

Five-a-Side: Die neue Handball-Variante für Jung und Alt!

In Burglesum fördert der SV Grambke-Oslebshausen mit Five-a-Side eine neue, kontaktarme Handball-Variante für Alle.

Burglesum, Deutschland -

Der SV Grambke-Oslebshausen (SVGO) hat mit der Einführung von Five-a-Side eine innovative Spielvariante des Handballs etabliert. Dabei handelt es sich um eine kontaktreduzierte Spielweise, die besonders für (Wieder-)Einsteiger zwischen 27 und 40 Jahren geeignet ist. Gestartet ist dieses Format unter anderem durch Frank Scholtes, einen 56-jährigen Handballer, der sowohl aktiv im Five-a-Side als auch in der klassischen Handball-Regionsklasse spielt. Die Idee zu Five-a-Side stammt ursprünglich aus Dänemark und zielt darauf ab, ehemaligen und aktiven Handballspielern neue Perspektiven zu bieten.

Aktuell spielen beim SVGO zwölf Mitglieder, darunter sechs Damen und sechs Herren, diese neue Form des Handballs. Die Regeln von Five-a-Side sehen einen weicheren und leichteren Ball vor, was das Verletzungsrisiko verringert. Zudem wird auf einem verkleinerten Feld von 26 x 20 Metern mit fünf Spielern pro Team gespielt. Körperkontakt ist untersagt, erlaubt sind lediglich das Blocken von Würfen und das Stellen in den Laufweg. Dies führt zu ungehindertem Spielspaß und einer Vielzahl an Toraktionen.

Spielablauf und Teilnehmer

Die Spieldauer beträgt acht bis zwölf Minuten ohne Halbzeit und wird nach jedem Tor mit einem Abwurf aus dem Torkreis fortgesetzt. Five-a-Side wird in Mixed-Teams gespielt, was die Teilnahme für alle Geschlechter ermöglicht. Frank Scholtes hebt hervor, dass auch Neulinge wie Saskia Scharf und Sonja Pallas, die keinen klassischen Handball gespielt haben, aktiv dabei sind. Eine der Spielerinnen, Angelique Beneke, hat nach 30 Jahren Pause wieder mit Handball begonnen.

Tjard Appel, der Handballabteilungsleiter des SVGO, betreut die Gruppe gemeinsam mit weiteren Übungsleitern. Die Attraktivität des Formats wird durch die Tatsache unterstrichen, dass bereits erste Turniere für B30-Teams im Handballverband Niedersachsen-Bremen (HVNb) planen lassen, an denen die Five-a-Side-Spieler teilnehmen möchten. Five-a-Side Handball fördert zudem das gesellige Beisammensein und ergänzt das Freizeitangebot von Sportvereinen erheblich.

Wie hvnb-online.de berichtet, eignet sich Five-a-Side auch gut für Schulen und hat sich als spannende Alternative zum klassischen Schulsport etabliert. Das vom HVNB und DHB bereitgestellte Handbuch sorgt für eine einheitliche Regelung und erleichtert den Einstieg für Interessierte aus verschiedenen Altersgruppen und Vorkenntnissen.

Details	
Vorfall	Sonstiges
Ort	Burglesum, Deutschland
Quellen	• www.weser-kurier.de • hvnb-online.de

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de