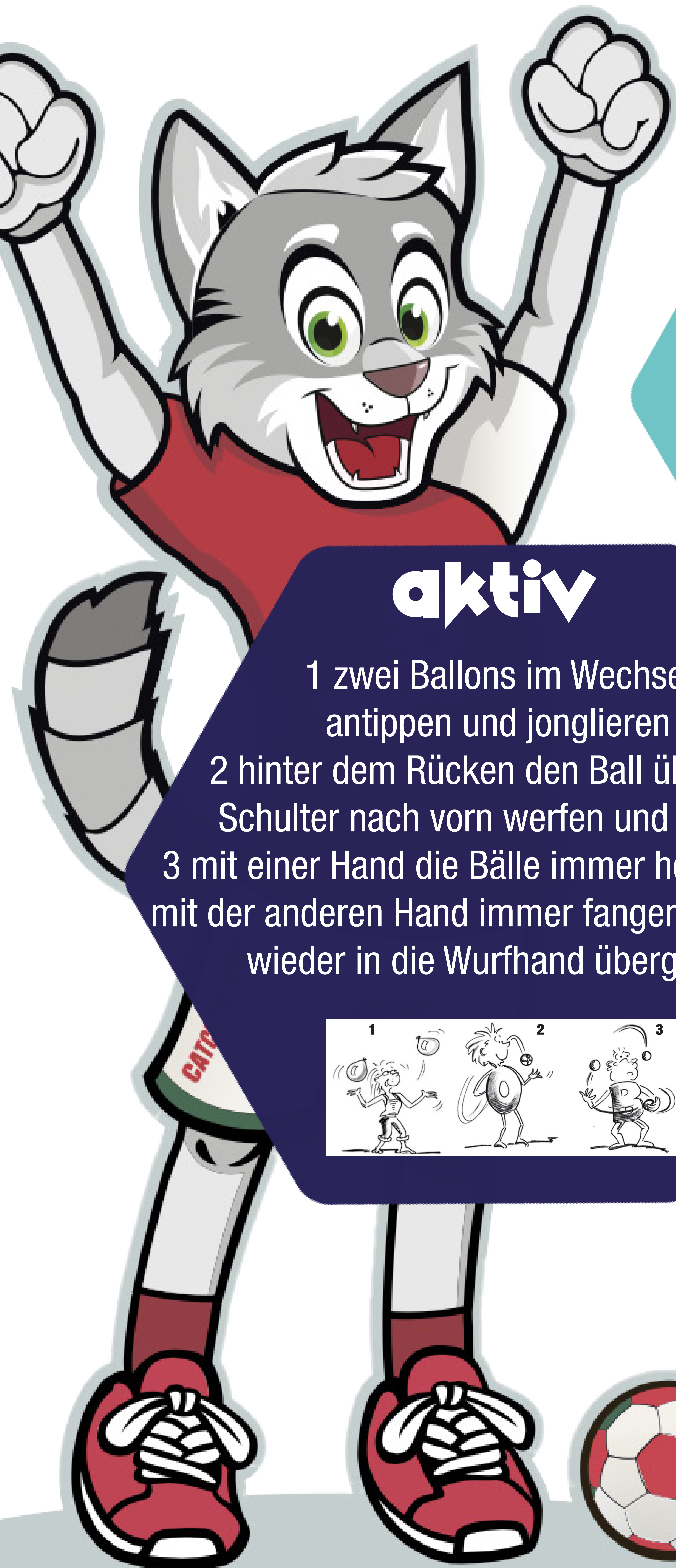


# born to play Handball

NR. 3



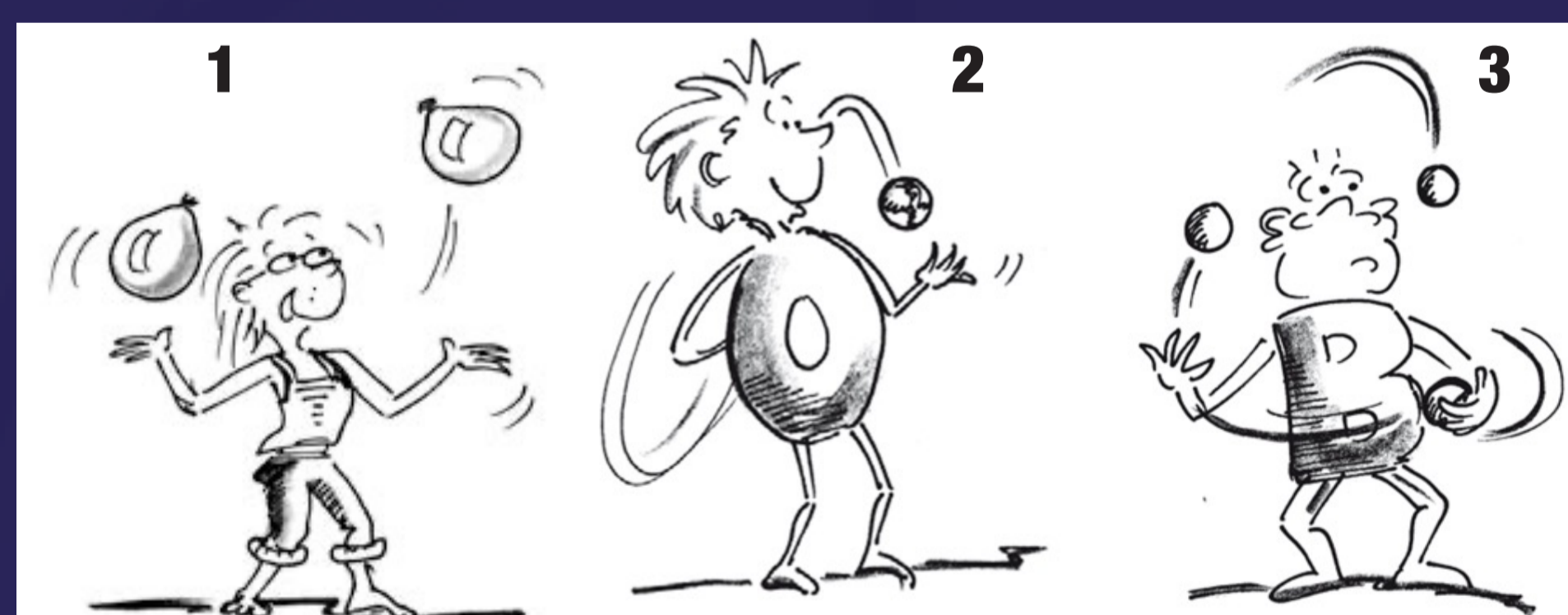
## kreativ

Auf der Rückseite findest du einen Handball – Lückentext. Hiermit erhältst du wichtige Informationen zum Handballsport.



## aktiv

- 1 zwei Ballons im Wechsel antippen und jonglieren
- 2 hinter dem Rücken den Ball über eine Schulter nach vorn werfen und fangen
- 3 mit einer Hand die Bälle immer hochwerfen, mit der anderen Hand immer fangen und gleich wieder in die Wurfhand übergeben



## SCHON GEWUSST?

1917 erfand Turnlehrer Max Heiser das Spiel Torball (heute Handball) – und zunächst durften nur Mädchen spielen! Mit neuen Regeln konnten zwei Jahre später auch Jungs mitmachen.





# Lückentext

## » Eckdaten «

\_\_\_\_\_ ist eine Mannschaftssportart, welche mit \_\_\_ Spielern auf einem Court der Grösse \_\_\_ m x \_\_\_ m gegen ein weiteres Team gespielt wird. Dabei gibt es pro Mannschaft \_\_\_ Feldspieler und 1 \_\_\_\_\_.

Im Hallenhandball spielen die Profis \_\_\_ x \_\_\_ min mit ca. 10 – 15 min Pause dazwischen.

## » Spielgerät & Tor«

Der Handball hat bei den Männern einen Umfang von \_\_\_ - \_\_\_ cm und ist \_\_\_ - \_\_\_ g schwer (Grösse 3). Bei den Frauen ist er etwas kleiner (Grösse 2). Hier beträgt der Umfang \_\_\_ - \_\_\_ cm und er ist \_\_\_ - \_\_\_ g schwer. Die Handballtore sind \_\_\_ m breit und \_\_\_ m hoch.

## » wichtigste Regeln & die magische 3 «

Maximal \_\_\_\_\_ am Stück darf ein Handball von einem Spieler in den Händen gehalten werden während dieser damit auch nur höchstens \_\_\_\_\_ machen darf.

Anschliessend muss der Handball gedribbelt, weitgegeben oder aufs Tor geworfen werden.

Zur Regelkontrolle gibt es 2 Schiedsrichter. Diese haben die Möglichkeit bei Verwarnungen eine \_\_\_\_\_, bei besonders groben Fouls die \_\_\_\_\_ oder sogar noch die \_\_\_\_\_ im Nachgang zu zücken, welche eine härtere Strafe für den Spieler zur Folge haben kann. Darüber hinaus gibt es die Option einer Zeitstrafe von \_\_\_\_\_.

Dabei kann der betroffene Spieler für diese Zeit nicht eingewechselt werden und die Mannschaft spielt in Unterzahl. Allerdings ist es in diesem Fall auch möglich den eigenen Torwart für die freigewordene Position einzusetzen.

Dies nennt man dann \_\_\_\_\_.

Ausserdem gibt es noch den \_\_\_\_\_ oder auch 7m – Wurf genannt. Dieser wird für eine regelwidrige Verhinderung einer klaren Torchance bspw., wenn der Verteidiger in der Abwehraktion den Torraum betritt, gegeben.

## jetzt du!

Schreib uns, welche Ballkünste dir am besten gelingen. Täuschung, No-look-Pass oder sogar der Kempa? Wie trainierst du das am liebsten?

