Ultimate-Speed-Handball –

eine alternative Handball-Spielform

Dr. Frowin Fasold und Sebastian Koch, Köln

Zeit	3 Doppelstunden (3 x 80 Minuten)
Niveau	Anfänger bis Könner, Klassen 5–13
Ort	Sporthalle, Sportplatz
Ziele	Erlernen und Verstehen einer allgemeinen Spielfähigkeit im Sportspiel Handball
Kompetenzen	Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern; kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen
Vorkenntnisse	keine erforderlich

VORSCHAU

Fachliche Hinweise

Das Sportspiel Handball baut auf eine einfache Spielidee auf: Zwei Mannschaften spielen gegeneinander und versuchen, einen Ball mit der Hand in das gegnerische Tor zu werfen. Ist der Gegner in Ballbesitz, wird versucht, dessen Torerfolg zu verhindern, indem der Ball erobert wird (mod. nach Dietrich u.a., 1984). Um diese Spielidee umzusetzen, muss nicht viel mitgebracht werden, nur: einen Ball werfen und fangen können und (schnell) laufen. Aus dieser Perspektive ist das Handballspiel eines der einfachsten Spiele und sollte für (fast) jeden umsetzbar sein.

Schwieriger machen es jedoch die Regeln, die das Handballspiel auch zu dem machen, was überall bekannt ist. So dürfen mit dem Ball nur maximal drei Schritte gemacht werden, der Torraum darf von Feldspielern nicht betreten werden und ein Spielfeld mit 40 x 20 Metern, das durch Auslinien markiert ist, muss beachtet werden. Um den Torerfolg des Gegners zu verhindern und den Ball zu erobern, darf auch Körperkontakt genutzt werden. Diese und noch viele weitere Regeln erschweren das eigentlich einfache Handballspiel enorm.

Zu den weiteren Regeln im Handball gehört, dass für jedes Team sechs Spieler und ein Torhüter auf dem Feld stehen. Diese relativ hohe Anzahl kann dazu führen, dass manch ein Spieler kaum in das Spiel eingebunden wird. Spieler, die auf der Bank sitzen – das können nach dem Regelwerk weitere sieben sein – nehmen, wie auch in anderen Sportspielen, nicht am Spiel teil.

Neben der beschriebenen klassischen Variante des Sportspiels Handball haben sich unter anderem mit Beachhandball (Fasold & Goebel, 2017) oder Streethandball (Mehl & Hoffmann, 2012) weitere alternative Spielformen entwickelt. Die Regelwerke zu diesen Spielformen bauen auf das Regelwerk des klassischen Handballs auf, sind allerdings stark angepasst. So wird z. B. auf Sand gespielt, das Spielfeld verkleinert oder die Spieleranzahl reduziert und nur minimaler Körperkontakt erlaubt.

Das Spiel Ultimate-Speed-Handball ist aus einem Mix aus dem klassischen Handball, Beachhandball, Streethandball, weiteren Alternativen und dem Konzept des Sportenjoyments (Birrer & Stirnimann, 2009) entstanden. Es soll ein schnelles Spiel sein, in dem Aspekte, die das normale Handballspiel erschweren, nur eine geringe Rolle spielen. Handlungsschnelligkeit und Freude am Spiel und an der Bewegung sind die Basis dieses Spiels.

Handlungsschnelligkeit ist allerdings eine komplexe Fähigkeit (Brack, 2002). Grundlegend sind physische Voraussetzungen wie Körpergröße, das Zusammenspiel der Gelenke oder die Beschaffenheit der Muskulatur. Diese Voraussetzungen sind bei jedem Menschen unterschiedlich und kaum veränderbar. Aufbauend auf diesen Grundlagen lässt sich die Handlungsschnelligkeit in motorische und informatorische Schnelligkeit unterteilen:

Motorische Schnelligkeit: Sie wird durch Ausdauer, Kraft und Bewegungstechnik, z. B. die Lauftechnik, beeinflusst. Diese Bereiche lassen sich gut trainieren und verbessern. Wer seine Ausdauer

netzwerk lernen
zur Vollversion

M 1 Die Spielidee und Regeln von Ultimate-Speed-Handball (zu Grafik 1)

- Wir spielen sinnvoll, fair und gesund.
- Wir versuchen, den Ball in das Tor des Gegners zu werfen.
- Wir spielen 4 gegen 4 auf dem Spielfeld.

M 2 Die Spielidee und Regeln von Ultimate-Speed-Handball (zu Grafik 2)

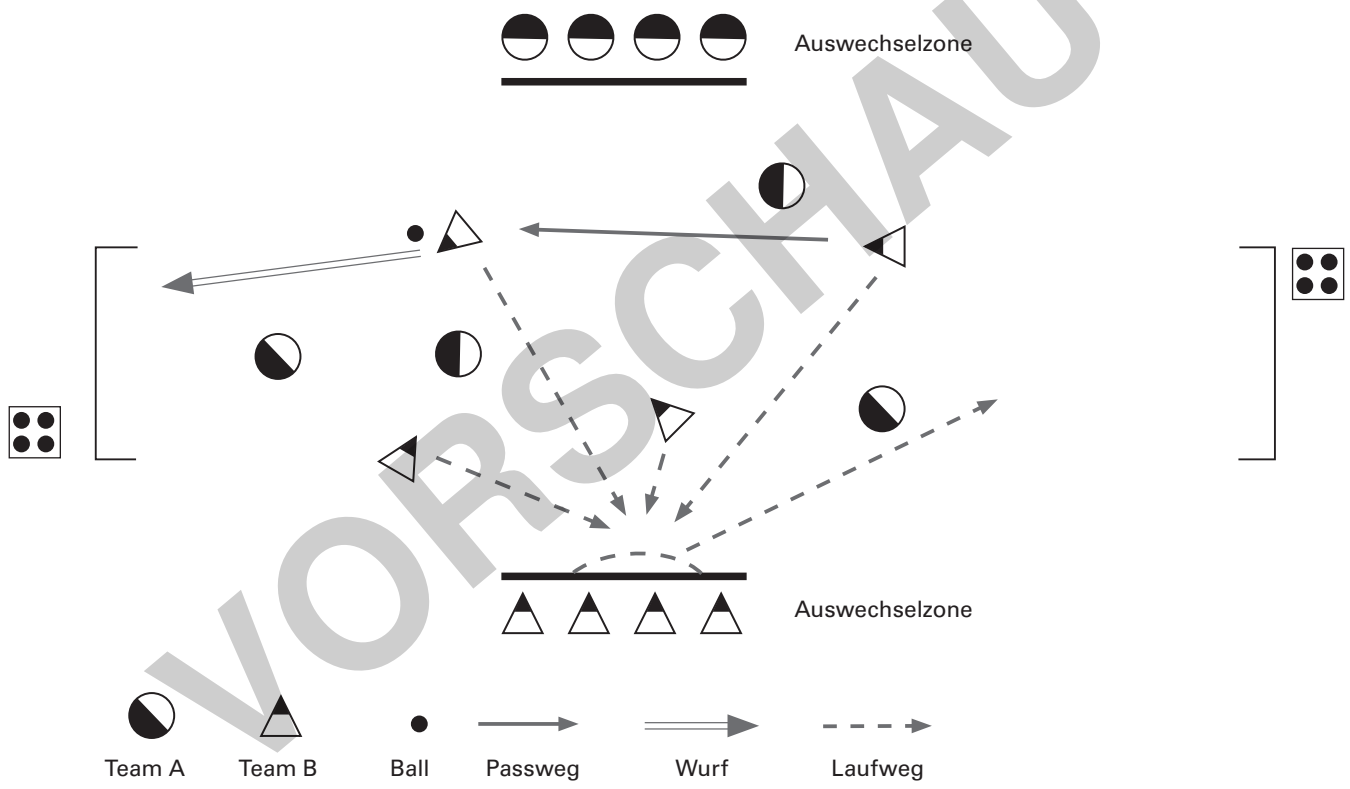
- Hat der Gegner den Ball, dann versuchen wir, diesen zu erobern.
- Wir spielen ohne Köperkontakt, d.h. wir greifen nur den Ball an.
- Wir wehren den Ball nur mit unseren Händen und unserem Körper ab, nicht mit den Füßen.

VORSCHAU

netzwerk lernen

zur Vollversion

M 7 **Die Spielidee von Ultimate-Speed-Handball** **(Grafik 3)**



VORSCHAU

netzwerk lernen
zur Vollversion

M 9 **Die Handlungsschnelligkeit**

Schnellsein bedeutet:

schnell wahrnehmen

Was sehe ich auf dem Spielfeld? Was sehe ich nicht?

schnell antizipieren

Was könnte passieren? Wann kann ich wechseln?
Was muss ich nach einem Wurf machen?
Kann ich schon werfen oder wechselt der Gegner noch aus?

schnell entscheiden

Werfen oder passen? Pass nach links oder nach rechts?
Mit Pass angreifen oder das Tor verteidigen? Was ist besser?

Außerdem benötigen wir Kraft, Ausdauer und Technik.

VORSCHAU

netzwerk lernen
zur Vollversion