



Turnverein Pratteln Neue Sektion

# LEITFADEN ANIMATION

Handball-  
spielplatz

U7 polysportiv

U9

U11

[www.tv-pratteln-ns.ch](http://www.tv-pratteln-ns.ch)



# VORWORT UND INHALT

Die Abteilung Animation des TV Pratteln NS fördert gemeinsam mit den Kindern den Spass an der Bewegung, insbesondere am Handball. Im vorliegenden Leitfaden Animation werden die Ziele und Grundwerte für die Altersstufen U7 polysportiv, U9, und U11 definiert. Der Inhalt richtet sich an die Kinder und ihre Eltern, wie auch an die Trainer/ -innen, und soll zur Stärkung des Zusammenhaltes, wie auch zu einer rundum positiven Entwicklung im Nachwuchsbereich, beitragen.

Das Ziel der Abteilung Animation ist die Förderung der Bewegung, wie auch die Vermittlung erster Handballkenntnisse. Insbesondere soll die Abteilung Animation vielseitige und abwechslungsreiche Bewegungsformen anbieten, um die Kinder in sportlicher Hinsicht individuell und zielgerichtet unterstützen zu können.

## INHALTSVERZEICHNIS

Struktur	2 - 3
Handballspielplatz	2
U7 polysportiv	2
U9	2
U11	3
U13 und älter	3
Spielbetrieb	3
Grundwerte	4
Spielregeln	5 - 7
Softhandball	5
Minihandball	6
Allgemeine Spielregeln	7
Ernährung im Sport	8
Dein persönliches Handballerlebnis	9
Saisonbeginn / Saisonabschluss	9
Schnuppertraining	9
Zusatztraining	9
Kontakt	9

NSP

---

# STRUKTUR

Die Abteilung Animation ist in verschiedene Bereiche strukturiert, um die Kinder entsprechend ihren Niveaus und Altersgruppen einteilen zu können.

## HANDBALLSPIELPLATZ



Alter der Kinder: 0 – 4 Jahre  
Trainingszeiten und Ort: Donnerstag, 16:15 – 17:15 im KSZ Pratteln (Halle Mitte)  
Kosten: Gratis (ohne Voranmeldung)

Der Handballspielplatz bietet den Kindern von 0 bis 4 Jahren eine Möglichkeit, gemeinsam mit einem oder beiden Elternteilen erste Erfahrungen in einer Turnhalle zu sammeln, das Material kennenzulernen und sich ungezwungen in einer Gruppe bewegen zu können. Das Material kann beliebig aufgestellt und benutzt werden – der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Es stehen Matten, Barren, Ringe, Trampoline, unterschiedliche Bälle etc. zur Verfügung. Die Eltern sind für ihre Kinder verantwortlich, da der Handballspielplatz nicht unter fachlicher Leitung steht. Eine An- oder Abmeldung ist nicht notwendig.

## U7 polysportiv

Alter der Kinder: 4 - 7 Jahre  
Trainingszeiten und Ort: Donnerstag, 16:15 – 17:15 im KSZ Pratteln (Halle links)  
Kosten: Jahresbeitrag der Animation

Rennen, hüpfen, schaukeln, balancieren: Bei der U7 polysportiv steht der Spass an der ganzheitlichen und vielseitigen Bewegung im Vordergrund. Die Kinder, welche grundsätzlich zwischen 4 und 7 Jahre alt sind, sollen unter fachlicher Leitung erste Erfahrungen in verschiedenen Sportarten sammeln, wobei auf der spielerischen Ebene die motorischen Grundfertigkeiten geschult werden.

## U9

Alter der Kinder: 7 - 9 Jahre  
Trainingszeiten und Ort: Donnerstag, 16:15 – 17:45 im KSZ Pratteln (Halle rechts)  
Kosten: Jahresbeitrag der Animation

Die Kinder, welche in der U9 trainieren und grundsätzlich zwischen 7 und 9 Jahre alt sind, tasten sich unter fachlicher Leitung langsam an die Sportart «Handball» heran. Die Kinder lernen erste Grundregeln im Handball kennen, zudem wird der Umgang mit dem Ball erstmals geschult. Sie haben die Möglichkeit, verschiedene Bewegungserfahrungen zu sammeln und ihre koordinativen Fähigkeiten zu verbessern. Gleichzeitig sollen auch soziale Kompetenzen wie Respekt, Fairplay und Toleranz auf spielerische Weise eingeführt werden.

## U11



Alter der Kinder: 9 – 11 Jahre  
Trainingszeiten und Ort: Dienstag, 17:00 – 18:30 und Freitag, 17:15 – 18:45 im Fröschmatt (oben)  
Kosten: Jahresbeitrag der Animation

In den Trainings der U11, welche sich grundsätzlich an Kinder zwischen 9 und 11 Jahren richten, werden unter fachlicher Leitung vermehrt taktische und technische Elemente des Handballsports eingebaut. Der Umgang mit dem Ball wird fokussiert. Die Kinder werden koordinativ und konditionell geschult, der Teamgedanke wird gefestigt und auch die sozialen Kompetenzen werden gefördert.

## U13 UND ÄLTER

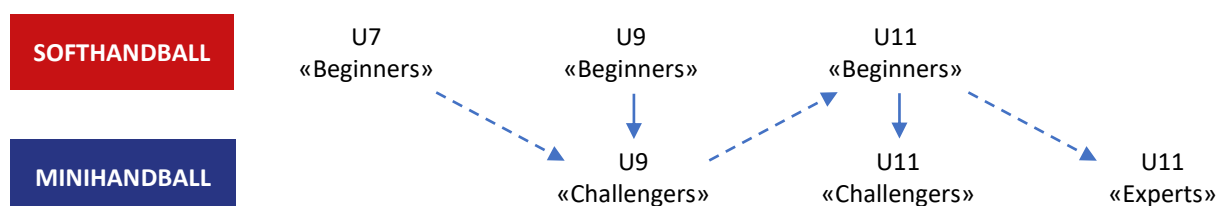
Der TV Pratteln NS verfügt, neben dem Bereich der Animation, über diverse aktive Mannschaften, sowohl im Breiten-, als auch im Leistungssportbereich. Nach durchlaufen der Altersstufen der Animation folgt der Wechsel in die Junioren/-innen Mannschaften.

Der Besuch der Spiele der Mannschaften des TV Pratteln NS steht allen Interessierten offen und ist kostenlos – einerseits können die eigenen Mannschaften unterstützt werden, andererseits fungieren die aktiven Spieler/-innen als Vorbilder für die Kinder. Nebenbei wird das Spielverständnis der Kinder durch das Beobachten gefördert.

Die Heimspiele des Vereins werden im KSZ Pratteln ausgetragen. Informationen zu den Spielzeiten der Mannschaften befinden sich auf unserer Homepage unter [www.tv-pratteln-ns.ch](http://www.tv-pratteln-ns.ch).

## SPIELBETRIEB (Quelle: Kinderhandball-Konzept, [www.handball.ch](http://www.handball.ch))

Im Verlaufe der Handballsaison (jeweils Herbst bis Frühjahr) finden in den Altersstufen U7 bis U11 mehrere Turniere mit jeweils vier bis sechs Spielen statt. Im Vordergrund steht die Freude an der Bewegung und am Sport. Zudem sollen die in den Trainings erlernten Techniken umgesetzt und die sozialen Kompetenzen im Bereich der Teamfähigkeit gestärkt werden. Um Erfolgserlebnisse für alle Kinder zu ermöglichen, werden die Kinder nach Entwicklungsstand, Leistungsfähigkeit und Trainingseinsatz eingeteilt. An den Turnieren wird, je nach Einteilung der Kinder in Beginner oder Challenger Mannschaften, sowohl Minihandball, als auch Softhandball, gespielt. Softhandball gilt als Vorstufe zum Handball.



# GRUNDWERTE

Unabhängig von der Altersstufe gelten im Verein Grundwerte, die sowohl in den einzelnen Trainings, als auch im Spielbetrieb eingehalten werden müssen.

1

## WIR GEHEN ANSTÄNDIG MITEINANDER UM

Wir reden über und mit unseren Mitspielern/ -innen positiv und aufbauend, niemals unfair oder beleidigend. Wir respektieren unsere Trainer/ -innen, unsere Mitspieler/ -innen, unsere Gegenspieler/ -innen, die Zuschauenden und die Schiedsrichter/ -innen.

2

## WIR ERSCHEINEN PÜNKTlich UND KOMPLETT AUSGERÜSTET ZUM TRAINING / TURNIER

Bei einem wichtigen Absagegrund melden wir uns rechtzeitig und persönlich beim Trainer / bei der Trainerin. In der Halle tragen wir gute Hallenschuhe und Sportkleidung und haben eine Trinkflasche dabei (keine gesüßten Getränke).

3

## WIR GEBEN EINSATZ IM TRAINING / AM TURNIER

Wir hören unseren Trainern / -innen ruhig und aufmerksam zu und versuchen, deren Anweisungen umzusetzen. Wir nehmen aktiv am Training teil, helfen zusammen beim Aufstellen des Materials und stören unsere Mitspieler/ -innen nicht.

4

## WIR NUTZEN UNSERE TRAININGS / TURNIERE ZUR FÖRDERUNG VON BEWEGUNG, SPIEL UND SPASS

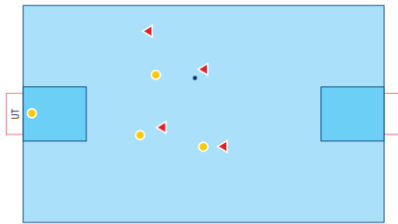
Keine Ablenkungen durch soziale Medien, Spiele an Smartphones usw.

Wir erwarten von den Kindern, wie auch von den Eltern und unseren Trainern/ -innen, diese Grundwerte einzuhalten und mit gutem Beispiel voranzugehen. Sollte es zu Ungereimtheiten kommen, sprechen wir diese offen an.

# SPIELREGELN

## SOFTHANDBALL (SCHLUMPFBALL)

### Das Spielfeld



U7 - ca. 12 x 10m

U9/11 - ca. 20 x 12m

Torraum - 3.00 – 3.50 x 3.00m

### Das Tor



Unihockeytor (UT)

1.60 x 1.15m

Torwürfe, welche von hinter der Mittellinie erzielt werden, zählen nicht.

### Fairplay

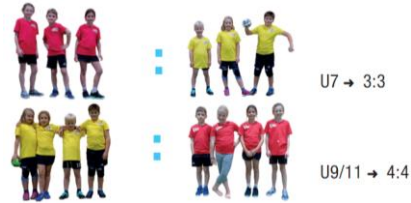


Ab 5 Toren Differenz nimmt das führende Team ein Kind vom Feld.

### Anwurf und Abwurf

Nach einem Tor erfolgt der Anwurf direkt durch das Kind im Tor. 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.

### Das Team



Torhüter / in (TH) nimmt im Angriff teil.

### Der Ball



Softhandball U7/9 - 42cm

Softhandball U11 - 46cm

### Verteidigen und den Ball gewinnen

U7 - Freies Spiel.

U9/11 - Offensive ballorientierte Deckung im gesamten Feld.

### Foulspiel



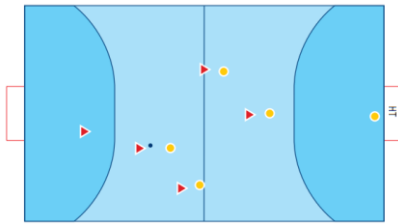
Foulspiel ist nicht erlaubt. Entreissen oder Wegschlagen eines Balles aus der Hand ist ebenfalls nicht erlaubt.



# SPIELREGELN

## MINIHANDBALL

### Das Spielfeld



U9/11 - ca. 20 x 12m  
Torraum - 5m

### Das Tor



Handballtor (HT) reduziert  
3.00 x 1.60m

Kein Tor, wenn der Ball die Blache zuerst berührt.

### Das Team



U9/11 - 4+1

Torhüter/in (TH) ist fix im Tor.

### Der Ball

Handball U9 - Typ 00

Handball U11 - Typ 0 (00)

6

### Verteidigen und den Ball gewinnen

Offensive personenorientierte Deckung im gesamten Feld.

### Fairplay



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

### 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.

### 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.

### 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.

### Strafwurf und Verwarnungen

Penalty, 6m - Wurf

Regelwidrigkeiten oder unsportliches Verhalten werden progressiv bestraft.



## ALLGEMEINE SPIELREGELN

### 3 – Sekunden Regel



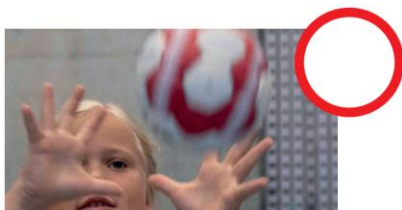
Der Ball darf max. 3 Sekunden gehalten werden.

### Schritte



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.

### Fussspiel



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

### Einwurf



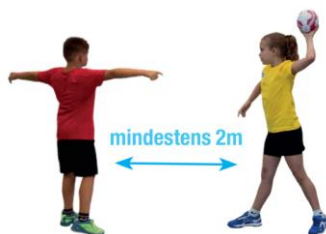
Der Einwurf wird vom Team ausgeführt, welches den Ball nicht zuletzt berührt hat. Das Kind steht mit einem Fuss auf der Linie. Abstand zum gegnerischen Kind mindestens 2m.

### 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.

### Freiwurf



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

Die detaillierte Spielanleitung unter [www.handball.ch](http://www.handball.ch)

# ERNÄHRUNG IM SPORT

(Quelle: sge Schweizerische Gesellschaft für Ernährung)

Der TV Pratteln NS setzt sich als Sportverein für die Gesundheit der Kinder ein. Eine gesunde Ernährung bildet eine wichtige Grundlage für das kindliche Bewegungsverhalten. Indem sie alle wichtigen Nährstoffe bereitstellt, liefert sie dem Kind die nötige Energie, die es für seine täglichen Aktivitäten, für sein Spiel und seine Bewegung, braucht. Die **Schweizer Ernährungsscheibe** fasst die wichtigsten Botschaften für ein gesundes Ernährungsverhalten von Kindern zwischen 4 - 12 Jahren zusammen.



8

- **Wasser trinken** (pro Tag 4 bis 5 Gläser)  
Wasser ist kalorienfrei, zuckerfrei und frei von zahnschädigenden Säuren
- **Gemüse & Früchte essen**  
Gemüse und Früchte in verschiedenen Farben geniessen, denn jedes Gemüse und jede Frucht enthält eigene wertvolle Inhaltsstoffe.
- **Regelmässig essen**  
Regelmässig über den Tag verteilte Mahlzeiten fördern die Leistungsfähigkeit und die Konzentration. Znüni und Zvieri ergänzen die Hauptmahlzeiten und können ständigem Naschen vorbeugen.
- **Abwechslungsreich essen**  
Die Erwachsenen sind zuständig für Auswahl und Zubereitung der Lebensmittel. Die Kinder bestimmen, wie viel sie davon essen. Es gibt keine gesunden oder ungesunden Lebensmittel, alles ist eine Frage der Menge und der Häufigkeit.
- **Mit allen Sinnen geniessen**  
Sich Zeit nehmen für die Mahlzeiten und möglichst häufig gemeinsam essen. Miteinander reden beim Essen ohne Ablenkung durch Smartphones, Tablets, TV oder Zeitungen fördert die Freude und den Genuss bei Tisch. Was wir sehen, riechen, schmecken, tasten und hören kann sowohl Lust als auch Abneigung auslösen. Kinder sind daher nicht immer offen für neue Lebensmittel. Geduld und Vertrauen lohnen sich.

Die Haltung der Eltern und Bezugspersonen spielen eine wichtige Rolle. Kinder zum Probieren einladen und ihnen ein Vorbild sein, eröffnet eine Vielfalt an Geschmackserfahrungen und fördert eine abwechslungsreiche Lebensmittelwahl. Kinder sind von Natur aus aktiv und bewegen sich gerne. Ausreichend Ruhepausen tragen ebenfalls dazu bei, dass die Kinder wieder neue Energie tanken können.

Weitere Informationen unter [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)

# DEIN PERSÖNLICHES HANDBALLERLEBNIS

Egal ob ganz jung oder schon etwas älter: Es ist nie zu spät, ein guter Handballer oder eine gute Handballerin zu werden. Möchtest du Handball spielen, kannst du dich gerne bei uns melden oder du kommst einfach bei uns auf ein Schnuppertraining vorbei. Spielst du bereits Handball, hast du die Möglichkeit, an einem zusätzlichen Training in der nächsthöheren Altersstufe teilzunehmen.

## SAISONBEGINN / SAISONABSCHLUSS

Wie bei anderen Sportarten ebenfalls üblich, orientiert sich eine Handballsaison nicht am Jahresbeginn und Jahresende. Die Handballsaison beginnt in der Regel nach den Sommerferien mit Spielen / Spieltagen und endet im April / Mai. Den Wechsel in die neue Saison und damit verbunden der Mannschaftswechsel erfolgt ebenfalls Mitte Mai. Die Spieler/innen und deren Eltern werden im Frühjahr von den jeweiligen Trainern / -innen informiert.

## SCHNUPPERTRAINING

Die Trainings der U7<sup>polysportiv</sup>, der U9 und der U11 Mannschaft dürfen jederzeit in einem Schnuppertraining besucht werden. Die Informationen zu den unterschiedlichen Mannschaften und deren Trainingszeiten befinden sich auf der Homepage. Die Trainer/ -innen behalten sich nach Rücksprache mit den Eltern vor, die Kinder je nach Entwicklungsstand und Leistungsfähigkeit in eine andere Mannschaft umzuteilen.

Die definitive Anmeldung zum Handball erfolgt nach 3 Schnuppertrainings, über unsere Homepage oder über die Leitung Animation.

## ZUSATZTRAINING

Nach dem Jahreswechsel und somit ungefähr in der Hälfte der Handballsaison, gibt es für die aktiven Spieler / -innen die Möglichkeit, ein Zusatztraining zu besuchen. Die Zusatztrainings helfen den Kindern, die vor dem Sprung in die nächsthöhere Altersstufe stehen, sich bereits an die höhere Trainingsintensität zu gewöhnen. Wer sich für ein Zusatztraining entscheidet, soll motiviert sein und die erwähnten Grundwerte einhalten. Dies wird individuell mit dem jeweiligen Trainer / -in koordiniert.

## KONTAKT



Ralph Kuppelwieser

Leiter Animation

E-Mail: [animation@tv-pratteln-ns.ch](mailto:animation@tv-pratteln-ns.ch)

Tel. +41 79 576 06 86

