

# handball

**DHB**  
Deutscher Handballbund

Die Trainerzeitschrift des  
Deutschen Handballbundes

Die Zeitschrift für  
Kinder- und Jugendtrainer  
in Verein & Schule

# training

# JUNIOR

**Spielen steht  
bei uns an  
erster Stelle!**



**HANDBALL-GOLF**

**HOLF - EINE MISCHUNG AUS HANDBALL UND GOLF**

**EIN BEITRAG VON NILS FISCHER. BADISCHER HANDBALL-VERBAND**

[www.facebook.com/handballtraining.junior](http://www.facebook.com/handballtraining.junior)



Von Nils Fischer



# HANDBALL- GOLF

**HOLF** ist eine Sportart, die – wie der Name schon verrät – als eine Mischung aus Handball und Golf beschrieben werden kann: Es sollen festgelegte Ziele durch möglichst wenige Würfe mit einem Ball abgeworfen werden. Dabei spielt es keine Rolle, ob sich die Ziele in der Natur, in der Stadt oder in der Sporthalle befinden. Ebenfalls unerheblich ist das Alter der Spieler. Schon Eure Minis können HOLFen – und das sowohl allein als auch z. B. mit ihren Großeltern auf dem Sonntagsspaziergang. Nils Fischer vom Badischen Handball-Verband ist der Erfinder der Sportart und stellt sie in diesem Beitrag genauer vor.

## HOLF – ein Sport für alle Generationen

Nils Fischers Grundgedanke war es, einen Sport zu kreieren, der auch nach dem Ende der aktiven Handball-Karriere und in höherem Alter ausgeübt werden kann, ohne die Gesundheit zu gefährden,

- der gleichzeitig aber auch für junge Sportler attraktiv ist und somit das Potenzial hat, Generationen spielerisch zu verbinden,
- der eindeutig wurfspezifisch ausgelegt ist,
- der überall und ohne Kosten und Aufwand zu spielen ist,
- der je nach Bedürfnis ohne fixe Trainingszeiten und Wochenendtermine spielbar ist,
- dessen Regeln, Techniken und körperliche Anforderungen möglichst unkompliziert sind,
- mit dessen Hilfe neue Sport- und Bewegungsräume auch und vor allem in der Natur erschlossen werden können.

Für HOLF bedarf es bis auf zwei Bälle und ein bisschen Kreativität keiner besonderen örtlichen und materiellen Voraussetzungen. Es spielt ebenfalls keine Rolle, ob sportliche Vorerfahrungen gegeben sind oder ob man schon einmal Handball oder Golf gespielt hat. Das Grundprinzip ist einfach und leicht verständlich: Man schnappt sich einen Ball, sucht sich drei beliebige Ziele aus und wirft diese nacheinander mit möglichst wenigen Würfen ab (s. Info 1 und 2).

## Variationen beleben das Spiel

HOLF in der hier vorgestellten Grundform kann durch die verschiedensten Ideen variiert werden, z. B. durch die

- Wurfart (Werfen nur mit der Hand über dem Kopf, Ball rollen, Ball durch die Beine werfen),
- Körperposition beim Wurf (im Liegen, einbeinig, im Sitzen o. a.)

## Die vier Grundregeln

### 1 Das Spielziel

Wie beim Golf soll ein festgelegtes Ziel (im HOLF-Sprachgebrauch ist dies das End-HOLF) durch möglichst wenige Würfe mit einem Ball abgeworfen werden. Um die Herausforderung zu steigern, müssen auf dem Weg zum End-HOLF zuerst zwei Zwischenziele (Zwischen-HOLFS) getroffen werden.

### 2 Der Spielball



Zum HOLFen benötigt Ihr für jeden Mitspieler einen beliebigen Ball. Im Optimalfall wird mit einem speziellen HOLF-Ball gespielt (z. B. von ballco sports). Dabei handelt es sich um eine Art kleineren und leichteren Handball, der mit einem weichen Schaumstoff gefüllt ist, damit er nicht so stark prallt und rollt wie schwerere Bälle mit Luftblase.

Diesen Ball gibt es in einer Wettkampfvariante (größer, schwerer und praller) sowie in einer Kinder- und Seniorenvariante (kleiner, leichter und softer). Selbstverständlich kann aber auch mit jedem anderen Ball geHOLFt werden. Wenn man von normalen Handbällen die Luft ablässt, prallen und rollen diese auch nicht mehr so stark.

### 3 Die Spielfläche

HOLF kann fast überall in der Natur, in der Stadt, auf einem Spielplatz oder auch in der Sporthalle gespielt werden. Die Spielfeldgröße ist nicht vorgeschrieben. Bei der Wahl des HOLF-Platzes sollte nur beachtet werden, dass keine Mitmenschen gefährdet oder gestört werden. Ein Wettkampf-HOLF-Platz besteht aus fünf HOLF-Bahnen, in der Freizeit-Variante kann aber einfach so lange gespielt werden, wie die Spieler Spaß daran haben.

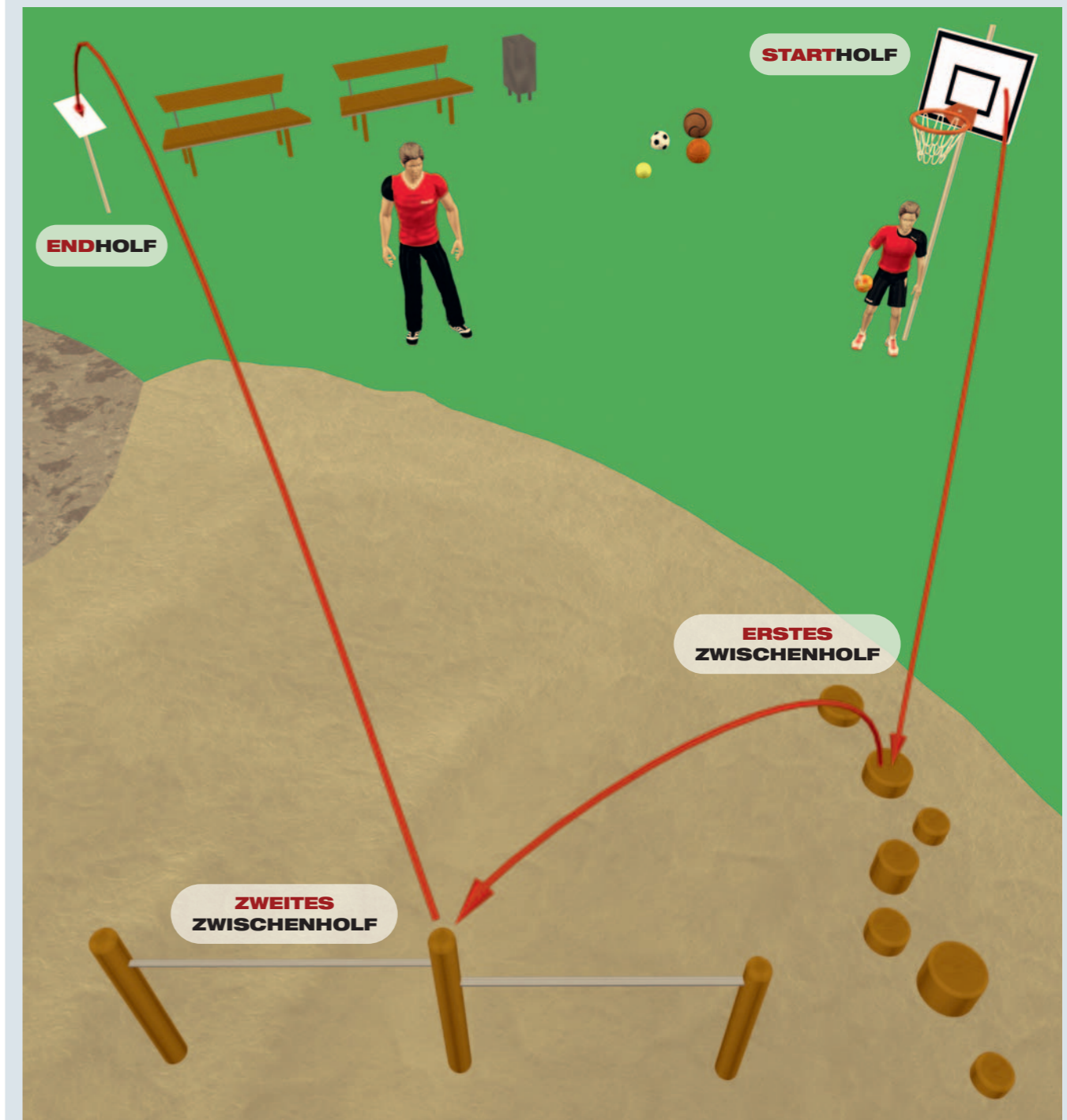
### 4 Die HOLFs

Eine HOLF-Bahn (vergleichbar mit einem kompletten Loch vom Abschlag bis zum Einlochen beim Golfen) besteht immer aus einem Start-HOLF, zwei Zwischen-HOLFs und einem End-HOLF. Die End- und Zwischen-HOLFs werden in jeder Runde von einem wechselnden Mitspieler, dem so genannten HOLF-Master, festgelegt und müssen in der von ihm festgelegten Reihenfolge angespielt werden.

## HOLFEN – Immer und überall

HOLF kann überall – aber gerade auch draußen – gespielt werden, denn als Start-, Zwischen- und End-HOLF ist schlichtweg alles geeignet: Bäume, Mülleimer, Mauern, Parkbänke, Straßenschilder usw. (s. Abb.). Besonders gut lässt es sich dort spielen, wo viele unterschiedliche Gegenstände zu finden sind – etwa in einem Park oder auf einem Spielplatz. In der Halle können Medizinbälle, Reifen, Torpfosten, Wände usw. genutzt werden. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Draußen können verschiedene Bodenbeschaffenheiten zu einer zusätzlichen Herausforderung werden. Denn auf Sand rollt der abprallende Ball weniger weit als auf Asphalt oder Gras. In der Halle kann dieser Effekt zum Beispiel durch eine große Weichbodenmatte imitiert werden, auf der ein Ball anders landet und springt als auf dem Hallenboden.



## Weitere Wettkampfregele

### 1 HOLF-Master

Auf der ersten HOLF-Bahn ist der jüngste Spieler immer der HOLF-Master, bei der zweiten Bahn der zweitjüngste usw.

Der HOLF-Master ist verantwortlich für die Festlegung der Zwischen- und des End-HOLFs der jeweiligen HOLF-Bahn. Bei der ersten Bahn wird zusätzlich das Start-HOLF vom Master frei festgelegt, bei den darauffolgenden Bahnen bildet immer das vorige End-HOLF das neue Start-HOLF.

### 2 Wurfreihenfolge

Der HOLF-Master der jeweiligen HOLF-Bahn beginnt. Anschließend folgen die weiteren Mitspieler aufsteigend vom Alter. Nach dem Ältesten folgt dann wieder der Jüngste. Der HOLF-Master der vorherigen Bahn ist somit immer der letzte Werfer. Sobald alle HOLFer den Startwurf ausgeführt haben, ist derjenige an der Reihe, der am weitesten vom jeweils anzuspielenden Zwischen- oder End-HOLF entfernt ist. Es wird erst das nächste Zwischen- oder End-HOLF angespielt, wenn alle Teilnehmer das vorherige Zwischen-HOLF getroffen haben.

### 3 Würfe

Mit dem Startwurf beginnt das Spiel. Dieser Wurf muss an jeder HOLF-Bahn als einziger Wurf im Stand und mit Kontakt zum Start-HOLF ausgeführt werden.

Ansonsten darf der Ball sowohl im Stehen, aus dem Laufen, aus dem Sprung oder in jeglicher Körperposition geworfen werden. Wichtig ist, dass der Ball beim Wurf die Hand komplett verlassen muss. Eine Berührung oder ein Ablegen, während der Ball noch in der Hand gehalten wird, ist nicht gestattet. Sobald man an der Reihe ist, wird der Ball an der Stelle aufgenommen, an welcher er beim vorherigen Wurf zur Ruhe gekommen ist.

### 4 Schrittregele

Mit dem Ball in der Hand dürfen maximal drei Schritte/Sprünge gemacht werden. Ausnahme ist der Startwurf (s. Regel Würfe). Beim Aufheben des Balles ist das Drehen am Ort erlaubt. Hierbei werden keine Schritte gezählt, allerdings nur dann, wenn die Drehung ohne Raumgewinn durchgeführt wird. Um das Spiel für alle Altersklassen fair zu gestalten, gibt es einen Schritt-Bonus für Senioren und Kinder. Diese dürfen zu den drei Grundschritten einen zusätzlichen Schritt machen.

### 5 Wurfzählung

Die einzelnen Würfe werden addiert und bilden die Gesamtzahl der Würfe, welche über die Platzierung der HOLFer entscheidet. Auf der Facebook-Seite von *handballtraining junior* könnt Ihr eine Beispiel-„Scorecard“ downloaden, auf der Ihr die Würfe eintragen könnt.

## Ergänzungen für Fortgeschrittene

### 6 HOLF-Risk

Dies ist ein angekündigter Wurf, den Spieler pro HOLF-Bahn nur einmal anwenden dürfen und vorher mit dem Wort „HOLF-Risk“ ankündigen müssen. Dies hat folgende Auswirkungen:

- Der Spieler verzichtet auf den Vorteil der drei Schritte – also muss der Wurf aus dem Stand ausgeführt werden.
- Wird das nächste Zwischen- oder End-HOLF getroffen, geht dieser Wurf nicht in die Zählung ein, das Risiko der nicht genutzten Schritte wird also belohnt.
- Wird das nächste Zwischen- oder End-HOLF nicht getroffen, wird zusätzlich zu dem missglückten Wurf noch ein Strafwurf addiert.

### 7 Regelverstöße und Strafwürfe

Bei folgenden Verstößen werden Strafwürfe zusätzlich zum entsprechenden Wurf addiert:

- Schrittfehler: 1 Strafwurf pro zusätzlichem Schritt
- Ball in der Luft/rollend/hüpfend berührt, gestoppt oder gefangen: 1 Strafwurf
- nicht getroffen bei HOLF-Risk: 1 Strafwurf
- Ball berührt eine Person, die nicht am Spiel teilnimmt und keine aktive Bewegung zum Ball macht: 2 Strafwürfe.

### 8 Sudden-HOLF

Bei Gleichstand nach allen zu spielenden HOLF-Bahnen wird mit Hilfe des Sudden-HOLF der Gewinner der HOLF-Runde ausgespielt. Unter den wurfgleichen Spielern legt der jüngste Spieler fest, ob er das Sudden-HOLF oder die Wurfreihenfolge bestimmen möchte. Der Zweitjüngste legt dann den anderen noch zu bestimmenden Fakt fest. Als Sudden-HOLF wird ein Ziel in Wurfweite aller Sudden-HOLFer festgelegt. Das Start-HOLF ist dabei das letzte End-HOLF. Jeder hat nun einen Wurf (im Stand und mit Kontakt zum Start-HOLF). Der Spieler, der sein Spielgerät am nächsten am Sudden-HOLF platziert, gewinnt.



Eine Verbesserung der Wurfauslage und somit der -bewegung erhöht die Chancen, das HOLF zu treffen.



Beim Speed-HOLF kommen die Spieler richtig ins Schwitzen (s. Info 3).

Alle Fotos: Nils Fischer

- Bälle (HOLF-Ball, Handball, Basketball, Tennisball). Prohibiert in der Halle doch einmal Häckisäcks/Foodbags oder Crossboule-Bälle. Diese haben den Vorteil, dass sie auf dem glatten Hallenboden bei kurzen Distanzen nach dem Wurf direkt liegen bleiben.

Die HOLF-„Basis“-Version lässt sich noch in den drei Spielformen Team-HOLF, Speed-HOLF und Team-Speed-HOLF spielen (s. Info 4). Dabei unterscheiden sich die Speed-Formen deutlich vom normalen HOLF, da hier die Komponente Zeitdruck ins Spiel kommt und damit unter höchster Belastung die Würfe möglichst genau, überlegt und koordinativ optimiert erfolgen müssen. Damit eignet sich gerade die Version gut für das wettkampfspezifische Training im Handball.

### Positive „Nebeneffekte“

Mit all diesen Variationen kann HOLF ganz im Sinne des Dif-

ferenziellen Lernens dazu beitragen, die Wurfbewegung der HOLFer zu verbessern und diese variabler zu gestalten. Durch verschiedene Körperpositionen bei der Wurfauslage könnt Ihr spielerisch Kräftigungselemente in den Ablauf einbauen. Vor allem beim Speed-HOLF kann zudem die Athletik trainiert werden. Ein weiterer positiver Effekt ist der Einsatz der eigenen Kreativität, etwa wenn sich die Spieler möglichst schwierige HOLF-Abläufe ausdenken oder eigene ausgefallene Variationen erfinden.

### Spezifische Regel-Details nicht notwendig

Auf spezifische Regel-Details wie beispielsweise die Schrittdefinition, das Vorgehen beim Berühren von Bällen oder die Möglichkeit des HOLF-in-One wird in diesem Beitrag nicht eingegangen, da sie für den schnellen HOLF-Einstieg nicht zwingend notwendig sind. Diese Feinheiten des Sports könnt Ihr im HOLF-Regelwerk unter [www.holfsport.de](http://www.holfsport.de) finden.

## Alternative Spielformen

### Team-HOLF

In der Team-Variante (2er- oder 3er-Teams bilden) gelten die Regeln vom HOLF. Unterschied ist, dass nun im Team abwechselnd geworfen werden muss (dies gilt HOLF-Bahn-übergreifend).

### Speed-HOLF

Beim Speed-HOLF ist nicht die Anzahl der Würfe entscheidend, sondern die HOLF-Bahn muss schnellstmöglich absolviert werden. Der Ball darf erst zum nächsten Wurf aufgenommen werden, sobald er ruht.

Für den schnellsten HOLFer einer HOLF-Bahn gibt es einen Punkt, für den Zweitplatzierten zwei Punkte usw. Wer am Ende die wenigsten Punkte hat, gewinnt. Bei der Erweiterung, dem Ultimate-Speed-HOLF, treten gleich mehrere Gegner auf der HOLF-Bahn im direkten Duell gegeneinander an.

### Team-Speed-HOLF

Hierbei werden beide Varianten kombiniert. Bei dieser Spielform starten alle Teammitglieder mit Kontakt zum Start-HOLF gleichzeitig und werfen dann immer abwechselnd.

# KREATIVE IDEEN FÜR DAS SPIELEN, ÜBEN UND TRAINIEREN MIT KINDERN!



Viermal im Jahr geht es in **handballtraining junior**, der Fachzeitschrift für alle Trainer, Übungsleiter und Betreuer im Kinderhandball, auf je 64 Seiten um Fragen, die sich ausschließlich am Trainingsalltag und an den Bedürfnissen der Kinder und ihrer Trainer orientieren.

Außerdem bietet **ht jr** jede Menge Tipps und Tricks, die Ihnen bei der Betreuung „Ihrer“ Kinder helfen werden.

Leute, wer Kinder trainiert, sollte keine Ausgabe **handballtraining junior** versäumen! Denn da steht, wie's geht!

**EUER  
HANNIBALL**



4 Hefte à 64 Seiten: **26,00 €** frei Haus, **für ht-Abonnenten: 21,40 €**  
Sammelabos für Vereine: **Ab 6 Abos: 20,80 €**

## Neu-Abonnement **handballtraining junior** (\* bitte ankreuzen)

\* Eigenabo (Neukunde)

Ich bestelle        Abonnement(s) **ht junior** ab Heft        /       

Der Bezugspreis für ein Abonnement (vier Ausgaben à 64 Seiten pro Jahr) beträgt € 26,00 (Ausland € 29,60) frei Haus pro Jahr. Das Abo läuft mindestens ein Jahr und danach bis auf Widerruf. Kündigen kann ich schriftlich mit 6-Wochen-Frist zum 31.12. jedes Jahres, frühestens jedoch zum Ende desjenigen Kalenderjahres, in dem die Mindestbezugszeit von 12 Monaten abgelaufen ist, beim Philippka-Sportverlag (s. unten).

\* Eigenabo für handballtraining-Abonnenten

Ich bestelle        Abonnement(s) **ht junior** ab Heft        /       

Der Bezugspreis für ein Abonnement (vier Ausgaben à 64 Seiten pro Jahr) beträgt für ht-Abonnenten nur € 21,40 (Ausland € 25,00) frei Haus pro Jahr. Das Abo läuft mindestens ein Jahr und danach bis auf Widerruf. Kündigen kann ich schriftlich mit 6-Wochen-Frist zum 31.12. jedes Jahres, frühestens jedoch zum Ende desjenigen Kalenderjahres, in dem die Mindestbezugszeit von 12 Monaten abgelaufen ist, beim Philippka-Sportverlag (s. unten).

\* Geschenkabo

Ich bestelle        Abonnement(s) **ht junior** ab Heft        /       

Der Bezugspreis für ein Abonnement beträgt € 26,00 (Ausland € 29,60) frei Haus pro Jahr; das Abo läuft ein Jahr und endet automatisch.

Name des Beschenkten: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

\* Sammelabo (für Vereine)

Ab 6 Abos (1 Rechnung, bis zu 6 Versandadressen) zahlen Sie nur € 20,80 (Ausland € 23,84) statt € 26,00 (Ausland € 29,60);

Das Abo läuft mindestens ein Jahr und danach bis auf Widerruf. Kündigungen sind schriftlich mit 6-Wochen-Frist zum 31.12. jedes Jahres möglich, frühestens jedoch zum Ende desjenigen Kalenderjahres, in dem die Mindestbezugszeit von 12 Monaten abgelaufen ist, beim Philippka-Sportverlag (s. unten)

Haben Sie Fragen? Rufen Sie uns bitte an unter 0251/23005-16.

Besteller des angekreuzten Neuabos: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Datum/Unterschrift: \_\_\_\_\_

Tel: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_



02 51/23 00 5-16



abo@philippka.de



02 51/23 00 5-99



Philippka-Sportverlag GmbH & Co. KG,  
Rektoratsweg 36, 48159 Münster

Liebe Interessenten: Am übersichtlichsten präsentieren wir Ihnen die verschiedenen Abonnementformen im Internet. Dort können Sie dann gleich online bestellen: [www.philippka.de](http://www.philippka.de) ⇒ Handball ⇒ Zeitschriften