

2021

# Übungen für Minispielfeste



## Mini-Spielfeste des BHV Nord – echte Highlights für Kinder

Die Mini-Spielfeste haben seit Jahren einen festen Platz im Wettkampfkalender des BHV Nord. Spielfeste machen nicht nur Spaß, sondern fördern zudem die koordinativen Fähigkeiten der Kinder.

Um etwas mehr Abwechslung in die angebotenen Übungen zu bekommen, haben wir diesen kleinen Katalog zusammengestellt. Es ist eine erste Fassung und nichts davon wurde eben erst erfunden. Wir haben uns verschiedener Quellen bedient (am Ende aufgelistet) und geeignete Übungen übernommen. Vor allem solche, bei denen der materielle und personelle Aufwand überschaubar ist. Einiges ist auch „nur“ eine Variation bekannter Übungen und soll euch anregen, Bekanntes mit etwas Fantasie zu variieren. Besonders schön ist es, bestimmte Themen (Jahreszeiten/sportliche Ereignisse o.Ä.) aufzugreifen und die Übungen entsprechend zu gestalten.

Falls euch weitere Übungen bekannt sind, dürfen und sollen sie durchaus zu den Spielfesten angeboten werden. Wenn sie in diesen Katalog gehören, übermittelt uns den Namen, eine Beschreibung und nach Möglichkeit ein geeignetes Bild. Wichtig ist, dass die Übungen in den Anforderungen Kind gerecht sind: leicht zu erfassen, das Ergebnis für Kinder schaffbar und Spaß dürfen sie auch machen.

Dieser Katalog soll die Veranstalter unserer Minispielfeste unterstützen, für die Kinder abwechslungsreiche Spielfeste auf die Beine zu stellen. Ihr seid aufgefordert, euch Anregungen aus den nachfolgend aufgeführten Übungen zu holen und diese zu variieren, anzupassen und zu gestalten. Probiert sie auch gern im Training eurer Minimannschaft aus.

Dafür wünschen wir euch viel Spaß und Kreativität.



Foto und Foto Titelseite:  
Johannes Weber



Bei den unten aufgeführten Beispielen werden spielerisch die Koordination und Wurfpräzision geschult und die Wurfhärte trainiert. 1)



**Weihnachtsbäume fallen**

Pylone, die mit Weihnachtsbäumen beklebt sind, müssen abgeworfen werden.



**Rentiere ziehen den Weihnachtsmann**

Ein Kind sitzt/kniet auf einer Teppichfliese und wird von Mitspielern gezogen.



**Spiegelparade**

Die Kinder gehen rückwärts und müssen Hindernissen ausweichen. Dabei orientieren sie sich mit Hilfe eines Spiegels.



**Schildkröten umsiedeln**

Schildkröten oder andere Tiere / Gegenstände mit einer Schnur am Fuß/ Schuh befestigen. Die Kinder müssen rückwärts hüpfend über eine vorgegebene Strecke die Schildkröten umsiedeln.



**„Gefärbte Eier“ ablegen**

Gegen den Widerstand eines elastischen Bandes kleine bunte Bälle in Eierpaletten legen.



**Bewegte Wäschestücke treffen**

Die Kinder werfen auf ein selbst ausgewähltes Wäschestück.



**Luftballon-Transport**

Mit einem Tennisschläger versucht das Kind einen Ballon hochzuhalten und dabei über Hindernisse zu gehen.



**Fliegende Werfer**

Vom Trampolin abspringen, Hütchen abwerfen und auf dem Weichboden landen.



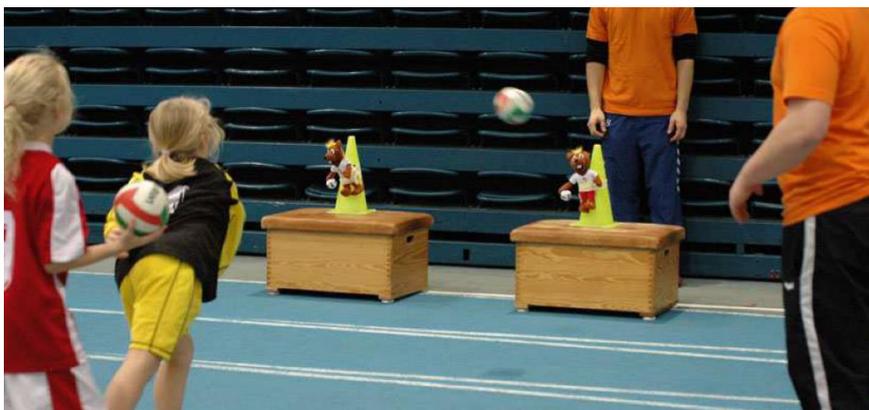
### Bunte Regentropfen

Kleine bunte Bälle werden in einen aufgehängten Regenschirm geworfen.



### Bergan klettern

Über schräg gestellte Barrenholme klettern.



### Das Maskottchen treffen

Hannibal abwerfen.



### Durch Ringe werfen

Die Kinder werfen einen Ball durch aufgehängte olympische Ringe (=Reifen).



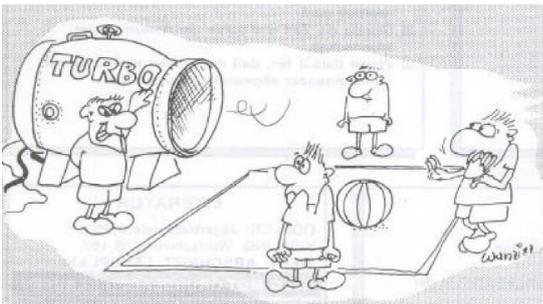
**Indirektes Ziel**

Bälle so an eine Hallenwand werfen, dass sie nach dem Zurückprallen in den „olympischen Ringen“ auftippen.

**Pedalo fahren**

Einzel oder paarweise Pedalo fahren und dabei Kunststücke ausführen.

Minihandball ist nicht Erwachsenenhandball. Einfache Regeln sollen den Kindern helfen, Ball zu spielen. Minihandball ist Animation. Flexibilität ist gefragt. 2)



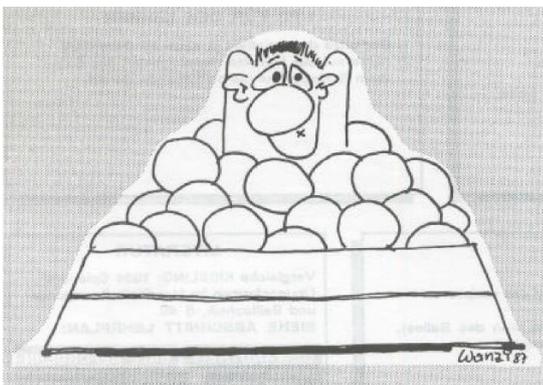
**BALLTREIBEN**

**Spielgedanke**

Zwei Mannschaften werfen mit mehreren Bällen auf einen Medizinball, der in der Spielfeldmitte liegt. Gelingt es einer Mannschaft, durch Treffer den Medizinball über die generische Abwurflinie zu befördern, ist ein Punkt erzielt.

**Varianten**

- 1) Verwendung von mehreren Medizinbällen
- 2) Balltreiben in einem Feld
- 3) Treffball: mehrere Medizinbälle werden von einer Langbank geworfen – welche Gruppe hat mehr Treffer?
- 4) Banktreiben: Langbank hinter Ziellinie treiben.



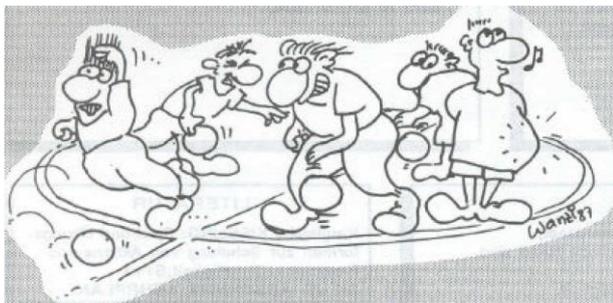
**KASTENAUSRÄUMEN**

**Spielgedanke**

Ein Schüler steht in einem mit Bällen gefüllten Kasten. Er versucht, die Bälle so schnell wie möglich aus dem Kasten zu werfen. Die anderen Schüler holen die Bälle zurück und legen sie im Kasten ab. Wer wird Sieger?

**Varianten**

- 1) Verwendung verschiedener Ballgrößen und Ballarten.
- 2) Verwendung mehrerer Kästen. Die Schüler können die Bälle beliebig zurückbringen.
- 3) Statt des Kastens wird ein Korb oder Wagen verwendet, der seinen Standort laufend wechselt.



**SCHÜTZE DEINEN BALL**

**Spielgedanke**

Die Schüler laufen dribbelnd im Spielfeld und versuchen, sich gegenseitig den Ball wegzuspielen.

**Varianten**

- 1) „Schleifenrauben“ mit Ballführung.
- 2) Fangspiel mit mehreren Jägern.



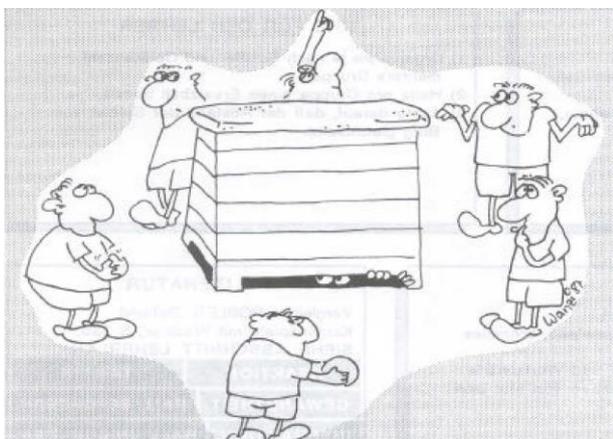
**NUMMERNPASSEN**

**Spielgedanke**

Jeder Schüler bekommt eine Nummer zugeordnet. Die Spieler laufen durcheinander. Der Ball wird von 1 zu 2 usw. gespielt. Der Schüler mit der letzten Nummer spielt wieder zu 1 zurück.

**Varianten**

- 1) 2 Bälle sind im Spiel.
- 2) Nach dem Abspiel wird eine Zusatzaufgabe ausgeführt (z.B.: Bauchlage).
- 3) Mehrere Gruppen spielen gleichzeitig auf einem Feld.



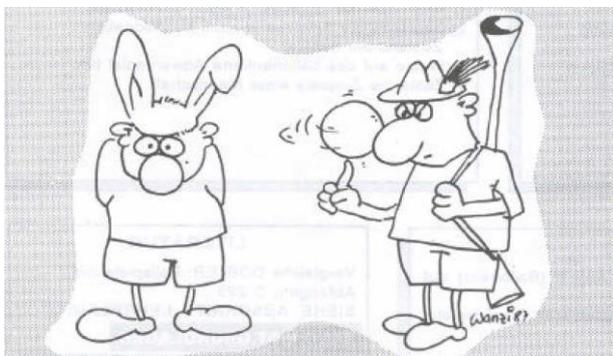
**HETZBALL**

**Spielgedanke**

4-6 Spieler bilden einen Innenstirnkreis rund um einen Sprungkasten (Radius ca. 5 Meter). Sie versuchen, einen Schüler abzuwerfen, der den Kasten als Deckung benutzt.

**Varianten**

- 1) Größerer Kreisradius und ohne Kasten.
  - 2) Zwei „Hasen“ (abzuwerfende Schüler)
- Achtung: Zusammenstöße vermeiden!



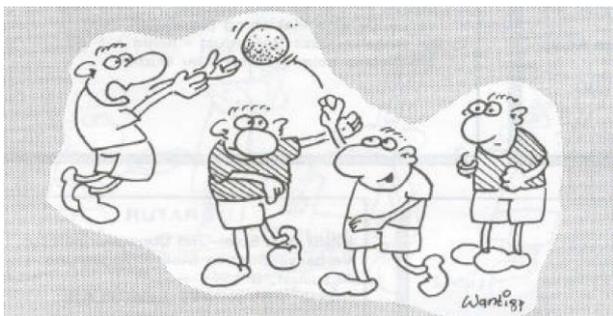
**JÄGERBALL**

**Spielgedanke**

2 Gruppen (gleiche Spieleranzahl): Gruppe A hat den Ball und versucht, innerhalb einer Minute möglichst viele Spieler von Gruppe B abzuwerfen; dann Wechsel.

**Varianten**

- 1) Jäger jagen einzeln.
- 2) Jäger jagen von außen: Hasen im Viereck; Abwürfe nur von außen.
- 3) Jägerball in zwei Feldern: Jäger A geht in Feld B, gleichzeitig Jäger B in Feld A.



### PARTEIBALL

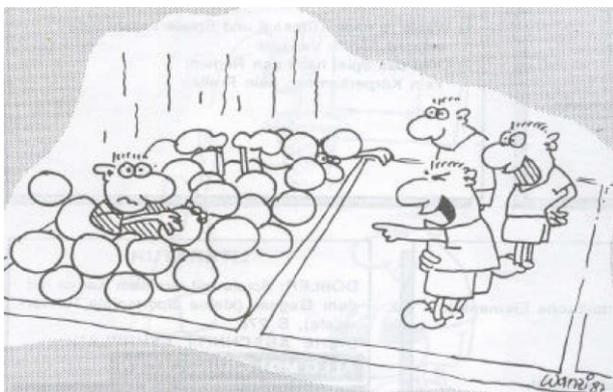
#### Spielgedanke

Zwei Gruppen (gleiche Spieleranzahl): Team A (im Ballbesitz) versucht, möglichst viele Zuspiele zu erreichen (ohne Prellen).

Team B versucht, in Ballbesitz zu kommen; Ballverlust bei Foul, Out oder technischen Fehlern (Schritte, Doppeldribbling).

#### Variante

Parteball 3:3:1; ein neutraler Spieler (außerhalb des Feldes) darf in das Spiel miteinbezogen werden – ausnützen der Überzahl.



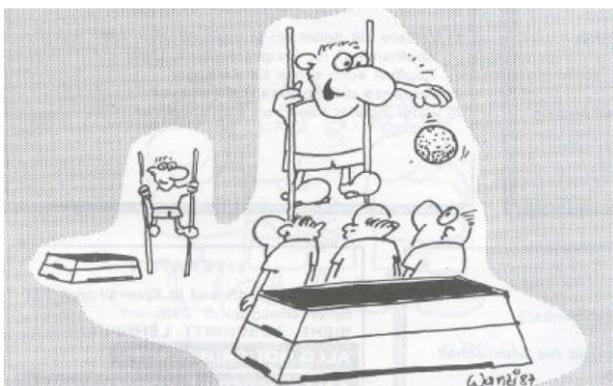
### HALTET DAS FELD FREI

#### Spielgedanke

Zwei Teams (gleiche Spieleranzahl): jeder Spieler hat einen Ball; auf Pfiff werden die Bälle in das gegnerische Feld geworfen; welche Mannschaft hat nach einer Minute weniger Bälle in ihrem Feld?

#### Varianten

- 1) mit Abwurflinie
- 2) Schützt eure Wände: jeder Treffer wird gezählt.
- 3) Ball direkt ins Tor werfen (Bälle dürfen nicht aufgefangen werden)
- 4) den Torraum treffen
- 5) „verzögertes“ Spiel: vor dem Wurf muss der Ball abgepielt werden.



### KASTENHANDBALL

#### Spielgedanke

Zwei Mannschaften mit je sechs Spielern; jedes Team verteidigt einen Kasten (offen) – die Spieler versuchen, den Ball in den offenen Kasten des Gegners zu befördern.

#### Varianten

- 1) Turmball: auf einem geschlossenen Kasten liegt ein Medizinball, der getroffen werden soll.
- 2) Kreistorball: ein Torwächter (zwei Sprungständer begrenzen ein Tor); Tore können von vorne und hinten erzielt werden.

Übungen zur Kräftigung und zur Verbesserung der Wurfgenauigkeit. 3)



Auf beide Kopfseiten eines großen Kastens Turnbänke legen (großes Bild). Auf diesen Schrägen führen die Kinder unterschiedliche Bewegungen mit Ball aus:

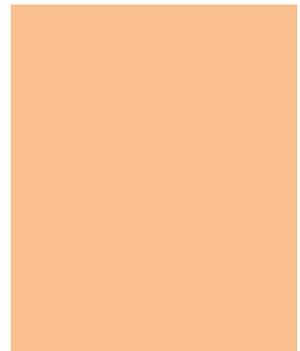
– sich in Bauchlage mit einem zwischen Unter- und Oberschenkel eingeklemmten Ball die Bank hinaufziehen (Bild 1)

– sich in Rückenlage kopfwärts die Bank hinaufziehen und dabei die gebeugten Beine und den Kopf anheben (Bild 2)

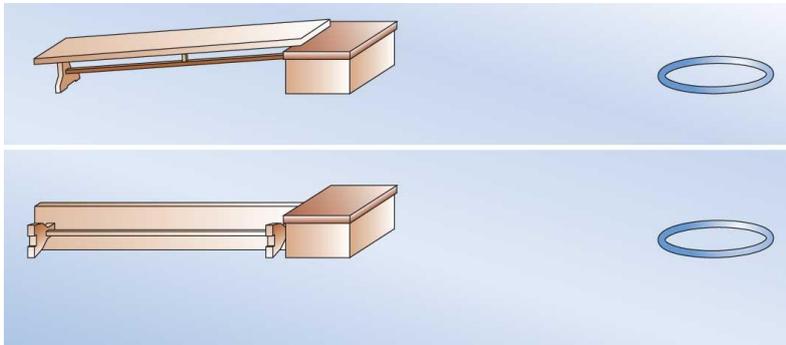
– rücklings auf allen Vieren mit zwischen Oberschenkel und Oberkörper eingeklemmten Ball die Schräge hinaufkrabbeln (Bild 3).

Auf dem Kasten angekommen nehmen die Kinder den Ball

über Kopfhöhe, stabilisieren sich auf dem Wurfarmgegenbein (großes Bild auf nächster Seite) und führen einen Zielwurf in den in 5 bis 6 Metern Entfernung am Boden liegenden Reifen aus. Danach klettern oder springen sie (Weichboden auslegen) vom Kasten und schließen sich wieder hinter ihrer Gruppe an.



Für Kinder, die sich nicht trauen aus dem Einbeinstand aus solcher Höhe (großes Foto rechts) zu werfen, lassen sich andere Geräteaufbauten organisieren: z.B. wird der Neigungswinkel verändert, indem die Bänke auf kleine Kästen gelegt werden.



Oder die Kinder balancieren mit Händen und Füßen über die Kante der Sitzfläche einer um 90 Grad gekippten Bank (Bild rechts). Ebenso könnten sie auf dem Steg balancieren oder sich mit den Händen auf dem Steg und den Füßen auf der Kante fortbewegen. Anstelle der genannten Beispiele, ließen sich die Bänke auch in unterschiedlichen Gangarten überwinden.



Auf dem großen Kasten stabilisieren sich die Kinder mit dem Ball über Kopfhöhe auf dem Bein der Wurfarmgegenseite und führen einen Zielwurf in den in 5 bis 6 Metern Entfernung am Boden liegenden Reifen aus.

- 1) Spielfeste Beispielstationen, PDF des DHB
- 2) Minihandball Eine Spiele- und Übungssammlung für Schule und Verein, Österreichischer Handball Bund, Mag. Helmut Höritsch
- 3) Mit Spaß dabei – Eine Spiel- und Übungsstunde für Minis, handballtraining 12/2003

