

# Beachhandball – mehr als die schnelle Alternative zum klassischen Hallen-Handball

Mario Kerler, Dornstadt

<b>Zeit</b>	6 Doppelstunden (6 x 80 Minuten)
<b>Niveau</b>	Anfänger bis Könnler, Klassen 5–10
<b>Ort</b>	Turnhalle
<b>Ziele</b>	Verbesserung der Grundfertigkeiten und Spielfähigkeiten beim Handball
<b>Kompetenzen</b>	Spiel- und Handlungskompetenz beim Handball
<b>Vorkenntnisse</b>	Grundformen Passen, Fangen und Werfen eines Balls

## Allgemeine Hinweise

Die Unterrichtseinheit führt die Schüler zum Zielspiel Beachhandball. Den Beginn bilden allgemeine Übungen zu den Grundtechniken Passen, Fangen und Werfen. In der darauffolgenden Doppelstunde soll das Zusammenspiel mit Gegenspielern, die zunächst in ihrer Bewegungsfreiheit eingeschränkt oder nur teilaktiv sind, geübt werden. Über den Unterricht hinaus ähnliche Spiele und spezielle Über-/Unterzahlspiele (das Zielspiel Beachhandball ist letzteres) wird abschließend ein Turnier durchgeführt.

Das hier vorgestellte Unterrichtsvorhaben muss nicht strikt so ablaufen, dass in sechs Doppelstunden das Turnier durchgeführt wird. Vielmehr empfiehlt es sich, auf die individuellen Bedürfnisse der Schüler einzugehen und entweder zu verplanen oder an den Stellen zu verweilen, wo die Schüler noch zusätzliche Übungszeiten brauchen. So ist es z. B. nicht empfehlenswert, sofort in schwierige Spiele einzusteigen, die die Techniken des sicheren Fangens und Passens als Voraussetzung haben, wenn die Spieler dazu noch mehr Zeit benötigen.

Bei der Trendsportart Beachhandball gibt es nicht nur beim Torwurf eine kleine Besonderheit in der Regelkunde: So wird z. B. ein Torschuss dann als Tor gewertet, wenn sich der Spieler beim Sprung in den Wurfbereich um die eigene Körperlänge nach vorne beugt. In dieser Unterrichtseinheit werden Regeln gemeinsam mit den Schülern hergeleitet und auf Sinnhaftigkeit geprüft. Es empfiehlt sich, den Schülern die professionellen Regeln vorzustellen und zu diskutieren, ob und welche für das eigene Spiel übernommen werden möchten (siehe „Medien“).

Die Vorgehensweise orientiert sich einerseits an den aktuellen Ansätzen der Sportspielvermittlung, andererseits wird großen Wert darauf gelegt, dass sich die Schüler selbst ausprobieren können. Die Aufgabenstellungen sind deshalb offen.

Vorerfahrungen aus dem Hallenball sind nicht notwendig, da Beachhandball nicht auf dem klassischen Hallen-Handball aufbaut.

## Praktische Tipps

Gemeinsam sollen Schüler, die nicht teilnehmen können, eingebunden werden. Sie können z. B. in den Spielphasen Schlichter- oder Schlichterinnen-Tätigkeiten übernehmen. Halten Sie dafür Handpfeifen bereit.

Erstellen Sie für die Stationsbetriebe in den Doppelstunden 2 bis 4 jeweils einen Hallenplan, damit die Gruppen wissen, an welcher Stelle sie ihre Station aufbauen sollen. Bei großen Klassen kann eine zusätzliche „Pause-Station“ eingerichtet werden. Außerdem empfiehlt es sich, ein Flip-Chart aufzustellen, um Gedanken, die die Spieler während der Übungsphasen haben (oder wenn Ihnen etwas auffällt), festhalten zu können.

Lassen Sie am Ende einer jeden Doppelstunde ein Wurfspiel als Ausklang durchführen. Taktische und technische Vorgaben sollten hier zunächst in den Hintergrund gestellt und erst im Lauf der Unterrichtseinheit – passend zu den Anforderungen des Zielspiels – eingebaut werden.

## M 1 Verrückter Ballkreisel

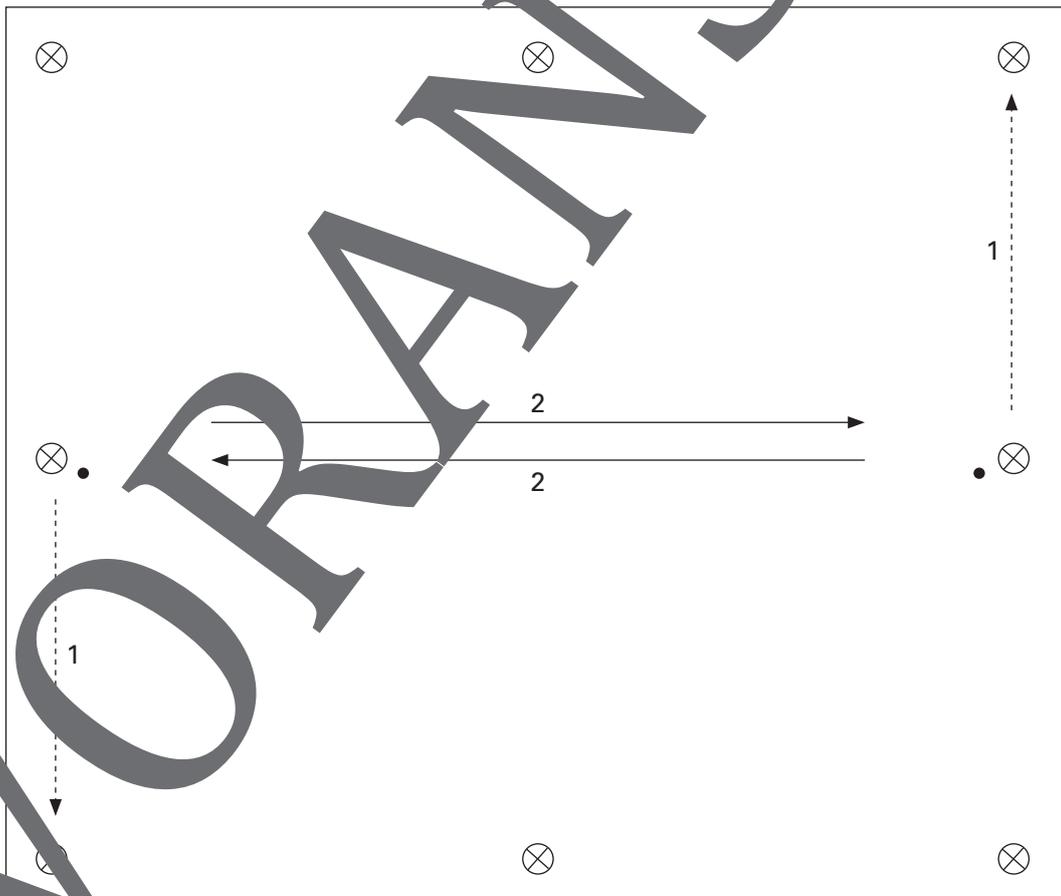
**Material** unterschiedliche Bälle, 2 Bälle pro Gruppe

**Organisation** Geht in 8er-Gruppen zusammen.

**Beschreibung** Stellt euch mit Abstand zueinander (mind. 2 Meter) am äußeren Rand eines quadratischen Spielfelds auf (siehe Skizze). Zwei sich gegenüberstehende Schüler erhalten je einen Ball und fangen gleichzeitig an, ihn dem rechten Mitspieler zuzuspielen. Gleich danach wechseln sie die Position mit dem gegenüberstehenden Spieler.

**Beachtet** Der Abwurf der Bälle muss immer gleichzeitig erfolgen.

**Variation** Probiert die Übung mit unterschiedlichen Bällen/Passformen/Laufarten aus.



## M 2 Koordination mit Tennisbällen

**Material** 2 Tennisbälle pro Schüler

**Organisation** Verteilt euch in der Halle und übt selbstständig mit Hilfe der Übersicht:

1. Einen Tennisball hochwerfen/übergeben.
2. Zwei Tennisbälle mit überkreuzten Armen/Händen hochwerfen, mit offenen Armen/Händen wieder auffangen.
3. Zwei Tennisbälle mit offenen Armen/Händen hochwerfen, mit überkreuzten Armen/Händen wieder auffangen.
4. Siehe 2. und 3. im flüssigen Wechsel.
5. Mit einer Hand zwei Tennisbälle jonglieren – mit 1x Aufspringen.
6. Wie 5., aber ohne Aufspringen.
7. Einen Tennisball gegen eine Wand werfen, nach 1x Aufspringen wieder fangen.
8. Wie 7., aber den Ball direkt nach Abprallen an der Wand wieder fangen.

## M 3 Koordination mit Bällen

**Material** 1 Ball pro Schüler

**Organisation** Geht zu zweit zusammen. Verteilt euch in der Halle und übt selbstständig mit Hilfe der Übersicht:

1. Spielt euch die Bälle direkt zu.
2. Wie 1. aber einen Ball flach, den anderen in hohem Bogen.
3. Wie 1. aber einen Ball direkt, den anderen als Bodenpass.
4. Beide Bälle als Bodenpass.
5. Nur mit einem Ball: Partner A spielt den Ball Partner B zu. Der wirft ihn einmal hoch, fängt ihn und spielt ihn wieder zu Partner A zurück.
6. Wie 5., aber mit zwei Bällen: Jeder Partner wirft seinen eigenen Ball während eines Fluges vom Partner hoch.
7. „Jongliert“ drei Bälle in einem waagrechten Kreis, d.h. spielt euch die Bälle fließend zu.

<b>M 4</b>	<b>Durch die Sprossenwand</b>	<b>Station 1</b>
<b>Material</b>	1 Sprossenwand, 1 Hütchen pro Spieler, 1 Handball	
<b>Organisation</b>	Legt einen Startpunkt vor der Sprossenwand fest (ca. 2 Meter Abstand) und kennzeichnet ihn mit einem Hütchen. Stellt euch dahinter auf.	
<b>Beschreibung</b>	Versucht abwechselnd, den Ball in die Zwischenräume der Sprossenwand zu werfen. Wer getroffen hat, geht einen Schritt zurück und wirft von dort aus, wenn er wieder an der Reihe ist. Wer nicht getroffen hat, wirft weiterhin vom Hütchen aus.	
<b>Variation</b>	Versucht doch mal, auch mit eurer schwächeren Hand zu werfen.	

<b>M 5</b>	<b>Durch 3 Reifen</b>	<b>Station 2</b>
<b>Material</b>	3 Reifen, 1 Handball, Ringe-Anlage, Klebeband	
<b>Organisation</b>	Geht in zweit zu zweit zusammen. Klebt 3 Reifen aneinander und hängt sie an die Ringe-Anlage. Zieht die Ringe nach oben, sodass die Reifen untereinander hängen. Stellt euch in einem Abstand gegenüber auf, sodass ihr durch die Reifen werfen könnt.	
<b>Beschreibung</b>	Versucht, euch den Ball zuzuwerfen und dabei immer durch einen Reifen zu treffen.	
<b>Variation</b>	Versucht doch mal, eine zuvor festgelegte Reihenfolge einzuhalten.	

<b>M 12</b>	<b>Kasten-Treffer</b>	<b>Station 2</b>
<b>Material</b>	1 großer Kasten ohne Deckel, 4 Handbälle, 4 Hütchen	
<b>Organisation</b>	Stellt den Kasten im Abstand von ca. 1 Meter vor die Wand. Jeder von euch bekommt ein Hütchen und stellt sich in ca. 2 Metern Abstand hinter den Kasten.	
<b>Beschreibung</b>	Stellt euch an euer Hütchen. Versucht abwechselnd, den Ball in den Kasten zu werfen. Wer getroffen hat, darf mit seinem Hütchen einen Schritt nach hinten gehen und von dort aus werfen, wenn er wieder an der Reihe ist. Wer nicht getroffen hat, wirft nochmals von derselben Stelle.	
<b>Variation</b>	Probiert doch mal, mit eurer schwächeren Hand zu werfen.	

<b>M 13</b>	<b>Tchoukball</b>	<b>Station 3</b>
<b>Material</b>	1 Tchouk-Ball-Netz, 1 Hütchen, 1 Handball	
<b>Organisation</b>	Baut das Tchoukball-Netz vor der Wand auf. Geht zu zweit zusammen. Partner A steht mit Ball seitlich vor dem Netz. Partner B steht etwas weiter entfernt mit einem umgedrehten Hütchen in den Händen.	
<b>Beschreibung</b>	Partner A wirft den Ball mit einem Schlagwurf gegen das Tchoukball-Netz. Partner B versucht, den Ball mit dem Hütchen aufzufangen.	
<b>Variation</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Partner A wirft aus unterschiedlichen Entfernungen.</li> <li>– Er wirft auch mal mit seiner schwächeren Hand.</li> </ul>	

## M 18 Miteinander spielen

**Material** Reifen, Hütchen, 1 Handball pro Feld

**Organisation** Die Halle wird in 4 Querfelder geteilt. An jeder Stirnseite befindet sich ein Reifen als Tor. Zusätzlich werden Reifen und Hütchen in den Feldern verteilt. Bildet 2er-Teams. Je 2 Teams spielen auf einem Querfeld gegeneinander (1 Angreifer-Team, 1 Verteidiger-Team).

**Beschreibung** Die beiden Angreifer versuchen, den Ball im Reifen an der Stirnseite abzulegen. Nach einer Spielaktion, egal ob der Ball erfolgreich abgelegt oder von den Verteidigern abgefangen wurde, wird ein Feld gewechselt.

**Beachtet**

- Mit Ball in der Hand darf nicht gerannt werden.
- Pellen und direkte Pässe vom Start bis zum Zielreifen sind nicht erlaubt.
- Wechselt selbstständig die Angreifer- und Abwehr-Positionen.



# Mehr Materialien für Ihren Unterricht mit RAAbits Online

Unterricht abwechslungsreicher, aktueller sowie nach Lehrplan gestalten – und dabei Zeit sparen.  
Fertig ausgearbeitet für über 20 verschiedene Fächer, von der Grundschule bis zum Abitur: Mit RAAbits Online stehen redaktionell geprüfte, hochwertige Materialien zur Verfügung, die sofort einsetz- und editierbar sind.

- ✓ Zugriff auf bis zu **400 Unterrichtseinheiten** pro Fach
- ✓ Didaktisch-methodisch und **fachlich geprüfte Unterrichtseinheiten**
- ✓ Materialien als **PDF oder Word** herunterladen und individuell anpassen
- ✓ Interaktive und multimediale Lerneinheiten
- ✓ Fortlaufend **neues Material** zu aktuellen Themen



Testen Sie RAAbits Online  
14 Tage lang kostenlos!

[www.raabits.de](http://www.raabits.de)

