# Handball: Skript für die Oberstufe

## Regelkunde

### Spielzeit

Die normale Spielzeit beträgt 2 x 30 Minuten mit 10 Minuten Halbzeitpause. Muss eine Entscheidung herbeigeführt werden, kann um 2 x 5 Minuten verlängert werden. Ist das Spiel noch nicht entschiedenen, kann ein weiteres Mal um 2 x 5 Minuten verlängert werden. Gegebenenfalls ist auch ein 7-Meter-Werfen möglich.

Jede Mannschaft hat pro reguläre Halbzeit Anspruch auf ein Team-Time-out von 1 Minute.

### Mannschaft

Auf dem Spielfeld dürfen sich gleichzeitig höchstens 7 Spieler einer Mannschaft auf der Spielfläche befinden (6 Feldspieler und 1 Torwart). Mit Auswechselspielern besteht die Mannschaft aus insgesamt 14 Spielern. Auswechslungen sind jederzeit und wiederholt möglich. Der Torwart muss als solcher gekennzeichnet sein.

Das Tragen von Gegenständen, die die Spieler gefährden könnten, ist nicht erlaubt.

#### Torwart

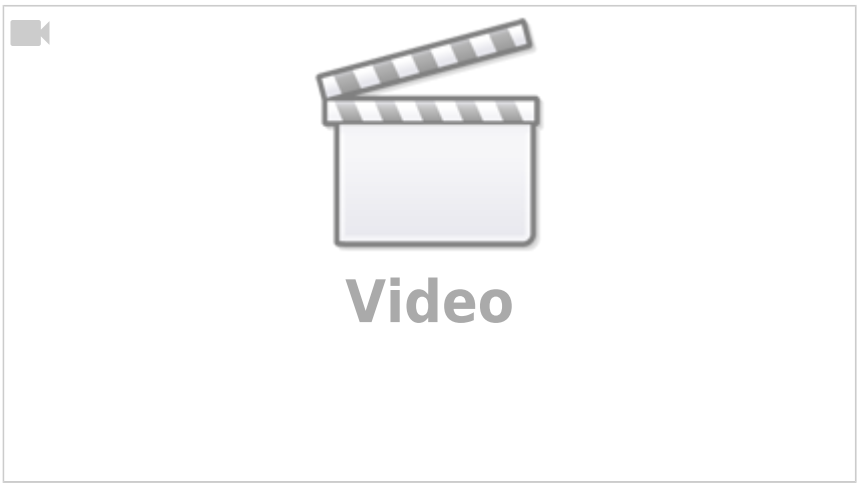
Bei der Abwehr im Torraum darf der Torwart den Ball mit allen Körperteilen berühren. Er darf den Torraum ohne Ball verlassen und als Feldspieler agieren. Mit Ball darf er jedoch weder den Torraum verlassen oder von außen in den Torraum hineintreten. Berührt der Torwart den Ball, der dann über die Torauslinie ins Aus geht, erhält der Torwart wieder den Ball, um einen Anwurf auszuführen (Keine Ecke wie beim Fußball)

### Spielfeld & wichtige Spiel-Situationen

Siehe hierzu auch die Skizze des Feldes auf Wikipedia: Handball

- Alle Linien sind Bestandteil des Bereichs, den sie begrenzen.
- Das Tor ist 2m hoch und 3m breit. Ein Tor ist erzielt, wenn der Ball die Torlinie vollständig überschritten hat.
- Alle Würfe (Anwurf, Einwurf, Abwurf, Freiwurf, 7m-Wurf) können zu einem Tor führen - nur beim Abwurf ist kein Eigentor möglich.
- Bei der Ausführung aller soeben genannten Würfe muss der Werfer mit einem Fuß ununterbrochen Kontakt zum Boden haben - bis der Ball die Hand verlassen hat.
- **Seitenlinie:**
    - Es folgt Einwurf, wenn der Ball die Seitenlinie vollständig überquert oder wenn der Ball die

Torauslinie überquert und ein Spieler der verteidigenden Mannschaft den Ball zuletzt berührt hat.
    - Der Einwurf erfolgt ohne Piff.
    - Der Werfer muss beim Einwurf mit einem Fuß auf der Seitenlinie stehen. Mindestabstand für die Gegenspieler: 3m
- **Torrraumlinie**:
    - Der Torraum darf nur vom Torwart betreten werden. Der Torraum, einschließlich Torraumlinie, gilt als betreten, wenn er von einem Feldspieler mit irgendeinem Körperteil berührt wird.
    - Befindet sich der Ball im Torraum, darf der Ball nur vom Torwart berührt werden.
    - Man darf mit dem Ball in den Torraum hinein springen, wenn vor dem Torraum abgesprungen wird.
    - Betritt ein Angriffsspieler den Torraum, folgt Abwurf.
    - Verschafft sich ein Abwehrspieler durch Betreten des Torraums einen Vorteil, erfolgt ein Freiwurf. Wird sogar eine Torgelegenheit vereitelt, erfolgt ein 7-m-Wurf.
- **Freiwurflinie**:
    - Ein Freiwurf wird grundsätzlich dort ausgeführt, wo eine Regelwidrigkeit begangen wurde, jedoch nicht näher als 9m am gegnerischen Tor (Freiwurflinie).
    - Die Freiwurflinie darf von den Spielern der werfenden Mannschaft vor dem Freiwurf nicht berührt oder überschritten werden.
- **7-m-Linie**:
    - Für Strafwürfe nach dem regelwidrigen Vereiteln einer klaren Torgelegenheit.
    - Vom Werfer darf die 7m-Linie nicht berührt oder überschritten werden.
    - Mindestabstand für Spieler der gegnerischen Mannschaft zum Werfer: 3m
- **Torwartgrenzlinie**: bis dorthin darf sich der Torwart dem 7m-Schützen nähern
- **Mittellinie**: Beim Anwurf müssen sich alle Mitspieler des Werfers auf ihrer Seite befinden. Der Spieler, der den Anwurf ausführt, muss mit einem Fuß die Mittellinie berühren.




## Spielen des Balls

- Der Ball darf mit Ausnahme von Fuß und Unterschenkel mit allen Körperteilen gespielt werden.
- Der Ball darf maximal 3 Sekunden gehalten werden.
- Mit dem Ball darf maximal 3 Schritte gelaufen werden.
- Wird der Ball nach Prellen oder Tippen des Balles mit zwei Händen gehalten, darf nicht erneut geprellt oder getippt werden.
- Ein Sternschritt (vgl. Basketball) ist nicht erlaubt.
- Passives Spiel: Es ist nicht erlaubt den Ball in Besitz zu halten, ohne einen Angriff zu starten oder vorzubereiten.

### Regelwidrigkeiten und unsportliches Verhalten

Es ist erlaubt, dem Gegner mit der offenen Hand den Ball herauszuspielen. Der Ball darf dem Gegenspieler jedoch nicht aus der Hand entrissen oder weggeschlagen werden.

Auch ist es erlaubt, mit angewinkelten Armen Körperkontakt zum Gegenspieler aufzunehmen, ihn auf diese Weise zu kontrollieren und zu begleiten. In den Gegenspieler hineinzurennen oder zu -springen ist jedoch verboten.

Im Kampf um eine bestimmte Position darf der Gegenspieler auch mit dem eigenen Rumpf gesperrt werden. Der Gegenspieler darf jedoch nicht gestoßen werden.

Aktionen, die überwiegend auf den Körper des Gegenspielers abzielen, und nicht regelkonform sind, führen zu einer persönlichen Strafe. Die Form der Strafe ist progressiv gestaffelt: Freiwurf/7-m-Wurf, Hinausstellung (2 Minuten), Disqualifikation (ggf. mit Bericht). Wird eine Gefährdung des Gegenspielers in Kauf genommen, folgt augenblicklich eine Hinausstellung. Erfolgt dies mit einer hohen Intensität oder kann sich der Gegenspieler nicht gegen die Aktion schützen, weil ihn diese unvorbereitet trifft, ist das Foul mit einer Disqualifikation zu ahnden.

Auch unsportliches Verhalten, also eine verbale oder nonverbale Aktion, die nicht mit dem Sportgeist vereinbar ist, kann zu einer persönlichen Strafe führen. Beispiele:

- Proteteste gegen Schiedsrichter-Entscheidungen
- Beleidigungen und Drohungen
- Verzögerungen
- „Schauspielerei“
- demonstratives Wegwerfen eines Balles

## Schiedsrichter

In offiziellen Spieler wird das Spiel von zwei gleichberechtigten Schiedsrichtern geleitet. Unterstützt werden sie von einem Zeitnehmer (Spielzeit, Time-out, Hinausstellung) und einem Sekretär (Spielerlisten, Protokoll). Die Entscheidungen der Schiedsrichter sind nicht anfechtbar. Sollten die Entscheidungen im Widerspruch zu den Regeln stehen, kann jedoch Einspruch erhoben werden. Während des Spiels dürfen aber nur die „Mannschaftsverantwortlichen“ die Schiedsrichter ansprechen.

### Handzeichen

Grundsätzlich wird zuerst die Richtung des folgenden Wurfes angezeigt, dann das erläuternde Handzeichen.

*Fahre mit der Maus über das Bild, um die Bedeutung des Handzeichens zu erfahren. Bei Geräten mit Touch-Bedingung: auf das Bild tippen und halten.*



# Technik

## Fangen des Balls

Für brusthoch geworfene Bälle werden die Hände so gehalten, dass die Handflächen Richtung Ball zeigen und die Daumen und Zeigefinger ein „W“ bilden. Die Handhaltung ähnelt zudem einer Schüssel. Dadurch, dass die Arme leicht angewinkelt sind, kann der Ball vor dem Körper elastisch angenommen werden.

## Prellen

Die wichtigsten Punkte zum Prellen

- etwa auf Hüfthöhe
- bewegliches Handgelenk und aktives Drücken des Ellbogen- und Handgelenks
- den zurückspringenden Ball wieder „ansaugen“

## Schlagwurf

Beschreibung für Rechtshänder

### Vorbereitungsphase

- Schrittstellung, linkes Bein vorne und leicht nach innen gedreht
- Ball von vorne mit der Wurfhand nach hinten führen
- Wurfarm fast gestreckt, Ellbogen auf Schulterhöhe
- linke Schulter zeigt nach vorne
- leichtes Hohlkreuz (Bogenspannung)

### Hauptphase

Durch die Kombination mehrerer Bewegungen wird der Ball maximal beschleunig:

1. das Anspannen der Bauchmuskulatur zieht den Oberkörper nach vorne und löst die Bogenspannung
2. Rotation des Oberkörpers
3. das Nach-Vorne-Bringen des Wurfarmes
4. Abklappern des Handgelenks

### Endphase

- Ball nachschauen
- Abfangen des Schwunges mit dem rechten Fuß

## Sprungwurf

### Vorbereitungsphase

- 2 Schritte laufen (links, rechts)
- Absprung mit links; Ball nach hinten oben führen
- rechtes Knie mithochziehen und seitlich leicht abspreizen (Schwungverstärkung & Stabilisation)

### Hauptphase

- vgl. Schlagwurf: Bogenspannung, Oberkörperrotation, Armzug und Nachklappen des Handgelenk
- durch Strecken des angezogenen rechten Beines kann die Wurfbewegung ausgeglichen/stabilisiert werden. (Wechselwirkungsprinzip: Actio und Reactio)
- Ball nachschauen

### Endphase

- Landung auf dem Sprungbein oder glenkschonendere Landung auf beiden Beinen

## Fallwurf

Ziel ist es, eine dem Tor möglichst nahe Wurfposition zu erreichen, deshalb wird dieser Wurf häufig nahe der Torraumlinie ausgeführt. Dieser Wurf kann als Schlagwurf in der Fallbewegung beschrieben werden.

Mit einer Abrollbewegung kann die Landung abgefangen werden.

# Taktik

## In der Verteidigung

- Agiere bei Manndeckung stets zwischen Gegenspieler und eigenem Tor!
- Achte auf eine zum Gegner versetzte Fußstellung.
- Blickrichtung zum Ball, durch peripheres Sehen die Gegner im Auge behalten
- leichte Beugung in den Knie- und Hüftgelenken, um den Schwerpunkt abzusenken; aufrechter Oberkörper
- Sei dir die Stärken und Schwächen deines Gegenspielers bewusst! (z.B. ungünstige Wurfposition für Rechtshänder: rechte Außenposition)

### 6:0-Abwehr

Die 6:0 Abwehr ist eine Form der Raumdeckung, bei der jeder Spieler seinen Sektor verteidigt. Die sechs Abwehrspieler stehen dabei in der Regeln unmittelbar am eigenen 6-Meter-Kreis.

### 5:1-Abwehr

Bei dieser Abwehrform agiert einer der Abwehrspieler deutlich vor den anderen und versucht den Spielaufbau des Gegners frühzeitig zu stören. Auf diese Weise kann auf effektive Art und Weise ein torgefährlicher Spieler des Gegners in seinen Aktionen eingeschränkt werden.

## Im Angriff

- Löse den Blick vom Ball! Mitspieler, Gegner und Tor im Auge behalten!
- Den Ball immer mit dem Körper vor dem Zugriff des Gegners schützen!
- Wirst du attackiert, prelle möglichst tief.
- Täusche deinen Gegner durch glaubwürdige Finten!
- Stehe nie im Schatten eines Abwehrspielers!
- Doppelpass
- Sei torgefährlich! Nur so zwingst du die Gegner, dich zu decken und es öffnen sich in der Verteidigung Lücken für deine Mitspieler.
- Bleibe nicht am Torraum stehen, sondern ziehe dich wieder zurück, sodass du anspielbar bist und einen größeren Aktionsspielraum hast.

### Stoßen

Beim Stoßen versucht der ballbesitzende Spieler Druck auf die Abwehr auszüben, um durch die hervorgerufene Abwehrreaktion eine günstige Spielsituation für seine Mitspieler zu schaffen.

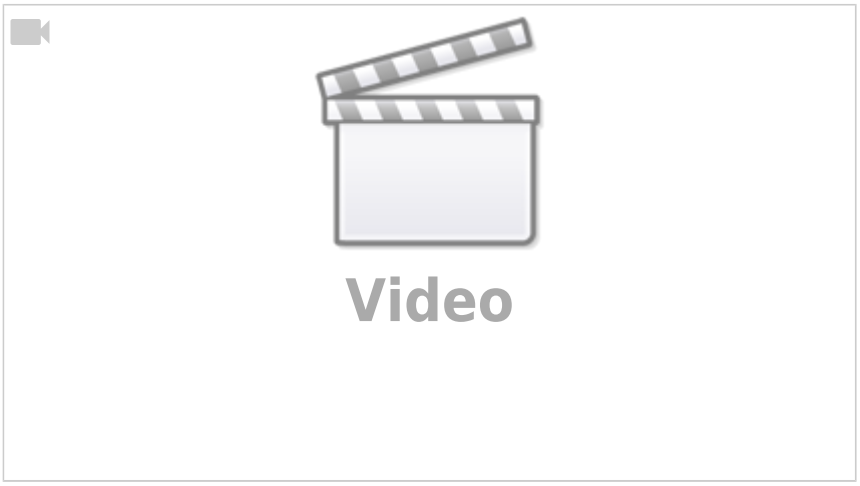
Der Angreifer täuscht zu Beginn einen Angriff vor und läuft mit Ball in Richtung Tor. Oft bietet es sich an, auf „Lücke“ zu stoßen, also in den Raum zwischen zwei Verteidiger. Diese werden sich gezwungen sehen, den Angriff zu vereiteln - womöglich verteidigt nicht nur der eigene, sondern auch der benachbarte Abwehrspieler. Passen die anderen Abwehrspieler nicht auf, entstehen andere,

womöglich noch größere Lücken, die durch geschicktes und schnelles Passspiel von den Angreifern genutzt werden können. Das Stoßen kann mehrfach wiederholt werden - irgendwann wird sich hoffentlich eine Torgelegenheit bieten.

### Kreuzen

Beim Kreuzen wechseln zwei Angriffsspieler die Positon und versuchen so die Abwehr zu verwirren.

Selten ergibt sich dadurch eine direkte Torgelegenheit, doch das Kreuzen kann zu Unstimmigkeiten in der Abwerhr führen und ist so gut geeingent, weitere Angriffshandlungen einzuleiten, die den Momennt der Verwirrung ausnutzen.




sport, handball, regeln, oberstufe

From:
https://herr-zimmerer.de/ - **herr-zimmerer.de**

Permanent link:
**https://herr-zimmerer.de/doku.php/open:hb-skript?rev=1458031773**

Last update: **2016/03/15 09:49**