

# Breitensport-Förderkonzept nach FTEM

[handball.ch](http://handball.ch)



# Inhalt



- Allgemeine Informationen zum Breitensport-Förderkonzept
- Aktivitäten aller Handballer\*innen nach FTEM-Modell
- Zielgruppen
- Ziele und Umsetzungen für die Zukunft
- Kombinierte SWOT-Analyse
- Breitensport-Aktivitäten im Handball
- Zielgruppenspezifische Massnahmen
- Fazit & Würdigung

# Allgemeine Informationen

Swiss Olympic und BASPO



## **Ursprung des Konzeptes**

Swiss Olympic verlangt von den eingestuften Sportarten (1-3 und olympisch 4/5) ein auf FTEM Schweiz ausgerichtetes Breitensport-Förderkonzept, welches kohärent zum Leistungssport-Förderkonzept ist und unter der Führung des Mitgliedsverbands umgesetzt wird.

Das Konzept dient als Basis für die 5% der Swiss Olympic Gelder, welche künftig an die Verbände für den Breitensport ausbezahlt werden.

## **Ziele des Konzeptes**

Das Breitensport-Förderkonzept nach FTEM soll bei diversen Zielgruppen bekannt und akzeptiert sein und gelebt werden.

## **Bedeutung für den SHV und seine Mitarbeitenden**

Klare Orientierung und Struktur / Förderung von Kompetenzen / Motivation und Identifikation / Effizientere Prozesse.

## **Gültigkeit der geschilderten Massnahmen**

Definition der Massnahmen im vorliegenden Breitensport-Förderkonzept haben ihre Gültigkeit für die nächsten 7 bis 8 Jahre; wobei alle 4 bis 5 Jahre die Massnahmen im Grundsatz überprüft und neu fokussiert werden.

# Allgemeine Informationen

Swiss Olympic und BASPO



# Allgemeine Informationen

Swiss Olympic – Bedeutung von FTEM für den Breitensport



## Koordination und Systematik verbessern

Es soll eine strukturierte und systematische Förderung des Sports ermöglicht werden, um die Zusammenarbeit zwischen verschiedenen Akteuren zu optimieren

## Lebenslange Sportteilnahme fördern

Menschen sollen motiviert werden, ein Leben lang aktiv im Sport zu bleiben, sei es im Breitensport oder im Leistungssport

## Werte und Kompetenzen stärken

Das Modell fördert Werte wie Fairness, Teamgeist und Gesundheit durch den Sport

## Potenzielle erkennen und Schwächen ausgleichen

Es hilft dabei, Talente zu identifizieren und gezielt zu fördern, während Schwächen adressiert werden können

## Grundsatz

Swiss Olympic unterstützt die nationalen Sportverbände dabei, ihre Strukturen zu überprüfen und Massnahmen zur Optimierung ihrer Prozesse mit Aktivitäten und Projekten abzuleiten

# Allgemeine Informationen

SHV – Bedeutung von FTEM für den Breitensport Handball



## Klare Orientierung und Struktur

Das Breitensportförderkonzept gibt eine Orientierung zu den Herausforderungen und Wirkungsbereiche.

Der Breitensport befindet sich grösstenteils im „F“ – „Foundation“

## Förderung von Kompetenzen

Mitarbeitende können durch das Konzept gezielt in Bereichen wie Talentförderung, Wertevermittlung und Übergangsmanagement geschult werden.

## Motivation und Identifikation

Ein gut durchdachtes Konzept motiviert die Mitarbeitenden, da sie sehen, wie ihre Arbeit zur langfristigen Entwicklung des Sports beiträgt. Es fördert zudem die Identifikation mit den Zielen des Verbands.

## Langfristige Perspektiven

Mitarbeitende sowie Vereine verstehen durch das Konzept besser, wie ihre Arbeit sowohl den Breitensport als auch den Leistungssport unterstützt. Dies schafft eine langfristige Perspektive und stärkt die Nachhaltigkeit der Sportförderung.

# Allgemeine Informationen

Arbeitsgrundlage SHV und Mitarbeitende, Vereine



Als (Arbeits-)Grundlage im SHV dienen folgende Dokumente:

1.) Originalfassung: 112 Seiten



Breitensport-Förderkonzept  
nach FTEM im Handball



2.) Kurzfassung: 28 Seiten



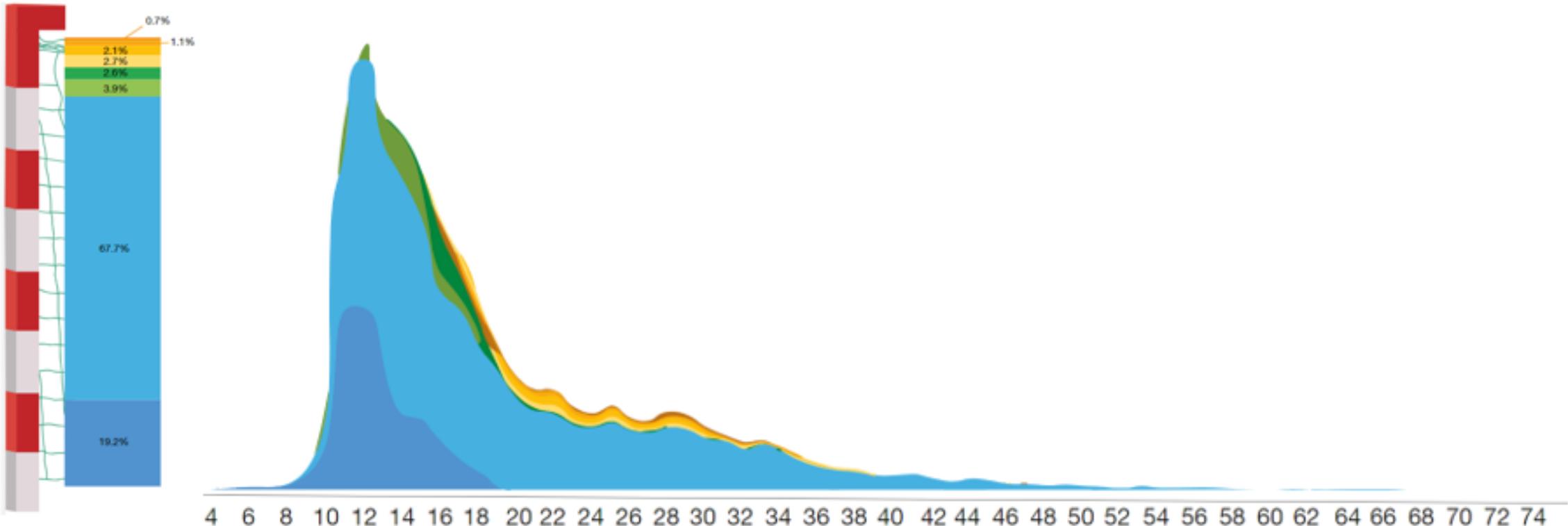
Breitensport-Förderkonzept  
nach FTEM im Handball  
➤ Kurzfassung



# Aktivitäten aller Handballer\*innen nach FTEM-Modell



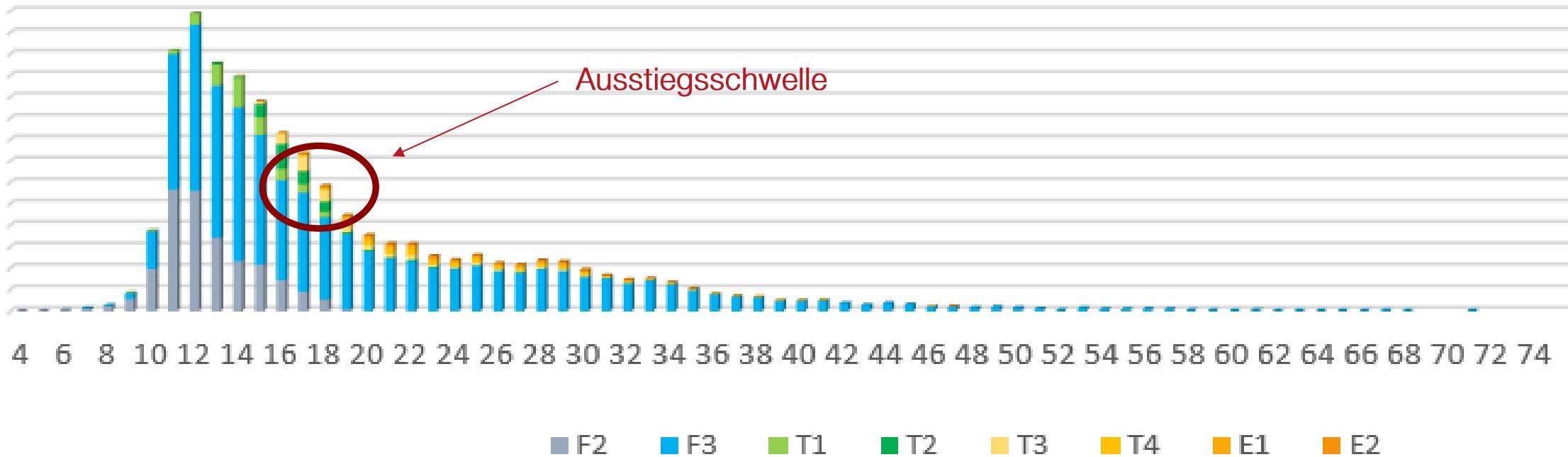
Teilnahme am Handball nach Alter



Die Grafik zeigt die Anzahl Handballer\*innen nach Alter, wie sie sich prozentual nach dem FTEM-Modell bewegen:  
Einstieg in den Handballsport mit **F2** über **F3**. Ambitionierte Handballer\*innen bewegen sich ab ca. 10-11 Jahren in der Stufe **T1**, anschl. in der Stufe **T2**. Ambitionierte Handballer\*innen sind ab ca. 16 Jahren bis max. 40 Jahren im Bereich **T3-T4** bzw. **E1-E2** unterwegs.

# Aktivitäten aller Handballer\*innen nach FTEM-Modell

Zuteilung Spieler\*innen nach Alter in das Modell «FTEM-Schweiz»



Mögliche Interpretationen:

- Der Einstieg in die Spieldisziplin Handball erfolgt hauptsächlich im Alter zwischen 8 und 14 Jahren
- Auf der anderen Seite **verliert** die Spieldisziplin Handball bereits im **Alter von 13 Jahren** die ersten Spieler\*innen
- Die **Ausstiegswelle** im Nachwuchsbereich liegt im Alter von **15 bis 20 Jahren**
- Anschliessend bleibt die Anzahl Handballer\*innen bis zum Alter von ca. 29/30 Jahren einigermaßen stabil
- Danach nimmt die Anzahl der Spieler\*innen im Handball kontinuierlich ab

# Zielgruppen



**Kinder und Jugendliche**

Gruppe 1



**Erwachsene und  
Wiedereinsteiger\*innen**

Gruppe 2



**Frauen und Mädchen**

Gruppe 3



**Trainer\*innen und  
Funktionär\*innen**

Gruppe 4



**Inklusion / Integration**

Gruppe 5



**Community Kommunikation  
/ Digitalisierung**

Gruppe 6

# Ziele und Umsetzungen für die Zukunft



## Kinder und Jugendliche

Frühzeitige Bindung an den Handballsport,  
Förderung der sportlichen & sozialen  
Entwicklung



## Erwachsene und Wiedereinsteiger\*innen

Förderung lebenslangen Sporttreibens  
Unterstützung von Wiedereinsteiger\*innen  
und Neueinsteiger\*innen



## Frauen und Mädchen

Erhöhung der Anzahl der weiblichen  
Mitglieder und Lizenzen  
Förderung der Gleichstellung



## Trainer\*innen und Funktionär\*innen

Verbesserung Trainingsqualität  
Stärkung Ehrenamt



## Inklusion / Integration

Förderung der sozialen Integration



## Community Kommunikation / Digitalisierung

Erhöhung Sichtbarkeit / Popularität  
Optimierung Kommunikation intern/extern

# Kombinierte SWOT-Analyse

Breitensport Handball – Kurzfassung



## Stärken

- Handball in der Schule
- Investition in die Mitgliedsvereine / Organisation
- Kursangebote, umfangreiche Wettkampfmöglichkeit
- gut organisierte Strukturen / Inklusionsangebote
- Moderne Arbeitsmittel / umfassendes News-Portal
- positive Werte / starkes Fundament

## Schwächen

- Schwieriger Einstieg / Bekanntheit
- Leistungsfokus / frühe Trennung / Glamour
- Reisewege / U13-Spielturnier / Lizenzschwund  
Aktivbereich
- Ressourcenmangel / Vereinsziele / Medienpräsenz
- finanzielle Instabilität / Entscheidungsprozesse
- Ehrenamtliche im Verein fehlen / Gefährlichkeitsimage

## Chancen

- gute Einstiegsmöglichkeiten / Potential Schulsport
- nachhaltiges Wachstum / Kinder-/Jugendtrainings
- Frühe Förderung / Vorbilder schaffen / Wiedereinstieg
- Vereinsbetreuung ausbauen / Einbezug Funktionäre
- Neue Nutzergruppen gewinnen

## Risiken

- Spielmodi / U13-Spielturniere / Turnierwesen
- Halleninfrastruktur / Trainer\*innen / Spielgemeinschaften
- Verbandsarbeit SHV / Finanzen bzw. Neugelder SHV
- Neue Ehrenamtliche fehlen / Handball-Tradition / Umwelt

# Breitensport-Aktivitäten im Handball

Förderschwerpunkte nach «FTEM Schweiz» 1/3



		F1	F2	F3	T1	T2	T3	T4	E1	E2	M
<b>Handball-Angebote</b>											
1	Handball macht Schule										
2	«fit4future» Foundation										
3	Camp Mädchenförderung										
4	Schulhandball-Meisterschaft										
5	Kantonale Mittelschulturniere										
6	Schweizerischer Schulsporttag										
7	Inklusion im Handball										
8	Freiwilliger Schulsport										
9	Kinderhandball-Spieltage										
10	HandballGym (inkl. Winterfit Games)										
11	Handball-Camps										
<b>Hallen-Handballmeisterschaft</b>											
12a	U13, FU14P, MU15-19P										
12b	FU14I, FU16/18P/I, F3-1, MU15I, M4-1										
12c	FU14/16E, MU13/15E, MU17/19I										
12d	MU17E										
12e	FU18E										
12f	FNLB, MU19E										
12g	MNLB										
12h	FNLA										
12i	MNLA										

# Breitensport-Aktivitäten im Handball

Förderschwerpunkte nach «FTEM Schweiz» 2/3



		F1	F2	F3	T1	T2	T3	T4	E1	E2	M
<b>Weitere Handballspiel-Angebote</b>											
13	Beachhandball				→	→					
14	Feldhandball				→	→					
15	Freie Spielform 30 Plus				→	→					
16	Schweizer Cup				→	→	→	→			
17	Schweizer Super Cup				→	→	→	→	→		
18	Regionaler Cup				→	→	→				
19	<del>TogetherLeague</del>				→	→	→				
20	<del>Unified League</del>				→	→	→				
21	Vereinsturniere				→	→	→	→			
22	Hochschulmeisterschaft				→	→	→	→			
23	Firmensport				→	→					
<b>Vereinsfunktionär*innen</b>											
24	Kontaktpersonen Vereinsfunktionen				→	→					
<b>Spielfunktionär*innen</b>											
25a	Spielleiter*in				→	→					
25b	Spielleiter-Betreuer*in				→	→					
25c	Gebietsverantwortliche/r				→	→					
25d	Schiedsrichter*in				→	→	→	→			
25e	Schiedsrichter-Betreuer*in				→	→	→	→			
25f	Delegiert*in				→	→	→	→			
25g	Liveticker-Zeitnehmer*in				→	→	→	→			

# Breitensport-Aktivitäten im Handball

Förderschwerpunkte nach «FTEM Schweiz» 3/3



		F1	F2	F3	T1	T2	T3	T4	E1	E2	M
<b>Trainer*innen</b>											
26a	J+S-Coach										
26b	1418coach										
26c	<del>Jugend+Sport-Leiter*in Handball</del>										
26d	Obligatorische Trainer*innen-Ausbildung										
<b>Nachwuchs-Leistungssport</b>											
27a	Sichtung-Piste										
27b	Talentauswahl										
27c	Regionalauswahl										
27d	Sportklassen										
27e	Regionale Leistungszentren										
27f	Förderlehrgang										
27g	Rookies-Vereine										
<b>Club-Support</b>											
28	Vereinsunterstützung- und Entwicklung										
29	Ethik – «Spirit of Sport»										

# Zeitplan für Kurz-, Mittel- und Langfristziele



**kurz**

0-12 Monate



**mittel**

1-3 Jahre



**lang**

3-5 Jahre

# Zielgruppenspezifische Massnahmen

Umsetzung



## Kinder und Jugendliche (1/4)

- ❖ Angebote für verschiedene Altersgruppen und Leistungsebenen, um frühzeitig Interesse und Engagement zu fördern.
  - Projektleitung/-team

Dominique Meier mit Patricia Sommer



### 1. Handballförderung

- Ziel
- Massnahme
- Ziel Smart definiert
- Zeitplan **mittel**

### Handball macht Schule

Das Programm «Handball macht Schule» ermöglicht Kindern frühzeitig den Zugang zu Handball und stärkt gleichzeitig die Verbindung zwischen Schulen und Vereinen

Ausgebildete HmS-Botschafter\*innen, leiten in Schulen durch die Demolektionen, wobei Lehrpersonen einen praxisnahen Einblick erhalten, wie die Spielformen Softhandball und Minihandball als spannende, kindergerechte, faire und pädagogisch wertvolle Varianten im Sportunterricht umgesetzt werden können.

Über die Mehrzahl von HmS-Botschafter\*innen steigern wir die prozentuale Mitglieder im Kinderbereich. Wir steigern die Anzahl Lektionen pro Jahr um 5% und jährlicher Lizenz-Anstieg im Kinderbereich.

jährlich per 30.6.

# Zielgruppenspezifische Massnahmen

Umsetzung



## Kinder und Jugendliche (2/4)

- ❖ Angebote für verschiedene Altersgruppen und Leistungsebenen, um frühzeitig Interesse und Engagement zu fördern.
  - Projektleitung/-team Dominique Meier mit Patricia Sommer

## 2. Handballförderung

- Ziel
- Massnahme
- Ziel Smart definiert
- Zeitplan **mittel**

### Schulhandball-Meisterschaft

Schülerinnen und Schüler frühzeitig für den Handballsport begeistern und ihnen eine attraktive Plattform zu bieten, um diesen Teamsport kennenzulernen und aktiv zu erleben.

Durch die Schulhandball-Meisterschaften gelingt es, den Handballsport nachhaltig im schulischen Umfeld zu verankern und langfristig den Nachwuchs für Vereine zu gewinnen. Indem Schülerinnen und Schüler positive Erfahrungen mit dem Handballspiel machen, steigt die Wahrscheinlichkeit, dass sie sich auch ausserhalb der Schule für diesen Sport engagieren und somit zur Entwicklung des Handballs in der Schweiz beitragen.

Wir steigern die Anzahl der teilnehmenden Klassen (Kinder) pro Verbandsjahr um 5%. jährlich per 30.6.



# Zielgruppenspezifische Massnahmen

Umsetzung



## Kinder und Jugendliche (3/4)

- ❖ Angebote für verschiedene Altersgruppen und Leistungsebenen, um frühzeitig Interesse und Engagement zu fördern.
  - Projektleitung/-team

Dominique Meier

### 3. Handballförderung

- Ziel
- Massnahme
- Ziel Smart definiert
- Zeitplan **kurz**

### Kinderkampagne

Kampagnen zur Förderung des Handballs, wie z.B. #borntoplayhandball  
Die Kampagne #borntoplayhandball zielt darauf ab, eine nachhaltige Kooperation zwischen lokalen Schulen, Vereinen und dem Schweizerischen Handball-Verband zu etablieren. Durch die gezielte Verbindung von Real-Life-Erlebnissen und digitaler Präsenz wird eine breite Zielgruppe erreicht, insbesondere Kinder im Alter von 5 bis 13 Jahren sowie deren Eltern, und für die Faszination, Werte und Vielfalt des Handballsports begeistert.

Unsere Beiträge in den sozialen Medien erzielen eine Reichweite von 10K bis zum 30.06. jährlich per 30.6.



# Zielgruppenspezifische Massnahmen

Umsetzung



## Kinder und Jugendliche (4/4)

- ❖ Angebote für verschiedene Altersgruppen und Leistungsebenen, um frühzeitig Interesse und Engagement zu fördern.
  - Projektleitung/-team

Daniel Willi & Monique Weigel

### 4. Handballförderung

- Ziel
- Massnahme
- Ziel Smart definiert
- Zeitplan **kurz**

#### Kinderhandball-Festival

- Wiederbelebung und Optimierung Konzept Kinderhandball-Festival, um das Interesse zu steigern und eine positive Spielerfahrung zu bieten.
- Das Konzept überarbeiten und neue «out of the Box» Massnahmen definieren, damit regional neue Kinder und Familien angesprochen werden.
- Mit dem Festival-Charakter holen wir dem LOK pro Verbandsjahr mind. 200 Kinder ausserhalb der Vereinsstruktur mit Handballspiel ab und binden sie im Verein ein. Pilot für das Ki-Ha 2026 umsetzen.
- jährlich beim Event (jeweils im Juni)



# Zielgruppenspezifische Massnahmen

Umsetzung



## Erwachsene und Wiedereinsteiger\*innen (1/2)

- ❖ Programme, die auf die Bedürfnisse von Erwachsenen abgestimmt sind.

- ❖ Projektleitung/-team

Monique Weigel



### 1. Handballförderung

- Ziel
- Massnahme
- Ziel Smart definiert
- Zeitplan **kurz**

### HandballGym

Entwicklung von Freizeitgruppen und Trainingseinheiten, die auf unterschiedliche Zeitpläne und Bedürfnisse abgestimmt sind

HandballGym ist ein vielseitiges und nachhaltiges Trainingsprogramm, welches den Handballsport in einer neuen Spielform im Vereinsumfeld ohne grossen Aufwand lebendig hält. Ob nach der aktiven Karriere oder zum Einstieg, HandballGym bietet eine unkomplizierte, wertvolle Möglichkeit gesundheitsorientierten Sport im Verein auszuüben und steht somit Mitgliedern sowie anderen interessierten Personen offen.

Bis 30.6.26 ist jeder fünfte Verein aktiv mit HandballGym.  
jährlich per 30.6.

# Zielgruppenspezifische Massnahmen

Umsetzung



## Erwachsene und Wiedereinsteiger\*innen (2/2)

- ❖ Programme, die auf die Bedürfnisse von Erwachsenen abgestimmt sind.

- ❖ Projektleitung/-team

Stephan Summ



### 2. Spielbetrieb

- Ziel
- Massnahme
- Ziel Smart definiert
- Zeitplan **mittel**

### Freie Spielform 30 Plus und Senior\*innen-Meisterschaft

Etablierung und Förderung der Freien Spielform 30 Plus sowie von Senior\*innen- bzw. Mixed- (weiblich – männlich gemeinsam) Turnieren  
Auswertung von SpielerInnen mit Alter ab 35 Jahren und Umfrage, ob Interesse an einen Spielform ausserhalb der Meisterschaft für «SeniorInnen» gewünscht ist. Wenn ja Aufbau einer regionalen Struktur  
Auswertung und Umfrage bis 31.12.2025, Spielplanung bis 30.06.26  
30.06.2026

# Zielgruppenspezifische Massnahmen

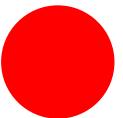
Umsetzung



## Frauen und Mädchen

- ❖ Spezifische Programme, die auf die Bedürfnisse von Frauen und Mädchen abgestimmt sind.
- ❖ Projektleitung/-team

Karin Weigelt



## 2. Partizipation

- Ziel
- Massnahme
- Ziel Smart definiert
- Zeitplan **lang**

### Programm «stach gmacht» Mädchen-/ Frauenförderung

- Aufbau von der Kampagne «stach gmacht» und Bekanntmachung.  
Den Zugang für Mädchen zum Handball erleichtern und nationale Aufmerksamkeit durch Botschafterinnen erreichen.
- Strukturen und Unterstützung für Vereine (bspw. Camps, Vorlagen, Leitfäden etc.) & Bekanntmachung bei nicht Handballerinnen, Eltern etc.
- Bis 2032 erreichen wir insgesamt 10'000 lizenzierte Mädchen und Frauen im SHV  
Jährliche Analyse per 30.6.

# Zielgruppenspezifische Massnahmen

Umsetzung



## Trainer\*innen (1/3)

❖ Regelmässige Aus- und Fortbildungen für Trainer\*innen, um ein qualitativ hochwertiges Training sicherzustellen.

❖ Projektleitung/-team

Ausbildung



### 1. Ausbildung

- Ziel
- Massnahme
- Ziel Smart definiert
- Zeitplan **mittel**

### Aus- und Fortbildungsangebote

Verbesserung der Trainingsqualität  
Erstellung des Lehrmittels «Manual Handball», Teilnahme an verschiedenen wissenschaftlichen Projekten (z.B. «Power to Win» oder «Mind to Win»); systematische Evaluation der Kurse; sukzessive Überarbeitung der Kursinhalte; in höheren Ausbildungsstufen Einbezug ausländischer Referent\*innen.  
J+S-Manual erstellt gemäss Vorgaben BASPO.  
Die Ausbildung entspricht den aktuellen Inhalten von Jugend + Sport und integriert aktuelle Tendenzen im Handballspiel und Coaching.  
Fortlaufende Analyse (Kursplanung jeweils im Januar)

# Zielgruppenspezifische Massnahmen

Umsetzung



## Funktionär\*innen (2/3)

- ❖ Regelmässige Schulungen für Trainer\*innen und Betreuer\*innen, um qualitativ hochwertiges Training sicherzustellen.

- Projektleitung/-team

Daniel Willi mit jeweiligen Ressort-/Abteilungsleitungen



## 2. Regionen & Vereine

- Ziel
- Massnahme
- Ziel Smart definiert
- Zeitplan **kurz**

### Lehrgang «Club Management»

Schulung von Funktionär\*innen, um die Vereinsführung und -verwaltung zu verbessern

Jährlich durchführende Workshops zur Effizienzsteigerung und Förderung des Ehrenamts.

Jährliche Durchführung Clubmanagement mit mind. 16 Personen/Jahr und Lancierung des Alumni-Gefäßes mit mind. einer Aktivität/Verbandsjahr; erstmalig im Kj. 2026.

jährlich per 30.06.; jährliches Projekt mit Neustart im Mt. 08.; Dauer Mt. 08 – Mt. 05

# Zielgruppenspezifische Massnahmen

Umsetzung



## Trainer\*innen und Funktionär\*innen (3/3)

- ❖ Förderung Ehrenamt auf allen Stufen.

- Projektleitung/-team

Delia Dünser mit Team ASB / ASR / ARV



### 3. Partizipation

- Ziel
- Massnahme
- Ziel Smart definiert
- Zeitplan **lang**

#### Anreizsysteme (Ehrenamt & Wertschätzung)

Entwicklung von Anreizsystemen, die das ehrenamtliche Engagement belohnen, z.B. durch Anerkennung

Projekte entwickeln, das Ehrenamt zu stärken und fördern. Lancierung einer Vereinsumfrage. Zudem Lancierung von einem Fair-Play Preis, damit wir faire Vereine fördern können.

Vereinsergebnisse bis 30.06.26 und daraus Handlungsfelder für Saison 26/27 definiert

Enddatum (bspw. 30.6. jährlich)

# Zielgruppenspezifische Massnahmen

Umsetzung



## Inklusion

- ❖ Programme zur Förderung der sozialen Integration und Inklusion.

- ❖ Projektleitung/-team

Delia Dünser



### 1. Partizipation/Marktentw.

- Ziel
- Massnahme
- Ziel Smart definiert
- Zeitplan **kurz**

### Inklusion im Handball

Entwicklung und Förderung von inklusiven Handballprogrammen, die Menschen mit Behinderungen einbeziehen  
Weitere Vereine motivieren, inklusive Angebote zu schaffen.  
Pro Verbandsjahr 2 neue Vereine und 20 neue Kinder/Jugendliche gewinnen  
Enddatum (bspw. 30.6. jährlich)

# Zielgruppenspezifische Massnahmen

Umsetzung



## Kommunikation und Digitalisierung

- ❖ Regelmässiges Controlling der Ergebnisse mit Blick auf Ziele und Vision.

- Projektleitung/-team

Ressort ASB, Stephan Summ

### 1. Führungsteam

- Ziel
- Massnahme
- Ziel Smart definiert
- Zeitplan **lang**

### Digitalisierung

Nutzung moderner digitaler Tools zur Verbesserung der Vereinsverwaltung und Kommunikation, z.B. Dashboard VAT, automatisierte Spielplanung

Systemrelevante Anpassungen.

Automatische Spielplanung bis 30.6.26

bspw. 30.05. jährlich per Saisonabschluss



# Fazit & Würdigung



Der Schweizer Handball verfügt über einen wachsenden, stabilen und zukunftsfähigen Breitensport, getragen von handlungsfähigen Vereinen, starken Regionen und einem Verband mit klarer Wirkung.

Es zeigt, wie viel Kraft und Identität im Breitensport steckt.

Damit diese Wirkung langfristig entfaltet werden kann, muss der Breitensport strategisch und politisch fest verankert werden in den Strukturen und in den Köpfen der Entscheidungsträger.



# Vielen Dank!



Schweizerischer Handball-Verband (SHV)  
Leitung Regionen & Vereine  
Tannwaldstrasse 2, 4600 Olten

Phone: +41 36 375 75 75  
E-Mail: daniel.willi@handball.ch

[handball.ch](http://handball.ch)