



## Idie – Handball

### in der Spielform 4 + 1 spielen Handball

Eine Alternative zum Hallenhandball. Es können leichter Mannschaften gebildet werden. Es finden sich leichter Spiel- und Trainingsmöglichkeiten. Die langen Mittelfeldwege entfallen (konditionell geringere Belastung, mehr Angriffe pro Mannschaft). Mehr Ballkontakte je Mitspieler – die **Spielfreude** wächst. Ein Spielsystem Rückraum-Kreis bleibt erhalten. Die technisch-taktisch zunehmend schwierigeren und verletzungsgefährlichen Außenpositionen entfallen.

**Spielfeld:** in der Halle (auf dem Kleinfeld) quer (3 Spielfelder möglich).

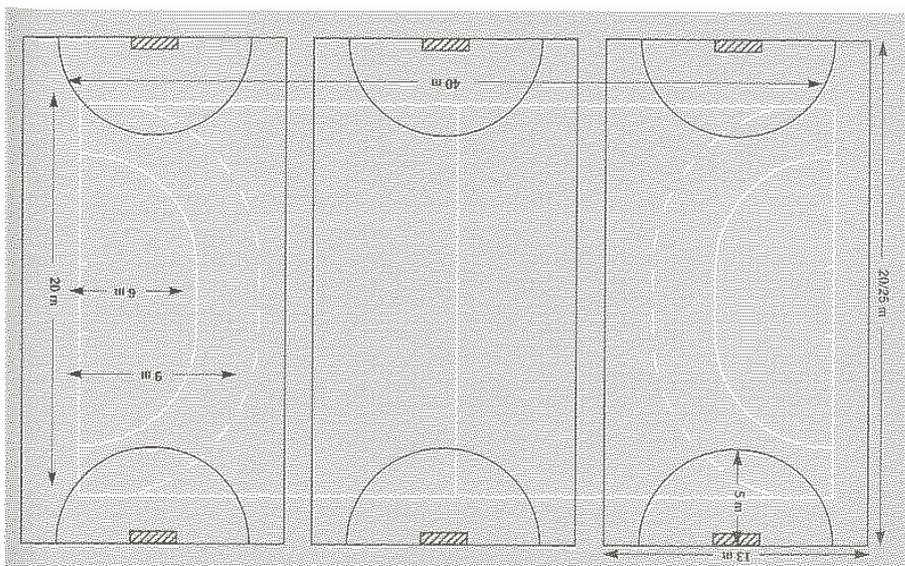
**Spielerzahl:** 4 Feldspieler, 1 Torwart

**Tor:** Hallenhandballtor (3 x 2 m)

**Spielball:** Handball oder Softball (entsprechend der Mannschaftszusammensetzung)

**Spielregeln:** siehe Hallenhandball

### Spielformen





## Idie – Handball

### in der Spielform 6 + 1 spielen Feldhandball

Eine Alternative zum Großfeldhandball. Großfeldhandball wird nur noch wenig gespielt. In den Sommermonaten bietet sich 6+1... an.

#### Motto: Raus aus den Hallen

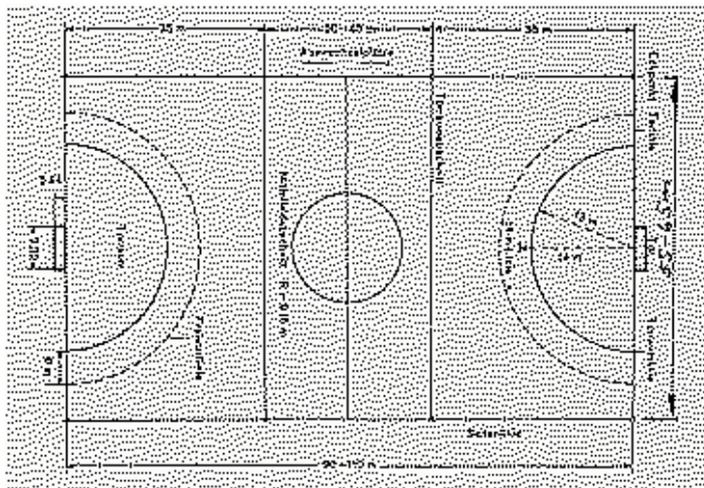
**Spielfeld:** auf dem Großfeld quer (3 Spielfelder möglich)

**Spielerzahl:** 6 Feldspieler, 1 Torwart

**Tor:** Knabenfußballtor (3 x 2 m)

**Spielball:** Handball (entsprechend der Mannschaftszusammensetzung)

**Spielregeln:** siehe Hallenhandball, mehrmaliges Tippen des Balles erlaubt.



## Spielformen

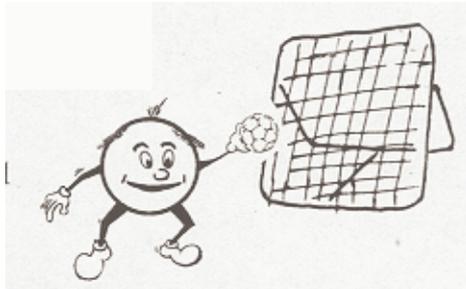


## Idie – Handball

ist vielseitiges Spielen mit Hand und Ball !

### Spielformen

### Eine Möglichkeit: TSCHOUKBALL



#### Spielgedanke:

Eine ballbesitzende Mannschaft versucht, nach einer bestimmten Anzahl von Pässen (Wettkampfspiel 3 Pässe) so auf ein Frame zu werfen, dass der zurückspringende Ball den Boden innerhalb des Spielfeldes berührt. Die andere Mannschaft ist bestrebt, dies durch Fangen des Balles zu verhindern. Jegliche Form von Behinderung ist untersagt.

**Das Tschoukspiel bietet eine große Variationsmöglichkeit des Spielgedankens. Oldie-Betreuer und Mitspieler sollten ihre Kreativität einbringen.**

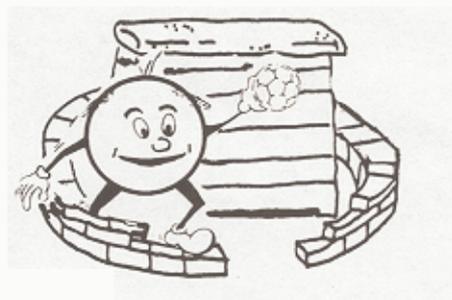
- Zielgerät: (Tore):** Tschoukball-Frame, schräggestellter Kasten, Sprungbretter
- „Torraum“:** 3 m-Halbkreis vor dem Zielgerät, der von keinem Spieler betreten werden darf
- Spielfeld:** variabel entsprechend Spieleranzahl
- Spielball:** Hand- oder Softball
- Spieleranzahl:** variabel entsprechend Möglichkeiten der Mitspieler und der äußeren Bedingungen
- Spielregeln:** siehe Hallenhandball, kein Prellen



## Idie – Handball

ist vielseitiges Spielen mit Hand und Ball !

Eine Möglichkeit: Kastenhandball



### Spielgedanke:

Eine ballbesitzende Mannschaft versucht, den Kasten der Gegenmannschaft zu treffen. Die andere Mannschaft versucht, dies zu verhindern.

Es bieten sich viele Variationen an, u.a. Reglementierung der Zuspiele; Wechsel des Ballbesitzes, wenn der Ballhalter von einem Gegenspieler berührt wird; Reglementierung einer Zone um den Kasten, der von den Spielern nicht betreten werden darf; Einsatz eines Kastenwächters.

- Zielgerät: (Tore):** Kasten oder als Alternativen: Taschen, Matten oder ähnliches
- „Torraum“:** keiner oder 3m-Kreis um das Zielgerät
- Spielfeld:** variabel entsprechend Spieleranzahl, Variation der Spielregeln
- Spielball:** zu Erhöhung der Spielfreude und der Verbesserung des Ballgefühls sollten verschiedene Ballformen und Größen eingesetzt werden.
- Spieleranzahl:** variabel entsprechend Spielfeld
- Spielregeln:** entsprechend Handball, (Variationen siehe Spielgedanke)

### Spielformen



## Idie – Handball

ist vielseitiges Spielen mit Hand und alternativem Spielgerät !

Eine Möglichkeit: Indiacca



### Spielgedanke:

Es kommt darauf an, die Indiacca mit einer Hand derart über das Netz zu schlagen, dass die Indiacca dort den Boden berührt, bevor es von der gegnerischen Mannschaft zurückgeschlagen werden kann.

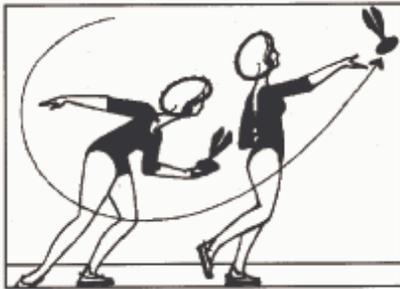
**Spielfeld:** Rechteck von 16 x 6,10 m, aufgeteilt in Zwei gleiche Teile. Alt. Entsprechend der Anzahl der Spieler

**Spielgerät:** Indiacca, 50-60 Gramm, ist ein abgeflachter Handschlagball mit vier Führungsfedern

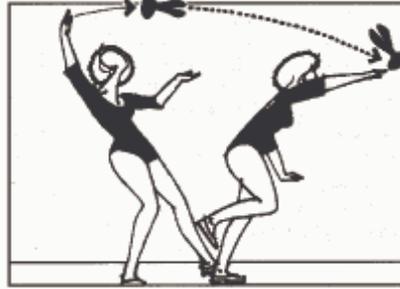
**Spieleranzahl:** eine Mannschaft besteht aus zwei bis fünf Spielern

## Spielformen

Aufschlag



Schmetterschlag



### Die Spielregeln

Neufassung August 1992

Gerade in den letzten Jahren hat sich INDIACA® einen festen Platz in den Landesturnverbänden des Deutschen Turnerbundes -DTB- als eigenständige Sportart geschaffen.

Nachdem sich in der Vergangenheit bei einigen Verbänden und Vereinen unterschiedliche Spielregeln entwickelt hatten, entschieden sich die zuständigen Gremien des DTB, CVJM-Eichenkreuz und DFK (Deutsche Freikörper-Kultur-Bewegung) im Dezember 1990 in Frankfurt für eine Vereinheitlichung aller bisher abweichenden Punkte. Hierdurch ergaben sich die nachstehenden Spielregeln:

1. **Das Spielfeld** ist ein Rechteck von 16 x 6,10 m.
2. **Spieler je Mannschaft:** 5 zumindest 4. Bei Mixedmannschaften zumindest je 2 Spieler/innen je Geschlecht.
3. **Netzhöhe:** Frauen, Mixed und Senioren 215 cm  
Männer 225 cm  
Schüler/innen 200 cm

#### 4. Das Spielgerät

Die INDIACA® ist ein abgeflachter Handschlagball. Vier Führungsfedern bewirken, daß der Ball schlaggerecht mit dem gepolsterten Boden auf den Spielpartner zufliegt.

#### 5. Spielgedanke

Es kommt darauf an, die Indiacas mit einer Hand derart über das Netz in das Feld des Gegners zu schlagen, daß die Indiacas dort den Boden berührt, bevor sie von der Gegenseite zurückgeschlagen werden kann.

#### 6. Seitenwahl und Aufschlagrecht

Vor Beginn eines Spieles entscheidet das Los, welche Partei zwischen den Möglichkeiten wählen darf, die Seite zu bestimmen, oder den ersten Aufschlag auszuführen.

#### 7. Stellung der Spieler im Feld

Mit jedem Neugewinn des Aufschlagrechts erfolgt eine Rotation der Spieler/innen im Sinne des Uhrzeigers. Siehe Skizze.



#### 8. Der Aufschlag

Der Aufschlag wird immer vom Spieler/in der Position I ausgeführt. Aufschlagraum ist der Platz hinter der rechten Hälfte der Grundlinie. Der Aufschlag erfolgt grundsätzlich von unten nach oben. Die Indiacas muß solange unterhalb der Hüfte gehalten werden, bis die Schlaghand auf den Boden des Gerätes trifft. Die Federn zeigen beim Aufschlag in die Flugrichtung.

#### 9. Zählweise

Jeder Fehler einer Mannschaft wird als Gutpunkt für die gegnerische Mannschaft gewertet. Sieger ist, wer zuerst 25 Punkte (Mindestabstand 2 Punkte) erreicht hat. Bei Satzspielen wird jeder Satz einzeln gewertet. Bei Zeitspielen werden zwei Sätze (Einzelwertung) x 10 Minuten gespielt. Ein Satz endet mit dem Pfiff des Schiedsrichters. Bei unentschiedenem Spielstand werden die Siegpunkte/der Siegpunkt geteilt. Bei K.-o.-System und Satzgleichstand kommt die Mannschaft weiter, die die insgesamt positivere Trefferdifferenz aus beiden Sätzen erzielt hat.

#### 10. Fehler

Die wichtigsten Fehler, die zum Punktgewinn für den Gegner führen:

##### Wenn die INDIACA®

- 1 den Boden im eigenen Feld berührt.
- 2 unter dem Netz hindurchgeschlagen wird.
- 3 einen Gegenstand, der nicht zum Spielfeld gehört, berührt.
- 4 auf der gegnerischen Seite ins Aus fliegt.
- 5 das Netz beim Aufschlag berührt.
- 6 Netz oder Pfosten außerhalb des Spielfeldes berührt.
- 7 innerhalb einer Mannschaft mehr als dreimal gespielt wird.
- 8 gehalten, gefangen, geworfen, oder mit erheblicher Verzögerung gespielt wird.

##### Wenn ein Spieler/eine Spielerin

- 9 das Netz, Seile oder Pfosten berührt.
- 10 unter dem Netz hindurchgreift, über das Netz greift. Auch beim Block ist Übergreifen nicht erlaubt. Es gilt nicht als Fehler, wenn nach einem Angriffsschlag eine Hand im Nachführen ins gegnerische Feld kommt und die Abwehr dadurch nicht behindert wurde.
- 11 das Feld des Gegners betritt. (Diese Regelung gilt für die gesamte Dauer eines Satzes, also auch dann, wenn die Indiacas gerade nicht im Spiel ist.)
- 12 derselben Mannschaft zweimal hintereinander schlägt, ohne daß die Indiacas zwischendurch von einem anderen Spieler berührt wurde (außer beim Block).
- 13 die Aufgabe falsch ausführt.
- 14 die Linie des Aufgaberaums bei der Aufgabe berührt oder übertritt.
- 15 die Indiacas mit einem anderen Körperteil außer Hand oder Unterarm berührt.
- 16 während der Aufgabe einen Aufstellungsfehler oder einen Rotationsfehler macht.
- 17 für eine absichtliche Verzögerung beim Zeitspiel verantwortlich ist.
- 18 als Verteidigungsspieler im Angriffsraum oberhalb der Netzkante zum Gegner schlägt.

19 direkt die gegnerische Aufgabe blockt, oder diese aus der Angriffszone direkt zurückschmettert. (erlaubt ist das direkte Zurückschmettern mit steigender Flugbahn)

20 durch den Schiedsrichter wegen Unsportlichkeit eine Verwarnung erhält.

#### 11. Es ist kein Fehler

- a) wenn die INDIACA® auf dem Fluge zur Gegenseite das Netz berührt, oder beim Abprall vom Netz ins eigene Feld von der eigenen Mannschaft weitergespielt wird - außer beim Aufschlag -
- b) wenn ein Spieler/in die INDIACA® mit der Faust, dem Handrücken, oder den Fingerspitzen spielt.

Die ausführlichen DTB-Spielregeln können beim Bundesbeauftragten für INDIACA® angefordert werden. Der schriftlichen Anforderung bitte 3,- DM in Briefmarken beifügen.