

# HandballGym

Kleine Spiele mit Ball

Abteilung Handballförderung | Tannwaldstrasse 2 | 4600 Olten  
[hf@handball.ch](mailto:hf@handball.ch) | [handball.ch](http://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 Gegebenheiten kann jede Spielform entsprechend angepasst werden. Ebenso sind sie als Bindeglied zwischen HandballFitness und dem AllstarGame einsetzbar.

Dauer: ca. 10 - 15 Minuten

Wahl des Spiels: abhängig von der Spieleranzahl sowie den verfügbaren Materialien

# Mattenball

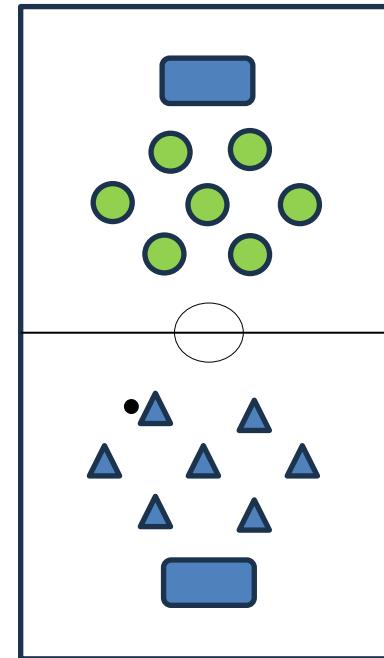
## Organisation

Zwei Teams (mind. je 2 Personen) treten gegeneinander auf einem selbstgewählten resp. 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) Partieball 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.

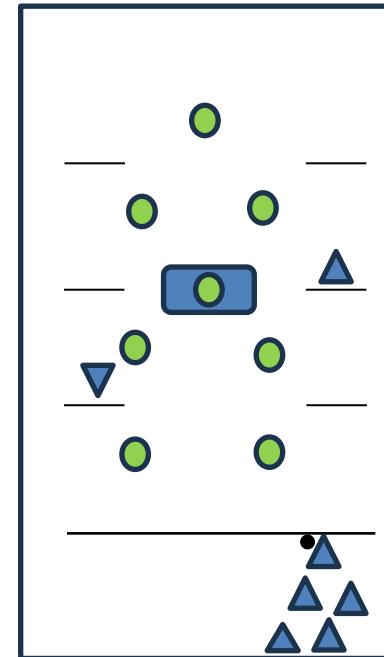
Ein Punkt ist erzielt, wenn ein\*e Spieler\*in eine Runde um das Spielfeld entlang der Markierungen gerannt und die letzte Markierung passiert hat. Läuft ein\*e Spieler\*in zwischen 2 Markierungen während der Ball auf der Matte abgelegt wird, muss er zur letzten Markierung zurück.

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 der Mitte eines gewählten Spielfeldes. Auf diesen liegen mehrere Medizin- oder Basketbälle. Es werden zwei Teams gebildet, wobei alle einen Handball besitzen.

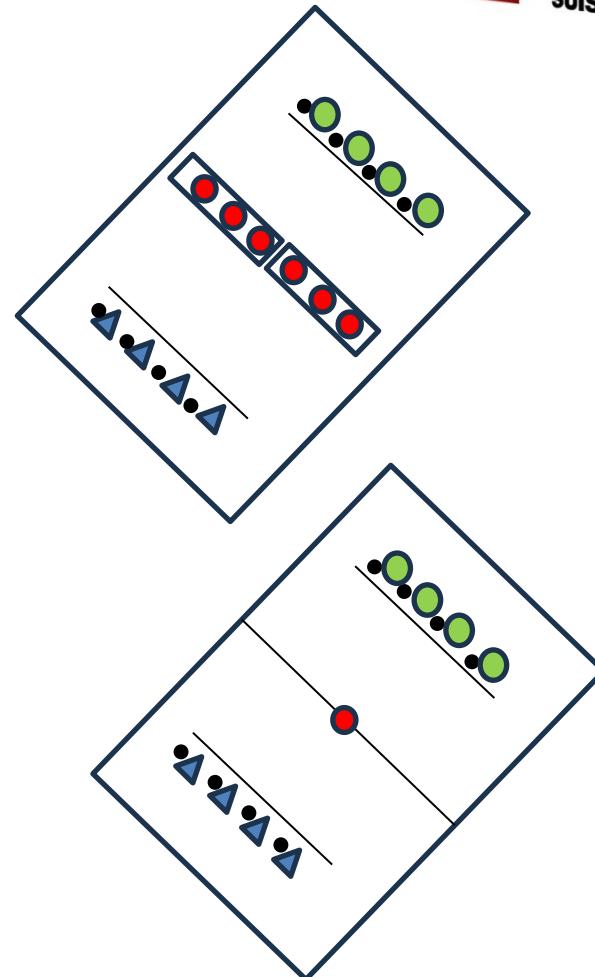
Die Teams positionieren sich hinter zwei mindestens 5m von der Spielfeldmitte entfernten Linien.

## 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 - 10m gegenüber. Ziel ist es als erstes Team den Medizinball über die gegnerische Ziellinie zu bewegen.



# Nummernlauf

## Organisation

Zunächst werden 1 – 2 «Unparteiische» festgelegt, wobei nach je 10 Punkten ein Wechsel stattfindet.

Es gibt 2 Teams, welche entsprechend der Anzahl durchnummiert werden. Diese positionieren sich jeweils der Nummernfolge nach geschlossen auf eine der beiden gegenüber stehenden Banklängen.

(Mit Zusatzaufgaben: Ball, Laufvariationen kombinierbar)

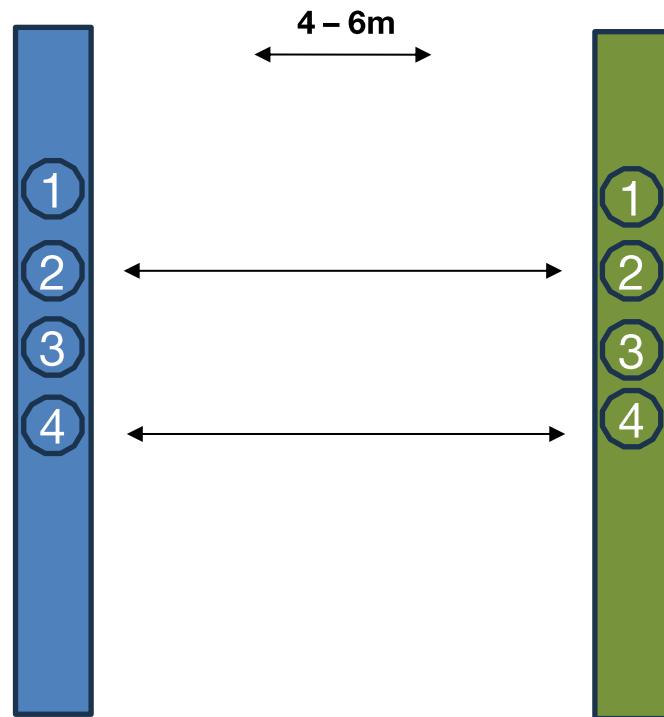
## Ablauf

Die Spielzeit beträgt ca. 5 – 10 Minuten.

Die Unparteiischen rufen eine oder mehrere Zahlen auf und die Spieler\*innen müssen entsprechend die Seite wechseln. Pro Runde wird ein Punkt vergeben.

Zusatzaufgaben (-/+ Ball) erst nach den Einführungsrunden einbauen.

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

Es werden 2 Teams à 6 Spieler\*innen gebildet.

Das Spielfeld ist das zur Verfügung stehende Feld.

Insgesamt werden 4 Tore (Reifen, Malstäbe, Hütchen im Abstand von 1m) in der Halle verteilt, so dass sie von allen Seiten bespielbar sind. Je nach Teamgrösse ist die Toranzahl anzupassen.

## Ablauf

Die Spielzeit beträgt insgesamt  $2 \times 4$  Minuten und je 1 Minute Pause. Die Tore sind von den Teams frei wählbar. 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 können höchstens 3 Schritte gelaufen werden. Nach spätestens 3 Sekunden erfolgt das Abspiel. Bei Ballverlust wird der eroberte Ball auf dem Boden abgelegt. Die Tore werden weitergezählt.

**Welches Team erzielt innerhalb der Spielzeit die meisten Tore?**



<https://assets01.sdd1.ch/assets/lwp-cdn/mobilesport/files/1556690701/zehnerli.jpg>