

AUF DIE PLÄTZE. FERTIG. HANDBALL!

Ein Blick auf den Tagesablauf von der Handballerin Era Baumann (15) auf ihrem Weg an die Spitze



Aufwachen ...

... und schnell parat machen! 15 Minuten später geht Era aus dem Haus.



Mit Fahrrad ...

... und Zug auf dem Weg ins «OYM».



Das Morgen-training beginnt:

3 Mal die Woche Krafttraining und einmal in der Woche Ausdauer-training.



Jetzt wird gelernt:

Zeit für den Schulunterricht und individuelle Lernzeit.

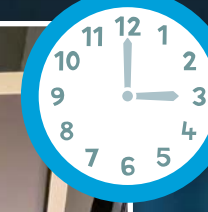


Hunger!

Zum Mittag gibt es im «OYM» jeden Tag gesundes Essen.

Je nach Plan ...

... geht es wieder in den Schulunterricht oder in die Regeneration mit Kompressionshosen.



Am Nachmittag ...

... dann ein Nickerchen in den Relax Boxen.



Danach Waschen, Zähneputzen ...

... und ab ins Bett. Um 22:00 Uhr geht das Licht aus und Era kann nach einem vollen Tag endlich schlafen.



Wieder zuhause ...

... bei der Gastfamilie gibts das Abendessen und einen extra Proteinshake.



Beim Abend-training ...

... in der Halle liegt die volle Konzentration auf Technik und Taktik.

Die CONCORDIA Handball-Akademie ist die neue Geburtsstätte von Talenten im Schweizer Frauenhandball. Im neuen «OYM» (On your Marks – Auf die Plätze) Kompetenzzentrum erhalten die talentiertesten Spielerinnen im Alter von 14 bis 20 Jahren unter professionellen Bedingungen das Rüstzeug für einen erfolgreichen Anschluss an die Spitze.



SPIELREGELN

MINIHANDBALL

Minihandball – kleineres Spielfeld, kleinerer Ball, verkleinerte Tore und weniger Spielerinnen und Spieler. Minihandball ist eine Handballvariante für die 7- bis 11-Jährigen, bei der sie die Techniken und die Spielidee des Handballs kennenlernen und trainieren.

Das Tor

Handballtor reduziert
3.00 x 1.60m



Kein Tor, wenn der Ball die Blache zuerst berührt.

Der Ball

Handball U9 → Typ 00
Handball U11 → Typ 0 (00)



Der Torraum

Angreifende Kinder dürfen in den Torraum springen und im Flug den Ball werfen. Ansonsten darf der Torraum nur von der/vom TH betreten werden.



Der Anwurf

Bei Spielbeginn oder nach dem Tor erfolgt ein Anwurf von der Mitte des Spielfeldes aus. Das Kind setzt in der Mitte des Spielfeldes einen Fuss auf die Mittellinie. Die restlichen Kinder des angreifenden Teams befinden sich in der eigenen Spielfeldhälfte.

Der Abwurf

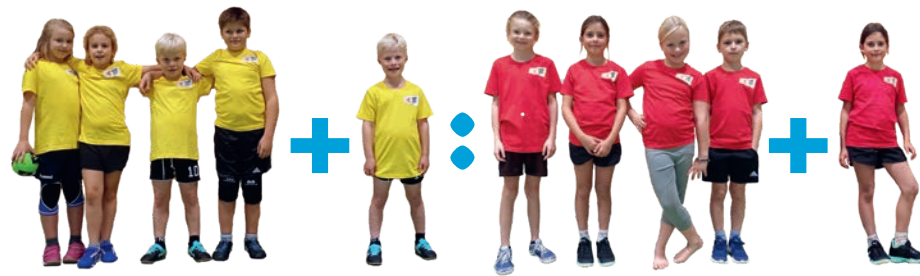
Wird der Ball vom angreifenden Team oder dem Kind im Tor über die Torauslinie gespielt oder hat das Kind im Tor den Ball innerhalb seines Torraums unter Kontrolle gebracht, so erfolgt ein Abwurf aus dem Torraum heraus. Geht der Ball innert der 5m-Kreislinie über die Seitenlinie, dann gilt ebenfalls Abwurf durch das Kind im Tor.

Der Einwurf

Der Einwurf wird vom Team ausgeführt, welches den Ball nicht zuletzt berührt hat. Das Kind steht mit einem Fuss auf der Linie. Abstand zum gegnerischen Kind mindestens 2m.



Das Team

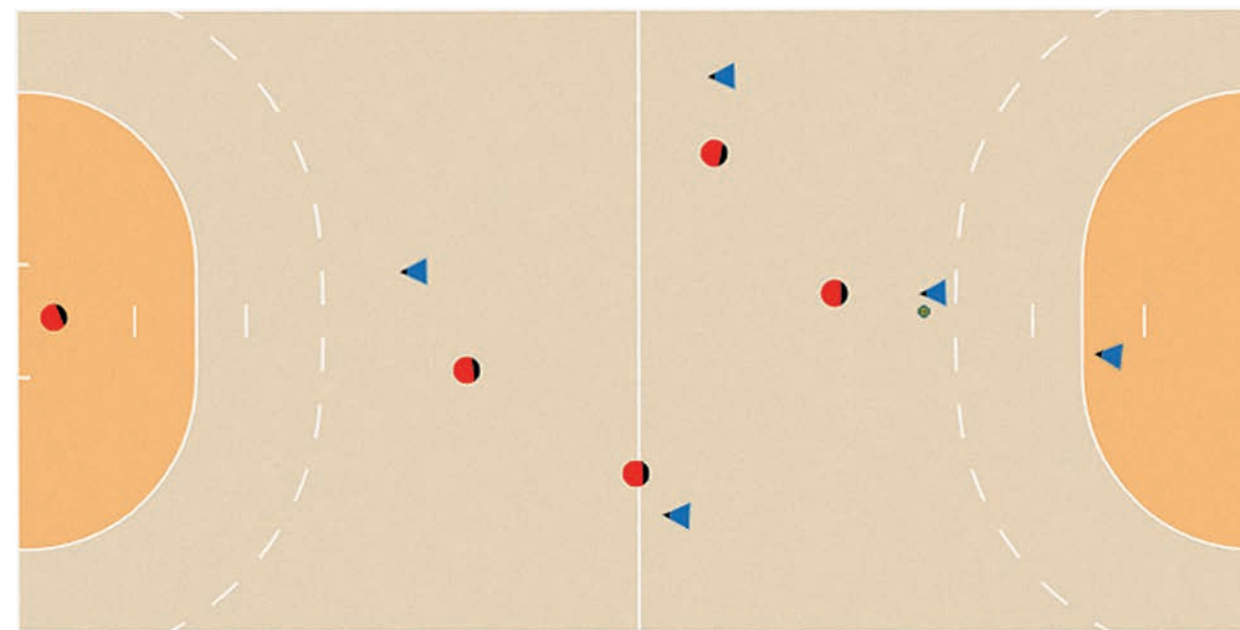


U9/11 → 4+1 : 4+1, Torhüter/in (TH) ist fix im Tor.

Fairplay



Ab 5 Toren Differenz nimmt das führende Team ein Kind vom Feld.



Das Spielfeld

U9/11 → ca. 20x12m
Torraum → 5m

Verteidigen und den Ball gewinnen
Offensive personenorientierte Deckung im gesamten Feld.

Erklärvideo Minihandball



Seite SHV mit Video und Dokumenten zum Minihandball.

Die Regeln



Der Ball darf max. 3 Sekunden gehalten werden.



Mit dem Ball in der Hand sind max. 3 Schritte erlaubt. **Ausnahme:** TH im Torraum.



Doppelfehler. Wird das einhändige Prellen (beliebig oft möglich) unterbrochen, darf nicht mehr geprellt werden.



Der Ball darf nicht mit dem Fuss oder dem Unterschenkel berührt werden.

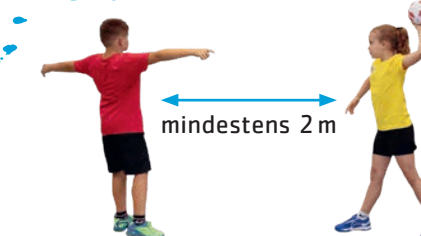
Das Foulspiel

Foulspiel



Foulspiel in Form von frontalem Fixieren, um am Weiterspielen resp. Werfen zu hindern, ist erlaubt. Klammern, Stossen, Festhalten von der Seite oder von hinten, sowie Entziehen oder Wegschlagen des Balles aus der Hand sind nicht erlaubt.

Freiwurf



Am Ort der Regelübertretung. Abstand zum gegnerischen Kind mind. 2m.

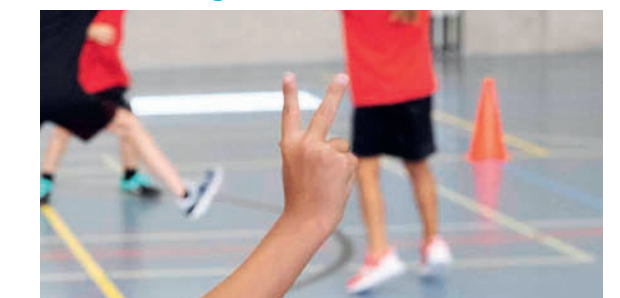
Strafwurf

Penalty, 6m-Wurf.

Verwarnungen

Regelwidrigkeiten oder unsportliches Verhalten werden progressiv bestraft.

Hinausstellung → 2-Minuten-Zeitstrafe



Bei Vergehen, bei denen die Aktion überwiegend auf den Körper des Gegenübers abzielt. Team kann mit einem anderen Kind ergänzt werden.