FIVE-A-SIDE HANDBALL

Zehn Regelanpassungen machen aus Handball die Spielform „Five-a-Side“. Mit weniger Körperkontakt, für jedes Alter, Leistungsniveau und Geschlecht.

Deutscher Handballbund

Handballverband Niedersachsen-Bremen

WAS IST FIVE-A-SIDE HANDBALL?

Five-a-Side Handball ist eine Variante des bekannten Handballspiels: Mit weniger Spieler*innen pro Mannschaft, einem weicheren Ball, auf einem kleineren Spielfeld und mit weniger Körperkontakt. Die Spielform ergänzt das Handballangebot im Verein und spricht dabei sowohl aktive als auch ehemalige Handballspieler*innen und Neueinsteiger*innen an. Five-a-Side hat das Potenzial neue Mitglieder zu gewinnen und bestehende zu binden.

Auf den folgenden Seiten stellen wir die Spielregeln sowie Trainings- und Übungsformen des Five-a-Side Handballs vor.

AGENDA

Spielregeln 04

Übungen zur Gewöhnung an den Spielball 06

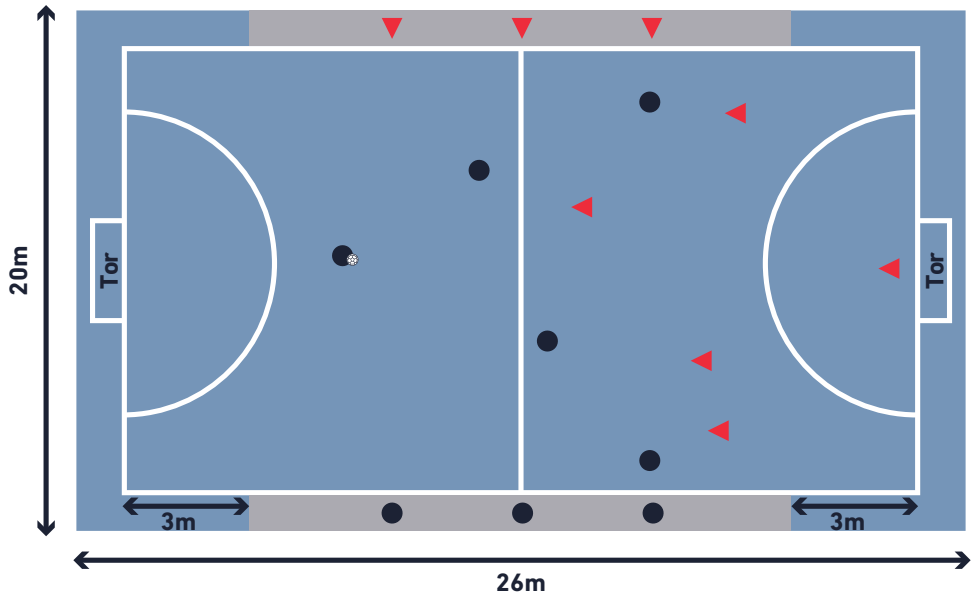
Übungen für das Training in Spielform 09

Five-a-Side Spielvarianten 14

SPIELREGELN

Allgemeiner Hinweis: Die Spielregeln können an die jeweils individuellen Möglichkeiten vor Ort angepasst werden (z.B. Spielfeldgröße, Spieldauer usw.).

1. **Es wird zu einem fairen Umgang miteinander angeregt, somit wird auf Schiedsrichter*innen verzichtet.**
2. **Five-a-Side Handball wird auf einem Feld mit 26 m x 20 m gespielt.**
   - Ein Torkreis wird vom normalen Handballfeld genutzt.
   - Ein zweiter Torkreis wird mit Floormarkern gelegt.
   - Die Feldbreite wird vom Handballfeld übernommen.
3. **Als Spielball wird ein weicher Five-a-Side Handball (alternativ Methodik- oder Softball) verwendet.**
4. **Auf dem Spielfeld dürfen pro Team gleichzeitig fünf Spieler*innen agieren. Insgesamt besteht ein Team aus fünf bis acht Spieler*innen.**
5. **Aktiver physischer Körperkontakt ist untersagt.**
   - Die abwehrende Mannschaft ist angehalten, den Ball lediglich bei Pässen oder Fehlwürfen zu erobern.
   - Eine Behinderung der Angreifer*innen mit dem Körper und den Armen ist dennoch erlaubt.
6. **Es gibt keine/n feste/n Torhüter*in. Jede/r Spieler*in kann diese Rolle in der Defensive übernehmen.**
   - Die Torhüter*innen können am Angriff teilnehmen und so eine Überzahlsituation schaffen.
7. **Jedes Team hat eine Seitenlinie, von welcher Auswechslungen während des Spiels vorgenommen werden.**
8. **Das Spiel startet mit einem Hochball, jeweils mit einer/einem Spieler*in der Teams in der Mitte des Spielfelds.**
9. **Nach jedem Torerfolg startet das Spiel direkt vom Tor aus.**
   - Tore aus dem eigenen Torraum sind verboten.
10. **Die Dauer eines Spiels beträgt 12 Minuten ohne Halbzeit.**



LEGENDE

- **Mannschaft 1**
- **Mannschaft 2**
- **Five-a-Side Ball**
- **Auswechselbereich**

GOALCHA
Kempa

ÜBUNGEN ZUR GEWÖHNUNG AN DEN SPIELBALL

BALLHANDLING

VORBEREITUNG:

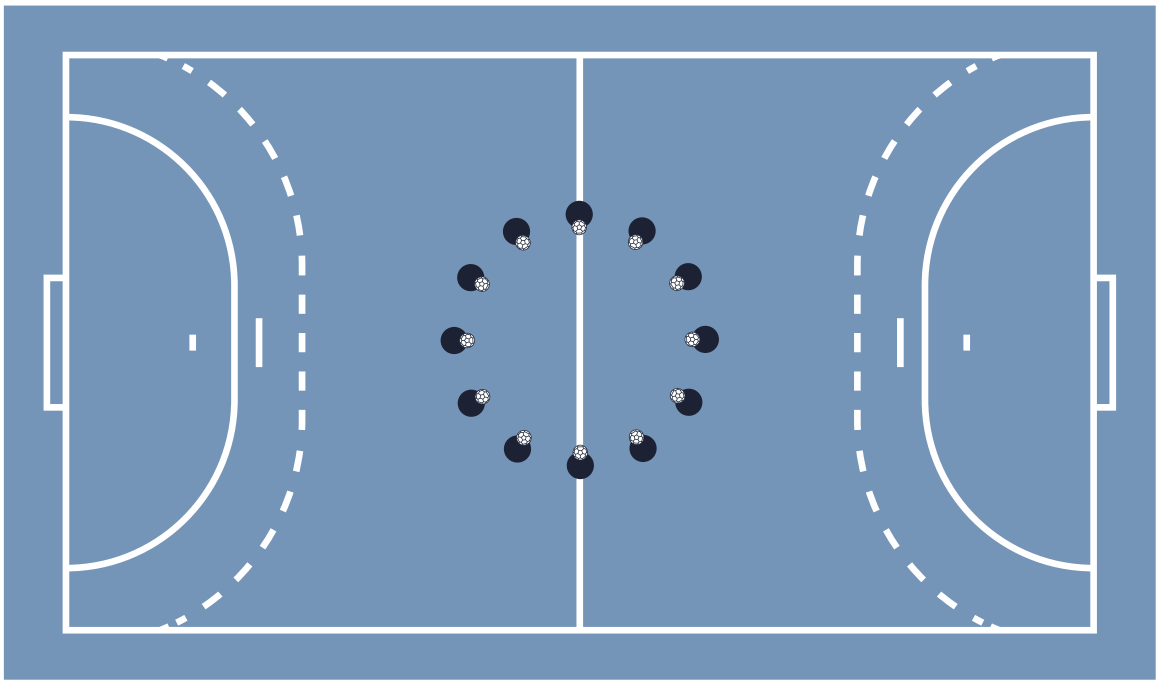
- Die Spieler*innen stellen sich mit Ball und ausreichend Platz zueinander in einem Kreis auf.
- Eine Person gibt eine der folgenden Übungsformen vor.

ABLAUF:

1. Der Ball wird in die Luft geworfen und wieder gefangen. Während er in der Luft ist, muss so häufig wie möglich in die Hände geklatscht werden.
2. Der Ball wird in die Luft geworfen. Diesmal wird der Boden mit den Händen berührt und dann erst der Ball gefangen.
3. Der Ball wird in die Luft geworfen. Nun sollen die Spieler*innen sich hinsetzen, wieder aufstehen und dann den Ball fangen.
4. Der Ball wird in die Luft geworfen und hinter dem Rücken gefangen. Anschließend wird der Ball hinter dem Rücken hochgeworfen und wieder vor dem Körper gefangen.
5. Alle Spieler*innen laufen durch die Halle. Bei jedem Schritt wird der Ball durch die Beine in die andere Hand geführt.
6. Die Spieler*innen machen einen großen Ausfallschritt und halten den Ball mit beiden Händen zwischen den Beinen. Jetzt springen die Spieler*innen, lassen ihren Ball los und wechseln die Beinposition. Der Ball muss aufgefangen werden, bevor er den Boden berührt.

HINWEISE:

- Wenn der Ball sieben von zehn Mal gefangen wird, ist der Schwierigkeitsgrad angemessen.
- Die Anforderungen sollten so gesteuert werden, dass die Spieler*innen lernen, mit dem Ball umzugehen und dabei Spaß haben!



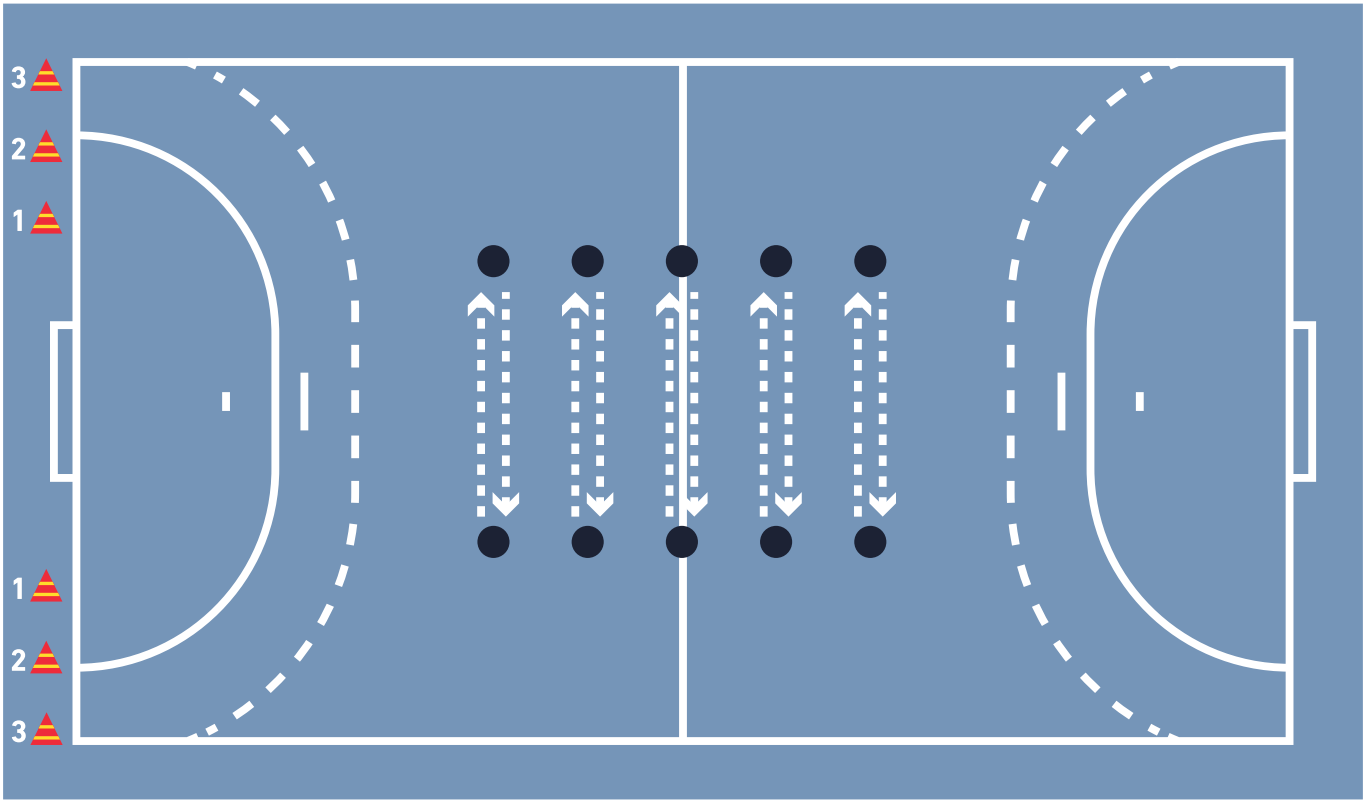
PÄSSE, PÄSSE, PÄSSE

VORBEREITUNG:

- Die Spieler*innen stehen sich paarweise in zwei Reihen gegenüber.
- Für diese Übung brauchen die Spieler*innen Platz zum Werfen und Fangen.
  Je größer der Abstand, desto größer die Herausforderung.
- Sprungwürfe, Pässe mit der nicht-dominanten Hand und Pässe aus dem Stemmschritt sind mögliche Technikvariationen. Auch diese Übung kann durch eigene Ideen und Variationen angepasst werden.

ABLAUF:

1. Eine Person wirft den Ball direkt in die Arme der gegenüberstehenden Person, die den Ball per Direktpass zurückpasst. Nach einiger Zeit werden die Rollen getauscht.
2. Eine Person wirft einen Ball in die Luft, die gegenüberstehende Person passt ihr einen zweiten Ball zu. Der zweite Ball muss rechtzeitig zurückgeworfen werden, sodass der eigene Ball gefangen werden kann.
3. Beide Spieler*innen werfen sich gleichzeitig zwei Bälle zu – und fangen sie einhändig.
4. Ein Ball wird normal mit den Händen zugeworfen, der andere mit dem Fuß zugespielt. Gleichzeitig.



ÜBUNGEN FÜR DAS TRAINING IN SPIELFORM

FANGEN MIT BALL

VORBEREITUNG:

- Zunächst wird ein*e Fänger*in pro fünf mitspielende Personen festgelegt.
- Die Fänger*innen erhalten ein Leibchen, das sie während des Fangens in der Hand halten.

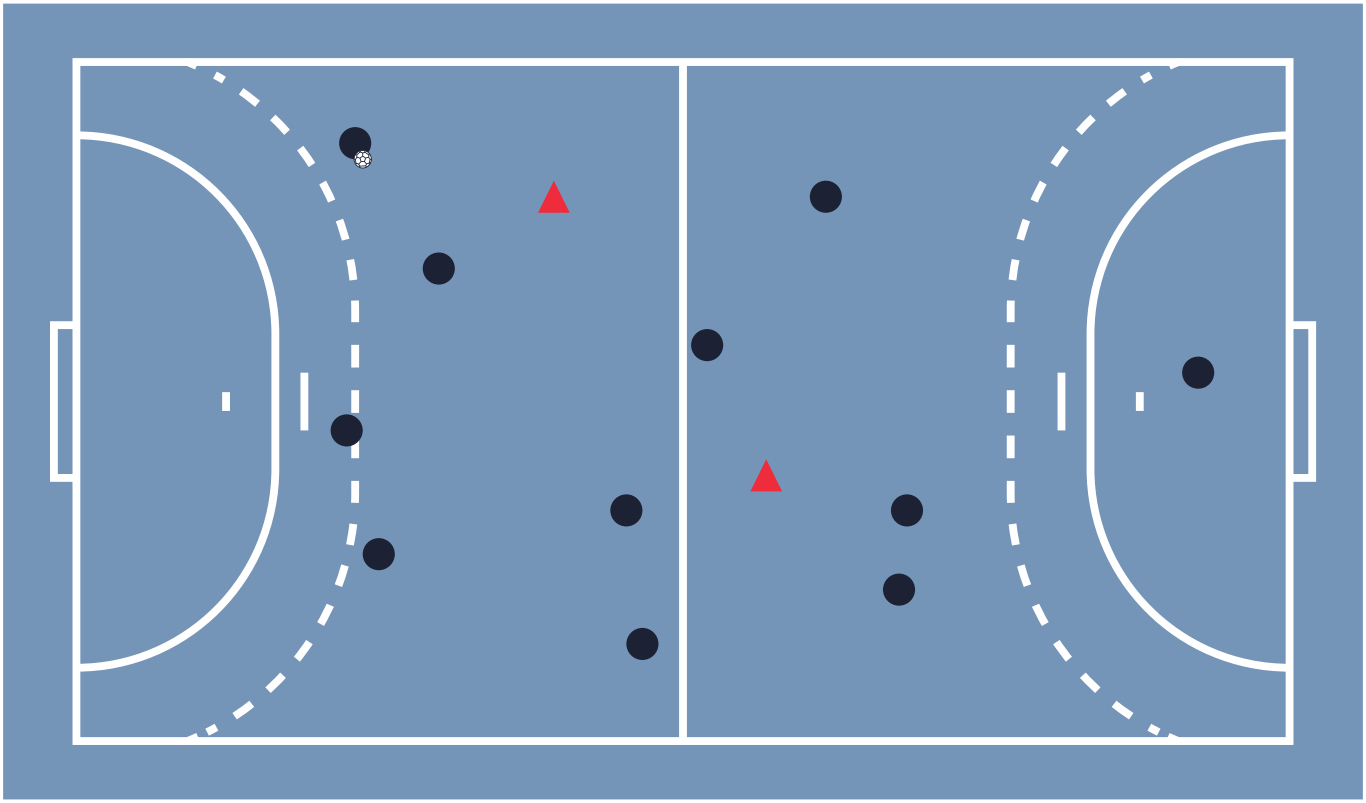
ABLAUF:

Sobald die Fänger*innen eine mitspielende Person berühren, wird das Leibchen an die gefangene Person übergeben und die Rollen getauscht.

Zwischen den Weglaufenden ist währenddessen ein Ball im Spiel. Wer diesen in der Hand hält, darf nicht gefangen werden. Der Ball darf dabei maximal drei Sekunden lang gehalten und dabei drei Schritte gemacht werden. Spätestens dann muss der Ball zu einem Teammitglied gepasst werden. Geschieht dies nicht rechtzeitig, kann die ballführende Person von den Fänger*innen gefangen werden. Es darf nicht vor den ballführenden Teammitgliedern gewartet werden.

VARIATION:

- Wenn ein Ball nicht ausreicht, einfach noch einen zweiten ins Spiel bringen.
- Wenn es die Fänger*innen zu schwer haben, einfach noch eine weitere Person bestimmen.



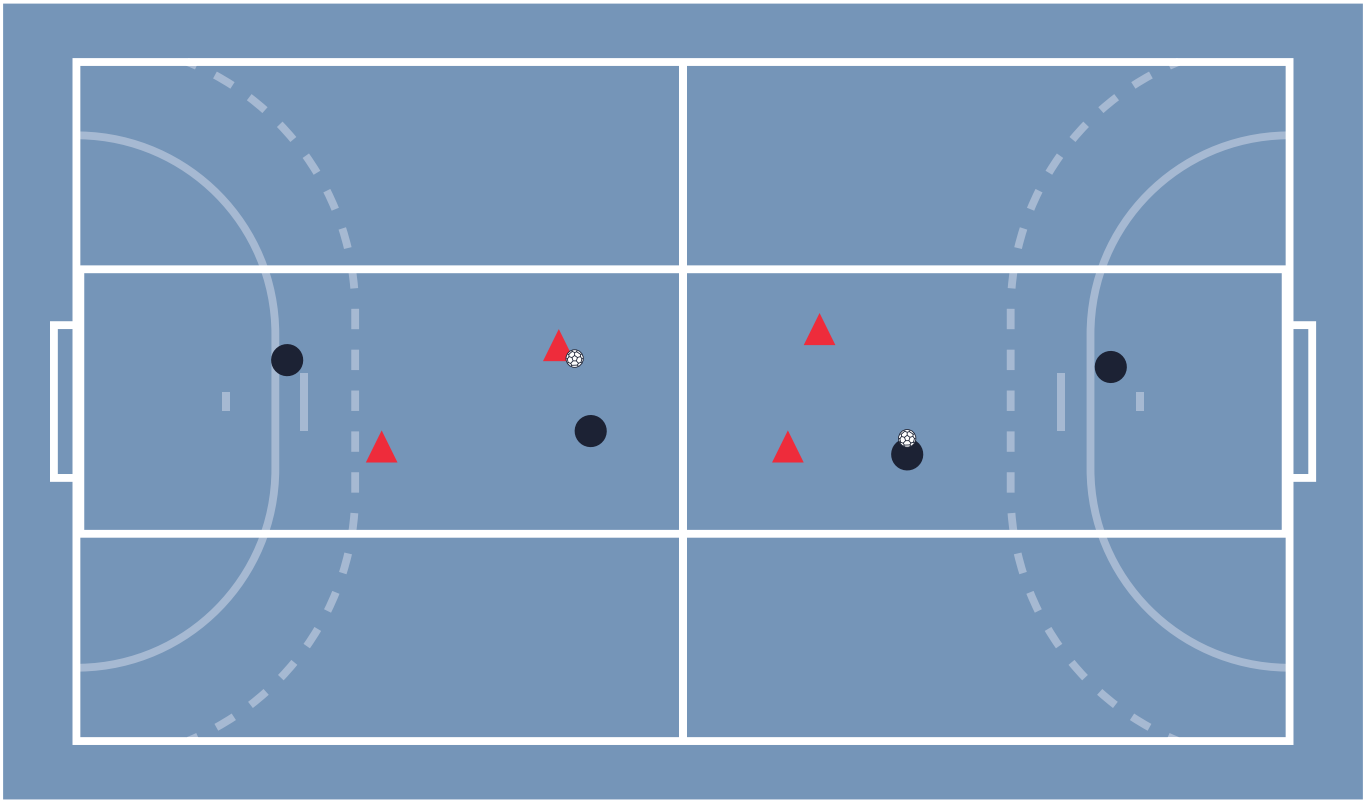
LINIENHANDBALL

VORBEREITUNG:

- Die Spieler*innen werden in Vierergruppen aufgeteilt und in der Halle verteilt (1 Team pro Badmintonfeld).
- Auf jedem Feld werden zwei Mannschaften gebildet, die gegeneinander spielen.

ABLAUF:

Das Team erhält einen Punkt, wenn es den Ball hinter der Grundlinie des gegnerischen Teams ablegt. Wenn die ballführende Person berührt wird, erhält die gegnerische Mannschaft den Ball. Ansonsten wird das Spiel nach den normalen Five-a-Side-Handball Regeln gespielt. Nach jedem Spiel rückt das Siegerteam ein Feld weiter nach rechts und das Verliererteam nach links. Gewonnen hat das Team, welches als erstes fünf Punkte erreicht.



BALLSCHLACHT

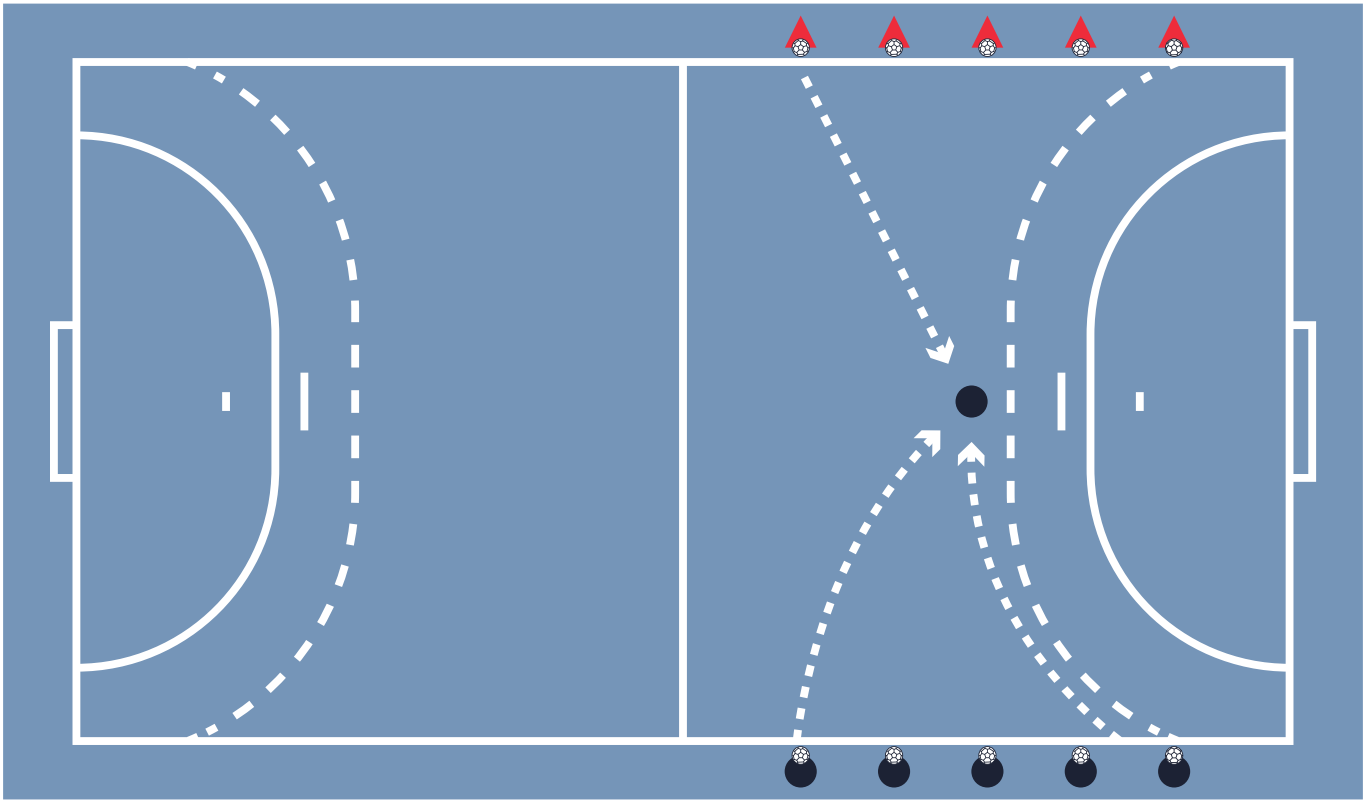
VORBEREITUNG:

- Die Gruppe wird in zwei Teams aufgeteilt.
- Die Teams stehen sich an den Seitenlinien gegenüber. Jeder Spieler hat mind. einen Ball.
- In der Mitte des Spielfelds liegt ein Ball (z.B. ein Volleyball).

ABLAUF:

Auf Signal wird das Spiel gestartet. Gewonnen wird das Spiel, wenn man den Ball in der Mitte über die Linie des anderen Teams befördert, indem man diesen abwirft.

Gespielt wird im „best of three"-Format. Kegelwürfe sind nicht erlaubt.



PASSSPIEL

VORBEREITUNG:

- Pro Feld positionieren sich mindestens 8 und maximal 12 Spieler*innen wie in der Abbildung gezeigt.
- Dabei muss die Anzahl der Spieler*innen pro Team nicht zwangsläufig gleich sein. Der gekreuzte Bereich darf nicht betreten werden.

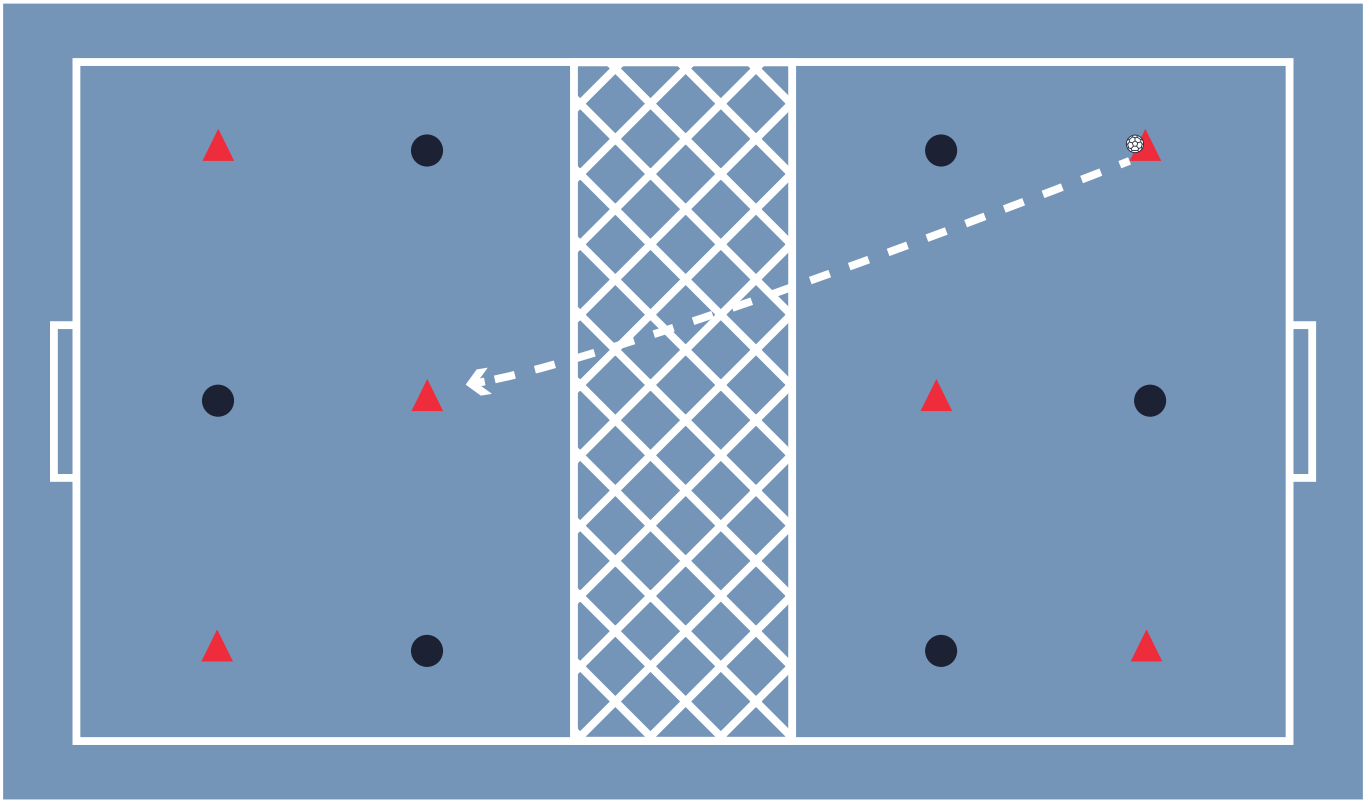
ABLAUF:

Punkte erhält ein Team, wenn ein*e Mitspieler*in auf der anderen Seite des Spielfelds angespielt wird. Natürlich muss nicht jeder Pass zum Punkterfolg führen, man kann auch auf der eigenen Seite Pässe spielen.

Das Team, welches zuerst 15 Punkte erzielt, gewinnt das Spiel.

HINWEIS:

Das Spiel wird dynamischer, wenn man die Größe des Spielfeldes variiert.



FIVE-A-SIDE SPIELVARIANTEN

DREI MANNSCHAFTEN AUF DEM SPIELFELD

VORBEREITUNG:

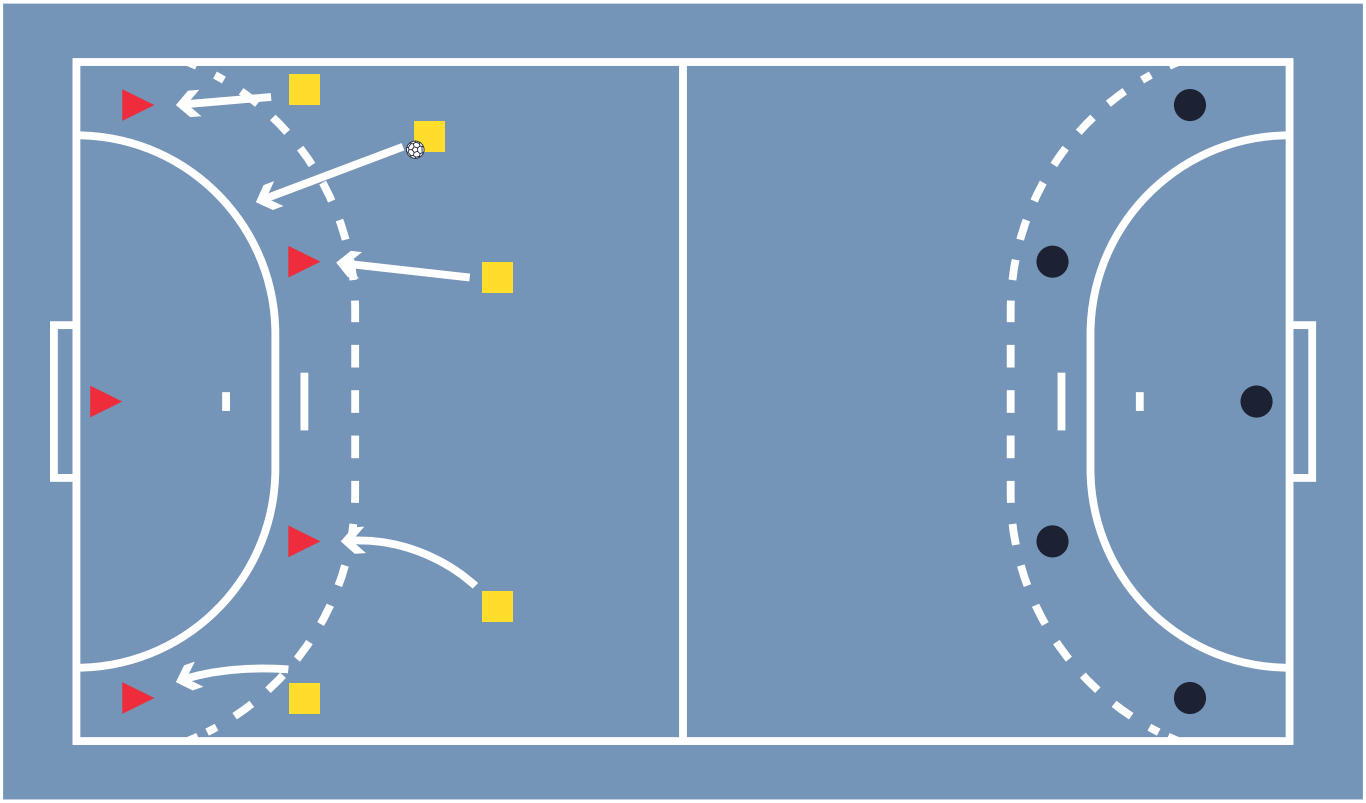
- Die Anzahl der Spieler*innen pro Mannschaft ist nicht entscheidend. Je nach Anzahl können problemlos drei Teams mit vier Personen oder drei Teams mit sechs Personen spielen.

ABLAUF:

Das Team 1 (gelb), das in der Mitte steht, greift Team 2 (blau) an. Team 1 beendet den Angriff und die Person im Tor bringt einen neuen Ball ins Spiel. Team 3 (rot) wird nun von Team 2 angegriffen und muss verteidigen.

HINWEISE:

- Es muss berücksichtigt werden, dass die Torhüter*innen Teil des Teams sind und daher am Angriff teilnehmen.
- Gewonnen hat das Team, welches als erstes 8 Tore erzielt hat.



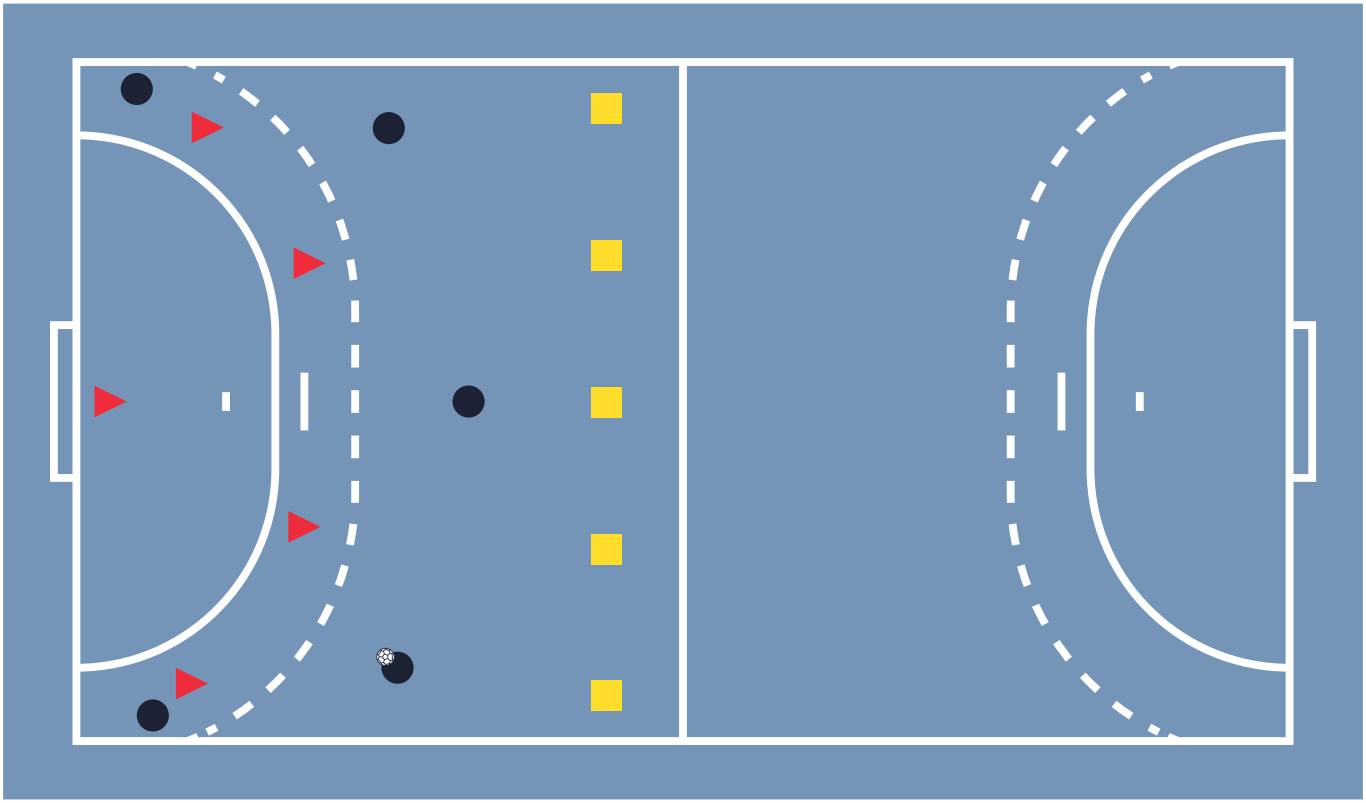
FIVE-A-SIDE – SPIEL AUF EIN TOR

ABLAUF:

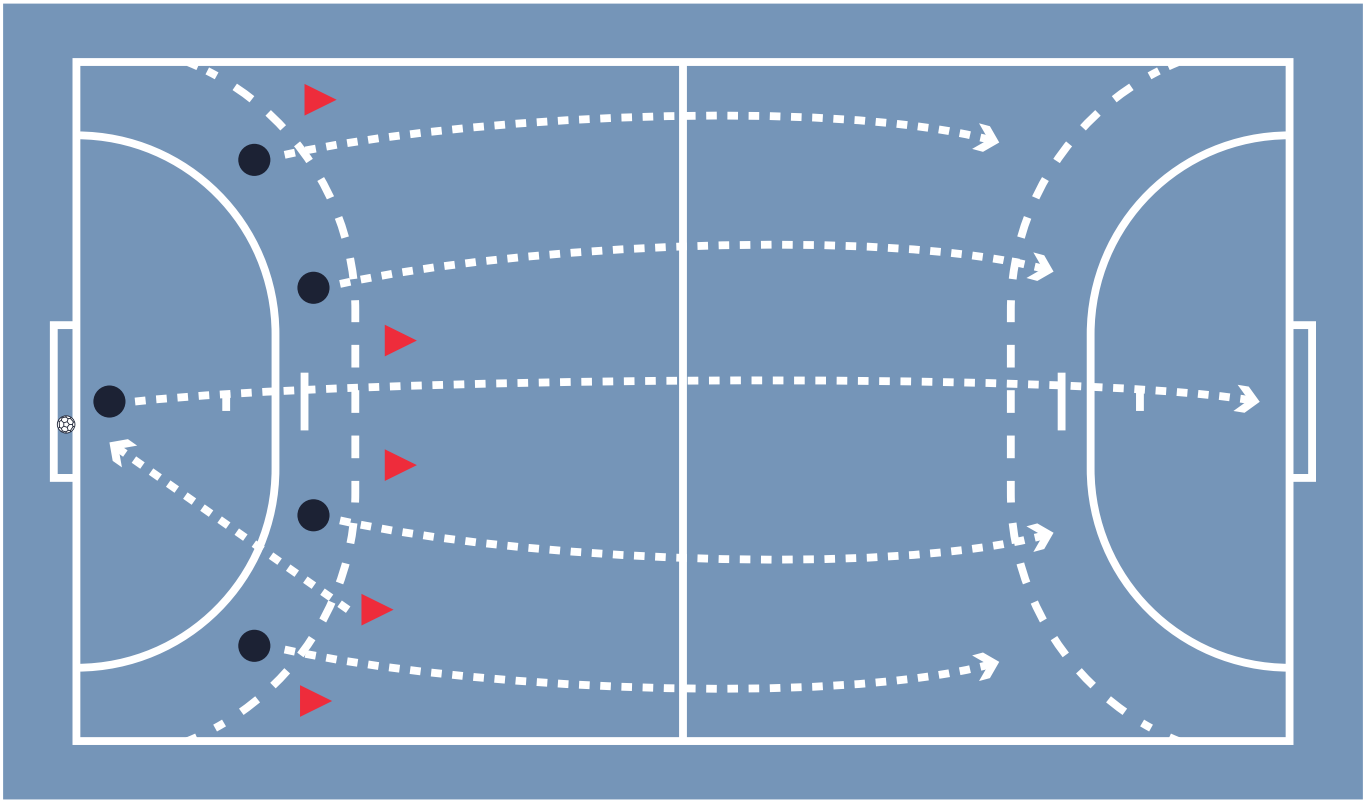
Eines der Teams startet in der Verteidigung, das andere im Angriff. Wenn ein Team nicht zum Torerfolg kommt, muss es in die Verteidigung. Zunächst geht das Spiel, bis eine Mannschaft fünf Tore erzielt hat. Ein Team wartet, während die anderen beiden Teams gegeneinander spielen.

VARIATION:

Wenn keine Überzahl entstehen soll, dann wird drei gegen drei gespielt (mit festen Torhüter*innen). Das Spielfeld wird durch Hütchen begrenzt.



DAS BONUSSPIEL

ABLAUF:

Im Bonusspiel wird nach den normalen Five-a-Side-Regeln gespielt, jedoch gibt ein Tor eine zusätzliche Torchance: Beim Torerfolg bekommt die Mannschaft einen weiteren Angriff! Die/ der Torschütze*in nimmt den Ball im Tor auf, während die verteidigende Mannschaft schnellstmöglich die Torauslinie der gegnerischen Mannschaft berühren muss und zurück in die Verteidigung läuft.