



Gemeinsame Schulsportinitiative des Braunschweigischen GUV, des GUV Hannover, der Landesunfallkasse Niedersachsen, dem GUV Oldenburg, dem Handballverband Niedersachsen-Bremen und dem Niedersächsischen Kultusministerium im Rahmen der DGUV-KMK-Initiative SuGiS (Sicherheit und Gesundheit im und durch Schulsport)

Five-a-Side Handball ist eine spannende Variante des Handballspiels:

Die Spielform bietet Lehrkräften die Möglichkeit, ein flexibles, schnell umzusetzendes und aktionsreiches Teamspiel einzuführen. Beim Five-a-Side Handball entstehen mit fünf Spielerinnen oder Spielern pro Team und weniger Körperkontakt auf dem kleineren Spielfeld viele Toraktionen und jede Menge Spaß.

Der besondere Ball fördert das Zusammenspiel im Team und reduziert zudem das Auftreten von Fingerverletzungen.

Warum ist Five-a-Side Handball speziell für den Schulsport geeignet?

Lehrkräfte, die Handball in den Schulsport integrieren möchten, stehen verschiedenen Herausforderungen gegenüber. So steht einer Klasse häufig nur ein Teil einer Halle oder eine kleine Einfeldsporthalle zur Verfügung. In vielen Schulen wird die Anzahl der Bälle, deren Größe und Qualität einem anfängergerechten Üben nicht gerecht. Zudem wird Handball häufig als komplex wahrgenommen, sodass es nicht allen Schülerinnen und Schülern zugetraut werden kann.

Für all diese Herausforderung bietet die alternative Spielform Five-a-Side Handball Lösungen an. Zehn Regelanpassungen machen aus Handball die Spielform Five-a-Side. Dabei ist das Regelwerk flexibel gestaltet und kann jeweils an die Bedingungen vor Ort angepasst werden.

Das Spielfeld ist deutlich kleiner als ein normales Handballfeld, sodass Five-a-Side Handball auch in einer Einfeldsporthalle oder einem Hallendrittel gespielt werden

kann. Durch den weichen Ball wird das Tippen erschwert und das Zusammenspiel im Team gefördert. So entstehen in Verbindung mit der ständigen Überzahl des Angriffes viele Toraktionen und jede Menge Spaß bei den Schülerinnen und Schülern. Hinzu kommt: Durch den wenigen Körperkontakt und weicheren Ball entstehen insbesondere bei Neulingen keine Hemmungen, sodass sich alle Schülerinnen und Schüler aktiv ins Spielgeschehen einmischen.

Beim Five-a-Side Handball stehen Fairness und Spaß im Vordergrund. Durch das besondere Regelwerk wird das Zusammenspiel im Team gefördert und der Klassenzusammenhalt gestärkt.

Präventionsaspekte- Five-a-Side Handball

Die prozentualen Anteile der Finger- und Handverletzungen betragen beim Handballspielen ca. 65 %. Davon ist ein großer Teil durch den Ball mit verursacht.

Grund hierfür ist oft ungeeignetes, hartes Ballmaterial, das sich besonders in der Anfängerschulung und beim Erlernen neuer Techniken und komplexer Spielsituationen verletzungsfördernd auswirkt. Aber auch Defizite der Schülerinnen und Schüler hinsichtlich Koordinationsfähigkeit, Kondition, technischen Fertigkeiten und Wahrnehmung können ursächlich für Verletzungen sein.

Hier nun setzt die neue aus Dänemark kommende Handballspielform Five-a-Side-Handball an. Aus Sicht der Verletzungsprävention sind einige Merkmale der neuen Trendspielform besonders hervorzuheben:

- der sehr weiche Ball - hiermit sind praktisch kaum noch ballbedingte Verletzungen möglich
- die Regeln sind gegenüber dem klassischen Handballspiel deutlich vereinfacht, so dass das Spiel erheblich weniger komplex ist
- die Spielform wird ohne Gegnerkontakt gespielt, dadurch entfallen auch viele Verletzungen durch Foulspiel
- Das Spiel ist von der Anlage her recht schnell und ist somit zudem konditionell fordernd und fördernd. Es macht jede Menge Spaß – schon ab der zweiten Klasse!

Somit bietet Five-a-Side Handball eine gute Alternative zum klassischen Handball **mit deutlich geringerem Verletzungsrisiko**.

Bei der gemeinsamen Schulsportinitiative von Kultusministerkonferenz (KMK) und Deutscher Gesetzlicher Unfallversicherung (DGUV) zur „Sicherheit und Gesundheit im und durch Schulsport“ (SuGiS) sind auch die großen Mannschaftssportarten wie Fußball oder Handball ein Schwerpunkt. Deshalb passt das gemeinsame Projekt der Gemeinde-Unfallversicherungsverbände in Niedersachsen, dem Handballverband Niedersachsen Bremen und dem Niedersächsischen Kultusministerium zur Einführung von Five-a-Side Handball als innovative Spielform im Schulsport sehr gut in diesen Rahmen.

Ausführlichere Informationen erhalten Sie hier: https://www.guvh.de/praevention/Projekte-Programme/Five-a-Side_Handball/