



1. Allgemein

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.

2. Grundsätzliche Strategie

Beim Handball bewegen sich bei normalen Angriffen alle Feldspieler in die Hälfte der verteidigenden Mannschaft. 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. 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 in 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 - und die dritte Welle - meist eine standardisierte Angriffskonzeption nach dem Ballvortrag gegen die gerade formierte Deckung.

3. Spielefläche

Die Spielefläche hat die Form eines Rechtecks (40m x 20m) und 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 Spielefläche, 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.

3.1 Torraum

Vor den Toren befindet sich der Torraum. Er wird aus zwei Viertelkreisen mit einem Radius von sechs Metern um die jeweils innere hintere Ecke der Torpfosten und einer Linie parallel zur Torlinie in 6 m Abstand gebildet. 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

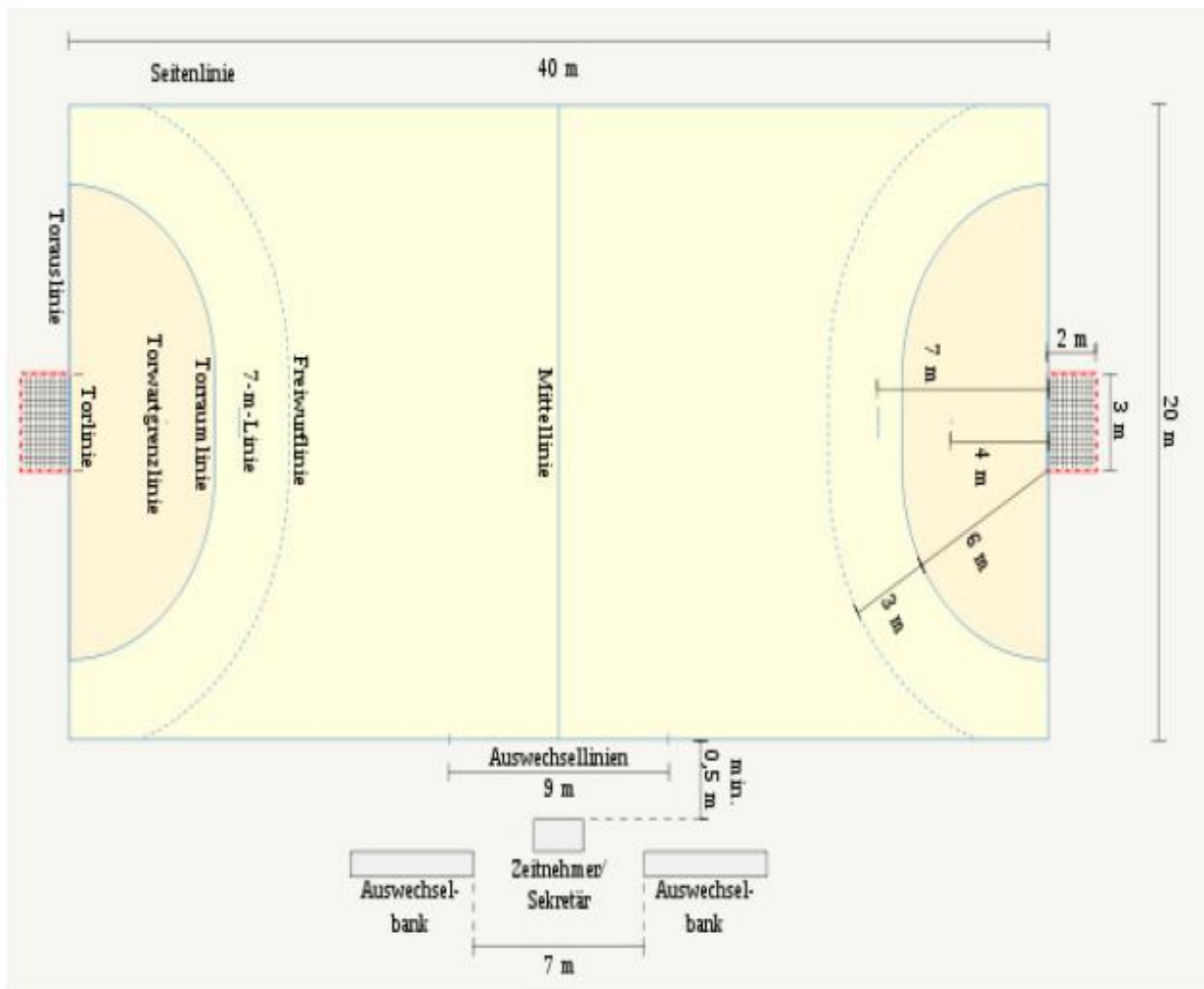
Quali Sport Theorie
HANDBALL

(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.

3.2 Auswechselraum

An einer Längsseite der Spielfläche befinden 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.



3.3 Spielzeit

Die normale Spielzeit für alle Mannschaften ab 16 Jahren und älter beträgt 2 x 30 Minuten mit einer Pause von 10 Minuten.

3.4 Spieleranzahl und Auswechslungen

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.

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.

4. Wurftechniken

Insgesamt gibt es drei verschiedene Wurftechniken:

1. **Schlagwurf/Stemmwurf/Kernwurf:** Der ballführende Spieler wirft aus dem Stand, das heißt mindestens ein Fuß hat Bodenkontakt.
2. **Sprungwurf:** Der Sprungwurf, welcher einem Schlagwurf in der Luft gleicht, ist der wichtigste und am häufigsten angewendete Wurf im Handball.
3. **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“)

5. Fouls und Strafen

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

Es ist nicht erlaubt, den Ball wegzureißen, den Gegenspieler festzuhalten, zu klammern, zu stoßen, anzuspringen, wegzudrängen o.ä..

Handball ist damit bewusst als körperbetontes Spiel angelegt. Verstöße gegen die Regeln führen zu Ballverlust und

- zu einem **Freiwurf** (an der Stelle des Regelverstößes, mindestens jedoch 9 Meter vom Tor)
- 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.

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

- die **Verwarnung** (Gelbe Karte), beim ersten Verstoß (jedoch sollten nur drei pro Mannschaft ausgesprochen werden, danach folgen 2-Minuten- Zeitstrafen),
- die **2-Minuten-Zeitstrafe** (kann auch bei besonderer Schwere des Regelverstößes ausgesprochen werden, bevor die 3 Verwarnungen „verbraucht“ wurden)
- die **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).
- die **2-Minuten-Zeitstrafe+Disqualifikation** wird ausgesprochen, wenn ein Spieler nach einer Hinausstellung in beleidigender Form gegen diese Entscheidung protestiert.
- die **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).
- der **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

Quali Sport Theorie
HANDBALL

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.