



Ziel

Ziel des Spiels ist es, den Handball in das gegnerische Tor zu werfen und somit ein Tor zu erzielen. Die Mannschaft, die nach Ablauf der Spielzeit die meisten Tore erzielt hat, gewinnt.

Strategie / Taktik

- Angriff: Bei Ballbesitz greifen alle Spieler in der gegnerischen Hälfte an.
- Verteidigung: Bei Ballverlust verteidigen alle Feldspieler an der Torraumlinie.
- Erste Welle: sehr schneller Tempogegenstoß, schnelles Umschalten von Verteidigung auf Angriff
- Zweite Welle (wenn die erste Welle nicht erfolgreich bzw. möglich ist): Angriff, während die gegnerische Mannschaft noch in der Rückwärtsbewegung ist
- Dritte Welle: Angriff, wenn die gegnerische Verteidigung bereits aufgebaut ist, meist standardisierte (=vorher abgesprochene) Angriffskonzepte

Spielzeit

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

Spieleranzahl und Auswechslungen

Jede Mannschaft besteht aus **7 Spielern** (6 Feldspielern + Torwart).

Bis zu **7 weitere** Mitspieler können als **Auswechslspieler** auf der Wechselbank Platz nehmen.

Der **Wechsel der Spieler erfolgt beliebig oft** während des laufenden Spiels innerhalb des vorgeschriebenen Wechselraums.



Spielfeld

Räume und Linien

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

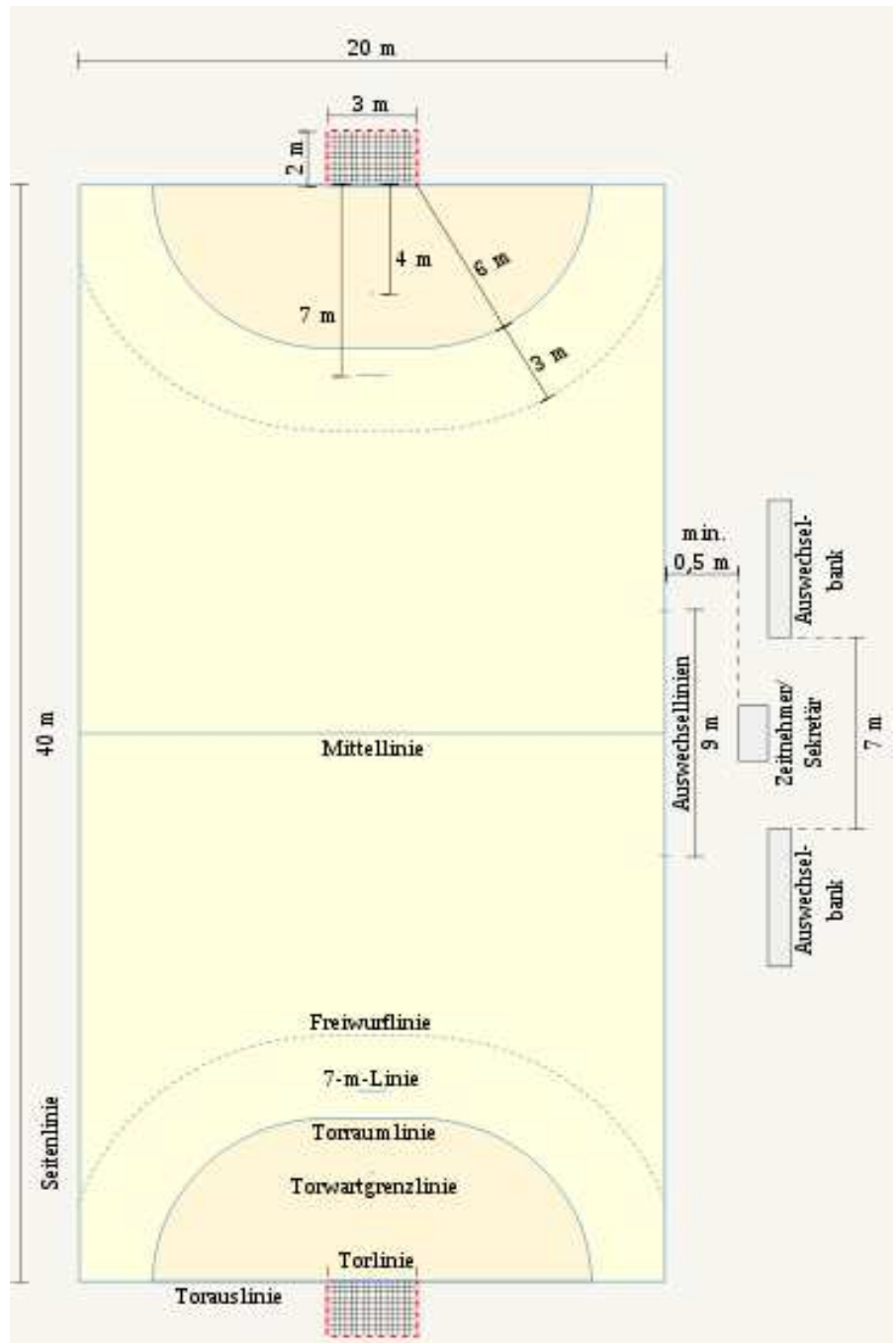
Vor den Toren befindet sich der Torraum. (6 Meter Abstand zum Tor)
Der Torraum darf von Feldspielern nicht betreten werden.

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, ist nicht erlaubt. (Spielfortsetzung: Abwurf)

Auswechselraum

An einer Längsseite der Spielfläche befindet links und rechts der Mittellinie für jede Mannschaft ein Auswechselraum, in dem sich Trainer, Auswechselspieler und gegebenenfalls hinausgestellte Spieler aufhalten. Ein- und Auswechseln darf nur über die Auswechsellinie erfolgen.





Spielen des Balles

Die Feldspieler dürfen den Ball nicht nur mit der Hand berühren, sondern mit **allen Körperteilen oberhalb des Knies** (das Knie eingeschlossen).

Es wird 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.

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“)



Fouls und Strafen

Es ist erlaubt, den Ball wegzuspielen oder zu blocken sowie den Gegenspieler zu sperren. Körperkontakt ist grundsätzlich ebenfalls erlaubt. Handball ist damit bewusst als körperbetontes Spiel angelegt.

Es ist **nicht erlaubt**, 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)
- 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 wiederholten oder besonders heftigen Verstößen ein „**progressives Strafsystem**“ vorgesehen (d. h. die Strafen bauen aufeinander auf):

- 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 (Schlagen, Anspucken, ...) 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. (evtl. längere Sperre oder Geldstrafe). Der Ausschluss ist nicht dem progressiven Strafsystem zuzuordnen, sondern als „Strafe für besonders schwere Fälle“ zu sehen.

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.