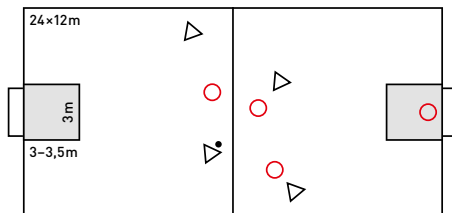


# SOFTHANDBALL

Softhandball ist das ideale Einstiegsspiel zur Sportart Handball. Einfache Regeln ermöglichen bereits ab dem Kindergarten ein attraktives, kindergerechtes Spielen.

## SPIELFELD



- Torraum: Die Abgrenzung kann mit bestehenden Linien oder Matten vorgenommen werden
- Tore: Unihockeytore oder Alternativen (Kästen, hochgestellte Matten)


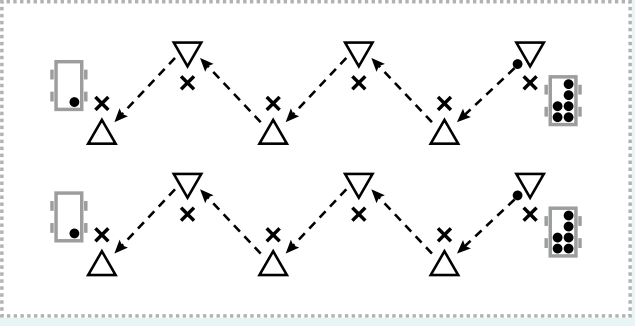
## HINWEIS FÜR DIE SCHULE

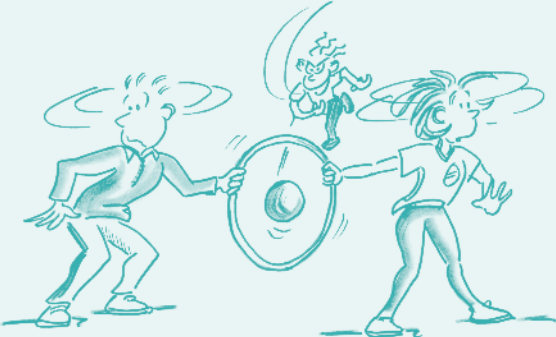
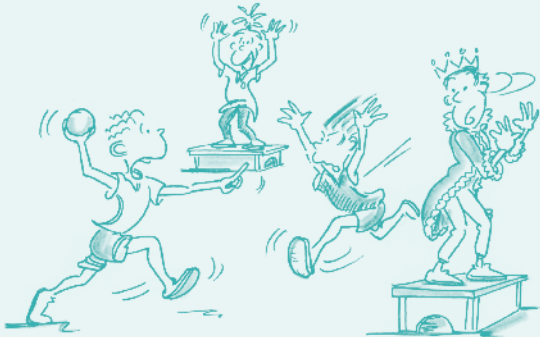
Das Spiel kann in Normalturnhallen (12x24 m) quer auf 2-4 Feldern gespielt werden. So ist auch bei grösseren Schulklassen eine hohe Intensität gewährleistet (Teams 2:2 bis 4:4).

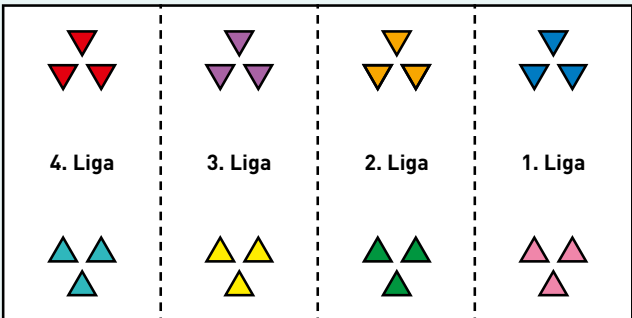
## SPIELREGELN

- Den Ball max. 3 Sek. halten
- Mit dem Ball in der Hand max. 3 Schritte laufen
- Der Ball darf nicht mit dem Fuss oder Unterschenkel gespielt werden
- Der Anwurf erfolgt direkt aus dem Torraum
- Einwurf erfolgt nach Aus bei der Seitenlinie
- Den Abwurf führt das Kind aus, das im Tor steht
- Bei Toraus gilt generell Abwurf durch das Kind im Tor
- Foulspeil und Körperkontakt ist nicht erlaubt

Nr.	Übungs- oder Spielform	Ziel
1 10'	<b>BALLSCHLACHT</b> Fächer Softhandball spielen → Karte 5A  <p>2 Teams stehen sich in je einer Hallenhälfte gegenüber. Jedes Kind hat 1 Soft-handball. Auf Kommando werden die Bälle ins gegnerische Feld geworfen. Welches Team hat nach 1 Min. weniger Bälle im eigenen Feld?</p> <p>→ REGELN</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jedes Team hält sich in der eigenen Hälfte auf</li> <li>- Mit dem Ball max. 3 Schritte laufen</li> </ul>	Vielseitige Bewegungserfahrungen sammeln und in der Gruppe spielen lernen

Nr.	Übungs- oder Spielform	Ziel
<p><b>2</b></p> <p>10'</p>	<p><b>FANGPARADIES</b></p> <p>Fächer Softhandball spielen → Karte 9 A</p>  <p>Wer kann einen Ball hoch aufwerfen und selber fangen?</p> <p>→ VARIANTEN</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Wer kann den Ball mit der einen Hand aufwerfen und mit der anderen Hand fangen?</li> <li>– Wer kann den Ball hochwerfen und vor dem Fangen in die Hände klatschen?</li> <li>– Wer kann von einer Linie aus den Ball möglichst hoch und weit werfen, dann hinterherlaufen und wieder fangen?</li> </ul>	<p>Den selbst aufgeworfenen Ball kontrolliert fangen können</p>
<p><b>3</b></p> <p>10'</p>	<p><b>WANDERBALL</b></p> <p>Fächer Softhandball spielen → Karte 11 A</p>  <p>6 Kinder spielen in einem Team. Die Teams spielen gegeneinander. Für jedes Team werden 6 Markierungskegel im Zickzack jeweils 5m auseinander aufgestellt. Die Kinder verteilen sich auf die Markierungskegel. Am Anfang ist ein Balldepot und am Ende ein leerer Ballwagen. Die Kinder spielen sich im Zickzack nach und nach die Bälle vom Depot zu und deponieren diese im Ballwagen. Wer hat zuerst alle Bälle im Wagen? Nach einer Runde werden die Positionen gewechselt.</p>	<p>Bälle gezielt zu einem anderen Kind passen</p>

Nr.	Übungs- oder Spielform	Ziel
4 15'	<p><b>SCHIFFE VERSENKEN</b>  Fächer Softhandball spielen → Karte 16 B</p>  <p>2 Teams spielen gegeneinander. Alle Kinder von Team A haben je 1 Ball und verteilen sich im Spielfeld. Mit dem Ball dürfen sie max. 3 Schritte laufen. Immer 2 Kinder von Team B halten zusammen einen Reifen und dürfen sich dabei im Feld bewegen. Team A versucht, den Ball durch einen Reifen zu werfen. Wenn dies gelingt, erhält Team A 1 Punkt. Nach 2 Min. wird gewechselt. Welches Team schafft mehr Treffer durch einen Reifen?</p> <p>→ HINWEISE</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Die Reifen waagrecht oder senkrecht halten</li> <li>– Während des Spiels darf die Reifenposition nicht verändert werden</li> </ul>	<p>Bewegliche Trefferziele wahrnehmen und treffen</p>
5 15'	<p><b>KÖNIGSBALL</b>  Fächer Softhandball spielen → Karte 29 A</p>  <p>2 Teams spielen in einer Hallenhälfte gegeneinander. Jedes Team bestimmt 2 Könige, die je auf einem Kastenoberteil (Burg) stehen. Gelingt es einem Kind, den König anzuspielen, gibt es 1 Punkt. Nach jedem Punkt wechseln beide Könige.</p> <p>→ REGELN</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Den Ball max. 3 Sek. halten</li> <li>– Mit dem Ball in der Hand max. 3 Schritte laufen</li> <li>– Der Ball darf nicht mit dem Fuss oder Unterschenkel gespielt werden</li> </ul>	<p>Die ballorientierte Deckung auf dem gesamten Feld anwenden</p>

Nr.	Übungs- oder Spielform	Ziel
6 30'	<b>LIGA-SIGSAGSUG-TURNIER</b> Fächer Softhandball spielen → Karte 31 B  <p>3er-Teams spielen in 3–4 markierten Feldern. Wer ein Spiel gewinnt, steigt eine Liga auf, wer ein Spiel verliert, steigt eine Liga ab. Nach dem Wechsel ins nächste Feld und vor der nächsten Runde wird teamintern SigSagSug gespielt: Alle Kinder stehen in einem Kreis. Ein Fuss wird in die Mitte gehalten. Alle Kinder sagen zusammen «SigSagSug». Nun können die Kinder den Fuss in der Mitte lassen oder wegziehen. Der Fuss, welcher alleine drin oder draussen ist, wechselt ins gegenüberliegende Team.</p> <p>→ HINWEIS</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Wer bereits in der höchsten Liga ist, kann nicht weiter aufsteigen, und wer in der tiefsten Liga ist, kann nicht weiter absteigen</li> </ul>	Mit Glück und Pech im Spiel umgehen können und sich mit anderen messen

Weitere Übungs- und Spielformen findest du in unseren Fächern  
«SOFTHANDBALL SPIELEN», Art-Nr. 20.528, ISBN 978-3-03700-528-6 und  
«MINIHANDBALL SPIELEN», Art-Nr. 20.535, ISBN 978-3-03700-535-4

shop.ingold-biwa.ch

