

Handout: Handball Mittelstufe

1. Allgemeines:

1.1 Handball ist eine Sportart, bei der sich 2 Teams mit je 7 Spielern (1 Torwart und 6 Feldspieler) gegenüberstehen, wenn auf das große Feld über die ganze Dreifachhalle gespielt wird (20 x 40m). Bei dem kleinen Feld der Einfachhalle (14 x 26m) können es auch weniger Feldspieler sein. Der Ball wird von den Feldspielern nur mit der Hand gespielt. Ziel des Spiels ist es, mehr Tore als die gegnerische Mannschaft zu erzielen.

1.2 Das Spielfeld:

Wird (wie meist üblich) auf die Einfachhalle gespielt, kann man die schwarzen Linien für das Basketballfeld benutzen. Wenn der Ball die Außenlinie vollständig überquert hat, hat die Mannschaft, die den Ball nicht zuletzt berührt hat, Einwurf an dieser Stelle, wobei der Einwerfer mit einem Bein auf der Linie steht. Sein Gegenspieler muss wegen der Enge der Halle mindestens 1m Abstand von ihm halten (normalerweise 3m).

Wenn wegen der großen Klassen doch mit 6 Feldspielern gespielt wird, kann man bei der Enge des Spielfelds auch ausmachen, dass (anders als in den offiziellen Regeln) der Ball nur dann aus ist, wenn er eine Seitenwand berührt. (Das erhöht den Spielfluss und erspart viele Diskussionen.)

1.3 Der Torraum:

In den 5. Klassen kann man den weiß eingezeichneten Halbkreis um das Tor benutzen. Der Abstand zum Tor ist dann nicht wie eigentlich vorgeschrieben 6m sondern nur 5m, aber es bleibt mehr Raum für das Spiel auf dem Feld.

Je nach Wurfkraft sollte ab der 6. oder 7. Klasse dann die schwarze 3-Punktewurflinie für Basketball als Torraumlinie benutzt werden. Diese Linie ist allerdings etwas mehr als 6m vom Tor entfernt.

Der Torraum gehört dem Torwart. Die Kreislinie und der Torraum dürfen mit dem Ball in der Hand nicht betreten werden. Liegt oder rollt der Ball im Torraum, gehört er dem Torwart.

Man darf als Angreifer in den Torraum springen, wenn man außerhalb des Torraums abspringt und den Ball wirft, solange man in der Luft ist.

Auch die Verteidigungsspieler dürfen den Torraum nicht betreten, um z.B. noch zwischen den Angreifer und das Tor zu kommen. Betritt ein Abwehrspieler den Torraum, um eine klare Torgelegenheit zu verhindern, gibt es einen 7m Strafwurf.

Der Ball darf von den Verteidigern nicht absichtlich zum Torwart zurückgespielt werden, wenn er im Torraum ist. Strafe: Freiwurf an der 9m Linie. (In der Einzelhalle ist diese gestrichelte weiße Linie nur in der Mittelhalle eingezeichnet.) Beim Freiwurf müssen **alle Angreifer** 3m = 3 große Schritte von der 3-Punktewurflinie entfernt sein, die Verteidiger müssen 3m vom Werfer entfernt sein, also an der Torraumlinie.

1.4 Der Torwart:

Er darf den Ball mit allen Körperteilen abwehren. Wenn er den Ball über oder neben das Tor über die Torauslinie lenkt, gibt es (anders als im Fußball) Abwurf aus dem Torraum. Nur wenn der Torwart den Ball seitlich ins Aus lenkt, gibt es Einwurf für die Angreifer.

Der Torwart darf nur ohne Ball den Torraum verlassen und als Feldspieler mitspielen. Er darf nicht mit dem Ball in den Torraum zurück oder den Ball von außerhalb des Torraums hereinholen.

1.5 Die Feldspieler:

Wenn man den Ball gefangen hat, darf man mit ihm in der Hand 3 Schritte laufen, dann muss man abgeben, aufs Tor werfen, oder den Ball auf den Boden prellen. Wenn man ihn nach dem Prellen wieder mit zwei Händen fängt, darf man nochmals 3 Schritte machen bevor man abspielt oder aufs Tor wirft. Wenn du den Ball mit 2 Händen festhältst, musst du ihn spätestens nach 3 Sekunden weiterspielen.

1.6 Fouls und Strafen:

Es ist nicht erlaubt, zu klammern, zu stoßen oder zu schlagen. Man darf nur den Ball spielen. Als Angreifer darf man nicht mit dem Knie voraus auf den Verteidigungsspieler zuspringen. Wenn der Schiedsrichter pfeift und auf Freiwurf für die gegnerische Mannschaft entscheidet (er zeigt mit dem ausgestreckten Arm die Spielrichtung an) muss der Ball von der bestraften Mannschaft sofort auf den Boden gelegt werden, sonst gibt es gegen den Spieler in Ballbesitz ein 2-Minuten Strafe! Wird eine klare Torgelegenheit durch eine Regelwidrigkeit verhindert, so gibt es immer einen 7m Wurf. Diese Regel gilt für das gesamte Spielfeld.

Nur der Anwurf und der 7m Wurf werden immer angepfeiffen.

Beim Anwurf nach einem Tor muss man nicht mehr warten, bis alle Gegner in ihre eigene Hälfte zurückgekehrt sind, aber die anwerfende Mannschaft muss noch in der eigenen Hälfte sein.

Beim 7m Wurf muss der Werfer hinter der 7m Linie bleiben, der Torwart darf nicht weiter aus dem Tor als bis zur 4m Linie.

1.7 Spieltaktik:

Die großen Spieler spielen sowohl im Angriff als auch in der Verteidigung in der Mitte, die kleineren Spieler außen.

Verteidigung:

Die gesamte Mannschaft läuft bei Ballverlust oder Torerfolg sofort zurück zum eigenen Torraum und verteilt sich dort gleichmäßig außerhalb der 6m Linie! (Die Gegner werden nicht wie beim Fußball auf dem ganzen Feld angegriffen.) Dort, wo der Gegner angreift, rücken die Verteidiger näher zusammen, um einen freien Wurf aufs Tor zu verhindern. Die Verteidiger haben die Arme oben, um für die Angreifer ein größeres Hindernis zu sein.

Angriff:

Ziel der Angreifer ist es, an verschiedenen Stellen schnell hintereinander das Tor zu bedrohen, bis in der Verteidigung eine Lücke entsteht, durch die man werfen kann. Wenn ein Angreifer, nachdem er das Tor bedroht hat, zu einem Mitspieler gepasst hat, soll er nicht zwischen den Verteidigern stehen bleiben, sondern zurück zur 9m Linie laufen. Hier kann er wieder angespielt werden, ohne dass die Gefahr sehr groß ist, dass ein Verteidigungsspieler den Pass abfängt.

Ein kleinerer Spieler kann bei den Angreifern der sogenannte Kreisläufer sein. Er bleibt zwischen den Verteidigungsspielern und versucht, durch schnelles Freilaufen in Ballnähe für die anderen Angreifer anspielbar zu sein.