



# Handball



## 1. Die Regeln

### 1. Die Spielfläche

#### 1.1 Die Spielfläche

Die Spielfläche ist ein Rechteck von 40 m Länge und 20 m Breite und umfasst zwei Torräume (6-Meter-Linie) und ein Spielfeld. Die Längsseiten heißen Seitenlinien, die Breitseiten Torauslinien, zwischen den Torpfosten jedoch Torlinien.

#### 1.2 Das Tor

In der Mitte der beiden Torauslinien steht ein Tor. Die Tore müssen fest im Boden oder an den Wänden hinter ihnen verankert sein. Sie sind im Lichten 2 m hoch und 3 m breit.

Torpfosten und Latte müssen quadratisch sein (8 cm). Sie müssen auf den drei vom Spielfeld einzusehenden Seiten mit zwei kontrastierenden Farben gestrichen sein, die sich ebenfalls deutlich vom Hintergrund abheben sollen.

#### 1.3. Die Linien

Alle Linien auf der Spielfläche sind integraler Bestandteil des Bereichs, den sie begrenzen. Die Torlinien zwischen den Torpfosten sind 8 cm breit, alle anderen Linien sind 5 cm breit.

Vor jedem Tor befindet sich der Torraum. Der Torraum wird von der Torraumlinie (6-m-Linie) begrenzt.

Die Freiwurflinie (9-m-Linie) wird gestrichelt und in 3 m Abstand vor der Torraumlinie gezogen.

Die 7-m-Linie ist eine 1 m lange Linie vor dem Tor.

Die Torwartgrenzlinie (4-m-Linie) ist eine 15 cm lange Linie vor dem Tor.

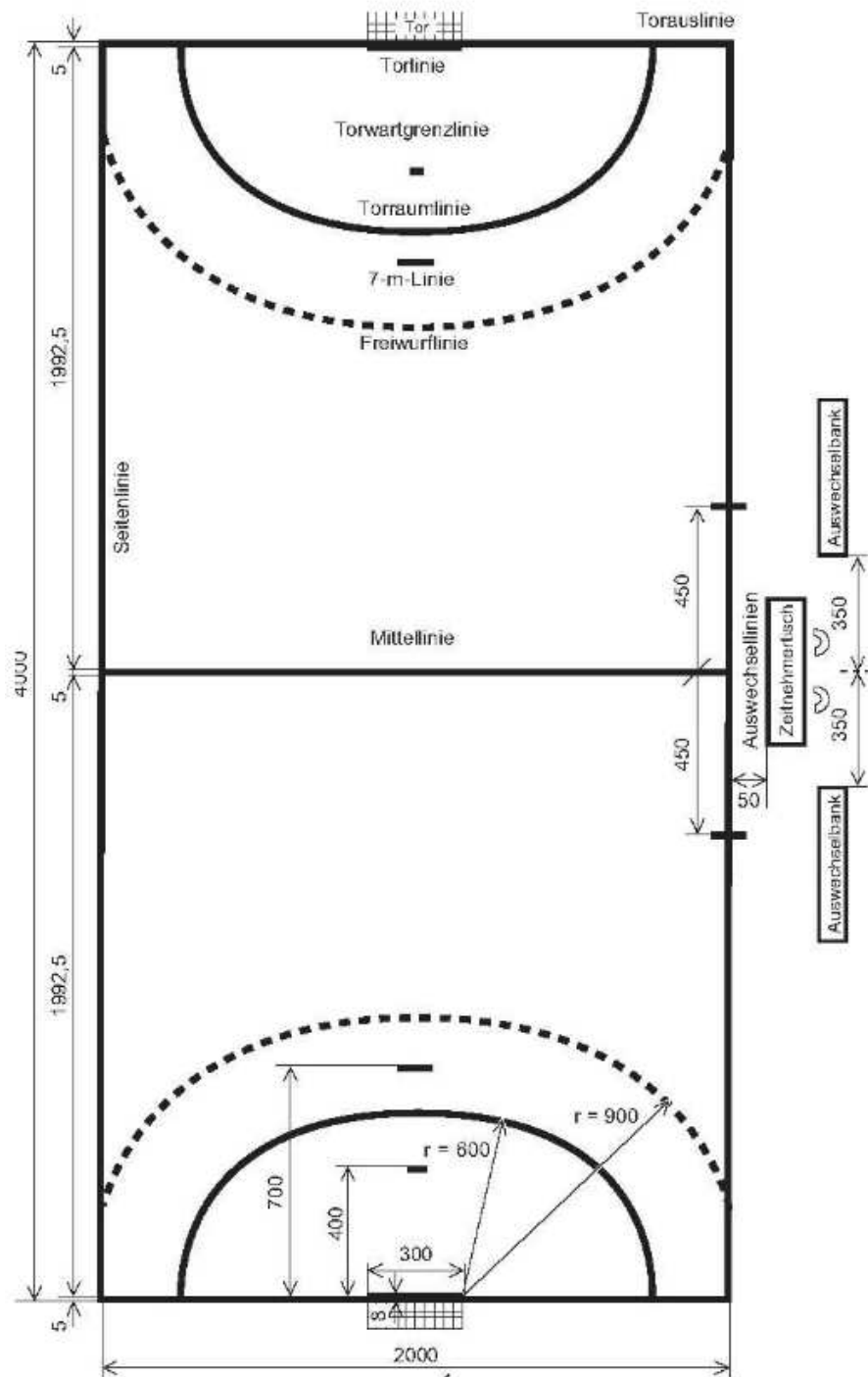
Die Auswechsellinie (ein Teil der Seitenlinie) reicht für jede Mannschaft von der Mittellinie bis zu einem 4,5 m von der Mittellinie entfernten Endpunkt. Von diesem Endpunkt der Auswechsellinien wird parallel zur Mittellinie und beiderseits der Seitenlinie eine 15 cm lange Linie gezogen.



# Handball



Alle Maße sind in cm angegeben.





# Handball



## 2. Die Spielzeit

Die normale Spielzeit für alle Mannschaften mit Spielern ab 16 Jahren und älter beträgt 2 x 30 Minuten; die Halbzeitpause normalerweise 10 Minuten. Die normale Spielzeit für Jugendmannschaften von 12-16 Jahren beträgt 2 x 25 Minuten, für Jugendmannschaften von 8-12 Jahren 2 x 20 Minuten; die Halbzeitpausen normalerweise 10 Minuten.

## 3. Mannschaften, Spielerwechsel

### 3.1 Mannschaften

Eine Mannschaft besteht aus bis zu 14 Spielern. Auf der Spielfläche dürfen sich gleichzeitig höchstens 7 Spieler befinden. Die übrigen Spieler sind Auswechselspieler.

### 3.2. Spielerwechsel

Auswechselspieler dürfen während des Spiels jederzeit und wiederholt ohne Meldung beim Zeitnehmer/Sekretär, eingesetzt werden, sofern die zu ersetzenden Spieler die Spielfläche verlassen haben. Ein Wechselfehler ist mit einer Hinausstellung (2-Minuten-Strafe) für den fehlbaren Spieler zu ahnden.

## 4. Der Torraum

Der Torraum darf nur vom Torwart betreten werden. Der Torraum, zu dem auch die Torraumlinie gehört, gilt bereits als betreten, wenn er von einem Feldspieler mit irgendeinem Körperteil berührt wird.

Das Betreten des Torraums bleibt ungeahndet:

- a) wenn ein Spieler, nachdem er den Ball gespielt hat, den Torraum betritt, sofern dieses für die Gegenspieler keinen Nachteil bedeutet.
- b) wenn ein Spieler ohne Ball den Torraum betritt und sich dadurch keinen Vorteil verschafft.



# Handball



## 5. Spielen des Balles, passives Spiel

### 5.1 Spielen des Balles

Es ist erlaubt,

- a) den Ball unter Benutzung von Händen (offen oder geschlossen), Armen, Kopf, Rumpf, Oberschenkel und Knien zu werfen, zu fangen, zu stoppen, zu stoßen oder zu schlagen.
- b) den Ball maximal 3 Sekunden zu halten.
- c) sich mit dem Ball höchstens 3 Schritte zu bewegen.

Es ist nicht erlaubt,

- a) den kontrollierten Ball mehr als einmal zu berühren, bevor dieser inzwischen den Boden, einen anderen Spieler oder das Tor berührt hat. Nicht zu ahnden ist mehrfaches Berühren beim Versuch, den Ball zu fangen, zu stoppen oder anderweitig unter Kontrolle zu bringen.
- b) den Ball mit Fuß oder Unterschenkel zu berühren, es sei denn, der Spieler wurde von einem Gegenspieler angeworfen.

### 5.2. Passives Spiel

Es ist nicht erlaubt, den Ball in Besitz zu halten ohne erkennbaren Versuch, anzugreifen oder ein Tor zu erzielen. Wird eine Tendenz zum passiven Spiel erkennbar, wird ein Vorwarnzeichen gezeigt. Wird von der angreifenden Mannschaft nach maximal 6 Pässen kein Torwurf ausgeführt, wird auf Freiwurf gegen die ballbesitzende Mannschaft entschieden.

## 6. Regelwidrigkeiten

### 6.1. Erlaubt ist,

- a) dem Gegenspieler mit der offenen Hand den Ball herausspielen
- b) mit angewinkelten Armen Körperkontakt zum Gegenspieler aufzunehmen, ihn auf diese Weise zu kontrollieren und zu begleiten.
- c) den Gegenspieler im Kampf um Positionen mit dem Rumpf zu sperren.

### 6.2 Nicht erlaubt ist,

- a) dem Gegenspieler den Ball aus der Hand zu entreißen oder wegzuschlagen.
- b) den Gegenspieler mit Armen, Händen oder Beinen zu sperren, ihn durch Körpereinsatz wegzudrängen oder wegzustoßen, dazu gehört auch ein gefährdender Einsatz von Ellenbogen in der Ausgangsposition und in der Bewegung.



# Handball



c) den Gegenspieler am Körper oder an der Spielkleidung festzuhalten, auch wenn er weiterspielen kann.

d) in den Gegenspieler hineinzurennen oder –springen.

## **6.3 Regelwidrigkeiten mit Disqualifikation**

Ein Spieler, der seinen Gegenspieler gesundheitsgefährdend angreift, ist zu disqualifizieren. Die hohe Intensität der Regelwidrigkeit oder die Tatsache, dass diese den Gegenspieler unvorbereitet trifft und er sich deshalb nicht schützen kann, machen die besondere Gefahr aus.

## **6.4 Unsportliches Verhalten**

Unsportliches Verhalten von Spielern oder Mannschaftsoffiziellen sind verbale oder nonverbale Ausdrucksformen, Protest gegen Schiedsrichterentscheidungen, Verzögerung der Wurfausführung der gegnerischen Mannschaft, Schauspielern und absichtliches Fußspiel.

Lautstarker Protest oder nicht freigegeben eines Balles ist mit Hinausstellung zu ahnden.

## **7. Der Anwurf**

Der Anwurf ist innerhalb drei Sekunden nach Anpfiff von der Mitte der Spielfläche aus (mit 1,5 m Toleranz nach beiden Seiten) in beliebiger Richtung auszuführen. Der Anwurf ausführende muss mindestens mit einem Fuß die Mittellinie berühren, der andere Fuß darf die Mittellinie nicht überschreiten und der Werfer darf den Ausführungsort nicht verlassen, bis der Ball gespielt ist. Die Mitspieler des Werfers dürfen die Mittellinie nicht vor dem Anpfiff überqueren. Beim Anwurf nach einem Tor können sich die Gegenspieler des Werfers in beiden Hälften der Spielfläche aufhalten.

## **8. Der Einwurf**

Auf Einwurf wird entschieden, wenn der Ball die Seitenlinie vollständig überquert hat oder wenn ein Feldspieler der abwehrenden Mannschaft den Ball zuletzt berührt hat, bevor dieser die Torauslinie seiner Mannschaft überquert hat. Der Einwurf wird ohne Pfiff der Schiedsrichter ausgeführt. Der Werfer muss mit einem Fuß in korrekter Stellung auf der Seitenlinie stehen, bis der Ball seine Hand verlassen hat. Die Stellung des anderen Fußes ist beliebig.



# Handball



## 9. Der 7-m-Wurf

Auf 7-m-Wurf wird entschieden bei regelwidrigem Vereiteln einer klaren Torgelegenheit auf der gesamten Spielfläche durch einen Spieler oder Mannschaftsoffiziellen der gegnerischen Mannschaft.

Der 7-m-Wurf ist nach Pfiff des Feldschiedsrichters innerhalb 3 Sekunden als Torwurf auszuführen. Der Werfer darf bei der Ausführung des 7-m-Wurfes bis zu einem Meter hinter der Linie stehen. Nach dem Anpfiff darf der Werfer die 7-m-Linie weder berühren noch überschreiten, bevor der Ball seine Hand verlassen hat.

Bei der Ausführung eines 7-m-Wurfs müssen sich die Spieler der gegnerischen Mannschaft außerhalb der Freiwurflinie befinden und mindestens 3 m von der 7-m-Linie entfernt sein, bis der Ball die Hand des Werfers verlassen hat.

## 10 Die Strafen

### 10.1 Verwarnung (Gelbe Karte)

Eine Verwarnung ist eine angemessene Strafe bei Regelwidrigkeiten wie unter 6.2. Ein Spieler sollte nicht mehr als eine Verwarnung und eine Mannschaft nicht mehr als drei Verwarnungen erhalten.

### 10.2 Hinausstellung (2-min-Strafe)

Eine Hinausstellung sollte bei Regelwidrigkeiten wie unter 6.3 erfolgen.

### 10.3 Disqualifikation (Rote Karte)

Eine Disqualifikation ist eine angemessene Strafe bei Regelwidrigkeiten wie unter 6.4. Zudem wird ein Spieler nach seiner dritten Hinausstellung disqualifiziert. Auch Mannschaftsoffizielle können aufgrund unsportlichen Verhaltens und nach einer Verwarnung disqualifiziert werden.



# Handball



## 11. Handzeichen des Schiedsrichters

11.1 Betreten des Torraums



11.2 Prell- oder Tippfehler



11.3 Schritt- oder Zeitfehler



11.4 Stürmerfoul



11.5 Einwurf



11.6 Abwurf







# Handball



11.7 Gelbe/Rote/Blaue Karte



11.8 2-Minuten-Strafe



11.9 Torgewinn



11.10 Time-out



11.11 Vorwarnzeichen für passives Spiel



11.12 Passives Spiel







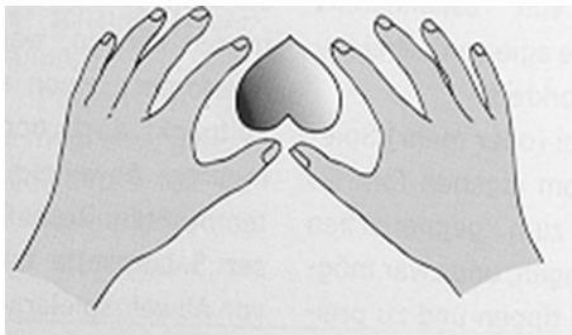
# Handball



## 2. Die Technik

### 1. Fangtechnik

Beim richtigen Fangen bilden Daumen und Zeigefinger die Form eines Herzes, die kleinen Finger zeigen nach außen.



### 2. Wurftechniken

#### 2.1 Schlagwurf

Der Spieler wirft den Ball aus dem Stand, beide Füße haben Bodenkontakt. Damit werden im Normalfall die Pässe gespielt, der Schlagwurf kann aber auch als Torwurf eingesetzt werden.





# Handball



## 2.2. Sprungwurf

Nach einem Dreischrittrhythmus springt der Werfer mit einem Bein ab, um über die Abwehrspieler werfen zu können. Diese Wurftechnik wird auch bei Gegenstößen angewendet.



Eine besondere Variante des Sprungwurfes ist der beidbeinige Absprung.

## 2.3 Der Fallwurf

Der Fallwurf wird bei Würfen nahe der Torraumlinie bevorzugt angewendet. Es gibt zwei Arten der Ausführung: frontal oder aus der Körperdrehung heraus. Der Spieler lässt sich seitlich oder nach vorne fallen, um einen guten Winkel für den Torwurf zu bekommen.





# Handball



## 3. Prellen des Balles

Der Ball wird wiederholt mit einer Hand zu Boden geprellt. Die dribbelnde Hand darf gewechselt werden. Es dürfen nur drei Schritte ohne Prellen gelaufen werden. Der Vorgang ist beendet, sobald versucht wird, den Ball wieder zu fangen. Einen am Boden liegenden Ball zu rollen ist ebenfalls zulässig.

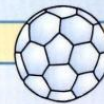
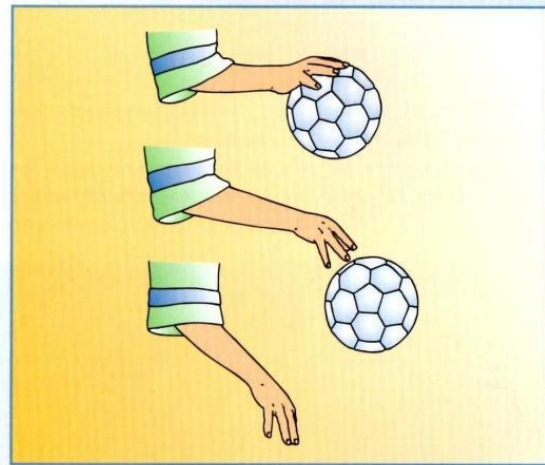
### Prelltechnik

#### ● Grundhaltung

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

#### ● Prellbewegung

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



### Taktische Grundregeln

- Je größer die Laufgeschwindigkeit, umso weiter seitlich vor dem Körper den Ball auf den Boden prellen.
- Beim Prellen nicht ständig auf den Ball schauen! Sonst können Gegen- und Mitspieler nicht beobachtet werden!
- Nicht in ungünstige Spielräume (z.B. Außenpositionen) prellen!
- Wenn möglich, den Ball immer mit dem Körper vor dem Zugriff des Gegners schützen: Die

ballferne Schulter zum besseren Schutz des Balls nach vorn bringen (seitliche Stellung).

- Wenn ein Gegenspieler attackiert, den Ball möglichst tief prellen.
- Prell-Schritt-Koordination: Prellen mit rechts beim Linksschritt, Prellen mit links beim Rechtsschritt.



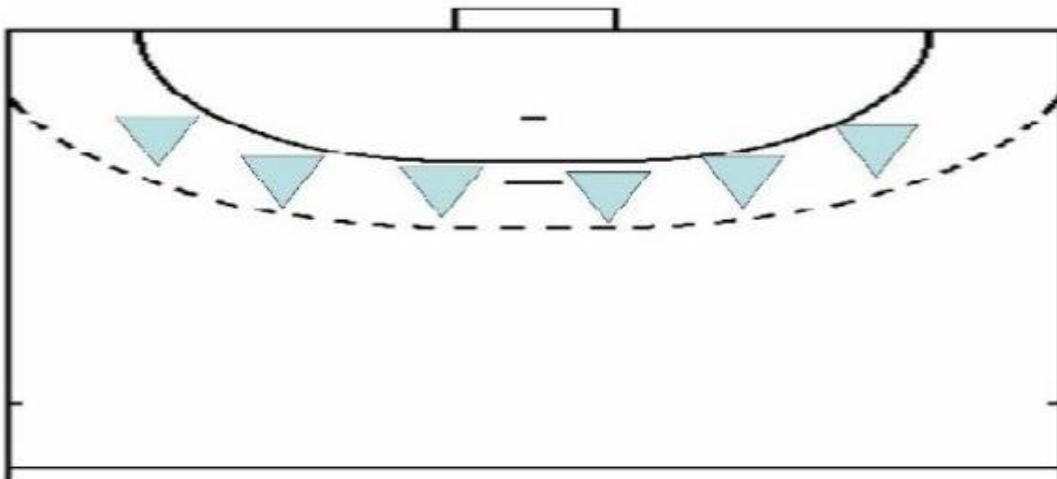
# Handball



## 3. Die Taktik

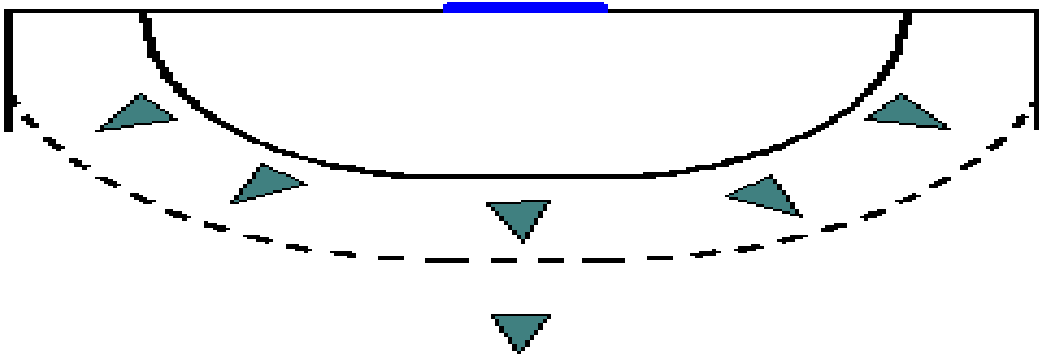
### 1. Abwehrtaktik

#### 1.1 Das 6:0-Abwehrsystem



Die Abwehr steht kompakt am Kreis,  
Warum? Um den Torwurf am Kreis zu unterbinden.  
Gegen wen? Mannschaften mit starken 1-gegen-1-Spielern und gutem Kreisspieler.

#### 1.2 Das 5:1-Abwehrsystem



Ein Abwehrspieler steht vor der Abwehr.  
Warum? Um die gegnerischen Angriffe zu unterbinden und Distanzwürfe zu verhindern.  
Gegen wen? Spielstarke Mannschaften oder Mannschaften mit guten Rückraumwerfern.

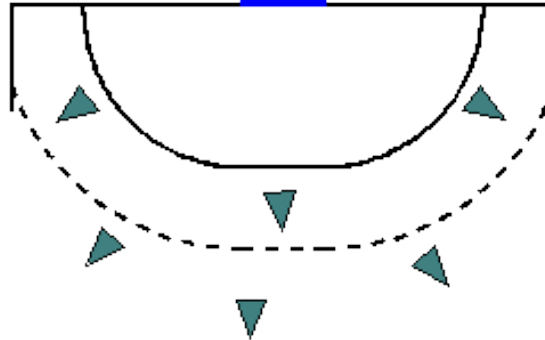
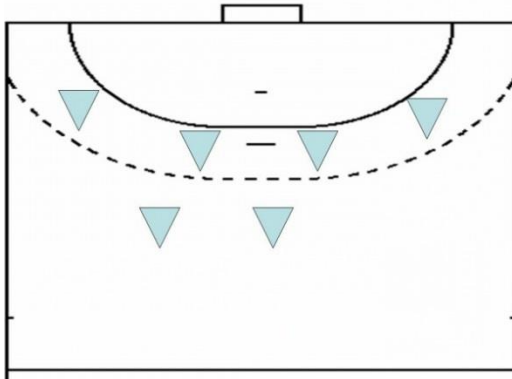


# Handball



## 1.3 Das 4:2-Abwehrsystem

## - Das 3:3-Abwehrsystem



Zwei bzw. drei Abwehrspieler spielen vorgezogen.

Warum? Um Mannschaften mit guten Rückraumspielern zu stören oder Mannschaften mit guten Spielzügen zu stören.

Gegen wen? Spielstarke Mannschaften oder Mannschaften mit guten Rückraumwerfern.

## 2. Angriff

### 2.1 Spielzüge

Spielzüge sind fest einstudierte Lauf- und Passwege, bei denen jeder Spieler weiß, wie er sich verhalten muss. Ziel ist, einem Spieler eine freie Wurfposition zu verschaffen.

### 2.2 Kreuzen

Bei einer Kreuzbewegung zweier Angriffsspieler wechseln diese ihre Positionen. Die Kreuzbewegung zweier Angriffsspieler hat das Ziel, die gegnerische Abwehr in Bewegung zu bekommen, unter Druck zu setzen und sich dadurch einen spielerischen Vorteil zu verschaffen. Anschließend gibt es immer mehrere Möglichkeiten, das Spiel zu gestalten oder den Abschluss zu suchen.



# Handball



## **2.3 Sperren eines Abwehrspielers**

Ein Angriffsspieler blockiert einen Abwehrspieler, damit ein anderer Angriffsspieler (oftmals ein Rückraumwerfer oder der Kreisspieler) in eine freie Wurfposition kommt.

## **2.4 Distanzwürfe**

Distanzwürfe sind im Handball eine gute Taktik, wenn die gegnerische Abwehr relativ defensiv spielt und die Abwehrspieler durch Sprungwürfe überwunden werden können.

## **2.5 Spiel über den Kreisläufer/über zwei Kreisläufer**

Spielt eine Abwehr eher offensiv, dann ist das Spiel über den Kreisläufer eine gute Taktik. Der Kreisspieler erhält dabei durch einstudierte Spielzüge den Ball zum Torwurf. Durch die geringe Entfernung zum Tor ist ein einfacher Torerfolg möglich. Man kann auch einen zweiten Kreisläufer als taktische Maßnahme zeitweise oder dauerhaft im Spiel integrieren.