

Quali Sport - Theorie

Leisten, Gestalten, Spielen

Handball



Unterschied "Prellen" und „Tippen“?

Prellen: Unter Prellen des Balles versteht man mehrmaliges Spielen des Balles zum Boden. Es darf nur mit einer Hand gespielt werden. Handwechsel ist erlaubt. Das Prellen erfolgt meist im Lauf und dient der schnellen Fortbewegung.

Tippen: Unter Tippen versteht man das einmalige Spielen des Balles zum Boden und anschließendes Fangen bzw. Halten mit einer Hand oder beiden Händen. Es erfolgt meist im Stand und kann ein Signal für einen Spielzug, eine taktische Maßnahme o.ä. sein.

Schritte mit dem Ball in den Händen

Wird der Ball mit einer oder mit beiden Händen gefasst, muss er nach **drei Schritten oder drei Sekunden** abgespielt werden.

Grundelemente des Handballspiels

Werfen und Fangen

3 wichtigsten Wurfarten im Handball

Schlagwurf, Sprungwurf, Fallwurf.

Bewegungsablauf des Schlagwurfes.

Man unterscheidet zwischen dem Schlagwurf aus dem Stand und aus dem Lauf.

Stand: Der Ball wird mit beiden Händen nach hinten geführt, liegt dann aber nur noch in der Wurfhand (rechts). Das Körpergewicht liegt auf dem rechten Bein, der linke Fuß wird stemmend nach vorne gesetzt (Bogenspannung). Der Wurf erfolgt durch schnelles Vorbringen von Hüfte, Schulter und Arm der Wurfseite mit Schlagbewegung.

Lauf: Der im Lauf angenommene Ball wird beim Vorsetzen des rechten Beines nach hinten genommen. Die schlagartige Wurfbewegung erfolgt beim Vorsetzen des linken Beines (Bogenspannung)

Spielsituationen Sprungwurf und Fallwurf

Sprungwurf: Er wird entweder vor der Deckung oder in den Torraum ausgeführt. Im ersten Fall überwirft der Spieler die Deckung, im zweiten Fall entzieht er sich dem Zugriff des Abwehrspielers

Quali Sport - Theorie

Leisten, Gestalten, Spielen

Handball

und verkürzt die Entfernung zum Tor bzw. er schafft sich einen besseren Wurfwinkel (von der Außenposition)

Fallwurf: Der Fallwurf wird gewöhnlich direkt am Torraum vom Kreisspieler angewandt. Er kann sich dadurch dem Abwehrspieler entziehen, die Entfernung zum Tor verringern und durch Verzögerung die Reaktion des Torhüters berücksichtigen.

Mannschaft

10 Feldspieler und zwei Torleute, davon höchstens 6 Spieler und ein Torwart auf dem Feld.

Torwart- Wurfkreis

Er darf ohne Ball den Torraum verlassen und als Feldspieler mitspielen. Er darf jedoch nicht mit dem Ball in den Torraum zurückkehren.

Wann darf der Anwurf erst ausgeführt werden?

Erst nachdem der Schiedsrichter gepfiffen hat.

Ahndung Regelübertretungen

Spielstrafe: Freiwürfe, 7-m

Persönlich Strafe:

Verwarnung Gelbe Karte, 2 min. Strafe, rote Karte gleichzeitig verbunden mit einer 2 Min. Strafe .Die Mannschaft darf danach wieder ergänzt werden.

Hinausstellung: Immer 2 Minuten

Disqualifikation: Rote Karte; gleichzeitig ist eine 2 Min. Strafe damit verbunden; danach darf sich die Mannschaft wieder ergänzen.

Ausschluss: Ein ausgeschlossener Spieler darf nicht ersetzt werden. Seine Mannschaft muss in Unterzahl zu Ende spielen.

Entscheidung Freiwurf

- Wechselfehler
- Unsportlichem Verhalten
- Tätlichkeiten
- Absichtliches Spielen des Balles über die Toraus- oder Seitenlinie.

Quali Sport - Theorie

Leisten, Gestalten, Spielen

Handball

- Passivem Spiel
- Schrittfehler
- Foulspiel
- Normalen Regelübertretungen

Entscheidung 7m

- Regelwidrigem Verhindern einer klaren Torgelegenheit auf dem gesamten Spielfeld.
- Betreten des Torraumes durch einen Abwehrspieler, wenn er sich dadurch einen Vorteil verschafft.
- Absichtlichem Spielen des Balles zum Torwart im Torraum.
- Hereinholen des Balles in den Torraum durch den Torwart.

Abwehrformationen

- 6:0 - Abwehr
- 5:1 - Abwehr
- 4:2 - Abwehr
- 5:0 + 1 - Abwehr
- 3:2:1 - Abwehr

„ 5:0 + 1 Abwehr“

Ein Angreifer wird manngedeckt. Der Verteidiger ist vom Kreis losgelöst, während die übrigen 5 am Kreis verteidigen. Diese Variante wird angewandt, wenn der Gegner über einen überragenden Rückraumschützen verfügt.

Wie werden die einzelnen Spielpositionen in der 6:0 Deckung bezeichnet und gegen welche Gegner wird diese Formation angewendet.

- Links außen, halb links, innen links, innen rechts, halb rechts, rechts außen.
- Diese Formation wird hauptsächlich gegen Mannschaften mit schwachen Rückraumspielern angewendet.
- Gegen starke Kreis- und Außenspieler.
- Bei körperlich großer, gut blockender Abwehr.

Quali Sport - Theorie

Leisten, Gestalten, Spielen

Handball

