



Handball ist eine Sportart, bei der zwei Mannschaften aus je sieben Spielern (sechs Feldspieler und ein Torwart) gegeneinander spielen. Das Ziel des Spiels besteht darin, den Handball in das gegnerische Tor zu werfen und somit ein Tor zu erzielen. Die Mannschaft, die nach Ablauf der Spielzeit, die zweimal 30 Minuten beträgt (bei Jugendmannschaften kürzere Spielzeiten), die meisten Tore erzielt hat, gewinnt.

1. SPIELFLÄCHE

Die rechteckige Spielfläche (40m x 20m) wird durch die Mittellinie in zwei Hälften geteilt. In der Mitte der Breitseiten befinden sich die Tore, vor diesen die jeweiligen Torräume. Der Raum innerhalb der Spielfläche, aber außerhalb der Torräume, ist das Spielfeld.

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



1.1. Torraum

Vor den Toren befindet sich der Torraum (Kreis). Die Fläche hat vom Tor einen Abstand von 6 m und wird von der Torraumlinie begrenzt. 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.

Ein Betreten des Kreises durch einen Abwehrspieler wird in der Regel nur dann geahndet, wenn er sich *zum Zwecke der Abwehr* einen Vorteil verschafft. Wird ein Torerfolg verhindert, wird der Eingriff in das Spiel mit einem 7-m-Wurf geahndet, der von der 7-m-Linie ausgeführt wird.

1.2. Freiwurflinie

Die Freiwurflinie hat einen 9-m-Abstand zum Tor. Von dort aus werden die Spielzüge fortgesetzt, die der Schiedsrichter durch eine Entscheidung unterbrochen hat.

1.3. Auswechselraum

An einer Längsseite der Spielfläche befindet sich zu beiden Seiten der Mittellinie, außerhalb der Spielfläche, für jede Mannschaft ein Auswechselraum, in dem sich die Offiziellen, die Ergänzungsspieler und gegebenenfalls hinausgestellte Spieler aufhalten. Ein Wechsel zwischen Auswechselraum und Spielfeld darf nur über die Auswechsellinie erfolgen, die von der Mittellinie aus jeweils 4,50m lang ist.



2. SPIELER

Jede Mannschaft besteht aus 7 Spielern – 6 Feldspielern und einem Torwart. Bis zu sieben weitere Mitspieler können als Auswechselspieler auf der Wechselbank Platz nehmen. Der Wechsel der Spieler erfolgt beliebig oft während des laufenden Spiels innerhalb des vorgeschriebenen Wechselraums.

2.1. Feldspieler

Die Feldspieler dürfen den Ball nicht nur mit der Hand berühren, sondern mit allen Körperteilen oberhalb des Knies (das Knie eingeschlossen), wobei, wie in anderen Ballsportarten auch, zwischen Fangen und Dribbeln unterschieden wird. Ohne Dribbeln darf der Spieler nur maximal drei Schritte machen und den Ball nur drei Sekunden lang festhalten, dann muss er den Ball durch Pass an einen Mitspieler oder durch einen Torwurf freigeben.

Schrittfehler:

Spieler läuft unbehindert mehr als drei Schritte mit Ball ohne zu dribbeln

Doppel:

Spieler fängt Ball, dribbelt, nimmt Ball wieder auf, dribbelt wieder

Konsequenz: Ballbesitz für gegnerische Mannschaft (Freiwurf)

Rückpass:

Feldspieler spielt Ball absichtlich in den eigenen Torraum zurück

Konsequenz: Ballbesitz für gegnerische Mannschaft (Freiwurf)

Betreten der Kreislinie, des Kreises

Der verteidigende Spieler kürzt seinen Weg durch die Kreisfläche ab oder betritt die Kreislinie, damit ein gegnerischer Spieler am Torwurf gehindert wird.

Konsequenz: Siebenmeter

2.2. Torwart

Der Torwart darf im Torraum den in Richtung Tor geworfenen Ball mit allen Körperteilen abwehren. Der Torwart muss sich in der Bekleidung von den Feldspielern unterscheiden, darf aber auch den Torraum verlassen (jedoch nicht mit dem unter Kontrolle gebrachten Ball). Einen nicht unter Kontrolle gebrachten Ball darf der Torwart außerhalb des Torraums weiterspielen. Jeder Spieler der Mannschaft kann als Torwart eingesetzt werden. In spielentscheidenden Situationen, z. B. bei einem Tor Rückstand oder Gleichstand kurz vor Ende des Spiels, wird der Torwart häufig als siebter Feldspieler eingesetzt. Hierbei wird er häufig durch einen Feldspieler ersetzt, der ein Leibchen trägt. Trotz des Leibchens muss die Spielernummer erkennbar sein. Der siebte Feldspieler wird dann meist als zweiter Kreisläufer eingesetzt, um eine Überzahlsituation zu schaffen.



3. SPIELZEIT

3.1. Spieldauer

Die offizielle Spielzeit für alle Mannschaften mit Spielern ab 16 Jahren beträgt 2 × 30 Minuten mit einer Pause von 10 Minuten.

Für Jugendmannschaften ist die Spielzeit wie folgt reduziert:

- ✓ 2 × 25 Minuten bei einem Alter von 12 bis 16 Jahren (C-Jugend und B-Jugend)
- ✓ 2 × 20 Minuten bei einem Alter von 8 bis 12 Jahren (E-Jugend und D-Jugend)

Halbzeit und Spielende werden vom Zeitnehmer durch ein akustisches Signal (Hupe, Sirene oder Pfeife) angezeigt. Freiwürfe, auf die das Signal zu Halbzeit bzw. Spielende folgt, müssen allerdings noch ausgeführt werden. Die Schiedsrichter können nach eigenem Ermessen die Spielzeit unterbrechen (Unterbrechung, Timeout). Beim Siebenmeter soll nur bei einer besonderen Verzögerung, z. B. bei einem Torwartwechsel, auf Timeout entschieden werden.

3.2. Auszeit (TTO)

Jede Mannschaft hat insgesamt drei Mal das Recht auf ein Team-Time-out (TTO) (dt. „Auszeit“) von einer Minute Dauer. Dieses Recht kann sie nur nutzen, wenn sie in Ballbesitz ist. Es sind jedoch maximal zwei Auszeiten pro Halbzeit zulässig und in den letzten fünf Minuten einer Partie darf nur eine Auszeit pro Mannschaft genommen werden. In vielen Regionalverbänden, die für die mittleren und unteren Spielklassen zuständig sind, wurde diese Regelung nicht übernommen. Dort gilt noch, dass pro Halbzeit und Mannschaft nur eine Auszeit genommen werden kann. Nicht in Anspruch genommene Auszeiten verfallen.

Das TTO wird durch den Mannschaftenverantwortlichen dadurch beantragt, indem er eine grüne Karte, meist mit einem schwarzen „T“ versehen, auf den Tisch von Zeitnehmer und Sekretär legt. Der Zeitnehmer unterbricht sofort das Spiel mit einem akustischen Signal (Hupe, Sirene oder Pfeife) - wenn die die Auszeit beantragende Mannschaft in Ballbesitz ist - und hält die Zeit an.

Während der Auszeit werden gewöhnlich Spieltaktiken besprochen. Häufig wird das TTO aber auch nur aus rein taktischen Gründen genommen, um den Spielfluss der gegnerischen Mannschaft zu unterbrechen. Es gibt in unteren Verbänden auch Spielklassen, in denen das TTO untersagt ist.



4. SCHIEDSRICHTER

Beim Handball gibt es zwei Schiedsrichter, die unter anderem die Fairness und die Einhaltung der Regeln überwachen. Sie fungieren abwechselnd als Feld- und Torschiedsrichter. So ist gewährleistet, dass die Aktionen in Abwehr und Angriff im Normalfall von beiden Seiten der Spielsituation aus bewertet werden können.

Schiedsrichterzeichen

				
Betreten des Torraums	Fang-, Prell- oder Tippfehler	Schritt- oder Zeitfehler	Umklammern, Festhalten oder Stoßen	Schlagen
				
Stürmerfoul	Einwurf-Richtung	Abwurf	Freiwurf-Richtung	Nichtbeachten des 3-Meter Abstandes
				
Passives Spiel	Torgewinn	Verwarnung (gelb) Disqualifikation (rot)	Hinausstellung (2 Minuten)	Ausschluss
				
Time-out	Warnzeichen für passives Spiel			



5. TAKTIK

5.1. Grundsätzliche Strategie

Die Verteidiger (Abwehrspieler) bilden in der Regel eine Zonendeckung vor dem Wurfkreis. Es gibt eine Vielzahl von Varianten dieser Zonendeckung entsprechend den unterschiedlichen Angriffsstrategien der Angreifer. Die Zonendeckung führt ebenfalls zu einer starken Spezialisierung der Spieler. In der Regel unterscheidet man bei den Angriffsspielern die Außenspieler, Rückraumspieler und den Kreisläufer.

Zudem gibt es durch die schnelle Wechselmöglichkeit (ohne Anmeldung, beliebig oft) die Chance, spezialisierte Angriffs- und Abwehrspieler einzusetzen.

Die Angreifer versuchen entweder durch Einzelaktionen oder durch gruppen- bzw. mannschaftstaktische Angriffskonzeptionen einen Spieler in eine günstige Wurfposition zu bringen und ein Tor zu erzielen.

5.2. Angriff

Beim Handball bewegen sich bei normalen Angriffen alle Feldspieler in die Hälfte der verteidigenden Mannschaft.

Erste Welle

Beim schnellen Umschalten nach Ballgewinn aus der Deckung heraus gewinnt die erste Welle (beim Tempogegenstoß) heutzutage aber immer mehr an Bedeutung. Bei diesem Angriff wird meist über die beiden Außenpositionen oder über vorgelagerte, offensive Abwehrspieler versucht, mit wenigen Spielern eine kurzzeitige Überzahlsituation zu schaffen und so zu einfachen Torerfolgen zu gelangen.

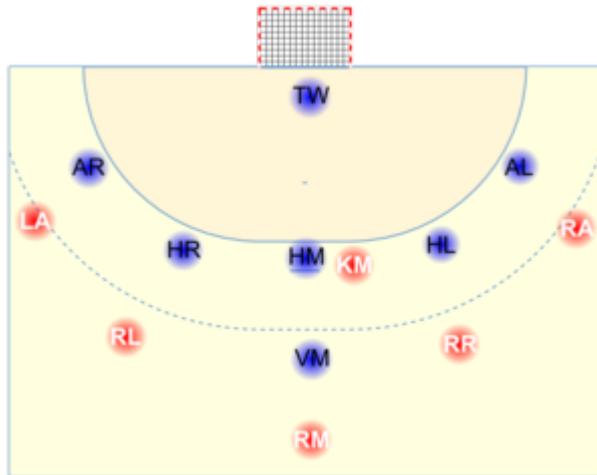
Zweite Welle

Ist die erste Welle nicht erfolgreich bzw. können die Konterspieler nicht angespielt werden, greift die zweite Welle: die verbleibenden Spieler organisieren den Ballvortrag, wieder mit dem Ziel, sich gegenüber der meist noch in der Rückwärtsbewegung befindlichen abwehrenden Mannschaft Überzahlsituationen zu verschaffen.

Weitere Varianten des schnellen Angriffsspiels sind der schnelle Anwurf nach einem Torerfolg der gegnerischen Mannschaft, „Schnelle Mitte“ genannt.

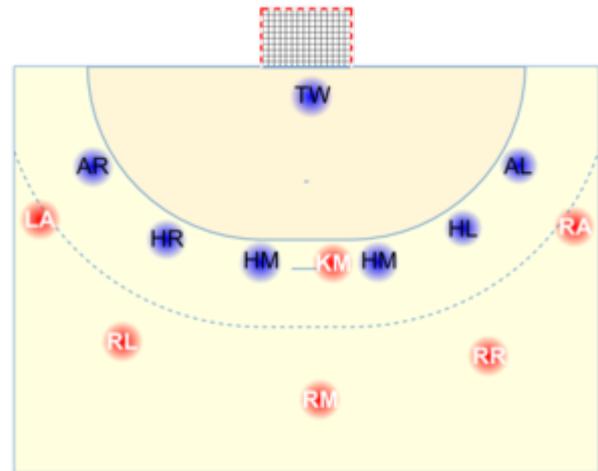
Dritte Welle

Die dritte Welle ist meist eine standardisierte Angriffskonzeption nach dem Ballvortrag gegen die gerade formierte Deckung.



● **Angriffsspieler** LA= Linksaußen RM= Rückraum Mitte RA= Rechtsaußen
● **Abwehrspieler** RL= Rückraum Links RR= Rückraum Rechts KM= Kreis Mitte
 AR= Außen Rechts HM= Hinten Mitte HL= Halb Links
 HR= Halb Rechts VM= Vorne Mitte AL= Außen Links
 TW= Torwart

Spielpositionen in Angriff und Abwehr (5:1-Deckung)



● **Angriffsspieler** LA= Linksaußen RM= Rückraum Mitte RA= Rechtsaußen
● **Abwehrspieler** RL= Rückraum Links RR= Rückraum Rechts KM= Kreis Mitte
 AR= Außen Rechts HM= Hinten Mitte HL= Halb Links
 HR= Halb Rechts VM= Vorne Mitte AL= Außen Links
 TW= Torwart

Spielpositionen in Angriff und Abwehr (6:0-Deckung)

5.3. Verteidigung

Zur Unterscheidung der Wellen wird die Position der Verteidigung herangezogen:

In der ersten Welle befinden sich alle Abwehrspieler noch auf dem Weg zu ihren Abwehrpositionen, sie bewegen sich noch auf ihr Tor zu.

In der zweiten Welle haben sich einige Abwehrspieler an ihrem Kreis mit ihrer Körpervorderseite in Richtung der Angreifer gedreht und sind bereit, aus dieser Position auf die Aktionen der Angreifer zu reagieren.

In der dritten Welle sind alle Abwehrspieler zur Abwehr bereit, jedoch noch nicht auf der von der Taktik her vorgesehenen Position

Passives Spiel

Diese Spielweise - häufig auch als „Zeitspiel“ bezeichnet - ist beim Handball Das bedeutet, dass eine Mannschaft, die keinen erkennbaren Drang zum Tor aufbaut bzw. keine Anstrengungen unternimmt, ein Tor zu erzielen, durch den oder die Schiedsrichter per Handzeichen (Hand wird gehoben, „passives Vorwarnzeichen“) ermahnt wird. Stellt sich daraufhin keine Besserung ein, haben die Schiedsrichter die Möglichkeit, den Angriff der passiv spielenden Mannschaft abzubrechen, so dass die verteidigende Mannschaft einen Angriff einleiten kann.

Diese Regel macht den Sport für die Zuschauer schneller und attraktiver, da es kaum torabschlusslose Phasen gibt. Allerdings gibt die Auslegung dieser Regel immer wieder Anlass zu Diskussionen, denn es bleibt im Ermessen der Schiedsrichter, ab wann der Druck aufs Tor zu gering ist und als „passiv“ geahndet werden kann. Als Erfahrungswert gilt eine Angriffsdauer von etwa 30 bis 45 Sekunden bis zum Anzeigen des Vorwarnzeichens durch die Schiedsrichter. Unmittelbar nach dem Anzeigen des passiven Vorwarnzeichens bleiben der angreifenden Mannschaft - als Richtwert - maximal 5-10 Sekunden effektive Spielzeit bis zum Abpfiff durch den oder die Schiedsrichter.

Durch eine progressive Strafe eines Spielers der abwehrenden Mannschaft (Gelbe Karte, 2-Minuten Strafe oder Rote Karte) oder einen Torwurf der in Ballbesitz befindlichen Mannschaft welche vom Tor oder dem Torwart zurück zu der Mannschaft gelangt, wird das Zeitspiel wieder aufgehoben.



6. WURFTECHNIKEN

Insgesamt gibt es drei verschiedene Wurftechniken:

Schlagwurf/Stemmwurf/Kernwurf

Der ballführende Spieler wirft aus dem Stand, das heißt mindestens ein Fuß hat Bodenkontakt.

Sprungwurf

Der Sprungwurf, welcher einem Schlagwurf in der Luft gleicht, ist der wichtigste und am häufigsten angewendete Wurf im Handball.

Fallwurf

Der Fallwurf, welcher bevorzugt nahe der Torraumlinie angewendet wird, ist streng genommen ein Schlagwurf aus der Fallbewegung. Es gibt zwei Arten der Ausführung: frontal oder aus der Körperdrehung heraus.

Weiterhin gibt es spezielle Variationen gewisser Techniken:

- Schlenzer (Hüftwurf)
- Dreher
- Heber
- Abknickwurf
- Luftdreher („Airdreher“)

7. FOULS UND STRAFEN

Es ist erlaubt, den Ball wegzuspielen oder zu blocken sowie den Gegenspieler zu sperren. Körperkontakt ist grundsätzlich ebenfalls erlaubt.

7.1. Foul

Handball ist bewusst als ein körperbetontes Spiel angelegt.

Nicht erlaubt ist,

- ✓ den Ball wegzureißen,
- ✓ den Gegenspieler festzuhalten,
- ✓ zu klammern,
- ✓ zu stoßen,
- ✓ anzuspringen,
- ✓ wegzudrängen o.ä.

Verstöße gegen die Regeln führen

- ✓ zu **Ballverlust** und
- ✓ zu einem **Freiwurf**
(an der Stelle des Regelverstößes, mindestens jedoch 9 Meter vom Tor → Freiwurflinie)
- ✓ zu einem **7-Meter-Wurf**,
wenn der Gegenspieler durch die Regelwidrigkeit (egal welcher Art) an einer klaren Torgelegenheit gehindert wurde. Der Siebenmeterwurf gilt hier als Wiedergutmachung bzw. Wiederherstellung einer klaren Tormöglichkeit.



7.2. Strafen

Zusätzlich zu dieser Spielfortsetzung ist bei besonderer Ausprägung der Verstöße gegen die Regel (was im Spielbetrieb der Normalfall ist) ein „progressives Strafsystem“ definiert:

Verwarnung (Gelbe Karte)

beim ersten Verstoß (jedoch sollten nur drei pro Mannschaft ausgesprochen werden, danach folgen 2-Minuten-Zeitstrafen),

2-Minuten-Zeitstrafe

(kann auch bei besonderer Schwere des Regelverstoßes ausgesprochen werden, bevor die drei Verwarnungen „verbraucht“ wurden)

2+2-Minuten-Zeitstrafe

(kann z. B. ausgesprochen werden, wenn ein Spieler auf eine gegen ihn verhängte Zeitstrafe lautstark oder gestenreich protestiert, aber dabei den Schiedsrichter nicht beleidigt).

2-Minuten-Zeitstrafe+Disqualifikation

wird ausgesprochen, wenn ein Spieler nach einer Hinausstellung in beleidigender Form gegen diese Entscheidung protestiert.

Disqualifikation (Rote Karte)

bei besonders definierten Verstößen (insbesondere bei gesundheitsgefährdendem Foulspiel), die dritte 2-Minuten-Zeitstrafe desselben Spielers führt ebenfalls zu seiner Disqualifikation (die Mannschaft wird wie bei der 2-Minuten-Zeitstrafe um einen Spieler auf der Spielfläche reduziert, darf jedoch, nachdem die zwei Minuten abgelaufen sind, einen anderen Spieler auf das Feld schicken).

Ausschluss

die härteste Form der Bestrafung in einem Handballspiel. Sie wird bei Tötlichkeiten eines Spielers gegenüber anderen Spielern, Schiedsrichtern, Zeitnehmern/Sekretären, Mannschaftsoffiziellen, Delegierten, Zuschauern, usw. ausgesprochen. Der Spieler wird vom Spiel ausgeschlossen, und die Mannschaft darf den Spieler nicht wieder ersetzen. Außerdem bringt der Ausschluss auch nach dem Spiel schärfere Strafen als eine Disqualifikation für den Verein bzw. den Spieler mit sich (Geldstrafe, lange Sperre o. Ä.). Der Ausschluss ist nicht dem progressiven Strafsystem zuzuordnen, sondern als „Strafe für besonders schwere Fälle“ zu sehen. Als Tötlichkeit gilt das Anspucken (nur wenn jemand getroffen wird), Treten und Schlagen. Die beiden letztgenannten Delikte werden gegebenenfalls als Disqualifikation bestraft, wenn sie als Affekthandlung unmittelbar auf ein Foul des Gegners erfolgen. Sonst gibt es hier auch einen Ausschluss.

Da es im praktischen Spielbetrieb nur schwer möglich ist, den Gegenspieler regelkonform vom Ball zu trennen (Fehlpässe ausgenommen), sind Freiwürfe und progressive Bestrafung normale einkalkulierte Bestandteile eines Handballspiels.

Quellen: de.wikipedia.org
handballschiri.com