

HANDBALL – KRAFT

Lektion 3

Aufwärmen

15'

KRAFTTRAINING MIT DEM BALL

Aufstellung

Alle Teilnehmenden erhalten einen Softhandball und verteilen sich auf dem Spielfeld. Bei Bedarf kann eine dünne Matte verwendet werden.

Ausführung

01 Vierfüssler: Im Vierfüsslerstand ein Bein und den gegenüberliegenden Arm (Ball mit einer Hand halten) in die Horizontale ausstrecken und stabilisieren. Arm und Bein anziehen, bis sich Knie und Ellbogen berühren, und wieder ausstrecken.



02 Kniebeugen: Aufrechter hüftbreiter Stand, die Füße leicht nach aussen richten und die Arme parallel zum Boden (Ball mit beiden Händen halten) ausstrecken. Knie beugen und wieder strecken, sodass die Knie beim Tiefgehen nicht über die Fussspitzen hinausragen.



03 Russian Twist: Auf den Boden sitzen, die Knie anwinkeln und die Beine vom Boden anheben. Mit leichter Rücklage (ca. 45 Grad) einen Ball mit beiden Händen vor dem Körper halten. Den Oberkörper abwechselnd nach links und rechts rotieren und jeweils den Ball kräftig auf den Boden prellen und wieder fangen.



HANDBALL – KRAFT

Lektion 3

Aufwärmen

15'

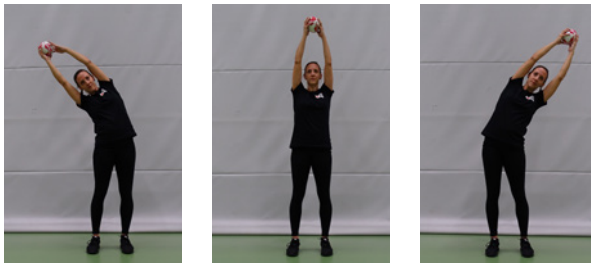
- 04** Scheibenwischer: Aufrechter hüftbreiter Stand und die Arme senkrecht zur Decke (Ball mit beiden Händen halten) hochstrecken. Den Oberkörper abwechselnd langsam nach links und rechts neigen, ohne die Hüfte und Beine zu bewegen.

Coaching

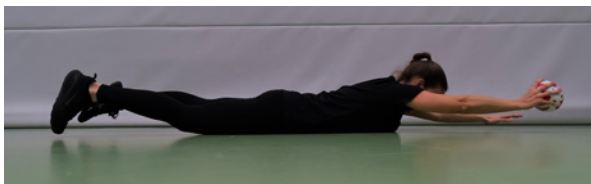
- Langsame und kontrollierte Bewegungen ausführen
- 1–3 Serien à 10–20 Wiederholungen

Material

- 1 Softhandball pro Person



- 05** Superman/Superwoman: In der Bauchlage die gestreckten Arme (Ball mit beiden Händen halten) und Beine vom Boden (ca. 5–10 cm) anheben und stabilisieren. Der Kopf ist in der Verlängerung der Wirbelsäule. Den Ball abwechselnd mit der linken und rechten Hand fassen und das gegenüberliegende Bein leicht zur Seite abspreizen.



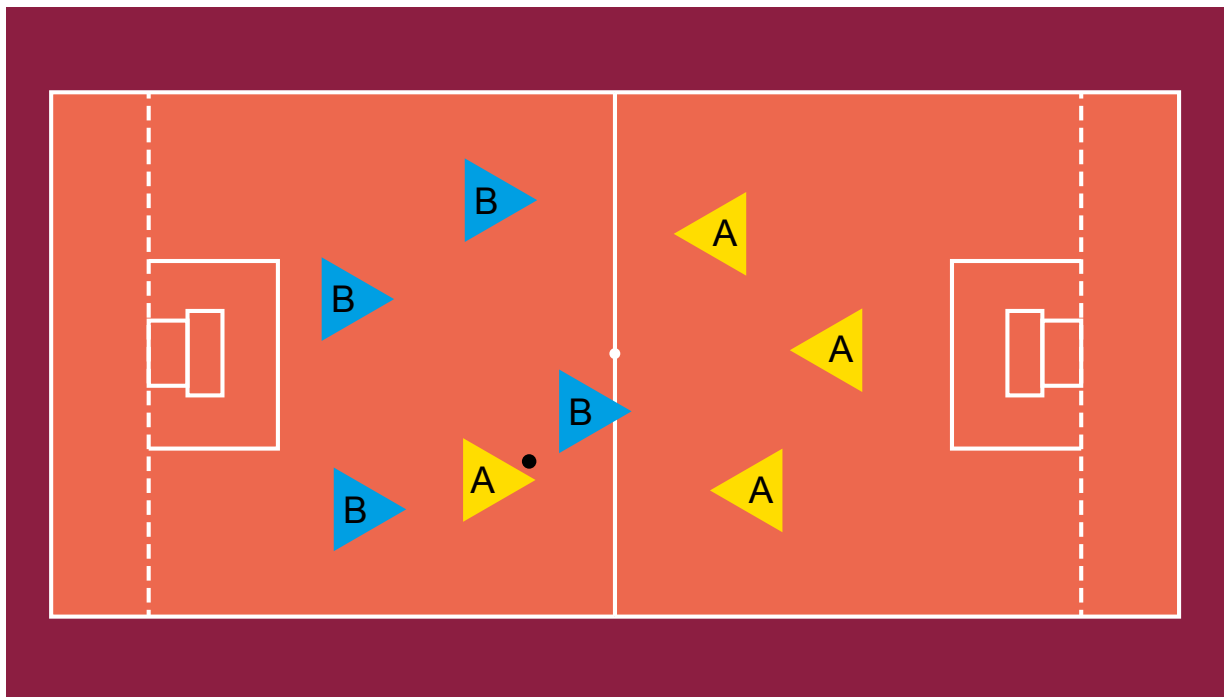
HANDBALL – KRAFT

Lektion 3

Technik

15'

SITZHANDBALL



Aufstellung

- 2 Teams bilden (3:3 bis 4:4)
- Gespielt wird im Unihockeyfeld (Einfachhalle längs) mit 2 Unihockeytoren, als Torraum den Unihockeytorraum definieren

Ausführung

- Gespielt wird im Vierfüssergang, wobei der Bauch nach oben zeigt (Krebsgang).
- Keine fixe Person im Tor
 - Nach einem Tor erfolgt der Abwurf direkt vom Tor aus
 - Ball max. 3 Sekunden halten und max. 5 Schritte laufen
 - Ball darf nicht mit dem Fuss gespielt werden
 - Torraum darf von den Feldspielenden nicht betreten werden

Varianten

- Torraum und/oder Spielfeld verkleinern
- Mit dem Handballtor im Handballfeld spielen

Coaching

- Anbieten und Freilaufen
- Bogenspannung des Oberkörpers beim Wurf auflösen
- Ball während Ballbesitz auf die Hüfte legen

Material

- 1 Softhandball
- 2 Unihockeytore
- Evtl. 2 Handballtore
- Überzieher für die Gruppen

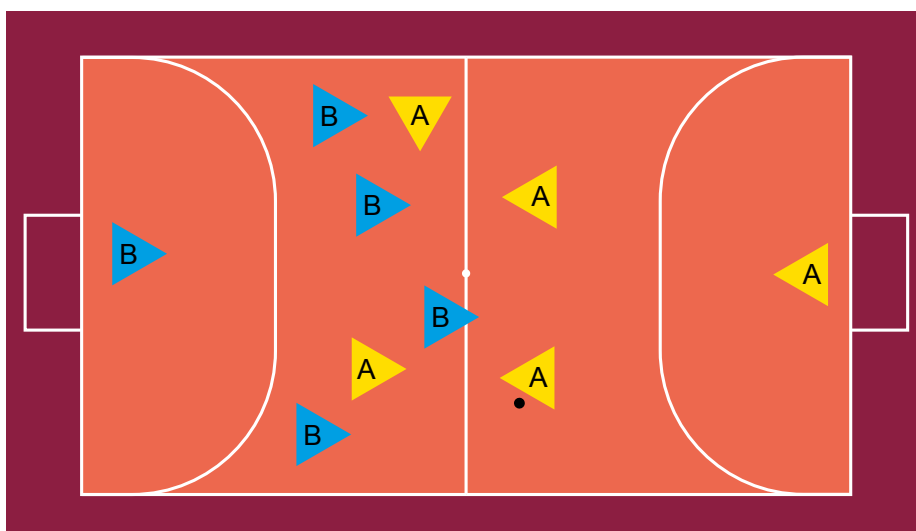
HANDBALL – KRAFT

Lektion 3

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. 2m 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

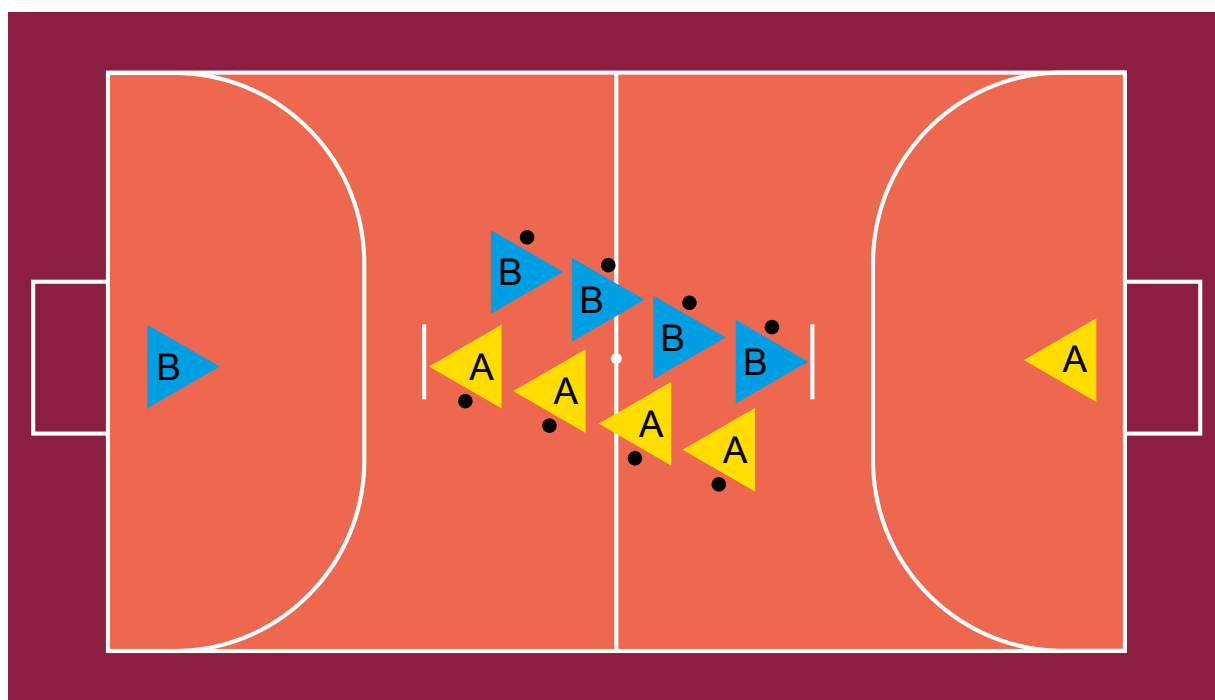
HANDBALL – KRAFT

Lektion 3

Ausklang

5'

PENALTY WERFEN



Aufstellung

- 2 Teams bilden
- Gespielt wird im Handballfeld (Einfachhalle längs) mit 2 Handballtoren, als Torraum den Handballtorraum definieren

Ausführung

Die Teams reihen sich in einer Kolonne hinter der Penaltylinie (7 m-Linie) auf. Jedes Teammitglied hat 2 Würfe zur Verfügung. Gewonnen hat das Team, welches am meisten Tore erzielt hat.

Coaching

- Die 7 m-Linie darf weder berührt noch übertreten werden
- Der Torhüter/die Torhüterin darf bis 4 m vor dem Tor stehen
- Der Wurf muss innerhalb von 3 Sekunden nach einem Signal ausgeführt werden

Material

- Softhandbälle
- 2 Handballtore








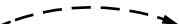

Lust auf mehr?

Mehr Infos, Unterlagen und Kurstermine: handballgym.ch
Lehrmittel und Material: handball.ch/shop

HANDBALL – KRAFT

Lektion 3

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.