

HandballGym

Kleine Spiele mit Ball

SHV | Abteilung Handballförderung | Tannwaldstrasse 2 | 4600 Olten
hf@handball.ch | handball.ch



Kleine Spiele mit Ball



Aufwärmen

Dauer: mind. 5 Minuten

Beispiele: leichtes Laufen, Seilspringen, Laufleiter (Koordination), etc.

Kleine Spiele

Die Kleinen Spiele sind für alle gemacht. Je nach physischen sowie räumlichen Voraussetzungen kann jede Spielform entsprechend angepasst werden. Durch die Spielorientierung können sie als Bindeglied zwischen HandballFitness und AllStar Game eingesetzt werden.

Dauer: ca. 10 - 15 min

Wahl des Spieles abhängig von der Spieleranzahl sowie den verfügbaren Materialien.

Mattenball

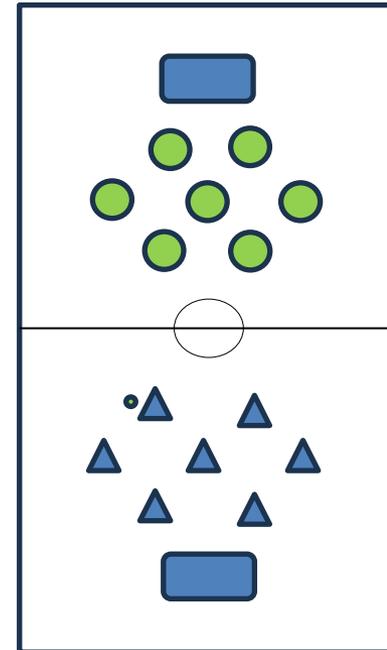
Organisation

Zwei Teams (mind. je 2 Personen) treten gegeneinander auf einem selbstgewählten/Handball-Spielfeld an. Im Vorfeld wird eine Markierung (Matte/Torraum) festgelegt, wo der Ball abgelegt werden soll.

Ablauf

Ein Team ist in Ballbesitz. Es wird ohne Prellen nach Handballregeln (3 Schritte mit dem Ball, 3 Sekunden Ballbesitz) Parteball gespielt bis der Ball die Markierung (Matte) erreicht. Hat das angreifende Team einen Punkt erzielt, wechselt der Ballbesitz.

Die Spielzeit sowie die gewinnende Punkteanzahl werden entsprechend individuell festgelegt. Darüber hinaus können die Regeln ebenso angepasst werden.



Brennball

Organisation

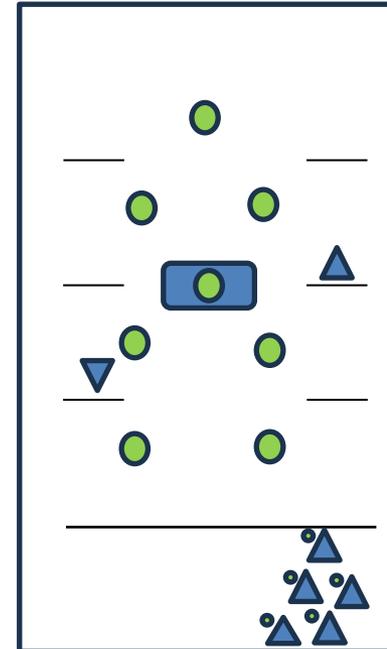
Brennball wird mit zwei Teams aus beliebig vielen Personen gespielt. Die Begrenzung eines vorher festgelegten Spielfeldes wird in bestimmten Abständen mit Markierungen versehen. In der Mitte des Spielfeldes befindet sich eine Matte, wo der Ball abgelegt werden soll. Ein Team wartet an der bestimmten Startmarkierung, das andere verteilt sich im Innenfeld.

Ein Punkt ist erzielt, wenn ein/e Spieler*in eine Runde um das Spielfeld entlang der Markierungen gerannt und die letzte Markierung passiert hat. Läuft ein/e Spieler*in zwischen 2 Markierungen während der Ball auf der Matte abgelegt wird, muss er zur letzten Markierung zurück. Der Teamwechsel erfolgt nach festgelegter Spielzeit.

Ablauf

Ein/e Spieler*in des aussenstehenden Teams wirft den Ball in das Spielfeld, startet und läuft weiter bis zu einer Markierung. Währenddessen versucht das Team im Innenfeld den geworfenen Ball schnellstmöglich zu fangen und auf der Matte abzulegen. Sobald der Ball auf der Matte abgelegt worden ist, muss der/die laufende Spieler*in an einer Markierung stehen.

Die Spielzeit und Regeln können individuell festgelegt werden.



Treibball

Organisation

Zwei Bänke stehen hintereinander in die Mitte eines gewählten Spielfeldes. Auf diesen liegen mehrere Medizin- oder Basketbälle. Es werden zwei Teams gebildet, wobei alle einen Handball besitzen.

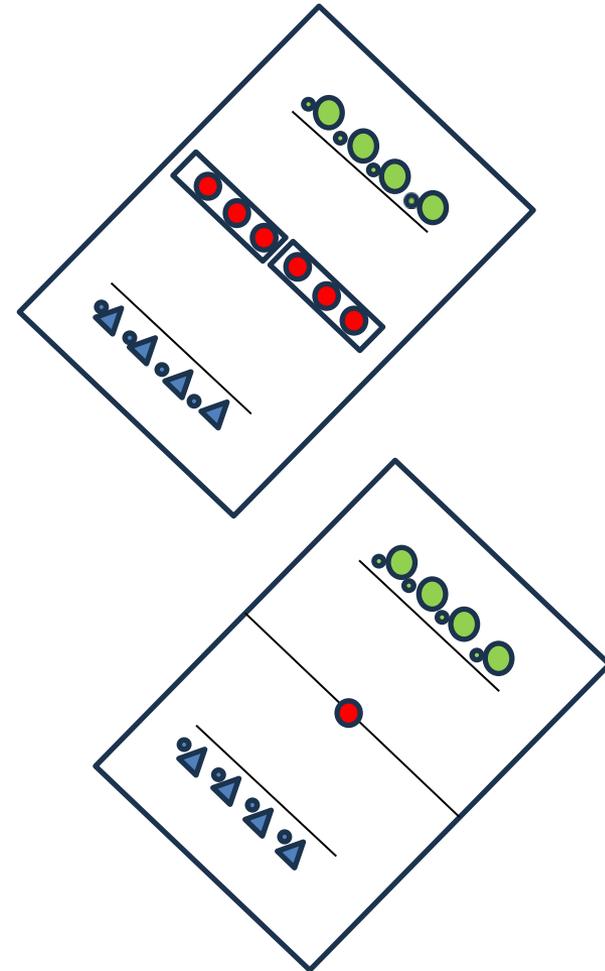
Die Teams positionieren sich hinter zwei mindestens 5 m von der Spielfeldmitte entfernten Linien.

Ablauf

Nach einem Startsignal werfen alle auf die auf den Bänken liegenden Bälle. Das Spiel endet, sobald alle Bälle von den Bänken geschossen worden oder vorher ein Team klar mehr Bälle in der eigenen Hälfte liegen hat.

Variante

Das Spiel funktioniert auch nur mit einem Medizinball in der Mitte eines festgelegten Spielfeldes. Die Teams stehen sich in einem Abstand von mindestens 5 - 10 m gegenüber. Ziel ist es als erstes Team den Medizinball über die gegnerische Ziellinie zu bewegen.



Nummernlauf

Organisation

- 1 – 2 «Unparteiische», Wechsel nach je 10 Punkten
- 2 Teams, jeweils entsprechend der Anzahl durchnummeriert
- 2 Banklängen stehen sich gegenüber, jedes Team auf einer Banklängenseite
- Spieler*innen entsprechend ihrer Ziffer positionieren sich gegenüber (mit Zusatzaufgaben: Ball, Laufvariationen kombinierbar)

Ablauf

Spielzeit ca. 5 – 10 min.

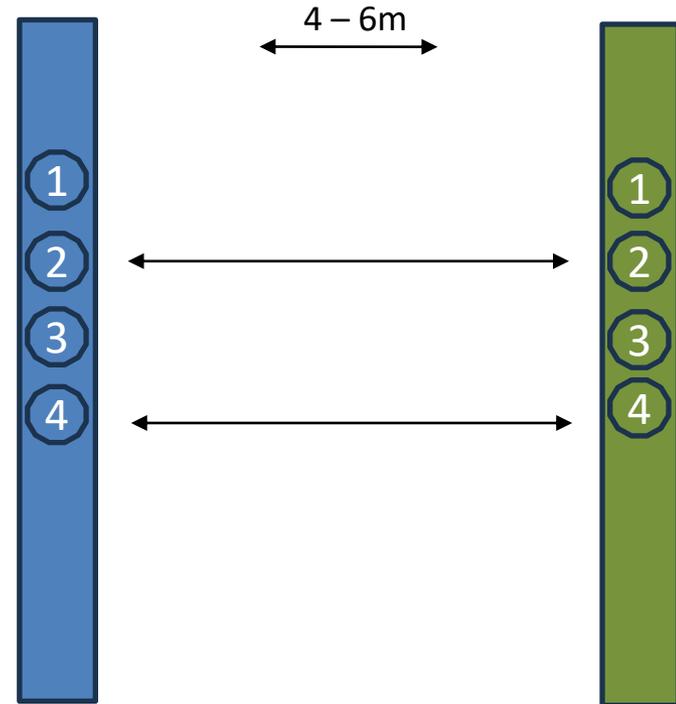
Die Unparteiischen rufen eine oder mehrere Zahlen auf und die Spieler*innen müssen entsprechend die Seite wechseln.

Pro Runde wird ein Punkt vergeben

Aufgaben (-/+ Ball) nach den Einführungsunden

1. Sitz der Teams auf den Bänken
2. Stand auf der Bank
3. Stand hinter der Bank (über die Bank zum Seitenwechsel)
4. Nummernlauf + Aufgaben ohne/mit Ball

→ **Welches Team reagiert schneller und holt sich zuerst 10 Punkte?**



Stangentorball

Organisation

- 2 Teams à 6 Spieler*innen
- Spielfeld ist das zur Verfügung stehende Feld
- 4 Tore (Reifen, Malstäbe, Hütchen im Abstand von 1 m) in der Halle verteilen, so dass sie von allen Seiten bespielbar sind
- je nach Spieler*innenanzahl Toranzahl anpassen

Ablauf

Spielzeit insgesamt 2 x 4 min/ je 1 min Pause.

Teams können Tore frei wählen.

Als Tor gilt, wenn man per Bodenpass über einen Reifen/Stangentor eine/n Mitspieler*in anspielen kann und diese/r den Ball fängt.

Mit dem Ball in der Hand höchstens 3 Schritte laufen und nach spätestens 3 Sek. wieder abspielen.

Bei Ballverlust wird der eroberte Ball auf dem Boden abgelegt.

→ **Welches Team erzielt innerhalb der Spielzeit die meisten Tore? (nach Ballverlust wird weitergezählt)**



<https://assets01.sdd1.ch/assets/lbwp-cdrn/mobilesport/files/1556690701/zehneril.jpg>