

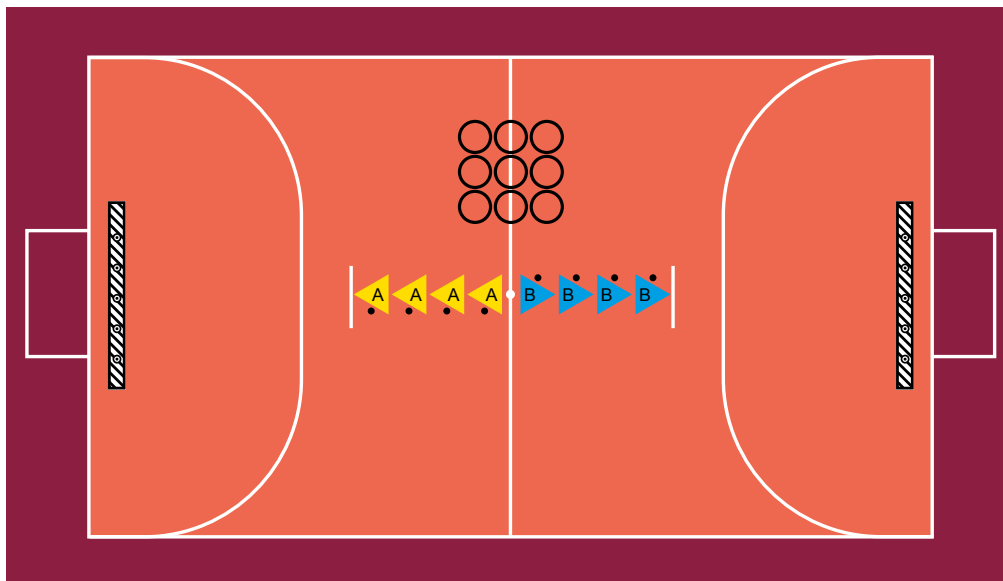
HANDBALL – AUSDAUER

Lektion 5

Aufwärmen

10'

ZIELWERFEN TIC-TAC-TOE



Aufstellung

- 2 Teams bilden
- Gespielt wird im Handballfeld (Einfachhalle längs) mit 2 Handballtoren sowie 2 Langbänke und je 5 Markierungshütchen auf der Sitzfläche, als Wurflinie die 7 m-Linie definieren
- Mit 9 Reifen ein Tic-Tac-Toe Feld in der Spielfeldmitte aufstellen
- 3 Überzieher (Spielsteine) pro Team

Ausführung

Die Teams reihen sich in einer Kolonne hinter der Penaltylinie (7 m-Linie) auf. Jedes Teammitglied nach dem anderen versucht mit dem Ball die Markierungshütchen zu treffen. Bei einem erfolgreichen Treffer darf das Teammitglied mit einem Spielstein loslaufen und diesen in einen der Reifen legen. Anschliessend läuft das Teammitglied wieder zurück zum Team. Sobald alle 3 Spielsteine im Tic-Tac-Toe Feld liegen, können sie umplatziert werden. Gewonnen hat das Team, welches zuerst eine Diagonale oder Gerade (waagrecht oder senkrecht) aus 3 Steinen bildet.

Varianten

- Abwechslungsweise mit der linken und rechten Hand werfen
- Fortbewegungsart variieren: rückwärtslaufen, seitliches Verschieben, Hopper-Hüpfer usw.
- Entfernung der Wurflinie variieren

Material

- Softhandbälle
- 9 Reifen
- 2 Langbänke
- 10 Markierungshütchen
- 6 Überzieher für die Gruppen

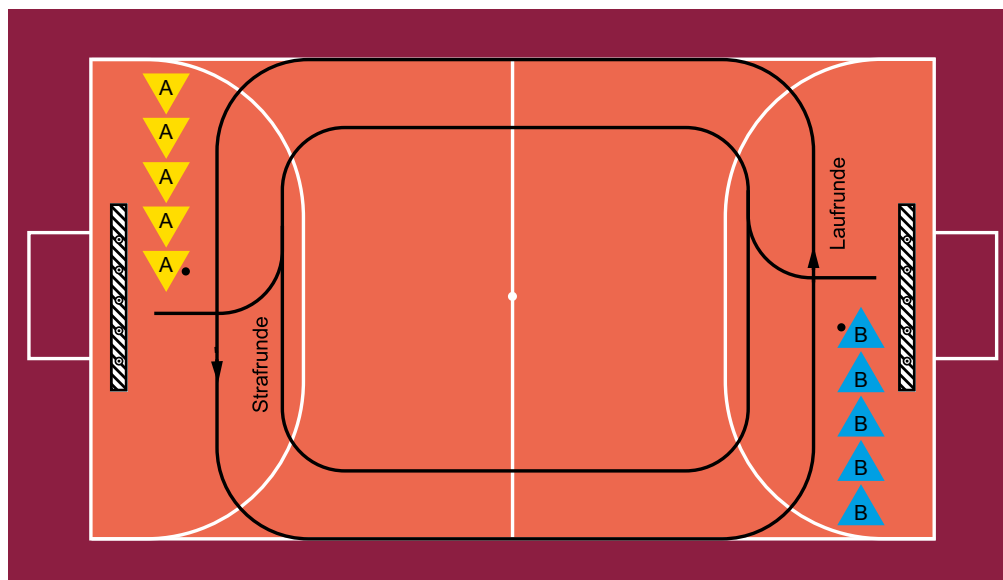
HANDBALL – AUSDAUER

Lektion 5

Technik

20'

BIATHLON



Aufstellung

- 2 Teams bilden
- Gespielt wird im Handballfeld (Einfachhalle längs) mit 2 Handballtoren sowie 2 Langbänken und je 5 Markierungshütchen auf der Sitzfläche
- 2 Runden (Laufstrecke und Strafrunde) markieren
- 1 prellbarer Ball pro Team

Ausführung

Die Teams reihen sich in einer Kolonne hinter der Penaltylinie (7m-Linie) auf. Jedes Teammitglied nach dem anderen rennt mit dem Ball prellend eine Runde. Nach jeder Laufrunde darf mit dem Ball versucht werden, die Markierungshütchen zu treffen. Bei einem erfolgreichen Treffer läuft das Teammitglied, nachdem der Ball geholt wurde, auf der Laufstrecke zurück zum Team, wo der Ball dem nächsten Teammitglied übergeben wird. Wenn kein Markierungshütchen getroffen wird, nachdem der Ball geholt wurde, muss zuerst noch eine kleine Strafrunde gelaufen werden. Gewonnen hat das Team, welches zuerst alle Markierungshütchen trifft.

Varianten

- Spieldauer variieren: gewisse Anzahl Durchgänge, bestimmte Zeit
- Mit dem Unihockeytor spielen
- Fortbewegungsart variieren: rückwärtslaufen, seitliches Verschieben, Hopper-Hüpfer usw.
- Entfernung der Wurflinie variieren

Material

- 1 prellbarer Ball pro Team
- 2 Handballtore
- 10 Markierungshütchen
- Überzieher für die Gruppen

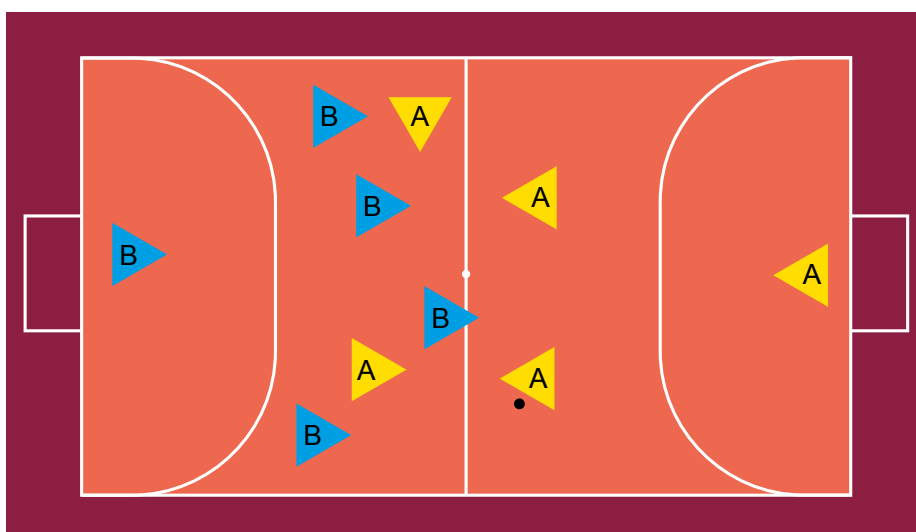
HANDBALL – AUSDAUER

Lektion 5

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 Prellen ist erlaubt. Bei mehrmaligem Prellen 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 5

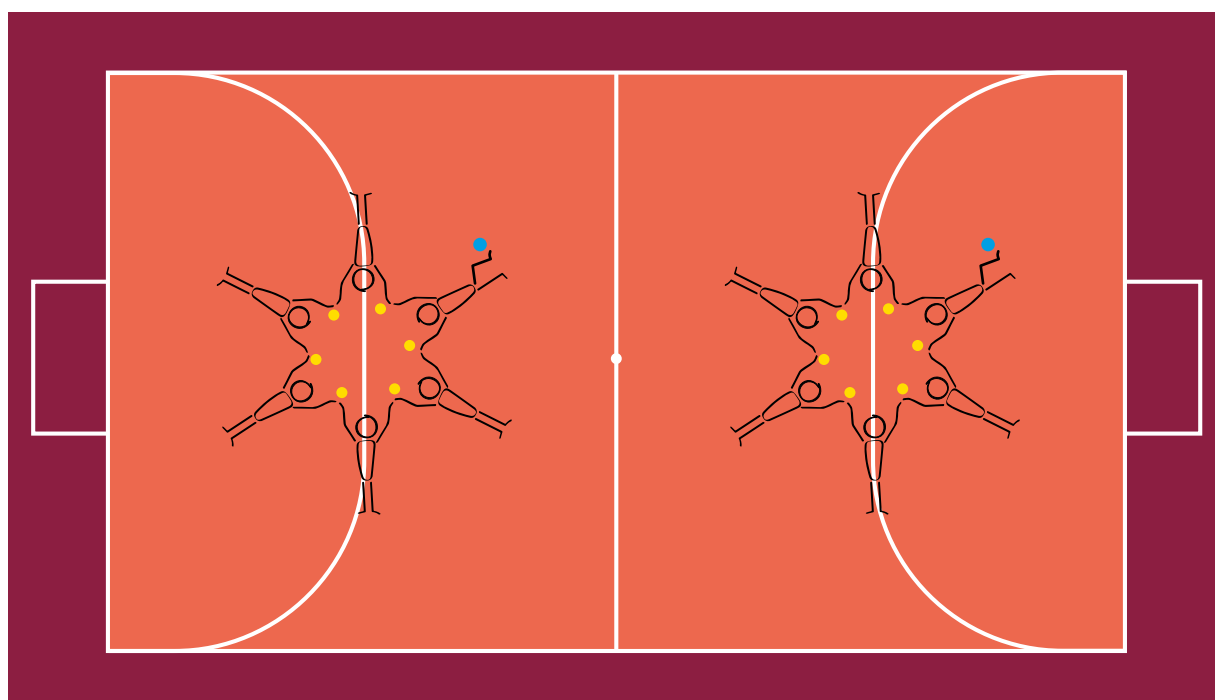
HANDBALL – AUSDAUER

Lektion 5

Ausklang

5'

KALEIDOSKOP



Aufstellung

Alle 5er- bis 6er-Teams erhalten einen Softhandball und liegen auf dem Bauch in einem Kreis mit dem Kopf zur Mitte auf den Boden. Jedes Teammitglied erhält einen Tennisball.

Ausführung

Der Softhandball wird mit den Füßen in eine Richtung und die Tennisbälle mit den Händen in die andere Richtung weitergegeben. Auf Kommando des Leitenden werden die Richtungen gewechselt.

Varianten

- Anzahl Softhandbälle variieren
- Übung auf dem Rücken durchführen
- Unterschiedliche Bälle verwenden

Material

- 1 Softhandball pro Team
- 1 Tennisball pro Person
- Evtl. weitere unterschiedliche Bälle








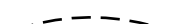

Lust auf mehr?

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

HANDBALL – AUSDAUER

Lektion 5

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
○	Reifen

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.