

SSV Taufers
www.ssvtaufers.com



HANDBALL
SSV
TAUFERS



**H
A
N
D
B
A
L
L**



SPIELST DU MIT?

**Regelheft
Jugendkonzept**



Dieses Heft gehört:

Name

Vorname

Verein

Handball ist eine Mannschaftssportart bei der zwei Mannschaften gegeneinander antreten und versuchen den Ball mit den Händen möglichst oft über die Torlinie des Gegners zwischen die Pfosten zu befördern.



Handball kann jeder lernen.

Am besten beim Spielen.



Und um was geht es noch?

Um Spaß am Spiel ...

rennen ... Bälle fangen ... sich freilaufen ... Tore werfen
... dem Gegner den Ball abluchsen ... den freien Mitspieler
sehen ... abspielen und sich wieder freilaufen.

Was braucht man zum Handballspielen?

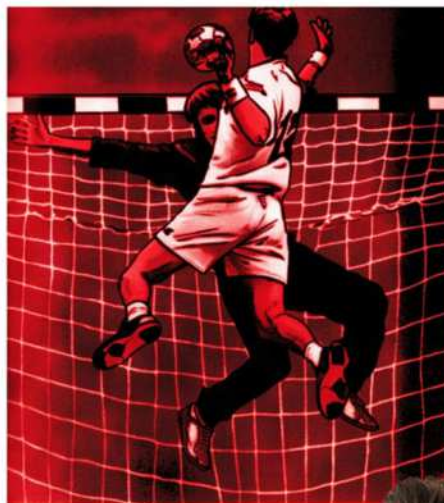


► Feldspieler

(mindestens 6)

► Torwart

(mindestens 1)



Der Torhüter

Er muss beweglich sein und blitzschnell reagieren. Oft sind Torwarte sehr groß. Mit ihrem ganzen Körper werfen sie sich mutig dem Ball entgegen.

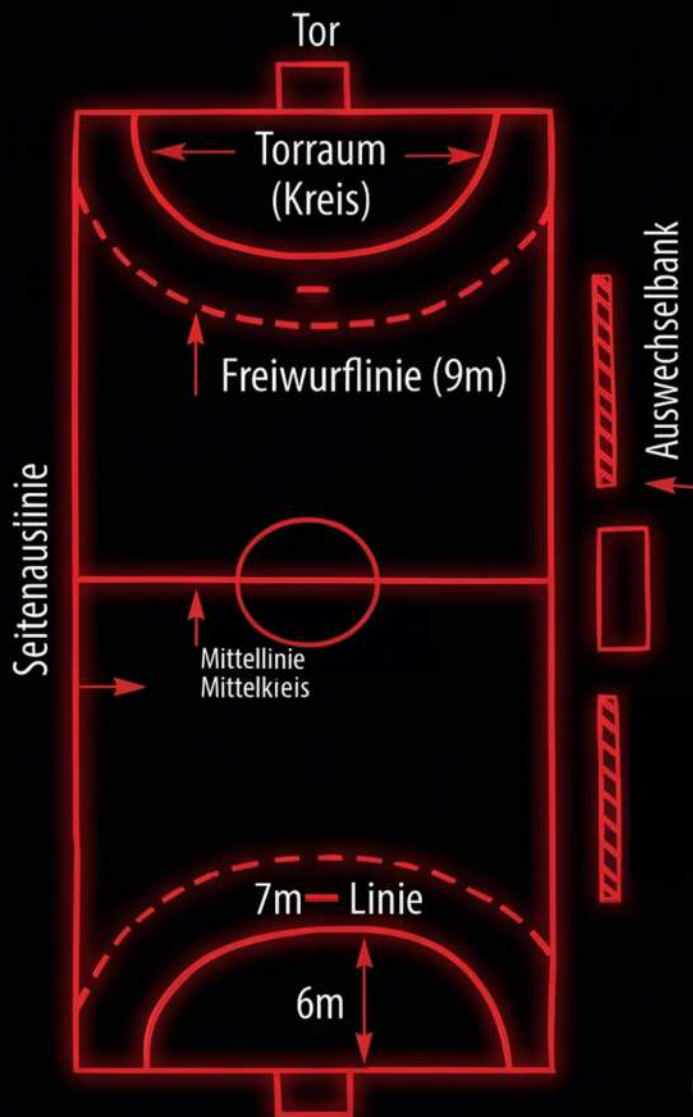


► 1 Mannschaft (deine) spielt gegen 1 andere Mannschaft (Gegner)



Und was sonst noch?

► Das Spielfeld:



Und so beginnt das Spiel:

- Beide Mannschaften müssen sich in ihrer Spielhälfte befinden.
- Eine Mannschaft hat Anspiel. (Nach der Halbzeitpause hat dann die andere Mannschaft Anspiel)
- Der Spieler, der den Ball hat, muss dabei auf der Mittellinie stehen.
- Wenn der Schiedsrichter anpfeift, beginnt das Spiel.

Was darfst Du mit dem Ball?

- ▶ Du darfst ihn einmal auftippen und wieder auffangen.



- ▶ Du darfst den Ball, sooft du willst, mit einer Hand auf den Boden prellen.



- Du darfst mit dem Ball **in der Hand** höchstens **3 Schritte** machen.



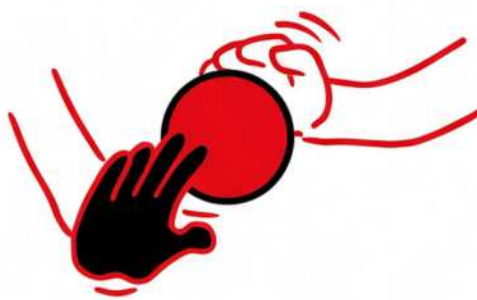
- Du darfst ihn höchstens **3 Sekunden** in der Hand halten.



- Du darfst dem Gegner mit **offener Hand** den Ball **wegspielen**.



nicht so,



aber so

Was ist ein Foul?

Ein Foul ist,

- wenn dein Gegenspieler dir **den Ball aus der Hand schlägt** oder reißt,
- dich **unfair am Torwurf hindert** oder dich festhält.



Stürmerfoul

- oder wenn dein Gegenspieler dich anspringt, auch wenn er es unabsichtlich tut.

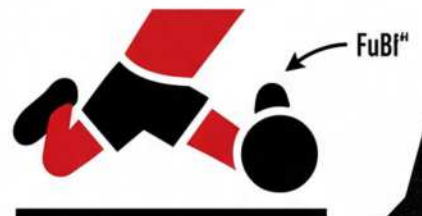
Wann gibt es Freiwurf?

Freiwurf für deine Mannschaft gibt es, wenn ein Spieler des Gegners

- ▶ einen **Fehler** beim Spielen des **Balles** macht,
- ▶ jemanden aus deiner Mannschaft **foult**,
- ▶ absichtlich durch euren **Torraum (Kreis)** läuft,
- ▶ einen **Spieler** deiner Mannschaft absichtlich **festhält**,
- ▶ **schlägt**, stößt oder **anspringt**.



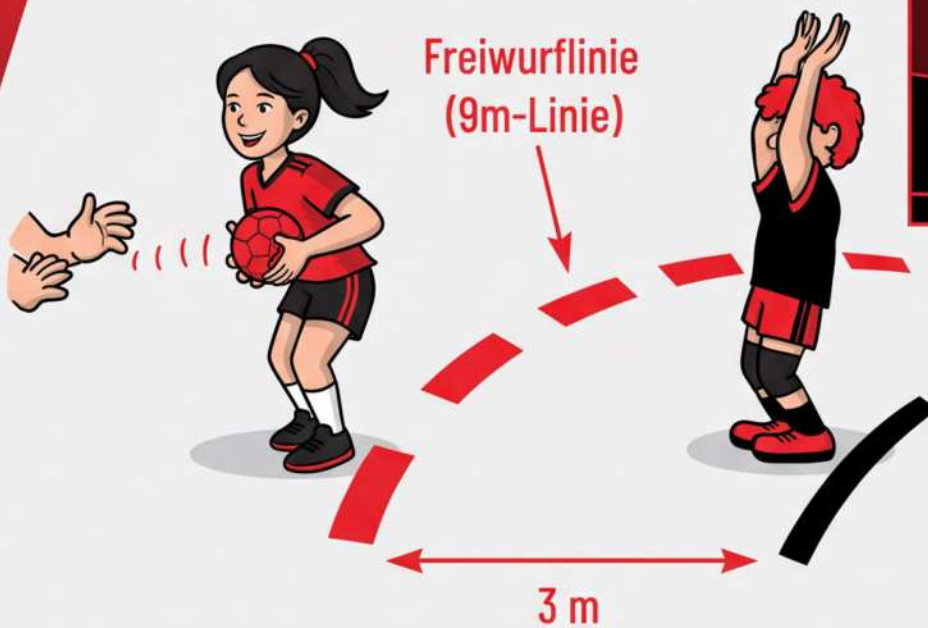
- ▶ den **Ball** mit den **Füßen** (Zehenspitzen bis zum Knie) berührt



- ▶ oder den **Torraum (Kreis)** mit dem **Ball** in der **Hand** betritt (hier darf sich nur der Torwart aufhalten)



Wie wird ein Freiwurf ausgeführt?



- ▶ Den **Freiwurf führst** du (oder ein Mitspieler) dort aus, wo der Regelverstoß begangen worden ist, jedoch **immer außerhalb** der **Freiwurflinie** (gestrichelte Linie).
- ▶ Alle Spieler deiner **Mannschaft** müssen sich dabei ebenfalls **außerhalb** der **Freiwurflinie** befinden.
- ▶ Die Spieler der **gegnerischen Mannschaft** müssen dabei **3 Meter** vom Ball entfernt stehen.

Wann gibt es Einwurf?

- ▶ Einwurf für deine Mannschaft gibt es, wenn ein Spieler der anderen Mannschaft den Ball zuletzt berührt hat, bevor er ins Seitenaus oder Toraus geht.
- ▶ Ausnahme: Wenn der gegnerische Torwart den Ball ins Toraus lenkt, dann gibt es Abwurf vom Tor.

... und wie wird ein Foul bestraft?

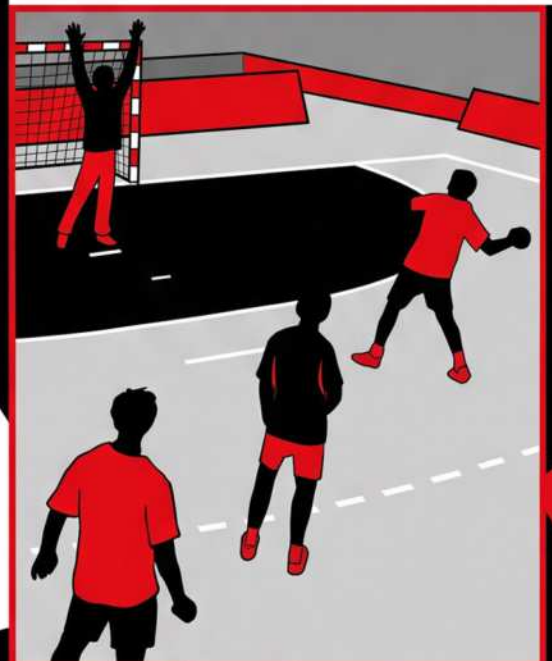


- ▶ Bei kleineren Fouls gibt es Freiwurf.
- ▶ Verhindert ein Gegenspieler eine klare Torchance durch ein Foul, so erhält deine Mannschaft einen 7-Meter zugesprochen.



Siebenmeter

Eine klare Torgelegenheit wurde durch ein Foul verhindert. Es gibt einen Strafwurf. Ein Spieler führt aus dem Stand den „Siebenmeter-Wurf“ aus.



- Bei einem **sehr groben Foul** kann der Schiedsrichter dem Übeltäter auch schon mal eine **Gelbe Karte** zeigen, oder ihn sogar für **2 Minuten** vom Feld schicken.



Merke:

- 2 Gelbe Karten für denselben Spieler = **2 Minuten**
- 3 x 2 Minuten für denselben Spieler = **Rote Karte**, das heißt: Der betroffene Spieler darf in diesem Spiel nicht mehr mitspielen.
- Ein sehr grobes Foul = **Rote Karte**. Zusätzlich erhält die Mannschaft eine 2-Minuten-Strafe.

Handzeichen

Mit verschiedenen Handzeichen zeigt der Schiedsrichter Regelverstöße an:



Schlagen



Stürmerfoul



Umklammern, Festhalten, Stoßen



Betreten des Torraums

Und was bedeutet „Fair play“?

Fair play heißt:

- ▶ aufpassen, dass du deinen Gegenspieler nicht verletzt,
- ▶ die Leistung der gegnerischen Mannschaft anerkennen (egal ob sie stärker oder schwächer ist als die eigene),
- ▶ mit den eigenen Mitspielern kameradschaftlich umgehen,
- ▶ die Entscheidungen des Schiedsrichters (ohne Meckern) hinnehmen.



Kleines Handball-ABC

Finte oder Körpertäuschung

Du tust zum Beispiel so, als ob du rechts an deinem Gegenspieler vorbeilaufen möchtest, dann aber wechselst du blitzschnell die Richtung und gehst an der anderen Seite vorbei. Eine Finte kannst du mit oder ohne Ball machen. Mit Ball ist so eine Körpertäuschung allerdings etwas schwieriger, weil du ja nur drei Schritte mit dem Ball in der Hand machen darfst. Eine Finte ohne Ball machst du zum Beispiel, wenn du dich freilaufen willst, damit deine Mitspieler dich anspielen können.



Harpune, Tempogegenstoß oder 1. Welle

Angenommen, euer Gegner hat den Ball neben das Tor geworfen, dann könnt ihr, wenn ihr schnell nach vorne startet, ein Tor machen, noch bevor euer Gegner wieder in der Abwehr steht. Voraussetzung: Mindestens einer von euch rennt sofort nach vorne und bekommt dann einen weiten Pass, entweder vom Torwart oder aber auch von einem Mitspieler. Wenn ihr dann alleine aufs Tor zuauft und den Ball auch noch versenkt, dann nennt man das eine gelungene Harpune (= Tempogegenstoß oder 1. Welle).



Manndeckung

Jeder von euch sucht sich einen Gegenspieler und bleibt so nah bei ihm, dass der nicht angespielt werden kann. Natürlich ist das gar nicht so einfach, denn die gegnerischen Spieler dürfen ja von euch wegrennen. Aber wenn jeder von euch richtig mitmacht, dann könnt ihr eurem Gegner so manchen Ball stiebitzen.

Sprungwurf

Beim Sprungwurf springst du mit einem Bein ab, nach oben oder auch weit nach vorn, und wirfst den Ball aufs Tor, während du noch in der Luft bist.

Offensiv

Offensiv verteidigen heißt, statt hinten am Kreis zu kleben, geht ihr mutig nach vorn und versucht der angreifenden Mannschaft den Ball immer wieder vor der Nase wegzuschnappen.

Schlagwurf

Bei diesem Wurf nimmst du kurz Anlauf (max. 3 Schritte mit dem Ball in der Hand), stellst als Rechtshänder deinen linken Fuß (als Linkshänder deinen rechten Fuß) nach vorne und wirfst den Ball – ähnlich wie ein Speerwerfer seinen Speer – in Richtung Tor.



Heber, Lupfer und Dreher

Ihr müsst nicht immer voll draufhauen, um ein Tor zu werfen. Ihr könnt den Torhüter ruhig auch mal überlisten. Wenn der zum Beispiel weit aus seinem Tor herauskommt, dann könnt ihr den Ball in einem hohen Bogen (als Heber/Lupfer) über ihn hinwegspielen. Oder aber ihr dreht den Ball beim Wurf (zum Beispiel von außen) so an, dass der Ball aufsetzt, aber so, dass der Torhüter meint, der Ball ginge daneben. Nach dem Aufsetzen jedoch dreht sich der Ball dann überraschend für den Torwart im letzten Moment doch ins Tor.



Kempa

Einer aus deiner Mannschaft spielt den Ball hoch in die Luft, und zwar über dem gegnerischen Kreis. Du springst vor dem Kreis ab, ebenfalls hoch in die Luft, fängst den Ball und wirfst aufs Tor, noch bevor du wieder landest!

Hast du nun **Lust** **Handball** zu spielen?

Dann komm einfach
mal zu uns ins
Training.



info@ssvtaufers.com - www.ssvtaufers.com

Wieso Handball?

Handball ist ein Teamsport. – Der Star ist » das Team«.

Deine Kinder bringen sich in eine Mannschaft ein, sie lernen sich kameradschaftlich zu verhalten, Rollen zu übernehmen, sich in der Gruppe durchzusetzen.

Bei diesem Sport kann sich Dein Nachwuchs nicht nur gemeinsam mit Gleichaltrigen beim Ballspielen austoben, sondern verbessert gleichzeitig seine Ausdauer, Koordination und Körperkraft.



Welche Fähigkeiten fördert Handball bei Kindern?

- ✓ **Gesundheit:** Beim Handball für Kinder wird der gesamte Körper trainiert. Neben der Ausdauer und Kraft wird die Muskulatur gestärkt. Dies beugt unter anderem Haltungsschäden vor.
- ✓ **Motorische Fähigkeiten:** Durch die Übungseinheiten werden die Koordination und die Geschicklichkeit gefördert.
- ✓ **Kognitive Fähigkeiten:** Beim Handball bekommen Kinder ein besseres Gefühl für ihre körperlichen Fähigkeiten.
- ✓ **Soziale Fähigkeiten:** Durch das Spielen und den Umgang mit den Gleichaltrigen wird die Kommunikationsfähigkeit Deines Nachwuchses verbessert. Zudem wird der Teamgeist Deines Kindes gestärkt.

“WER SEINE KRÄFTE BEIM SPORT MIT ANDEREN MISST, HAT AUCH IN DER SCHULE VORTEILE.”

Bewegung ist ein angeborenes Grundbedürfnis. Sich nach einem langen Tag in der Schule mal richtig **austoben** – dazu muss man Kinder normalerweise nicht überreden. Der Drang, den Körper nach einer Phase des Stillsitzens wieder in Schwung zu bringen, steckt in jedem von uns.

Mehr Sport, weniger Stress, bessere Laune

Bewegung baut Stresshormone ab. Ein inzwischen relativ bekannter Effekt: Die Produktion von Adrenalin oder Cortisol wird heruntergefahren, körpereigene Glücksstoffe – die berühmten Endorphine – Cortisol ausgeschüttet. Eltern, die ihre Kinder nachmittags zum Toben nach draußen schicken, wissen, wie sehr unbeschwerte Bewegung den schulischen Druck reduzieren und die Laune heben kann.

Wie wichtig regelmäßige Bewegung im Digitalenzeitalter ist, um Übergewicht bei Heranwachsenden zu vermeiden, haben Gesundheitsexperten deutlich gemacht. Darüber hinaus belegen immer mehr Studien die positiven Auswirkungen sportlicher Betätigung. Sie beschränken sich nicht nur auf Entspannung und Gewichtsregulation, sondern fördern auch das geistige Potenzial von Kindern.

TRAININGSRAHMENKONZEPT

Da wir in 2 Sporthallen die Möglichkeit haben unsere Trainingseinheiten durchzuführen, bieten wir von der **U8 bis zur U18 mindestens 2 mal die Woche ein 1-1,5 stündiges Training an.**

Sommerhandballprogramm: Im Vordergrund steht in erster Linie der Spaß am Ball. Bei den Größeren wird mit einem leichten Konditionstraining die Aufbauarbeit für die bevorstehende Saison begonnen. Einmal in der Woche werden Ausflüge organisiert, bei denen die Mannschaften zusammenwachsen können. Denn nur als **TEAM** ist man stark.

REKRUTIEREN VON ENGAGIERTEN UND QUALIFIZIERTEN TRAINERN

Gott sei Dank gibt es in der heutigen Zeit doch noch einige Menschen die mit viel Herzblut dabei sind.

Viele unserer Trainer kommen aus dem Verein und sind ehemalige Senioren Spielerinnen und Spieler. Gerade diese Trainer dienen der Jugend als Vorbild.

Ein weiterer wichtiger Punkt ist ein geringer Trainerwechsel. Nur so kann man die optimale Ausbildung der Jugend zukommen lassen.

Gleichzeitig muss „Trainer Anfängern“ die Möglichkeit gegeben werden, sich mit erfahrenen Trainern auszutauschen und langsam in ihrer Aufgabe zu wachsen.



Das bedeutet aber viel Arbeit und das Zusammenspiel von motivierten Trainern und des Vorstandes des Vereins.

Nicht zu vergessen die vielen, vielen freiwilligen Helfer, die uns in den letzten Jahren bei so vielen Dingen unterstützt haben und diese so erst möglich machen.

MINI HANDBALL

Spaß am Handballspiel.

Dieser Punkt ist uns in Taufers sehr wichtig. Nur wenn die Kinder auch Spaß an der Sache haben, bleiben sie **langfristig** dabei und zeigen die notwendigen Leistungen.

Nicht jeder sieht Handball als Leistungssport.

In einem Team und mit einem Team etwas zu erreichen ist hier das Ziel.

Folgende Grundlagen werden den Minis von Anfang an vermittelt:
„DER STAR ist die Mannschaft“

- Viel mehr spielen als üben
- Sportübergreifendes Training - Vielseitigkeit ist wichtig
- Das Team wartet auf mich
- Ohne mich ist das Team nicht komplett
- Nur im Training lerne ich und mein Team das Handballspielen.
- Wollen wir erfolgreich sein, müssen wir trainieren
- **Meine Eltern helfen mir bei meinem Vorhaben**, das Handballspiel zu erlernen
- Handball ist ein Mannschaftssport. Ich bin ein wichtiger Teil des Teams



Trainingspsychologie

Der Trainer

- Lieber verlieren und die ganze Mannschaft spielt, als durch einen Spieler gewinnen, aber der Rest des Teams bekommt keinen Ball
- Freiräume lassen – aber Grenzen setzen (Unterstützen, der Persönlichkeitsentwicklung)
- Regeln und Grenzen setzen
- Wahrnehmungs- und Konzentrationsfähigkeit fördern
- Wichtig ist die Förderung des Leistungsgedanken, da die Entwicklung der Leistungsmotivation bis zum 10. Lebensjahr fast abgeschlossen ist
- Weg von der „Ich-Bezogenheit“ hin zum „Mitspieler“



TAUFERER HANDBALLSCHULE (U14+U16+U18)

Unter dem Begriff der „**Tauferer Handballschule**“ möchten wir Talenten aus dem Tauferer-Ahrntal sportliche und individuelle Perspektiven bieten.

Unsere Jugendlichen sollen lernen, was es heißt im Team zu agieren. Denn **Teamgeist** entwickeln sie durch gemeinsame Ziele, gemeinsame Anstrengungen, aber auch Niederlagen und natürlich Erfolge.

- Das Team wartet auf mich
- Ohne mich ist das Team nicht komplett
- Meine Unpünktlichkeit stört das gesamte Team
- Ich versuche kein Training ohne wirklichen Grund zu versäumen
- Ich sage ab, wenn ich nicht zum Training kommen kann
- Nur im Training lernen ich und mein Team das Handballspielen. Wollen wir erfolgreich sein, müssen wir trainieren
- Ich werde die Termine von Pflicht und Freundschaftsspielen einhalten
- Handball ist ein Mannschaftssport. Ich bin ein wichtiger Teil des Teams



Das Handball ABC soll nicht nur den technischen und taktischen Handballbereich abdecken, sondern vielmehr auch psychische Stärke, moralische Grundwerte und soziales Verhalten auf der Basis von „**Fairplay**“ vermitteln, sowie Achtung und Respekt vor den Mitspielern und dem Gegner gewährleisten. Dies erreichen wir mit einer gezielten **Betreuung** vorwiegend durch erfahrene und starke Persönlichkeiten aus den eigenen Reihen unseres Vereins.

Trainingspsychologie

U14

- individuelle Fortschritte vor Augen führen
- Motivation = Leistung & Handlungsorientierung
- positives, aber realistisches Selbstbild
- Integration in die Mannschaft
- Förderung eines Wir-Gefühls

U16

- Kognition: Vermittlung von Konzentration & Aufmerksamkeit
- Fähigkeit zur Selbstorganisation
- Verantwortung übernehmen
- „Teamgeist“ entwickeln
- Willensqualitäten fördern

U18

- Selbstregulation (z.B. mentale Stärke)
- Willensqualitäten (z.B. Zweikampfstärke)
- Ausbildung von Selbstvertrauen und Förderung der „Eigen-Motivation“ (intrinsische Motivation)
- Ziel: „mündiger Spieler“ – Ich-Stärke & Einordnung in die Mannschaft



Spaß am Handballspiel im Mittelpunkt

In einem Team und mit einem Team etwas zu erreichen ist hier das Ziel.

Mehr als "nur" Handball



Meine Trainingszeiten sind:



**Kontaktadresse
meines/r Trainers/in:**

Tel.:





www.ssvtaufers.com



Volksbank