



einfach  
attraktiv  
schnell



Burner Motion

# burner

## SPEED HANDBALL

Muriel Sutter

hofmann.



## Inhalt

<b>Speed Handball unterrichten</b>	<b>4</b>
Einführung	4
Grundelemente	5
<b>Coordination Skills</b>	<b>7</b>
Ballkünstler	8
Knock-out-Circle	10
Circle Horse	11
Spaß mit dem Fluba	12
Pass-Stafette mit dem Fluba	13
Guck-in-die-Luft-Game mit dem Fluba	14
Schnappball mit Fluba	14
Rohe-Eier-Schnappball	15
<b>Warm up Games</b>	<b>17</b>
Chicken Market	18
Hot Potato	19
Hula-Hoop-Hunt	20
Baywatch-Fangis	21
Liga-Sitzball	22
Punkte-Sitzball	23
<b>Passing Games</b>	<b>25</b>
Schnappball Grundregeln	26
Einbrecher-Spiel	27
Baywatch-Schnappball	28
Weight-Watchers-Schnappball	29
Racehorse-Schnappball	30
Elektro-Schnappball	31
Osterhasenspiel	32
Hula-Hoop-Catch	33
Rush Hour	34
Castle War	35
Kamele rasieren	36
Matratzenkrieg	37
<b>Shooting Games</b>	<b>39</b>
Duell	40
Littering-Stafette	41
Littering-Rollmops	42
Wurfkrieg!	43
Russisch Roulette	44
Sprungwurf-Hammerball	45
Kameljagd	46
Karawanen-Völkerball	47
Shooting Biathlon	48
Atomic Fireball	49
Schießen gegen Laufen	50
<b>Play the game!</b>	<b>53</b>
Grundregeln Speed Handball	54
Teddy-Handball	55
Fly-Speed Handball	56
Catch-Speed Handball	57
Littering-Speed Handball	58
Street-Handball	59
<b>Anhang</b>	<b>60</b>
Legende zu den Skizzen	60
Regelübersicht & Materialtipps	61
Literatur/Quellen/Dank	63



## Coordination Skills

### Circle Horse

Anzahl: 4er- bis 7er-Gruppen

A spielt den Ball mit einem Trickpass zu B. B und C müssen den Ball mit dem gleichen Trickpass weiter passen, bis der Ball wieder bei A ist. Wem der Pass misslingt, bekommt den ersten Buchstaben des Wortes «Esel». Dann kommt B an die Reihe und zeigt einen Trickpass vor. Dies geht so weiter, bis einer der Spielenden alle Buchstaben gesammelt hat. Der Betreffende führt eine Zusatzaufgabe aus.

#### Varianten

- ▶ Circle Horse FIFA: Es sind nur Kicks erlaubt.
- ▶ Circle Horse Sniper: Es wird eine Dosenpyramide zum Herunterschließen aufgebaut, jeder Spieler erhält 3 Würfe. Wer nach einer Spielrunde am meisten Dosen übrig hat, erhält einen Buchstaben und darf die nächste Zielkonstruktion aufstellen.

Intensität: 

Materialaufwand: 

Zeitaufwand: 

#### Es braucht

- ▶ Einen Ball pro 4 bis max. 7 Personen
- ▶ Variante Sniper: Materialien für die Zielobjekte

# Passing Games

## Elektro-Schnappball

Anzahl: max. 12 Personen/Hallenhälfte

Es werden Teams à 3–5 Spieler gebildet. Im Spielfeld werden 2 Floormarker mehr als Spieler/Team als Steckdosen verteilt. Nun wird Schnappball gespielt. Ein Punkt gelingt, wenn der Ball auf eine freie Steckdose gelegt werden kann. Die Verteidiger können einen Punkt verhindern, indem sie auf die Steckdose drauftreten. Nach Punktgewinn bleibt die erfolgreiche Mannschaft in Ballbesitz, muss aber den nächsten Punkt bei einer anderen Steckdose erzielen.

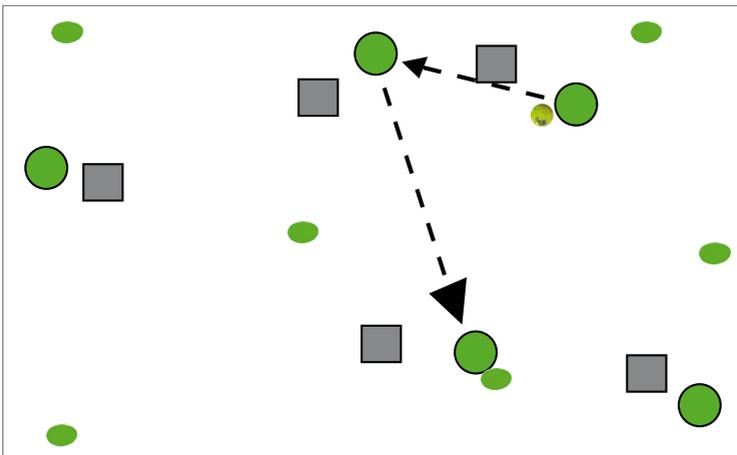
### Varianten

- ▶ Unterschiedliche Farben von Steckdosen geben unterschiedlich viele Punkte – z. B. orange = 1, grün = 2, gelb = 3 Punkte.
- ▶ Die Steckdosen befinden sich nur in den Endzonen des Spielfelds. Nach Punktgewinn erhält das gegnerische Team Ballbesitz.
- ▶ Dito, aber nach Punktgewinn wird so lange weiter angegriffen, bis das gegnerische Team den Ball erobern kann.

Intensität:   
Materialaufwand:   
Zeitaufwand: 

### Es braucht

- ▶ 4–6 Softbälle, Spielbündel, Floormarker



Organisationskizze  
Elektro-Schnappball

# Shooting Games

## Karawanen-Völkerball

Anzahl: 12–24 Personen

Es wird Völkerball gespielt – der Himmel geht rundum. Im Feld werden je 2 Kamele aufgestellt. Der Abstand zwischen den Kamelen muss mindestens 2 Meter betragen. Je 3 Spieler beginnen im Himmel, die restlichen verteilen sich im Feld. Nun wird Völkerball gespielt. Wer getroffen ist, muss in den Himmel, wer vom Himmel aus einen Spieler trifft, darf zurück ins Feld. Ziel ist es, alle Spieler eines Teams abzuwerfen oder deren Kamele. Spieler können sich wieder erlösen, Kamele dagegen nicht. Das Team, das zuerst alle Kamele oder Spieler verloren hat, verliert das Spiel.

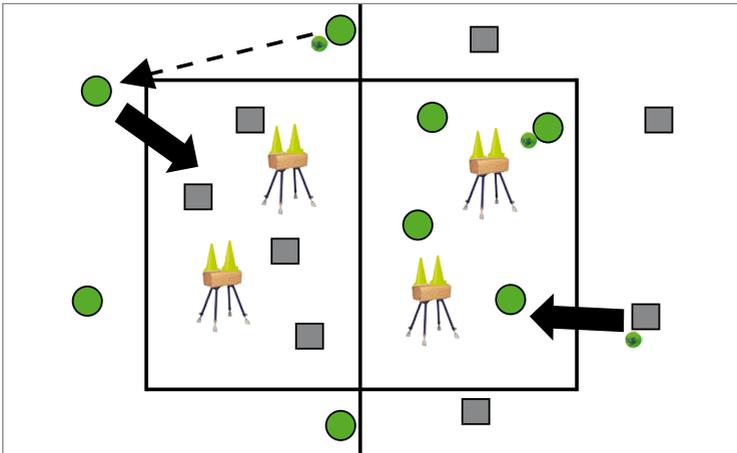
### Varianten

- ▶ Mit fixen Positionen – wer getroffen wird, muss kurz die Mittellinie berühren, bevor er wieder mitspielen darf. Das Spiel ist dann zu Ende, wenn ein Team keine lebendigen Kamele mehr hat.
- ▶ Mit Scheich: Es wird ein Scheich bestimmt, der unsterblich ist. Ist der Scheich als letzter übrig, wird er sterblich. Sobald wieder ein Spieler im Feld ist, ist er wieder unsterblich.

Intensität:   
Materialaufwand:   
Zeitaufwand: 

### Es braucht

- ▶ 4 Böcke, 2 Pylonen pro Bock, 3 Bälle



Organisationskizze  
Karawanen-  
Völkerball