

SPEED HANDBALL

Aufwärmen

1/5

Material

6–8 Burner Bälle oder andere weiche Bälle, die man gut fangen und werfen kann. Spielbänder, Floorpads oder Pylonen, 2 Unihockeytore, FLUBA, Lappen, Schwedenkastenelemente, weitere Gegenstände, die geworfen werden können.

ÜBUNG 01 KNOCKOUT CIRCLEFLUG-ZEHNERBALL



Ausführung

Eine Gruppe stellt sich in einem Kreis auf und versucht, ähnlich wie beim Hacky-Sack-Spiel, einen Ball möglichst lange in der Luft zu halten. Dafür dürfen alle Körperteile verwendet werden, aber der Ball darf nie gefangen werden. Wenn es der Gruppe gelingt, dass jede Person den Ball einmal berühren kann, bevor dieser auf den Boden fällt, hat sie ein «Knock» erreicht. Gelingen zwei «Knocks» am Stück, ist ein «Knock out» erreicht. Der Kreis ist idealerweise so gross, dass sich alle Mitspielenden mit den Füßen berühren können, wenn sie ein Bein in die Mitte strecken.

Varianten

- Mehrere gleich grosse Gruppen spielen gegeneinander. Die Gruppe, die zuerst ein Knock Out schafft, schreit laut «Knock out!» und erhält einen Punkt.
- Wie oben, aber nach jeder Runde werden die Regeln verschärft (nur noch 1 Arm, nur noch die Füsse ...). Wenn nach 5 Min. keine Gruppe das Knockout schafft, wird die Regel wieder aufgehoben.
- Jede 2. Berührung muss mit dem Knie oder Fuss erfolgen. Welche Gruppe schafft am meisten Ballberührungen, bevor der Ball zu Boden fällt?
- Donkey Style: Wer den Ball fallen lässt, erhält den ersten Buchstaben des Worts «Esel». Dann wird weiter gespielt. Wer zuerst das Wort komplett hat, verliert die Runde.
- Hacky Style: Der Ball wird von Hand ins Spiel gebracht, danach darf er nur noch mit Fuss, Knie und dem Kopf gespielt werden.

DISCLAIMER

Alle Rechte vorbehalten. Ohne ausdrückliche Genehmigung der Autoren ist es nicht gestattet, die Schrift oder Teile daraus auf fototechnischem Wege zu vervielfältigen. Dieses Verbot erstreckt sich auch auf die Vervielfältigung für Zwecke der Unterrichtsgestaltung. Dies gilt insbesondere für Übersetzungen, Vervielfältigungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

SPEED HANDBALL

Aufwärmen

2/5

ÜBUNG 02 FLUG-ZEHNERBALL



Ausführung

Es wird 3 gegen 3 oder 4 gegen 4 gespielt. Die restlichen Spieler warten in einer Kolonne am Feldrand. Das ballbesitzende Team spielt 10 Pässe innerhalb des eigenen Teams. Das andere Team versucht, den Ball zu erobern. Schafft ein Team 10 Pässe, erhält es einen Punkt. Nach jedem Punkt, oder aber nach 40–50 Sekunden Spielzeit pfeift der Spielleitende und schreit «Wechsel!» Die Spielenden lassen den Ball an Ort und Stelle fallen und verlassen umgehend das Feld. Gleichzeitig wechselt Block 2 jedes Teams ein. Das Spiel geht ohne Unterbruch weiter, der Spieler, der am schnellsten am Ball ist, hat Ballbesitz. Usw.

Weitere Regeln

- Man darf maximal 3 Schritte laufen mit dem Ball.
- Es gibt kein «Out».
- Fällt der Ball zu Boden, gehört er dem, der ihn schneller erwischt.
- Gibt es ein Gerangel, erfolgt ein «Glücksball» – der Spielleiter wirft den Ball blind weg. Wer ihn zuerst erwischt, hat Ballbesitz.

Varianten

- Vereinfachung: Die Verteidiger dürfen nur die Passwege decken.
- Vereinfachung: Es werden zwei neutrale Spieler bestimmt
- Erschwerung: Mit Gummihuhn, Teddy, diversen Bällen

DISCLAIMER

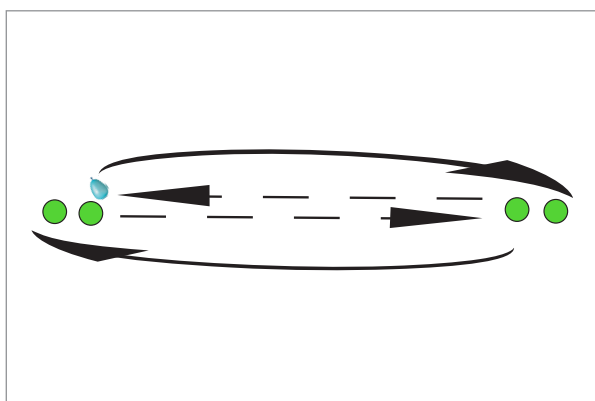
Alle Rechte vorbehalten. Ohne ausdrückliche Genehmigung der Autoren ist es nicht gestattet, die Schrift oder Teile daraus auf fototechnischem Wege zu vervielfältigen. Dieses Verbot erstreckt sich auch auf die Vervielfältigung für Zwecke der Unterrichtsgestaltung. Dies gilt insbesondere für Übersetzungen, Vervielfältigungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

SPEED HANDBALL

Aufwärmen

3/5

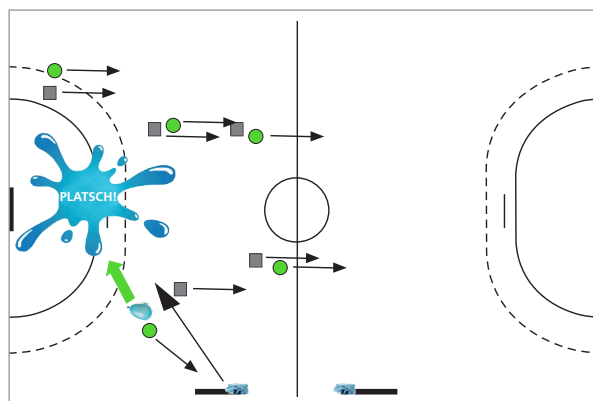
ÜBUNG 03 SPASS MIT DEM FLUBA



Ausführung

Ein Wasserballon wird in einen normalen Ballon gestopft. Dann wird der Wasserballon vorsichtig mit Wasser gefüllt (Hals des Ballons über den Wasserhahn stülpen und ganz leicht aufdrehen) und verknüpft. Es ist dabei wichtig, dass der Wasserballon nicht im Hals des Luftballons steckt, sondern dass er richtig hinuntergestopft wird. Dann wird der grosse Ballon aufgeblasen und ebenfalls verknüpft. Nach dieser kleinen Bastelarbeit hat man ein extrem unberechenbares Flugobjekt zur Hand. Es macht riesigen Spass, es einander zuzupassen.

ÜBUNG 04 ROHE-EIER-SCHNAPPBALL



Ausführung

Man braucht ein Fluba (siehe nebenan). Man zersticht den Aussenballon und spielt nur mit dem kleinen Innenballon Schnappball in Gruppen à 3–5 Personen in einer Hallenhälfte. Nun gilt höchste Konzentration, denn wenn das «rohe Ei» zu Boden fällt, ist der Boden nass.

Varianten

- Rohe-Eier-Powerplay: Es wird in einer Hallenhälfte gespielt. Fällt das rohe Ei zu Boden, muss der fehlbare Spieler sofort zur Bank laufen, den Wischlappen holen, aufwischen und den Lappen zurückbringen. Die restlichen Spieler wechseln die Hallenhälfte und spielen dort weiter. Das Team, dass das «rohe Ei» zuvor fallen gelassen hatte, spielt so lange in Unterzahl, bis der Boden geputzt und der Lappen zurückgebracht ist.

DISCLAIMER

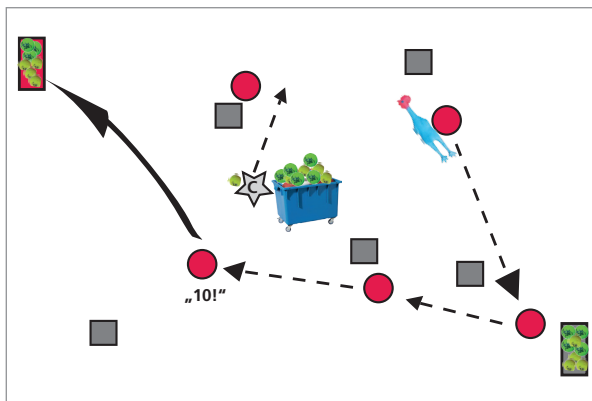
Alle Rechte vorbehalten. Ohne ausdrückliche Genehmigung der Autoren ist es nicht gestattet, die Schrift oder Teile daraus auf fototechnischem Wege zu vervielfältigen. Dieses Verbot erstreckt sich auch auf die Vervielfältigung für Zwecke der Unterrichtsgestaltung. Dies gilt insbesondere für Übersetzungen, Vervielfältigungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

SPEED HANDBALL

Aufwärmen

4/5

ÜBUNG 05 OSTERHASENSPIEL



Ausführung

Jedes Team hat einen kleinen Kasten als Nest. Dieses wird an nicht ganz einfacher zugänglicher Stelle platziert (z. B. auf der Galerie, in einer Garderobe, auf einem Mattentisch). Der Spielleiter wirft ein Ei (Ball) aufs Feld. Nun wird Schnappball gespielt, bis es ein Team schafft, 10 Pässe in Folge zu erzielen. Ist dies geschafft, muss der Spieler, der den letzten Pass gefangen hat, sofort zum Nest des eigenen Teams laufen, und das Ei dort ablegen. Das Spiel geht inzwischen sofort weiter, der Leiter wirft das nächste Ei aufs Spielfeld. Das zuletzt erfolgreiche Team ist so lange in Unterzahl, bis der Osterhase vom Nest zurück ist. Sobald alle Eier verspielt sind, wird gezählt: Welches Team hat mehr gesammelt?

Varianten

- Das Ei muss zu zweit transportiert werden (Spieler die am letzten Pass beteiligt waren)
- Wurfobjekte mischen (verschiedene Bälle, Plüsch-, Gummitiere)
- Grosse Klassen spielen mit fliegenden Wechsellern

ÜBUNG 06 LITTERING STAFETTE



Ausführung

Auf 2 Schwedenkästen werden «Müll-Objekte» aufgestellt. Die Klasse wird in 2 Teams aufgeteilt. Es sind immer 3–4 Bälle unterwegs – d. h. es starten 3–4 Läufer gleichzeitig, eine Übergabe erfolgt jedes Mal, wenn wieder ein Ball zurück ist. Es wird bis zur Markierung gelaufen, 1× geworfen und zur Gruppe zurückgekehrt. Das Team, das zuerst allen Müll vom Kasten geworfen hat, gewinnt.

Varianten

- Am Schluss noch allen Müll in den Kübel werfen!

DISCLAIMER

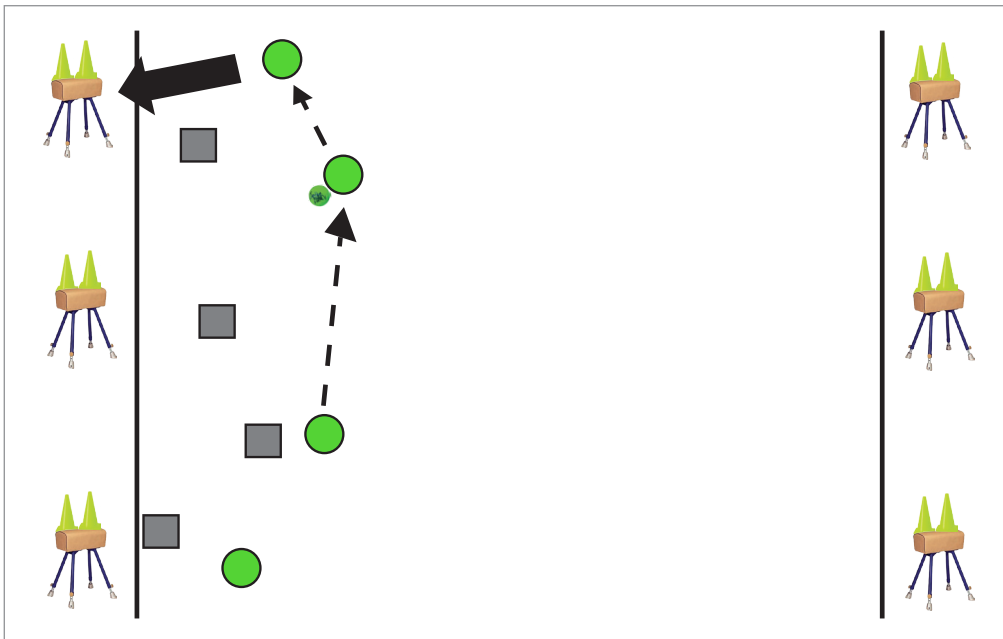
Alle Rechte vorbehalten. Ohne ausdrückliche Genehmigung der Autoren ist es nicht gestattet, die Schrift oder Teile daraus auf fototechnischem Wege zu vervielfältigen. Dieses Verbot erstreckt sich auch auf die Vervielfältigung für Zwecke der Unterrichtsgestaltung. Dies gilt insbesondere für Übersetzungen, Vervielfältigungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

SPEED HANDBALL

Aufwärmen

5/5

ÜBUNG 07 KAMELE RASIEREN



Ausführung

Auf beiden Seiten des Feldes werden Endzonen abgegrenzt, darin werden je 2–3 Kamele aufgestellt. Dann werden 2 Teams gebildet. Es gibt kein «Out». Durch geschicktes Zusammenspiel versuchen nun die Spieler, diese zu «rasieren» (Hütchen herunterschliessen). Es darf nur von ausserhalb der Endzone geworfen werden. Bleibt der Ball in der Endzone liegen, gehört er dem verteidigenden Team. Fällt ein Hütchen, erhält das gegnerische Team Ballbesitz und das Spiel geht an Ort und Stelle weiter. Sobald ein Team nur noch «rasierte» Kamele hat, ist das Spiel zu Ende, das gegnerische Team gewinnt.

Varianten

- Wenn der Ball in der Endzone liegen bleibt, darf ihn jeder holen. Geworfen werden muss aber von ausserhalb.
- Wird ein Hütchen heruntergeworfen, geht das Spiel sofort weiter, wer den Ball am schnellsten ergattert, darf weiterspielen.
- Mit fliegenden Blockwechseln spielen (Wechsel nach jedem Punkt).

DISCLAIMER

Alle Rechte vorbehalten. Ohne ausdrückliche Genehmigung der Autoren ist es nicht gestattet, die Schrift oder Teile daraus auf fototechnischem Wege zu vervielfältigen. Dieses Verbot erstreckt sich auch auf die Vervielfältigung für Zwecke der Unterrichtsgestaltung. Dies gilt insbesondere für Übersetzungen, Vervielfältigungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

SPEED HANDBALL

Hauptteil – Spiel

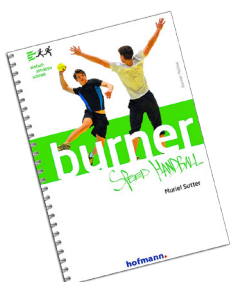
1/1

ÜBUNG 01 SPIELFORM

Ausführung

Speedhandball kann man in ganz vielen Varianten spielen – und man kann immer wieder neue dazu erfinden. Hier sind die wichtigsten Grundregeln zum Spielablauf, die sich im Trainingsalltag bewährt haben:

- Es wird auf Unihockey-Tore gespielt.
- Alle Spieler dürfen den Ball überall auf dem Feld mit allen Körperteilen abwehren, auch mit Beinen und Füssen.
- Man darf den Ball nicht kicken.
- Man darf so nahe ans Tor wie man will, aber nicht ins Tor.
- Der Ball darf ins Tor geworfen, gedrückt, geschoben oder gelegt werden, und zwar von allen Seiten, auch von hinten.
- Es wird 3 gegen 3 gespielt. Bei grossen Gruppen werden einfach mehrere Angriffsblöcke gebildet und es wird fliegend gewechselt.
- Dribbling ist verboten.
- Es gilt die 3-Schritte-Regel.
- Nach einem erfolgreichen Torabschluss geht das Spiel nahtlos weiter; der unterlegene Torhüter bringt den Ball ins Spiel.
- Es gibt kein «Out»
- Es wird ohne Körperkontakt gespielt. Um einen Pass oder gar ein Tor zu verhindern, darf man nur die Passwege decken.
- In grossen Gruppen empfiehlt es sich, im «Flug-Modus» zu spielen, also mit fliegenden Wechselln (Details siehe Flug-10er-Ball)



Lust auf Mehr?

Burner Speed Handball. Einfach – attraktiv – schnell

Speed Handball bietet auch Einsteigern sofort ein dynamisches Spielerlebnis. Gleichzeitig werden Grundfertigkeiten auf kurzweilige Art erworben und trainiert. Bücher und Material gibt's hier: www.burnershop.ch.

Ausleih-Möglichkeit

Via SWISSBIB gibt es gratis Leihmaterial:
<https://www.swissbib.ch/Record/491388446>

DISCLAIMER

Alle Rechte vorbehalten. Ohne ausdrückliche Genehmigung der Autoren ist es nicht gestattet, die Schrift oder Teile daraus auf fototechnischem Wege zu vervielfältigen. Dieses Verbot erstreckt sich auch auf die Vervielfältigung für Zwecke der Unterrichtsgestaltung. Dies gilt insbesondere für Übersetzungen, Vervielfältigungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.