

HOLF – die corona-konforme Spielform bei begrenzten Hallenzeiten und in den Sommerferien

Der Trainingsbetrieb ist inzwischen wieder angelaufen und kann nun auch wieder in seiner vollen Intensität durchgeführt werden. Weiterhin muss jedoch teilweise mit nicht zur Verfügung stehenden Hallenzeiten gerechnet werden und bald stehen auch die Sommerferien wieder an. Hier kann HOLF – die Mischung aus Handball und Golf – eine gute Option sein, um den Spaß am Werfen und Wettkampf weiterhin zu genießen.

Erfunden wurde HOLF 2014 von Nils Fischer, der damals beim Badischen Handball-Verband angestellt war. „HOLF ist eine Spielform, die es uns Handballern und allen Bewegungsinteressierten ermöglicht – übrigens völlig corona-konform – Freude am Werfen und Zocken zu haben“, wirbt Fischer für HOLF. "Da HOLF ohne Körperkontakt mit ausreichend Abstand auch perfekt im Freien wie beispielsweise in Parks und auf Sportgeländen gespielt werden kann, ist es eine super Sache, wenn teilweise aus den Hallen ausgewichen werden muss und falls Körperkontakt vermieden werden soll".

Die HOLF-Regeln sind einfach: Das Ziel des Spiels ist es, mit möglichst wenig Würfeln von einem Startpunkt über zwei Zwischen-Ziele bis zum End-Ziel zu gelangen. Was als HOLF-Ziel dienen kann, hängt von den Gegebenheiten ab: Klettergerüst, Schilder, Taschen, Bäume oder Bänke eignen sich genauso gut wie die Mülltonne oder ein Hütchen.

Das Spiel beginnt mit dem Startwurf; dieser Wurf muss als einziger Wurf im Stand und mit Kontakt zum Startpunkt ausgeführt werden. Sobald man an der Reihe ist, wird der Ball an der Stelle aufgenommen, an welcher er beim vorherigen Wurf zur Ruhe gekommen ist. Mit dem Ball in der Hand dürfen noch maximal drei Schritte gemacht werden. Ob dann im Stehen oder im Sprungwurf geworfen wird entscheiden die HOLFer situativ.

Spielt man mehrere Runden, wird das End-Ziel – in der HOLF-Sprache das End-HOLF – der letzten Runde laut Regelwerk immer zum Start-Punkt (= Start-HOLF) der nächsten Runde. Ansonsten kommt die Sportart ohne große Regeln aus: Werfen und Treffen, es ist ein ebenso simples wie funktionierendes Prinzip. "Außer einem Ball pro Spieler bzw. Team und ein bisschen Kreativität braucht man nichts", betont Fischer. "HOLF gibt den Trainern auch eine wurfspezifische Sportart/Spielform an die Hand, mit der wir Handballer uns unabhängig von Hallenzeiten und Körperkontakt spielerisch im Wettkampf messen können."

Fischer hat HOLF als Spiel für alle Altersgruppen konzipiert - vom Kind über die aktiven Erwachsenen bis zum langjährigen Handballer, der aus Verletzungsgründen nicht mehr zum Handball greifen kann. Ob jeder HOLFer für sich antritt oder in Zweier- oder Dreiergruppen gespielt wird, wobei sich die Teamkameraden mit den Würfeln abwechseln, kann frei entschieden werden.

Neben der einfachen HOLF-Variante, bei der es nur auf die Anzahl der Würfe ankommt, gibt es die Variante "Speed HOLF". Dabei geht es nicht um die Anzahl der Würfe, sondern nur um die Zeit, die benötigt wird, um vom Start-HOLF bis zum End-HOLF zu kommen. "Das stellt die konditionelle Leistungsfähigkeit der Spieler deutlich stärker in den Vordergrund", erklärt Fischer. "Dass es dabei nur um Geschwindigkeit geht, kann für den Trainingseinsatz sehr interessant sein. Der Spieler muss unter Zeit- und Leistungsdruck richtige Entscheidungen treffen und präzise Würfe ausführen – genauso wie es beim normalen Handball auch gefordert ist."

Neben Regelwerk und Erklärvideo steht auf der [HOLF-Website](#) auch eine Scorecard zum Notieren der Würfe zum kostenlosen Download bereit. Zudem wurden vom BHV-Ball-Partner ballco sports

spezielle HOLF-Bälle entwickelt, die mit einer Art Schaumstoffgewebe gefüllt sind und sich besonders gut greifen lassen ([hier bestellbar](#)). Fischer hofft, dass HOLF langsam aber stetig mehr Anhänger findet: "Es würde mich sehr freuen, wenn möglichst viele Handballer*innen sich ihre Bälle schnappen und das HOLFen einfach mal mit Freunden oder der Mannschaft ausprobieren."

[» Zum ausführlichen HOLF-Regelwerk & dem Erklär-Video](#)

[» Download der HOLF-Scorecard](#)

[» Bestellung von HOLF-Bällen](#)