerfen und hinter dem Rücken fangen, wieder nach vorne werfen, usw.</p> <p>Ziel: <i>Ballgefühl entwickeln</i></p>	
Anforderungsprofil	
<p>Taktische Merkmale</p> <p>Individuell Gruppen Mannschaft</p> <p>Übungskategorie</p> <p>leicht mittel schwer</p>	<p>Technische Merkmale</p> <p>Angriff Abwehr</p> <p>Schwierigkeitsgrad</p> <p>1 2 3 4 5</p>
Organisationsaufwand	
<p>1 2 3 4 5</p>	
<p>Material: pro Person 1 Ball;</p>	
<p>Literatur: Bucher, 1999, S. 26</p>	

Übungsbeschreibung	Übungsnummer 7
<p>Weg von der Wand: Den Ball gegen die Wand werfen und fangen. Nach jedem erfolgreichem Versuch wird der Abstand zur Wand um einen Schritt vergrößert.</p> <p>Ziel: <i>Werfen und Fangen verbessern</i></p>	
Anforderungsprofil	
<p>Taktische Merkmale</p> <p>Individuell Gruppen Mannschaft</p> <p>Übungskategorie</p> <p>leicht mittel schwer</p>	<p>Technische Merkmale</p> <p>Angriff Abwehr</p> <p>Schwierigkeitsgrad</p> <p>1 2 3 4 5</p>
Organisationsaufwand	
<p>Material: pro Person 1 Ball;</p>	
<p>Literatur: Bucher, 1999, S. 27</p>	

Übungsbeschreibung	Übungsnummer 8
<p>Zuspielen in der Gasse: Je zwei Spieler laufen mit ca. 3 Metern Abstand über das Spielfeld und spielen sich den Ball zu</p> <p>Ziel: <i>zuspielen und Annehmen in schneller Bewegung.</i></p>	
Anforderungsprofil	
<p>Taktische Merkmale</p> <p>Individuell Gruppen Mannschaft</p> <p>Übungskategorie</p> <p>leicht mittel schwer</p>	<p>Technische Merkmale</p> <p>Angriff Abwehr</p> <p>Schwierigkeitsgrad</p> <p>1 2 3 4 5</p>
Organisationsaufwand	
<p>Material: Pro Gruppe 1 Ball;</p>	
<p>Literatur: Bucher, 1999, S. 30</p>	

Übungsbeschreibung	Übungsnummer 9
<p>Schnurball: Spiel 1 gegen 1. Wie beim Tennis wird versucht den Ball über ein Netz/Schnur/Leine ins gegnerische Spielfeld zu spielen sodass der Gegner den Ball nicht fangen kann und auf den Boden fällt.</p> <p>Variation: 2 gegen 2, 3 gegen 3</p> <p>Ziel: den Ball nicht auf den Boden lassen</p>	
Anforderungsprofil	
<p style="text-align: center;">Taktische Merkmale</p> <p style="text-align: center;"> <input type="checkbox"/> Individuell <input checked="" type="checkbox"/> Gruppen <input type="checkbox"/> Mannschaft </p> <p style="text-align: center;">Übungskategorie</p> <p style="text-align: center;"> <input type="checkbox"/> leicht <input checked="" type="checkbox"/> mittel <input type="checkbox"/> schwer </p>	<p style="text-align: center;">Technische Merkmale</p> <p style="text-align: center;"> <input checked="" type="checkbox"/> Angriff <input type="checkbox"/> Abwehr </p> <p style="text-align: center;">Schwierigkeitsgrad</p> <p style="text-align: center;"> <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 </p>
<p>Organisationsaufwand</p> <p style="text-align: center;"> <input checked="" type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 </p>	
<p>Material: Pro Gruppe 1 Ball;</p>	
<p>Literatur: Bucher, 1999, S. 36</p>	

Übungsbeschreibung	Übungsnummer 10
<p>Tupfball: 3 Angriffsspieler versuchen in einem abgesteckten Raum einen vierten Gegenspieler mit dem Ball abzutupfen. Sie dürfen allerdings nicht prellen und mit dem Ball in der Hand nur 1 Schritt laufen.</p> <p>Ziel: schnelles Zuspielen und Annehmen</p>	
Anforderungsprofil	
<p style="text-align: center;">Taktische Merkmale</p> <p style="text-align: center;"> <input type="checkbox"/> Individuell <input checked="" type="checkbox"/> Gruppen <input type="checkbox"/> Mannschaft </p> <p style="text-align: center;">Übungskategorie</p> <p style="text-align: center;"> <input type="checkbox"/> leicht <input checked="" type="checkbox"/> mittel <input type="checkbox"/> schwer </p>	<p style="text-align: center;">Technische Merkmale</p> <p style="text-align: center;"> <input checked="" type="checkbox"/> Angriff <input type="checkbox"/> Abwehr </p> <p style="text-align: center;">Schwierigkeitsgrad</p> <p style="text-align: center;"> <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 </p>
<p>Organisationsaufwand</p> <p style="text-align: center;"> <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 </p>	
<p>Material: 1 Ball;</p>	
<p>Literatur: Bucher, 1999, S. 3</p>	

Übungsbeschreibung	Übungsnummer 11
<p>Freilaufen beim Reifen: Der Spieler steht vor einem Reifen. Körpertäuschung nach links, schnelles Lösen nach rechts und mit der rechten Hand eine Zuspil andeuten.</p> <p>Ziel: <i>sich mit einer Körpertäuschung freilaufen</i></p>	
Anforderungsprofil	
<p>Taktische Merkmale</p> <p>Individuell Gruppen Mannschaft</p> <p>Übungskategorie</p> <p>leicht mittel schwer</p>	<p>Technische Merkmale</p> <p>Angriff Abwehr</p> <p>Schwierigkeitsgrad</p> <p>1 2 3 4 5</p>
<p>Organisationsaufwand</p> <p>1 2 3 4 5</p>	
<p>Material: 1 Reifen;</p>	
<p>Literatur: Bucher, 1999, S. 39</p>	

Übungsbeschreibung	Übungsnummer 12
<p>Passen mit Laufwegtäuschung: Dreier- oder Vierer-Gruppen spielen sich in einem abgegrenztem Bereich einen Ball zu. Vor jeder Ballannahme führt der Spieler eine Laufweg-Täuschung durch.</p> <p>Ziel: <i>sich mit einer Körpertäuschung freilaufen</i></p>	
Anforderungsprofil	
<p>Taktische Merkmale</p> <p>Individuell Gruppen Mannschaft</p> <p>Übungskategorie</p> <p>leicht mittel schwer</p>	<p>Technische Merkmale</p> <p>Angriff Abwehr</p> <p>Schwierigkeitsgrad</p> <p>1 2 3 4 5</p>
<p>Organisationsaufwand</p> <p>1 2 3 4 5</p>	
<p>Material: 1 Ball;</p>	
<p>Literatur: Bucher, 1999, S. 39</p>	

Übungsbeschreibung	Übungsnummer 13
<p>Freilaufen mit Wurf: Ein Zuspieler bekommt von einem Mitspieler den Ball, dieser macht eine Körpertäuschung und läuft sich Richtung Mitte frei und wirft anschließend auf das Tor.</p> <p>Ziel: <i>sich aus dem Schatten des Abwehrspielers lösen.</i></p>	
Anforderungsprofil	
<p style="text-align: center;">Taktische Merkmale</p> <p style="text-align: center;"> <input type="checkbox"/> Individuell <input checked="" type="checkbox"/> Gruppen <input type="checkbox"/> Mannschaft </p> <p style="text-align: center;">Übungskategorie</p> <p style="text-align: center;"> <input type="checkbox"/> leicht <input type="checkbox"/> mittel <input type="checkbox"/> schwer </p>	<p style="text-align: center;">Technische Merkmale</p> <p style="text-align: center;"> <input checked="" type="checkbox"/> Angriff <input type="checkbox"/> Abwehr </p> <p style="text-align: center;">Schwierigkeitsgrad</p> <p style="text-align: center;"> <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 </p>
<p>Organisationsaufwand</p> <p style="text-align: center;"> <input type="checkbox"/> 1 <input checked="" type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 </p>	
<p>Material: 1 Ball pro Person;</p>	
<p>Literatur: Bucher, 1999, S. 39</p>	

Übungsbeschreibung	Übungsnummer 14
<p>Reifen Parteiball: Paare spielen sich den Ball durch am Boden liegende Reifen zu. Wie oft ist dies in einer bestimmten Zeit möglich.</p> <p>Ziel: <i>gezielte Bodenpässe spielen</i></p>	
Anforderungsprofil	
<p style="text-align: center;">Taktische Merkmale</p> <p style="text-align: center;"> <input type="checkbox"/> Individuell <input checked="" type="checkbox"/> Gruppen <input type="checkbox"/> Mannschaft </p> <p style="text-align: center;">Übungskategorie</p> <p style="text-align: center;"> <input type="checkbox"/> leicht <input type="checkbox"/> mittel <input type="checkbox"/> schwer </p>	<p style="text-align: center;">Technische Merkmale</p> <p style="text-align: center;"> <input checked="" type="checkbox"/> Angriff <input type="checkbox"/> Abwehr </p> <p style="text-align: center;">Schwierigkeitsgrad</p> <p style="text-align: center;"> <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 </p>
<p>Organisationsaufwand</p> <p style="text-align: center;"> <input type="checkbox"/> 1 <input checked="" type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 </p>	
<p>Material: 1 Ball;</p>	
<p>Literatur: Bucher, 1999, S. 40</p>	

Übungsbeschreibung	Übungsnummer 15
<p>Parteball: 2 Mannschaften spielen gegeneinander. Die angreifende Mannschaft versucht den Ball möglichst lange in ihren Reihen zu halten ohne den Ball an die Gegner zu verlieren.</p> <p>Ziel: den Ball im eigenen Team spielen</p>	
Anforderungsprofil	
<p style="text-align: center;">Taktische Merkmale</p> <p style="text-align: center;"> Individuell Gruppen Mannschaft </p> <p style="text-align: center;">Übungskategorie</p> <p style="text-align: center;"> leicht mittel schwer </p>	<p style="text-align: center;">Technische Merkmale</p> <p style="text-align: center;"> Angriff Abwehr </p> <p style="text-align: center;">Schwierigkeitsgrad</p> <p style="text-align: center;"> 1 2 3 4 5 </p>
<p>Organisationsaufwand</p> <p style="text-align: center;"> 1 2 3 4 5 </p>	
<p>Material: 1 Ball;</p>	
<p>Literatur: Bucher, 1999, S. 40</p>	

Übungsbeschreibung	Übungsnummer 16
<p>Bewegliches Ziel: Zwei oder mehrere Spieler tragen eine Matte vor ihrem Körper und laufen der Seiten- oder der Torlinie entlang. Die restlichen Spieler müssen außerhalb einer bestimmten Begrenzung versuchen das Ziel zu treffen.</p> <p>Ziel: Ziele treffen</p>	
Anforderungsprofil	
<p style="text-align: center;">Taktische Merkmale</p> <p style="text-align: center;"> Individual Gruppen Mannschaft </p> <p style="text-align: center;">Übungskategorie</p> <p style="text-align: center;"> leicht mittel schwer </p>	<p style="text-align: center;">Technische Merkmale</p> <p style="text-align: center;"> Angriff Abwehr </p> <p style="text-align: center;">Schwierigkeitsgrad</p> <p style="text-align: center;"> 1 2 3 4 5 </p>
<p>Organisationsaufwand</p> <p style="text-align: center;"> 1 2 3 4 5 </p>	
<p>Material: 1 Ball pro Team;</p>	
<p>Literatur: Bucher, 1999, S. 129</p>	

Übungsbeschreibung	Übungsnummer 17
<p>Hüttchen treffen: auf die Torstange werden Markierungshüttchen gestellt und die Spieler versuchen diese mit gezielten Würfeln zu treffen.</p> <p>Ziel: Ziele treffen</p>	
Anforderungsprofil	
<p>Taktische Merkmale</p> <p>Individuell Gruppen Mannschaft</p> <p>Übungskategorie</p> <p>leicht mittel schwer</p>	<p>Technische Merkmale</p> <p>Angriff Abwehr</p> <p>Schwierigkeitsgrad</p> <p>1 2 3 4 5</p>
<p>Organisationsaufwand</p> <p>1 2 3 4 5</p>	
<p>Material: 1 Ball pro Person, Markierungshüttchen;</p>	
<p>Literatur: Stöckelmayer, 2009</p>	

Übungsbeschreibung	Übungsnummer 18
<p>Trefferball: In der Mitte des Spielfeldes liegen auf Turnbänken einige Medizinbälle. 2 Teams versuchen diese Bälle, von einer Begrenzungslinie, von der Turnbank herunter ins gegnerische Feld zu werfen</p> <p>Ziel: Ziele treffen</p>	
Anforderungsprofil	
<p>Taktische Merkmale</p> <p>Individuell Gruppen Mannschaft</p> <p>Übungskategorie</p> <p>leicht mittel schwer</p>	<p>Technische Merkmale</p> <p>Angriff Abwehr</p> <p>Schwierigkeitsgrad</p> <p>1 2 3 4 5</p>
<p>Organisationsaufwand</p> <p>1 2 3 4 5</p>	
<p>Material: 1 Ball pro Person, Turnbänke, Medizinbälle;</p>	
<p>Literatur: Bucher, 1999, S. 47</p>	

Übungsbeschreibung	Übungsnummer 19													
<p>Matten Torball: 3-5 Spieler pro Team spielen gegeneinander. Jedes Team hat eine Matte die als Tor an die Wand aufgestellt wird, einen Torraum und einen Torhüter. Ziel ist es den Ball auf die gegnerische Matte zu werfen.</p> <p>Ziel: <i>Zusammenspiel verbessern und ein Ziel treffen</i></p>														
Anforderungsprofil														
<p style="text-align: center;">Taktische Merkmale</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td style="padding: 2px;">Individuell</td> <td style="padding: 2px; background-color: #FFD700;">Gruppen</td> <td style="padding: 2px;">Mannschaft</td> </tr> </table> <p style="text-align: center;">Übungskategorie</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td style="padding: 2px;">leicht</td> <td style="padding: 2px; background-color: #FFD700;">mittel</td> <td style="padding: 2px;">schwer</td> </tr> </table>	Individuell	Gruppen	Mannschaft	leicht	mittel	schwer	<p style="text-align: center;">Technische Merkmale</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td style="padding: 2px; background-color: #FFD700;">Angriff</td> <td style="padding: 2px;">Abwehr</td> </tr> </table> <p style="text-align: center;">Schwierigkeitsgrad</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td style="padding: 2px;">1</td> <td style="padding: 2px;">2</td> <td style="padding: 2px;">3</td> <td style="padding: 2px;">4</td> <td style="padding: 2px;">5</td> </tr> </table>	Angriff	Abwehr	1	2	3	4	5
Individuell	Gruppen	Mannschaft												
leicht	mittel	schwer												
Angriff	Abwehr													
1	2	3	4	5										
<p>Organisationsaufwand</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td style="padding: 2px; background-color: #FFD700;">1</td> <td style="padding: 2px; background-color: #FFD700;">2</td> <td style="padding: 2px; background-color: #FFD700;">3</td> <td style="padding: 2px;">4</td> <td style="padding: 2px;">5</td> </tr> </table>		1	2	3	4	5								
1	2	3	4	5										
<p>Material: 1 Ball, 2 Matten;</p>														
<p>Literatur: Bucher, 1999, S. 52</p>														

Übungsbeschreibung	Übungsnummer 20													
<p>Bewegliches Tor: 2 Spieler halten eine Stange (ca. 2m lang) in Hüfthöhe und bewegen sich auf dem Spielfeld. Die restlichen Spieler müssen versuchen den Ball durch diese Stange zu werfen während die Stangenläufer versuchen durch Ausweichmanöver dies zu verhindern.</p> <p>Ziel: <i>bewegliches Ziel treffen</i></p>														
Anforderungsprofil														
<p style="text-align: center;">Taktische Merkmale</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td style="padding: 2px;">Individuell</td> <td style="padding: 2px; background-color: #FFD700;">Gruppen</td> <td style="padding: 2px;">Mannschaft</td> </tr> </table> <p style="text-align: center;">Übungskategorie</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td style="padding: 2px;">leicht</td> <td style="padding: 2px;">mittel</td> <td style="padding: 2px; background-color: #FFD700;">schwer</td> </tr> </table>	Individuell	Gruppen	Mannschaft	leicht	mittel	schwer	<p style="text-align: center;">Technische Merkmale</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td style="padding: 2px; background-color: #FFD700;">Angriff</td> <td style="padding: 2px;">Abwehr</td> </tr> </table> <p style="text-align: center;">Schwierigkeitsgrad</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td style="padding: 2px;">1</td> <td style="padding: 2px;">2</td> <td style="padding: 2px;">3</td> <td style="padding: 2px;">4</td> <td style="padding: 2px;">5</td> </tr> </table>	Angriff	Abwehr	1	2	3	4	5
Individuell	Gruppen	Mannschaft												
leicht	mittel	schwer												
Angriff	Abwehr													
1	2	3	4	5										
<p>Organisationsaufwand</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td style="padding: 2px; background-color: #FFD700;">1</td> <td style="padding: 2px; background-color: #FFD700;">2</td> <td style="padding: 2px; background-color: #FFD700;">3</td> <td style="padding: 2px;">4</td> <td style="padding: 2px;">5</td> </tr> </table>		1	2	3	4	5								
1	2	3	4	5										
<p>Material: 1 Ball, 1 Markierungsstange;</p>														
<p>Literatur: Stöckelmayer, 2009</p>														

7.2 Angriffstechnik

Übungsbeschreibung	Übungsnummer 21
<p>Schlagwurf aus dem stehen: Übungsausführung eines Schlagwurfs aus dem Stehen auf ein Ziel.</p> <p>Ziel: ein Ziel treffen und die Technik des Schlagwurfes aneignen</p>	
Anforderungsprofil	
<p style="text-align: center;">Taktische Merkmale</p> <p style="text-align: center;"> Individuell Gruppen Mannschaft </p> <p style="text-align: center;">Übungskategorie</p> <p style="text-align: center;"> leicht mittel schwer </p>	<p style="text-align: center;">Technische Merkmale</p> <p style="text-align: center;"> Angriff Abwehr </p> <p style="text-align: center;">Schwierigkeitsgrad</p> <p style="text-align: center;"> 1 2 3 4 5 </p>
<p>Organisationsaufwand</p> <p style="text-align: center;"> 1 2 3 4 5 </p>	
<p>Material: 1 Ball pro Person;</p>	
<p>Literatur: Bucher, 1999, S.57</p>	

Übungsbeschreibung	Übungsnummer 22
<p>Schlagwurf mit 3-Schritten-Anlauf: Übungsausführung eines Schlagwurfes mit dem 3-Schritt-Rhythmus (li-re-li oder re-li-re)</p> <p>Ziel: Torwurf mit Anlauf</p>	
Anforderungsprofil	
<p style="text-align: center;">Taktische Merkmale</p> <p style="text-align: center;"> Individuell Gruppen Mannschaft </p> <p style="text-align: center;">Übungskategorie</p> <p style="text-align: center;"> leicht mittel schwer </p>	<p style="text-align: center;">Technische Merkmale</p> <p style="text-align: center;"> Angriff Abwehr </p> <p style="text-align: center;">Schwierigkeitsgrad</p> <p style="text-align: center;"> 1 2 3 4 5 </p>
<p>Organisationsaufwand</p> <p style="text-align: center;"> 1 2 3 4 5 </p>	
<p>Material: 1 Ball pro Person;</p>	
<p>Literatur: Bucher, 1999, S. 58</p>	

Übungsbeschreibung	Übungsnummer 23
<p>Schlagwurf aus dem Dribbling: Die Spieler laufen von der Mittellinie gegen das Tor und prellen dazu einen Ball. Ca. 9 Meter vor dem Tor nehmen sie den Ball auf und werfen mit 2 bzw. 3 Schritten Anlauf auf das Tor.</p> <p>Ziel: <i>Torwurf nach Dribbling</i></p>	
Anforderungsprofil	
<p>Taktische Merkmale</p> <p>Individuell Gruppen Mannschaft</p> <p>Übungskategorie</p> <p>leicht mittel schwer</p>	<p>Technische Merkmale</p> <p>Angriff Abwehr</p> <p>Schwierigkeitsgrad</p> <p>1 2 3 4 5</p>
<p>Organisationsaufwand</p> <p>1 2 3 4 5</p>	
<p>Material: 1 Ball pro Person;</p>	
<p>Literatur: Bucher, 1999, S. 58</p>	

Übungsbeschreibung	Übungsnummer 24
<p>Torwurf aus Anlauf: Die Spieler laufen gegen das Tor. Sie erhalten von der Seite einen zugespielt, nehmen ihn korrekt an und werfen nach 2 bzw. 3 Schritten auf das Tor.</p> <p>Ziel: <i>Torwurf nach Anspiel</i></p>	
Anforderungsprofil	
<p>Taktische Merkmale</p> <p>Individuell Gruppen Mannschaft</p> <p>Übungskategorie</p> <p>leicht mittel schwer</p>	<p>Technische Merkmale</p> <p>Angriff Abwehr</p> <p>Schwierigkeitsgrad</p> <p>1 2 3 4 5</p>
<p>Organisationsaufwand</p> <p>1 2 3 4 5</p>	
<p>Material: 1 Ball pro Person;</p>	
<p>Literatur: Bucher, 1999, S. 60</p>	

Übungsbeschreibung	Übungsnummer 25
<p>Hüftwurf: Die Spieler laufen gegen das Tor prellend mit einem Ball. Ca. 9 Meter vor dem Tor befindet sich eine Markierungsstange an der ein Hüftwurf ausgeführt werden soll.</p> <p>Ziel: <i>Sonderform des Schlagwurfs, den Hüftwurf erlernen</i></p>	
Anforderungsprofil	
<p>Taktische Merkmale</p> <p>Individuell Gruppen Mannschaft</p> <p>Übungskategorie</p> <p>leicht mittel schwer</p>	<p>Technische Merkmale</p> <p>Angriff Abwehr</p> <p>Schwierigkeitsgrad</p> <p>1 2 3 4 5</p>
Organisationsaufwand	
<p>Material: 1 Ball pro Person;</p>	
<p>Literatur: Stöckelmayer, 2009</p>	

Übungsbeschreibung	Übungsnummer 26
<p>Knickwurf: Die Spieler laufen gegen das Tor prellend mit einem Ball. Ca. 9 Meter vor dem Tor befindet sich eine Markierungsstange an der ein Knickwurf ausgeführt werden soll.</p> <p>Ziel: <i>Sonderform des Schlagwurfs, den Knickwurf erlernen</i></p>	
Anforderungsprofil	
<p>Taktische Merkmale</p> <p>Individuell Gruppen Mannschaft</p> <p>Übungskategorie</p> <p>leicht mittel schwer</p>	<p>Technische Merkmale</p> <p>Angriff Abwehr</p> <p>Schwierigkeitsgrad</p> <p>1 2 3 4 5</p>
Organisationsaufwand	
<p>Material: 1 Ball pro Person;</p>	
<p>Literatur: Bucher, 1999, S. 60</p>	

Übungsbeschreibung	Übungsnummer 27
<p>Sprungwurf mit dem Minitramp: Der Spieler springt mit dem Ball in der Hand beidbeinig vom Minitrampolin ab und wirft in der Luft auf das Tor. Landung auf dem Weichboden.</p> <p>Ziel: den Ball im Sprung werfen</p>	
Anforderungsprofil	
<p>Taktische Merkmale</p> <p>Individuell Gruppen Mannschaft</p> <p>Übungskategorie</p> <p>leicht mittel schwer</p>	<p>Technische Merkmale</p> <p>Angriff Abwehr</p> <p>Schwierigkeitsgrad</p> <p>1 2 3 4 5</p>
<p>Organisationsaufwand</p> <p>1 2 3 4 5</p>	
<p>Material: 1 Ball pro Person; Minitramp, Weichboden</p>	
<p>Literatur: Bucher, 1999, S. 64</p>	

Übungsbeschreibung	Übungsnummer 28
<p>Sprungwurf mit Kastenteil: Anlauf und Absprung von einem Kastenoberteil mit Sprung in der Luft.</p> <p>Ziel: den Ball im Sprung werfen</p>	
Anforderungsprofil	
<p>Taktische Merkmale</p> <p>Individuell Gruppen Mannschaft</p> <p>Übungskategorie</p> <p>leicht mittel schwer</p>	<p>Technische Merkmale</p> <p>Angriff Abwehr</p> <p>Schwierigkeitsgrad</p> <p>1 2 3 4 5</p>
<p>Organisationsaufwand</p> <p>1 2 3 4 5</p>	
<p>Material: 1 Ball pro Person, Kastenoberteil;</p>	
<p>Literatur: Bucher, 1999, S. 64</p>	

Übungsbeschreibung	Übungsnummer 29
<p>Sprungwurf aus dem Dribbling: Der Spieler läuft prellend gegen das Tor, nimmt den Ball auf und wirft auf das Tor.</p> <p>Ziel: den Ball im Sprung werfen</p>	
Anforderungsprofil	
<p>Taktische Merkmale</p> <p>Individuell Gruppen Mannschaft</p> <p>Übungskategorie</p> <p>leicht mittel schwer</p>	<p>Technische Merkmale</p> <p>Angriff Abwehr</p> <p>Schwierigkeitsgrad</p> <p>1 2 3 4 5</p>
<p>Organisationsaufwand</p> <p>1 2 3 4 5</p>	
<p>Material: 1 Ball pro Person;</p>	
<p>Literatur: Bucher, 1999, S. 64</p>	

Übungsbeschreibung	Übungsnummer 30
<p>Wurf von der Kreisposition: Der Kreisspieler stellt sich mit dem Rücken zum Tor und bekommt einen Ball zugespielt. Er fängt diesen, dreht sich aus, springt mit einem oder beiden Bein(en) in die Luft und wirft auf das Tor. Wichtig ist dabei möglichst hoch zu springen.</p> <p>Ziel: Wurf von der Kreisposition erwerben</p>	
Anforderungsprofil	
<p>Taktische Merkmale</p> <p>Individuell Gruppen Mannschaft</p> <p>Übungskategorie</p> <p>leicht mittel schwer</p>	<p>Technische Merkmale</p> <p>Angriff Abwehr</p> <p>Schwierigkeitsgrad</p> <p>1 2 3 4 5</p>
<p>Organisationsaufwand</p> <p>1 2 3 4 5</p>	
<p>Material: 1 Ball pro Person;</p>	
<p>Literatur: Bucher, 1999, S. 68</p>	

Übungsbeschreibung	Übungsnummer 31
<p>Sprungwurf von aussen: Der Flügelspieler läuft mit Ball aus der Spielfeldecke an und macht einen Sprungwurf. Dabei ist wichtig dass er nicht direkt auf das Tor springt sondern Richtung 7 Meter Punkt, um sich einen bessere Wurfposition zu verschaffen.</p> <p>Ziel: Sprungwurf von er Flügelposition erwerben</p>	
Anforderungsprofil	
<p>Taktische Merkmale</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Individuell <input type="checkbox"/> Gruppen <input type="checkbox"/> Mannschaft</p> <p>Übungskategorie</p> <p><input type="checkbox"/> leicht <input type="checkbox"/> mittel <input type="checkbox"/> schwer</p>	<p>Technische Merkmale</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Angriff <input type="checkbox"/> Abwehr</p> <p>Schwierigkeitsgrad</p> <p><input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5</p>
<p>Organisationsaufwand</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5</p>	
<p>Material: 1 Ball pro Person;</p>	
<p>Literatur: Bucher, 1999, S. 66</p>	

Übungsbeschreibung	Übungsnummer 32
<p>Sprungwurf gegen Abwehrspieler: Der Angreifer spielt einen Pass zu einem Zuspeler. Läuft Richtung Tor, bekommt einen Rückpass und wirft am Abwehrspieler vorbei.</p> <p>Ziel: Sprungwurf am Abwehrspieler vorbei</p>	
Anforderungsprofil	
<p>Taktische Merkmale</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Individuell <input type="checkbox"/> Gruppen <input type="checkbox"/> Mannschaft</p> <p>Übungskategorie</p> <p><input type="checkbox"/> leicht <input type="checkbox"/> mittel <input type="checkbox"/> schwer</p>	<p>Technische Merkmale</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Angriff <input type="checkbox"/> Abwehr</p> <p>Schwierigkeitsgrad</p> <p><input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5</p>
<p>Organisationsaufwand</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5</p>	
<p>Material: 1 Ball pro Person;</p>	
<p>Literatur: Bucher, 1999, S. 66</p>	

Übungsbeschreibung	Übungsnummer 33
<p>Anlaufen gegen Zuspieler: 1 Angreifer passt zu einem Zuspieler, läuft energisch Richtung Tor und geht sofort in Wurfstellung.</p> <p>Ziel: <i>sofort in Wurfstellung gehen</i></p>	
Anforderungsprofil	
<p style="text-align: center;">Taktische Merkmale</p> <p style="text-align: center;">Individuell Gruppen Mannschaft</p> <p style="text-align: center;">Übungskategorie</p> <p style="text-align: center;">leicht mittel schwer</p>	<p style="text-align: center;">Technische Merkmale</p> <p style="text-align: center;">Angriff Abwehr</p> <p style="text-align: center;">Schwierigkeitsgrad</p> <p style="text-align: center;">1 2 3 4 5</p>
<p>Organisationsaufwand</p> <p style="text-align: center;">1 2 3 4 5</p>	
<p>Material: 1 Ball pro Angreifer;</p>	
<p>Literatur: Bucher, 1999, S. 70</p>	

Übungsbeschreibung	Übungsnummer 34
<p>Anlaufen gegen Markierung: 1 Angreifer passt zu einem Zuspieler und läuft energisch Richtung Tor, bekommt den Rückpass und bewegt sich durch 2 Markierungsstangen hindurch.</p> <p>Ziel: <i>die Lücke erkennen und sie nutzen</i></p>	
Anforderungsprofil	
<p style="text-align: center;">Taktische Merkmale</p> <p style="text-align: center;">Individuell Gruppen Mannschaft</p> <p style="text-align: center;">Übungskategorie</p> <p style="text-align: center;">leicht mittel schwer</p>	<p style="text-align: center;">Technische Merkmale</p> <p style="text-align: center;">Angriff Abwehr</p> <p style="text-align: center;">Schwierigkeitsgrad</p> <p style="text-align: center;">1 2 3 4 5</p>
<p>Organisationsaufwand</p> <p style="text-align: center;">1 2 3 4 5</p>	
<p>Material: 1 Ball pro Angreifer;</p>	
<p>Literatur: Stöckelmayer, 2009;</p>	

Übungsbeschreibung	Übungsnummer 35
<p>Anlaufen gegen Abwehrspieler: 1 Angreifer passt zu einem Zuspieler und läuft energisch Richtung Tor, bekommt den Rückpass und bewegt sich an einem Abwehrspieler vorbei.</p> <p>Ziel: den freien Raum suchen und ihn nutzen</p>	
Anforderungsprofil	
<p style="text-align: center;">Taktische Merkmale</p> <p style="text-align: center;">Individuell Gruppen Mannschaft</p> <p style="text-align: center;">Übungskategorie</p> <p style="text-align: center;">leicht mittel schwer</p>	<p style="text-align: center;">Technische Merkmale</p> <p style="text-align: center;">Angriff Abwehr</p> <p style="text-align: center;">Schwierigkeitsgrad</p> <p style="text-align: center;">1 2 3 4 5</p>
<p>Organisationsaufwand</p> <p style="text-align: center;">1 2 3 4 5</p>	
<p>Material: 1 Ball pro Person;</p>	
<p>Literatur: Stöckelmayer, 2009;</p>	

Übungsbeschreibung	Übungsnummer 36
<p>Wurf nach Anlauf: Die Spieler stehen alle je mit 1 Ball in 2 Reihen auf der RL und RR-Position. Der vorderste Spieler auf einer Seite hat keinen Ball. Dieser läuft nun gegen das Tor und bekommt vom ersten Spieler der anderen Seite, ein Zuspiel und wirft auf das Tor. Nun läuft der nächste Spieler ohne Ball los, usw.</p> <p>Ziel: <i>anlaufen und anschließend auf das Tor werfen</i></p>	
Anforderungsprofil	
<p style="text-align: center;">Taktische Merkmale</p> <p style="text-align: center;">Individuell Gruppen Mannschaft</p> <p style="text-align: center;">Übungskategorie</p> <p style="text-align: center;">leicht mittel schwer</p>	<p style="text-align: center;">Technische Merkmale</p> <p style="text-align: center;">Angriff Abwehr</p> <p style="text-align: center;">Schwierigkeitsgrad</p> <p style="text-align: center;">1 2 3 4 5</p>
<p>Organisationsaufwand</p> <p style="text-align: center;">1 2 3 4 5</p>	
<p>Material: 1 Ball pro Person;</p>	
<p>Literatur: Bucher, 1999, S. 7;</p>	

Übungsbeschreibung	Übungsnummer 37
<p>Pass zum Kreisspieler: Der Rückraumspieler spielt den Ball zum Zuspieler und erhält ihn nach dem Anlauf wieder. Nach Ballerhalt spielt er ihn am Abwehrspieler (ca. auf der 9 Meter-Linie) vorbei dem Kreisspieler zu</p> <p>Ziel: <i>den Ball trotz Behinderung spielen</i></p>	
Anforderungsprofil	
<p style="text-align: center;">Taktische Merkmale</p> <p style="text-align: center;"> Individuell Gruppen Mannschaft </p> <p style="text-align: center;">Übungskategorie</p> <p style="text-align: center;"> leicht mittel schwer </p>	<p style="text-align: center;">Technische Merkmale</p> <p style="text-align: center;"> Angriff Abwehr </p> <p style="text-align: center;">Schwierigkeitsgrad</p> <p style="text-align: center;"> 1 2 3 4 5 </p>
<p>Organisationsaufwand</p> <p style="text-align: center;"> 1 2 3 4 5 </p>	
<p>Material: 1 Ball pro Team;</p>	
<p>Literatur: Bucher, 1999, S. 71;</p>	

Übungsbeschreibung	Übungsnummer 38
<p>Reaktion: zu Zweit: Beide Spieler stehen hintereinander. Der hintere, rollt den Ball a, vorderen Spieler vorbei. Sobald dieser den Ball erblickt sprintet er los und versucht so schnell wie möglich den ball zu erreichen.</p> <p>Ziel: <i>schnell reagieren und den Ball erlaufen</i></p>	
Anforderungsprofil	
<p style="text-align: center;">Taktische Merkmale</p> <p style="text-align: center;"> Individuell Gruppen Mannschaft </p> <p style="text-align: center;">Übungskategorie</p> <p style="text-align: center;"> leicht mittel schwer </p>	<p style="text-align: center;">Technische Merkmale</p> <p style="text-align: center;"> Angriff Abwehr </p> <p style="text-align: center;">Schwierigkeitsgrad</p> <p style="text-align: center;"> 1 2 3 4 5 </p>
<p>Organisationsaufwand</p> <p style="text-align: center;"> 1 2 3 4 5 </p>	
<p>Material: 1 Ball pro Team;</p>	
<p>Literatur: Bucher, 1999, S. 129;</p>	

Übungsbeschreibung	Übungsnummer 39
<p>Ball erlaufen mit Torwurf: Zwei Spieler liegen im Abstand von 2 Metern nebeneinander in Bauchlage. Auf ein Signal des Trainers sprinten die Spieler los und versuchen den Ball, der vom Trainer nach vorne gespielt wird, zu erreichen. Der Spieler der ihn in seinen Besitz bekommt wird zum Angreifer und der andere wird zum Abwehrspieler.</p> <p>Ziel: <i>Reaktionsschnelligkeit</i></p>	
Anforderungsprofil	
<p style="text-align: center;">Taktische Merkmale</p> <p style="text-align: center;"> Individuell Gruppen Mannschaft </p> <p style="text-align: center;">Übungskategorie</p> <p style="text-align: center;"> leicht mittel schwer </p>	<p style="text-align: center;">Technische Merkmale</p> <p style="text-align: center;"> Angriff Abwehr </p> <p style="text-align: center;">Schwierigkeitsgrad</p> <p style="text-align: center;"> 1 2 3 4 5 </p>
<p>Organisationsaufwand</p> <p style="text-align: center;"> 1 2 3 4 5 </p>	
<p>Material: 1 Ball pro Team;</p>	
<p>Literatur: Stöckelmayer, 2009;</p>	

Übungsbeschreibung	Übungsnummer 40
<p>Einzelgegenstoss mit Zuspiel aus der Hallenecke: 1 Spieler passt zu einem Zuspieler und läuft bis zur Mittellinie und erhält dort den Ball zurück. Anschließender Wurf auf das Tor. Wichtig: Schneller Sprint und den Ball mit beiden Händen annehmen.</p> <p>Ziel: <i>den Ball im Sprint annehmen und werfen</i></p>	
Anforderungsprofil	
<p style="text-align: center;">Taktische Merkmale</p> <p style="text-align: center;"> Individuell Gruppen Mannschaft </p> <p style="text-align: center;">Übungskategorie</p> <p style="text-align: center;"> leicht mittel schwer </p>	<p style="text-align: center;">Technische Merkmale</p> <p style="text-align: center;"> Angriff Abwehr </p> <p style="text-align: center;">Schwierigkeitsgrad</p> <p style="text-align: center;"> 1 2 3 4 5 </p>
<p>Organisationsaufwand</p> <p style="text-align: center;"> 1 2 3 4 5 </p>	
<p>Material: 1 Ball pro Person;</p>	
<p>Literatur: Bucher, 1999, S. 130;</p>	

Übungsbeschreibung	Übungsnummer 41
<p>Passen zu zweit: 2 Spieler laufen im Abstand von 3 Metern und spielen sich einen Ball zu.</p> <p>Ziel: <i>das Spielfeld mit schnellen Zuspielen überwinden.</i></p>	
Anforderungsprofil	
<p style="text-align: center;">Taktische Merkmale</p> <p style="text-align: center;"> <input type="checkbox"/> Individuell <input checked="" type="checkbox"/> Gruppen <input type="checkbox"/> Mannschaft </p> <p style="text-align: center;">Übungskategorie</p> <p style="text-align: center;"> <input type="checkbox"/> leicht <input checked="" type="checkbox"/> mittel <input type="checkbox"/> schwer </p>	<p style="text-align: center;">Technische Merkmale</p> <p style="text-align: center;"> <input checked="" type="checkbox"/> Angriff <input type="checkbox"/> Abwehr </p> <p style="text-align: center;">Schwierigkeitsgrad</p> <p style="text-align: center;"> <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 </p>
<p>Organisationsaufwand</p> <p style="text-align: center;"> <input checked="" type="checkbox"/> 1 <input checked="" type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 </p>	
<p>Material: 1 Ball pro Team;</p>	
<p>Literatur: Bucher, 1999, S. 131;</p>	

Übungsbeschreibung	Übungsnummer 42
<p>Passen zu zweit mit Hindernissen: 2 Spieler laufen im Abstand von 3 Metern und spielen sich einen Ball zu. Am Spielfeld befinden sich Markierungsstangen in deren Zwischenräumen das Zuspiel stattfinden soll.</p> <p>Ziel: <i>das Spielfeld mit schnellen Zuspielen überwinden und dabei auf Behinderungen achten.</i></p>	
Anforderungsprofil	
<p style="text-align: center;">Taktische Merkmale</p> <p style="text-align: center;"> <input type="checkbox"/> Individuell <input checked="" type="checkbox"/> Gruppen <input type="checkbox"/> Mannschaft </p> <p style="text-align: center;">Übungskategorie</p> <p style="text-align: center;"> <input type="checkbox"/> leicht <input checked="" type="checkbox"/> mittel <input type="checkbox"/> schwer </p>	<p style="text-align: center;">Technische Merkmale</p> <p style="text-align: center;"> <input checked="" type="checkbox"/> Angriff <input type="checkbox"/> Abwehr </p> <p style="text-align: center;">Schwierigkeitsgrad</p> <p style="text-align: center;"> <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 </p>
<p>Organisationsaufwand</p> <p style="text-align: center;"> <input checked="" type="checkbox"/> 1 <input checked="" type="checkbox"/> 2 <input checked="" type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 </p>	
<p>Material: 1 Ball pro Team, 4 Markierungsstangen;</p>	
<p>Literatur: Stöckelmayer, 2009;</p>	

Übungsbeschreibung	Übungsnummer 43
<p>Körpertäuschung um Markierungsstangen: Die Spieler bewegen sich frei im Spielfeld, treffen sie auf eine Stange, führen sie eine Finte (Bewegung nach li, dann schnelle Bewegung gegen re und am Malstab vorbei) durch und laufen weiter.</p> <p>Ziel: Körpertäuschung erlernen</p>	
Anforderungsprofil	
<p>Taktische Merkmale</p> <p>Individuell Gruppen Mannschaft</p> <p>Übungskategorie</p> <p>leicht mittel schwer</p>	<p>Technische Merkmale</p> <p>Angriff Abwehr</p> <p>Schwierigkeitsgrad</p> <p>1 2 3 4 5</p>
<p>Organisationsaufwand</p> <p>1 2 3 4 5</p>	
<p>Material: Markierungsstangen;</p>	
<p>Literatur: Bucher, 1999, S. 72;</p>	

Übungsbeschreibung	Übungsnummer 44
<p>Malstab berühren: Der Angreifer versucht durch schnelle Seitwärtsbewegungen einen der beiden Malstäbe vor dem Abwehrspieler zu berühren (Abstand der Malstäbe ca. 3 Meter).</p> <p>Ziel: schnelle Seitwärtsbewegungen</p>	
Anforderungsprofil	
<p>Taktische Merkmale</p> <p>Individuell Gruppen Mannschaft</p> <p>Übungskategorie</p> <p>leicht mittel schwer</p>	<p>Technische Merkmale</p> <p>Angriff Abwehr</p> <p>Schwierigkeitsgrad</p> <p>1 2 3 4 5</p>
<p>Organisationsaufwand</p> <p>1 2 3 4 5</p>	
<p>Material: 1 Ball pro Team, 4 Markierungsstangen;</p>	
<p>Literatur: Bucher, 1999, S. 72;</p>	

Übungsbeschreibung	Übungsnummer 45
<p>Prelltäuschung: Alle Spieler prellen einen Ball und führen bei den Malstäben Prelltäuschungen aus: den Ball mit der re Hand prellen, Gewichtsverlagerung nach links, Gewichtswechsel nach re und auf der re Seite vorbeiprellen (und umgekehrt).</p> <p>Ziel: <i>Prelltäuschung erwerben</i></p>	
Anforderungsprofil	
<p style="text-align: center;">Taktische Merkmale</p> <p style="text-align: center;"> Individuell Gruppen Mannschaft </p> <p style="text-align: center;">Übungskategorie</p> <p style="text-align: center;"> leicht mittel schwer </p>	<p style="text-align: center;">Technische Merkmale</p> <p style="text-align: center;"> Angriff Abwehr </p> <p style="text-align: center;">Schwierigkeitsgrad</p> <p style="text-align: center;"> 1 2 3 4 5 </p>
<p>Organisationsaufwand</p> <p style="text-align: center;"> 1 2 3 4 5 </p>	
<p>Material: 1 Ball pro Person, 4 Markierungsstangen;</p>	
<p>Literatur: Bucher, 1999, S. 72;</p>	

Übungsbeschreibung	Übungsnummer 46
<p>Täuschung gegen Kasten: Der Angreifer spielt einen Bodenpass gegen den Kasten und fängt den Ball mit beidbeiniger Landung ca. 1 Meter vor dem Kasten. Finte zur Wurfarmseite (Rechtshänder: Schritt nach li, dann schneller, dynamischer Schritt nach re gefolgt von Schritt li nach vorne, Linkshänder gegengleich).</p> <p>Ziel: <i>richtige Schrittfolge lernen</i></p>	
Anforderungsprofil	
<p style="text-align: center;">Taktische Merkmale</p> <p style="text-align: center;"> Individuell Gruppen Mannschaft </p> <p style="text-align: center;">Übungskategorie</p> <p style="text-align: center;"> leicht mittel schwer </p>	<p style="text-align: center;">Technische Merkmale</p> <p style="text-align: center;"> Angriff Abwehr </p> <p style="text-align: center;">Schwierigkeitsgrad</p> <p style="text-align: center;"> 1 2 3 4 5 </p>
<p>Organisationsaufwand</p> <p style="text-align: center;"> 1 2 3 4 5 </p>	
<p>Material: 1 Ball pro Person, 1 Kasten;</p>	
<p>Literatur: Bucher, 1999, S. 73;</p>	

Übungsbeschreibung	Übungsnummer 47
<p>Täuschung gegen Abwehrspieler: Der Angreifer prellt mit dem Ball auf einen Abwehrspieler zu. Vor diesem nimmt er den Ball auf, führt eine Körpertäuschung durch und wirft auf das Tor.</p> <p>Ziel: <i>Körpertäuschung gegen einen aktiven Abwehrspieler</i></p>	
Anforderungsprofil	
<p style="text-align: center;">Taktische Merkmale</p> <p style="text-align: center;"> Individuell Gruppen Mannschaft </p> <p style="text-align: center;">Übungskategorie</p> <p style="text-align: center;"> leicht mittel schwer </p>	<p style="text-align: center;">Technische Merkmale</p> <p style="text-align: center;"> Angriff Abwehr </p> <p style="text-align: center;">Schwierigkeitsgrad</p> <p style="text-align: center;"> 1 2 3 4 5 </p>
<p>Organisationsaufwand</p> <p style="text-align: center;"> 1 2 3 4 5 </p>	
<p>Material: 1 Ball pro Person;</p>	
<p>Literatur: Stöckelmayer, 2009;</p>	

Übungsbeschreibung	Übungsnummer 48
<p>Zuspieltäuschung: Der Angreifer erhält von dem Zuspieler den Ball. Täuscht im Stand einen Rückpass an (Wichtig: deutliche Ausholbewegung), dribbelt ab dann links am Abwehrspieler vorbei und wirft auf das Tor.</p> <p>Ziel: <i>Werfen nach einer Zuspieltäuschung</i></p>	
Anforderungsprofil	
<p style="text-align: center;">Taktische Merkmale</p> <p style="text-align: center;"> Individuell Gruppen Mannschaft </p> <p style="text-align: center;">Übungskategorie</p> <p style="text-align: center;"> leicht mittel schwer </p>	<p style="text-align: center;">Technische Merkmale</p> <p style="text-align: center;"> Angriff Abwehr </p> <p style="text-align: center;">Schwierigkeitsgrad</p> <p style="text-align: center;"> 1 2 3 4 5 </p>
<p>Organisationsaufwand</p> <p style="text-align: center;"> 1 2 3 4 5 </p>	
<p>Material: 1 Ball pro Person;</p>	
<p>Literatur: Bucher, 1999, S. 76;</p>	

Übungsbeschreibung	Übungsnummer 49
<p>Schlagwurftäuschung: Der Angreifer läuft gegen einen Abwehrspieler und täuscht einen Schlagwurf an. Anschließend Sprungwurf am Abwehrspieler vorbei.</p> <p>Ziel: Werfen nach einer Schlagwurftäuschung</p>	
Anforderungsprofil	
<p style="text-align: center;">Taktische Merkmale</p> <p style="text-align: center;"> <input checked="" type="checkbox"/> Individuell <input type="checkbox"/> Gruppen <input type="checkbox"/> Mannschaft </p> <p style="text-align: center;">Übungskategorie</p> <p style="text-align: center;"> <input checked="" type="checkbox"/> leicht <input type="checkbox"/> mittel <input type="checkbox"/> schwer </p>	<p style="text-align: center;">Technische Merkmale</p> <p style="text-align: center;"> <input checked="" type="checkbox"/> Angriff <input type="checkbox"/> Abwehr </p> <p style="text-align: center;">Schwierigkeitsgrad</p> <p style="text-align: center;"> <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 </p>
<p>Organisationsaufwand</p> <p style="text-align: center;"> <input checked="" type="checkbox"/> 1 <input checked="" type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 </p>	
<p>Material: 1 Ball pro Person;</p>	
<p>Literatur: Bucher, 1999, S. 76;</p>	

Übungsbeschreibung	Übungsnummer 50
<p>Hüftwurftäuschung: Der Angreifer läuft gegen den Abwehrspieler und täuscht einen Hüftwurf an. Anschließend führt er einen Knickwurf am Abwehrspieler vorbei durch.</p> <p>Ziel: Knickwurf nach Hüftwurftäuschung</p>	
Anforderungsprofil	
<p style="text-align: center;">Taktische Merkmale</p> <p style="text-align: center;"> <input checked="" type="checkbox"/> Individuell <input type="checkbox"/> Gruppen <input type="checkbox"/> Mannschaft </p> <p style="text-align: center;">Übungskategorie</p> <p style="text-align: center;"> <input checked="" type="checkbox"/> leicht <input type="checkbox"/> mittel <input type="checkbox"/> schwer </p>	<p style="text-align: center;">Technische Merkmale</p> <p style="text-align: center;"> <input checked="" type="checkbox"/> Angriff <input type="checkbox"/> Abwehr </p> <p style="text-align: center;">Schwierigkeitsgrad</p> <p style="text-align: center;"> <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 </p>
<p>Organisationsaufwand</p> <p style="text-align: center;"> <input checked="" type="checkbox"/> 1 <input checked="" type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 </p>	
<p>Material: 1 Ball pro Person;</p>	
<p>Literatur: Stöckelmayer, 2009;</p>	

Übungsbeschreibung	Übungsnummer 51
<p>Sprungwurf-täuschung: Der Angreifer spielt den Ball zu einem Zuspeler und nimmt ihn im vorwärts laufen wieder an und täuscht nach 1-3 Schritten einen Sprungwurf durch einen Absprung und eine Wurfbewegung an. Vor der Landung den Ball prellen (sonst wäre es ein Schrittfehler) und am Abwehrspieler vorbeilaufen</p> <p>Ziel: Erlernen der Sprungwurf-täuschung</p>	
Anforderungsprofil	
<p style="text-align: center;">Taktische Merkmale</p> <p style="text-align: center;"> Individuell Gruppen Mannschaft </p> <p style="text-align: center;">Übungskategorie</p> <p style="text-align: center;"> leicht mittel schwer </p>	<p style="text-align: center;">Technische Merkmale</p> <p style="text-align: center;"> Angriff Abwehr </p> <p style="text-align: center;">Schwierigkeitsgrad</p> <p style="text-align: center;"> 1 2 3 4 5 </p>
<p>Organisationsaufwand</p> <p style="text-align: center;"> 1 2 3 4 5 </p>	
<p>Material: 1 Ball pro Person;</p>	
<p>Literatur: Bucher, 1999, S. 77;</p>	

Übungsbeschreibung	Übungsnummer 52
<p>Sprungwurf-täuschung: Der Angreifer spielt den Ball zu einem Zuspeler und nimmt ihn im vorwärts laufen wieder an und täuscht nach 1-3 Schritten einen Sprungwurf durch einen Absprung und eine Wurfbewegung an. In der Luft führt er allerdings ein Zuspiel zu dem sich freigelaufenen Zuspeler durch.</p> <p>Ziel: Erlernen einer Wurf-täuschung</p>	
Anforderungsprofil	
<p style="text-align: center;">Taktische Merkmale</p> <p style="text-align: center;"> Individuell Gruppen Mannschaft </p> <p style="text-align: center;">Übungskategorie</p> <p style="text-align: center;"> leicht mittel schwer </p>	<p style="text-align: center;">Technische Merkmale</p> <p style="text-align: center;"> Angriff Abwehr </p> <p style="text-align: center;">Schwierigkeitsgrad</p> <p style="text-align: center;"> 1 2 3 4 5 </p>
<p>Organisationsaufwand</p> <p style="text-align: center;"> 1 2 3 4 5 </p>	
<p>Material: 1 Ball pro Team;</p>	
<p>Literatur: Stöckelmayer, 2009;</p>	

7.3 Abwehrtechnik

Übungsbeschreibung	Übungsnummer 53
<p>Verkehrsspiel: Der Trainer regelt durch Vorzeigen den Verkehr. Die Spieler folgen seinen Bewegungen mit Seitwärtsschritten, Sprints vorwärts, rückwärts, ...</p> <p>Ziel: <i>schnelles Verschieben in alle Richtungen</i></p>	
Anforderungsprofil	
<p>Taktische Merkmale</p> <p>Individuell Gruppen Mannschaft</p> <p>Übungskategorie</p> <p>leicht mittel schwer</p>	<p>Technische Merkmale</p> <p>Angriff Abwehr</p> <p>Schwierigkeitsgrad</p> <p>1 2 3 4 5</p>
Organisationsaufwand	
<p>1 2 3 4 5</p>	
Material:	
Literatur: Bucher, 1999, S. 81;	
Übungsbeschreibung	Übungsnummer 54
<p>Kreuz und Quer: Alle Spieler laufen auf engem Raum durcheinander ohne zusammenzustossen.</p> <p>Ziel: <i>schnell reagieren</i></p>	
Anforderungsprofil	
<p>Taktische Merkmale</p> <p>Individuell Gruppen Mannschaft</p> <p>Übungskategorie</p> <p>leicht mittel schwer</p>	<p>Technische Merkmale</p> <p>Angriff Abwehr</p> <p>Schwierigkeitsgrad</p> <p>1 2 3 4 5</p>
Organisationsaufwand	
<p>1 2 3 4 5</p>	
Material:	
Literatur: Bucher, 1999, S. 84;	

Übungsbeschreibung	Übungsnummer 55
<p>Abwehrfangen: Alle Spieler bewegen sich um 4 Malstäbe, wobei die Körperfront immer in die gleiche Richtung orientiert ist. Sie dürfen sich nur mittels Seitwärtsschritten fortbewegen. 1 Fänger (darf sich auch nur Seitwärtsbewegungen machen), versucht die Spieler zu fangen.</p> <p>Ziel: <i>schnelles Verschieben nach rechts und links</i></p>	
Anforderungsprofil	
<p>Taktische Merkmale</p> <p>Individuell Gruppen Mannschaft</p> <p>Übungskategorie</p> <p>leicht mittel schwer</p>	<p>Technische Merkmale</p> <p>Angriff Abwehr</p> <p>Schwierigkeitsgrad</p> <p>1 2 3 4 5</p>
<p>Organisationsaufwand</p> <p>1 2 3 4 5</p>	
<p>Material: 4 Markierungsstangen</p>	
<p>Literatur: Bucher, 1999, S. 81;</p>	

Übungsbeschreibung	Übungsnummer 56
<p>Spiegelbild: Zwei Spieler stehen sich frontal gegenüber. Ein Spieler führt schnelle Seitwärtsbewegungen aus und der andere bleibt stets vis-a-vis.</p> <p>Ziel: <i>schnelle Seitwärtsbewegungen</i></p>	
Anforderungsprofil	
<p>Taktische Merkmale</p> <p>Individuell Gruppen Mannschaft</p> <p>Übungskategorie</p> <p>leicht mittel schwer</p>	<p>Technische Merkmale</p> <p>Angriff Abwehr</p> <p>Schwierigkeitsgrad</p> <p>1 2 3 4 5</p>
<p>Organisationsaufwand</p> <p>1 2 3 4 5</p>	
<p>Material:</p>	
<p>Literatur: Bucher, 1999, S. 82;</p>	

Übungsbeschreibung	Übungsnummer 57
<p>Kniefechten: 2 Spieler versuchen sich gegenseitig mit den Händen an den Knien zu berühren, ohne selber einen Treffer einzustecken.</p> <p>Ziel: <i>schnell reagieren</i></p>	
Anforderungsprofil	
<p>Taktische Merkmale</p> <p>Individuell Gruppen Mannschaft</p> <p>Übungskategorie</p> <p>leicht mittel schwer</p>	<p>Technische Merkmale</p> <p>Angriff Abwehr</p> <p>Schwierigkeitsgrad</p> <p>1 2 3 4 5</p>
<p>Organisationsaufwand</p> <p>1 2 3 4 5</p>	
<p>Material:</p>	
<p>Literatur: Bucher, 1999, S. 83;</p>	

Übungsbeschreibung	Übungsnummer 58
<p>Ball fangen: Ein Angriffsspieler, dieser hält einen Ball in der Hand, steht ca. 3 Meter von einem Abwehrspieler entfernt. Sobald der Angriffsspieler den Ball fallen lässt muss der Abwehrspieler versuchen so schnell wie möglich an den Ball zu gelangen.</p> <p>Ziel: <i>schnell reagieren</i></p>	
Anforderungsprofil	
<p>Taktische Merkmale</p> <p>Individuell Gruppen Mannschaft</p> <p>Übungskategorie</p> <p>leicht mittel schwer</p>	<p>Technische Merkmale</p> <p>Angriff Abwehr</p> <p>Schwierigkeitsgrad</p> <p>1 2 3 4 5</p>
<p>Organisationsaufwand</p> <p>1 2 3 4 5</p>	
<p>Material: 1 Ball pro Team;</p>	
<p>Literatur: Bucher, 1999, S. 83;</p>	

Übungsbeschreibung	Übungsnummer 59
<p>Burgball: 5 Angreifer spielen sich um den Basketball-Kreis einen Ball so zu, dass sie den im Kreis auf einem Schwedenkasten liegenden Medizinball durch einen gezielten Wurf treffen können. 3 Abwehrspieler (sie dürfen den Basketball-Kreis ebenfalls nicht betreten), verhindern dies durch entsprechende Armbewegungen.</p> <p>Ziel: Zielwürfe abwehren</p>	
Anforderungsprofil	
<p style="text-align: center;">Taktische Merkmale</p> <p style="text-align: center;"> <input type="checkbox"/> Individuell <input checked="" type="checkbox"/> Gruppen <input type="checkbox"/> Mannschaft </p> <p style="text-align: center;">Übungskategorie</p> <p style="text-align: center;"> <input type="checkbox"/> leicht <input checked="" type="checkbox"/> mittel <input type="checkbox"/> schwer </p>	<p style="text-align: center;">Technische Merkmale</p> <p style="text-align: center;"> <input type="checkbox"/> Angriff <input checked="" type="checkbox"/> Abwehr </p> <p style="text-align: center;">Schwierigkeitsgrad</p> <p style="text-align: center;"> <input checked="" type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 </p>
<p>Organisationsaufwand</p> <p style="text-align: center;"> <input checked="" type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 </p>	
<p>Material: 1 Ball pro Team; 1 Kasten, 1 Medizinball;</p>	
<p>Literatur: Bucher, 1999, S. 85;</p>	

Übungsbeschreibung	Übungsnummer 60
<p>Tigerball 2 gegen 1: Der Mittelspieler versucht durch Armbewegungen Zuspiele der beiden Außenspieler abzufangen.</p> <p>Ziel: Zuspiele abfangen</p>	
Anforderungsprofil	
<p style="text-align: center;">Taktische Merkmale</p> <p style="text-align: center;"> <input type="checkbox"/> Individuell <input checked="" type="checkbox"/> Gruppen <input type="checkbox"/> Mannschaft </p> <p style="text-align: center;">Übungskategorie</p> <p style="text-align: center;"> <input checked="" type="checkbox"/> leicht <input type="checkbox"/> mittel <input type="checkbox"/> schwer </p>	<p style="text-align: center;">Technische Merkmale</p> <p style="text-align: center;"> <input type="checkbox"/> Angriff <input checked="" type="checkbox"/> Abwehr </p> <p style="text-align: center;">Schwierigkeitsgrad</p> <p style="text-align: center;"> <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 </p>
<p>Organisationsaufwand</p> <p style="text-align: center;"> <input checked="" type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 </p>	
<p>Material: 1 Ball pro Team;</p>	
<p>Literatur: Bucher, 1999, S. 85;</p>	

Übungsbeschreibung	Übungsnummer 61
<p>Turmball: Ein Turmwächter befindet sich in einem abgegrenztem Raum auf einem Kastendeckel. Das ballbesitzende Team muss den Turmwächter anspielen, ohne dass der Ball vom abwehrenden Team mit den Armen abgefangen wird. Bogenpässe sind nicht zulässig.</p> <p>Ziel: Zuspield abwehren</p>	
Anforderungsprofil	
<p>Taktische Merkmale</p> <p>Individuell Gruppen Mannschaft</p> <p>Übungskategorie</p> <p>leicht mittel schwer</p>	<p>Technische Merkmale</p> <p>Angriff Abwehr</p> <p>Schwierigkeitsgrad</p> <p>1 2 3 4 5</p>
<p>Organisationsaufwand</p> <p>1 2 3 4 5</p>	
<p>Material: 1 Ball, 1 Kastendeckel;</p>	
<p>Literatur: Bucher, 1999, S. 86;</p>	

Übungsbeschreibung	Übungsnummer 62
<p>Bälle abklatschen: 1 Spieler wehrt mit beiden Händen (Finger gespreizt, Hände zusammen) aus 1 bis 2 Metern Distanz von dem Partner geworfene Bälle ab.</p> <p>Ziel: Ball blocken</p>	
Anforderungsprofil	
<p>Taktische Merkmale</p> <p>Individuell Gruppen Mannschaft</p> <p>Übungskategorie</p> <p>leicht mittel schwer</p>	<p>Technische Merkmale</p> <p>Angriff Abwehr</p> <p>Schwierigkeitsgrad</p> <p>1 2 3 4 5</p>
<p>Organisationsaufwand</p> <p>1 2 3 4 5</p>	
<p>Material: 1 Ball pro Team;</p>	
<p>Literatur: Bucher, 1999, S. 86;</p>	

Übungsbeschreibung	Übungsnummer 63
<p>Tor verteidigen: zu zweit: Ein Spieler steht zwischen 2 Kegeln, die ca. 3 Meter auseinander stehen. Der Abwehrspieler muss mit am Rücken verschränkten Armen und schnellen Beinbewegungen den Angreifer daran hindern, zwischen den beiden Kegeln durchzubrechen.</p> <p>Ziel: Durchbruch verhindern</p>	
Anforderungsprofil	
<p>Taktische Merkmale</p> <p>Individuell Gruppen Mannschaft</p> <p>Übungskategorie</p> <p>leicht mittel schwer</p>	<p>Technische Merkmale</p> <p>Angriff Abwehr</p> <p>Schwierigkeitsgrad</p> <p>1 2 3 4 5</p>
<p>Organisationsaufwand</p> <p>1 2 3 4 5</p>	
Material: 2 Kegel	
Literatur: Bucher, 1999, S. 86;	

Übungsbeschreibung	Übungsnummer 64
<p>Bälle herausspielen: Alle Spieler prellen in einem abgesteckten Feld. 1 oder mehrere Spieler ohne Ball versuchen den anderen einen Ball herauszuspielen.</p> <p>Ziel: den Ball technisch korrekt herausspielen</p>	
Anforderungsprofil	
<p>Taktische Merkmale</p> <p>Individuell Gruppen Mannschaft</p> <p>Übungskategorie</p> <p>leicht mittel schwer</p>	<p>Technische Merkmale</p> <p>Angriff Abwehr</p> <p>Schwierigkeitsgrad</p> <p>1 2 3 4 5</p>
<p>Organisationsaufwand</p> <p>1 2 3 4 5</p>	
Material: 1 Ball pro Team;	
Literatur: Bucher, 1999, S. 89;	

Übungsbeschreibung	Übungsnummer 65
<p>Ball herausspielen 2: zu Zweit: 1 Spieler prellt einen ball und der andere versucht ihm diesen, ohne Körperberührung korrekt wegzuspielen.</p> <p>Ziel: <i>einen Ball herausspielen</i></p>	
Anforderungsprofil	
<p style="text-align: center;">Taktische Merkmale</p> <p style="text-align: center;"> <input checked="" type="checkbox"/> Individuell <input type="checkbox"/> Gruppen <input type="checkbox"/> Mannschaft </p> <p style="text-align: center;">Übungskategorie</p> <p style="text-align: center;"> <input type="checkbox"/> leicht <input type="checkbox"/> mittel <input type="checkbox"/> schwer </p>	<p style="text-align: center;">Technische Merkmale</p> <p style="text-align: center;"> <input type="checkbox"/> Angriff <input checked="" type="checkbox"/> Abwehr </p> <p style="text-align: center;">Schwierigkeitsgrad</p> <p style="text-align: center;"> <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 </p>
<p>Organisationsaufwand</p> <p style="text-align: center;"> <input checked="" type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 </p>	
<p>Material: 1 Ball pro Team;</p>	
<p>Literatur: Bucher, 1999, S. 86;</p>	

Übungsbeschreibung	Übungsnummer 66
<p>Grundstellung erleben: 2 Spieler stehen sich mit geschlossenen Beinen Gegenüber. Beide versuchen sich durch Ziehen und Drücken mit den Händen aus dem Gleichgewicht zu bringen</p> <p>Ziel: <i>bewusstmachen der richtigen Grundstellung</i></p>	
Anforderungsprofil	
<p style="text-align: center;">Taktische Merkmale</p> <p style="text-align: center;"> <input checked="" type="checkbox"/> Individuell <input type="checkbox"/> Gruppen <input type="checkbox"/> Mannschaft </p> <p style="text-align: center;">Übungskategorie</p> <p style="text-align: center;"> <input type="checkbox"/> leicht <input type="checkbox"/> mittel <input type="checkbox"/> schwer </p>	<p style="text-align: center;">Technische Merkmale</p> <p style="text-align: center;"> <input type="checkbox"/> Angriff <input checked="" type="checkbox"/> Abwehr </p> <p style="text-align: center;">Schwierigkeitsgrad</p> <p style="text-align: center;"> <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 </p>
<p>Organisationsaufwand</p> <p style="text-align: center;"> <input checked="" type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 </p>	
<p>Material:</p>	
<p>Literatur: Bucher, 1999, S. 91;</p>	

Übungsbeschreibung	Übungsnummer 67
<p>Abwehrgrundstellung: Ein Angreifer steht mit dem Ball in der re Hand zum Schlagwurf bereit. Ein Abwehrspieler nimmt die korrekte Abwehrhandlung ein: Diagonal Fuss Stellung (li Fuss vorne), auf die Wurfarmseite versetzt, li Hand zum Ball, re Hand gegen die Schulter strecken, Knie leicht gebeugt, Abstand ca. 1 Armlänge.</p> <p>Ziel: Grundstellung einnehmen</p>	
Anforderungsprofil	
<p style="text-align: center;">Taktische Merkmale</p> <p style="text-align: center;"> Individuell Gruppen Mannschaft </p> <p style="text-align: center;">Übungskategorie</p> <p style="text-align: center;"> leicht mittel schwer </p>	<p style="text-align: center;">Technische Merkmale</p> <p style="text-align: center;"> Angriff Abwehr </p> <p style="text-align: center;">Schwierigkeitsgrad</p> <p style="text-align: center;"> 1 2 3 4 5 </p>
<p>Organisationsaufwand</p> <p style="text-align: center;"> 1 2 3 4 5 </p>	
<p>Material: 1 Ball pro Team;</p>	
<p>Literatur: Bucher, 1999, S. 91;</p>	

Übungsbeschreibung	Übungsnummer 68
<p>Matte decken: 4 Angreifer spielen gegen 4 Abwehrspieler. Ein Punkt ist erzielt, wenn der Ball auf den Weichboden gelegt werden kann. Jedes Gegenpaar agiert auf einer Seite des Mattenvierecks.</p> <p>Ziel: Durchbruch verhindern</p>	
Anforderungsprofil	
<p style="text-align: center;">Taktische Merkmale</p> <p style="text-align: center;"> Individuell Gruppen Mannschaft </p> <p style="text-align: center;">Übungskategorie</p> <p style="text-align: center;"> leicht mittel schwer </p>	<p style="text-align: center;">Technische Merkmale</p> <p style="text-align: center;"> Angriff Abwehr </p> <p style="text-align: center;">Schwierigkeitsgrad</p> <p style="text-align: center;"> 1 2 3 4 5 </p>
<p>Organisationsaufwand</p> <p style="text-align: center;"> 1 2 3 4 5 </p>	
<p>Material: 1 Ball pro Team, 1 Weichboden;</p>	
<p>Literatur: Bucher, 1999, S. 92;</p>	

Übungsbeschreibung	Übungsnummer 69
<p>1 vs. 1: Angreifer stehen auf der RL und RR-Position. Sie spielen den Ball zum RM, der ihn nach einer Anlaufbewegung wieder zurückspielt, und startet einen Durchbruchversuch gegen die je auf ihrer Seite heraustretenden Abwehrspieler HR und HL.</p> <p>Ziel: Durchbruch verhindern</p>	
Anforderungsprofil	
<p>Taktische Merkmale</p> <p>Individuell Gruppen Mannschaft</p> <p>Übungskategorie</p> <p>leicht mittel schwer</p>	<p>Technische Merkmale</p> <p>Angriff Abwehr</p> <p>Schwierigkeitsgrad</p> <p>1 2 3 4 5</p>
<p>Organisationsaufwand</p> <p>1 2 3 4 5</p>	
<p>Material: 1 Ball pro Team;</p>	
<p>Literatur: Stöckelmayer, 2009;</p>	

Übungsbeschreibung	Übungsnummer 70
<p>Abwehrwettkampf: 2 Teams stellen sich bei der Mittellinie auf. Jeder Spieler hat einen Ball. Jedes Team stellt im gegnerischen Spielfeld einen Abwehrspieler. Gleichzeitig starten 2 Spieler und versuchen bei dem gegnerischen Abwehrspieler ein Tor zu erzielen.</p> <p>Ziel: Durchbruch verhindern</p>	
Anforderungsprofil	
<p>Taktische Merkmale</p> <p>Individuell Gruppen Mannschaft</p> <p>Übungskategorie</p> <p>leicht mittel schwer</p>	<p>Technische Merkmale</p> <p>Angriff Abwehr</p> <p>Schwierigkeitsgrad</p> <p>1 2 3 4 5</p>
<p>Organisationsaufwand</p> <p>1 2 3 4 5</p>	
<p>Material: 1 Ball pro Person;</p>	
<p>Literatur: Bucher, 1999, S. 92;</p>	

Übungsbeschreibung	Übungsnummer 71
<p>Ball schnell fangen: Der Ball wird schnell, aus kurzer Distanz dem Tormann zugespielt. Dieser fängt ihn mit einer schnellen, explosiven Bewegung und spielt ihn zurück.</p> <p>Ziel: <i>Reaktionsschnelligkeit</i></p>	
Anforderungsprofil	
<p>Taktische Merkmale</p> <p>Individuell Gruppen Mannschaft</p> <p>Übungskategorie</p> <p>leicht mittel schwer</p>	<p>Technische Merkmale</p> <p>Angriff Abwehr</p> <p>Schwierigkeitsgrad</p> <p>1 2 3 4 5</p>
Organisationsaufwand	
<p>1 2 3 4 5</p>	
<p>Material: 1 Ball</p>	
<p>Literatur: Bucher, 1999, S. 95;</p>	

Übungsbeschreibung	Übungsnummer 72
<p>Ball liegend abwehren: Der Torwart liegt am Boden, fängt einen zugeworfenen Ball und spielt ihn zurück. Dann erfolgt eine Drehung auf die andere Seite, wo der Ball erneut gefangen und zurückgespielt werden muss.</p> <p>Ziel: <i>Körperbeherrschung</i></p>	
Anforderungsprofil	
<p>Taktische Merkmale</p> <p>Individuell Gruppen Mannschaft</p> <p>Übungskategorie</p> <p>leicht mittel schwer</p>	<p>Technische Merkmale</p> <p>Angriff Abwehr</p> <p>Schwierigkeitsgrad</p> <p>1 2 3 4 5</p>
Organisationsaufwand	
<p>1 2 3 4 5</p>	
<p>Material: 1 Ball</p>	
<p>Literatur: Bucher, 1999, S. 95;</p>	

Übungsbeschreibung	Übungsnummer 73
<p>2 Bälle fangen: Der Trainer wirft dem Tormann schnell hintereinander 2 Bälle zu, die der Torwart einzeln fangen und zurückspielen muss.</p> <p>Ziel: <i>Orientierungsfähigkeit</i></p>	
Anforderungsprofil	
<p style="text-align: center;">Taktische Merkmale</p> <p style="text-align: center;"> Individuell Gruppen Mannschaft </p> <p style="text-align: center;">Übungskategorie</p> <p style="text-align: center;"> leicht mittel schwer </p>	<p style="text-align: center;">Technische Merkmale</p> <p style="text-align: center;"> Angriff Abwehr </p> <p style="text-align: center;">Schwierigkeitsgrad</p> <p style="text-align: center;"> 1 2 3 4 5 </p>
<p>Organisationsaufwand</p> <p style="text-align: center;"> 1 2 3 4 5 </p>	
<p>Material: 2 Bälle</p>	
<p>Literatur: Bucher, 1999, S. 96;</p>	

Übungsbeschreibung	Übungsnummer 74
<p>Den Boden freihalten: Der Torwart steht auf einem Feld, mit Matten ausgelegt. Um diese Matten stehen 4 Spieler mit je einem Ball. Diese werfen nacheinander die Bälle auf die Matte und der Tormann muss durch schnelle Abwehrhandlungen verhindern, dass sie diese berühren.</p> <p>Ziel: <i>schnell reagieren und Körperbeherrschung</i></p>	
Anforderungsprofil	
<p style="text-align: center;">Taktische Merkmale</p> <p style="text-align: center;"> Individuell Gruppen Mannschaft </p> <p style="text-align: center;">Übungskategorie</p> <p style="text-align: center;"> leicht mittel schwer </p>	<p style="text-align: center;">Technische Merkmale</p> <p style="text-align: center;"> Angriff Abwehr </p> <p style="text-align: center;">Schwierigkeitsgrad</p> <p style="text-align: center;"> 1 2 3 4 5 </p>
<p>Organisationsaufwand</p> <p style="text-align: center;"> 1 2 3 4 5 </p>	
<p>Material: 4 Bälle, Matten</p>	
<p>Literatur: Bucher, 1999, S. 99;</p>	

Übungsbeschreibung	Übungsnummer 75
<p>Lauftechnik: Der Torwart verschiebt mit Nachstellschritten von einem Torpfosten zum anderen, während 6-10 Angreifer abwechselnd, einmal rechts einmal links, auf das Tor werfen, und wehrt die Bälle ab.</p> <p>Ziel: verschieben mit Nachstellschritten</p>	
Anforderungsprofil	
<p>Taktische Merkmale</p> <p>Individuell Gruppen Mannschaft</p> <p>Übungskategorie</p> <p>leicht mittel schwer</p>	<p>Technische Merkmale</p> <p>Angriff Abwehr</p> <p>Schwierigkeitsgrad</p> <p>1 2 3 4 5</p>
<p>Organisationsaufwand</p> <p>1 2 3 4 5</p>	
<p>Material: 1 Ball pro Person</p>	
<p>Literatur: Bucher, 1999, S. 100;</p>	

7.4 Zonenspiele

Übungsbeschreibung	Übungsnummer 76
<p>Passen 2 gegen 1: Je 2 Spieler laufen mit ca. 3 Metern Distanz von einem zum anderen Tor und passen sich einen Ball zu. In der Hallenmitte steht ein Abwehrspieler, der versucht ein Zuspiel abzufangen.</p> <p>Ziel: Abwehrspieler umspielen</p>	
Anforderungsprofil	
<p>Taktische Merkmale</p> <p>Individuell Gruppen Mannschaft</p> <p>Übungskategorie</p> <p>leicht mittel schwer</p>	<p>Technische Merkmale</p> <p>Angriff Abwehr</p> <p>Schwierigkeitsgrad</p> <p>1 2 3 4 5</p>
<p>Organisationsaufwand</p> <p>1 2 3 4 5</p>	
<p>Material: 1 Ball pro Team;</p>	
<p>Literatur: Bucher, 1999, S. 107;</p>	

Übungsbeschreibung	Übungsnummer 77
<p>2 gegen 1 auf Linie: 2 Angreifer starten aus dem Spielfelddeck einen Gegenstoss. Als Auftakt passt ein Spieler dem anderen in den Lauf. Beide laufen nun bis zu einer Markierung bei der Mittellinie und drehen bei dieser wieder um und laufen gegen das eigene Tor. Nun müssen sie durch schnelles Zuspiel einen Abwehrspieler umspielen der sich frei bewegen darf.</p> <p>Ziel: Raum schaffen für eigene Mitspieler</p>	
Anforderungsprofil	
<p>Taktische Merkmale</p> <p>Individuell Gruppen Mannschaft</p> <p>Übungskategorie</p> <p>leicht mittel schwer</p>	<p>Technische Merkmale</p> <p>Angriff Abwehr</p> <p>Schwierigkeitsgrad</p> <p>1 2 3 4 5</p>
Organisationsaufwand	
<p>1 2 3 4 5</p>	
<p>Material: 1 Ball pro Team, 2 Markierungsstangen;</p>	
<p>Literatur: Bucher, 1999, S. 108;</p>	

Übungsbeschreibung	Übungsnummer 78
<p>3 gegen 2 auf 1 Tor: 3 Spieler starten bei der Mittellinie und versuchen 2 Abwehrspieler auszuspielen um zu einem Torwurf zu gelangen.</p> <p>Ziel: Abwehrspieler umspielen</p>	
Anforderungsprofil	
<p>Taktische Merkmale</p> <p>Individuell Gruppen Mannschaft</p> <p>Übungskategorie</p> <p>leicht mittel schwer</p>	<p>Technische Merkmale</p> <p>Angriff Abwehr</p> <p>Schwierigkeitsgrad</p> <p>1 2 3 4 5</p>
Organisationsaufwand	
<p>1 2 3 4 5</p>	
<p>Material: 1 Ball pro Team;</p>	
<p>Literatur: Bucher, 1999, S. 110;</p>	

Übungsbeschreibung	Übungsnummer 79													
<p>3 gegen 2 mit Zuspieltäuschung: 3 Spieler versuchen in einem markierten Raum gegen 2 Abwehrspieler ein Tor zu erzielen. Dabei soll ein Spieler eine Passtäuschung ausführen und dann selber auf das Tor werfen.</p> <p>Ziel: <i>Abwehrspieler mittels Zuspieltäuschung umspielen</i></p>														
Anforderungsprofil														
<p style="text-align: center;">Taktische Merkmale</p> <table border="1" style="margin: auto;"> <tr> <td>Individuell</td> <td style="background-color: #FF8C00;">Gruppen</td> <td>Mannschaft</td> </tr> </table> <p style="text-align: center;">Übungskategorie</p> <table border="1" style="margin: auto;"> <tr> <td>leicht</td> <td style="background-color: #800080;">mittel</td> <td>schwer</td> </tr> </table>	Individuell	Gruppen	Mannschaft	leicht	mittel	schwer	<p style="text-align: center;">Technische Merkmale</p> <table border="1" style="margin: auto;"> <tr> <td style="background-color: #90EE90;">Angriff</td> <td>Abwehr</td> </tr> </table> <p style="text-align: center;">Schwierigkeitsgrad</p> <table border="1" style="margin: auto;"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> </tr> </table>	Angriff	Abwehr	1	2	3	4	5
Individuell	Gruppen	Mannschaft												
leicht	mittel	schwer												
Angriff	Abwehr													
1	2	3	4	5										
<p>Organisationsaufwand</p> <table border="1" style="margin: auto;"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> </tr> </table>		1	2	3	4	5								
1	2	3	4	5										
<p>Material: 1 Ball pro Team;</p>														
<p>Literatur: Bucher, 1999, S. 110;</p>														

Übungsbeschreibung	Übungsnummer 80													
<p>3 gegen 2 mit Kreisspieler: 2 Angriffsspieler spielen sich den Ball untereinander zu. Sie versuchen unter Mithilfe von 1 Kreisspieler gegen 2 Abwehrspieler ein Tor zu erzielen.</p> <p>Ziel: <i>richtig entschieden: Wurf oder Zuspiel</i></p>														
Anforderungsprofil														
<p style="text-align: center;">Taktische Merkmale</p> <table border="1" style="margin: auto;"> <tr> <td>Individuell</td> <td style="background-color: #FF8C00;">Gruppen</td> <td>Mannschaft</td> </tr> </table> <p style="text-align: center;">Übungskategorie</p> <table border="1" style="margin: auto;"> <tr> <td>leicht</td> <td>mittel</td> <td style="background-color: #800080;">schwer</td> </tr> </table>	Individuell	Gruppen	Mannschaft	leicht	mittel	schwer	<p style="text-align: center;">Technische Merkmale</p> <table border="1" style="margin: auto;"> <tr> <td style="background-color: #90EE90;">Angriff</td> <td>Abwehr</td> </tr> </table> <p style="text-align: center;">Schwierigkeitsgrad</p> <table border="1" style="margin: auto;"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> </tr> </table>	Angriff	Abwehr	1	2	3	4	5
Individuell	Gruppen	Mannschaft												
leicht	mittel	schwer												
Angriff	Abwehr													
1	2	3	4	5										
<p>Organisationsaufwand</p> <table border="1" style="margin: auto;"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> </tr> </table>		1	2	3	4	5								
1	2	3	4	5										
<p>Material: 1 Ball pro Team;</p>														
<p>Literatur: Bucher, 1999, S. 112;</p>														

Übungsbeschreibung	Übungsnummer 81													
<p>Parteball 4 gegen 3: 4 Angreifer versuchen sich einen Ball in einem Hallenviertel gegen 3 Abwehrspieler zuzuspielen ohne den Ball zu verlieren.</p> <p>Ziel: <i>Abwehrspieler umspielen</i></p>														
Anforderungsprofil														
<p style="text-align: center;">Taktische Merkmale</p> <table border="1" style="margin: auto;"> <tr> <td>Individuell</td> <td style="background-color: #FFA500;">Gruppen</td> <td>Mannschaft</td> </tr> </table> <p style="text-align: center;">Übungskategorie</p> <table border="1" style="margin: auto;"> <tr> <td>leicht</td> <td>mittel</td> <td style="background-color: #800080;">schwer</td> </tr> </table>	Individuell	Gruppen	Mannschaft	leicht	mittel	schwer	<p style="text-align: center;">Technische Merkmale</p> <table border="1" style="margin: auto;"> <tr> <td style="background-color: #90EE90;">Angriff</td> <td>Abwehr</td> </tr> </table> <p style="text-align: center;">Schwierigkeitsgrad</p> <table border="1" style="margin: auto;"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> </tr> </table>	Angriff	Abwehr	1	2	3	4	5
Individuell	Gruppen	Mannschaft												
leicht	mittel	schwer												
Angriff	Abwehr													
1	2	3	4	5										
<p>Organisationsaufwand</p> <table border="1" style="margin: auto;"> <tr> <td style="background-color: #FFFF00;">1</td> <td style="background-color: #FFFF00;">2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> </tr> </table>		1	2	3	4	5								
1	2	3	4	5										
<p>Material: 1 Ball pro Team;</p>														
<p>Literatur: Bucher, 1999, S. 113;</p>														

Übungsbeschreibung	Übungsnummer 82													
<p>4 gegen 3 mit Flügelspieler: 2 Rückraumspieler, ein Flügelspieler und ein Kreisspieler versuchen, in einem abgegrenztem Spielfeld (re oder li des längsgeteilten Spielfeld) gegen 3 Abwehrspieler ein Tor zu erzielen.</p> <p>Ziel: <i>richtig entschieden: Wurf oder Zuspiel</i></p>														
Anforderungsprofil														
<p style="text-align: center;">Taktische Merkmale</p> <table border="1" style="margin: auto;"> <tr> <td>Individuell</td> <td style="background-color: #FFA500;">Gruppen</td> <td>Mannschaft</td> </tr> </table> <p style="text-align: center;">Übungskategorie</p> <table border="1" style="margin: auto;"> <tr> <td>leicht</td> <td>mittel</td> <td style="background-color: #800080;">schwer</td> </tr> </table>	Individuell	Gruppen	Mannschaft	leicht	mittel	schwer	<p style="text-align: center;">Technische Merkmale</p> <table border="1" style="margin: auto;"> <tr> <td style="background-color: #90EE90;">Angriff</td> <td>Abwehr</td> </tr> </table> <p style="text-align: center;">Schwierigkeitsgrad</p> <table border="1" style="margin: auto;"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> </tr> </table>	Angriff	Abwehr	1	2	3	4	5
Individuell	Gruppen	Mannschaft												
leicht	mittel	schwer												
Angriff	Abwehr													
1	2	3	4	5										
<p>Organisationsaufwand</p> <table border="1" style="margin: auto;"> <tr> <td style="background-color: #FFFF00;">1</td> <td style="background-color: #FFFF00;">2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> </tr> </table>		1	2	3	4	5								
1	2	3	4	5										
<p>Material: 1 Ball pro Team;</p>														
<p>Literatur: Bucher, 1999, S. 113;</p>														

Übungsbeschreibung	Übungsnummer 83
<p>4 gegen 3 mit Einlaufen: 3 Rückraum und 1 Kreisspieler spielen gegen 3 Abwehrspieler. Der RM passt zu einem seiner Rückraumspieler und läuft ein, wodurch er zum 2. Kreisspieler wird. Jetzt spielen 2 Rückraumspieler und 2 Kreisspieler gegen 3 Abwehrspieler.</p> <p>Ziel: <i>richtig entschieden: Wurf oder Zuspiel</i></p>	
Anforderungsprofil	
<p style="text-align: center;">Taktische Merkmale</p> <p style="text-align: center;"> <input type="checkbox"/> Individuell <input checked="" type="checkbox"/> Gruppen <input type="checkbox"/> Mannschaft </p> <p style="text-align: center;">Übungskategorie</p> <p style="text-align: center;"> <input type="checkbox"/> leicht <input type="checkbox"/> mittel <input checked="" type="checkbox"/> schwer </p>	<p style="text-align: center;">Technische Merkmale</p> <p style="text-align: center;"> <input checked="" type="checkbox"/> Angriff <input type="checkbox"/> Abwehr </p> <p style="text-align: center;">Schwierigkeitsgrad</p> <p style="text-align: center;"> <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 </p>
<p>Organisationsaufwand</p> <p style="text-align: center;"> <input checked="" type="checkbox"/> 1 <input checked="" type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 </p>	
<p>Material: 1 Ball pro Team;</p>	
<p>Literatur: Bucher, 1999, S. 113;</p>	

Übungsbeschreibung	Übungsnummer 84
<p>2 gegen 2 mit Zuspieler: 2 Angreifer spielen gegen 2 Abwehrspieler in einem vorgegebenen Sektor. Auf beiden Seiten steht je ein Zuspieler. Die Angreifer versuchen durch Körpertäuschungen und Anlaufen in den freien Raum zu Torchancen zu gelangen. (Wichtig: wenn ein Abwehrspieler ausgespielt wurde, den anderen auf sich ziehen um für den Mitspieler Platz zu schaffen).</p> <p>Ziel: <i>eine Überzahlsituation erarbeiten und ausnützen</i></p>	
Anforderungsprofil	
<p style="text-align: center;">Taktische Merkmale</p> <p style="text-align: center;"> <input type="checkbox"/> Individuell <input checked="" type="checkbox"/> Gruppen <input type="checkbox"/> Mannschaft </p> <p style="text-align: center;">Übungskategorie</p> <p style="text-align: center;"> <input type="checkbox"/> leicht <input type="checkbox"/> mittel <input checked="" type="checkbox"/> schwer </p>	<p style="text-align: center;">Technische Merkmale</p> <p style="text-align: center;"> <input checked="" type="checkbox"/> Angriff <input type="checkbox"/> Abwehr </p> <p style="text-align: center;">Schwierigkeitsgrad</p> <p style="text-align: center;"> <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 </p>
<p>Organisationsaufwand</p> <p style="text-align: center;"> <input checked="" type="checkbox"/> 1 <input checked="" type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 </p>	
<p>Material: 1 Ball pro Team;</p>	
<p>Literatur: Bucher, 1999, S. 115;</p>	

Übungsbeschreibung	Übungsnummer 85													
<p>2 gegen 2 mit Platzwechsel: 2 Angreifer spielen gegen 2 Abwehrspieler in einem vorgegebenen Sektor. Der ballbesitzende Spieler prellt mit dem Ball diagonal vor dem Abwehrspieler vorbei gegen das Tor und zieht so die Abwehrspieler auf sich. Dann erfolgt das Zuspiel durch den hinten durchlaufenden Spieler, der den Ball auf das Tor wirft.</p> <p>Ziel: eine Überzahlsituation erarbeiten und ausnützen</p>														
Anforderungsprofil														
<p style="text-align: center;">Taktische Merkmale</p> <table border="1" style="margin: auto;"> <tr> <td>Individuell</td> <td style="background-color: orange;">Gruppen</td> <td>Mannschaft</td> </tr> </table> <p style="text-align: center;">Übungskategorie</p> <table border="1" style="margin: auto;"> <tr> <td>leicht</td> <td>mittel</td> <td style="background-color: purple;">schwer</td> </tr> </table>	Individuell	Gruppen	Mannschaft	leicht	mittel	schwer	<p style="text-align: center;">Technische Merkmale</p> <table border="1" style="margin: auto;"> <tr> <td style="background-color: green;">Angriff</td> <td>Abwehr</td> </tr> </table> <p style="text-align: center;">Schwierigkeitsgrad</p> <table border="1" style="margin: auto;"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> </tr> </table>	Angriff	Abwehr	1	2	3	4	5
Individuell	Gruppen	Mannschaft												
leicht	mittel	schwer												
Angriff	Abwehr													
1	2	3	4	5										
<p>Organisationsaufwand</p> <table border="1" style="margin: auto;"> <tr> <td style="background-color: yellow;">1</td> <td style="background-color: yellow;">2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> </tr> </table>		1	2	3	4	5								
1	2	3	4	5										
<p>Material: 1 Ball pro Team;</p>														
<p>Literatur: Bucher, 1999, S. 115;</p>														

Übungsbeschreibung	Übungsnummer 86													
<p>2 gegen 2 mit Kreisspieler: 1 Rückraum und 1 Kreisspieler versuchen mit Hilfe eines Zuspielers gegen 2 Abwehrspieler zu einem Torerfolg zu kommen.</p> <p>Ziel: Zusammenspiel zwischen Rückraum und Kreis</p>														
Anforderungsprofil														
<p style="text-align: center;">Taktische Merkmale</p> <table border="1" style="margin: auto;"> <tr> <td>Individuell</td> <td style="background-color: orange;">Gruppen</td> <td>Mannschaft</td> </tr> </table> <p style="text-align: center;">Übungskategorie</p> <table border="1" style="margin: auto;"> <tr> <td>leicht</td> <td>mittel</td> <td style="background-color: purple;">schwer</td> </tr> </table>	Individuell	Gruppen	Mannschaft	leicht	mittel	schwer	<p style="text-align: center;">Technische Merkmale</p> <table border="1" style="margin: auto;"> <tr> <td style="background-color: green;">Angriff</td> <td>Abwehr</td> </tr> </table> <p style="text-align: center;">Schwierigkeitsgrad</p> <table border="1" style="margin: auto;"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> </tr> </table>	Angriff	Abwehr	1	2	3	4	5
Individuell	Gruppen	Mannschaft												
leicht	mittel	schwer												
Angriff	Abwehr													
1	2	3	4	5										
<p>Organisationsaufwand</p> <table border="1" style="margin: auto;"> <tr> <td style="background-color: yellow;">1</td> <td style="background-color: yellow;">2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> </tr> </table>		1	2	3	4	5								
1	2	3	4	5										
<p>Material: 1 Ball pro Team;</p>														
<p>Literatur: Bucher, 1999, S. 116;</p>														

Übungsbeschreibung	Übungsnummer 87													
<p>3 gegen 3: 3 Angreifer spielen gegen 3 Abwehrspieler in einem vorgegebenen Sektor und versuchen durch Körpertäuschungen und Anlaufen in den freien Raum eine Überzahlsituation herauszuarbeiten.</p> <p>Ziel: eine <i>Überzahlsituation herausarbeiten und ausnützen</i></p>														
Anforderungsprofil														
<p style="text-align: center;">Taktische Merkmale</p> <table border="1" style="margin: auto;"> <tr> <td>Individuell</td> <td style="background-color: #f4a460;">Gruppen</td> <td>Mannschaft</td> </tr> </table> <p style="text-align: center;">Übungskategorie</p> <table border="1" style="margin: auto;"> <tr> <td>leicht</td> <td>mittel</td> <td style="background-color: #9966cc;">schwer</td> </tr> </table>	Individuell	Gruppen	Mannschaft	leicht	mittel	schwer	<p style="text-align: center;">Technische Merkmale</p> <table border="1" style="margin: auto;"> <tr> <td style="background-color: #92d050;">Angriff</td> <td>Abwehr</td> </tr> </table> <p style="text-align: center;">Schwierigkeitsgrad</p> <table border="1" style="margin: auto;"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> </tr> </table>	Angriff	Abwehr	1	2	3	4	5
Individuell	Gruppen	Mannschaft												
leicht	mittel	schwer												
Angriff	Abwehr													
1	2	3	4	5										
<p>Organisationsaufwand</p> <table border="1" style="margin: auto;"> <tr> <td style="background-color: #ffff00;">1</td> <td style="background-color: #ffff00;">2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> </tr> </table>		1	2	3	4	5								
1	2	3	4	5										
<p>Material: 1 Ball pro Team;</p>														
<p>Literatur: Bucher, 1999, S. 117;</p>														

Übungsbeschreibung	Übungsnummer 88													
<p>3 gegen 3 mit Kreisspieler: 2 Rückraum und 1 Kreisspieler versuchen gegen 3 Abwehrspieler zu einem Torerfolg zu kommen.</p> <p>Ziel: <i>Zusammenspiel zwischen Rückraum und Kreis</i></p>														
Anforderungsprofil														
<p style="text-align: center;">Taktische Merkmale</p> <table border="1" style="margin: auto;"> <tr> <td>Individuell</td> <td style="background-color: #f4a460;">Gruppen</td> <td>Mannschaft</td> </tr> </table> <p style="text-align: center;">Übungskategorie</p> <table border="1" style="margin: auto;"> <tr> <td>leicht</td> <td>mittel</td> <td style="background-color: #9966cc;">schwer</td> </tr> </table>	Individuell	Gruppen	Mannschaft	leicht	mittel	schwer	<p style="text-align: center;">Technische Merkmale</p> <table border="1" style="margin: auto;"> <tr> <td style="background-color: #92d050;">Angriff</td> <td>Abwehr</td> </tr> </table> <p style="text-align: center;">Schwierigkeitsgrad</p> <table border="1" style="margin: auto;"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> </tr> </table>	Angriff	Abwehr	1	2	3	4	5
Individuell	Gruppen	Mannschaft												
leicht	mittel	schwer												
Angriff	Abwehr													
1	2	3	4	5										
<p>Organisationsaufwand</p> <table border="1" style="margin: auto;"> <tr> <td style="background-color: #ffff00;">1</td> <td style="background-color: #ffff00;">2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> </tr> </table>		1	2	3	4	5								
1	2	3	4	5										
<p>Material: 1 Ball pro Team;</p>														
<p>Literatur: Bucher, 1999, S. 116;</p>														

7.5 Zielspiele

Übungsbeschreibung	Übungsnummer 89
<p>Paar Handball: 4 Angreifer spielen in einer Spielfeldhälfte gegen 4 Abwehrspieler und einen Torwart. Die Abwehrspieler bilden durch Handfassen 2 Paare. Diese versuchen den Weg für die Angreifer zu verstellen und sie daran zu hindern, ein Tor zu erzielen.</p> <p>Ziel: <i>Spiel gegen aktive Abwehrspieler</i></p>	
Anforderungsprofil	
<p style="text-align: center;">Taktische Merkmale</p> <p style="text-align: center;"> <input type="checkbox"/> Individuell <input checked="" type="checkbox"/> Gruppen <input type="checkbox"/> Mannschaft </p> <p style="text-align: center;">Übungskategorie</p> <p style="text-align: center;"> <input type="checkbox"/> leicht <input type="checkbox"/> mittel <input checked="" type="checkbox"/> schwer </p>	<p style="text-align: center;">Technische Merkmale</p> <p style="text-align: center;"> <input checked="" type="checkbox"/> Angriff <input type="checkbox"/> Abwehr </p> <p style="text-align: center;">Schwierigkeitsgrad</p> <p style="text-align: center;"> <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 </p>
<p>Organisationsaufwand</p> <p style="text-align: center;"> <input checked="" type="checkbox"/> 1 <input checked="" type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 </p>	
<p>Material: 1 Ball pro Team;</p>	
<p>Literatur: Bucher, 1999, S. 138;</p>	
Übungsbeschreibung	Übungsnummer 90
<p>Brasilianer Handball: Spiel mit 3 Teams. Team A greift gegen Team B an. Nach Abschluss oder Ballverlust spielt Team B gegen Team C usw. 2 Torhüter bleiben stets im Tor.</p> <p>Ziel: <i>Spiel mit 3 Teams</i></p>	
Anforderungsprofil	
<p style="text-align: center;">Taktische Merkmale</p> <p style="text-align: center;"> <input type="checkbox"/> Individuell <input checked="" type="checkbox"/> Gruppen <input type="checkbox"/> Mannschaft </p> <p style="text-align: center;">Übungskategorie</p> <p style="text-align: center;"> <input type="checkbox"/> leicht <input type="checkbox"/> mittel <input checked="" type="checkbox"/> schwer </p>	<p style="text-align: center;">Technische Merkmale</p> <p style="text-align: center;"> <input checked="" type="checkbox"/> Angriff <input type="checkbox"/> Abwehr </p> <p style="text-align: center;">Schwierigkeitsgrad</p> <p style="text-align: center;"> <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 </p>
<p>Organisationsaufwand</p> <p style="text-align: center;"> <input checked="" type="checkbox"/> 1 <input checked="" type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 </p>	
<p>Material: 1 Ball;</p>	
<p>Literatur: Bucher, 1999, S. 140;</p>	

Übungsbeschreibung	Übungsnummer 91													
<p>Zonen Handball: 2 Teams spielen 10 gegen 10 mit einem Torhüter pro Team. Jedes Team hat 5 Angriff- und 5 Abwehrspieler. Die Angriffsspieler dürfen sich nur in der gegnerischen Feldhälfte aufhalten, die Abwehrspieler dagegen nur in der eigenen. Nach 2 Toren werden die Rollen gewechselt.</p> <p>Ziel: <i>Spiel mit vielen Spielern</i></p>														
Anforderungsprofil														
<p style="text-align: center;">Taktische Merkmale</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td>Individuell</td> <td>Gruppen</td> <td style="background-color: orange;">Mannschaft</td> </tr> </table> <p style="text-align: center;">Übungskategorie</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td>leicht</td> <td>mittel</td> <td style="background-color: purple;">schwer</td> </tr> </table>	Individuell	Gruppen	Mannschaft	leicht	mittel	schwer	<p style="text-align: center;">Technische Merkmale</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td style="background-color: green;">Angriff</td> <td>Abwehr</td> </tr> </table> <p style="text-align: center;">Schwierigkeitsgrad</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td style="background-color: blue;">1</td> <td style="background-color: blue;">2</td> <td style="background-color: blue;">3</td> <td style="background-color: blue;">4</td> <td style="background-color: blue;">5</td> </tr> </table>	Angriff	Abwehr	1	2	3	4	5
Individuell	Gruppen	Mannschaft												
leicht	mittel	schwer												
Angriff	Abwehr													
1	2	3	4	5										
<p>Organisationsaufwand</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td style="background-color: yellow;">1</td> <td style="background-color: yellow;">2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> </tr> </table>		1	2	3	4	5								
1	2	3	4	5										
<p>Material: 1 Ball;</p>														
<p>Literatur: Bucher, 1999, S. 140;</p>														

Übungsbeschreibung	Übungsnummer 92													
<p>5 gegen 5 mit 7-Meter-Wurf: 6 Angreifer spielen gegen 6 Abwehrspieler auf ein Tor. Gelingt es dem angreifendem Team ein Tor zu werfen wirft ein Spieler des angreifenden Teams einen 7-Meter. Verwertet er diesen bleibt seine Mannschaft im Angriff, ansonsten wechselt das Angriffsrecht.</p> <p>Ziel: <i>Angriff unter Belastung</i></p>														
Anforderungsprofil														
<p style="text-align: center;">Taktische Merkmale</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td>Individuell</td> <td>Gruppen</td> <td style="background-color: orange;">Mannschaft</td> </tr> </table> <p style="text-align: center;">Übungskategorie</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td>leicht</td> <td>mittel</td> <td style="background-color: purple;">schwer</td> </tr> </table>	Individuell	Gruppen	Mannschaft	leicht	mittel	schwer	<p style="text-align: center;">Technische Merkmale</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td style="background-color: green;">Angriff</td> <td>Abwehr</td> </tr> </table> <p style="text-align: center;">Schwierigkeitsgrad</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td style="background-color: blue;">1</td> <td style="background-color: blue;">2</td> <td style="background-color: blue;">3</td> <td style="background-color: blue;">4</td> <td style="background-color: blue;">5</td> </tr> </table>	Angriff	Abwehr	1	2	3	4	5
Individuell	Gruppen	Mannschaft												
leicht	mittel	schwer												
Angriff	Abwehr													
1	2	3	4	5										
<p>Organisationsaufwand</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td style="background-color: yellow;">1</td> <td style="background-color: yellow;">2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> </tr> </table>		1	2	3	4	5								
1	2	3	4	5										
<p>Material: 1 Ball;</p>														
<p>Literatur: Bucher, 1999, S. 140;</p>														

Übungsbeschreibung	Übungsnummer 93													
<p>Manndeckung über das ganze Spielfeld: 2 etwa gleich starke Spieler aus jedem Team spielen gegeneinander. Die Abwehrspieler verfolgen ihre Gegenspieler über das gesamte Spielfeld, dabei müssen sie sich immer zwischen Angreifer und dem Tor bewegen.</p> <p>Ziel: <i>sich nicht abschütteln lassen</i></p>														
Anforderungsprofil														
<p style="text-align: center;">Taktische Merkmale</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td>Individuell</td> <td>Gruppen</td> <td style="background-color: #f4a460;">Mannschaft</td> </tr> </table> <p style="text-align: center;">Übungskategorie</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td>leicht</td> <td>mittel</td> <td style="background-color: #9966cc;">schwer</td> </tr> </table>	Individuell	Gruppen	Mannschaft	leicht	mittel	schwer	<p style="text-align: center;">Technische Merkmale</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td>Angriff</td> <td style="background-color: #92d050;">Abwehr</td> </tr> </table> <p style="text-align: center;">Schwierigkeitsgrad</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td style="background-color: #add8e6;">1</td> <td style="background-color: #add8e6;">2</td> <td style="background-color: #add8e6;">3</td> <td style="background-color: #add8e6;">4</td> <td style="background-color: #add8e6;">5</td> </tr> </table>	Angriff	Abwehr	1	2	3	4	5
Individuell	Gruppen	Mannschaft												
leicht	mittel	schwer												
Angriff	Abwehr													
1	2	3	4	5										
<p>Organisationsaufwand</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td style="background-color: #ffff00;">1</td> <td style="background-color: #ffff00;">2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> </tr> </table>		1	2	3	4	5								
1	2	3	4	5										
Material: 1 Ball;														
Literatur: Bucher, 1999, S. 147;														

Übungsbeschreibung	Übungsnummer 94													
<p>Manndeckung in der eigenen Sielfeldhälfte: 2 etwa gleich starke Spieler aus jedem Team spielen gegeneinander. Die Abwehrspieler ziehen sich nach einem Angriff in die eigene Spielhälfte zurück und übernehmen ihre zugewiesenen Angreifer erst bei der Mittellinie, dabei müssen sie sich immer zwischen Angreifer und dem Tor bewegen..</p> <p>Ziel: <i>in der eigenen Hälfte decken</i></p>														
Anforderungsprofil														
<p style="text-align: center;">Taktische Merkmale</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td>Individuell</td> <td>Gruppen</td> <td style="background-color: #f4a460;">Mannschaft</td> </tr> </table> <p style="text-align: center;">Übungskategorie</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td>leicht</td> <td>mittel</td> <td style="background-color: #9966cc;">schwer</td> </tr> </table>	Individuell	Gruppen	Mannschaft	leicht	mittel	schwer	<p style="text-align: center;">Technische Merkmale</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td>Angriff</td> <td style="background-color: #92d050;">Abwehr</td> </tr> </table> <p style="text-align: center;">Schwierigkeitsgrad</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td style="background-color: #add8e6;">1</td> <td style="background-color: #add8e6;">2</td> <td style="background-color: #add8e6;">3</td> <td style="background-color: #add8e6;">4</td> <td style="background-color: #add8e6;">5</td> </tr> </table>	Angriff	Abwehr	1	2	3	4	5
Individuell	Gruppen	Mannschaft												
leicht	mittel	schwer												
Angriff	Abwehr													
1	2	3	4	5										
<p>Organisationsaufwand</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td style="background-color: #ffff00;">1</td> <td style="background-color: #ffff00;">2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> </tr> </table>		1	2	3	4	5								
1	2	3	4	5										
Material: 1 Ball;														
Literatur: Bucher, 1999, S. 147;														

Übungsbeschreibung	Übungsnummer 95													
<p>Verteidigungsspiel an der Freiwurflinie: 2 etwa gleich starke Spieler aus jedem Team spielen gegeneinander. Die Abwehrspieler stellen sich in Nähe der Freiwurflinie auf. Die Abwehrspieler übernehmen die zugeteilten Angreifer, dabei müssen sie sich immer zwischen Angreifer und dem Tor bewegen.</p> <p>Ziel: an der Freiwurflinie decken</p>														
Anforderungsprofil														
<p style="text-align: center;">Taktische Merkmale</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td>Individuell</td> <td>Gruppen</td> <td style="background-color: #f4a460;">Mannschaft</td> </tr> </table> <p style="text-align: center;">Übungskategorie</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td>leicht</td> <td>mittel</td> <td style="background-color: #9933cc;">schwer</td> </tr> </table>	Individuell	Gruppen	Mannschaft	leicht	mittel	schwer	<p style="text-align: center;">Technische Merkmale</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td>Angriff</td> <td style="background-color: #92d050;">Abwehr</td> </tr> </table> <p style="text-align: center;">Schwierigkeitsgrad</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> </tr> </table>	Angriff	Abwehr	1	2	3	4	5
Individuell	Gruppen	Mannschaft												
leicht	mittel	schwer												
Angriff	Abwehr													
1	2	3	4	5										
<p>Organisationsaufwand</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td style="background-color: #ffff00;">1</td> <td style="background-color: #ffff00;">2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> </tr> </table>		1	2	3	4	5								
1	2	3	4	5										
<p>Material: 1 Ball;</p>														
<p>Literatur: Bucher, 1999, S. 147;</p>														

Übungsbeschreibung	Übungsnummer 96													
<p>1:5 Abwehr Positionsspiel: Jeder Abwehrspieler ist in seinem Abwehrraum für seinen Gegenspieler verantwortlich.</p> <p>Ziel: richtige Grundposition</p>														
Anforderungsprofil														
<p style="text-align: center;">Taktische Merkmale</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td>Individuell</td> <td>Gruppen</td> <td style="background-color: #f4a460;">Mannschaft</td> </tr> </table> <p style="text-align: center;">Übungskategorie</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td>leicht</td> <td>mittel</td> <td style="background-color: #9933cc;">schwer</td> </tr> </table>	Individuell	Gruppen	Mannschaft	leicht	mittel	schwer	<p style="text-align: center;">Technische Merkmale</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td>Angriff</td> <td style="background-color: #92d050;">Abwehr</td> </tr> </table> <p style="text-align: center;">Schwierigkeitsgrad</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> </tr> </table>	Angriff	Abwehr	1	2	3	4	5
Individuell	Gruppen	Mannschaft												
leicht	mittel	schwer												
Angriff	Abwehr													
1	2	3	4	5										
<p>Organisationsaufwand</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td style="background-color: #ffff00;">1</td> <td style="background-color: #ffff00;">2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> </tr> </table>		1	2	3	4	5								
1	2	3	4	5										
<p>Material: 1 Ball;</p>														
<p>Literatur: Bucher, 1999, S. 147;</p>														

Übungsbeschreibung	Übungsnummer 97
<p>1:5 Abwehr Übergeben/Übernehmen: Angreifer die vor der Abwehr Positionen wechseln, werden übergeben bzw. übernommen, die Abwehrspieler sollen ihre Räume nicht verlassen.</p> <p>Ziel: wechselnde Angreifer übergeben bzw. übernehmen</p>	
Anforderungsprofil	
<p style="text-align: center;">Taktische Merkmale</p> <p style="text-align: center;"> <input type="checkbox"/> Individuell <input type="checkbox"/> Gruppen <input checked="" type="checkbox"/> Mannschaft </p> <p style="text-align: center;">Übungskategorie</p> <p style="text-align: center;"> <input type="checkbox"/> leicht <input type="checkbox"/> mittel <input checked="" type="checkbox"/> schwer </p>	<p style="text-align: center;">Technische Merkmale</p> <p style="text-align: center;"> <input type="checkbox"/> Angriff <input checked="" type="checkbox"/> Abwehr </p> <p style="text-align: center;">Schwierigkeitsgrad</p> <p style="text-align: center;"> <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 </p>
<p>Organisationsaufwand</p> <p style="text-align: center;"> <input checked="" type="checkbox"/> 1 <input checked="" type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 </p>	
<p>Material: 1 Ball;</p>	
<p>Literatur: Bucher, 1999, S. 147;</p>	

Übungsbeschreibung	Übungsnummer 98
<p>Hand-Fussball: 2 Teams spielen gegeneinander. Alle Spieler ziehen ihre Sportschuhe über ihre Hände. Ziel des Spiels ist es, den Ball mit den Sportschuhen in das gegnerische Tor zu befördern. Der Ball darf nur mit den Schuhen gespielt werden und keinesfalls mit den Füßen.</p> <p>Ziel: Spielfreude</p>	
Anforderungsprofil	
<p style="text-align: center;">Taktische Merkmale</p> <p style="text-align: center;"> <input type="checkbox"/> Individuell <input type="checkbox"/> Gruppen <input checked="" type="checkbox"/> Mannschaft </p> <p style="text-align: center;">Übungskategorie</p> <p style="text-align: center;"> <input type="checkbox"/> leicht <input checked="" type="checkbox"/> mittel <input type="checkbox"/> schwer </p>	<p style="text-align: center;">Technische Merkmale</p> <p style="text-align: center;"> <input checked="" type="checkbox"/> Angriff <input checked="" type="checkbox"/> Abwehr </p> <p style="text-align: center;">Schwierigkeitsgrad</p> <p style="text-align: center;"> <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 </p>
<p>Organisationsaufwand</p> <p style="text-align: center;"> <input checked="" type="checkbox"/> 1 <input checked="" type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 </p>	
<p>Material: 1 Ball;</p>	
<p>Literatur: Bucher, 1999, S. 158;</p>	

Übungsbeschreibung	Übungsnummer 99													
<p>Hand-Fussball 2: 2 Teams spielen gegeneinander. Gespielt wird mit einem Ball. Während auf einer Hälfte des Spielfeldes Handball gespielt werden muss, wird auf der anderen Hälfte Fussball gespielt. Wird die Mitte überquert muss man den Ball entweder mit dem Fuss spielen oder mit der Hand aufnehmen. Nach einem Tor erfolgt ein Wechsel der Spielfelder.</p> <p>Ziel: <i>Spielfreude, Umschaltfähigkeit</i></p>														
Anforderungsprofil														
<p style="text-align: center;">Taktische Merkmale</p> <table border="1" style="margin: auto;"> <tr> <td>Individuell</td> <td>Gruppen</td> <td style="background-color: #f4a460;">Mannschaft</td> </tr> </table> <p style="text-align: center;">Übungskategorie</p> <table border="1" style="margin: auto;"> <tr> <td>leicht</td> <td style="background-color: #d1c4e9;">mittel</td> <td>schwer</td> </tr> </table>	Individuell	Gruppen	Mannschaft	leicht	mittel	schwer	<p style="text-align: center;">Technische Merkmale</p> <table border="1" style="margin: auto;"> <tr> <td style="background-color: #90ee90;">Angriff</td> <td style="background-color: #90ee90;">Abwehr</td> </tr> </table> <p style="text-align: center;">Schwierigkeitsgrad</p> <table border="1" style="margin: auto;"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> </tr> </table>	Angriff	Abwehr	1	2	3	4	5
Individuell	Gruppen	Mannschaft												
leicht	mittel	schwer												
Angriff	Abwehr													
1	2	3	4	5										
<p>Organisationsaufwand</p> <table border="1" style="margin: auto;"> <tr> <td style="background-color: #ffff00;">1</td> <td style="background-color: #ffff00;">2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> </tr> </table>		1	2	3	4	5								
1	2	3	4	5										
Material: 1 Ball;														
Literatur: Stöckelmayer, 2009;														

Übungsbeschreibung	Übungsnummer 100													
<p>Chaos: 2 Teams spielen in der Längsrichtung des Spielfeldes Fussball auf 2 Tore. 2 weitere Teams spielen quer dazu Handball (Bandenball, Ball ablegen, o.ä.)</p> <p>Ziel: <i>Orientierung im Raum, gegenseitige Rücksichtnahme</i></p>														
Anforderungsprofil														
<p style="text-align: center;">Taktische Merkmale</p> <table border="1" style="margin: auto;"> <tr> <td>Individuell</td> <td>Gruppen</td> <td style="background-color: #f4a460;">Mannschaft</td> </tr> </table> <p style="text-align: center;">Übungskategorie</p> <table border="1" style="margin: auto;"> <tr> <td>leicht</td> <td>mittel</td> <td style="background-color: #d1c4e9;">schwer</td> </tr> </table>	Individuell	Gruppen	Mannschaft	leicht	mittel	schwer	<p style="text-align: center;">Technische Merkmale</p> <table border="1" style="margin: auto;"> <tr> <td style="background-color: #90ee90;">Angriff</td> <td style="background-color: #90ee90;">Abwehr</td> </tr> </table> <p style="text-align: center;">Schwierigkeitsgrad</p> <table border="1" style="margin: auto;"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> </tr> </table>	Angriff	Abwehr	1	2	3	4	5
Individuell	Gruppen	Mannschaft												
leicht	mittel	schwer												
Angriff	Abwehr													
1	2	3	4	5										
<p>Organisationsaufwand</p> <table border="1" style="margin: auto;"> <tr> <td style="background-color: #ffff00;">1</td> <td style="background-color: #ffff00;">2</td> <td style="background-color: #ffff00;">3</td> <td>4</td> <td>5</td> </tr> </table>		1	2	3	4	5								
1	2	3	4	5										
Material: 1 Ball;														
Literatur: Bucher, 1999, S. 159;														

Übungsbeschreibung	Übungsnummer 101													
<p>Fliegerball: 2 Teams spielen gegeneinander. Ziel des Spiels ist es, den von einem Mitspieler zugespielten Ball im Sprung über dem Torraum zu fangen und noch vor der Bodenberührung auf das Tor zu werfen.</p> <p>Ziel: <i>den Ball in der Luft annehmen und abspielen</i></p>														
Anforderungsprofil														
<p style="text-align: center;">Taktische Merkmale</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td>Individuell</td> <td>Gruppen</td> <td style="background-color: orange;">Mannschaft</td> </tr> </table> <p style="text-align: center;">Übungskategorie</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td>leicht</td> <td>mittel</td> <td style="background-color: purple;">schwer</td> </tr> </table>	Individuell	Gruppen	Mannschaft	leicht	mittel	schwer	<p style="text-align: center;">Technische Merkmale</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td style="background-color: green;">Angriff</td> <td>Abwehr</td> </tr> </table> <p style="text-align: center;">Schwierigkeitsgrad</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> </tr> </table>	Angriff	Abwehr	1	2	3	4	5
Individuell	Gruppen	Mannschaft												
leicht	mittel	schwer												
Angriff	Abwehr													
1	2	3	4	5										
<p>Organisationsaufwand</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td style="background-color: yellow;">1</td> <td style="background-color: yellow;">2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> </tr> </table>		1	2	3	4	5								
1	2	3	4	5										
<p>Material: 1 Ball;</p>														
<p>Literatur: Bucher, 1999, S. 158;</p>														

Übungsbeschreibung	Übungsnummer 102													
<p>Tor Brenball: Der 1. Spieler des Läuferteams wirft den Ball ins Spielfeld und läuft über 4 im Rechteck ausgelegte Matten ins Ziel. Das Feldteam holt den Ball und wirft so schnell wie möglich ein Tor, das von einem Spieler der Läufermannschaft bewacht wird. Befindet sich der Läufer im Moment des Torerfolgs auf keiner Matte, verbrennt er und ist aus. Ansonsten kann er beim nächsten Versuch weiterlaufen um ins Ziel zu gelangen. Nach einer bestimmten Zeit wechseln die Mannschaften.</p> <p>Ziel: <i>werfen und laufen</i></p>														
Anforderungsprofil														
<p style="text-align: center;">Taktische Merkmale</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td>Individuell</td> <td style="background-color: orange;">Gruppen</td> <td>Mannschaft</td> </tr> </table> <p style="text-align: center;">Übungskategorie</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td style="background-color: purple;">leicht</td> <td>mittel</td> <td>schwer</td> </tr> </table>	Individuell	Gruppen	Mannschaft	leicht	mittel	schwer	<p style="text-align: center;">Technische Merkmale</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td style="background-color: green;">Angriff</td> <td>Abwehr</td> </tr> </table> <p style="text-align: center;">Schwierigkeitsgrad</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> </tr> </table>	Angriff	Abwehr	1	2	3	4	5
Individuell	Gruppen	Mannschaft												
leicht	mittel	schwer												
Angriff	Abwehr													
1	2	3	4	5										
<p>Organisationsaufwand</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td style="background-color: yellow;">1</td> <td style="background-color: yellow;">2</td> <td style="background-color: yellow;">3</td> <td style="background-color: yellow;">4</td> <td style="background-color: yellow;">5</td> </tr> </table>		1	2	3	4	5								
1	2	3	4	5										
<p>Material: 1 Ball, 4 Matten;</p>														
<p>Literatur: Bucher, 1999, S. 156;</p>														

Nachdem nun die einzelnen Übungen beschrieben wurden möchte ich die Leserin oder den Leser darauf hinweisen, dass diese Übungsauswahl nur ein kleiner Ausschnitt von möglichen Spiel- und Trainingsformen ist. In der Literatur sind noch eine Vielzahl an Variationen zu den von beschriebenen Übungsformen zu finden. Auch können die angestrebten Ziele durch eine Vielzahl an Übungen erreicht werden.

Um die vorgestellten, oder andere, Übungen gelingend zu vermitteln, bedarf es der Auswahl einer passenden Unterrichtsgestaltung. Die Wahl einer passenden Organisationsform, eines passenden Spielraums, usw. liegt gänzlich in der Hand der Lehrkraft.

Auch die Reihenfolge der aufgezählten Übungen darf nicht als fixe Vorgabe gesehen werden. Vielmehr ist es in die unterschiedlich zu trainierenden Bereiche gegliedert. Es ist durchaus erwünscht bei der Übungsauswahl eigene Vorstellung zu realisieren. Im Repertoire Zusammenstellung befinden sich auch 5 Übungen zur Schulung einer/eines Torhüter/in. Auch wenn eine Spezialisierung im frühen Alter vermieden werden sollte (vgl. Ehret et al., 1995), ist es sinnvoll Spielerinnen/Spieler die sich für die Position der Torwartin, des Torwarts interessieren einige grundlegende Übungen zu trainieren.

Ich möchte darauf hinweisen, dass bei den Übungsbeschreibungen nur die männliche Form gewählt wurde, um eine bessere Lesbarkeit zu garantieren. Außerdem wurde der Begriff der Mannschaft eingesetzt weil dies in der Literatur so bezeichnet wird, Mannschaft ist aber gleich zu setzen mit Team.

8 Multimediales Lehr- und Informationssystem

In diesem Kapitel wird das erzeugte Lehr- und Informationssystem vorgestellt, zuvor werden jedoch einige Grundbegriffe beschrieben. Es werden die Funktionen und deren Bedienungsweise erklärt und welche Ziele durch die Erstellung dieses Mediums erreicht werden sollen.

Ein Computer ist in der heutigen Welt mehr als ein Werkzeug um Aufgabe X zu lösen, er ist fester Bestandteil unseres Lebens. Dabei darf ein Computer nicht als Personal-Computer gesehen werden, sondern als elektronische Gerätschaft, die in unserem Alltag vorhanden ist. Neben Laptops und Desktop-Computern gehören auch Handys in diese Sparte, da sie mittlerweile zu mehr als nur zum Gespräch von A mit B genutzt werden können. Unser Alltag ist von Computern übersät. Flugzeuge, Autos, Ampeln usw., alle werden sie von Computern gesteuert oder unterstützen den Menschen. Durch diese ständige Verfügbarkeit der Technologie ist der Schritt hin zu einer Nutzung dieser, auch im Lehr- und Informationsbereich, logisch.

Da sich diese Diplomarbeit mit der Entwicklung eines multimedialen Informationssystems befasst, ist es sinnvoll zu Beginn die zentralen Begriffe und deren Bedeutung zu erläutern.

8.1 *Multimedia und Co.*

Der Begriff *Multimedia* wird in der heutigen Zeit sehr häufig gebraucht und nach Ansicht einiger Autoren leider auch des Öfteren missbraucht. Dies liegt an der Tatsache, dass eine eindeutige Definition nicht möglich ist. Das Wort stammt aus dem Lateinischen und setzt sich aus folgenden zwei Wörtern zusammen:

- *Multus* = viel, vielfach, mehrere,...
- *Medium* = Einrichtung zur Vermittlung von Informationen

Holzinger (2002) sieht den Begriff als eine Möglichkeit, neue Medien für die Ausbildung in verschiedenen Bereichen zu nutzen.

Eine häufig in der Literatur zu findende Definition beschreibt Multimedia als den Einsatz verschiedener Medien, dazu zählen Text, Sprache, Musik, Bilder, Videoclips, Grafiken, Diagramme, u.v.a.m., um Informationen verständlich und deutlich darzustellen.

Holzinger (2002, S. 16) definiert den Begriff folgendermaßen:

„Multimedia umfasst den Einsatz von Audio (Sprache, Klänge, Musik,...), Video (Text, Grafik, Standbilder, Animationen, Filme,...) und Interaktivität (über Maus, Tastatur, Touchpad, Screentouch,...).“

Ein großer Vorteil, den Multimedia mit sich bringt, ist die Tatsache, dass es interdisziplinär und fächerübergreifend einsetzbar ist (vgl. Holzinger, 2002). Dadurch ist Multimedia kein reiner Begriff der Informatik, sondern kann als Bindeglied der Informatik mit anderen Bereichen gesehen werden. Der große Hype, der anfangs um Multimedia und multimediales Lernen gemacht wurde, hat sich allerdings wieder ein wenig eingebremst, da man erkannt hat, dass auch durch den Einsatz multimedialer Materialien keine bessere Informationsaufnahme entstehen muss (vgl. Kandl, 2006). Allerdings kann deren Einsatz dazu führen, dass Personen, die ansonsten keinen Zugang zu einem Thema hätten, durch multimedial aufbereitete Unterlagen sich neue Informationen aneignen können.

Auch im Sport wird der Einsatz multimedialer Komponenten immer wichtiger. Neben Wettkampf- und Spielanalysen, Trainingsanalyse und Trainingsplanung sowie Leistungsdiagnostik entstehen ebenso viele Lehr- und Lernhilfen. Baca und Eder (2005, S. 23) beschreiben in der Zeitschrift Bewegungserziehung folgende Systeme:

- EbuT – eLearning in der Bewegungs- und Trainingswissenschaft
- Spomedial – Sportmedizin interaktiv lernen
- Sport-eL – eLearning in Sportwissenschaft und Sport
- SpInSy – ein internetbasiertes Informationssystem zur sportwissenschaftlichen Theorie ausgewählter Sportarten. (Universität Wien)

Eine weitere Entwicklung der Universität Wien ist Sport Multimedial. Dabei handelt es sich um eine Plattform, die multimediale Inhalte zu unterschiedlichen Sportarten bereitstellt. Aktuell sind auf der Plattform folgende Sportarten vertreten: Snowboard, Freestyle Snowboard, Alpiner Skilauf, Eishockey, Fußball, Gerätturnen, Krafttraining, Leichtathletik, Skilanglauf, Schitouren, Sportklettern, Schwimmen, Tennis, Tischtennis, Volleyball, Basketball, Mountainbike, Selbstverteidigung, Ringen und Zweikampf, Windsurfen, Jazz Dance, Gleitschirmfliegen, Skatboardfahren und Golf.

Im Zusammenhang mit Multimedia wird auch oftmals der Begriff des E-Learnings genannt. Dabei handelt es sich um Lernen unter Zuhilfenahme eines Computers, sogenanntes softwareunterstütztes Lernen (vgl. Kandl, 2006). E-Learning hat schon eine über 30-jährige Geschichte und es durchlief schon einige Transformationen so Battezzati, Coulon, Gray, Mansouri, Ryan und Walker (2004). E-Learning bezeichnet, wie zuvor

erwähnt, Lernen unter Zuhilfenahme elektronischer Mittel. Dazu stehen unterschiedliche Methoden wie „Tele- Teaching“, „Blended Learning“, „Collaborative/cooperative Learning“, u.v.a.m. zur Verfügung. Besonders „Blended Learning“ hat in letzter Zeit an Bedeutung gewonnen. Dabei handelt es sich um eine Kombination aus Präsenztermin, oder „Face2Face“, und Online Ressourcen (Battezzati et al, 2004; Kandl, 2006). Durch die rasche Verbreitung des Internets stehen Modellen wie dem „Blended Learning“ kaum Barrieren im Weg und besonders an Universitäten, aber auch an Schulen, finden diese großen Zuspruch.

8.2 Das erzeugte Medium

Bei der Entstehung dieser wissenschaftlichen Arbeit steht, wie schon öfters angeführt, die Entwicklung eines Mediums, welches multimediale Technologien aufgreift und diese in einem multimedialen Lehr- und Informationssystem zur Technik und Taktikschulung im Handballsport einsetzt. Dies wird mittels dafür geeigneter Software realisiert und auf einer CD verfügbar gemacht. Wenn es nötig ist die CD zu vervielfältigen, sie zu verändern, u.v.a.m. ist dies möglich, da die Software unter der GPL (General Public License) steht. Dadurch tritt der Erzeuger die Copyright Ansprüche gemäß der, von der Free Software Foundation erstellten, Richtlinien ab. Das Hintergrundbild, welches einen Ball und eine Hand darstellt, wurde der Internetseite: [http:// www.fitimsport.at](http://www.fitimsport.at) entnommen und unterliegt deren Copyright®. Die Software vermittelt theoretisches Wissen und gibt Beispiele für eine praktische Umsetzung. Es richtet es sich nicht gezielt an Lehrerinnen und Lehrer, die ihren Unterricht um handballerische Inhalte erweitern wollen, sondern soll jedem, der sich dafür interessiert, wie Jugendlichen im Alter von 10 - 14 Jahren der Handballsport näher gebracht werden kann, helfen sowohl theoretisches Hintergrundwissen zu erlangen, als auch praktische Beispiele zugänglich gemacht zu bekommen.

8.2.1 Eingesetzte Software

Macromedia Authorware 7®

Bei der Entwicklung des multimedialen Lehr- und Informationssystems wurde eine Reihe von Software eingesetzt. Im Zentrum steht dabei die Software von Adobe: Macromedia Authorware 7®. Es dient der Verknüpfung aller Medien, die in diesem System eingesetzt werden und hilft dem Benutzer den Überblick zu bewahren. Es handelt sich dabei um ein sogenanntes Autorenwerkzeug, welches zur Erstellung von Lernprogrammen gedacht ist. Der Vorteil dieses Systems ist, dass es vom Benutzer keine Programmierkenntnisse voraussetzt und so jedem Benutzer die Möglichkeit bietet, ein Lernprogramm zu erstellen.

Um eine einfache Handhabung zu gewährleisten, nutzt Authorware® die Funktion des Drag&Drop. Der User kann Buttons oder Funktionen auswählen und diese an die gewünschte Stelle platzieren. Dabei generiert das Programm automatisch den sogenannten Source Code oder Quelltext, der die Computersprache für uns Menschen lesbar darstellt und als Schnittstelle zwischen Hard- und Software dient. Würde man bei der Erzeugung eines Lehrsystems kein Autorenwerkzeug benutzen, müsste man diesen Source Code selbstständig verfassen, was aber die Kenntnis einer Programmiersprache voraussetzt.

Authorware® bietet die Möglichkeiten Text, Grafik, Video, Musik, u.v.a.m. in das System zu implementieren. Wenn alle Komponenten integriert und das Design vollendet wurde, besteht die Möglichkeit, das fertige Produkt auf unterschiedliche Arten zu präsentieren. Authorware® erstellt hierfür eine ausführbare Datei mit der Endung .exe, um es auf Systemen starten zu können, ohne auf ein zusätzliches Programm angewiesen zu sein. Es kann über Netzwerke wie das Internet benutzt werden oder als CD/DVD in Umlauf gebracht werden. Bei dem im Kapitel 8.2.3 beschriebenen System handelt es sich um eine CD, welche das Lehr- und Informationsmedium beinhaltet.

Paint Shop Pro®

Paint Shop Pro® ist ein Bildbearbeitungsprogramm, das vom U.S. Hersteller Jasc Software, später übernommen von Corel, entwickelt wurde. Die Software bietet sowohl die Möglichkeit Basiseinstellungen, wie das Modifizieren der Bildgröße oder die Form des Bildes zu ändern, es ist aber auch in der Lage komplexere Eingriffe bei der Fotogestaltung zu machen, so können Fotos auf Knopfdruck invertiert werden, Farben können pixelgenau festgestellt werden, usw. .

Windows Movie Maker®

Der Windows Movie Maker® stammt aus der Produktpalette von Microsoft®. Microsoft® ist der führende Hersteller von Betriebssystemen im Privatsektor und hat mit seiner Windows Serie sicherlich einen großen Anteil zur Verbreitung von PCs (Personal Computer) beigetragen. Microsoft® stellt dem Benutzer mit dem Windows Movie Maker® eine Software zur Verfügung, mit der auf einfache Art und Weise Videos geschnitten und bearbeitet werden können. Es besteht ebenso die Möglichkeit, Audiomaterial an das Videomaterial zu koppeln, um Musik oder Kommentare im Hintergrund laufen zu lassen. Beim Finalisieren des Videos kann der Anwender aus einer Vielzahl von Formaten auswählen, in welchem die Datei gespeichert werden soll. Diese unterscheiden sich beispielsweise durch Bildqualität, Auflösung, Speicherbedarf und Abspielbarkeit. Der

große Vorteil, den der Windows Movie Maker® mit sich bringt, ist das er keine zusätzlichen Kosten verursacht, da er von Microsoft für seine Produkte wie Windows XP und Windows Vista kostenlos zur Verfügung gestellt wird. Auch wenn die Software in punkto Ausstattung nicht so umfangreich ausgestattet ist wie andere Bezahlprogramme à la Ulead Video Studio® oder Corel VideoStudio Pro X2®, so ist es in der Lage alle Basisaufgaben schnell und unkompliziert zu erfüllen.

Prism Video Converter®

Der Prism Video Converter® wurde von NCH Software entwickelt. Dabei handelt es sich um ein Programm welches zum konvertieren in unterschiedliche Videoformate gedacht ist. Dabei muss die/der Nutzer/in lediglich die zu konvertierenden Dateien auswählen und angeben in welchem Format diese ausgegeben werden sollen. Prism Video Converter® unterstützt alle gängigen Formate wie .wmv, .avi, .asf, .mpg, u.v.a.m.

8.2.2 Inhalt und Ziele

Da das Hauptaugenmerk dieser wissenschaftlichen Arbeit auf die Entwicklung einer multimedialen CD ausgerichtet war, musste neben der theoretischen Auseinandersetzung mit der Thematik der Technik- und Taktikschulung im Handballsport in der Schule, auch eine Produkt entstehen welches diesen Zielen gerecht wird. Battezzati (2004) meint das in einer modernen Gesellschaft die vorhandene Technik auch im Schulalltag einfließen muss. Um dieses Ziel zu erreichen, genügt es aber nicht monotone Übungssammlungen zu erstellen, sondern bedarf es einer tieferen Auseinandersetzung mit den Themen und Inhalten. Erst wenn auch theoretisches Wissen vermittelt wird, kann ein Medium als sinnvoll und zweckdienlich angesehen werden (vgl. Kandl, 2006).

Da der Handballsport im Schulalltag durchwegs wertvolle Funktionen übernehmen kann, ist es vernünftig ihn einzubauen. Durch die vielen Aufgabe die sich während eines Spiels stellen, wie Entscheidungen treffen, Spielsituationen wahrnehmen und Handlungen setzen, werden Schülerinnen und Schüler über viele Kanäle angesprochen (Sinning, 2005, S. 35). Handball stellt so eine hervorragende Möglichkeit dar Jugendliche in Situationen zu transferieren, welche zwar gewissen „normierten Regeln“ (Sinning, 2005, S. 35) unterliegen, aber weiters keinem festen Verlauf folgen.

Um die theoretische Aufarbeitung zu vermitteln, stellt das beiliegende Medium einen Abschnitt zur Verfügung der sich in mehrere Bereiche aufgliedert. Diese bieten der/dem

Benutzer/in die Gelegenheit sich Fachinformationen anzueignen und sich mit dem Thema zu befassen.

Fundierte Kenntnisse werden in folgenden drei Bereichen vermittelt:

- Theoretische Grundlagen;
- Vermittlungsmodelle;
- Trainingsbereiche;

Dabei werden jedem dieser Themen mehrere Seiten gewidmet und sind durch Literaturangaben belegt.

Der praktische Teil besteht aus 104 Übungen welche in Untergruppen gegliedert sind. Durch eine zuvor erfolgte Auseinandersetzung mit der theoretischen Materie, stellt diese Übungssammlung der/dem Nutzer/in, mit multimedial aufbereiteten Übungen (diese werden in Kapitel 7, ab S. 57 näher beschrieben), ein Medium bereit um Handball zielgerichtet, sinnvoll und erfolgreich zu unterrichten. Dabei richtet sich die CD nicht nur an Lehrerinnen und Lehrer sondern an all jene, die sich mit der Vermittlung des Handballsports im Grundlagenbereich auseinandersetzen wollen. Auch unerfahrene Nutzerinnen und Nutzer sollen schnell einen Überblick erlangen können und das Medium beherrschen können. Weiters wird auf ein hohes Maß an Verständlichkeit Wert gelegt, so dass auch im Handballsport unerfahrene Personen diese Plattform zielbringend nutzen können. Bei der Frage ob diese Sammlung ausbaufähig ist, muss dies mit einem klaren Ja beantwortet werden. Da in der Literatur eine unglaubliche Menge an Übungen vorhanden ist, wäre es skurril zu behaupten diese Übungssammlung wäre vollständig. Alleine die unzählig, vorhanden Variationen der vorgestellten Übungen würden den Rahmen dieser Diplomarbeit und auch der technischen Gegebenheiten sprengen. Vielmehr sollen diese vorgestellten Übungen der/dem Nutzer/in Anknüpfungspunkte bieten und exemplarisch darstellen welche Gestaltungsmöglichkeiten sich stellen. Überdies muss darauf hingewiesen werden, dass die beispielhaft vorgestellten Übungen keine Garantie für einen erfolgreichen Unterricht bieten. Die didaktische Aufbereitung unterliegt der/dem Lehrenden/Lehrendem und hat einen enormen Einfluss um zu einem Gelingen beizutragen.

8.2.3 Beschreibung

Um das multimediale Lehr- und Informationssystem zu starten, muss zuerst die beiliegende CD in das CDROM-Laufwerk eingelegt werden. Danach startet man das Medium durch einen Doppelklick auf die Datei: „Technik- und Taktikschulung im

Handball.exe“. Wenn es erforderlich ist, das Medium auf der Festplatte zu speichern, da kein CDROM Laufwerk vorhanden ist, müssen alle auf der CD befindlichen Ordner und Dateien in einen Ordner kopiert werden. Die Inbetriebnahme verläuft dann darüber hinaus genauso wie oben beschrieben. Nach dem Doppelklick startet das multimediale Lehr- und Informationssystem (Abb. 19). Es öffnet sich ein Startbildschirm der den Titel dieser Diplomarbeit trägt, das Logo der Universität Wien, das Logo des Arbeitsbereichs "Fachdidaktik Bewegung und Sport" und ein Bild mit dem Inhalt Sportwissenschaft.

Durch einen Klick, der an einer beliebigen Stelle des Bildes ausgeführt wird, gelangt man zum Intro (Abb. 20). Dies zeigt eine Videosequenz aus einigen Übungen des Mediums. Um das Intro zu beenden genügt es den blauen Button mit dem Text „Intro überspringen“ zu drücken.

Das Hauptmenü (Abb. 21) dient der/dem Benutzer/in als zentraler Anlaufpunkt zur Navigation. Darum besitzt jede Seite einen Button Hauptmenü der zu dieser Seite verlinkt. Die Seite Hauptmenü (Abb. 21) besitzt 3 Buttons die in Form von Handbällen dargestellt sind. Es gibt einen Theorie, einen Praxis und einen HowTo Button diese führen zu den jeweiligen Abschnitten.

Theorie

Beim Betätigen des Buttons mit der Aufschrift „Theorie“ gelangt man auf eine neue Seite (Abb.22), die als Überschrift den Titel „Theoretische Wissensvermittlung“, diese unterteilt sich weiters in „Theoretische Grundlagen“, in „Vermittlungsmodelle“ und in „Trainingsbereiche“, und können, über die Buttons in Form von Handballtoren, erreicht werden. Der Inhalt der jeweiligen Unterpunkte (Abb.23) besteht aus Ergebnissen die bei der Auseinandersetzung mit dem Handballsport, anhand von wissenschaftlichen Quellen, belegt und im Teil 1 (ab Kapitel 2, S. 16) dieser wissenschaftlichen Arbeit erarbeitet wurde. Zum Navigieren zwischen den mehrseitigen Texten dienen zwei Buttons, am rechten und linken, unterem Fensterrand.

Praxis

Der praktische Teil, erreichbar über den Button Praxis im Hauptmenü, besteht aus einer großen Anzahl an beschriebenen Übungen. Bevor man zu der Auswahl der einzelnen Übungen gelangt, öffnet sich ein Fenster, das fünf unterschiedliche Bereiche zeigt (Abb. 24). Hierbei handelt es sich um eine Einteilung in relevante Trainingsgebiete, dazu zählen *Grundschulung*, *Angriffs- und Abwehrtraining*, *Zonenspiele* und *Ziel- & Kombinationsspiele*. Um zu der Übungsauswahl zu gelangen genügt es einen Klick auf einen der aufgezählten Elemente zu tätigen. Dadurch öffnet sich ein neues Fenster (Abb. 25) welches aus einer Tabelle mit Übungsnummern und deren Bezeichnungen und

Buttons mit Übungsnummern besteht. Betätigt man einen dieser Buttons öffnet sich eine neue Seite (Abb. 26) mit dem Namen der Übung, einer genauen Beschreibung dieser und einem Video.

HowTo

Durch aktivieren des HowTo Buttons, gelangt man zu einer Seite (Abb. 27) die Wissenswertes über den Aufbau und rechtliche Grundlagen dieses Werkes enthält sowie Informationen über den Autor.



Abb. 19: Startbildschirm des multimedialen Lehr- und Informationssystem

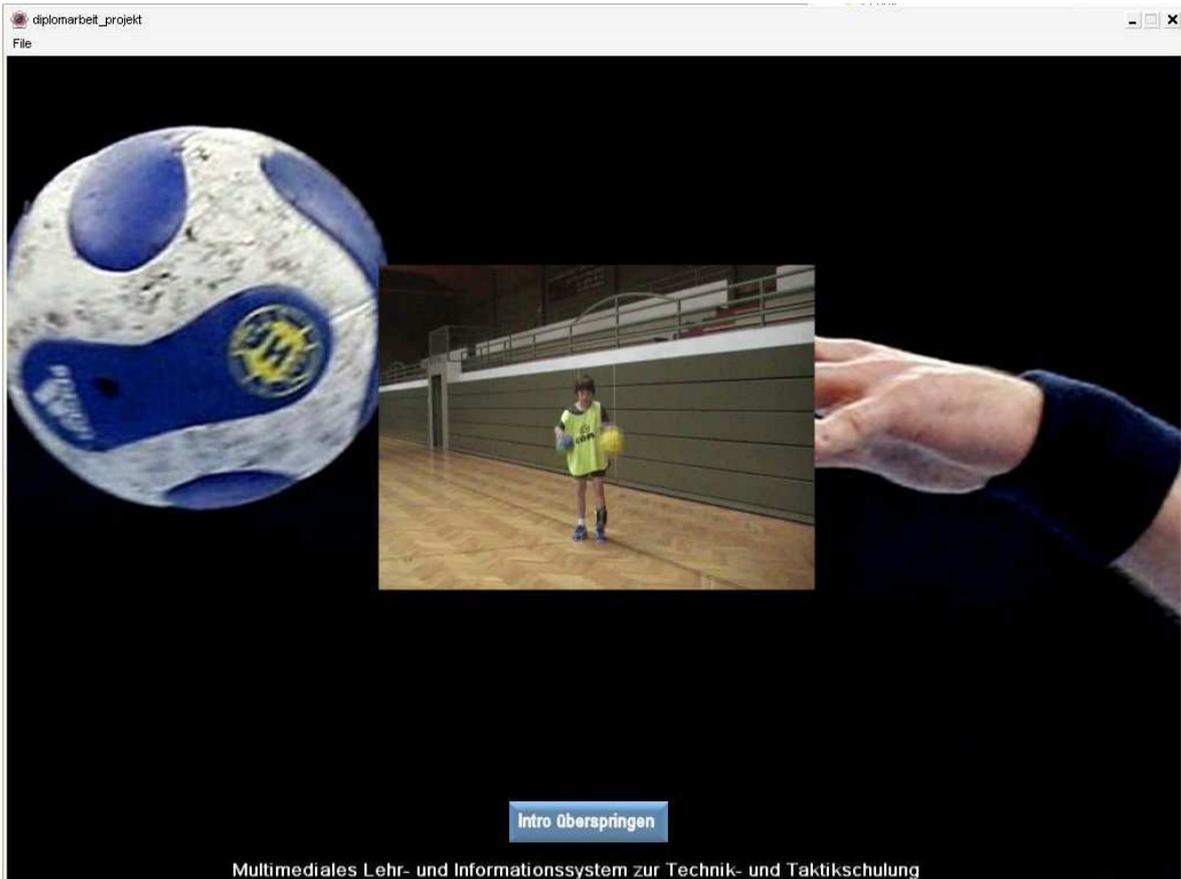


Abb. 20: Intro des multimedialen Lehr- und Informationssystems

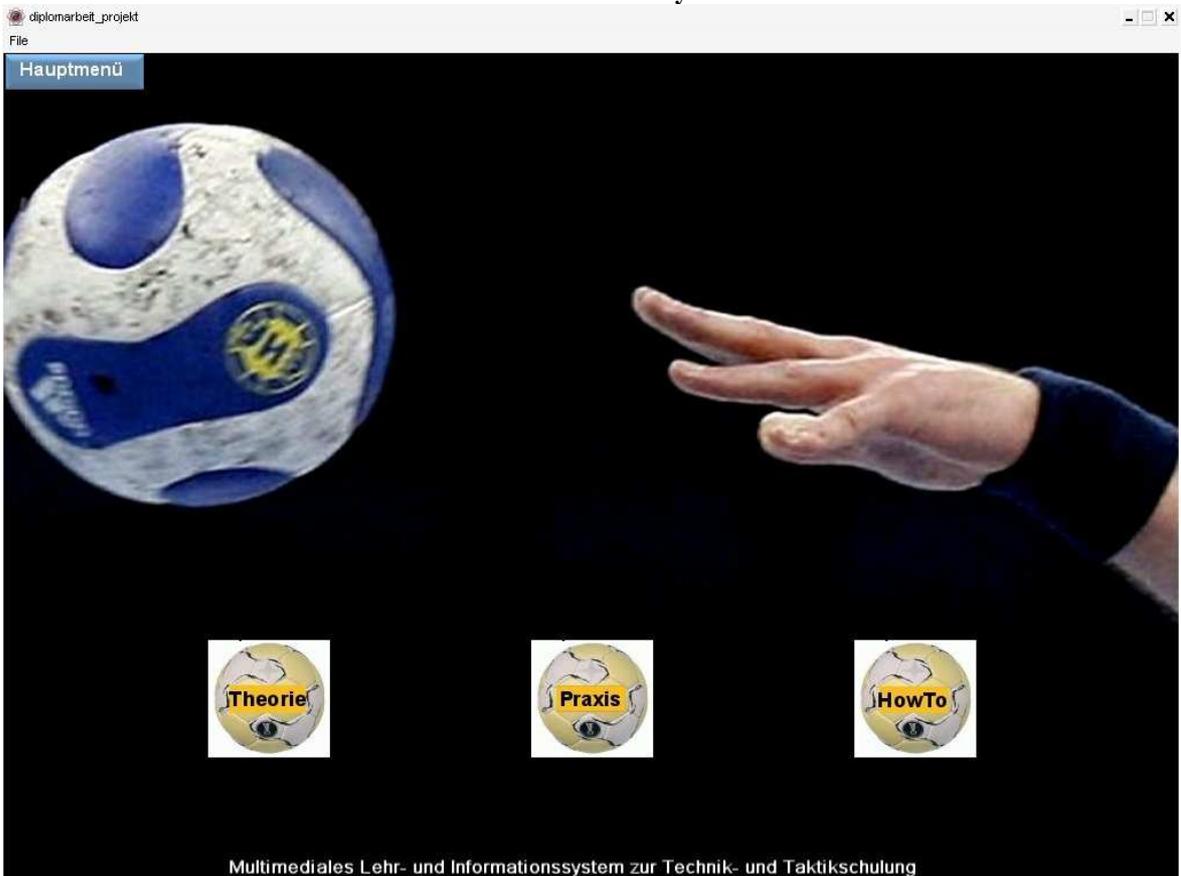


Abb. 21: Hauptmenü des multimedialen Lehr- und Informationssystems



Abb. 22: Theoriemenü des multimedialen Lehr- und Informationssystems

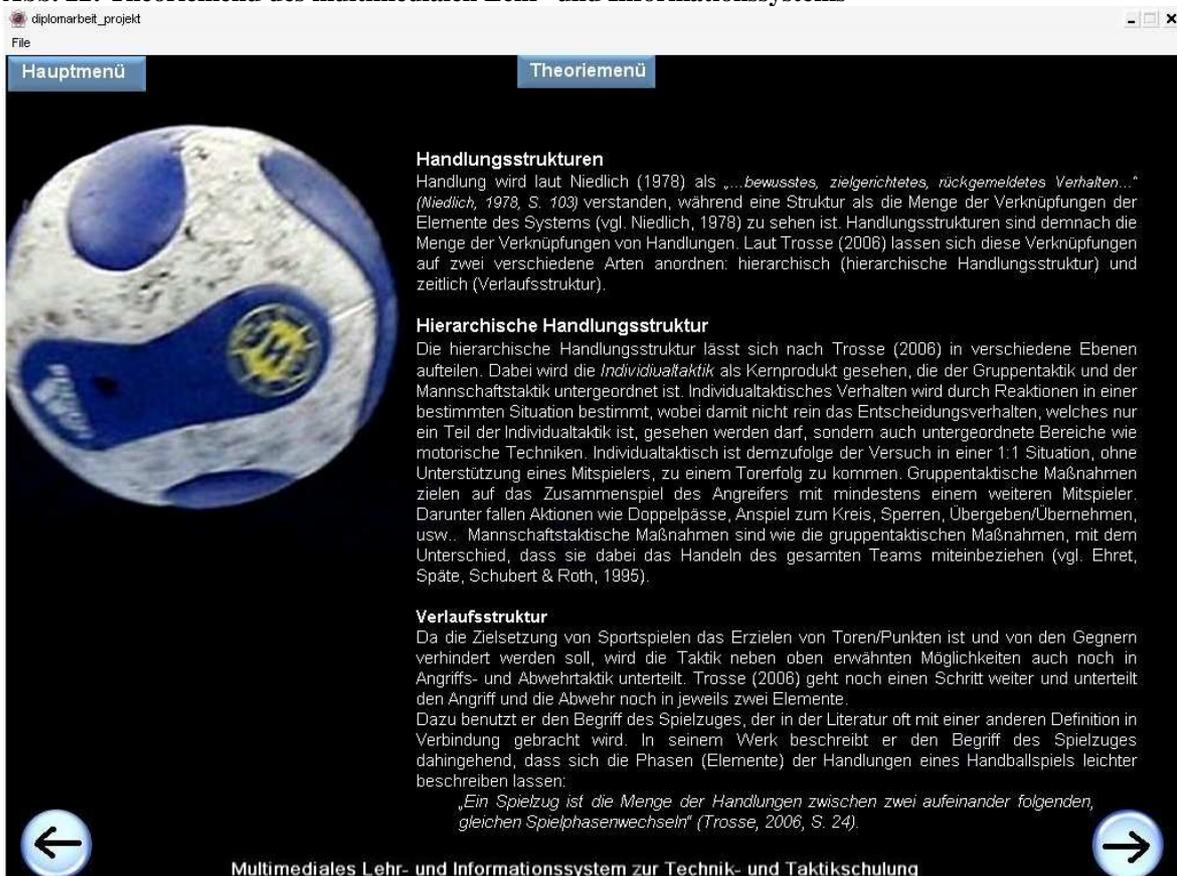


Abb. 23: Theoretische Grundlagen des multimedialen Lehr- und Informationssystems



Abb. 24: Praxismenü des multimedialen Lehr- und Informationssystems

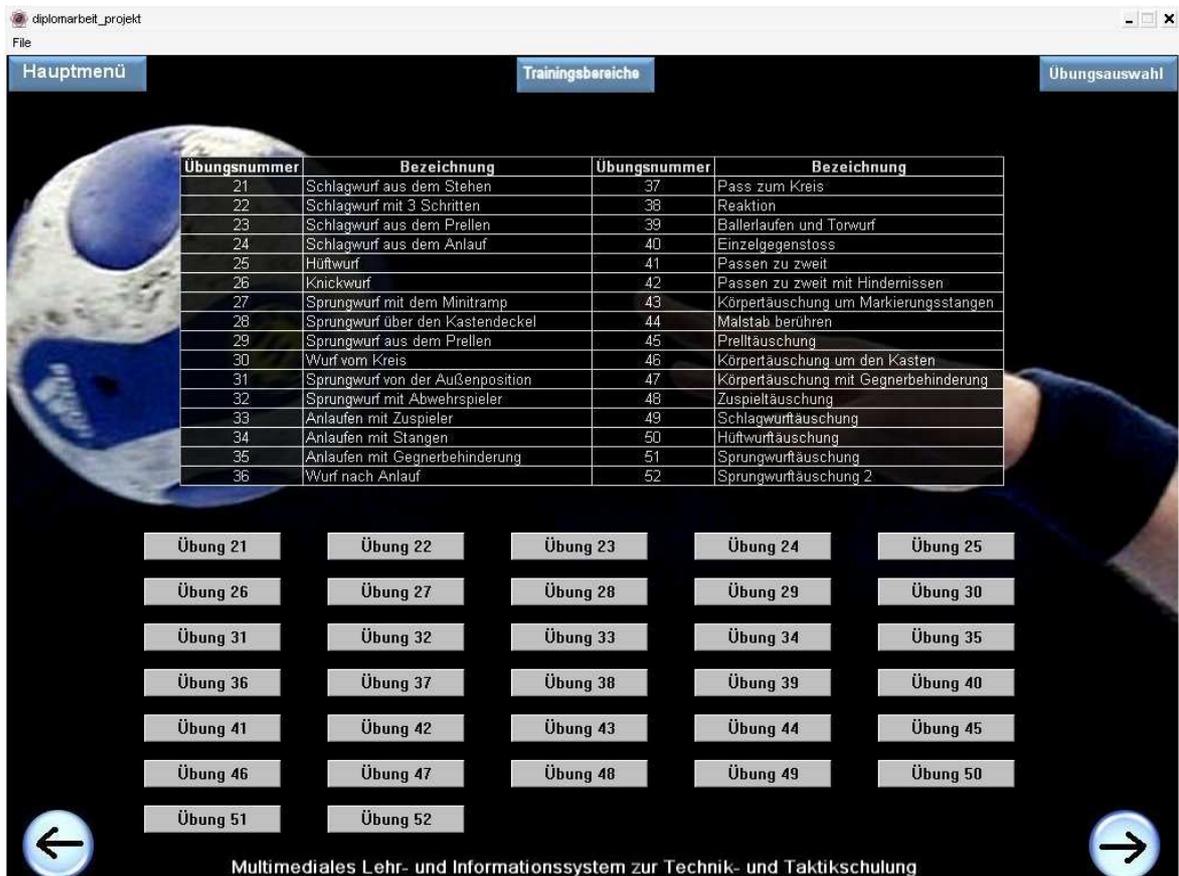


Abb. 25: Übungsauswahl des multimedialen Lehr- und Informationssystems

The screenshot shows a software window titled 'diplomarbeit_projekt'. The interface is divided into several sections:

- Hauptmenü** (Main Menu), **Trainingsbereiche** (Training Areas), and **Übungsauswahl** (Exercise Selection) are at the top.
- Übungsbeschreibung** (Exercise Description):
 - Übungsnummer 37** (Exercise Number 37)
 - Pass zum Kreisspieler:** Der Rückraumspieler spielt den Ball zum Zuspieler und erhält ihn nach dem Anlauf wieder. Nach Ballerhalt spielt er ihn am Abwehrspieler (ca. auf der 9 Meter-Linie) vorbei dem Kreisspieler zu
 - Ziel:** den Ball trotz Behinderung spielen
- Anforderungsprofil** (Requirement Profile):
 - Taktische Merkmale** (Tactical Features): Individuell, **Gruppen** (highlighted), Mannschaft
 - Übungskategorie** (Exercise Category): leicht, mittel, **schwer** (highlighted)
 - Technische Merkmale** (Technical Features): **Angriff** (highlighted), Abwehr
 - Schwierigkeitsgrad** (Difficulty Level): 1, 2, 3, 4, 5
 - Organisationsaufwand** (Organizational Effort): 1, 2, 3, 4, 5
- Material:** 1 Ball pro Team;
- Literatur:** Bucher, 1999, S. 71;
- Navigation arrows and the text 'Multimediales Lehr- und Informationssystem zur Technik- und Taktikschulung' are at the bottom.

Abb. 26: Übungsbeschreibung des multimedialen Lehr- und Informationssystems

The screenshot shows a software window titled 'Presentation Window'. The interface displays a curriculum vitae (CV) for Christoph Stöckelmayer:

- Hauptmenü** (Main Menu) is at the top left.
- Lebenslauf** (CV) is the main title.
- Angaben zu meiner Person:**
 - Name: Christoph Stöckelmayer
 - Geburtsdatum: 30.10.1983
 - Geburtsort: Baden
- Name und Beruf der Eltern:**
 - Johann Stöckelmayer, Elektriker
 - Silvia Stöckelmayer, Hausfrau
- Name und Beruf der Geschwister:**
 - Mag. Angelika Fritsch, Pharmazeutin
 - Dipl. Ing. Wolfgang Stöckelmayer, Projektmanager
- Staatsangehörigkeit:** österreichische
- Anschrift:** Elisabethstraße 43A, 2500 Baden
- Ausbildungsweg:**
 - 1990 - 1994 Volksschule Weikersdorf in Baden
 - 1994 - 2002 BG/BRG Baden Frauengasse
 - 06/2002 Matura
 - 01/2003 - 09/2003 Absolvierung des Grundwehrdienstes
 - seit Oktober 2003 Lehramtsstudium Bewegung und Sport & Informatik
- Navigation arrows and the text 'Multimediales Lehr- und Informationssystem zur Technik- und Taktikschulung' are at the bottom.

Abb. 27: HowTo des multimedialen Lehr- und Informationssystems

9 Schlussbetrachtung und Ausblick

Während der ersten Phase der Themenfindung schwebte mir schon eine Verknüpfung meiner beiden Studienfächer vor. Durch die Umsetzung einer multimedialen Plattform im Handball konnte ich mich auf zwei Inhalte spezialisieren, die mich nicht nur sehr interessieren, sondern auch für meine Laufbahn als Lehrkraft sehr relevant sind. Die theoretische Auseinandersetzung mit dem Handballsport bildet einen Grundstock an Wissen, der für die Vermittlung und Umsetzung enorm wichtig ist. Es wird die besondere Bedeutung und Funktion (vgl. Hübner & Pfitzner, 2007) des Sports, gerade in der Schule, mit allen Zielen und pädagogischen Intentionen verdeutlicht. Dadurch wird dem Betrachter erkenntlich, wie sinnvoll die Integration von Handball in der Schule ist, allerdings in einer adäquaten Art und Weise.

Der praktische Teil mit seinem multimedialen Lehr- und Informationssystem spiegelt die rasante und immer existente Informationstechnologie wider. In beinahe keinem Arbeitsbereich wird auf Technik verzichtet und so ist deren Einsatz auch in der Sportwissenschaft alltäglich geworden. Durch diese Form der Aufbereitung ist es möglich eine neue und vor allem größere Zielgruppe zu erreichen. Durch das Internet haben viele Personen immer und überall die Möglichkeit auf Informationen zuzugreifen und diese Chance nutzt auch die Sportwissenschaft. Das Produkt dieser Arbeit soll auch im Internet veröffentlicht werden, dies liegt allerdings nicht im Rahmen dieser Diplomarbeit und wurde aus diesem Grund nicht realisiert. Von technischer Seite wäre eine Implementation einfach zu bewerkstelligen, nur ein geeigneter Speicherort steht im Moment nicht zur Verfügung, dies soll allerdings während des Einstiegs ins Berufsleben ermöglicht werden, da in Schulen eine dafür passende Infrastruktur vorhanden ist. Dadurch liegt dieser Arbeit eine CD als Medium bei, die das komplette Lehr- und Informationssystem enthält.

Die erstellten multimedialen Inhalte in Form von Videos und Beschreibungen stellten mich vor eine große Schwierigkeit. Im Vergleich zu CDs von Verbänden stellte sich dem Problem, dass weder ein Budget für die Durchführung noch technisch hochwertiges Material zur Verfügung stand. In vielen Fällen meiner Dreharbeiten zeigten sich Grenzen, die aufgrund dieser Beschränkungen nicht überwunden werden konnten. Letztes Jahr hatte ich das Glück in den Genuss zu kommen, bei den Dreharbeiten der Europe Handball Federation (EHF) bei der Erstellung einiger Videos zusehen zu können. Diese professionelle Herangehensweise ist mit meiner Umsetzung kaum zu vergleichen, wenn auch Parallelen vorhanden sind. Auch die Auswahl der Spielerinnen und Spieler begrenzte mich bei der Realisation. So waren nicht immer genügend Akteure vorhanden,

wodurch sich die Erstellung der Sequenzen immer wieder verzögerte. Auch der Aspekt, dass es sich bei den Schauspielern um Kinder handelt, deren technische Fertigkeiten teilweise wenig ausgeprägt waren, verkomplizierte die Lage. Dennoch halte ich dieses System als repräsentativ, denn zeigt es doch den realen, in der Schule vorhandenen Stand der Dinge.

Ein Kritikpunkt, der sich über den gesamten Verlauf des Lehr- und Informationssystem zog, war die Tatsache, dass es sich bei der Übungsauswahl nur um einen Bruchteil von Möglichkeiten handelt. Wie in Kapitel 7, beschrieben gibt es eine große Anzahl an Varianten, die ebenfalls eine Daseinsberechtigung in diesem System haben. Doch wie auch schon in Kapitel 7 angesprochen, lag der Fokus nicht auf der Erzeugung einer umfangreichen Übungssammlung, sondern bei der theoretischen Wissensbereitstellung mit möglichen praktischen Übungsbeispielen. Dennoch bin ich einer Erweiterung der CD, auch durch andere Nutzer/innen, nicht abgeneigt, weshalb ich dieses Softwareprodukt auch als open Source zur Verfügung stelle. Sollte dies der Fall sein, können die benötigten Informationen und Dateien unter diplomarbeit-stoeckelmayer@gmx.at angefordert werden.

Um das Problem der beschränkten Verfügbarkeit der Übungssammlung auf dem Computer zu lösen, entschied ich mich zusätzlich die Übungen in Form einer pdf-Datei beizulegen. Dadurch ist es möglich, die Übungssammlung in ausgedruckter Form zu benutzen.

Abschließend soll nochmals darauf hingewiesen werden, welche Bedeutung dem Handballsport in der Schule zugemessen werden kann. Durch eine spielgemäße Heranführung bietet man den Schülerinnen und Schülern die Möglichkeit in Kontakt mit der wunderbaren Sportart Handball zu gelangen und deren Faszination zu erleben. Vorurteile können dabei ausgeräumt werden, doch diese Verantwortung liegt in der Hand der Lehrerinnen und Lehrer. Dieses Medium soll nicht dazu dienen einen qualitativ hochwertigen Unterricht zu erstellen, vielmehr soll es eine Gelegenheit bieten sich mit diesem Sport theoretisch auseinanderzusetzen und praktische Anreize zu geben Unterricht zu gestalten. Auch wenn diese Arbeit sicherlich nicht auf alle themenbezogenen Details eingeht, manche nur ansatzweise oder teils gar nicht erwähnt, bin ich davon überzeugt die Grundlagen vermittelt zu haben und ein hilfreiches Lehr- und Informationssystem erstellt zu haben.

10 Literaturverzeichnis

Internetquellen:

- <http://iacss.org/~multi/test/sportarten> [Zugriff am 03.05.09]
- http://www.dr-gumpert.de/html/dhb_methodenkonzept.htm [Zugriff am 12.04.09]
- http://www.studsemjuelich.de/weitere_user/fssport/sportspiele_genetisches_konzept.htm [Zugriff am 14.04.09]
- http://www.studsemjuelich.de/weitere_user/fssport/sportspiele_taktik_spiel_modell_griffin.htm [Zugriff am 14.04.09]
- http://www.handball-wm-statistik.de/weltmeisterschaft_2005/handball_weltmeisterschaft_2005_uebersicht.shtml [Zugriff am 02.02.09]
- http://www.basketball-bund.de/basketball-bund/de/dbb/geschichte_und_statistik/mitglieder/1358.html?template=/content/standard.jsp&type=PDF&id=20425 [Zugriff am 10.02.09]
- <http://www.bso.or.at/main.asp?kat1=10&kat2=129&kat3=&vid=1> [Zugriff am 10.05.09]
- Eisele, A. (2007). Aufsetzerball. Zugriff am 12. Februar 2009 unter http://www.hessen-handball.de/upload/schulhandball/Baden_Aufsetzerball__Armin_Eisele_.pdf

Bücher:

- Alleuthner, G. (2004). *Entwicklung eines multimedialen Lehr- und Informationsmediums zu Technik, Taktik und Training im Beachvolleyball*. Diplomarbeit, Zentrum für Sportwissenschaft und Universitätssport der Universität Wien.
- Baca, A. & Eder, C. (2005). Multimediale Lehr- und Lernhilfen zur sportwissenschaftlichen Theorie von Sportarten. *Bewegungserziehung*, 59 (3), 22-27.
- Barth, K. & Nowak, M. (2007). *Ich lerne Handball*. Aachen: Meyer & Meyer
- Battezzati, L. (2004). *E-Learning for teachers and trainers*. Luxembourg: Office for Official Publ. Of the Europ. Communities.
- Bucher, W. (Hrsg.). (2004). *704 Spiel- und Übungsformen im Handball. Mit sportspielübergreifender Grundschulung* (2., unveränderte Auflage). Schorndorf: Hofmann.
- Bundes Ministerium für Unterricht, Kunst und Sport (Hrsg.) (1989). *Spiel Handball. 2. Teil. Eine Übungsauswahl für den Turnunterricht*. Wien: BMUKS
- Curelli J. J. & Landuré P. (1996). *Handball. Rules Technique Tactics*. Toulouse: MILAN.
- Danner, H. (1994). *Methoden geisteswissenschaftlicher Pädagogik*. Einführung in die Hermeneutik, Phänomenologie und Dialektik. (3. Aufl.). München: Ernst Reinhardt.
- Danner, H. (2006). *Methoden geisteswissenschaftlicher Pädagogik*. Einführung in die Hermeneutik, Phänomenologie und Dialektik. (5. Aufl.). München: Ernst Reinhardt.
- Deutscher Handball-Bund (Hrsg.).(1995). *Handball Handbuch 2. Grundlagentraining für Kinder und Jugendliche* (2., erweiterte und überarbeitete Auflage). Münster: Philippka.

- Deutscher Handball-Bund (Hrsg.).(1997). *Handball Handbuch 3. Grundlagentraining für Kinder und Jugendliche* (2., erweiterte und überarbeitete Auflage). Münster: Philippka.
- Deutscher Handball-Bund (Hrsg.).(1997). *Handball Handbuch 6. Handball spielen mit Schülern*. Münster: Philippka.
- Dietrich, K. (1984). Vermitteln Spielreihen Spielfähigkeit. *Sportpädagogik*, 1, 19-21.
- Dober, R. (2004). Neue Medien im Sportunterricht. *Sportpraxis*, 45 (3), 18-21.
- Emrich, A. (2001). *Spielend Handball lernen in Schule und Verein* (3., korrigierte und ergänzte Auflage). Wiebelsheim: Limpert.
- Faber, G. (2008). *Erstellung einer multimedialen Lehr- und Lernhilfe für Inline-Skaterhockey*. Diplomarbeit, Zentrum für Sportwissenschaft und Universitätssport der Universität Wien.
- Hattig, F. & P. (1984). *Handball. Technik, Taktik, Regeln*. Niedernhausen: Falken.
- Holzinger, A. (2002). *Basiswissen Multimedia. Band 1: Technik*. Würzburg: Vogel.
- Holzinger, A. (2001). *Basiswissen Multimedia. Band 2: Lernen*. Würzburg: Vogel.
- Huizinga, J. (1938). *Der Mensch und die Kultur*. Stockholm: Bermann-Fischer.
- Hübner, H. & Pfitzner, M. (2007). *Handball – attraktiv und sicher vermitteln*. [Elektronische Version]. Gesundheitsschutz in Schule und Beruf. Gemeindeunfallversicherungsverband Westfalen-Lippe, 18, 5-77.
- Kandl, S. (2005). *Unterlagen zur Vorlesung „Computerunterstütztes Lernen“* (SS 2006). Wien: Institut für Mathematik
- Kleiner, K. (2008). *Unterlagen zur Vorlesung „Bewegung und Sport unterrichten 1“* (WS 2007/08). Wien: Zentrum für Sportwissenschaften und Universitätssport.
- Knut, D. (1985). Sportspiele in der Schule. In K. Dietrich (Hg.), *Sportspiele* (S. 8-21). Reinbeck bei Hamburg: Rowohlt.
- Kolb, M. (2006). *Unterlagen zur Vorlesung „Fachdidaktik der Sportspiel“* (SS 2006). Wien: Zentrum für Sportwissenschaften und Universitätssport.
- Konzag, G. & Konzag, J. (1980). Anforderungen an die kognitiven Funktionen in der psychischen Regulation sportlicher Spielhandlungen. *Theorie und Praxis der Körperkultur*, (29), 20-31.
- Kuchenbecker, R. (1982). Über den Spielzug und seine Stellung innerhalb der Angriffsschulung. *Lehre und Praxis des Handballspiels*, (4), 6-12.
- Kuhlmann, D. (1998). Neue Handball -Bücher. *Sportunterricht*, 48 (7), 289-292.
- Mastny, L. (2009). *Didaktische Perspektiven des fächerübergreifenden Unterrichts am Beispiel Bewegung und Sport und Physik*. Diplomarbeit, Zentrum für Sportwissenschaft und Universitätssport der Universität Wien.
- Meinel, K. & Schnabel, K. (2007). *Bewegungslehre – Sportmotorik* (11., überarbeitete und erweiterte Auflage). Aachen: Meyer & Meyer.
- Ministerium für Kultus, Jugend und Sport Baden Württemberg. (oJ). *Handball spielen lernen durch das Spiel*. Handreichung zum Grund- und Aufbaulehrgang der Lehrerfortbildung in Baden-Württemberg basierend auf Emrich A. (1994). Weilheim/Teck: Bräuer.

- Müllner, C. (2008). *Entwicklung eines multimedialen Lehr- und Informationssystems zur Schulung der "koordinativen Leistungsvoraussetzungen" im Grundschulalter*. Diplomarbeit, Universität Wien.
- Niedlich, D. (1978). *Zum Problem der Elementarisierung des Sportspiels*. Ahrensburg bei Hamburg: Czwalina.
- Pfitzner, M. (2001). *Das Risiko im Schulsport*. Schriften zur Körperkultur Band 35. Berlin-Hamburg-Münster: LIT.
- Roth, K. (2005). Sportspiel-Vermittlung. In Hohmann, A., Kolb, M. & Roth, K. (Hrsg.). *Handbuch Sportspiel* (S. 290- 308). Schorndorf: Hoffmann.
- Scheuerl, H. (1954). *Das Spiel. Untersuchungen über sein Wesen, seine pädagogischen Möglichkeiten und Grenzen*. Berlin/Weinheim: Julius Beltz.
- Scheuerl, H. (1975). Zur Begriffsbestimmung von Spiel und spielen. *Zeitschrift für Pädagogik*, 21, 347.
- Scheuerl, H. (1991). *Das Spiel*. (11., überarbeitete und ergänzte Auflage). Berlin/Weinheim: Julius Beltz.
- Schmidt, R. (2003). *Multimediale Lehr- und Lernhilfe im Volleyball*. Diplomarbeit, Zentrum für Sportwissenschaft und Universitätssport der Universität Wien.
- Schmidt, W. (1994). Kinder werden trainiert, bevor sie selbst spielen können. *Fußballtraining*, 4/5, 3-14.
- Schulmeister, R. (1997). *Grundlagen hypermedialer Lernsysteme*. München: Oldenbourg.
- Skorsch, M. (2005). *Entwicklung einer multimedialen Lehr- und Lernhilfe für Nachwuchstrainer im Bereich der Fußballgrundausbildung (6-8 Jährige)*. Diplomarbeit, Zentrum für Sportwissenschaft und Universitätssport der Universität Wien.
- Sinning, S. (2005). *Wahrnehmen, entscheiden und handeln im Handball. Ein spielgemäßes Lehr-Lern-Konzept* (Schriften zur Sportwissenschaft. Band 62). Hamburg: Dr. Kovač.
- Stangl, B. (2003). *Spiel-, Bewegungs- und Körperarbeit mit Mädchen unter besonderer Berücksichtigung des Handballspiels in der Schule*. Diplomarbeit, Zentrum für Sportwissenschaft und Universitätssport der Universität Wien.
- Thieß G. & Schnabel G. & Baumann R. (Red.). (1980). *Training von A bis Z*. Berlin: Sportverlag.
- Trosse, H. D. (1977). *Handball. Technik Taktik Training*. Berlin: rororo.
- Trosse, H. D. (2006). *Handbuch Handball*. Aachen: Meyer & Meyer.
- Weineck, J. (2004). *Optimales Training. Leistungsphysiologische Trainingslehre unter besonderer Berücksichtigung des Kinder- und Jugendtrainings*. (14. Aufl.). Erlangen: Spitta Verlag.
- Watzinger, K. (2002). *Handball aktuell. Neue Konzepte für den Schulsport*. München: Deutscher Handball-Verband.
- Wurzel, B. (2008). Was heißt hier „spielgemäß“?. Ein Plädoyer für das „Taktik-Spielkonzept“ bei der Vermittlung von Sportspielen. *Sportunterricht*, 57 (11), 340-345.
- Zandomenighi, M. (2005). *Entwicklung einer multimedialen Lehr- und Lernhilfe für Nachwuchstrainer im Bereich der Fußballgrundausbildung (9-12 Jährige)*. Diplomarbeit, Zentrum für Sportwissenschaft und Universitätssport der Universität Wien.

11 Abbildungsverzeichnis

Abb. 1: Mitgliederzahlen des Deutschen Olympischen Sport Bundes (http://www.basketballund.de/basketballbund/de/dbb/geschichte_und_statistik/mitglieder/1358.html?template=/content/standard.jsp&type=PDF&id=20425)	8
Abb. 2: Begriff des Verstehens (Danner, 2006, S. 40)	14
Abb. 3: Taktische Handlungsregulationsbereiche und –ebenen (modifiziert nach Hagedorn)(Trosse, 2006, S. 22)	20
Abb. 4: Modell eines Spielzuges (Trosse, 2006, S. 25)	21
Abb. 5: Kreis-Spiral-Modell des Taktik-Spielkonzepts (Mitchell) (Wurzel, 2008, S. 343)	24
Abb. 6: Leitlinien einer vielseitigen, allgemeinen Grundausbildung (Ehret et al., 1995, S. 13).....	30
Abb. 7: Unterschiede der Leistungskomponenten im Altersverlauf (Watzinger, 2002, S. 8).....	31
Abb. 8: Arten des Techniktrainings (Ehret et al., 1995, S. 36).....	34
Abb. 9: Verteidigungszonen des 1:5 Spiels (Ehret et al., 1995, S. 82).....	41
Abb. 10: Grundtechniken der Abwehr (Ehret et al., 1995, S. 107).....	42
Abb. 11: Unterschiede der Spielphasen im Erwachsenenhandball und Grundlagentraining (Ehret et al., 1995, S. 136).....	44
Abb. 12: Positionen des Angriffspiels (Ehret et al., 1995, S. 138).....	45
Abb. 13: Technikvariation des Sprungwurfes (Ehret et al., 1995, S. 170).....	46
Abb. 14: Technikvariationen des Schlagwurfs (Ehret et al., 1995, S. 177).....	47
Abb. 15: Spielgemäßes Konzept nach Emrich (Emrich, o.J., S. 9)	51
Abb. 16: Struktur der Spielfähigkeit (nach König) (Hübner & Pfitzner, 2007, S. 13).....	54
Abb. 17 Faktoren der Spielfähigkeit (Trosse, 2006, S. 35).....	54
Abb. 18: Anforderungsprofil.....	57
Abb. 19: Startbildschirm des multimedialen Lehr- und Informationssystem	117
Abb. 20: Intro des multimedialen Lehr- und Informationssystems	118

Abb. 21: Hauptmenü des multimedialen Lehr- und Informationssystems	118
Abb. 22: Theoriemenü des multimedialen Lehr- und Informationssystems	119
Abb. 23: Theoretische Grundlagen des multimedialen Lehr- und Informationssystems	119
Abb. 24: Praxismenü des multimedialen Lehr- und Informationssystems	120
Abb. 25: Übungsauswahl des multimedialen Lehr- und Informationssystems	120
Abb. 26: Übungsbeschreibung des multimedialen Lehr- und Informationssystems	121
Abb. 27: HowTo des multimedialen Lehr- und Informationssystems.....	121

12 Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Europameister seit 1994 (http://www.wissenswertes.at/index.php?id=handball).....	17
Tabelle 2: Weltmeister seit 1993 (http://www.handball-wm-statistik.de).....	17
Tabelle 3: Olympiasieger seit 1972 (http://www.sporthelden.de/olympische_spiele.html)	18
Tabelle 4: Elemente des Positionsangriffs (Trosse, 2006, S.27)	22
Tabelle 5: Positionsabwehr (Stöckelmayer, 2009).....	22
Tabelle 6: Rückzug und Gegenstoß (Stöckelmayer, 2009).....	22

Eidesstattliche Erklärung

Hiermit erkläre ich, dass ich die vorliegende Diplomarbeit selbstständig angefertigt, keine anderen als die angegebene Hilfsmittel verwendet und alle wörtlich oder sinngemäßen Entlehnungen deutlich als solche gekennzeichnet habe.

Ich habe mich auch bemüht, sämtliche Inhaber der Bildrechte ausfindig zu machen und ihre Zustimmung zur Verwendung der Bilder in dieser Arbeit eingeholt. Sollte dennoch eine Urheberrechtsverletzung bekannt werden, ersuche ich um Meldung bei mir.

Wien, im Mai 2009

Christoph Stöckelmayer

Lebenslauf

Angaben zu meiner Person:

Name: Christoph Stöckelmayer

Geburtsdatum: 30.10.1983

Geburtsort: Baden



Name und Beruf der Eltern:

Johann Stöckelmayer, Elektriker

Silvia Stöckelmayer, Hausfrau

Name und Beruf der Geschwister:

Mag. Angelika Fritsch, Pharmazeutin

Dipl. Ing. Wolfgang Stöckelmayer; Projektmanager

Staatsangehörigkeit: österreichische

Anschrift: Elisabethstraße 43A

2500 Baden

Ausbildungsweg:

1990 – 1994 Volksschule Weikersdorf in Baden

1994 – 2002 BG/BRG Baden Frauengasse

06/2002 Matura

01/2003 – 09/2003 Absolvierung des Grundwehrdienstes

seit Oktober 2003 Lehramtstudium Bewegung und Sport & Informatik

Abstract

Dieser Arbeit liegen zwei Grundgedanken zugrunde. Zum einen wird die aktuelle Situation des Handballsports in Hinsicht auf theoretische Grundlagen, wie Vermittlungsmodelle, Trainingsmethoden, Trainingsformen, u.v.a.m. beleuchtet und vorgestellt. Auch die Positionierung dieses Sportspiels im Schulalltag und weiterer Bedeutungen werden vermittelt. Zum anderen geht es um die Entwicklung und Realisierung eines multimedialen Lehr- und Informationssystems zur Technik- und Taktikschulung. Dieses Medium, in Form einer CD soll es der Benutzerin/dem Benutzer ermöglichen Einblicke in den Handballsport zu erlangen. Dabei werden sowohl theoretische Grundlagen beschrieben und praktische Beispiele gegeben. Diese Beispiele sind multimedial aufbereitet und werden genau beschrieben und anhand von Videos vorgeführt. Das Medium ist Teil dieser Arbeit und befindet sich auf der ersten Seite der gebundenen Diplomarbeit.