



Grundsätzlich gilt:

Für die Übungen braucht es nicht unbedingt einen Handball! Wer keinen eigenen hat, der kann jeden anderen Ball nutzen der gerade zu finden ist. Zum Beispiel Tennisball, Gummiball oder Basketball/Fußball. Gerne auch kreativ werden und andere, weiche Gegenstände nutzen.

Wer bereits einen eigenen Handball besitzt, kann die anderen Bälle für etwas Abwechslung nutzen.

Ballgewöhnung

◆ **Grundübung 1**

Den Ball langsam nach vorne Rollen und wieder stoppen

Varianten

- mit beiden Händen wieder stoppen
- mit den Ellenbogen stoppen
- mit dem Fuß stoppen (links rechts abwechseln um die Schwierigkeit zu erhöhen)
- mit den Knie stoppen (links rechts abwechseln um die Schwierigkeit zu erhöhen)
- auf den rollenden Ball setzen um ihn zu stoppen

◆ **Grundübung 2**

Den Ball durch die Beine geben

Varianten

- Im Ausfallschritt den Ball von der einen in die andere Hand wechseln
- Den Ball in der Hocke von vorne nach hinten geben

Fangen und Werfen

◆ **Grundübung 1**

Ball in die Luft werfen und wieder auffangen

Varianten

Während der Ball in der Luft ist,

- vor dem Körper so oft wie möglich in die Hände klatschen
- so oft wie möglich hinter dem Rücken klatschen
- abwechselnd vor dem Körper und hinter dem Rücken klatschen
- in die Hocke gehen und den Ball kurz vor dem Boden wieder fangen
- mit den Händen die Fußspitzen berühren und wieder aufrecht hinstellen
- mit den Händen den Boden berühren und wieder aufstehen
- sich einmal um die eigene Achse drehen
- den Ball hinter dem Rücken nach oben werfen und vor dem Körper fangen
- den Ball während von der einen in die andere Hand werfen
- Den Ball im Sitzen nach oben werfen und wieder fangen



◆ Grundübung 2

Ball in die Luft werfen, sich durch den Raum bewegen und den Ball wieder fangen

Während der Ball in der Luft ist,

Varianten

- vorwärts laufen
 - rückwärts laufen
 - seitwärts laufen
 - einmal um die eigene Körperachse drehen
 - Ball hochwerfen und im Sprung über dem Kopf fangen
- Die Übung lässt sich mit den Varianten der ersten Übung kombinieren

◆ Grundübung 3

Ball gegen eine Wand/Tür/Mauer werfen und wieder fangen

! Hier ist zu beachten: Geworfen wird grundsätzlich mit einer Hand, gefangen mit zwei **!**

Varianten

- Ball wird mit der starken Hand geworfen
- Ball wird mit der schwachen Hand geworfen
- Ball gegen die Wand werfen und kurz vor dem Boden wieder fangen
- Ball durch die Beine werfen und wieder fangen
- Mit dem Rücken zur Wand stellen, den Ball durch die Beine werfen, umdrehen und fangen
- Bodenpass an die Wand und den Ball wieder fangen
- Ball mit zwei Händen über den Kopf an die Wand werfen
- Ball über ein Hindernis an die Wand werfen, um das Hindernis laufen und Ball wieder fangen

Ball prellen

◆ Grundübung 1

Den Ball im Stand mit der Hand von oben prellen ohne ihn zwischenzeitlich festzuhalten

◆ Grundübung 2

Den Ball in der Bewegung mit der Hand von oben prellen ohne ihn zwischenzeitlich festzuhalten

Varianten

- den Ball mit der starken Hand prellen
- den Ball mit der schwachen Hand prellen
- Den Ball während dem Pellen von der starken in die schwache Hand wechseln und zurück
- während dem Pellen rückwärts laufen
- Den Ball um ein Hindernis (z.B. Stuhl) herum prellen
- während dem Pellen Ausfallschritte machen
- den Ball prellend hinsetzen und danach wieder aufstehen ohne den Ball zu verlieren
- Mit zwei Bällen prellen
- Mehrere Hindernisse hintereinander aufstellen und den Ball im Slalom prellen