

Handball goes outdoor!

**Chancen, ab 15. März wieder
mit dem Training zu starten!**

Stand: 27. April 2021

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	2
1. Auflagen	2
2. Verletzungsprophylaxe	5
3. Handball goes outdoor! Aber wo und warum?	5
a. Handball auf anderem Untergrund	6
b. Beachhandball	7
c. GOALCHA Street Handball.....	9
d. HOLF.....	11
e. Ballschule Österreich App	11
4. Unterstützung des ÖHB	12
a. Webinare	12
Verletzungsprophylaxe & stufenweise Wiederaufnahme des Trainings	12
Beach Handball	12
GOALCHA Streethandball.....	12
b. Quickplay Handballtore.....	13
2 Quickplay Tore mit den Maßen 2,40 x 1,70 Meter	13
c. Gewinnspiel: "Handball goes outdoor"-Challenge	13
d. Bis zu -40% Rabatt auf KAPPA & SELECT, -20% auf POLAR und PEEROTON	14
40% Rabatt auf KAPPA & 10% Rabatt auf Trainingsutensilien	14
40% Rabatt auf Bälle des ÖHB-Ausrüsters SELECT	15
20% Rabatt auf PEEROTON Produkte im Bereich der Nahrungsergänzung.....	15
20% Rabatt auf POLAR Produkte	15
Kontakt.....	16

Einleitung

Der Öffnungsschritt der Bundesregierung, der es wieder ermöglicht, mit Kindern und Jugendlichen ab Mitte März unter Auflagen (siehe folgende Seite) aktiv zu werden, bringt einen Hoffnungsschimmer für Österreichs Vereine!

Da der Indoor-Sport (Spitzensport ausgenommen) bisher nicht freigegeben werden konnte und aktuell auch keine diesbezüglichen Ausblicke bestehen, sollten die neuen Möglichkeiten bestmöglich genutzt werden, um das Vereinsleben wieder aktiv zu beleben!

Bloß darauf zu warten, dass der Hallensport wieder zugelassen wird und die vielfältigen Möglichkeiten, gemeinsam unter Auflagen outdoor trainieren zu können, nicht zu nutzen, ist aus unserer Sicht nicht ratsam.

Die verschiedensten Varianten des „Outdoor-Handballs“ können als Chance gesehen werden! Nicht nur, um sich gemeinsam für den Zeitpunkt fit zu machen, wenn Handball auch wieder in der Halle möglich ist, sondern auch, um neue Impulse zu setzen, mit Formen von Handball, die bisher nicht so viel Platz im wöchentlichen Trainingsalltag hatten.

Zwar wird Handball in seiner Basisform in der Halle gespielt, trotzdem gibt es vielseitige Optionen und Handballformen, die es ermöglichen, die aktuellen Lockerungen der Bundesregierung für unseren Sport zu nutzen und ab Mitte März davon zu profitieren!

1. Auflagen

Training mit Kindern und Jugendlichen wird ab 15. März unter bestimmten Auflagen möglich sein. Es ist wichtig, dass die Vorgaben und Präventionsmaßnahmen gewissenhaft umgesetzt werden, damit Folgen durch Missachtungen nicht euch, eurem Verein bzw. dem österreichischen Breitensport schaden. Negativ-Beispiele könnten schnell dazu führen, dass die Lockerungen seitens der Regierung überdacht werden.

Konkret gelten ab Montag, 15. März folgende Auflagen für die Sportausübung (Spitzensport ausgenommen):

Wer darf trainieren?

- Kinder und Jugendliche unter 18 Jahre

Wo kann trainiert werden?

- Es darf nur im Freien trainiert werden (Outdoor-Training)
- Auf Sportstätten müssen 20 qm pro Person zur Verfügung stehen
- Garderoben und Duschen dürfen nicht genutzt werden.

Wann kann trainiert werden?

- Täglich von 6 bis 20 Uhr

Wie darf trainiert werden?

- Unter Einhaltung der 2 Meter Abstandsregel (kein Körperkontakt, keine Spielformen)

Wie viele Personen dürfen trainieren?

- Die Gruppengröße bei den Trainings liegt bei max. 10 Kindern/Jugendlichen plus maximal 2 volljährige Betreuungspersonen

Welche Lösungen gibt es, wenn eine Mannschaft mehr als 10 SpielerInnen umfasst?

- An einem Veranstaltungsort dürfen mehrere Zusammenkünfte gleichzeitig stattfinden, sofern durch organisatorische Maßnahmen (räumliche/bauliche Trennung, zeitliche Staffelung), eine Durchmischung der Personen(-gruppen) ausgeschlossen wird.

Welche Tests für SpielerInnen sind notwendig?

- Es besteht keine Testverpflichtung für Kinder und Jugendliche

Was gilt für die BetreuerInnen?

- Alle Betreuungspersonen (TrainerInnen, InstruktorInnen, ÜbungsleiterInnen etc.) müssen wöchentlich testen, d.h. spätestens alle sieben Tage.
- Welcher Test? Anerkannt werden negative Test-Ergebnis eines Antigen-Tests (z.B. Schnelltest einer Teststraße) oder eines molekularbiologischen Tests (PCR-Test) auf SARS-CoV-2.
- Sollte kein Testnachweis vorliegen, muss von den Betreuungspersonen durchgängig eine FFP2-Maske getragen werden.

Gibt es eine offizielle Empfehlung für die BetreuerInnen – Test oder Maske?

- Sport Austria empfiehlt das Testen, da der Sport als großer gesellschaftlicher Player (15.000 Vereine, 2 Mio. Mitglieder) als Teil der Teststrategie zu sehen ist und einen wesentlichen Beitrag zur Bekämpfung der Pandemie und zu weiteren Öffnungsschritten beitragen kann.

Muss es ein Präventionskonzept geben?

- Ja, ein COVID-19-Präventionskonzept ist notwendig. Inhalt:
 - Hygieneregeln für SportlerInnen
 - Gesundheitscheck
 - Hygienemaßnahmen Infrastruktur und Material
 - Contact Tracing: Sportstättenbetreiber, Veranstalter von Sportgruppen und Spitzensportveranstaltungen haben von Personen, die sich länger als 15 Minuten am betreffenden Ort aufgehalten haben, zum Zweck der Kontaktpersonennachverfolgung Vor- und Familiennamen, Telefonnummer oder E-Mail-Adresse mit Datum und Uhrzeit des Betretens der Sportstätte zu erheben. Diese Daten sind der Bezirksverwaltungsbehörde auf Verlangen zur Verfügung zu stellen und müssen nach 28 Tagen gelöscht werden.

Wo gibt es Vorlagen?

- Die [Handlungsempfehlungen von Sport Austria](#) können als Grundlage zur Erstellung eines COVID-19-Präventionskonzeptes herangezogen werden.
- Vorlage zum Contact Tracing:
<https://www.sportaustria.at/fileadmin/Inhalte/Dokumente/TeilnehmerInnenliste>ContactTracing.xlsx>
- Gute Vorlagen gibt es auch auf der [Website der Sportunion](#).
- Vorlagen auf der [ÖHB-Website](#):
 - [Gesundheitstagebuch Spieler](#)
 - [Gesundheitsaufzeichnung Trainingseinheiten](#)
 - [Gesundheitsaufzeichnung Einwilligung](#)

Da sich diesbezügliche Informationen laufend ändern können, ist jeder Verein letztendlich selbst verantwortlich, sich auf dem Laufenden zu halten. Wir werden uns bemühen, aktuelle Informationen, die wir erhalten, rasch an die Vereine weiterzugeben.

Aktuelle Informationen zu den Auflagen sind zu finden unter:

Link zur **Verordnung** (konsolidierte Fassung noch nicht verfügbar):

https://www.ris.bka.gv.at/Dokumente/BgblAuth/BGBLA_2021_II_111/BGBLA_2021_II_111.html

Erläuterungen auf der Website des Sportministeriums:

<https://www.bmkoes.gv.at/Themen/Corona.html>

Erläuterungen auf der Website von Sport Austria:

<https://www.sportaustria.at/de/schwerpunkte/mitgliederservice/informationen-zum-coronavirus/>

2. Verletzungsprophylaxe

Nachdem das gemeinsame handballspezifische Training über einen längeren Zeitraum nicht möglich war, ist es wichtig, die Trainingsinhalte an den momentanen Fitnessstand der SpielerInnen anzupassen und langsam Intensität und Umfang des Trainings zu steigern.

Webinar

Zum Thema Trainingsaufbau und Verletzungsprophylaxe bietet der ÖHB in Kooperation mit Mag. Harald Horschinegg, Athletik-Trainer des Männer Nationalteams, am 25.3.2021 ab 18:00 Uhr ein kostenloses Webinar an.

Der DHB hat hierzu bereits ein gut aufbereitetes Mehrstufen-Programm als Handlungsempfehlung veröffentlicht, mit dem die Belastungssteuerung optimal gestaltet werden kann und der stufenweise Weg vom Heimtraining bis hin zur Wiederaufnahme des Spielbetriebs skizziert wird. Im 4-Stufen-Programm wird im zweiwöchigen Rhythmus die Belastung kontinuierlich und sicher gesteigert. Gestützt wird das Konzeptpapier auf Trainingsvideos die als Orientierung für die Trainingsinhalte dienen sollen.

[Überblicksposter mit QR-Codes zu den Übungen](#)

Weitere hilfreiche Informationen sowie Übungen und Unterlagen zum Thema „Return to play“ sind [hier](#) zu finden.

3. Handball goes outdoor! Aber wo und warum?

An dieser Stelle muss darauf hingewiesen werden, dass Plätze, die reserviert werden müssen, ehestmöglich angefragt werden sollten! Seit Monaten ruht das Vereinsleben im Bereich des Breitensports. Viele Sportarten und Vereine werden jetzt versuchen, sich Trainingszeiten auf begehrten Sportanlagen zu sichern.

Grundsätzlich ist das Training überall dort möglich, wo man Platz findet, mit Abstand gemeinsam zu trainieren. Leichtathletikanlagen, Tartanspielfelder, Rasenplätze (Fußballfelder), Beachvolleyball- oder Beachhandball-Plätze, Beachsoccer-Felder, Spielplätze, div. Freiflächen (z.B. asphaltierte Spielfelder, wenig genutzte Parkplätze, ...). Hier gilt es, angepasst an die verfügbaren Plätze, Lösungen und neue kreative Möglichkeiten zu finden.

Im Vordergrund der Wiederaufnahme des Trainingsbetriebs sollte die wiedergewonnene Möglichkeit des gemeinsamen Trainings stehen. Es ist zu befürchten, dass die lange Zwangspause sich auf die Mitgliederzahlen mit einem Anstieg der Drop-out Rate auswirken wird. JETZT können die Vereine mit viel Engagement und neuen Impulsen

den Kindern und Jugendlichen wieder ein aktives Vereinsleben bieten. Mit Spaß, Bewegung und dem Wir-Gefühl kann der Gruppe, die mitunter am meisten unter Lockdown und Pandemie gelitten hat, wieder ein Stückchen Normalität geboten werden.

Auch unter Einhaltung der Auflagen kann dem Nachwuchs durchaus ein abwechslungsreiches, forderndes und attraktives Training geboten werden, das dazu führen soll, unsere Kinder und Jugendlichen wieder für den Handballsport zu begeistern!

a. Handball auf anderem Untergrund

Als Indoor-Sport erfreut sich Handball großer Beliebtheit. Sein Ursprung liegt allerdings im Freien – im Feldhandball. Dieser Schritt „back to the roots“ sollte daher nicht als Hindernis betrachtet werden, draußen neue Bereiche für den eigenen Verein zu erschließen, um die aktuellen Lockerungen auszunutzen!

Als Trainingsplatz eignet sich grundsätzlich jede verfügbare Freifläche, die eine Sportausübung möglich macht. Dass dem Spiel auf diversen Untergründen nicht nur historisch sondern auch aktuell nichts im Wege steht, zeigen internationale bekannte (Jugend-) Handballturniere wie: Partille-Cup (SWE), Interamnia World Cup in Teramo (ITA) oder auch das Schmelzer Handballturnier in Wien, welches sowohl auf Freiplätzen als auch in der Halle gespielt wird.

Leichtathletikanlagen, Tartanspielfelder, Rasenplätze (Fußballfelder), Beachvolleyball- oder Beachhandball-Plätze, Beachsoccer-Felder, Spielplätze, div. Freiflächen (z.B. asphaltierte Spielfelder, wenig genutzte Parkplätze, ...) können als neue Trainingsplätze in Betracht gezogen werden.

Gerade für den Einstieg und aufgrund der vorliegenden Abstandsregelungen ist von direkten Spielsituationen vorerst leider abzusehen. So kann das neue Trainingsterrain etwa mit Staffelbewerben, Pass- und Kräftigungsübungen erprobt werden. Um den derzeitigen Bedingungen gerecht zu werden und trotzdem neue Reize setzen zu können, könnten auch Ansätze wie [„Handball-Cross“](#) und die Aktion [„ComeBack Together“](#) von Michael Biegler und Heiner Brand interessant sein.

Für konkretere Handballübungen bieten viele Sportplätze bereits Tore und/oder Linien, die mit Rücksichtnahme auf einen aufbauenden Wiedereinstieg ins Training auch verwendet werden können. Mit Hilfe von diversen Markierungen und z. B. **Stecktoeren (siehe 4.b)** kann aber auch schnell an anderen Plätzen eine Umgebung geschaffen werden, die handballspezifische Übungen und Wurf-/Schusstraining zulassen.

b. Beachhandball

Was ist Beach-Handball?

Beach-Handball ist eine der am rasantesten wachsenden Trendsportarten weltweit und schon seit 2001 im Programm der World Games.

Beach-Handball vermittelt in erster Linie eines: Die Verbindung von Handball, Spaß, Sonne und Strand-Feeling. Über die Jahre hat sich Beach-Handball jedoch von einer reinen Ergänzung zum Hallenhandball vielfältig entwickelt: Seit Jahren werden Welt- und Europameisterschaften ausgetragen, europaweit Turnierserien gespielt und immer professionellere Zugänge entwickelt. Parallel dazu soll Beach-Handball jedoch seinen Fun-Charakter nicht verlieren und eine willkommene Abwechslung im Trainings- und Spielbetrieb für alle Altersstufen sein: Die „Open Air-Variante“ des Handballs ist für Kinder, Jugendliche, Erwachsene und Alt-Handballer gleichermaßen ein besonderer Anreiz.

Beach-Handball vereint alle klassischen athletischen, sozialen und kompetitiven Komponenten des Hallenhandballs und macht daraus ein cooles Event aus Sommer, Sonne, Sand und bester Unterhaltung.

Durch die ständig mögliche Überzahl beim Beach-Handball sind Torerfolge auf spielerischem Weg relativ einfach zu erzielen. Bei Torerfolg wird das Spiel direkt ohne Anspiel durch Abwurf aus dem Torraum wieder aufgenommen. Auch Freiwürfe werden an Ort und Stelle ausgeführt. Dies führt dazu, dass das Spiel auf sehr hohem Tempo und mit vielen Aktionen gespielt wird.

Durch den schnellen Wechsel von Angriff und Abwehr kommt bei Beach-Handball praktisch nie ein fester Abwehrverband zustande, was ein nahezu körperloses Spiel ermöglicht. Spaß und Bewegung durch Aktionen, wie Hechten nach dem Ball im Sand oder der Versuch, einen Kempa-Treffer zu erzielen, stehen über dem Siegen um jeden Preis. Fouls sind unerwünscht und werden direkt bestraft.

Die Idee des Beach-Handballs lässt sich natürlich auch auf Rasen oder anderem Untergrund umsetzen!

Grundregeln

- Spielfeld: 27x12 Meter große Sandfläche mit rechteckigem Torraum (6x12 Meter)
Anmerkung: für den Trainingsbetrieb bzw. Kinder Beach-Handball kann auch eine kleinere Sandfläche, z.B. ein Beach-Volleyballspielfeld ausreichend sein!
- Mannschaft: Vier Spieler/-innen (inkl. Torhüter) pro Team, Spielerwechsel sind laufend möglich.
- Torhüter: Der Torhüter darf ohne Ball den Torraum verlassen und im Spielfeld als Feldspieler agieren. Erzielt der Torhüter ein Tor, wird dies mit einem zusätzlichen Punkt gewertet (Ausnahme beim 6-Meter-Wurf)
- Trickwürfe: Tore nach Trickwürfen wie Spin Shoots/Pirouetten oder Kempa-Tricks (Flieger) zählen doppelt
- Spieldauer: 2 Halbzeiten à 10 Minuten
Anmerkung: Kann für Nachwuchsmannschaften entsprechend verkürzt werden.

- Spielwertung: Die zwei Halbzeiten werden unabhängig voneinander gewertet. Es gewinnt die Mannschaft, die beide Halbzeiten für sich entscheidet. Gewinnt jede Mannschaft eine Halbzeit, muss ein anschließendes Shootout (Penaltywerfen) die Entscheidung bringen

Positive Eigenschaften von Beach-Handball

- Dadurch, dass Prellen nicht möglich ist, muss der Ball häufig abgespielt werden. Räumliche Orientierungsfähigkeit wird geschult und der Eigensinnigkeit einzelner SpielerInnen wird vorgebeugt.
- Durch das ständige Auswechseln und die geringe Spielerzahl bekommen alle SpielerInnen genügend Spielanteile
- Beach-Handball ist auch auf geringem technischen und taktischen Niveau spielbar, langatmige Übungsformen zur Handball-Technik-Vermittlung zu Beginn praktisch überflüssig und koordinative Fähigkeiten werden spielerisch geschult
- Durch den Sand erhöht sich der Aufforderungscharakter des Spiels und die Überwindung zu Sprung- und Fallwürfen wird geringer.
- Die Spaßkomponente wird in den Vordergrund gerückt
- Die Bewegung im Sand hat einen zusätzlichen Trainingseffekt für Sprungkraft, Schnelligkeitsausdauer und andere Bereiche
- Beach-Handball gehört trotz hoher körperlicher Beanspruchung zu den weniger verletzungsgefährlichen Sportarten (Quelle: DHB 2004)

Links

Alle Infos zu Regeln, Trainingsinputs der EHF und Videos, auch speziell zu Mini Beachhandball, sind unter folgenden Links zu finden:

<https://www.oehb.at/de/bewerbe/beachhandball>

<https://beach.eurohandball.com/>

<https://beach.eurohandball.com/education-teaching/mini-beach-handball/>

Videos Beach Handball

EHF Beach Handball Trainingsübungen

<https://www.youtube.com/watch?v=O2X2jhPeRzI>

EHF Beach Handball Drills mit neuen Übungen

https://www.youtube.com/watch?v=o-qHwEczGbE&list=PLJVeG46rECrGe8Wj7aSmhI0PpdTt_1Hig

Mini Beach Handball:

https://www.youtube.com/watch?v=3nbq8_MliaM

Literatur

FASOLD, F. & GOEBEL, R.: Beachhandball. Spielen lernen. Norderstedt: Books on Demand, 2017.

c. GOALCHA Street Handball

GOALCHA Street Handball bezeichnet sich selbst als „game for everybody“ also als Spiel für jede/n. Die Spielform wurde in Dänemark mit dem Hintergrund entwickelt ein Spiel zu kreieren, das aufgrund seiner Einfachheit und Werte sowie neuen Möglichkeiten, den Handballsport fördert und jene Kinder/Jugendliche anspricht, die normalerweise nicht von diesem Sport angezogen werden.

"GOALCHA™ Game 3 vs 3"



GOALCHA ist eine neue Freizeitsportart und moderne Handballform, die sich auf Spaß am Spiel durch wenige Regeln und eine Vielzahl von Möglichkeiten (GOALCHA Street Handball, GOALCHA Beach Handball GOALCHA Five-a-side Handball, GOALCHA Handball Training, GOALCHA Activities) fokussiert.

Die Handballform kann überall, draußen und drinnen, gespielt werden, bedarf kaum Ausrüstung oder einer großen Vorbereitung, ist nicht abhängig von einer größeren Anzahl von MitspielerInnen und hat sich zum Ziel gesetzt, das Wir-Gefühl zu fördern und eine positive Erfahrung mit Handball, bei der nicht der Wettkampf im Vordergrund steht, zu vermitteln. Handball wird so ohne große Barrieren für alle zugänglich gemacht. (Und wirkt dem vorherrschenden großen Nachteil gegenüber Fußball & Co entgegen, dass man Handball „nicht mal eben schnell überall spielen kann“)

Ursprünglich angedacht, um Handball wieder in die Schule zu bringen, stellt GOALCHA Streethandball Bewegung und die positive Erfahrung beim Ausprobieren mit dem speziell entwickelten Ball in den Mittelpunkt. Mittels Einbindung eines z. B. „Rebounder“'s und den Möglichkeiten, die der handgenähte, mit synthetischer Wolle gefüllte Kunstleder-Ball bietet, werden u. a. die Hand-Augen-Koordination geschult und das Ball-Handling gefördert.

EHF teaching video



Die grundlegenden Regeln:

- Es wird auf ein Tor gespielt
- Kein Körperkontakt
- 3 Schritte – Kein Tippen/Prellen
- Fair play – es werden keine Schiedsrichter benötigt
- 3 gegen 3 oder 4 gegen 4
- Nach einem Tor oder Torschuss wird gewechselt, das angreifende Teams wechselt in die Abwehr und das verteidigende Team in den Angriff. Ein Teammitglied aus der Abwehr geht ins Tor
- Bevor der nächste Angriff starten kann, müssen alle Mitglieder des angreifenden Teams mit dem Ball hinter eine vorher definierte Mittellinie
- Es gibt keine vorgegebenen Regeln wie groß der Wurfkreis sein muss

Die speziellen GOALCHA Bälle können über unseren Partner SELECT bestellt werden (Konditionen **siehe** Fehler! Verweisquelle konnte nicht gefunden werden.).

Mehr Infos sind in der mitgeschickten Präsentation zu finden oder auf der offiziellen GOALCHA Seite: <https://goalcha.com/>

d. HOLF

HOLF ist halb Handball, halb gOLF!

Wie beim Golf soll ein vorher festgelegtes Ziel (im HOLF-Sprachgebrauch ist dies das End-HOLF) mit möglichst wenigen Würfeln mit einem Ball abgeworfen werden! Um die Herausforderung zu steigern, müssen auf dem Weg zum End-HOLF zwei Zwischenziele (Zwischen-HOLFs) getroffen werden.

HOLF kann von wirklich jedem gespielt werden! Somit spricht HOLF – vom kleinen Kind, das gerade einen Ball werfen kann, über den stylischen StreetHOLFer bis hin zur rüstigen Seniorin die mit Ihrem Enkel HOLF auf dem Sonntagsspaziergang spielt – alle an. Ideal lassen sich so mit Hilfe von HOLF auch Generationen in der Bewegung spielerisch vereinen, wobei es überhaupt keine Rolle spielt, ob man aktiv Handball (ge)spielt (hat) oder nicht.

Es kann überall und zu jeder Zeit gespielt werden! HOLF ist eine Outdoor-, Urban-, und Hallensportart, sodass der Kreativität keine Grenzen gesetzt sind!

Ein HOLF (entspricht im Golf einem kompletten Loch vom Abschlag bis zum Einlochen) besteht immer aus einem Startpunkt, zwei Zwischen-HOLFs und einem End-HOLF. Die End- und Zwischen-HOLFs werden in jeder Runde von einem wechselnden Mitspieler, dem HOLF-Master, festgelegt. Damit ist HOLF ein äußerst demokratischer Sport! Als End- und Zwischen-HOLF ist schlichtweg alles geeignet: Bäume, Mülleimer, Mauern, Rucksäcke, Gullideckel, Straßenlaternen, Verkehrsschilder, Parkbänke... Lass Deinen Ideen einfach freien Lauf oder schau Dir unsere [Beispiel-HOLF-Plätze](#) an für Deine Inspiration!

HOLF wird im Optimalfall mit einem [HOLF-Ball](#) von ballco gespielt. Lass Dich hiervon aber nicht irritieren! Deinen revolutionären Style betonst Du sogar eher noch, wenn Du es z.B. mit einem alten, sehr lasch aufgepumptem (Hand)Ball spielst!

[Regeln](#) durchlesen, Ball und Freunde schnappen und los geht's!

e. Ballschule Österreich App

Ideen und konkrete Übungen zum Outdoortraining mit Kindern unter Einhaltung der Abstandsregeln bietet die [Ballschule Österreich App](#).

Entwickelt wurde das europaweit einzigartige, ballsportartenübergreifende Projekt gemeinsam mit der „Ballschule Heidelberg“ durch den Schulterschluss der Dachverbände ASKÖ, ASVÖ und der SPORTUNION mit den Österreichischen Fachverbänden für Handball, Basketball, Faustball, Volleyball, American Football und Fußball.

Die App „Ballschule Österreich“ ist eine frei erhältliche Handy-App, die LehrerInnen, PädagogInnen und TrainerInnen durch professionelle Video-Übungsanleitungen unterstützt, um Bewegungs- bzw. Trainingseinheiten für Kinder zu planen und kreativ zu gestalten. Die Initiative soll 3- bis 10-Jährigen Mädchen und Burschen eine breite polysportive Basisausbildung mit dem Ball ermöglichen und langfristig Freude an der Bewegung und am Teamsport wecken.

Um den Restart des Nachwuchssports zu unterstützen, wurde jetzt kurzerhand eine eigene **"#ComeBackStronger"-Kategorie** hinzugefügt. Sie beinhaltet 24 Übungen, die ganz einfach Outdoor und mit Abstand durchgeführt werden können. Jetzt kostenlos in der App ausprobieren  <https://ballschuleoesterreich.at/>

4. Unterstützung des ÖHB

a. Webinare

Im Rahmen der Initiative „Handball goes outdoor“ organisierte der ÖHB Webinare mit erstklassigen Vortragenden aus der Praxis. Die genauen Termine entnehmen Sie bitte der Auflistung. Die Teilnahme an den Webinaren war kostenlos! Die Abwicklung der Webinare erfolgte über die Plattform „zoom“.

Folgende Webinare wurden angeboten:

Verletzungsprophylaxe & stufenweise Wiederaufnahme des Trainings

Vortragender: Mag. Harald Horschinegg, Athletik-Trainer des österreichischen Herren Nationalteams

Termin: 25. März 2021 ab 18:00 Uhr

Beach Handball

Vortragender: Alex Gehrler, EHF Lektor und Beach Handball Experte

Termin: 31. März 2021 ab 18:00 Uhr

GOALCHA Streethandball

Vortragender: Ole Bruun Andersen, EHF Lektor und Gründer von GOALCHA Streethandball (Vortrag in englischer Sprache)

Termin: 07. April 2021 ab 18:00 Uhr

Die Vorträge beinhalteten Informationen rund um die Themen, wichtige (neue) Inputs zur Trainingsplanung und wurden durch eine abschließende Fragerunde abgerundet.

Alle drei Webinare sind über den [ÖHB-Youtube-Kanal](#) jederzeit abrufbar.

b. Quickplay Handballtore

Für das Handball-Projekt für 6- bis 8-Jährige in Kooperation mit den Dachverbänden und der EHF, welches im September neu ausgerollt werden soll, wurden zahlreiche Quickplaytore im Rahmen eines Förderprojekts durch die EHF zur Verfügung gestellt. Diese sind leicht zu transportieren (Umhängetasche), schnell und einfach aufbaubar und können an jedem Ort verwendet werden. Der ÖHB stellt jedem Verein, der dieses Material noch nicht bezogen hat, jeweils

2 Quickplay Tore mit den Maßen 2,40 x 1,70 Meter

zur Verfügung. Damit kann im Kindertraining die Problematik einfach gelöst werden, falls keine Tore auf einfachem Wege zu organisieren sind.



Das Material ist grundsätzlich für das Projekt zweckgewidmet und soll ab September wieder in Trainingseinheiten und im Rahmen der geplanten Spielefeste mit Kindern zwischen 6 und 8 Jahren verwendet werden.

Um die Vereine bestmöglich zu unterstützen, möchten wir die Tore und Bälle bereits jetzt ausgeben (bzw. einige Vereine haben das Material ja bereits erhalten).

Bei Interesse, sofern noch nicht über das Projekt bezogen, kann das Material bei Isabel Plach (plach@oehb.at) angefragt werden.

Zusätzliche Quickplaytore können unter <https://www.quickplaysport.de/handballtor.html> bestellt werden.

c. Gewinnspiel: "Handball goes outdoor"-Challenge

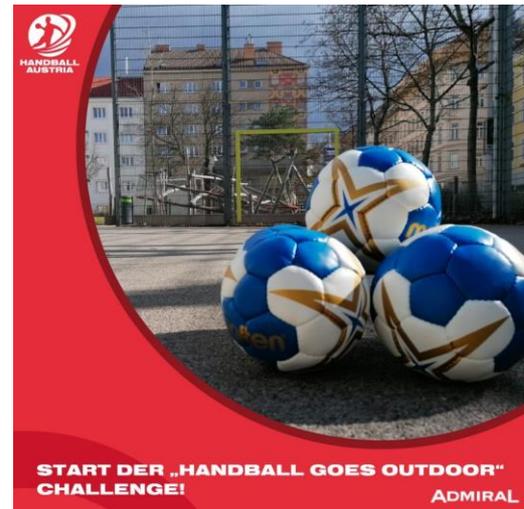
„Zeig’ uns deine coolste Outdoor-Übung!“

Die Vereine werden dazu aufgerufen über ihre sozialen Netzwerke (Facebook, Instagram) ihre "coolsten Outdoor-Übungen" unter Verwendung der Verlinkung der

ÖHB-Kanäle zu posten. Der ÖHB stellt dazu insgesamt 100 Bälle (Größe 0 oder 1) zur Verfügung. Die Aktion läuft von 15. März bis 7. April 2021.

So funktioniert´s:

- Macht ein Video eurer Trainingsgruppe von eurer coolsten Outdoor-Übung!
- Postet das Video bis 30. April auf Facebook/Instagram
- Markiert HandballAUSTRIA und verwendet die Hashtags #Handballgoesoutdoor und #backtohandball
- Gewinnt 5 Bälle für eure Team - insgesamt verlosen wir 20 x 5 Trainingsbälle!



d. Bis zu -40% Rabatt auf KAPPA & SELECT, -20% auf POLAR und PEEROTON

Für ein abwechslungsreiches Outdoor-Training können vielfältige Trainingsutensilien verwendet werden, wie z.B.: Trainingsbekleidung, Hütchen oder Markierungsscheiben, Bälle, Trainingscomputer und nicht zu vergessen Nahrungsergänzungsmittel.

Dank der Hilfe unserer Partner KAPPA, SELECT, weplayhandball, PEEROTON und POLAR können wir im Rahmen einer Aktion bis zu -40% Rabatt auf Trainingsbekleidung, Trainingsutensilien, Bälle, Produkte im Bereich der Nahrungsergänzung, sowie Produkte in den Bereichen der Herzfrequenz-Messung, des Activity Trackings und Trainingscomputer anbieten. Versandkosten werden extra in Rechnung gestellt.

Die Aktion ist zeitlich begrenzt und kann **bis 30. April** genutzt werden.

Eine Bestellung kann folgendermaßen erfolgen:

40% Rabatt auf KAPPA & 10% Rabatt auf Trainingsutensilien

Mindestbestellmenge 10 Artikel!

Auf ausgewählte Produkte der Marke KAPPA können -40% Rabatt gewährt werden, auf alle anderen Trainingsutensilien -10%. Eine Bedruckung der Bekleidung ist ebenfalls möglich!

- Dokument KAPPA Verkaufsaktion öffnen (im Anhang)
- Gewünschte Produkte mit dem ermäßigten Preis laut Dokument KAPPA Verkaufsaktion in das Bestellformular eintragen (im Anhang)
- Auf dem Formular ausfüllen, ob eine Bedruckung gewünscht ist
- Vollständig ausgefülltes Formular an event@oehb.at senden

40% Rabatt auf Bälle des ÖHB-Ausrüsters SELECT

Alle ÖHB-Vereine erhalten auf alle Handbälle der Marke SELECT 40% Rabatt!

- Website <https://www.derbystar.de/handball> öffnen
- Gewünschte Produkte in das Bestellformular mit dem Preis laut Website eintragen, der Rabatt errechnet sich automatisch (im Anhang)
- Vollständig ausgefülltes Formular an event@oehb.at senden

20% Rabatt auf PEEROTON Produkte im Bereich der Nahrungsergänzung

Alle Vereine haben die Möglichkeit bei unserem Partner PEEROTON zu vergünstigten Konditionen Produkte im Bereich der Nahrungsergänzung zu erwerben. Folgende Möglichkeiten stehen dabei zur Auswahl:

- Einzelpersonen können über den Webshop <https://peeroton.com/shop/> mit dem Promotioncode: **oehb21** bestellen. Dabei wird bei einer Bestellung **ab 100€ - 20% Rabatt** gewährt.
- Vereine können sich bei Interesse direkt an PEEROTON wenden:

Andreas Trippl
Email: andreas.trippl@peeroton.com
Mobilnummer: 0664 54 58 557

20% Rabatt auf POLAR Produkte

Alle Vereine haben die Möglichkeit bei unserem Partner POLAR zu vergünstigten Konditionen Produkte im Bereich der Herzfrequenz-Messung, des Activity Trackings und Trainingscomputer zu erwerben.

- Gewünschtes Produkt auf www.polar.at auswählen und in den Warenkorb legen
- Im Warenkorb den Gutschein Code: **OEHB20** eingeben und einlösen

- Hinweis: Folgende Produkte sind von der Aktion ausgeschlossen: Polar Grit X, Unite, Vantage V2, Verity Sense, 10er Sets, alle Accessoires inkl. Armbänder, Grit X und V2 Rad-Sets sowie alle neuen Produkte. Die Aktion ist gültig bis einschließlich 30.04.2021, nur im Webshop von Polar Österreich einlösbar und nicht mit anderen Aktionen oder Rabatten kombinierbar. Neue Produkte sind ausgenommen.

Kontakt

Isabel Plach, MBA

Österreichischer Handballbund

Koordinatorin Entwicklung & alternative Spielformen

tel +43 1 544 43 79 18

mob +43 664 120 36 22

e-mail plach@oehb.at