

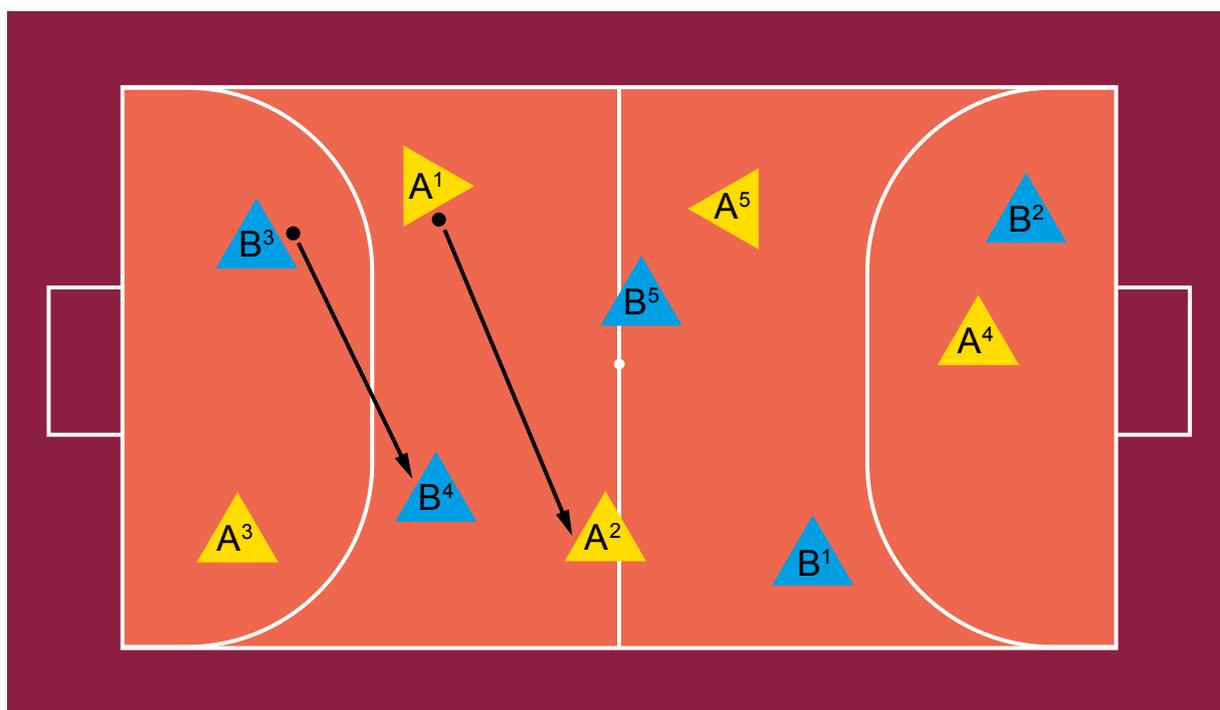
HANDBALL – SPIELEN

Lektion 2

Aufwärmen

10'

NUMMERNPASSEN



Aufstellung

- 2 Teams bilden, wobei jedes Gruppenmitglied eine Nummer erhält
- Gespielt wird im Handballfeld (Einfachhalle längs)
- 1 Softhandball pro Team

Ausführung

- Alle laufen kreuz und quer durch das Spielfeld und passen jeweils zum eigenen Teammitglied mit der nächsthöheren Nummer.
- Ball max. 3 Sekunden halten und max. 3 Schritte laufen
 - Ball mit beiden Händen fangen

Varianten

- Fortbewegungsart variieren: rückwärtslaufen, seitliches Verschieben, Hopper-Hüpfer
- Abwechslungsweise mit der linken und rechten Hand passen
- Zuspiel zum eigenen Teammitglied mit der nächsttieferen Nummer

Coaching

- Langsame und kontrollierte Bewegungen ausführen
- Ball der richtigen Nummer zuspielen
- Ellenbogen beim Passen mindestens auf Ohrenhöhe halten

Material

- 2 Softhandbälle
- Überzieher für die Gruppen

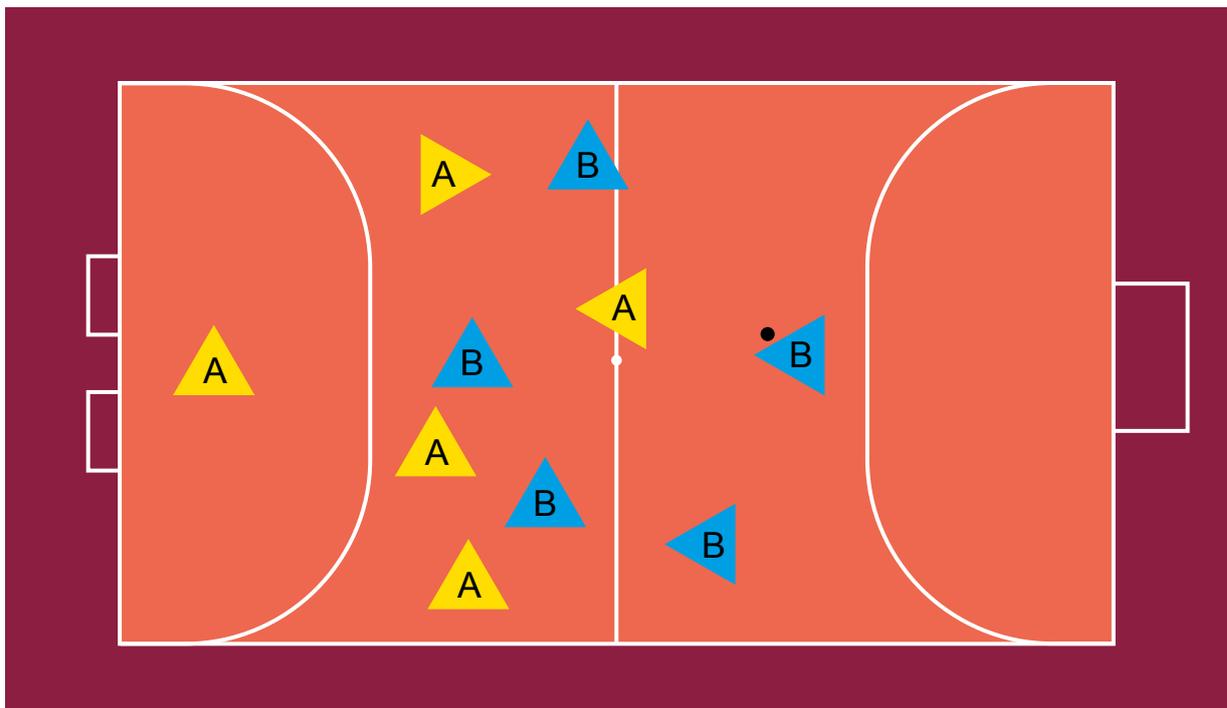
HANDBALL – SPIELEN

Lektion 2

Technik

20'

DAS UNGLEICHE SPIEL



Aufstellung

- 2 Teams (4:4 bis 5:5) bilden
- Gespielt wird im Handballfeld (Einfachhalle längs) mit 1 Handballtor auf einer Seite und 2 Unihockeytoren auf der anderen Seite, als Torraum den Handballtorraum definieren

Ausführung

- In der Halbzeit werden die Seiten gewechselt.
- Keine fixe Person im Tor
- Nach einem Tor erfolgt der Abwurf direkt vom Tor aus
- Ball max. 3 Sekunden halten und max. 3 Schritte laufen
- Torraum darf von den Feldspielenden nicht betreten werden

Varianten

- Torraum vergrössern
- In Unter-, respektive Überzahl spielen
- Bei den Unihockeytoren darf nur via Boden gepunktet werden und beim Handballtor zählen nur Treffer oberhalb der Mitte (evtl. Seil auf halber Torhöhe spannen)

Coaching

- Anbieten und Freilaufen
- Gesamte Spielfläche nutzen

Material

- 1 Softhandball
- 2 Unihockeytore
- 1 Handballtor
- Überzieher für die Gruppen

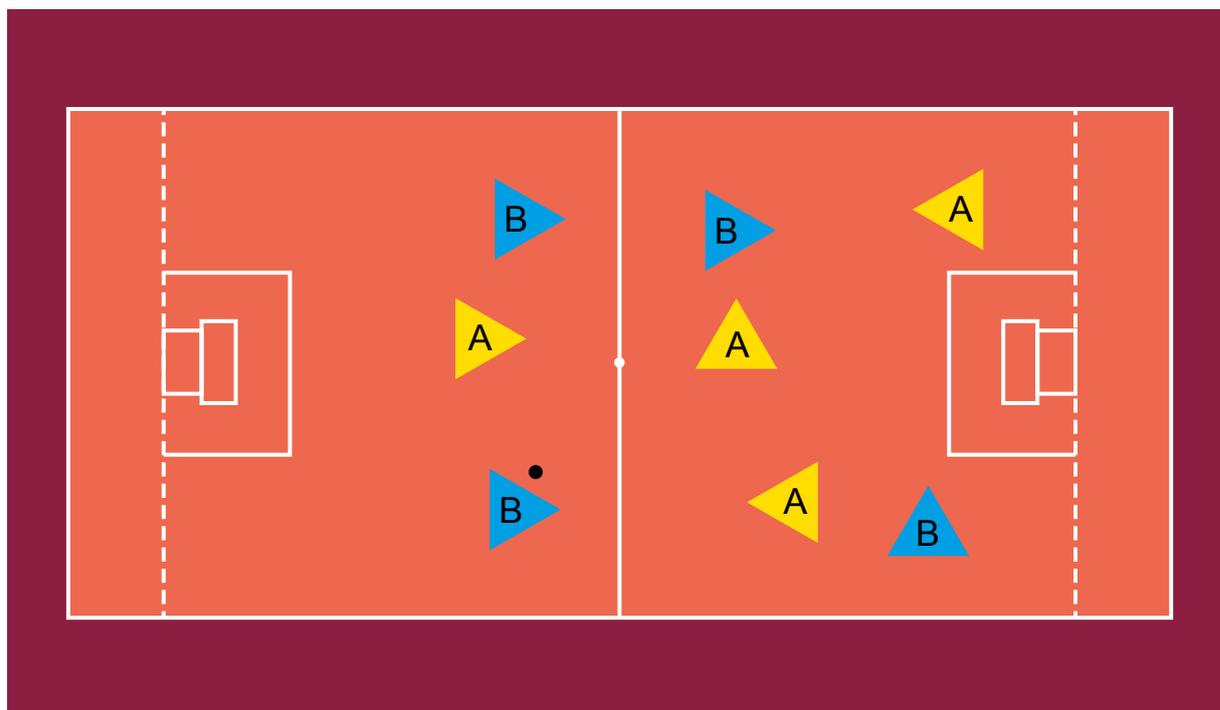
HANDBALL – SPIELEN

Lektion 2

Spiel

25'

SOFTHANDBALL



Aufstellung

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

Ausführung

- Keine fixe Person im Tor
- Nach einem Tor erfolgt der Abwurf direkt vom Tor aus
- Ball max. 3 Sekunden halten und max. 3 Schritte laufen
- Torraum darf von den Feldspielenden nicht betreten werden
- Kein Foulspiel erlaubt

Varianten

- Mit dem Handballtorraum spielen
- Zwei Felder quer aufstellen und ohne Torraum spielen

Coaching

- Offensive, ballorientierte oder personenorientierte Verteidigung
- Anbieten und Freilaufen
- Zusammenspiel fördern

Material (pro Spielfeld)

- 1 Softhandball
- 2 Unihockeytore
- Überzieher für die Gruppen

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 Entreisen oder Wegschlagen des Balles aus der Hand ist nicht erlaubt.

HANDBALL – SPIELEN

Lektion 2

Ausklang

5'

AUSLAUFEN

Aufstellung

Alle Teilnehmenden verteilen sich auf dem Spielfeld und ziehen die Sportschuhe aus.

Ausführung

Längs und in gerader Linie über das Spielfeld:

- 01 Hopser-Hüpfer
- 02 Auf den Aussenkanten der Füsse laufen
- 03 Auf den Innenkanten der Füsse laufen
- 04 Auf dem Vorfuss laufen
- 05 Mit aktivem Fuss-Abrollen laufen

Varianten

- Einen Ball aufwerfen und fangen
- Einen Ball prellen

Coaching

- Aufrechte Haltung mit Blick nach vorne
- Schultern entspannen
- Arme locker mitschwingen
- Aktiver Fussaufsatz

Material

- Evtl. Bälle

Lust auf mehr?

Mehr Infos, Unterlagen und Kurstermine: handballgym.ch

Lehrmittel und Material: handball.ch/shop

HANDBALL – SPIELEN

Lektion 2

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