

Ich lerne

Handball



- Mit Tipps zum Fangen, Werfen und Prellen
- Der kleine Fuchs zeigt dir wie's geht
- **Extra:** Rätselspaß zum Mitmachen

Empfohlen
vom



Deutscher Handballbund

Barth · Nowak


MEYER
& MEYER
VERLAG



A handball goal with a green net and orange and white striped posts is visible in the background. The goal is set against a wooden wall. The page number '5' is at the bottom center.

..... INHALT

1	Lieber Handballanfänger	11
	Hinweise von den Autoren, der kleine Fuchs Foxi stellt sich vor	
2	Wie es anfang mit dem Handballspiel	17
	Interessantes aus der Geschichte des Handballspiels, Handball in Deutschland, Meisterlisten, Piktogramme	
3	Hallo, Flo!	25
	Ein Gespräch mit dem erfolgreichen Handballnationalspieler Florian Kehrmann, Fanseiten	
4	Ohne Fleiß kein Preis	31
	Mit Üben zum Erfolg, die richtige Einstellung zum Sport, Ziele und Motive, Kondition	
5	Die Handballausrüstung	39
	Der Ball, das Spielfeld, das Tor, die Kleidung, die Torwartausrüstung, die Checkliste	
6	Das Ballgefühl	49
	Was versteht man unter Ballgefühl? Übungen für ein gutes Ballgefühl	
7	Werfen, Fangen, Pellen	55
	Die Bereitschaftsstellung; das Fangen hoher, halbhoher und tiefer Bälle; Wurfarten; Bewegungsbeschreibung, Übungen, Fehlerbilder, Ballführung, Torwartabwehr	
8	Eine Mannschaft spielt gemeinsam	109
	Angriff und Abwehr	
9	Damit alles seine Ordnung hat	115
	Die offiziellen Regeln für das Spiel, fair geht vor, der Schiedsrichter, das Spielfeld, das Tor	



10	Fit und gesund	125
	Richtiges Essen und Trinken, gesunde Lebensweise, Aufwärmübungen	
11	Spielen im Verein	131
	Wie finde ich einen Verein und wie melde ich mich an?	
12	Auflösungen	139
	Lösungen und Antworten der Rätsel, Knobelaufgaben und Fehlerbilder	
13	Auf ein Wort	143
	Liebe Eltern, liebe Handballtrainer, einige Hinweise von den Autoren, wie wir unseren Handballnachwuchs unterstützen können, über den Umgang mit diesem Buch	
	Literaturhinweise	151
	Bildnachweis	151

Anmerkung:

Die Übungen und praktischen Hinweise in diesem Buch sind von den Autoren sorgfältig ausgesucht und überprüft worden. Für Unfälle oder Schäden jeglicher Art, die im Zusammenhang mit dem Inhalt des Werks stehen, können die Autoren und der Verlag jedoch keinerlei Haftung übernehmen.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit haben wir uns entschlossen, durchgängig die männliche (neutrale) Anredeform zu nutzen, die selbstverständlich die weibliche mit einschließt.

MANCHE BILDER VON FOXI WIRST DU HÄUFIG IM BUCH SEHEN.

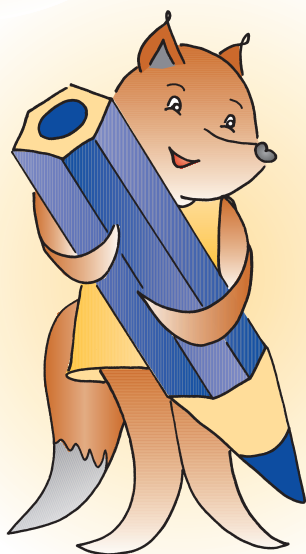
Ganz schön knifflig! Manchmal hat Foxi eine Aufgabe oder ein Rätsel für dich. Diese findest du beim Fragezeichen. Die Antworten und Lösungen stehen am Ende des Buches.



Hier gibt dir Foxi einen guten Tipp oder einen wichtigen Ratschlag, damit es noch besser klappt.



Neben diesem Bild findest du Übungen, die du auch außerhalb der regelmäßigen Trainingsstunden ausführen kannst. Vielleicht machen auch Freunde, Eltern oder Geschwister beim Zusatztraining mit.



Siehst du Foxi mit dem Stift, kannst du etwas eintragen, ausfüllen oder ausmalen.

Du kannst das Handballbuch wie ein Tagebuch verwenden. Fortschritte und Ziele werden eingetragen.

Bist du dann ein erfahrener Spieler, kannst du hier mit Freude nachlesen, wie alles begann. Wenn du willst, dann klebe Fotos von dir und deiner Mannschaft ein oder sammle Unterschriften.

Bei einigen wichtigen Techniken und bei speziellen Übungen findest du einen „leeren“ Handball. Gelingt dir die Technik schon recht gut oder hast du die vorgeschlagene Übung ausgeführt, dann male den Handball zur Belohnung in deinen Lieblingsfarben aus.

Wenn du Lust hast, dann probiere es bei diesem ersten Ball gleich aus!



Wir sind die lustigen gelben Übungsmännchen und zeigen dir, wie eine Übung allein oder mit Freunden ausgeführt wird.

Hast du etwas probiert, dann male unseren leeren Ball aus.



Und ich bin das blaue Fehlermännchen. Ich mache ganz mit Absicht Fehler – natürlich nur, um dir zu helfen! Mal sehen, ob du sie alle erkennst. Bist du dir nicht sicher, dann schau auf den Lösungsseiten nach.

Foxi liebt das Ballspielen, aber er kann sich einfach nicht für eine der vielen Ballsportarten entscheiden. Welche Sportarten kannst du auf dem Bild erkennen?



Kennst du noch mehr Sportarten mit dem Ball? Schreibe sie dazu!



.....1 LIEBER HANDBALLANFÄNGER

Du bist wohl auch eines dieser ballverrückten Kinder, das an keinem Ball vorbeikommt, ohne damit spielen zu wollen. Da kribbelt irgendetwas in den Händen und du möchtest dem Ball sofort nachlaufen, ihn fangen, prellen und werfen. Manchmal ist es ein kleiner, hüpfender Flummiball, ein knallbunter Gummiball oder ein Tennisball. Es macht einfach Spaß.

Aber noch mehr Freude macht es, wenn andere Kinder dazukommen, ihr euch den Ball gegenseitig zu spielen könnt, Spiele und Regeln erfindet und um den Sieg kämpft.

Hast du auch so das Interesse am Handballspiel entdeckt? Oder waren es die Freunde, die Eltern oder deine Geschwister, die dich angesteckt und begeistert haben? Spielen sie schon im Verein? Vielleicht haben dich aber auch die Fernsehübertragungen von Handballspielen auf die Idee gebracht, das Handballspiel selbst zu erlernen. Auf jeden Fall hast du dich für eine tolle und auf der ganzen Welt sehr beliebte Sportart entschieden.





Hier stehen einige Gründe, warum Kinder gern Handball spielen.
Was trifft für dich zu? Kreuze „JA“ oder „NEIN“ an!

	JA	NEIN
Herumtollen und Sport machen mir Spaß.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin gern mit anderen Kindern zusammen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich möchte in einer Mannschaft spielen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich mache sowieso viel Sport.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin schnell und deshalb bestimmt gut geeignet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe ein gutes Ballgefühl.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich kann mich durchsetzen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich schaue mir gern Handballspiele an.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Meine Freunde können auch Handball spielen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich möchte besser sein als die anderen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich möchte zu den Besten meines Landes gehören.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich möchte einmal ganz berühmt werden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Sind die meisten Fragen mit „JA“ beantwortet, dann hast du die richtige Sportart für dich gewählt.

Das Buch im Training

Sagen Sie den Kindern, dass dieses Buch ihr persönlicher Begleiter beim Erlernen des Handballspielens ist. Geben Sie ihnen das Logo des Vereins und machen Sie ein Foto zum Einkleben in das Buch. Das erhöht das Bindungsverhalten zu Ihnen, zur Mannschaft und zum Verein.

Helfen Sie den Kindern, mit dem Buch richtig umzugehen. Lesen Sie am Anfang Abschnitte gemeinsam und erklären Sie den Kindern, wie die Bilder und Zeichnungen zu betrachten und zu verstehen sind. Machen Sie Eintragungen zu Zielen, Hinweisen usw. mit den kleinen Spielern gemeinsam. Sie schaffen bei den Kindern damit wichtige Orientierungshilfen zum Verstehen und zum selbstständigen Üben.



Mithilfe des Buches könnten Sie auch kleinere Hausaufgaben zum nächsten Training aufgeben. Die Kinder lesen zu einem Thema nach und dürfen es beim nächsten Mal erzählen und zeigen.

Für kritische Hinweise und Ergänzungen werden wir jederzeit offen sein.

Wir wünschen viel Spaß und Freude und natürlich auch sportliche Erfolge mit Ihren kleinen Schützlingen.