
HANDBALL – SCHNELLIGKEIT

Lektion 4

Aufwärmen

10'

AUFWÄRMEN IM 2ER-TEAM

Aufstellung

Alle 2er-Teams erhalten einen Softhandball und verteilen sich auf dem Spielfeld.

Ausführung

Alle laufen kreuz und quer durch das Spielfeld und passen sich dabei den Softhandball zu.

Varianten

- Abwechslungsweise mit der linken und rechten Hand passen
- Fortbewegungsart variieren: rückwärtslaufen, seitliches Verschieben, schnell oder langsam laufen

Coaching

- Blick abwechslungsweise in Laufrichtung und zum Teammitglied
- Ball in Laufrichtung werfen

Material

- 1 Softhandball pro Team

HANDBALL – SCHNELLIGKEIT

Lektion 4

Technik

20'

ÜBUNG 1 **TUNNELFANGSPIEL**

Aufstellung

Alle Teilnehmenden erhalten einen Softhandball und verteilen sich auf dem Spielfeld. Es werden 2–5 Fangende definiert, welche keinen Softhandball besitzen und mit einem Spielbändel gekennzeichnet sind.

Ausführung

Die Fangenden versuchen alle anderen zu fangen. Wird ein Spieler gefangen, muss er mit einem Grätschstand einen Tunnel bilden. Er kann durch noch nicht gefangene Spieler erlöst werden, indem sie den Ball durch den Tunnel rollen.

Varianten

- Anzahl Fangende variieren
- Feldgrösse variieren

Material

- 1 Softhandball pro Person
(Fangende ausgenommen)

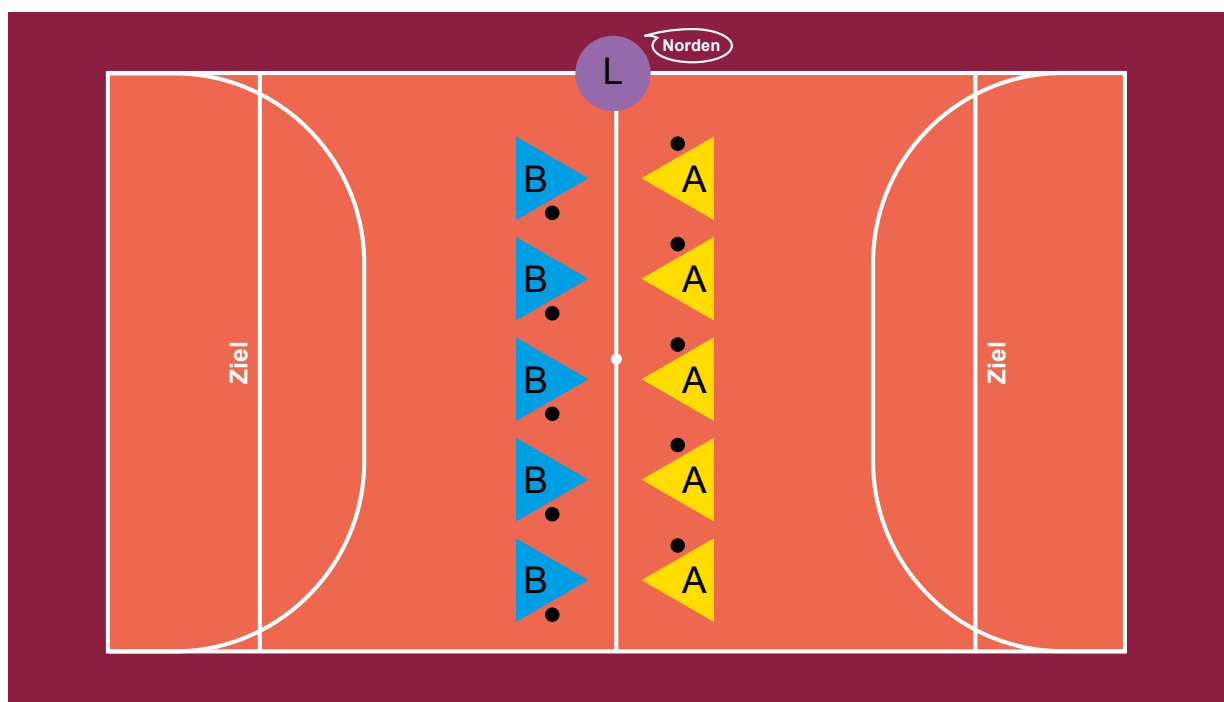
HANDBALL – SCHNELLIGKEIT

Lektion 4

Technik

20'

ÜBUNG 2 LINKS ODER RECHTS?



Aufstellung

- 2er-Teams bilden, an der Mittellinie entlang gegenüber aufstellen
- Gespielt wird im Handballfeld (Einfachhalle längs)
- 1 prellbarer Ball pro Person

Ausführung

- Seiten rechts/links definieren mit «Rot/Grün», «Elefant/Maus», «1/2», «Süden/Norden» usw.
- Auf Kommando des Leitenden rennen die Angesprochenen mit dem Ball prellend in die entsprechende Richtung. Die Gegner versuchen ebenfalls mit dem Ball prellend die Flüchtenden vor einer definierten Ziellinie zu fangen.

Varianten

- Fortbewegungsart variieren: rückwärts laufen, seitliches Verschieben, Hopper-Hüpfer usw.
- Entfernung der Ziellinie variieren

Material

- 1 prellbarer Ball pro Person

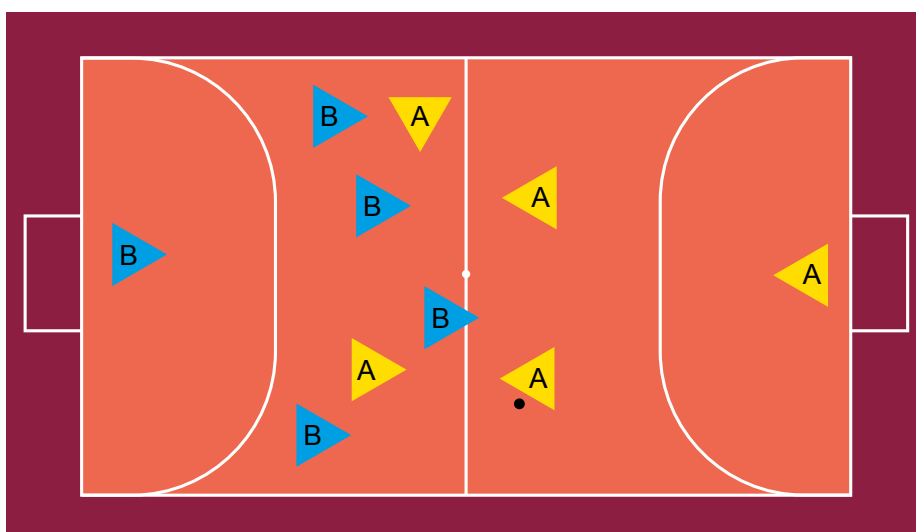
HANDBALL – SCHNELLIGKEIT

Lektion 4

Spiel

25'

ALLSTARGAME (SOFTHANDBALL)



Aufstellung

- 2 Teams (4:4 bis 5:5) bilden
- Gespielt wird im Handballfeld (Einfachhalle längs) mit 2 Handballtoren, als Torraum den Handballtorraum definieren
- 2 × 10–12 Minuten Spieldauer

Ausführung

- 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 Einmal Pellen ist erlaubt. Bei mehrmaligem Pellen erfolgt ein Abwurf durch das gegnerische Team.
- 08 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.
- 09 Ab 5 Toren Differenz kann das führende Team einen Spielenden vom Feld nehmen.

Coaching

- Offensive, ballorientierte oder personenorientierte Verteidigung
- Anbieten und Freilaufen

Material

- 1 Softhandball
- 2 Handballtore
- Überzieher für die Gruppen

→ Detaillierte Regeln zum Foulspiel siehe Seite 6

HANDBALL – SCHNELLIGKEIT

Lektion 4

Ausklang

5'

2ER-STATUEN

Aufstellung

Alle 2er-Teams erhalten einen Softhandball und verteilen sich auf dem Spielfeld. Sie stehen sich im Einbeinstand gegenüber und halten gemeinsam den Ball.

Ausführung

Körper, Arme und Spielbein bleiben ständig in Bewegung, ohne dass das Gleichgewicht auf dem Standbein verloren geht.

Varianten

- Standbein wechseln
- Medizinball oder Gymnastikball verwenden

Material

- 1 Softhandball pro Team
- Evtl. Medizin- und Gymnastikbälle

Lust auf mehr?






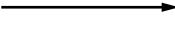

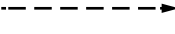




Mehr Infos, Unterlagen und Kurstermine: handballgym.ch

Lehrmittel und Material: handball.ch/shop

HANDBALL – SCHNELLIGKEIT

Lektion 4

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
	Spiel-Leitender
	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.