

# Ultimate-Speed-Handball – eine alternative Handball-Spielform

Dr. Frowin Fasold und Sebastian Koch, Köln

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

## 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 und überall sein.

Schwieriger machen es jedoch die Regeln, die das Handballspiel auch zu dem machen, was überall bekannt ist. So dürfen mit dem Ball nur bestimmte Dinge 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 gehören auch, 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 & Stirnmann, 2004) 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

## 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 Körperkontakt, d.h. wir greifen nur den Ball an.



Wir wehren den Ball nur mit unseren Händen und unserem Körper ab, nicht mit den Füßen.

## M 3

### Die Spielidee und Regeln von Ultimate-Speed-Handball (zu Grafik 3)



Wir spielen zusammen und wir spielen schnell.



Haben wir ein Tor erzielt, dann wechseln wir die Teams aus.



Geht der Ball ins Seitenaus, wirft die andere Mannschaft von dort, wo sie möchte, ein.



Geht der Ball ins Tor aus, hat immer die verteidigende Mannschaft Einwurf.

## M 4

### Der Spezialist (zu Grafik 4)



Nur der Spezialist darf den eigenen Torraum betreten.  
Er ist dann auch Torwart.



Er darf voll ab mit in den Angriff. Macht er ein Tor,  
gibt es 2 Punkte.



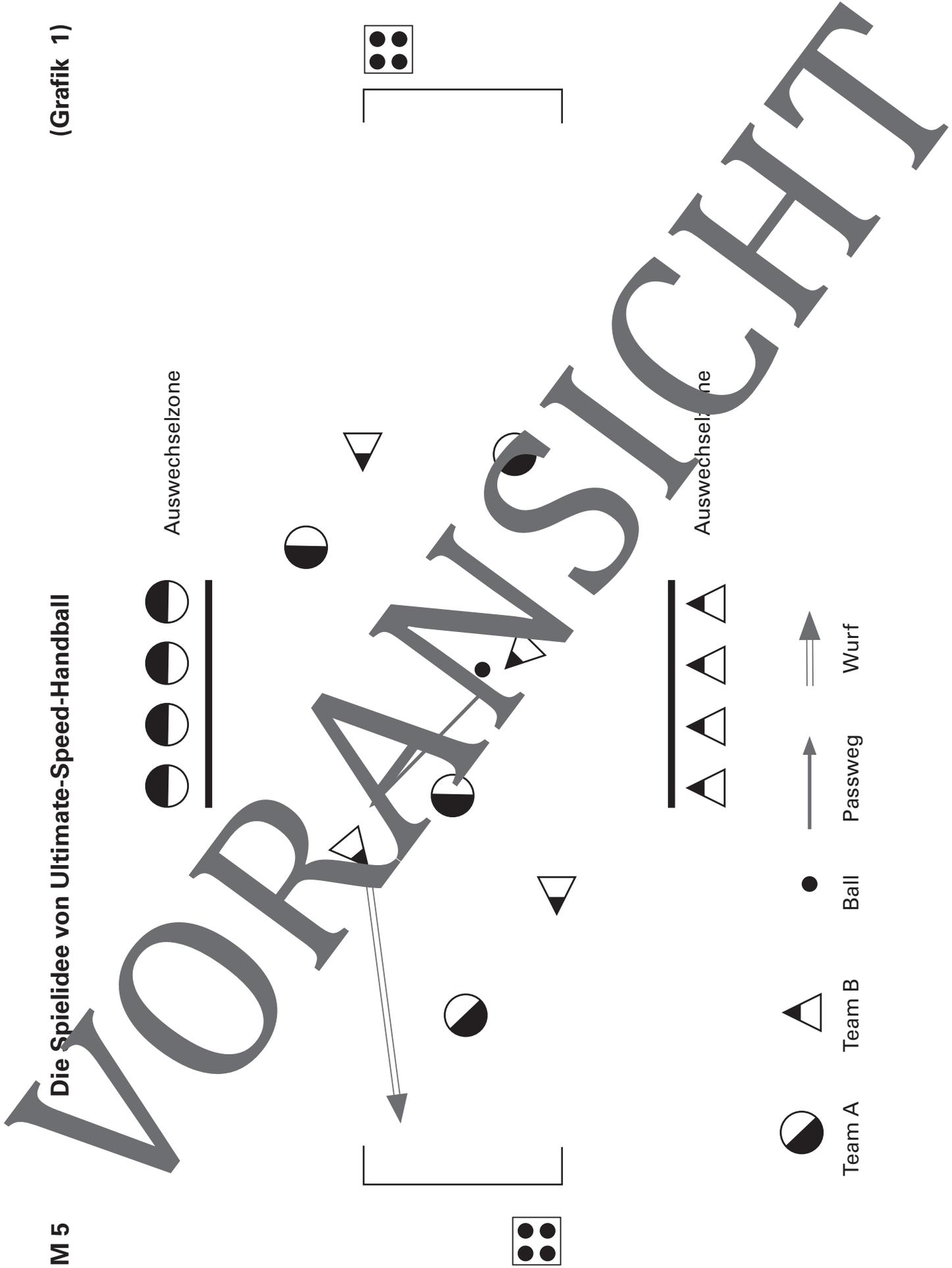
Er muss nach einem Tor wie alle anderen Spieler wechseln.  
Es darf nur der andere Spezialist für ihn einwechseln.



Geht der Ball im Torraum ins Aus, gehört er dem Spezialisten.  
Dieser darf ihn von überall im Torraum ins Spiel bringen.

(Grafik 1)

Die Spielidee von Ultimate-Speed-Handball



M 5

**M 8****Die Spielfelder mit Seiten- und Torraumlinien****Material**

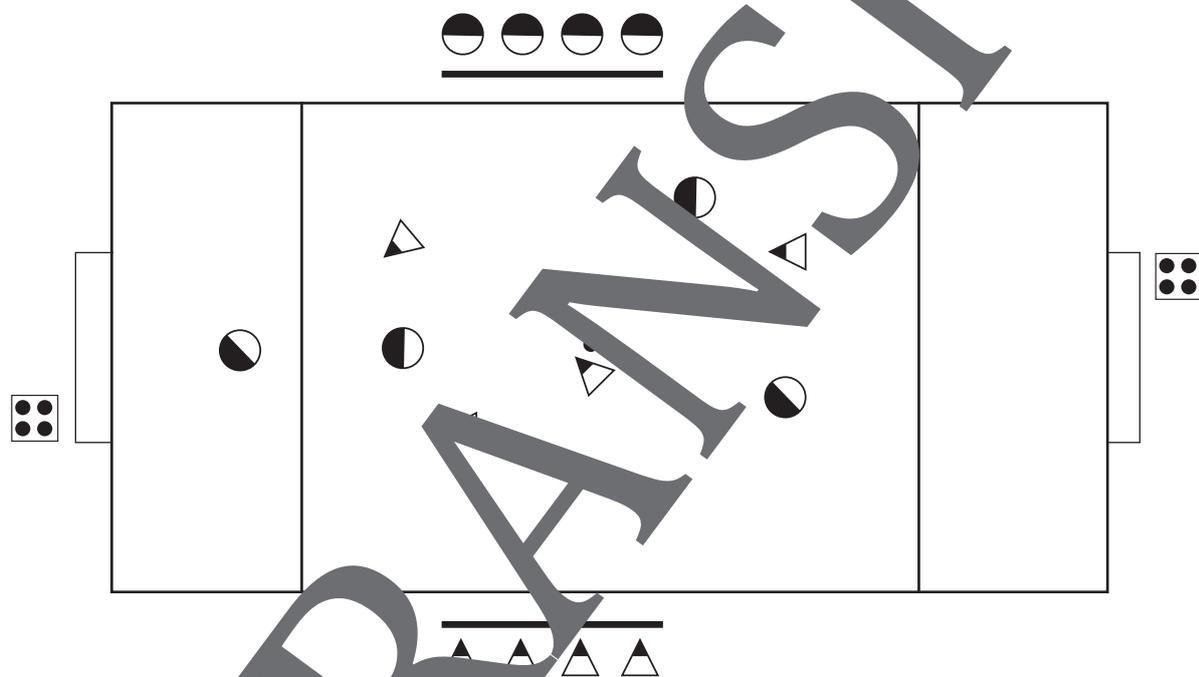
2 Tore, 4–6 Markierungen, 2 Ball-Kisten mit je 3–4 Bällen pro Spielfeld, ggf. 1 Bank/Bande

**Organisation**

Spielfeldlänge mind. 15 Meter, max. 27 Meter. Zur Markierung der Spielfelder können vorhandene Linien, Klebeband oder Floormarker verwendet werden.

**Beachte**

Zwischen den Spielfeldern kann eine Bank oder Bande positioniert werden. Passive Schüler können dort sitzen und zählen, coachen oder schiedsrichten.



## M 11 Die Trickshots

Wir geben 2 Punkte für folgende Würfe:



1) \_\_\_\_\_

Es gelten folgende Kriterien:

---

---

---

---

2) \_\_\_\_\_

Es gelten folgende Kriterien:

---

---

---

---

3) \_\_\_\_\_

Es gelten folgende Kriterien:

---

---

---

---

VORANSICHT

# Mehr Materialien für Ihren Unterricht mit RAAbits Online

Unterricht abwechslungsreicher, aktueller sowie nach Lehrplan gestalten – und dabei Zeit sparen.  
Fertig ausgearbeitet für über 20 verschiedene Fächer, von der Grundschule bis zum Abitur: Mit RAAbits Online stehen redaktionell geprüfte, hochwertige Materialien zur Verfügung, die sofort einsetz- und editierbar sind.

- ✓ Zugriff auf bis zu **400 Unterrichtseinheiten** pro Fach
- ✓ Didaktisch-methodisch und **fachlich geprüfte Unterrichtseinheiten**
- ✓ Materialien als **PDF oder Word** herunterladen und individuell anpassen
- ✓ Interaktive und multimediale Lerneinheiten
- ✓ Fortlaufend **neues Material** zu aktuellen Themen



Testen Sie RAAbits Online  
14 Tage lang kostenlos!

[www.raabits.de](http://www.raabits.de)

