
HANDBALL – OUTDOOR

Lektion 6

Aufwärmen

10'

TO-DO LAUF

Aufstellung

Alle Teilnehmenden erhalten einen Softhandball und verteilen sich auf dem Spielfeld.

Ausführung

Alle laufen kreuz und quer durch das Spielfeld. Der Spiel-Leitende bestimmt drei aufeinanderfolgende Aufgaben. Die erste Aufgabe bezieht sich auf die Fortbewegungsart (vorwärts oder rückwärts laufen, seitliches Verschieben, Hopser-Hüpfer usw.), die zweite Aufgabe bezieht sich auf den Ball (Wurf an eine Mauer, Ball aufwerfen und wieder fangen, Ball prellen usw.) und die dritte Aufgabe bezieht sich auf ein Zusammenspiel mit einem anderen Teilnehmenden (Person mit gleicher Schuhmarke finden, mit einer Person einen Doppelpass spielen, zu zweit eine Zahl formen usw.). Auf Kommando des Leitenden führen alle die Aufgaben so schnell wie möglich aus.

Mögliches Beispiel: «Spinnengang, Baumstammwurf, selbe T-Shirt-Farbe». Die Teilnehmenden gehen im Spinnengang zur nächstgelegenen Mauer, spielen den Ball einmal an die Wand und suchen sich schnellstmöglich einen Teilnehmenden mit derselben T-Shirt-Farbe.

Variante

– Anzahl Aufgaben variieren

Coaching

– Blick in Laufrichtung
– Gesamte Spielfläche nutzen
– Schnelle und kontrollierte Bewegungen ausführen

Material

– 1 Softhandball pro Person

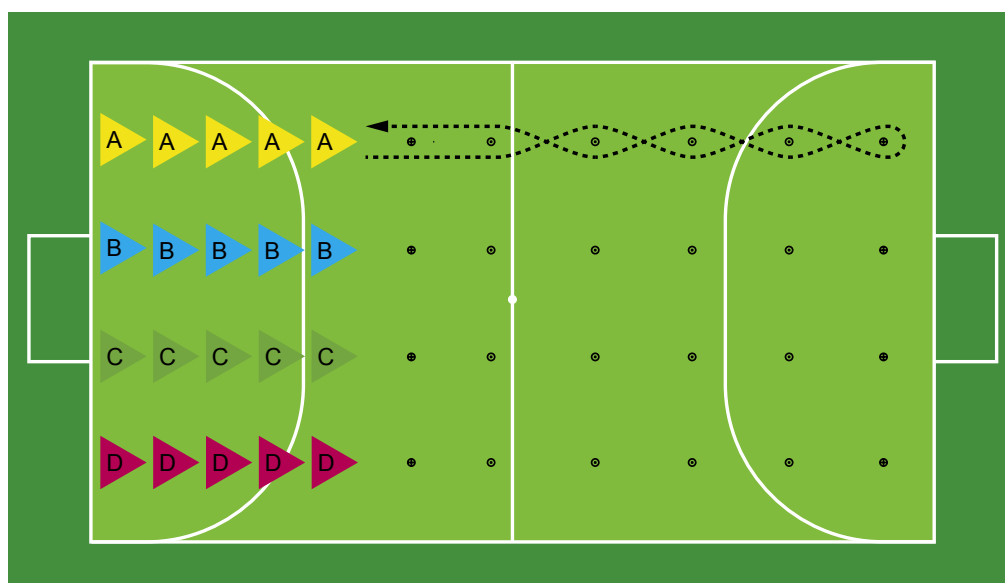
HANDBALL – OUTDOOR

Lektion 6

Technik

20'

STAFETTEN



Aufstellung

- 3–5 Teams bilden
- Gespielt wird auf dem Rasen in 3–5 Reihen mit je 6 Markierungshütchen, einen Start- und Endpunkt definieren

Ausführung

- 01** Huckepack: Eine Person geht mit einem Mitspielenden auf dem Rücken durch den Slalom.
- 02** Lebende Kette: Das Team hält sich an den Händen und geht gemeinsam durch den Slalom.
- 03** Garettenlaufen: Eine Person hebt die Füße von einem Mitspielenden in der Liegestützposition hoch und schiebt ihn vorsichtig durch den Slalom.
- 04** Rennender Kreis: Das Team bildet einen Kreis (Rücken zur Kreismitte und Arme ineinander gehakt) und geht gemeinsam durch den Slalom.

05 Glücksspiel: Jede Person würfelt die Anzahl Hütchen, die umlaufen werden müssen.

06 Wanderball: Am Startpunkt sind Bälle vorhanden. Das Team verteilt sich möglichst gleichmässig in der eigenen Stafettenbahn. Die Bälle wandern so schnell wie möglich von Person zu Person bis sich alle Bälle wieder am Ausgangsort befinden.

Variante

- Weitere Ideen für Stafetten

Coaching

- Taktik und Ausführung
- Teamarbeit fördern

Material

- Bälle
- Markierungshütchen
- Würfel

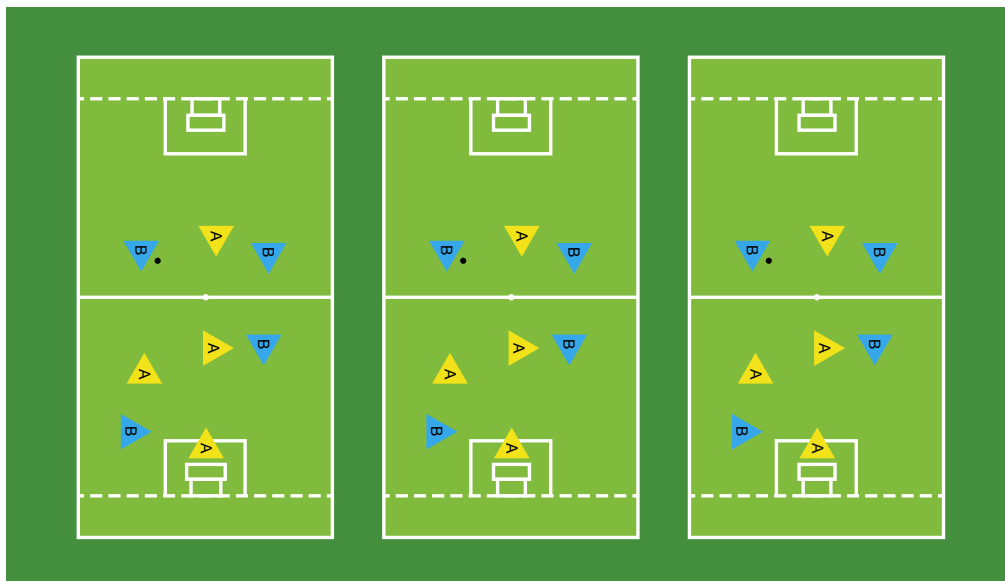
HANDBALL – OUTDOOR

Lektion 6

Spiel

25'

RASEN-SOFTHANDBALL-TURNIER



Aufstellung

- 2 Teams (3:3 bis 4:4) pro Spielfeld bilden
- Gespielt wird in 2–4 Spielfeldern auf dem Rasen mit je 2 Unihockeytoren, als Torraum ein Linienrechteck (3×4 m) mit Kreidespray, Sägemehl etc. definieren
- 2×10–12 Minuten Spieldauer

Ausführung

Nach jedem Spiel wechseln alle Teams im Uhrzeigersinn ein Spielfeld weiter, bis jedes Team gegen jedes gespielt hat.

- 01 Das Spiel beginnt mit einem Anwurf in der Mitte des Platzes. Anspiel entscheiden mit «Schere-Stein-Papier».
- 02 Der Torhüter/die Torhüterin (TH) kann am Offensivspiel teilnehmen und ist nicht speziell gekennzeichnet. Alle Spielenden können als TH auftreten.
- 03 Torwürfe aus der hinteren Feldhälfte (hinter der Mittellinie) zählen nicht.
- 04 Nach einem Tor wird die Spielfortsetzung durch einen TH-Abwurf aus dem Torraum ausgelöst.

- 05 Die Verteidigung erfolgt durch Eroberung des Balles zwischen den Pässen oder durch das Abdecken mit dem Körper und Armen. Aktiver Körperkontakt ist nicht erlaubt.
- 06 Nach einem unabsichtlichen Foul erfolgt ein Abwurf, wobei ein Abstand von mind. 2 m eingehalten werden muss.
- 07 TH-Abwurf: Geht der Ball innerhalb des Torraums über die Seitenlinie, dann erfolgt ein TH-Abwurf. Wenn eine Person aus der Abwehr (ausgenommen TH) den Ball über die Torauslinie lenkt, erfolgt ebenfalls ein TH-Abwurf.

Material

- 1 Softhandball pro Spielfeld
- 2 Unihockeytore pro Spielfeld (alternativ Stäbe mit Gummiband oder Zäune mit Markierungen verwenden)
- Kreidespray, Sägemehl, Markierungshütchen
- Überzieher für die Gruppen

→ Detaillierte Regeln zum Foulspiel siehe Seite 5

HANDBALL – OUTDOOR

Lektion 6

Ausklang

5'

AUSLAUFEN

Aufstellung

Alle Teilnehmenden erhalten einen Softball, verteilen sich auf dem Spielfeld und ziehen die Sportschuhe aus.

Ausführung

Alle laufen kreuz und quer durch das Spielfeld.

- 01** Arme und Beine lockern
- 02** Arme und Beine mit dem Softhandball massieren

Variante

- Auf den Boden liegen und sich gegenseitig mit dem Ball massieren

Coaching

- Langsame und kontrollierte Bewegungen ausführen

Material

- 1 Softhandball pro Person

Lust auf mehr?








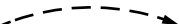

Mehr Infos, Unterlagen und Kurstermine: handballgym.ch

Lehrmittel und Material: handball.ch/shop

HANDBALL – OUTDOOR

Lektion 6

Legende

(+)	Leichte Erschwerung der Übung
(++)	Stärkere Erschwerung der Übung
(-)	Leichte Vereinfachung der Übung
(--)	Stärkere Vereinfachung der Übung
	Spielende mit Ball
	Spielende ohne Ball
	Spielende der gleichen Gruppe mit Ball
	Spielende der gleichen Gruppe ohne Ball
	Ballweg (schnell gespielter Ball)
	Ballweg (normal gespielter Ball)
	Laufweg (schnelle Verschiebung direkt zum Ball)
	Laufweg (normale Verschiebung, z. B. Positionswechsel)
1, 2, 3	Reihenfolge der Lauf- bzw. Ballwege
	Langbank
⊕	Malstab
⊙	Hütchen

Detaillierte Regeln zum Foulspiel

Foulspiel in Form von frontalem Fixieren, um am Weiterspielen resp. Werfen zu hindern, ist nicht erlaubt. Klammern, Stossen, Festhalten von der Seite oder hinten, sowie Entreissen oder Wegschlagen des Balles aus der Hand ist nicht erlaubt.