



Mögliche Begrüssung: Schnuppertraining

Mega cool, dass du heute hier bist!
Wirklich. Das ist stark.

Du hast Ja gesagt, Handball auszuprobieren und das ist eine richtig gute Entscheidung. Denn Handball macht stark. Deinen Körper, deinen Kopf und dich als Person.

Im Handball bist du nicht allein. Du bist Teil eines Teams. Ihr spielt zusammen, ihr lacht zusammen und ihr helft euch gegenseitig. Du lernst, mutig zu sein, anzupacken und auch mal selbst zu entscheiden.

Und weisst du was?

Im Handball darf man Fehler machen. Manchmal klappt ein Wurf nicht. Manchmal verliert man ein Spiel. Aber genau dann lernst du am meisten. Du stehst wieder auf und kommst stärker zurück. Gemeinsam.

Jetzt eine Frage an dich:

Wirfst du wie ein Mädchen?

Hoffentlich!

Denn wie ein Mädchen werfen heisst: mit Power, mit Mut und vielleicht sogar mit einem Trickwurf.

Rennst du wie ein Mädchen?

Kämpfst du wie ein Mädchen?

Dann heisst das: schnell, stark und mit ganz viel Herz.

Probier heute alles aus. Hab Spass. Sei laut, sei mutig, sei du selbst.

Denn Handball macht stark fürs Spiel und fürs Leben.



Torhüterinnen Version

Mega stark, dass du heute hier bist!

Ganz ehrlich: Goalie zu sein traut sich nicht jede und genau deshalb ist es etwas Besonderes.

Du hast Ja gesagt, Handballluft zu schnuppern. Und Ja gesagt, ins Goal zu stehen. Das ist mutig. Das ist stark.

Als Goalie bist du mittendrin. Du siehst alles. Du entscheidest blitzschnell. Du hältst Bälle und manchmal hältst du dein ganzes Team im Spiel.

Im Handball lernst du nicht nur zu springen, zu reagieren und stark zu sein. Du lernst, an dich zu glauben. Auch wenn ein Ball mal reingeht. Auch wenn nicht alles klappt. Denn als Goalie stehst du immer wieder auf. Du schüttelst dich kurz und dann kommt der nächste Ball.

Und jetzt eine Frage an dich:

Hältst du wie ein Mädchen?

Hoffentlich!

Denn wie ein Mädchen halten heisst: mutig rauskommen, voll hineingehen, keine Angst haben und mit ganzem Einsatz dabei sein.

Springst du wie ein Mädchen?

Kämpfst du wie ein Mädchen?

Dann heisst das: stark, entschlossen und mit ganz viel Herz.

Probier dich heute aus. Hab Spass im Goal. Sei laut, sei mutig, sei stolz.

Denn Handball, und ganz besonders das Goalie-Sein, macht stark. Fürs Spiel. Und fürs Leben.