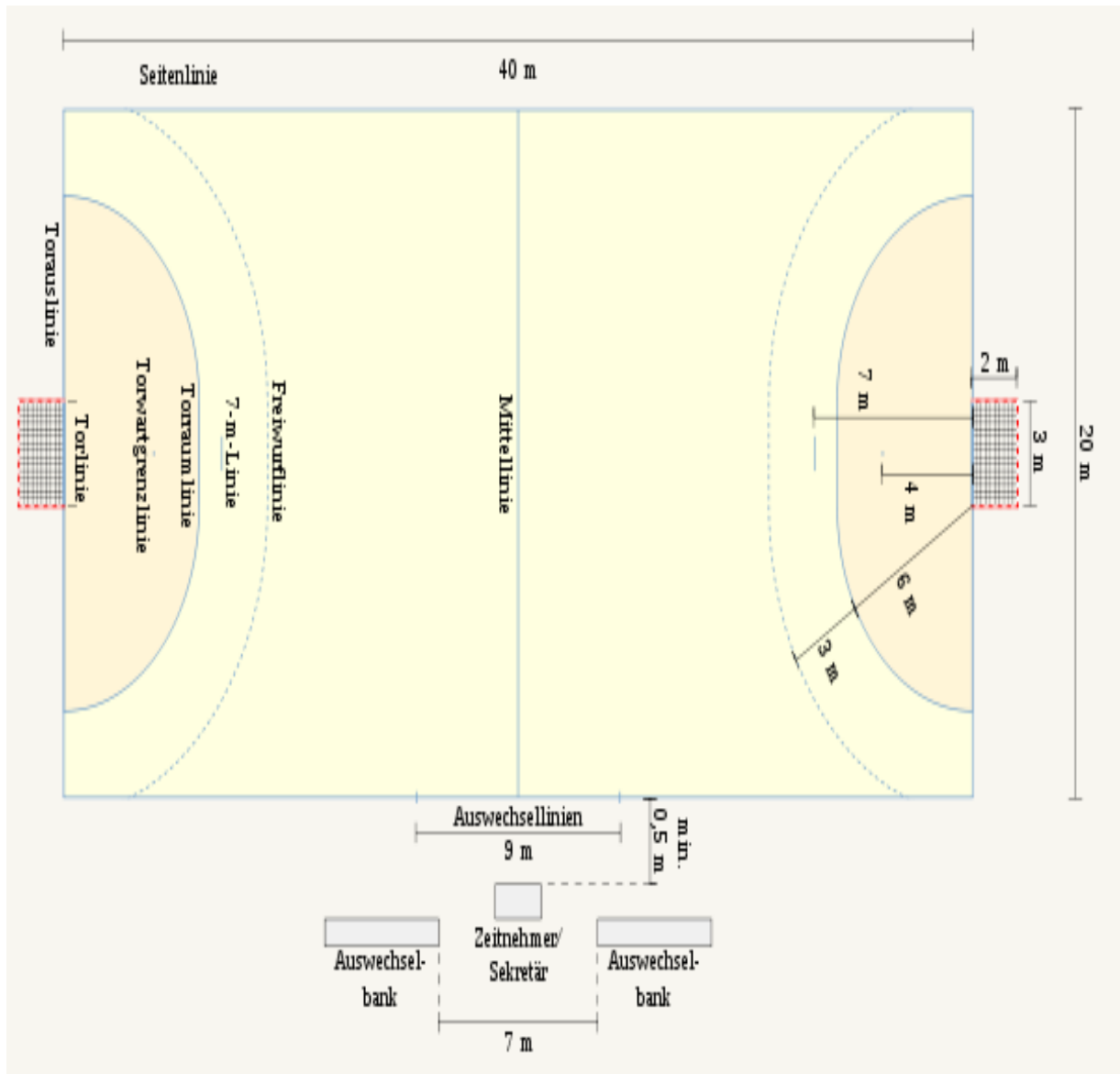


# Sport Handball

## 1. Spielfeld



## 2. Spieldaten

- Die normale **Spielzeit** für alle Mannschaften ab 17 Jahren beträgt **2 x 30 Minuten** mit einer Pause von:
  - 10 Minuten (Bis zur Bayernliga) → + 2 Auszeiten pro Spiel á 1 Minute
  - 15 Minuten (ab 3. Liga) → + 3 Auszeiten pro Spiel á 1 Minute
- **6 Feldspieler + 1 Torwart**
- **2 Schiedsrichter** (Feld- und Torschiedsrichter)

### 3. Spieler und ihre Bezeichnung

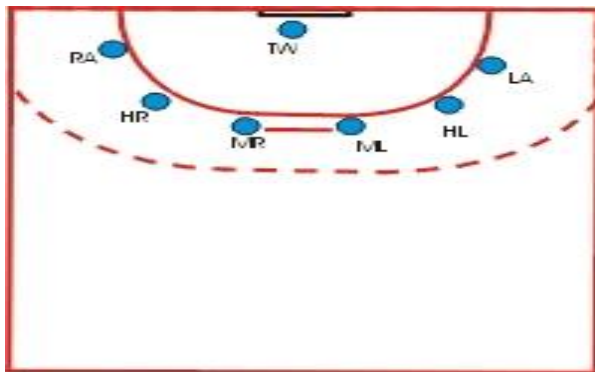
#### → Angriff

Linksaußen (LA), Rückraum Links (RL), Rückraum Mitte (RM), Rückraum Rechts (RR)  
Rechtsaußen (RA), Kreis Mitte (KM) = Kreisläufer, Torwart (TW)

#### → Abwehr

**6:0**

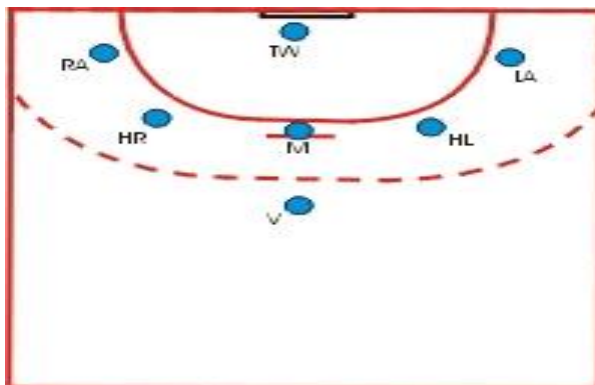
Außen Links (AL), Hinten Links (HL), Hinten Mitte Links (HML), Hinten Mitte Rechts (HMR),  
Hinten Rechts (HR), Außen Rechts (AR)



[http://www.gk12if2.ziemke-koeln.de/members/conny/themenhome/grafiken/ab\\_6-0.jpg](http://www.gk12if2.ziemke-koeln.de/members/conny/themenhome/grafiken/ab_6-0.jpg)

**5:1**

Außen Links (AL), Hinten Links (HL), Hinten Mitte (HM), Hinten Rechts (HR), Außen Rechts (AR),  
Vorne Mitte (VM), Torwart (TW)



[http://www.gk12if2.ziemke-koeln.de/members/conny/themenhome/grafiken/ab\\_5-1.jpg](http://www.gk12if2.ziemke-koeln.de/members/conny/themenhome/grafiken/ab_5-1.jpg)

#### 4. Regelkunde

a) 3-Schritt-Regel - 3-Sekunden-Regel

- Ball soll mit Händen gespielt/geworfen werden (am effektivsten), darf aber auch mit den Armen, Kopf, Rumpf, Oberschenkel und Knie berührt werden
- Ball darf maximal 3 Sekunden gehalten bzw. maximal 3 Schritte mit dem Ball in der Hand getragen werden → Prellt der Spieler durchgehend den Ball, darf er so viele Schritte wie nötig machen
- Wird der Ball nach dem Prellen wieder mit zwei Händen aufgenommen, **muss** er nach 3 Sekunden bzw. 3 Schritten ab gespielt oder aufs Tor geworfen werden

b) Einwurf

Wenn Ball eine **Seitenlinie** überquert hat, erhält die Mannschaft den Ball, die **nicht** zuletzt den Ball berührt hat. Ein Fuß muss auf Auslinie stehen.

c) Eckwurf

Wehrt der Abwehrspieler Ball ab und geht dieser über Torauslinie erfolgt Eckwurf!

→ Ausführung: Spieler berührt den Schnittpunkt von Auslinie und Ecklinie bevor er den Ball wieder ins Spiel bringt

d) Freiwurf

nach z.B. Spielfehler von Torwart oder Feldspieler, absichtlichem Spiel über Auslinien, passivem Spiel und Foulspiel

→ Freiwurf ohne Anpfiff an der Stelle des Fehlers bzw. an der 9 Meter Linie  
Gegner müssen 3 m Abstand halten,

e) Strafwurf = 7 m - Wurf

erfolgt nach **regelwidrigem Vereiteln einer klaren Torgelegenheit**.  
Dies kann ein Foulspiel oder auch eine Abwehraktion im 6-m-Torraum sein.

→ Wurf von 7-m-Linie, nach Pfiff vom Schiedsrichter, 3 Sekunden Zeit für Torwurf, Wurf täuschungen erlaubt aber festes Standbein, kein Spieler zwischen Torraum und Freiwurflinie

f) Torraum

nur der Torwart darf Torraum betreten!

→ absichtliches Betreten durch Feldspieler, dann Freiwurf oder 7 m

## 5. Strafen

- a) **2 – Minuten-Strafe** nach grobem Foul, Meckern, festhalten, falsches Auswechseln
- b) Freiwurf, Zeitstrafe, gelbe Karte (je nach Schwere!) nach **Stürmerfoul**  
→ Stürmer läuft, springt mit Kopf, Schulter, Knie voraus in die Abwehr!
- c) Rote Karte nach grobem Foulspiel → keine Sperre für das nächste Spiel
- d) Blaue Karte nach grobem absichtlichen Foulspiel oder Beschimpfungen → Der Spieler erhält eine Sperre von mindestens 1 Spiel.

## 6. Taktik

### → Angriff

- **Angriffstaktik:** Stoßen, Kreuzen, Einlaufen (Außenspieler), Übergänger (Rückraumspieler) → Überzahlsituationen schaffen als Ziel im Angriff
- **Konter:** Gegenstoß = schneller Gegenangriff nach Abfangen von gegnerischen Pässen;
- **Freilaufen:** Spieler laufen sich frei um angespielt werden zu können

### → Verteidigung

- **Manndeckung:** Jedem Feldspieler ist ein bestimmter Gegenspieler auf dem Spielfeld zugeordnet
- **Deckungssysteme:** 6:0, 5:1 (siehe Bilder in 3.), 3:2:1, 1:5, 3:3

## 7. Wurfarten

- **Sprungwurf** → <https://www.youtube.com/watch?v=GXx7eu-XykQ>
- **Schlagwurf** → <https://www.youtube.com/watch?v=nL2iy-D85kM>
- **Fallwurf** → Wurf des Kreisläufers