



„Lauf dich frei! Ich spiel’ dich an.“



Eine Gemeinschaftsaktion des **Ministeriums für Kultus, Jugend und Sport** und der Handballverbände in Baden-Württemberg. Mit freundlicher Unterstützung der AOK Baden-Württemberg und der Sparkassen in Baden-Württemberg.



21. Oktober 2016
9 - 13 Uhr

Anmeldeschluss
29. Juli 2016

Save the date:

21. September 2016
1. Trikot-Tag

der drei Handballverbände
in Baden-Württemberg

Weitere Infos folgen.

Kinder lernen Handball kennen

So einfach können Sie mit Ihrer Schule mitspielen:

Statt in den Unterricht schicken Sie alle Kinder der 2. Klasse an diesem Tag in die Sporthalle. Ihre Schule braucht lediglich die Halle zur Verfügung zu stellen. Die komplette Organisation des handballspezifischen Sportunterrichts übernimmt der Handballverein vor Ort. Mehr dazu auf den Innenseiten.

„Lauf dich frei! Ich spiel' dich an.“

Was wird denn da gespielt?

Bälle fangen, werfen, zielen, treffen, laufen, spielen, lachen. An sechs Stationen können die Kinder ein AOK-Handball-Spielabzeichen ablegen. Komplettiert wird der Unterricht durch kindgerechte Spielformen, wie zum Beispiel „Aufsetzerhandball 3 gegen 3“.

AOK-Handball-Spielabzeichen:

Das brauchen Sie:

- 4 Langbänke
- 2 gefüllte Plastikflaschen (1 Liter)
- 2 Stoppuhren
- 2 kleine Kästen
- mehrere Luftballons
- 3 Handbälle
- 4 Medizinbälle
- 4 Tennisringe (Wurfringe)
- 1 Weichbodenmatte
- 1 Teppichfliese
- Markierungen

Übung 1: Bankschieben mit Wasserflaschen

Benötigte Geräte

- 2 Bänke
- 1 Teppichfliese
- 2 gefüllte Plastikflaschen (1 Liter)

Auf der Teppichfliese schieben sich die Übenden (auf dem Rücken liegend) mit den Flaschen in den Händen per Beintrieb kopfwärts über zwei Bänke (die Bänke stehen ohne Abstand direkt hintereinander).

Nach jedem Beinschub führen sie die Flaschen nach oben (Arme strecken) und wieder an den Körper heran. Ziel ist es, sich über beide Bänke zu schieben.

Übung 2: Kastenschieben

Benötigte Geräte

- 1 kleiner Kasten
- 2 Markierungen
- Stoppuhr

Über eine Strecke von 5 Metern wird ein umgedrehter kleiner Kasten (mit der Lederseite auf dem Boden) einbeinhüpfend zwischen zwei Markierungen 30 Sekunden hin- und hergeschoben. An den Wendemarken erfolgt jeweils ein Sprungbeinwechsel. Die Anzahl der geschafften Bahnen wird gezählt. Ziel ist es, möglichst viele Bahnen zu schaffen.

Übung 3: Luftballon jonglieren

Mit einem Ball, gehalten in beiden Händen, einen Luftballon in der Luft halten und dabei zweimal vorwärts über zwei Bänke gehen. Die Bänke stehen mit einem Abstand von 2 Metern hintereinander.

Fällt der Luftballon nicht auf den Boden, ist die Übung geschafft.

Übung 4: Zielwerfen mit Abpraller

An der Wand lehnt schräg ein kleiner Kasten (geöffnete Seite an der Wand).

Geworfen wird aus einem Abstand von 5 m von der Wand mit der „guten“ (i.d.R. die rechte Hand) und im Abstand von 4 m mit der „schlechten“ Hand. Jedes Kind hat jeweils 3 Versuche. Ziel ist es, den Kasten zu treffen. Wer das Ziel insgesamt dreimal trifft hat die Übung geschafft.

Ziel ist es, so oft wie möglich den Kasten zu treffen.

Übung 5: Medizinball rollen

Im Abstand von 6 m (die „schlechte“ Hand) und 7m (die „gute“ Hand) muss ein Ball an Medizinbällen vorbei gerollt werden, ohne dass sie berührt werden.

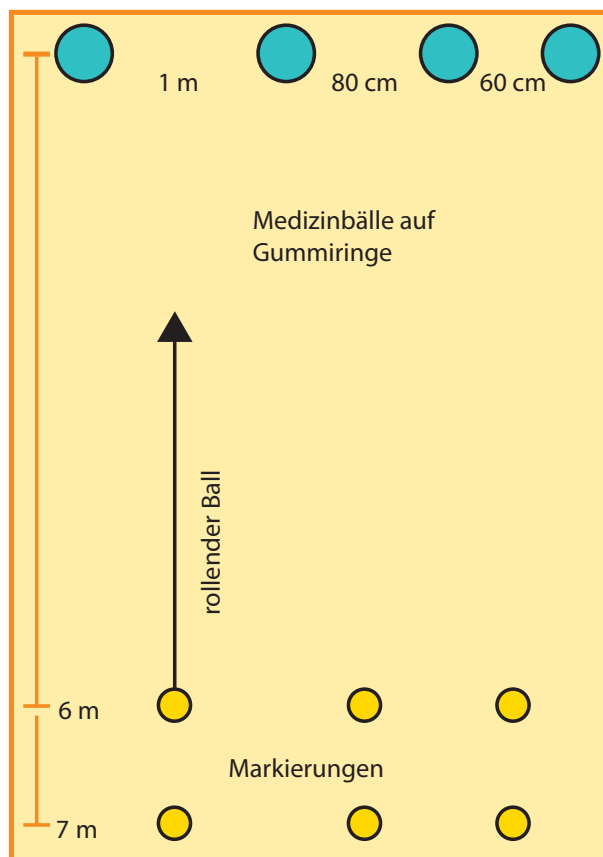
Auf einer Linie liegen vier Medizinbälle auf Gummiringen. Der Abstand zwischen den Medizinbällen beträgt 1 m, 80 cm, 60 cm.

Mit jeder Hand werden drei Bälle gerollt.

Wer dreimal erfolgreich ist, hat die Übung geschafft.

Ziel ist es, so oft wie möglich die Bälle ungestreift zu rollen.

Skizze:



Übung 6: Weichbodenüberquerung

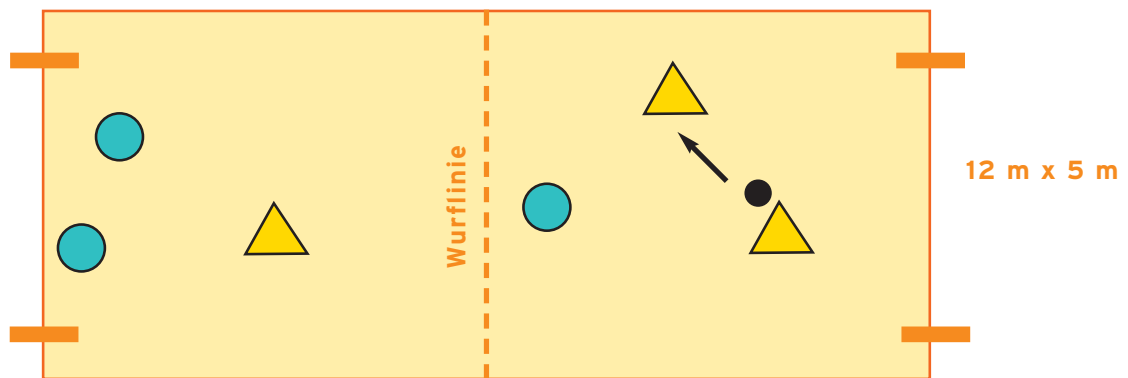
- 1 Weichbodenmatte
- Luftballon

Die Kinder absolvieren auf einer Weichbodenmatte eine Bahn im Bären Gang (auf allen Vieren; nicht auf den Knien), eine Bahn auf einem Bein hüpfend und eine Bahn beidbeinig hüpfend mit einem zwischen den Beinen eingeklemmten Ballon.

Bei den ersten zwei Bewegungsarten den Ballon mit den Händen in der Luft halten. Für jeden Teilabschnitt die Matte verlassen und neu starten.

Berührt der Luftballon nicht die Matte, ist die Übung geschafft.

Ziel ist es, dass der Luftballon die Matte nicht berührt.



Aufsetzerhandball 3 gegen 3 - mit einem Verteidiger im gegnerischen Feld.

Materialbedarf (pro Spielfeld)

4 Stangen oder Hütchen, 1 Handball der Größe 0, mehrere Gummipads oder Klebeband als Spielfeldmarkierung

Spielfeld

- 12 x 5 Meter - quer in einem Hallendrittel.
- Das Spielfeld ist durch eine Linie geteilt (= Wurflinie).
- Die Tore werden mit Malstangen an der Grundlinie markiert. Die Breite der Tore wird auf den Könnensstand der Spieler abgestimmt (zwischen 4 und 5 Meter).

Organisation

In einem normal großen Hallendrittel können 4 Spielfelder nebeneinander angeordnet werden. Es wird 3 gegen 3 gespielt. Weitere Spieler sind Auswechselspieler und/oder Schiedsrichter.

Spielregeln

Zwei Mannschaften spielen 3 gegen 3 auf einem Spielfeld gegeneinander. Die Mannschaft, die in Ballbesitz ist, spielt 2 gegen 1 im eigenen Feld. Der Mitspieler im gegnerischen Feld (Störer) darf ins Angriffsspiel mit einbezogen werden, darf aber keine Tore werfen. Die Mannschaft, die nicht in Ballbesitz ist, spielt immer mit zwei Torhütern. Der „Störer“ versucht im gegnerischen Feld, den Ball zu erobern oder einen Wurf zu verhindern oder zu erschweren. Erobert er den Ball, muss er ihn ins eigene

Feld zurückspielen. Erobert werden kann der Ball auch nach einem Wurf. Die Rollen sollen fließend getauscht werden. Der Ball darf nicht geprellt werden. Ein Tor ist erzielt, wenn der Ball die Torlinie überschreitet, nachdem er zuvor den Boden berührt hat (Aufsetzer).

Leichtere Variation

Zwei Mannschaften spielen 2 gegen 2 auf einem Spielfeld gegeneinander. Bei der Mannschaft, die nicht in Ballbesitz ist, sind beide Spieler Torhüter. Bei der Mannschaft, die den Ball besitzt, sind beide Spieler Angreifer. Der Balltransport zur Wurflinie kann jede Mannschaft selbst gestalten. Ein Tor ist erzielt, wenn der Ball vor der Torlinie den Boden und anschließend die Wand hinter der Torlinie bis zu einer Höhe von ungefähr 1,5 m berührt (entspricht bei einem Trennvorhang bis zum 3. Falz).

Bereit zum Doppelpass zwischen Schule und Handballverein vor Ort?

„Lauf dich frei! Ich spiel dich an.“ Diese Aktion soll so viele Kinder wie möglich am 21. Oktober 2016 in die Sporthallen bringen.

Kann Ihre Schule am 21. Oktober 2016 eine Halle zur Verfügung stellen? Und sind Sie interessiert daran, bei dieser Aktion mitzumachen? Dann schicken Sie einfach die beiliegende Antwort an uns zurück. Per Fax oder per Post. Oder senden Sie eine kurze Mail an die angegebene Adresse.

Um alles andere kümmern wir uns zusammen mit dem jeweiligen Handballverein.





Tipps und Tricks für die Ausrichtung

Wie Sie als Verein Ihre Chance über diesen Tag hinaus nutzen können.

Programmergänzungen

Das Programm in der Ausschreibung ist lediglich ein Vorschlag, Sie können den Grundschulaktionstag gerne ausweiten bzw. andere Übungen wählen. Alle Übungen und die vorgegebenen Zeiten sind Richtwerte. Wenn Sie feststellen, dass diese Werte und der Entwicklungsstand der Kinder zu weit auseinander liegen, kann selbstverständlich nachjustiert werden. Letztlich soll es darum gehen, den Kindern ein Erfolgserlebnis zu vermitteln und bei ihnen die Begeisterung für unsere Sportart zu wecken.

Übungen mit verschiedenen Schwierigkeitsgraden finden Sie hier auf der Homepage von Handball Baden-Württemberg.

Sie können den Tag auch mit einem gemeinsamen Warmmach-Programm beginnen oder Sie zeigen den kindgerechten Regelfilm. Dieser steht unter www.handball-in-der-schule.de zum Download bereit.

Gerne dürfen Sie auch weitere Preise an die teilnehmenden Kinder austeilern, oder, oder, oder,... Sie sehen, der Kreativität der Vereine sind hier keine Grenzen gesetzt.



Kontaktaufnahme

Nehmen Sie frühzeitig Kontakt zur Schule auf und sprechen Sie den Ablauf durch. Je früher Unklarheiten aufkommen, desto mehr Zeit hat man diese zu beseitigen.

Sollte sich die Grundschule am Ort nicht anmelden:

Jeder Verein kann auf seine Grundschule zugehen und die Schulleitung vom Grundschulaktionstag überzeugen. Je mehr Anmeldungen vorliegen, desto mehr Durchschlagskraft haben die Handballverbände mit diesem Aktionstag.

Vorstellung des Projekts

Fragen Sie an, ob zu Beginn des Schuljahres ein Elternabend für die Zweitklässer durchgeführt wird und falls ja, ob der Verein bei diesem Elternabend den Grundschulaktionstag vorstellen kann. Nur wenn die Eltern überzeugt sind, geht ein Kind auch den Weg in den Verein.

Vereinspräsentation

Nutzen Sie den Grundschulaktionstag, um Ihren Verein vorzustellen. Teilen Sie Zettel mit den Trainingszeiten aus, verteilen Sie Freikarten für die Spiele Ihrer Frauen- und/oder Männermannschaften, laden Sie die interessierten Kinder gezielt ins nächste Training oder zum nächsten Spieltag ein,... Nur durch die direkte Ansprache werden wir es schaffen, die Kinder auch in den Verein zu lotsen.

Hinweis

AOK-Startraining Holt euch echte Handball-Stars an eure Schule! Erlebt Weltklasse-Sportunterricht mit Europameistern und Handball-Profis! Und macht euren Schulhof zu einem Handball-Parcours mit vielen Spaß-Stationen. Bewerben können sich alle Grundschulen auf: www.aok-startraining.de. Bewerbungsschluss ist der 10. Juni 2016.



**Südbadischer
Handballverband**
Rehlingstraße 17
79100 Freiburg
Tel. (07 61) 8 81 41 44
info@hv-suedb.de

**Handballverband
Württemberg**
Fritz-Walter-Weg 19
70372 Stuttgart
Tel. (07 11) 2 80 77-511
info@hvw-online.org

**Badischer
Handball-Verband**
Am Fächerbad 5
76131 Karlsruhe
Tel. (07 21) 9 13 56-0
geschaeftsstelle@badischer-hv.de