

# Handballregeln

## **Wie heißen die beiden Grundelemente des Handballspiels?**

Werfen und Fangen

## **Wie lange ist die Spielzeit?**

2x30 Minuten mit 10 Minuten Pause. Für Jugendmannschaften reduziert.

## **Wie viele Spieler bilden eine Mannschaft?**

10 Feldspieler und zwei Torleute

davon höchstens 6 Feldspieler und ein Torwart gleichzeitig auf dem Feld.

## **Besonderheiten des Torwarts?**

Der Torwart darf den Ball innerhalb des eigenen Torraums auch mit dem Fuß/Bein berühren, solange der Ball sich nicht in Richtung Spielfeld bewegt. Falls doch, so ist eine Abwehr mit Fuß/Bein nicht erlaubt. Sanktion: Freiwurf für die angreifende Mannschaft, nicht aber mit einer progressiven Bestrafung des Torwartes.

Außerhalb des Torraums muss er sich wie ein normaler Feldspieler verhalten.

## **Wie häufig kann ein Auswechselspieler eingesetzt werden und was ist beim Auswechseln zu beachten?**

Beliebig oft

Auswechseln in der Wechselzone

Der ausgewechselte Spieler muss erst das Feld verlassen haben!

## **Was versteht man unter dem Begriff „Torraumlinie“?**

Die Torraumlinie ist eine bogenförmige Linie, die in einem Abstand von 6 m vor der Torlinie verläuft. Der Torraum darf nicht vom Angreifer betreten werden, ausser er springt in den Torraum (ohne zuvor die Linie überschritten zu haben) und wirft den Ball, bevor er den Boden wieder berührt. Für den Verteidiger gilt die Regel nur, wenn er sich „zum Zwecke der Abwehr“ einen Vorteil verschafft.

## **Strafen bei Betreten des Torraums?**

**Freiwurf** beim Betreten des Torraums durch Angreifer.

**7m-Wurf**, wenn ein Verteidiger sich dadurch einen Vorteil bei der Abwehr verschafft.

## **Darf der Torwart den Torraum verlassen?**

Er darf ohne Ball den Torraum verlassen und als Feldspieler mitspielen.

Er darf jedoch nicht mit dem Ball in den Torraum zurückkehren.

## **Welchen Abstand muss der Gegner beim Einwurf / Freiwurf vom ausführenden Spieler haben?**

Mindestens 3m.

## **Kann ein Einwurf oder Eckwurf unmittelbar zu einem Tor führen?**

**Alle Würfe** außer dem **Anwurf** können zum Tor führen, da der Anwurf zunächst an einen Mitspieler gehen muss und dann den Angriff einleitet.

## **Wann wird auf Einwurf entschieden?**

-Wenn der Ball die Seitenlinie vollständig überquert hat;

-Wenn ein Feldspieler der abwehrenden Mannschaft den Ball zuletzt berührt hat, bevor dieser die Torauslinie überquert hat („Eckwurf“).

-Wenn der Ball die Decke oder über der Spielfläche befestigte Vorrichtungen berührt.

-Wenn sich ein ballbesitzender Spieler mit dem Fuß oder beiden Füßen außerhalb der Spielfläche bewegt (während der Ball sich noch innerhalb befindet), z.B. um einen Abwehrspieler zu umlaufen, ist auf **Freiwurf** für die andere Mannschaft zu entscheiden.

## **Wie wird ein Einwurf ausgeführt?**

Ein Fuß steht auf der Linie, der andere außerhalb des Feldes.

Abstand der Gegner 3 Meter!

### Wann entscheidet der Schiedsrichter auf Eckwurf?

Wenn der Ball vor dem Verlassen der Spielfläche über die Torauslinie von einem Feldspieler der verteidigenden Mannschaft zuletzt berührt wurde.

Hat der Torwart den Ball zuletzt berührt, gibt es Torabwurf.

### Was versteht man unter dem Begriff „Freiwurflinie“?

Die Freiwurflinie verläuft in einem Abstand von 3m vor der Torraumlinie (9m vor der Torlinie).

Sie darf bei der Ausführung eines Freiwurfs an der 9m-Linie von keinem Angriffsspieler übertreten werden.

### Spielfeldmaße



### Wie lange darf der Ball gehalten werden?

Höchstens 3 Sekunden

### Wie viele Schritte darf ein Spieler mit dem Ball in den Händen machen?

Wird der Ball mit einer oder mit beiden Händen gefasst, muss er nach drei Schritten abgepielt / geprellt / getippt werden.

### Erkläre den Unterschied zwischen „Prelen“ und „Tippen“!

Prelen: Unter Prelen des Balles versteht man mehrmaliges Spielen des Balles zum Boden. Es darf nur mit einer Hand gespielt werden. Handwechsel ist erlaubt. Das Prelen erfolgt meist im Lauf und dient der schnellen Fortbewegung.

Tippen: Unter Tippen versteht man das einmalige Spielen des Balles zum Boden und anschließendes Fangen bzw. Halten mit einer Hand oder beiden Händen. Es erfolgt meist im Stand und kann ein Signal für einen Spielzug, eine taktische Maßnahme o.ä. sein.

## **Das Verhalten zum Gegner**

### **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 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 zu kontrollieren und zu begleiten.

### **Es ist nicht erlaubt, dem/den Gegenspieler...**

- ... den gefassten Ball zu entreißen oder wegzuschlagen;
- ... mit Armen, Händen oder Beinen zu sperren oder wegzudrängen.
- ... zu klammern, festzuhalten, zu stoßen, anzurennen/-springen.
- ... auf andere Weise (mit oder ohne Ball) regelwidrig zu stören, zu behindern oder zu gefährden.

### **Dies gilt für Abwehr- wie Angriffsspieler gleichermaßen!**

Ein Angreiferfoul liegt insbesondere vor, wenn ein Angriffsspieler auf einen Abwehrspieler aufläuft bzw. diesen anspringt. Dabei muss sich der Abwehrspieler im Moment des Körperkontakts bereits vor dem Angriffsspieler und in korrekter Abwehrposition befinden. Er darf sich nicht vorwärts bewegen.

## **Wie werden Regelübertretungen geahndet?**

**Spielstrafen:** Freiwurf oder 7m-Wurf

**Persönliche Strafen:** Verwarnung (gelbe Karte) – 2min – Rote Karte

### **Prinzip der progressiven Bestrafung**

Progressive Bestrafung bedeutet, dass Vergehen gegenüber dem Gegenspieler, die über einen im Kampf um den Ball üblicherweise vorkommenden Regelverstoß hinausgehen, nicht nur mit Freiwurf oder 7-m-Wurf geahndet werden sollen, sondern auch persönliche Strafen zur Folge haben. Aktionen, die sich ausschließlich gegen den Körper des Gegenspielers richten (nicht auf Ballgewinn aus), ziehen nicht nur Spielstrafen, sondern auch persönliche Strafen nach sich. Progression: wiederholte Vergehen führen zu Gelber Karte – 2min – Roter Karte

### **Wann wird auf Freiwurf entschieden?**

Regelwidrigkeiten:

- Schrittfehler, Doppeldribbling, Fußball, Torraumübertretung, falscher An-/Ein-/Abwurf
- Fouls
- passives Spiel
- unsportliches Verhalten
- Tätlichkeiten

### **Was ist bei der Ausführung eines Freiwurfs zu beachten?**

Er wird am Ort des Vergehens ausgeführt.

Ausnahme: das Vergehen war weniger als 9m vom Tor entfernt (dann wird die Ausführung an die 9m Linie verlegt).

3m Abstand der verteidigenden Mannschaft

Er kann ohne Anpfiff ausgeführt werden.

### **Wann wird auf 7m-Wurf entschieden?**

Bei regelwidrigem Vereiteln einer klaren Torchance

Bei Betreten des eigenen Torraums bei der Abwehr (Vorteil verschaffen).

Bei absichtlichem Spielen des Balles zum eigenen Torwart (im Torraum) oder Hereinholen des Balles in den Torraum durch den Torwart.

Bei falschem Torwartwechsel.

Bei harten körperlichen Attacken auf dem ganzen Spielfeld.

### **Darf sich der Torwart beim 7m-Wurf frei bewegen?**

Ja, wenn er mindestens 3 Meter vom Werfer entfernt steht → 4-Meter-Linie

### **Was hat ein Spieler bei einem 7m-Wurf zu beachten?**

Der Werfer darf die 7m-Linie weder berühren noch überschreiten.

Es darf sich kein Spieler zwischen Torraum und Freiwurflinie befinden.

Ausführung nach dem Anpfiff des Schiedsrichters. Der Abstand von 3m ist einzuhalten.

### **Persönliche Strafen**

#### **-Verwarnung (gelbe Karte):**

Progressiv zu bestrafende Regelwidrigkeiten im Verhalten zum Gegenspieler.

Regelwidrigkeiten bei der Ausführung eines gegnerischen Frei-/An-/Ab-/Einwurfs.

unsportliches Verhalten (auch gegen die Bank)

#### **-Hinausstellung (2 Minuten Zeitstrafe):**

Wechselfehler

Wiederholte, progressiv zu bestrafende Vergehen

Wiederholtes unsportliches Verhalten

Nichtniederlegen des Balles bei Entscheidungen gegen die ballführende Mannschaft

Vergehen bei hoher Intensität, gegen Kopf, Hals oder Nacken, starke Schläge

Die Mannschaft darf danach wieder ergänzt werden.

#### **-Disqualifikation (Rote Karte):**

gesundheitsgefährdende Angriffe gegen Gegenspieler

grob unsportliches Verhalten

dritte Hinausstellung (2min)

Gleichzeitig ist eine 2min-Strafe damit verbunden.

Spieler muss das Spielfeld und die Auswechselraum verlassen.

Danach darf die Mannschaft wieder ergänzt werden.

### **Wann darf der Anwurf ausgeführt werden?**

Erst nachdem der Schiedsrichter gepfiffen hat.

„Schnelle Mitte“ (man muss nicht warten, bis die gegnerischen Spieler in die eigene Hälfte zurückgekehrt sind)

Nur wenn sich alle Spieler hinter der Mittellinie befinden

### **Was ist passives Spiel?**

Die Schiedsrichter haben das Recht, der verteidigenden Mannschaft den Ballbesitz zu geben, falls sie den Eindruck bekommen, dass die angreifende Mannschaft nicht erkennbar versucht, ein Tor zu erzielen.

Als Zeichen heben sie zunächst den abgewinkelten Arm. Anschließend sind noch maximal 6 Pässe erlaubt, bevor die angreifende Mannschaft zum Abschluss kommen muss.

### **Was ist ein Time-Out?**

Die Schiedsrichter entscheiden auf Time-out, wenn

eine Hinausstellung oder Disqualifikation ausgesprochen wird,  
der Zeitnehmer pfeift,

ein Antrag auf Team-Time-Out bestätigt wird

oder auf eigenes Ermessen (etwa Torwartwechsel bei 7-m Wurf, Boden wischen...).

### **Was ist ein Team-Time-Out?**

Jede Mannschaft hat jeweils einmal pro Halbzeit der regulären Spielzeit das Recht auf ein Team-Time-out (TTO) (dt.: „Auszeit“) von einer Minute Dauer.

Dieses Recht kann sie nur nutzen, wenn sie in Ballbesitz ist.

## Angriffspositionen

Links außen – Halb links – Mitte – Kreis – Halb rechts – Rechts außen

## Abwehrformationen

6:0 = alle Spieler an der Torraumlinie

5:1 = der mittlere Abwehrspieler ist vorgezogen

4:2 = zwei Abwehrspieler vor der Deckung

3:3 = drei Abwehrspieler vor der Deckung

3:2:1 = wie 3:3, ein Spieler weiter vorgezogen

5:0 + 1 = fünf Spieler an Torraumlinie und ein Spieler weit vorgezogen

„Vorgezogen“: einen Angreifer dauerhaft blockieren zB. Einen starken Rückraumspieler

## Erkläre die 5:0 + 1 Abwehr

Ein Angreifer wird manngedeckt, während die übrigen 5 am Kreis verteidigen.

Wird v.a. angewandt, wenn der Gegner über einen überragenden Rückraumscützen verfügt.

## Spielpositionen in der 6:0 Abwehr

Links außen, halb links, innen links, innen rechts, halb rechts, rechts außen

## Anwendung der 6:0 Abwehr

Gegen starke Kreis- und Außenspieler, bei körperlich großer, gut blockender Abwehr

## Schiedsrichterzeichen



Betreten des  
Torraums



Fang-, Prell- oder  
Tippfehler



Schritt- oder  
Zeitfehler



Umklammern,  
Festhalten oder  
Stoßen



Schlagen



Stürmerfoul



Einwurf-Richtung



Abwurf



Freiwurf-Richtung



Torgewinn



Time-Out



Warnzeichen für  
passives Spiel