

1. ALLGEMEIN

Bereits in der **Antike** gab es handballähnliche Spiele wie *Urania* oder auch *Harpastum* bei den Römern. Auch im **Mittelalter** wurden verschiedene Fangspiele gespielt.

Das eigentliche Handballspiel entwickelte sich aber erst um die Jahrhundertwende, vom 19. zum 20. Jahrhundert aus verschiedenen Ballspielen, wie zum Beispiel Netz-, Korb- oder Turmball.

Als Geburtstag des Handballs gilt der 29. Oktober **1917**, als der Berliner Oberturnwart Max Heiser festlegte, dass das **1915** von ihm für **Frauen** entworfene Spiel „Torball“ zukünftig „Handball“ heißen solle, und er ebenfalls feste Regeln bestimmte. Mit dem Spiel wollte er für **Mädchen** eine Möglichkeit schaffen, sich auszutoben, da Jungenspiele, wie beispielsweise **Fußball**, ihm zu körperbetont erschienen. Dementsprechend war seinerzeit auch jede Art von Kampf verboten und das Spiel körperlos.

Das erste Handball-Länderspiel fand am 13. September **1925** in **Halle an der Saale** zwischen **Deutschland** und **Österreich** statt.

2. TECHNIK

Schlagwurf



Vorbereitungsphase

Das linke Bein steht leicht innenrotiert in Schrittstellung.

Der Ball befindet sich vor dem Körper.

Der Ball wird nun nach hinten geführt.

Der Wurfarm ist nahezu gestreckt, der Ellbogen in etwa auf Schulterhöhe.

Die linke Schulter zeigt leicht nach vorne, der Oberkörper befindet sich in einer Bogenspannung (leichtes Hohlkreuz)

Hauptphase

Über das Auflösen der Bogenspannung, die Aktivierung der Bauchmuskulatur wird der Oberkörper nach vorne beschleunigt. Mit dem Armzug und durch das nachgehen im Handgelenk wird der Ball weiter beschleunigt und erhält seine Richtung.

Endphase

Der Schwung wird mit dem rechten Fuß (für Rechtshänder/in) abgefangen. Der Blick bleibt in Wurfrichtung, kein Wegdrehen. Beim Wurf groß bleiben, nicht einknicken.

typische Fehlerbilder und Korrekturen

- zu langer Schritt Tipp: Groß bleiben!
- tiefer Ellbogen + Kopf wegdrehen Tipp: Ellbogen ist während der ganzen Wurfbewegung immer über Schulterhöhe
- umspringen Tipp: Lass den vorderen Fuß stehen!
- Handgelenk Tipp: Ball kräftig aber mit möglichst wenig Rotation werfen

Sprungwurf

Vorbereitungsphase

Diese setzt sich zusammen aus dem Anlauf, dem Absprung und dem Zurückführen des Wurfarms. Der Absprung wird üblicherweise mit einem 3 - Schritt - Rhythmus eingeleitet. Mit dem letzten Schritt und in der Steigephase wird der Arm nach hinten oben geführt. Das rechte Knie wird zur Schwungverstärkung seitlich außen (Abspreizwinkel ca. 45°) mit angewinkelt hochgezogen und dient gleichzeitig der Stabilisation.

Hauptphase

In der Luft gleicht der Wurf dem Schlagwurf!

3. TAKTIK

ABWEHR

- Die 6:0-Abwehrformation

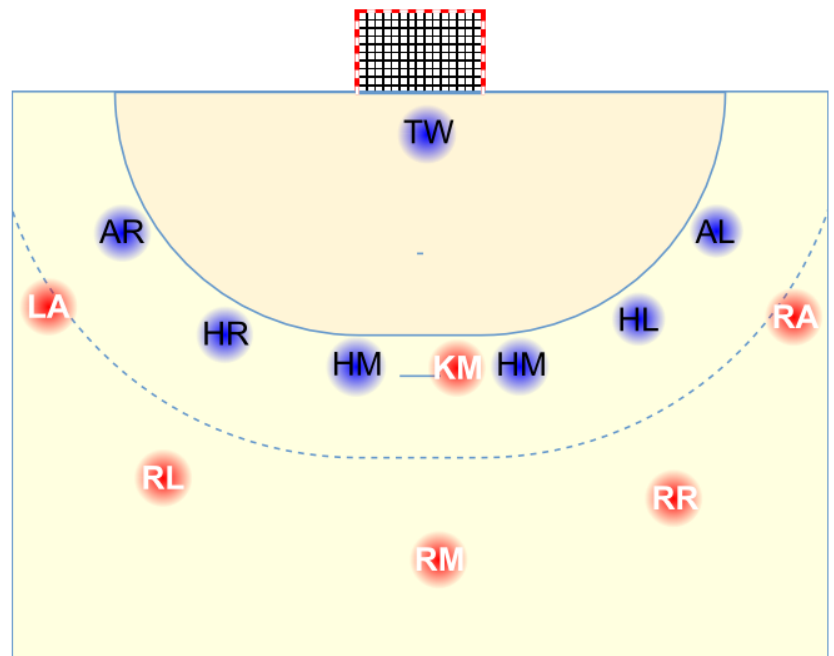
Das Prinzip der 6:0-Abwehr liegt darin, dass die Rückraumspieler zum Agieren gezwungen werden. Die Außen- und der Kreisspieler der angreifenden Mannschaft werden durch die enge Formatierung der Abwehr intensiv gedeckt. Die Abwehrreihe bewegt sich ballorientiert; in der Handballsprache auch „schieben“ genannt. Das 6:0-Abwehrsystem ist für Anfängerteams und im Seniorenbereich für einen groß gewachsenen Abwehrverbund bzw. Mittelblock geeignet.

- Die 5:1-Abwehrformation

- Die 4:2-Abwehrformation

- Offensive Manndeckung

- 3 gegen 3



- Angreiffsspieler
- Abwehrspieler
- LA= Linksaußen
- RL= Rückraum Links
- AR= Außen Rechts
- HR= Halb Rechts
- RM= Rückraum Mitte
- RR= Rückraum Rechts
- HM= Hinten Mitte
- HL= Halb Links
- RA= Rechtsaußen
- KM= Kreis Mitte
- AL= Außen Links
- TW= Torwart

ANGRIFF

- Schnelle Mitte

Sie bezeichnet einen schnell ausgeführten Anwurf nach einem erfolgreichen Torwurf des Gegners. Beim Anwurf nach einem Tor können sich die Gegenspieler des Werfers jedoch in beiden Hälften der Spielfläche aufhalten. In beiden Fällen dürfen die Gegenspieler jedoch nicht näher als drei Meter an den Anwurfausführenden herantreten.

- Tempogegenstoß

Der Tempogegenstoß bezeichnet eine Angriffstaktik im Handball, bei dem man versucht, die gegnerische Mannschaft nach deren erfolglosem Angriff auszukontern.

POSITIONEN

Anders als beispielsweise im Fußball sind im Handball die **Außenspieler** auch für Torerfolge zuständig. Abhängig vom Spieler, der Spielsituation und der gegnerischen Deckung können sich die Außenspieler im Angriff entweder ganz Außen, in der Nähe der Ecke, oder aber im Bereich des Schnittpunktes der 9-Meterlinie mit der Außenlinie befinden. Der Außenspieler darf aber während des Spiels - wie alle anderen Spieler auch - das Spielfeld nur im Bereich der Wechselzone verlassen.

Eine typische Angriffsvariante eines Außenspielers ist das **Einlaufen**. Dabei bewegt sich der Spieler von der Außenposition aus kommend, meist hinter der gegnerischen Deckung und somit für den Gegner überraschend, am Kreis auf eine Kreisläufer-Position. Dort kann er dann von einem der Rückraumspieler angespielt werden.

Der Spieler auf der Position **Rückraum Mitte** wird häufig auch Spielmacher genannt. Seine Aufgabe ist es unter anderem Spielzüge, das heißt im Training einstudierte Spielabläufe, beispielsweise mit **Kreuzen**, **Sperren**, **Einlaufen** oder auch **Kempa-Tricks**, anzusagen beziehungsweise einzuleiten.

Die beiden **Rückraumpositionen** werden im Leistungshandball in aller Regel mit sehr hochgewachsenen Spielern besetzt, die eine hohe Wurfkraft haben. Um aus dem Rückraum mit Würfen erfolgreich zu sein, bedarf es in vielen Fällen einer entsprechend hohen Wurfposition, um über den gegnerischen Abwehrblock werfen zu können.

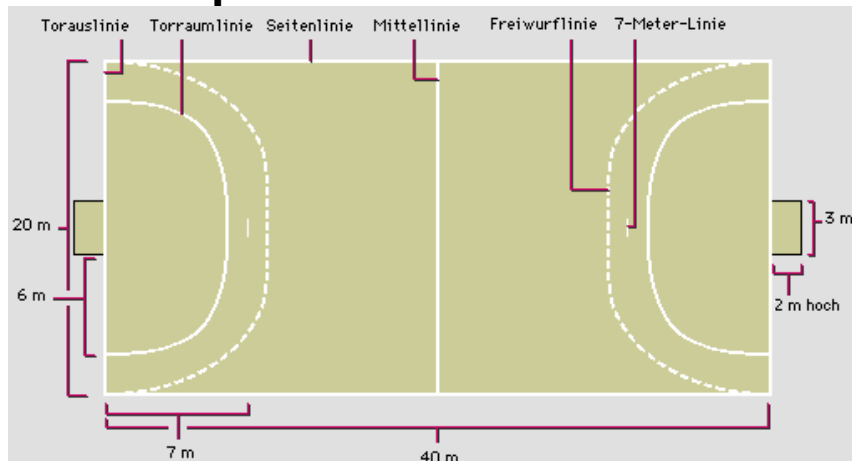
Eine der wichtigsten Aufgaben eines **Kreisläufers** ist es, den eigenen Rückraumspielern Lücken im gegnerischen Abwehrverband zu schaffen. Gleichberechtigt zu dieser Aufgabe muss der Kreisläufer sich selbst durch **Sperren** und **Absetzen** freispielen, um so von seinen Mitspielern – meist von den drei Rückraumpositionen – angespielt werden zu können.

4. REGELN

Geprüft werden ausschließlich die Regeln des IHF!



Die Spielfläche



- Die Linien gehören zum Spielfeld.



Mannschaften

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



Spielzeit

Die normale Spielzeit für alle Mannschaften mit Spielern ab 16 Jahren und älter beträgt 2 x 30 Minuten; die Halbzeitpause normalerweise 10 Minuten.



Mannschaft

Zu Spielbeginn müssen wenigstens 5 Spieler auf der Spielfläche antreten.



Torraum

Der Torraum darf nur vom Torwart betreten werden.

Beim Betreten des Torraums durch einen Feldspieler ist wie folgt zu entscheiden:

- Abwurf
- Freiwurf → wenn eine Regelwidrigkeit begangen wird
- 7-m-Wurf → regelwidrigem Vereiteln einer klaren Torgelegenheit



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 das Warnzeichen gezeigt. Falls sich die Angriffsweise nach dem Anzeigen des Warnzeichens nicht ändert oder kein Torwurf ausgeführt wird, wird ein Freiwurf gegen die ballbesitzende Mannschaft gegeben.



Torwart

Es ist dem Torwart **erlaubt:**

- bei der Abwehr im Torraum den Ball mit allen Körperteilen zu berühren;
- sich im Torraum mit dem Ball zu bewegen;
- den Torraum ohne Ball zu verlassen und im Spielfeld mitzuspielen. Er unterliegt in diesem Fall den Spielregeln für die im Feld spielenden Spieler.
- den Torraum mit dem nicht unter Kontrolle gebrachten Ball zu verlassen und ihn im Spielfeld weiterzuspielen.

Es ist dem Torwart **nicht erlaubt:**

- bei der Abwehr den Gegenspieler zu gefährden
- den Torraum mit dem unter Kontrolle gebrachten Ball zu verlassen
- den außerhalb des Torraums am Boden liegenden oder rollenden Ball zu berühren, solange er sich im Torraum befindet
- den außerhalb des Torraums am Boden liegenden oder rollenden Ball in den Torraum hereinzuholen;
- mit dem Ball vom Spielfeld in den Torraum zurückzugehen



Spiele des Balles

- 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;
- den Ball maximal 3 Sekunden zu halten, auch wenn dieser auf dem Boden liegt;
- sich mit dem Ball höchstens 3 Schritte zu bewegen.



Regelübertretungen

Es ist nicht **erlaubt:**

- a) dem Gegenspieler den Ball aus der Hand zu entreißen oder weg zu schlagen.
- b) den Gegenspieler mit Armen, Händen oder Beinen zu sperren oder ihn wegzudrängen.
- c) den Gegenspieler (am Körper oder an der Spielkleidung) zu klammern, festzuhalten, zu stoßen, ihn anzurennen oder anzuspringen.
- d) den Gegenspieler mit oder ohne Ball regelwidrig zu stören, zu behindern oder zu gefährden.



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 Werfer muss mit einem Fuß in korrekter Stellung auf der Seitenlinie stehen, bis der Ball seine Hand verlassen hat.



Strafen

- Verwarnung
- Hinausstellung
- Disqualifikation
- Ausschluss

5. SCHIEDSRICHTERZEICHEN

Betreten des Torraums 	Einwurf Richtung 	Torgewinn 	Nichtbeachten des 3-m-Abstandes 
Fang-, Prell- oder Tippfehler 	Abwurf 	Warnzeichen für passives Spiel 	Passives Spiel 
Schritt- oder Zeitfehler 	Freiwurf Richtung 	Hinausstellung 	Time-out 
Umklammern, Festhalten o. Stoßen 	Schlagen 	Stürmerfoul 	Ausschluss 

Quellen:

- www.wikipedia.de
- www.fallwurf.de
- www.sportpaedagogik-online.de
- www.handballregeln.de