RETURN TO COURT - KINDERHANDBALL

Deutscher Handballbund

INHALT

1. Einleitung 04

2. Allgemeine Handlungsempfehlungen für Trainer*innen 05

3. Rahmenbedingungen 10

4. Übungen für Kinder 12

5. Alternative Spielformen 13

5.1. Beachhandball 14

5.2. Feldhandball 15

5.3. Goalcha™ (Street Handball) 16

5.4. HOLF 17

5.5. 5-a-Side Handball 18

IMPRESSUM

Herausgeber: Deutscher Handballbund e.V. • Strobelallee 56 • 44139 Dortmund • 0231 -911910 • www.dhb.de

Bereich: Mitgliederentwicklung

Inhaltliche Ausarbeitung: Ben Schulze, Frederik Wöhler

Fotos: Sascha Klahn (S. 1, 3, 4, 5, 11, 18), Florian Voss (S. 12), Michael Hundt (S. 13), Markus Bottin (S. 14), Erik Eggers (S. 13, 15), goalcha.com (S. 13, 16), Ernst Merkhofer (S. 17), Marco Wolf (S. 20)

EINLEITUNG

Das Konzept *Return to Court - Kinderhandball* ergänzt das bereits bestehende Konzept *Return to Play* des Deutschen Handballbundes e.V. (DHB).

Return to Court - Kinderhandball dient als Unterstützung und Ideenquelle für Vereine und Trainer*innen auf dem Weg zurück in den Trainingsbetrieb. Dabei legt der DHB den Fokus auf pädagogische Aspekte (allgemeine Handlungsempfehlungen), Rahmenbedingungen bzw. organisatorische Hinweise sowie (neue) Trainings- und Spielformen.

GEMEINSAM FÜR EIN STARKES WIR

Der DHB möchte mit seinen Mitgliedern mutig und voller Zuversicht in die Zukunft gehen. Mit einem flexiblen und kreativen Sportangebot werden neue Wege im Kinderhandball beschritten und neue Spielfelder entdeckt. Gemeinsam werden Kinder bewegt und für unsere Sportart begeistert.

BEACHTUNG DER REGIONALEN UND JEWEILS AKTUELLEN CORONAVORSCHRIFTEN

Die Umsetzung und Anwendung der Konzepte des DHB setzen grundsätzlich die Beachtung der jeweils regional geltenden Coronavorschriften voraus. Für den DHB steht der Gesundheitsschutz der Sportler*innen sowie aller Beteiligten weiterhin an erster Stelle.

KONZEPT RETURN TO PLAY

Das bereits 2020 entwickelte Konzept *Return to Play* fasst eine Vielzahl an Informationen über geregelte Rückführungen zum Trainingsbetrieb, Hygienekonzepte und entsprechende Checklisten für Vereine zusammen. Hier geht´s zum Konzept *Return to Play.*

ALLGEMEINE HANDLUNGS-EMPFEHLUNGEN FÜR TRAINER*INNEN

ZIELSTELLUNG DER HANDLUNGSEMPFEHLUNGEN

Nach Monaten ohne Handball darf ein Großteil unserer Spieler*innen wieder mit dem Sport beginnen. Die hier zusammengestellten Handlungsempfehlungen stellen für Trainer*innen im Kinderhandball eine praxisorientierte Hilfestellung dar, um einen optimalen Trainingseinstieg zu gewährleisten, eine Überforderung der Kinder zu verhindern und eine Weiterentwicklung sicherzustellen.

ANFORDERUNGSPROFIL DES HANDBALLSPORTS

Handball ist ein schneller und dynamischer Sport, der von vielfältigen Emotionen sowohl im Trainings- als auch im Wettkampfbetrieb geprägt ist. Dabei werden nicht nur hohe Anforderungen an den (motorischen) Bewegungsapparat - also an Muskeln und Sehnen - sondern auch an das Herz-Kreislauf-System gestellt. Neben den physischen Auswirkungen werden im Handballsport auch kognitive Leistungen der Spieler*innen gefordert: Der Umgang mit Druck im Training und Wettkampf sowie das Sozialverhalten der beteiligten Akteure untereinander sind Aufgaben, mit denen sich jede/r Spieler*in im Handballsport auseinandersetzen muss. Weitere Informationen über das Anforderungsprofil des Handballsports sind in einer Folge der YouTube-Reihe *Wir machen stark* des DHB zu finden. Hier geht´s zur Folge.

SIEBEN HANDLUNGSEMPFEHLUNGEN FÜR TRAINER*INNEN IM KINDERHANDBALL

Die sieben Handlungsempfehlungen für Trainer*innen im Kinderhandball stellen die Basics für die Rückkehr in den Trainingsbetrieb dar:

1. AUSGIEBIGE REFLEXION

Beobachte den aktuellen Entwicklungsstand: Wie bewegt sich mein/e Handballer*in? Wo sind Defizite erkennbar? Was hat vor der Pause besser funktioniert?

2. BELASTUNGS-STEUERUNG

Nimm Anzeichen von Übermüdung oder Erschöpfung bei Kindern verstärkt wahr. Lieber eine Pause mehr einbauen.

3. LANGSAMER START

Lass die Kinder in der Sportstätte ankommen. Erhöhe in allen Bereichen langsam das Tempo. Überprüfe die Leistungsansprüche von Dir als Trainer*in.

4. TRAININGSINHALTE ÜBERPRÜFEN

Wiederhole Inhalte, die in der jüngeren Altersklasse angewendet werden. Es gilt, das vor der Trainingspause bereits Gelernte wieder zu aktivieren.

WEITERE INFOS AUF UNSEREN DHB-KANÄLEN:

Konzept Return to Court - Kinderhandball

SIEBEN HANDLUNGSEMPFEHLUNGEN FÜR TRAINER*INNEN IM KINDERHANDBALL

Die sieben Handlungsempfehlungen für Trainer*innen im Kinderhandball stellen die Basics für die Rückkehr in den Trainingsbetrieb dar:

GANZHEITLICHER BELASTUNGSANSATZ

Steuere hochintensive Laufbewegungen und Richtungswechsel sowie die Anzahl von Würfen, um beanspruchte Gelenke an die Belastung zu gewöhnen.

5.

6.

7.

KÖRPERKONTAKT ZU BEGINN DOSIEREN

Sei Dir bewusst, dass das körperbetonte Training bereits seit mehreren Monaten von Kindern nicht mehr in der gewohnten Intensität ausgeführt werden konnte.

POSITIVES AUFTRETEN

Sei ein Anker und Bezugspunkt für die Kinder. Vermittle Freude und Zuversicht im gesamten Training.

Übungskatalog Kinder

Return to Play

Hanniball-Pass at home

1 HANDBALLER*INNEN IN DER SPORTSTÄTTE ANKOMMEN LASSEN

Nach Monaten ohne reales Handballtraining ist Kindern die jeweilige Sportstätte - sei es indoor oder outdoor - möglicherweise nicht mehr vertraut. Die große Bewegungsfläche, die Lautstärke der Mitspieler*innen und die Vielzahl an denkbaren Bewegungen wirken auf manche Kinder bei der Rückkehr fremd und überfordernd. Eine langsame Heranführung an soziale Interaktion innerhalb der Sportstätte hilft den Kindern, sich wieder an den alltäglichen Ablauf dort zu gewöhnen.

*Trainer*innen sollten* deshalb zu Beginn des Trainingsbetriebs keinen „Kaltstart" durchführen. Es gilt in allen Bereichen, das Tempo langsam zu erhöhen und gegebenenfalls die Leistungsansprüche - auch als Trainer*in - zu reduzieren. Eine (Wieder-)Gewöhnung an das gemeinschaftliche Training und auch an die Sportstätte ist für alle Beteiligten notwendig.

2 DEN AKTUELLEN ENTWICKLUNGSSTAND BEOBACHTEN

Die Freude der Spieler*innen und Trainer*innen über die Möglichkeit der Wiederaufnahme des Trainingsbetriebs ist zweifelsohne groß. Dennoch muss berücksichtigt werden, dass sich eine Vielzahl der Kinder in den letzten Monaten nicht ausreichend bewegen konnte. Gerade in Altersstufen, in denen sich die Motorik laufend verändert, kann eine entsprechend lange Bewegungspause die gewöhnliche Entwicklung beeinträchtigen und/oder verlangsamen.

*Trainer*innen sollten* deshalb während des Wiedereinstiegs genaue Beobachtungen der einzelnen Handballer*innen vornehmen: Wie bewegt sich mein/e Handballer*in? Wo sind Defizite erkennbar? Was hat vor der Pause besser funktioniert? Entsprechende Beobachtungen sollten Trainer*innen bei der Vorbereitung auf die kommenden Trainingseinheiten berücksichtigen. Eine solche „Analyse" lässt sich ggf. bereits vor dem praktischen Wiedereinstieg, z.B. während Online-Trainingseinheiten, durchführen.

3 INHALTLICHE TRAININGSSTEUERUNG

Die Trainingsinhalte der verschiedenen Altersstufen sind in der Rahmentrainingskonzeption des DHB abgebildet und sind ein Grundwerkzeug für alle Trainer*innen im Kinderhandball. Durch die vielen Monate ohne Training können Trainer*innen nicht vorbehaltlos diejenigen Inhalte anbringen, die normalerweise in den Altersstufen zu vermitteln gewesen wären. Dazu fehlen ganze Monate der sportartspezifischen Entwicklung und Förderung von einzelnen Spieler*innen.

*Trainer*innen sollten* deshalb durchaus Inhalte, die vermeintlich in der jeweiligen Altersklasse nicht mehr angewendet werden, im Trainingsbetrieb nochmals anleiten und wiederholen. Es gilt, das vor der Pause bereits Gelernte wieder zu aktivieren und dabei keine Überforderung mit neuen, komplexen Lerninhalten zu verursachen.

4 MOTORISCHE BELASTUNG STEUERN

Handball lebt von Wechseln hoher und langsamer Geschwindigkeiten. Dies hat nicht nur Auswirkungen auf Muskeln und Sehnen (z.B. auf die unteren Extremitäten beim Abstoppen einer Bewegung mit Richtungswechsel) zur Folge, sondern auch auf Ausdauer-, Kraft- und Schnelligkeitsleistungen.

*Trainer*innen sollten* insbesondere in den ersten Einheiten nach Wiederaufnahme des Trainingsbetriebs die sportliche Belastung genau steuern. Anzeichen von Übermüdung bei Kindern - wie starkes Schwitzen mit Blässe im Gesicht, stark erhöhte Herzfrequenz, Schwindel oder auch „wacklige Füße" - müssen dringend wahr- und ernstgenommen werden. Hier gilt: Lieber eine Pause mehr einbauen, anstatt das Risiko für mögliche Verletzungen und gesundheitliche Schäden von Spieler*innen einzugehen.

5 TRAININGSGESTALTUNG ZU BEGINN NAHEZU KONTAKTFREI ORGANISIEREN

Der Körperkontakt, das Zweikampfverhalten und die spielerische Kooperation in kleinen Gruppen - all dies zeichnet unsere Sportart aus. Trainer*innen sollten sich bewusst sein, dass genau diese Handlungen bereits seit mehreren Monaten von Kindern nicht mehr in der gewohnten Intensität ausgeführt wurden. In Kombination mit großer Einsatzbereitschaft und Motivation können Überschätzungen auftreten, die dann im zweiten Schritt Misserfolge oder auch Verletzungen hervorrufen.

*Trainer*innen sollten* deshalb bei der Planung der ersten Trainingseinheiten den Körperkontakt zunächst reduzieren, bevor sie ihn mit Bedacht wieder einführen und dann sukzessive steigern.

6 HOHE BEANSPRUCHUNG VON EINZELNEN GELENKEN REDUZIEREN

In unserer Sportart sind die Sprunggelenke sowie die Schulter des Wurfarms einer besonderen Belastung ausgesetzt. Viele Abstopp- und Richtungswechselbewegungen, das Landen nach Sprungwürfen sowie schnellkräftige Wurfbewegungen führen zu einer hohen Belastung der beteiligten Gelenke. In den vergangenen Monaten wurden diese Gelenke bzw. derartige Bewegungen nicht oder nur in einem geringen Maße trainiert.

*Trainer*innen sollten* deshalb in den ersten Trainingseinheiten bei der Auswahl von Spiel- und Übungsformen hochintensive Laufbewegungen und Richtungswechsel sowie die Anzahl von Würfen dosieren, um Schädigungen der betroffenen Körperpartien zu verhindern.

7 FREUDE UND ZUVERSICHT ALS TRAINER*IN AUSSTRAHLEN

Die Schließung der Sportstätten war für viele Kinder mit einer starken Reduzierung von sozialen Kontakten verbunden. Dies kann Auswirkungen auf die Verhaltensweisen der Kinder haben. Manche Handballer*innen wirken ggf. eher introvertiert oder sprühen dagegen nur so vor Freude, wenn sie zurück in das Handballtraining kommen. Die Rückkehr in die Sportstätte sowie das Wiedersehen der Mitspieler*innen stellt einen Teil der „alten" Normalität wieder her. Die Begeisterung für den Handballsport soll möglichst bei allen Beteiligten wieder aufkommen. Trainer*innen haben in dieser für den Handballsport so wichtigen Phase einen entscheidenden und unmittelbaren Einfluss darauf, dass möglichst viele Handballer*innen unserer Sportart treu bleiben. Während und nach einer solch außergewöhnlichen Situation, wie sie die Corona-Pandemie darstellt, können Trainer*innen starke Anker und Bezugspunkte für die Kinder sein.

*Trainer*innen sollten* deshalb Verhaltensweisen ausstrahlen, die Kindern Freude und Zuversicht vermitteln, sowie ein durchwegs positives Auftreten im Training haben. Nach der unmittelbaren Rückkehr in den Trainingsbetrieb sind diese Verhaltensweisen im Kinderbereich vorerst wichtiger als sportfachliche Kompetenzen einzuschätzen. Dazu gehört, vor allem zu Beginn, eine individuelle sowie gemeinschaftliche Kommunikation mit den Spieler*innen, damit der Wiedereinstieg in den Handballsport in Verbindung mit möglichst vielen positiven Assoziationen für die Spieler*innen gelingt.

RAHMEN-BEDINGUNGEN

KINDERHANDBALL-TRAINING IM SOMMER 2021

Die Einschränkungen der Bereiche Training und Wettkampf im organisierten Sport und damit auch im Handballsport wurden nach einer längeren Lockdownzeit im Frühjahr 2021 zwar gelockert, von einem normalen Trainingsbetrieb in Handballvereinen kann allerdings weiterhin nicht gesprochen werden. Tendenziell ist davon auszugehen, dass die Durchführung von einem bekannten Handballtraining in einer Sporthalle auch im Sommer 2021 mit Einschränkungen verbunden sein wird.

Die organisatorischen und infrastrukturellen Hinweise im Rahmen des Konzepts *Return to Court - Kinderhandball* sollen Trainer*innen als weiterführende Ansatzpunkte bei der Durchführung des Trainings dienen. Die Anwendung und Umsetzung solcher Ideen sind abhängig von den jeweiligen Rahmenbedingungen vor Ort. Die Infrastruktur und auch die jeweiligen Hygienekonzepte müssen auf die Durchführung angepasst sein und bedürfen einer ständigen Evaluation durch die verantwortlichen Vereinsvertreter*innen.

ORGANISATION

Nach dem Bund-Länder-Beschluss vom 3. März 2021 hat der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) drei Öffnungsschritte für den Sport formuliert. Die politischen Richtlinien und Verordnungen zum gesellschaftlichen Bereich des Sports - bezogen auf die Corona-Pandemie auf Bundes- und den verschiedenen Landesebenen - lassen sich in folgende Inhalte und Kategorien gliedern:

- Individual- und Mannschaftssport
- Outdoor und Indoor
- Mit und ohne Kontakt
- Mit und ohne Testkonzept

Die Umsetzung ist abhängig von den jeweiligen Inzidenzen in den Landkreisen und kreisfreien Städten. Die Hygienekonzepte stellen unweigerlich einen Mehraufwand für Trainer*innen im Kinderhandball hinsichtlich Organisation und Durchführung dar, sind aber unbedingt zu beachten.

SPORTSTÄTTEN

Die Ausnahmesituation der Pandemie macht es für Trainer*innen im Kinderhandball notwendig, sich alternative Sportstätten zu suchen und damit ggf. auf den ersten Blick eine eher ungewohnte Umsetzung der Spiel- und Übungsformen im Trainingsbetrieb anzuwenden.

Ist eine Trainingsdurchführung nur im Freien möglich, bieten sich Rasen-, Sand-, Beton- und Tartanplätze an. Auch eine Laufbahn kann eine geeignete Trainingsstätte für eine Einheit im Kinderhandball sein. Möglicherweise stehen auch andere, nicht an eine Sportstätte gebundene Freiflächen, zur Verfügung (z.B. Parks, Wiesen). Hier sollte von Vereinsseite eine Unterstützung der Trainer*innen erfolgen, damit Fragen zur Nutzung im Vorfeld geklärt sind.

Auch ein Sandplatz kann als Sportstätte für Handballtraining im Freien dienen. Die Spielform Beachhandball mit ihren Besonderheiten im Vergleich zum Hallenhandball ist für den Sommer 2021 und darüber hinaus eine sinnvolle Ergänzung und Variante von Trainingseinheiten im Kinderhandball.

Nach den ersten Lockerungen im vergangenen Sommer wurde die kontaktfreie Durchführung von Trainingseinheiten bereits angewandt. Erste Erfahrungswerte der Trainer*innen und Spieler*innen sind also größtenteils bereits vorhanden.

Damit ein möglicher Mindestabstand eingehalten werden kann, ist die gesamte Sportstätte während des Trainingsbetriebs großflächig zu nutzen. Dies ist nicht nur aus Hygienegründen sinnvoll: Trainer*innen können auf diesem Weg die für den Kinderhandhandball essenziellen Fertigkeiten individuell anleiten und vermitteln. Dabei kann durch die Trainer*innen auf jede/n Spieler*in sportfachlich - durch entsprechende Korrekturen - individuell eingegangen werden.

ÜBUNGEN FÜR KINDER

Für eine kontaktfreie Durchführung von einer Trainingseinheit im Kinderhandball hat der DHB einen Übungskatalog erarbeitet. Die Übungen können im Freien durchgeführt werden und dabei jeweils an die individuelle Situation vor Ort mit den verschiedenen Bedingungen angepasst werden. Hier geht´s zum Übungskatalog.

ALTERNATIVE SPIELFORMEN

Die Zielspielform des Handballsports stellt das Spiel 7 gegen 7 in einer Handballhalle dar. Ein Großteil der Maßnahmen des DHB ist auf das Zielspiel ausgerichtet. Alternative Spielformen existieren parallel dazu bereits seit vielen Jahren. Auch die Durchführungsbestimmungen für eine einheitliche Wettkampfstruktur im Kinderhandball sehen Anpassungen im Vergleich zum Zielspiel vor. Aufgrund der geänderten Rahmenbedingungen zur Durchführung von Trainingseinheiten rücken alternative Spielformen im Sommer 2021 für den Kinderhandball besonders in den Fokus.

Der DHB listet im Folgenden fünf alternative Spielformen auf, die exemplarisch für eine Ergänzung bzw. Abwandlung der gewohnten Vermittlung des Handballsports im Kinderhandball angewandt werden können.

- Beachhandball
- Feldhandball
- GoalchaTM (Street Handball)
- HOLF
- 5-a-Side Handball

Gepaart mit der jeweiligen Kreativität der Trainer*innen kann unter Zuhilfenahme dieser Alternativen trotz der aktuellen schwierigen Rahmenbedingungen ein variantenreiches und inhaltlich hochwertiges Handballtraining im Sommer 2021 angeboten werden.

Archivbild Beach-DM 2019

BEACHHANDBALL

Dynamische und spannende Spielhandlungen im Sand machen den Beachhandball mit seinen spektakulären Aktionen so einzigartig.

REGELN

Das Spielfeld auf Sand umfasst die Maße 27x12 Meter mit jeweils rechteckigem Torraum (6x12 Meter). Jede Mannschaft auf dem Spielfeld besteht aus vier Spieler*innen (inkl. Torhüter*in). Die Spieldauer umfasst zwei Halbzeiten à zehn Minuten. Beim Beachhandball wird ein kleinerer und weicherer Handball als beim Hallenhandball verwendet. Auf den Gebrauch von Haftmittel wird verzichtet. Ziel des Spiels ist es, den Ball ins gegnerische Tor zu werfen.

Die Spieler*innen dürfen maximal drei Schritte laufen und müssen danach zu ihren Mitspieler*innen passen bzw. auf das gegnerische Tor werfen. Der Ball darf auch gerollt werden.

Die Torhüter*innen haben eine Sonderrolle: Sie dürfen den Torraum ohne Ball verlassen und im Spielfeld als Feldspieler*innen agieren. Erzielen die Torhüter*innen ein Tor, wird dies mit einem zusätzlichen Punkt gewertet.

Die Spielwertung ist anders als im Hallenhandball: Die zwei Halbzeiten werden unabhängig voneinander als Sätze gewertet. Es gewinnt die Mannschaft, die beide Halbzeiten für sich entscheidet. Gewinnt jede Mannschaft eine Halbzeit, muss ein anschließendes Shootout (Penaltywerfen) die Entscheidung bringen.

Beim Penaltywerfen starten abwechselnd jeweils fünf Spieler*innen mit dem Ball in der Hand vom eigenen Torraum und spielen den Ball zur/zum eigenen Torhüter*in. Die/der Spieler*in erhält den Ball zurück und schließt dann auf das gegnerische Tor ab. Bei Gleichstand werfen die Teams weiter, bis eine Gewinnermannschaft feststeht.

BESONDERHEITEN

Tore nach Trickwürfen wie Spin Shots (Pirouetten) oder Inflights (Kempa-Tricks), auch im Penaltywerfen, zählen doppelt. Bei der Ausführung der Würfe sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt.

Weiterführende Links:
Hier geht´s zur Website vom DHB-Beachhandball.

FELDHANDBALL

Diese traditionelle Spielvariante auf Rasen kann im Freien problemlos durchgeführt werden und stellt eine gelungene Abwechslung dar.

REGELN

Feldhandball war in der Mitte des letzten Jahrhunderts die bestimmende Spielform des Handballsports. Die Anzahl an Teilnehmer*innen hat sich stetig gewandelt. Bei der Durchführung dieser Spielform kann somit variabel auf die verfügbaren Spieler*innen eingegangen werden. Die hier aufgeführten Regeln beinhalten die klassischen Regeln des Feldhandballs:

Eine Mannschaft besteht insgesamt aus 13 Spieler*innen (11 Feldspieler*innen und 2 Torhüter*innen), von denen sich gleichzeitig höchstens 11 Spieler*innen (10 Feldspieler*innen und 1 Torhüter*in) auf dem Spielfeld befinden. Die übrigen 2 Spieler*innen sind Auswechselspieler*innen und können jederzeit von dem eigenen Ablösungsplatz (Ein- und Auswechselbereich) aus- und eintreten.

Im Torraum darf sich nur die/der Torhüter*in befinden. Es existieren die gleichen allgemeinen Regeln des Hallenhandballs, was das Spielen des Balles angeht. Allerdings darf der Ball beim Prellen gefangen werden.

Ziel des Spiels ist es, den Ball ins gegnerische Tor zu werfen. Die abwehrende Mannschaft versucht dies zu verhindern und nach Ballgewinn schnell den Ball vor ihr gegnerisches Tor zu spielen, um zum Torerfolg zu kommen.

BESONDERHEITEN

Als Tor wird ein Fußballtor verwendet.

Feldhandball kann sowohl auf Groß- und Kleinfeld (6+1 auf Rasen-, Asche- oder Betonplätzen) gespielt werden.

GOALCHA™

(STREET HANDBALL)

Das Sammeln von Erfolgserlebnissen im Umgang mit dem Ball steht im Vordergrund dieser Spielvariante.

REGELN

Beim GoalchaTM (Street Handball) spielen zwei Mannschaften mit jeweils drei bis vier Spieler*innen gegeneinander auf ein (kleines) Tor. Das Spielfeld ist variabel einzuzeichnen und kann durch eigene Markierungen festgelegt werden. Die Torhüter*in-Position wird von einer/einem Spieler*in der verteidigenden Mannschaft eingenommen. Die angreifende Mannschaft befindet sich somit in Überzahl. Als Spielball wird ein GoalchaTM-Ball, alternativ ein Methodik- oder Softball, eingesetzt.

Die/der ballführende Spieler*in darf max. drei Schritte mit dem Ball machen. Es kann nicht geprellt werden. Außerdem gibt es keinen aktiven Körperkontakt. Ziel ist die Balleroberung durch Herausfangen bzw. Herausspielen des Balles vom angreifenden Spieler mit Körper und Armen.

Nach jedem Torwurf wechselt der Ballbesitz. Die angreifende Mannschaft verteidigt und ein/e Mitspieler*in wird zur/zum Torhüter*in. Der neue Angriff beginnt immer vom Startpunkt, der sich vier bis sechs Meter entfernt zentral vor dem Torraum befindet.

BESONDERHEITEN

Die Mannschaften können im Alter und Geschlecht gemischt sein, hier gibt es gibt keine Limitationen.

Es herrscht die Fairplay-Regel: Es gibt keine/n Schiedsrichter*in, somit entscheiden die Spieler*innen selbst über einen Regelverstoß.

Weiterführende Links: Hier geht´s zur Goalcha Website.

HOLF

Eine Kombination aus Handball und Golf stellt die übergeordnete Spielidee von HOLF dar.

REGELN

Ziel des Spiels ist es, mit möglichst wenigen Würfen verschiedene HOLFs (Ziele) auf dem Weg zum EndHOLF zu treffen.

Die Spieler*innen suchen sich selbstständig einen Ort mit vielen potenziellen Zielen. HOLF kann sowohl im Freien als auch in der Sporthalle gespielt werden. Als Ziele können Bäume, Stangen, Erdlöcher, Weichbodenmatten, Sprungkästen und Basketballkörbe dienen.

Ein HOLFparcours besteht aus dem StartHOLF, zwei ZwischenHOLFs und einem EndHOLF. Die Anzahl kann je nach Gegebenheiten und Zahl der Spieler*innen variiert werden. Die HOLFs werden von dem sogenannten HOLFmaster festgelegt. Dies ist in der ersten Runde die/der jüngste Spieler*in. In den folgenden Runden übernimmt diese Rolle dann jeweils die nächst ältere Person. Das EndHOLF der vorherigen Runde ist automatisch das StartHOLF der neuen Runde.

Der erste Wurf einer jeden Runde muss mit Kontakt zum StartHOLF (aus dem Stand) erfolgen. Nachdem alle Spieler*innen vom Startpunkt geworfen haben, wirft als nächstes die/der Spieler*in, deren/dessen Ball am weitesten vom jeweiligen HOLF entfernt liegengeblieben ist. Das nächste HOLF wird erst angespielt, wenn alle vorherigen Spieler*innen das HOLF getroffen haben. Zum Wurf wird der Ball von der Stelle aufgenommen, an der er liegengeblieben ist. Wie beim Handballsport dürfen nun vor dem weiteren Wurf drei Schritte mit Ball in der Hand gemacht werden.

Bei der Wertung des Spiels werden die Würfe addiert, die benötigt werden, um die einzelnen HOLFs zu treffen. Die gesamte Anzahl an Würfen eines HOLFparcours entscheidet über die Platzierung. Die-/derjenige Spieler*in mit den wenigsten Würfen gewinnt.

BESONDERHEITEN

Als Spielball wird ein weicher Hand-, Methodik- oder Softball verwendet.

Die wichtigste Regel beim HOLF ist, keine (unbeteiligten) Personen zu treffen. Sollte dies trotzdem passieren, müssen zu dem normalen Wurf zwei Strafpunkte hinzugerechnet werden.

Weiterführende Links:
Hier geht´s zur Holf-Sport Website.

HOLF UP YOUR LIFE!

5-A-SIDE HANDBALL

Ein kleineres Feld und wenig Körperkontakt bringen eine Vielzahl an Spielaktionen hervor.

REGELN

5-a-side Handball wird auf einem Feld mit 26 m x 20 m gespielt, das also etwas kleiner als ein normales Handballspielfeld ist. Als Spielfeld kann eine Mischung aus Basketball- und Handballfeld genutzt werden. Der Kreis wird durch die Drei-Punkte-Linie der Basketballer*innen dargestellt. Die Feldbreite wird vom Handballfeld übernommen. Die Spielzeit beträgt acht bis zwölf Minuten ohne Halbzeit.

Insgesamt besteht ein Team aus fünf bis acht Spieler*innen. Auf dem Spielfeld dürfen pro Team gleichzeitig fünf Spieler*innen agieren. Dementsprechend darf jedes Team zusätzlich bis zu drei Auswechselspieler*innen auf der Bank haben. Jedes Team hat eine Seitenlinie, an der die Auswechslungen vorgenommen werden. Die Torhüter*in-Position wird durch eine/n beliebige/n Spieler*in besetzt. Im Angriff kann durch die Torhüter*innen eine Überzahlsituation geschaffen werden. Die Position kann in jedem Angriff von einem anderen Teammitglied besetzt werden. Zusätzlich dürfen keine Tore aus dem eigenen Torraum erzielt werden.

Aktiver physischer Körperkontakt ist untersagt. Die abwehrende Mannschaft ist angehalten, den Ball lediglich bei Pässen oder Fehlwürfen zu erobern. Eine Behinderung des angreifenden Spiels mit dem Körper und den Armen ist dennoch erlaubt.

Das Spiel startet mit einem Hochball in der Mitte des Spielfeldes. Ein/e Spieler*in aus jeder Mannschaft versucht den Ball zu gewinnen, um in Ballbesitz für den ersten Angriff zu gelangen. Nach jedem Tor wird das Spiel aus dem Torraum wieder eröffnet.

BESONDERHEITEN

Als Spielball wird ein weicher 5-a-side Handball, Methodik- oder Softball verwendet.

Es wird zu einem fairen Umgang miteinander angeregt, somit wird auf eine/n Schiedsrichter*in verzichtet.

Quelle: dhf.dk

DHB
Deutscher Handballbund

Hanniball-Pass at home!

Das offizielle Spielabzeichen des Deutschen Handballbundes ganz einfach von zu Hause aus durchführen.

Laufen. Springen. Werfen. Fangen. Prellen.
Fünf Übungen gilt es zu bewältigen, um den begehrten Hanniball-Pass zu erhalten. Alle Unterlagen können ganz einfach selbst ausgedruckt und den Kindern zur Verfügung gestellt werden. Der Hanniball-Pass ist ein Angebot für Kinder zwischen 6 und 11 Jahren.

Alle Informationen und Materialien können unter **www.dhb.de/hanniballpass** abgerufen werden.

WIR. IHR. ALLE.