



Handball

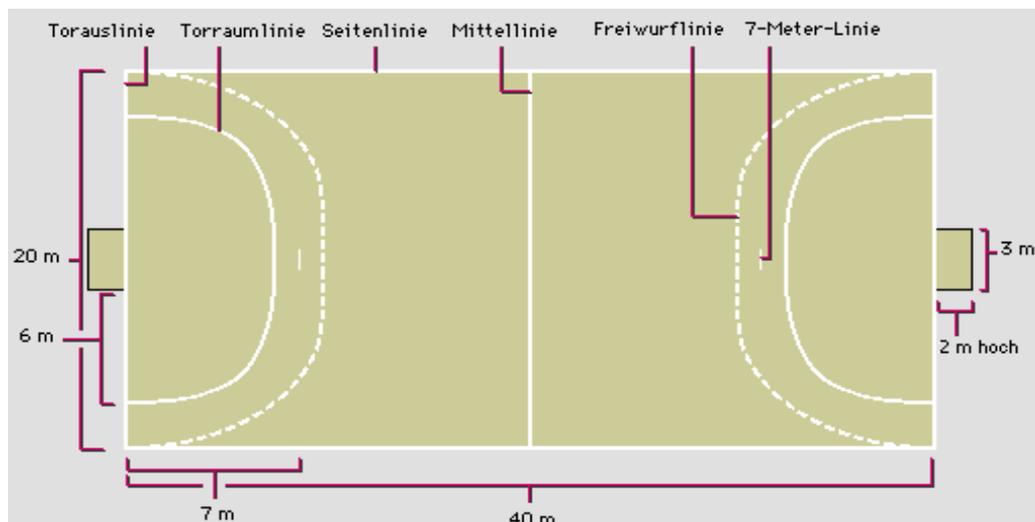
Spielgedanke

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.

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.

Spielfläche



Spielfeld

Die Spielfläche 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 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.

Torraum

Vor den Toren befindet sich der Torraum. 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. Verhindert er dabei eine klare Torgelegenheit, ist die Spielfortsetzung ein Siebenmeterwurf (Wiederherstellung der klaren Torgelegenheit). Im Torraum befindet sich die 4-m-Linie. Diese hat nur beim Siebenmeterwurf 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.

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 4,50 m lang ist.

Spielball

Der Spielball besteht aus einer luftgefüllten Leder- oder Kunststoffhülle. Es werden drei Größen verwendet:

Größe Mannschaften

- III Männer und männliche Jugend ab 16
- II Frauen, männliche Jugend ab 12 und weibliche Jugend ab 14
- I Jugend ab 8

Häufig wird der Ball geharzt. Das Harz trägt dazu bei, dass der Ball auch nur mit einer Hand bequem gehalten werden kann und dass man mit dem Wurfarm auch diverse Täuschungen und Trickwürfe, wie zum Beispiel *Dreher*, ausführen kann. In vielen Hallen herrscht allerdings ein Harz- und Haftmittelverbot, denn viele einschlägige Produkte hinterlassen klebrige Spuren.

Spielzeiten

- für alle Mannschaften mit Spielern von 16 Jahren und mehr: 2 x 30 Minuten
- für Jugendmannschaften von 12-16 Jahren: 2 x 25 Minuten
- für Jugendmannschaften von 8-12 Jahren : 2 x 20 Minuten

Die Halbzeitpausen dauern normalerweise 10 Minuten.

Ist ein Spiel nach Ablauf der regulären Spielzeit unentschieden und soll bis zur Entscheidung weitergespielt werden, erfolgt nach einer Pause von 5 Minuten eine Verlängerung. Die Verlängerung dauert 2 x 5 Minuten mit 1 Minute Halbzeitpause. Ist das Spiel nach einer ersten Verlängerung noch nicht entschieden, erfolgt nach einer Pause von 5 Minuten eine zweite Verlängerung von 2 x 5 Minuten mit 1 Minute Halbzeitpause. Fällt auch hier keine Entscheidung, ist der Gewinner durch Siebenmeterwerfen herbeizuführen.

Schiedsrichter und Kampfgericht

Schiedsrichter

Ein Handballspiel wird von zwei gleichberechtigten Schiedsrichtern geleitet. In den unteren Spielklassen ist nur ein Schiedsrichter vorgesehen. Ab der Bezirksebene, sind Schiedsrichter prinzipiell zu zweit auf dem Feld aktiv.

Die Mannschaften befinden sich üblicherweise zwischen den beiden Schiedsrichtern, die sich, aufgrund ihrer Position auf dem Spielfeld, in **Tor- und Feldschiedsrichter** unterscheiden. Die Schiedsrichter stehen diagonal versetzt, damit sie jeweils eine Seitenauslinie genau im Blick haben. Wechselt der Ballbesitz, so wechselt automatisch auch die Position der Schiedsrichter. Der Torschiedsrichter wird zum Feldschiedsrichter und umgekehrt. Um regelmäßig einen anderen Blickwinkel zu bekommen, wird etwa alle 10 Minuten, meist nach einem Torerfolg oder während einer Spielunterbrechung, ein so genannter „langer Wechsel“ durchgeführt. Das bedeutet, die Schiedsrichter tauschen ihre Positionen so, dass sie die jeweils andere Mannschaft direkt vor sich haben. Hinzu kommt, dass die Schiedsrichter in der Regel alle fünf Minuten die Seite wechseln (kurzer Wechsel).

Kampfgericht

Unterstützt werden die Schiedsrichter durch ein Kampfgericht, das sich aus Zeitnehmer und Sekretär zusammensetzt.

Der **Sekretär** führt das Spielprotokoll, in dem Torfolge und Strafen notiert werden. Änderungen an der Spielerliste werden von ihm vorgenommen.

Der **Zeitnehmer** überprüft die Spielzeit und sorgt dafür, dass die öffentliche Zeitmessanlage auf Anforderung angehalten bzw. fortgesetzt wird. Zudem ist er zuständig für die Einhaltung der Strafzeiten und die Dauer des Team-Time-Out.

Fouls und Bestrafungen

Es ist **erlaubt**:

- Arme und Hände zu benutzen, um den Ball zu blocken oder in Ballbesitz zu gelangen;
- dem Gegenspieler mit einer offenen Hand den Ball aus jeder Richtung wegzuspielen;
- den Gegenspieler mit dem Körper zu sperren, auch wenn er nicht in Ballbesitz ist;

- von vorne, mit angewinkelten Armen Körperkontakt zum Gegenspieler aufzunehmen, ihn auf diese Weise zu kontrollieren und zu begleiten;

Es ist **nicht erlaubt:**

- dem Gegenspieler den Ball aus den Händen zu entreißen oder ihn herauszuschlagen;
- den Gegenspieler mit Armen, Händen oder Beinen zu sperren oder ihn wegzudrängen;
- den Gegenspieler (am Körper oder an der Spielkleidung) zu klammern, festzuhalten, zu stoßen, ihn anzurennen oder anzuspringen;
- den Gegenspieler mit oder ohne Ball regelwidrig zu stören, zu behindern oder zu gefährden.

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). Sollte auf die Disqualifikation eine Meldung erfolgen, droht dem betreffenden Spieler eine mögliche Sperre.
- der **Ausschluss** war bis zum 30. Juni 2010 die härteste Form der Bestrafung in einem Handballspiel. Sie wurde bei Tätlichkeiten eines Spielers gegenüber anderen Spielern, Schiedsrichtern, Zeitnehmern/Sekretären, Mannschafts-offiziellen, Delegierten, Zuschauern, usw. ausgesprochen. Der Spieler wurde vom Spiel ausgeschlossen, und die Mannschaft durfte den Spieler nicht ersetzen, musste also für den Rest des Spiels mit einem Spieler weniger spielen. Außerdem brachte 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 war nicht dem progressiven Strafsystem zuzuordnen, sondern als „Strafe für besonders schwere Fälle“ zu sehen. Als Tötlichkeit gelten 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 gab es hier auch einen Ausschluss. Da diese Strafe allerdings selten angewendet wurde, hat die IHF sie mit der Regeländerung am 1. Juli 2010 abgeschafft. Jetzt muss bei solchen Vergehen eine Disqualifikation ausgesprochen werden und eine Meldung verfasst werden. Nach 2 Minuten darf die Mannschaft sich wieder vervollständigen. Für die drei Offiziellen und den Mannschaftsverantwortlichen auf der Bank gelten bei der Bestrafung Sonderregelungen. Diese vier Personen dürfen insgesamt eine Verwarnung und eine Hinausstellung erhalten. Danach wird jedes Vergehen mit Disqualifikation bestraft.

Torhüter

Es ist dem Torwart **erlaubt**:

- bei der Abwehr im Torraum den Ball mit allen Körperteilen zu berühren.
- sich im Torraum mit dem Ball zu bewegen. Er darf jedoch die Ausführung des Abwurfs nicht verzögern.
- den Torraum ohne Ball zu verlassen und im Spielfeld mitzuspielen. Er unterliegt in diesem Fall den Spielregeln für die im Feld spielenden Spieler. Der Torraum gilt als verlassen, sobald der Torwart mit irgendeinem Körperteil den Boden außerhalb der Torraumlinie berührt.
- den Torraum mit dem nicht unter Kontrolle gebrachten Ball zu verlassen und ihn im Spielfeld weiterzuspielen.

Es ist dem Torwart **nicht erlaubt**:

- bei der Abwehr den Gegenspieler zu gefährden
- den außerhalb des Torraums am Boden liegenden oder rollenden Ball zu berühren, solange er sich im Torraum befindet
- den außerhalb des Torraums am Boden liegenden oder rollenden Ball hereinzuholen
- mit dem Ball vom Spielfeld in den Torraum zurückgehen
- bei der Ausführung eines 7-m-Wurfs die Torwartgrenzlinie (4-m-Linie) zu überschreiten, bevor der Ball die Hand des Werfers verlassen hat.

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 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 – und die **dritte Welle** – meist eine standardisierte Angriffskonzeption nach dem Ballvortrag gegen die gerade formierte Deckung.

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.

Wurfausführungen

Anwurf

Der Anwurf ist vom Mittelpunkt auszuführen. Dabei muss mindestens ein Fuß auf der Linie sein, der andere entweder ebenfalls auf der Linie oder in der eigenen Hälfte. Gegenspieler müssen drei Meter Abstand vom Anwerfenden halten. Die Mitspieler dürfen bei diesem Wurf direkt nach Anpfiff in die gegnerische Hälfte laufen, während der Anwerfende noch drei Sekunden Zeit hat, einen Pass anzubringen.

Einwurf

Beim Einwurf muss ein Fuß auf der Linie sein, der andere darf inner- oder außerhalb des Feldes gesetzt werden. Hier gilt ein Abstand von drei Metern, außer die Gegenspieler stehen an ihrer Torraumlinie. Die Mitspieler des Werfers dürfen sich auf dem ganzen Feld aufhalten.

Abwurf

Beim Abwurf kann kein Eigentor erzielt werden und er gilt erst als ausgeführt, wenn er die Torraumlinie überschritten hat. Die Gegenspieler müssen den obligatorischen 3-Meter-Abstand nicht einhalten.

Freiwurf

Eine Regelwidrigkeit, die näher als neun 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.

Siebenmeter

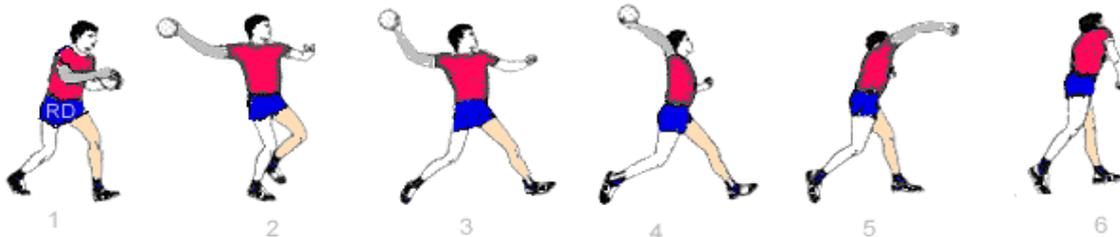
Dieser Wurf stellt eine regelwidrig genommene klare Torgelegenheit wieder her. Dabei stellt sich der Werfer vor die 7-Meter-Markierung (er darf dabei bis zu einem Meter davor stehen, aber er darf die Linie auch nicht berühren) und führt den Wurf nach Anpfiff aus. Der Torwart darf bis zur 4-Meter-Markierung gehen und Gliedmaßen in der Luft auch darüber halten. 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.

Wurftechniken

Es gibt verschiedene Wurftechniken:

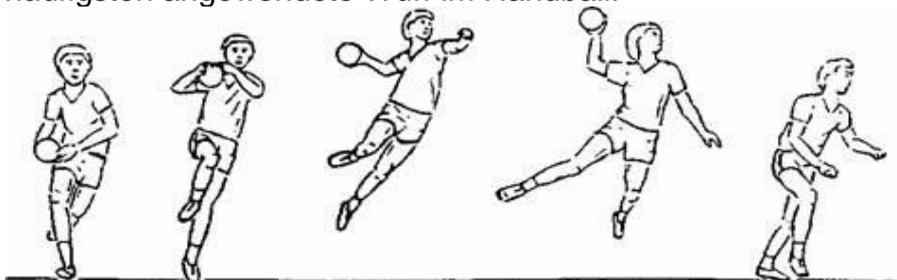
Schlagwurf/ Stemmwurf/ Kernwurf

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



Sprungwurf

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



Fallwurf

Der Fallwurf, der 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“)