

## 1. Charakteristik des Spiels

Handball gilt im Allgemeinen als ein sehr körperbetontes Spiel, bei dem sich zwei Mannschaften (je 6 Feldspieler + 1 Torwart + Auswechselspieler) gegenüberstehen. Der Ball darf von den Feldspielern mit dem ganzen Körper, außer mit Unterschenkel und Fuß (Fußspiel), gespielt werden. Der Torwart darf den Ball innerhalb des eigenen Torraums auch mit dem Bein oder Fuß abwehren. Die Mannschaft, die während des Spiels die meisten Torerfolge erzielt, gewinnt.

## 2. Rahmenbedingungen

Der Spielball besteht aus einer luftgefüllten Leder- oder Kunststoffhülle.

Männer (58-60cm Umfang, 425-475g), Frauen (56-58cm Umfang, 325-375g).

Die Spielzeit beträgt 2 × 30 Minuten. Bei Turnieren, bei denen eine Entscheidung herbeigeführt werden muss, wird bei Unentschieden zweimal je 2 × 5 Minuten verlängert. Danach gibt es ein 7-Meter-Werfen.

Das Spielfeld hat die Form eines Rechtecks (40m × 20m). Die Besonderheit des Handballfeldes liegt in den zwei durchgezogenen Kreisbögen, dem sogenannten Torraum (6-Meter-Kreis, Wurfkreis).

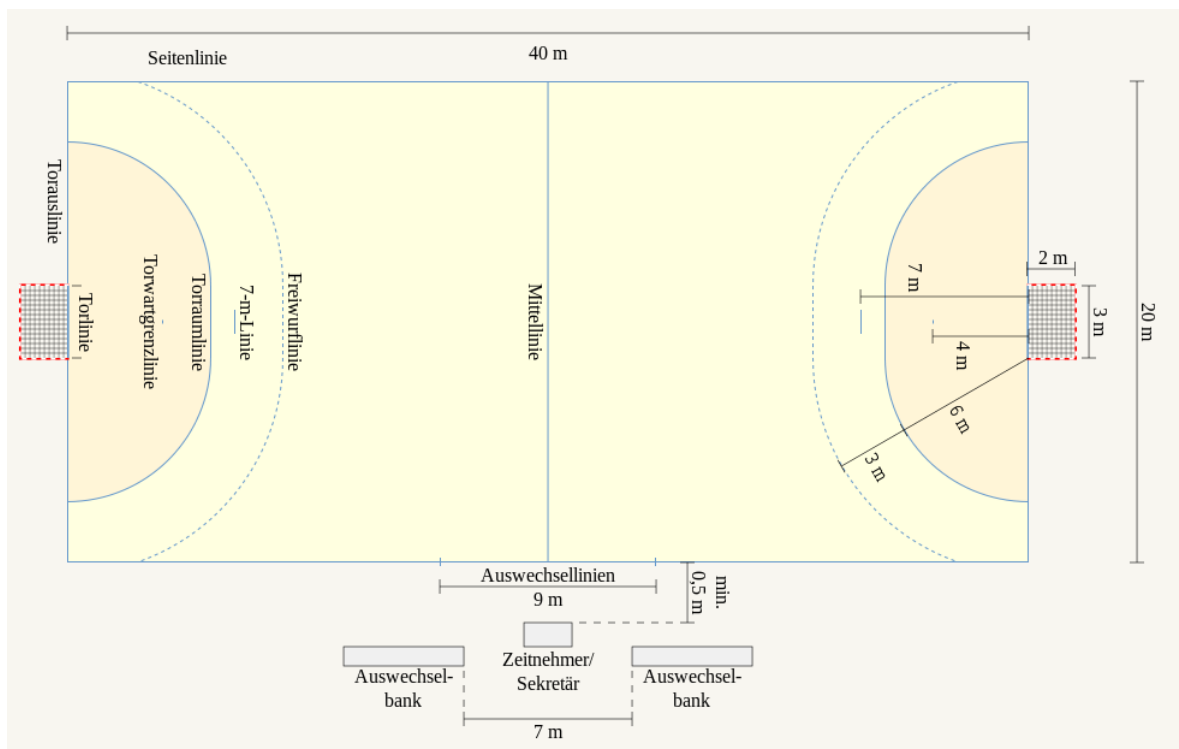


Abb. 1: Spielfeld

Der Torraum darf von Feldspielern nicht betreten werden. Allerdings darf der Ball im Luftraum über dem Torraum gespielt werden. Das heißt, ein Angreifer darf vor der Torraumlinie abspringen und aus kurzer Distanz auf das Tor werfen, wobei der Ball die Hand verlassen haben muss, bevor dieser Spieler den Boden berührt. Das Betreten des Torraums ohne Ball, um sich einen Vorteil zu verschaffen (z. B. eine bessere Anspielposition), führt zu Ballverlust für die Mannschaft des Spielers. Die Spielfortsetzung ist Abwurf.

Parallel zur Torraumlinie befindet sich die gestrichelte Freiwurflinie, die einen Abstand von 9 Metern zum Tor hat. 7 Meter vor dem Tor befindet sich die Strafwurflinie (vergleichbar mit dem 11-Meter-Punkt beim Fußball). Die 4-Meter-Linie hat nur beim 7-Meter-Wurf eine Bedeutung. Der Torwart darf in diesem Fall nicht

weiter als bis zu dieser Marke aus dem Tor herauskommen, wobei einzelne Körperteile in der Luft darüber hinausragen dürfen.

Grundsätzlich gilt, dass alle Linien zu dem Raum gehören, den sie begrenzen. Für die Mittellinie bedeutet dies, dass sie zu beiden Spielfeldhälften gehört.

Wenn der Ball das Spielfeld verlässt, erhält die Mannschaft, die den Ball nicht als letzte berührt hat, den Ball.

Wie der Ball wieder ins Spiel gebracht wird, hängt davon ab, welche Linie er überquert hat:

→ Seitenlinie: Einwurf

→ Grundlinie, aber kein Torerfolg: Berührt ein Spieler der angreifenden Mannschaft oder der Torwart den Ball zuletzt, erfolgt ein Abwurf, andernfalls ein ECKEINWURF

An einer Längsseite der Spielfläche befindet sich zu beiden Seiten der Mittellinie, außerhalb der Spielfläche, für jede Mannschaft ein Auswechselraum. In diesem halten sich die Offiziellen (Trainer, Physiotherapeut etc.), die Ergänzungsspieler und gegebenenfalls hinausgestellte Spieler auf. Ein Wechsel zwischen Auswechselraum und Spielfeld ist jederzeit möglich, darf aber nur über die Auswechsellinie erfolgen, die von der Mittellinie aus jeweils 4,50 Meter lang ist.

Die Tore sind 3 Meter breit und 2 Meter hoch. Sie müssen fest im Boden oder an der dahinter liegenden Wand verankert sein. Der Torrahmen muss ein Rechteck sein.

### 3. Wichtige Regeln

#### 3.1 Spieler in Ballbesitz

- Der Spieler in Ballbesitz darf den Ball beliebig oft auf den Boden prellen. Wird der Ball anschließend in die Hand genommen, darf der Spieler:
  - ihn maximal 3 Sekunden in der Hand halten.
  - mit ihm ein, zwei oder drei Schritte machen und dann aufs Tor werfen.
  - ihn zu einem Mitspieler passen.
- Hat der Spieler in Ballbesitz einen Gegenspieler, so darf der Angreifer seinen Ball schützen. Er darf den Ball jedoch nicht zum Gesicht des Gegenspielers führen oder mit dem Ball in den Gegenspieler hineinlaufen.

#### 3.2 Abwehrspieler/ Torwart

- Der Abwehrspieler darf:
  - dem Gegenspieler nicht den Ball aus der Händen reißen bzw. auf die Hände schlagen.
  - den Gegenspieler nicht mit den Füßen behindern.
  - den Gegenspieler nicht stoßen oder festhalten.
  - bei der Abwehraktion nicht im Torraum stehen oder durch diesen laufen.
- Der Torwart darf:
  - aus dem Torraum herauslaufen, den Ball fangen und mitspielen.
  - aus dem Torraum heraus den Ball zu einem Mitspieler passen.
  - mit dem Ball in der Hand nicht aus dem Torraum in das Feld gehen.
  - mit dem Ball in der Hand nicht aus dem Feld in den Torraum gehen.

## 4. Regelverstöße/Strafen

Je nach Art der Regelwidrigkeit können vom Schiedsrichter verschiedene Strafen ausgesprochen (auch in Kombination, z.B. Zeitstrafe und 7-Meter-Wurf) werden:

### 4.1 Freiwurf

Eine Regelwidrigkeit, die näher als 9 Meter vom gegnerischen Tor zum Freiwurf führt, wird an der gestrichelten 9-Meter-Linie ausgeführt, ansonsten am Ort des Vergehens. Während der Ausführung müssen Werfer und alle seine Mitspieler außerhalb des 9-Meter-Raumes stehen und auch dort bleiben bis der Ball die Hand des Werfers verlassen hat.



Abb.2: Freiwurf-Richtung

### 4.2 7-Meter-Wurf

Dieser Wurf stellt eine regelwidrig genommene klare Torgelegenheit wieder her: Wenn der Werfer ungehindert zum Wurf kam und durch ein Foul an einem Erfolg gehindert wurde, müssen die Schiedsrichter die Chancengleichheit wiederherstellen. Dabei stellt sich der Werfer vor die 7-Meter-Markierung (er darf dabei bis zu einem Meter davor stehen) und führt den Wurf nach Anpfiff aus. Der Torwart darf bis zur 4-Meter-Markierung gehen. Alle anderen Spieler positionieren sich außerhalb der 9-Meter-Linie, mit mindestens 3 Meter Abstand zum Schützen und dürfen diesen Raum erst betreten, nachdem der Ball die Hand des Schützen verlassen hat.

### 4.3 Verwarnung - Gelbe Karte

Die gelbe Karte hat für den betreffenden Spieler prinzipiell keine Auswirkungen auf das momentane Spielgeschehen. Jeder Spieler kann nur einmal verwarnet werden, danach folgt selbst für ein ähnliches Vergehen eine Hinausstellung. Pro Mannschaft sind drei Verwarnungen möglich. Vergehen, die mit Verwarnung bestraft werden können, sind:

- Entreißen oder Herausschlagen des Balles aus den Händen
- Sperren oder Wegdrängen mit Armen, Händen oder Beinen
- Klammern oder Festhalten an/von Körper oder Spielkleidung
- Anstoßen, -rennen oder -springen

### 4.4 2-Minuten-Zeitstrafe

Obige Vergehen, die sich nach Verwarnung (oder Aufbrauch des Karten-Kontingents) wiederholen, werden mit der nächsten Stufe der Progression bestraft. Dies führt zu einer Reduzierung der Anzahl der Spieler der betroffenen Mannschaft auf der Spielfläche für 2 Minuten.

In folgenden Situationen werden Hinausstellungen ausgesprochen:

- Absichtliches Fußballspiel
- Wechselfehler, Betreten der Spielfläche durch einen zusätzlichen Spieler oder das Eingreifen von der Bank in das Spiel
- bei schwerwiegenden Fouls



Abb.3: 2-Minuten-Zeitstrafe

### 4.5 Disqualifikation - Rote Karte

Eine Disqualifikation wird dem fehlbaren Spieler durch eine rote Karte angezeigt. Sie gilt für den Rest der Spielzeit. Der Spieler muss sofort die Spielfläche und den Auswechselraum verlassen. Er darf in keiner Form mehr Kontakt zur Mannschaft haben. Die Mannschaft darf nach 2 Minuten wieder ergänzt werden. Eine Disqualifikation ist nur dann mit einer Sperre für andere Spiele verbunden, wenn durch die Schiedsrichter ein schriftlicher Bericht angefertigt wird. Die zuständigen Instanzen entscheiden dann über den fehlbaren Spieler. Eine Disqualifikation wird gegeben bei:

- Regelwidrigkeiten, die die Gesundheit eines Spielers gefährden (z.B. Bein stellen,

- in der Wurfbewegung zurückreißen oder eine Aktion, die gegen Kopf/ Hals gerichtet ist)
- grob unsportlichem Verhalten eines Spielers (z.B. Beleidigung, demonstratives Wegwerfen des Balls, Revanche nach einem erlittenen Foul nehmen)
- bei der dritten Hinausstellung eines Spielers

Weitere wichtige Schiedsrichter-Zeichen:

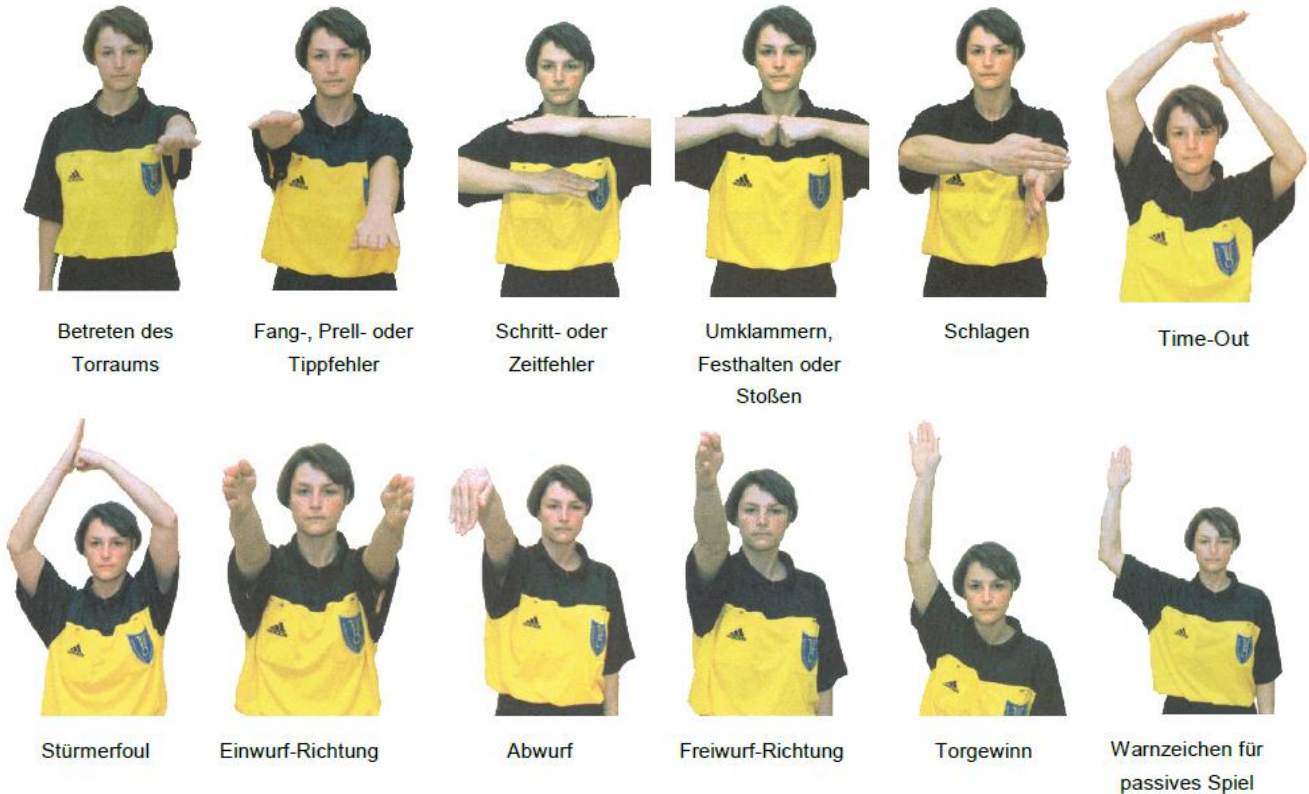
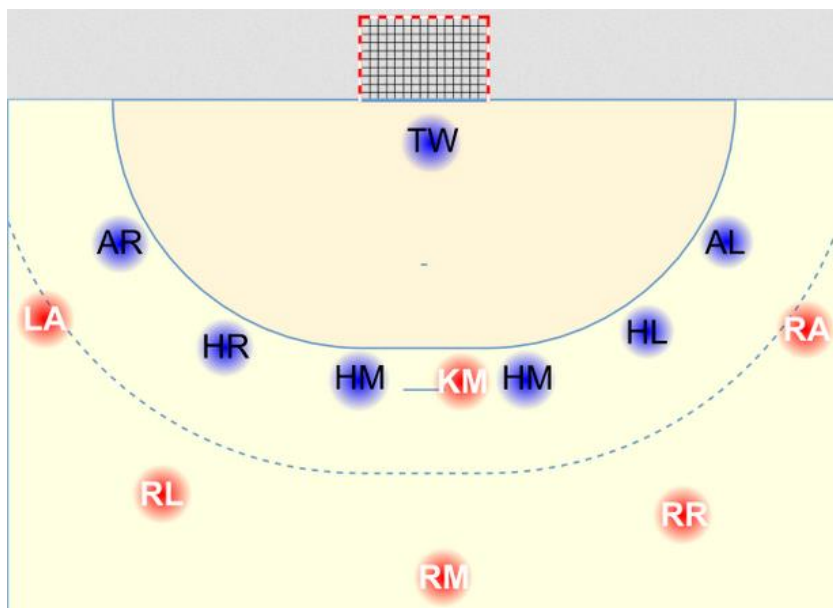


Abb.4: Schiedsrichter-Zeichen

## 5. Spielpositionen

Im Angriff und in der Abwehr werden verschiedene Positionen unterschieden.



Angriffsspieler (rot):

- LA: Linksaußen
- RL: Rückraum Links
- RM: Rückraum Mitte
- RR: Rückraum Rechts
- RA: Rechtsaußen
- KM: Kreis Mitte

Abwehrspieler (blau):

- AR: Außen Rechts
- HA: Halb Rechts
- HM: Hinten Mitte
- HL: Halb Links
- AL: Außen Links
- TW: Torwart

Abb.5: Spielpositionen

## 6. Techniken

### 6.1 Ballannahme (Fangen)

#### Annahme hoch zugespielter Bälle

(Bereich zwischen Brust- und Kopfhöhe)

- Arme sind leicht angewinkelt und bewegen sich dem Ball entgegen
- Hände und Finger bilden einen Trichter, eine Art auf dem Kopf stehendes Herz
- Finger und Daumen sind gespreizt
- Daumen zeigen zueinander
- Ball elastisch vor dem Körper annehmen und durch Heranziehen der Hände zum Körper „ansaugen“
- Daumen befinden sich hinter dem Ball und verhindern dessen Durchrutschen auf die Brust

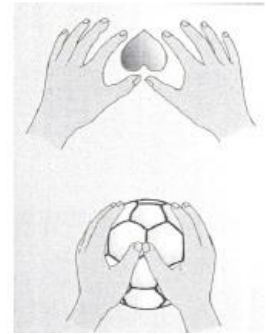


Abb.6: Fangen

#### Annahme flach zugespielter Bälle

(Bereich Hüfthöhe oder tiefer)

- Hände bilden eine „Schaufel“
- Handrücken zeigt nach unten
- kleine Finger zeigen zueinander und Daumen nach außen
- Ball elastisch annehmen und an Oberkörper heranziehen



Abb.7: Fangen

### 6.2 Prellen

#### Grundhaltung

- Füße mindestens schulterbreit auseinander
- Knie sind gebeugt (tiefer Schwerpunkt)
- Körper etwas nach vorn geneigt
- Kopf ist erhoben

#### Prellbewegung

- Ball seitlich vor dem Körper auf Hüfthöhe prellen
- Finger gespreizt, Handgelenk locker
- Ball nach schräg vorn-unten drücken
- Handgelenk klappt leicht nach, Unterarm schwingt nach
- zurückprellenden Ball so früh wie möglich weich annehmen, ihn „aufsaugen“

### 6.3 Schlagwurf

= Wurf aus dem Stand, d.h. beide Füße haben Bodenkontakt

#### Drei Phasen des Schlagwurfes

##### 1. Phase:

- linkes Bein (für Rechtshänder) leicht nach innen gedreht in Schrittstellung, Ball vor dem Körper
- Ball mit der Wurfhand nach hinten führen, Wurfarm nahezu gestreckt, Ellbogen etwa auf Schulterhöhe
- linke Schulter zeigt leicht nach vorne, Oberkörper in Bogenspannung (Oberkörperverwindung)

##### 2. Phase:

- Bogenspannung wird aufgelöst → Oberkörper wird nach vorne beschleunigt
- durch Armzug und durch das Nachgehen im Handgelenk wird der Ball weiter beschleunigt

##### 3. Phase:

- Schwung wird mit dem rechten Fuß (für Rechtshänder) abgefangen, Blick bleibt in Wurfrichtung, kein Wegdrehen

Diese Wurfform ist der härteste Wurf im Handball. Dabei können Ballgeschwindigkeiten von bis zu 130 km/h erreicht werden. Mit reduzierter Kraft wird er häufig als Pass gespielt.

#### 6.4 Sprungwurf

##### 1. Phase:

- Anlauf, Absprung und Zurückführen des Wurfarms
- Absprung wird üblicherweise mit Dreischrittrhythmus eingeleitet
- mit letztem Schritt und in der Steigphase wird der Arm nach hinten oben geführt
- rechtes Knie wird zur Schwungverstärkung seitlich außen (Abspreizwinkel ca. 45°) mit angewinkelt, dient gleichzeitig der Stabilisation

##### 2. Phase:

- in der Luft gleicht der Wurf dem Schlagwurf, Ball wird am Kopf vorbei (Bogenspannung) beschleunigt, Oberkörperrotation, Armzug und Nachklappen des Handgelenks nach vorne
- Ellbogen bleibt auf Schulterhöhe, Kopf in Wurfrichtung
- rechtes Bein stabilisiert die Wurfbewegung durch eine Gegenbewegung Richtung Hallenboden

##### 3. Phase:

- beidbeinig Landung oder wieder auf dem Absprungbein