

Handballskript



Quellen:

- Kolodziej, C. 2007)². Richtig Handball. München: blv.
- Emrich, A. (2007)⁵. Spielend Handball lernen. Wiebelsheim: Limpert.
- <http://www.dhb.de/> (Zugriff am 28.12.2010)
- <http://www.handballregeln.de/> (Zugriff am 28.12.2010)

1. Die Handballurzeit - oder wie alles begann

Das Handballspiel ist eine im 20. Jahrhundert in Deutschland entstandene Sportart, die in ihrem frühen Stadium zunächst nur als Feldhandball vorkam. Heute jedoch wird Handball fast ausschließlich in der Form des Hallenhandballs gespielt. Obwohl der Geburtstag des Handballspiels genau auf den 29. Oktober 1917 datiert werden kann, ist die Sportart keineswegs aus dem "Nichts" heraus entstanden.

Handballähnliche Spiele werden bereits seit der Antike in der ganzen Welt gespielt. So berichtete Homer bereits im 8. Jahrhundert v. Chr. in seiner "Odyssee" vom Urantiaspiel der Griechen. Später berichtete der Arzt Claudius Galenus (130 - 200 n. Chr.) von einem Ballspiel der Römer namens "Harpaston". Eine weitere Nennung wurde von Walter von der Vogelweide (1170-1230) geschichtlich hinterlassen. Der Minnesänger rühmt in einem seiner Lieder ein Fangballspiel.

Aber die eigentlichen Vorformen des Handballspiels entwickeln sich erst gegen Ende des 19. Jahrhunderts. Es sind zunächst Treibballspiele gegen oder über eine Grenze (Grenzball, Raffball). Es folgen Spiele auf Körbe oder gegen Netze (Deutscher Netzball, Korbball, Turmball), dann Spiele auf Tore ohne Ballführung. Es durfte hierbei nicht mit dem Ball gelaufen und dieser nur drei Sekunden gehalten werden (Handball 1906 in Schweden, Neuer Raffball, Torball).

Es folgten Spiele auf Tore mit Ballführung. Es war dabei erlaubt mit dem Ball drei Schritte zu laufen oder ihn drei Sekunden zu halten (Hazena aus Tschechien, Deutsches Handballspiel für Frauen von Max Heiser am 29.10.1917 und schließlich das deutsche Handballspiel für Männer von Karl Schelenz). Die Schaffung der Männerregeln 1919 gibt den Startschuss für eine stürmische Aufwärtsentwicklung des Handballs.

2. Die Regeln

Spielfläche, Regel 1	40 m x 20 m groß; Längsseiten = Seitenlinien, Breitseiten = Torauslinien. Torraum = Halbkreis in 6 m Abstand, Freiwurflinie = 9 m Abstand Auswechsellinie = 4,5 m von der Mittellinie, je Mannschaft. Linien gehören zu dem Bereich, den sie begrenzen (Beispiel: Torraumlinie berührt = Torraum betreten).
Spielzeit, Regel 2	Jugendmannschaften bis 12 Jahre (Stichtag) = F-D-Jugend, 2 x 20 Min. Jugendmannschaften bis 16 Jahre C+B-Jugend 2 x 25 Min. alle anderen Mannschaften 2 x 30 Min. bei Turnieren kürzere Spielzeiten nach Ausschreibung. Pausenzeiten 10 Min. Verlängerung 2 x 5 Min. Die Zeitmessvorrichtung soll vorwärts laufen. Bei "Time-out" wird die Spielzeit angehalten. Es gibt zwingende Time-out-Situationen (z.B. Hinausstellung, Rücksprachebedarf) und solche bei besonderen Situationen, z.B. Verletzung oder äußere Einflüsse. Außerdem kann jede Mannschaft je Spielzeithälfte, aber nur <u>bei eigenem Ballbesitz</u> , ein Team-Time-out (per grüner Karte) in Anspruch nehmen.
Ball, Regel 3	3 verschiedene Größen je nach Altersgruppe und Geschlecht

Mannschaften, Regel 4	<p>Maximal 14 SpielerInnen (im jüngeren Jugendbereich können auch mehr zugelassen werden) und maximal 4 Mannschafts-offizielle (Betreuer) gehören dazu. Bei Spielbeginn müssen mindestens 5 SpielerInnen anwesend sein.</p> <p>Mindestens 1 Torwart, dessen Kleidung sich deutlich von den FeldspielerInnen unterscheiden muss, muss benannt werden. Wechseln während des Spieles unter gewissen Bestimmungen möglich (Auswechselformierung!!).</p> <p>SpielerInnen müssen, um "spielberechtigt" zu sein, im Spielprotokoll eingetragen, ggf. nachgetragen, werden (Obliegt dem Mannschaftsverantwortlichen!).</p> <p>Auswechseln nur im Auswechselraum (erst raus, dann rein); bei Jugendmannschaften nur, wenn <u>eigene Mannschaft im Ballbesitz</u> ist!! Sonst gilt es als Wechselfehler; das bedeutet 2 Strafminuten!</p> <p>Schmuck und ähnliches nicht erlaubt, muss ggf. abgeklebt werden.</p> <p>Bei Time-out infolge Verletzung dürfen nur max. 2 Betreuer der Mannschaft nach Zeichen durch den Schiedsrichter aufs Spielfeld, keine Eltern!!!</p>
Torwart, Regel 5	<p>Darf zur Ballabwehr alle Körperteile benutzen und sich im Torraum frei bewegen; darf den Torraum aber nur <u>ohne</u> Ball verlassen. Ausnahme: Ball wurde bei der Abwehr nicht unter Kontrolle gebracht</p> <p>Torwart/Torfrau darf u.a. <u>n i c h t</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> > mit dem Ball in den Torraum zurück oder einen außerhalb des Torraumes befindlichen Ball in den Torraum holen; > den unter Kontrolle gebrachten Ball mit dem Fuß/Unterschenkel berühren; > beim 7-m-Wurf die Torwartgrenzlinie überschreiten; > den von einem MitspielerIn geworfenen Ball im Torraum aufnehmen; wenn doch, gibt es Freiwurf für den Gegner (<u>früher</u> 7-m-Wurf).
Torraum, Regel 6	<p>"Gehört" dem Torwart / Torfrau.</p> <p>Bei FeldspielerInnen gilt er bereits als Betreten, wenn die Linie berührt wird. Dieses Betreten gilt als regelwidrig, wenn sich dadurch, ob mit oder auch ohne Ball, ein "Vorteil" gegenüber den AbwehrspielerInnen geschaffen wird.</p> <p>Betritt ein/e AbwehrspielerIn den Torraum, um eine klare Torgelegenheit zu verhindern, gibt es 7-m-Strafwurf.</p> <p>Keine Regelwidrigkeit liegt vor, wenn es erfolgt:</p> <ul style="list-style-type: none"> nach Abspiel des Balles ohne Behinderung des Gegners ohne beabsichtigten Vorteilsgewinn nach einer Abwehrsituation ohne Nachteil für den Gegner. <p>Der im Torraum liegende/am Boden rollende Ball "gehört" dem Torwart, nur wenn sich der Ball in der Luft befindet, darf er vom Feldspieler gespielt werden (dieser muss sich aber außerhalb des Torraumes befinden).</p> <p>Wird der Ball vom Abwehrspieler absichtlich in den eigenen Torraum gespielt, gibt es je nach Situation Freiwurf; Eigentor ist möglich!</p>

Spielen des Balles, Regel 7	<p>Es ist erlaubt, den Ball</p> <ul style="list-style-type: none"> mit allen Körperteilen, außer Unterschenkel und Fuß, auch im sitzen oder liegen, zu spielen. Berühren mit Fuß oder Unterschenkel kann bei offensichtlichem Anwerfen durch den Gegner straffrei bleiben. (Knie ist erlaubt!!) für längstens 3 Sekunden bzw. 3 Schritte zu halten (danach Abspiel oder prellen mit der Flachen Hand). Schritteregel ist etwas kompliziert, um sie in kurzen Worten zu erläutern. zu fangen, danach ggf. auch mehrfach zu tippen oder prellen und ihn erneut zu fangen (= unter Kontrolle zu bringen). Ist der Ball unter Kontrolle, muss er nach spätestens 3 Schritten oder 3 Sekunden abgespielt werden. Bei erneutem "Fangen/Kontrollieren" gilt dies als "2 mal" und als regelwidrig. <p><u>Fangfehler</u> bleiben straffrei.</p> <p>Als <u>Passives Spiel</u> gilt, wenn eine Mannschaft offensichtlich keine Versuche unternimmt, um zu Torwurf zu gelangen oder auf anderem Wege -je nach Spielstand- versucht, den Fortlauf des Spieles zu verzögern. "Vorwarnung" der Schiedsrichter durch angehobenen Arm.</p>
-----------------------------------	--

<p>Regelwidrigkeiten im Verhalten zum Gegner, Regel 8</p>	<p>Es ist erlaubt, Arme und Hände zu benutzen, um in Ballbesitz zu gelangen den Ball mit einer <u>offenen</u> Hand wegzuspielen den Gegenspieler mit dem Körper zu sperren, auch ohne Ballbesitz den Gegenspieler <u>von vorne</u> mit Armen zu kontrollieren.</p> <p>Es ist nicht erlaubt: dem Gegenspieler den Ball zu entreißen / aus der Hand zu schlagen den Gegenspieler mit Armen, Händen oder Beinen zu sperren den Gegenspieler zu klammern, festzuhalten, zu stoßen, anrennen u.ä. den Gegenspieler anderweitig regelwidrig zu behindern / gefährden.</p> <p>Verstöße hiergegen, die sich überwiegend gegen den Gegenspieler und nicht gegen den Ball richten, sind "progressiv" zu bestrafen. "Progressiv" heißt, außer Freiwurf/Strafwurf auch Verwarnung, 2-Minuten-Strafe usw.</p> <p>Auch unsportliches Verhalten (verbale Ausdrücke usw.) gelten als unsportlich und werden bestraft.</p> <p>Bei gesundheitsgefährdenden Aktionen (am Wurfarm zurück reißen, im Sprungwurf rüde anstoßen usw.) oder grober Unsportlichkeit, auch durch Offizielle, kann sofort disqualifiziert werden.</p> <p>Bei einer Tätlichkeit (= absichtlicher Angriff) erfolgt Ausschluss.</p>
<p>Torgewinn, Regel 9</p>	<p>Ein Tor ist erzielt, wenn der Ball die Torlinie vollständig überquert hat. Hält ein Zuschauer den Ball vor der Torlinie auf, gilt das Tor trotzdem. Der Zeitnehmer zeigt das Tor sofort auf der Anzeigetafel an.</p>
<p>Anwurf, Regel 10</p>	<p>Wer ersten Anwurf hat, wird zu Beginn ausgelost (andere Mannschaft wählt die Spielseite). Zur 2. Halbzeit hat die andere Mannschaft Anwurf; ansonsten Anwurf nach Torgewinn.</p> <p>Der ballführende Spieler muss einen Fuß auf der Mittellinie im Bereich des Mittelpunktes haben und stehen, seine MitspielerInnen dürfen erst nach Anpfiff die gegnerische Hälfte betreten. Spieler der gegnerischen Mannschaft dürfen sich hingegen in beiden Spielfeldhälften aufhalten.</p>
<p>Einwurf, Regel 11</p>	<p>Auf Einwurf wird entschieden, wenn der Ball die Seitenlinie vollständig überquert hat oder die Decke bzw. sonstige Vorrichtung oberhalb des Spielfeldes berührt hat, für diejenige Mannschaft, die den Ball <u>n i c h t</u> zuletzt berührt hat. Hat ein Abwehrspieler (außer Torwart) den Ball zuletzt berührt, bevor er die Torauslinie überquert hat, gibt es Einwurf an der Ecklinie. Bei der Ausführung des Einwurfs muss <u>ein</u> Fuß des Spielers auf der Seitenlinie stehen.</p>
<p>Abwurf, Regel 12</p>	<p>Abwurf erfolgt immer durch den Torwart, und zwar wenn er den Ball im Torraum gehalten hat oder ein Spieler der anderen Mannschaft regelwidrig betreten hat oder wenn der Ball über die Torauslinie gelangt ist, nachdem er oder der Gegner ihn zuletzt berührt hat.</p>
	<p>Da der Abwurf erst ausgeführt ist, wenn der Ball die Torraumlinie überschritten hat, ist durch einen "unglücklichen" Abwurf <u>kein</u> Eigentor möglich!</p>
<p>Freiwurf, Regel 13</p>	<p>Freiwurf erhält nach Pfiff der Schiedsrichter wegen einer Regelwidrigkeit die <u>nicht</u> fehlbare Mannschaft. Die Schiedsrichter zeigen durch Handzeichen die Wurfrichtung = Mannschaft, die in Ballbesitz kommt (oder bleibt), an. Freiwurf (<u>früher</u> "Schiedsrichterball") auch dann, wenn keine Regelwidrigkeit vorliegt, aber das Spiel unterbrochen werden musste. Dann wird der Ballbesitz je nach Situation entschieden. Wird auf Freiwurf für den Gegner entschieden (siehe Handzeichen der Schiedsrichter) muss der Ball sofort auf den Boden gelegt werden -sonst gibt es eine 2-Minuten-Strafe. Weiteres siehe bei "Ausführung der Würfe".</p>

7-m-Wurf, Regel 14	<p>Wurde durch eine Regelwidrigkeit eine <u>klare Torgelegenheit</u> verhindert, wird auf 7-m-Wurf entschieden. Die entsprechende Regelwidrigkeit kann sich auf der gesamten Spielfläche ereignet haben, also z.B. auch, wenn ein Überlaufangriff an der Mittellinie regelwidrig gestoppt wurde.</p> <p>Ausführung des Wurfes als direkter Torwurf nach Anpfiff durch die Schiedsrichter; Gegenspieler müssen 3-m-Abstand einhalten, Mitspieler außerhalb der Freiwurflinie stehen. Kein zwingendes "Time-out" mehr!</p> <p>Steht der Werfer bereit, ist kein Torwartwechsel mehr zugelassen (sonst 2-Minuten-Strafe wegen unsportlichem Verhalten).</p>
Ausführung der vorgenannten Würfe, Allgemein Regel 15	<p>Falsche Ausgangsstellungen sind zu korrigieren, sofern kein Nachteil bei schneller sofortiger Ausführung entsteht.</p> <p>Anwurf und 7-m-Wurf sind immer anzupfeifen, alle anderen Würfe nur nach Time-out, bei Ermahnung oder Verwarnung, falscher Spielerposition, Verzögerung oder besonderer Spielsituation. Ausführung dann spätestens 3 Sekunden nach Pfiff.</p> <p>Der Ball darf nicht übergeben sondern muss geworfen werden.</p> <p>Wer bei der Ausführung den 3-m-Abstand nicht einhält, ist zu verwarnen oder hinauszustellen.</p>
Strafen, Regel 16	<p>Verwarnung (gelbe Karte): bei wiederholtem Nichtbeachten der Regeln insbesondere im Verhalten zum Gegner.</p> <p>Je Mannschaft sollten nur 3 Verwarnungen, gegen Offizielle nur 1 Verwarnung ausgesprochen werden.</p> <p>Hinausstellung (2-Minuten-Strafe): außer im Wiederholungsfall bei den schon für die gelbe Karte genannten Gründen auch bei Unsportlichkeiten, Wechselfehler, nicht Niederlegen des Balles, Abstandvergehen usw.. Neuerdings auch für Offizielle möglich, dann muss aber ein Feldspieler die Strafe "absitzen". Bei mehr als einer Regelwidrigkeit im Zusammenhang (z.B. Beklatschen der zuvor verhängten Zeitstrafe) kann eine doppelte Hinausstellung (= 4-Minuten-Strafe) ausgesprochen werden. Die dritte Zeitstrafe für einen Spieler zieht automatisch die Disqualifikation (rote Karte) nach sich.</p> <p>Disqualifikation (rote Karte): kann bei besonders schweren (gesundheitsgefährdenden) Verstößen im Verhalten zum Gegner auch direkt verhängt werden und zieht automatisch eine 2-Minuten-Strafe nach sich, auch wenn ein Offiziel-ler sie erhält. Disqualifizierte müssen den Auswechselraum verlassen.</p> <p>Ausschluss (gekreuzte Arme des Schiri): bei einer <u>bewussten</u> Tätlichkeit (nicht Reflex). Hier bleibt die Mannschaft für den Rest der Spielzeit dezimiert!</p> <p>Generell können auch Regelwidrigkeiten (Unsportlichkeiten) außerhalb der Spielzeit bestraft werden.</p> <p>Auf weitere Details zu den vorgenannten Strafen wird hier verzichtet.</p>
Regeln 17+18	<p>Befassen sich mit Schiedsrichtern, Zeitnehmer und Sekretär. Dies wird hier nicht weiter besprochen.</p>

3. Spielerpositionen



4. Technik

Bewegungsbeschreibung der wichtigsten Wurftechniken

Schlagwurf	Sprungwurf
<u>Auftakt</u> <ul style="list-style-type: none">▪ Bein der Wurfarmseite zurück▪ Bei Ausholbwg. Gewichtsverlagerung auf hinteres Bein▪ Weite Ausholbewegung▪ Ellbogen mind. Schulterhöhe▪ Starke Rumpfwringung▪ Gegenschulter in Wurfrichtung zeigend	<u>Auftakt</u> <ol style="list-style-type: none">1. Anlauf leicht schräg zur Wurfrichtung2. Absprung für Rechtshänder li Fuß3. OK leicht vorgeneigt4. Wurfarmschulter nach hinten gedreht
<u>Akzent</u> <ul style="list-style-type: none">▪ Gewichtsverlagerung nach vorn▪ Auflösung der Körperverringung von Hüfte aufwärts▪ Schnelles Wurfarmschultervorbringen▪ Wurfarm durchschwingen▪ Mit Schlagbewegung OK vorklappen▪ Letzter Impuls durch Handgelenk klappen	<u>Akzent</u> <ul style="list-style-type: none">▪ Kräftiger Absprung▪ Oberkörper dabei aufrichten▪ Schwungbein seitlich abspreizen▪ Wurfarmschulter & Wurfarm rückführen▪ Am höchsten Sprungpunkt schlagartige Bwg im Wurfarm▪ Klappen im Hüftgelenk
<u>Abtakt</u> <ul style="list-style-type: none">▪ Abfangen des KG auf Bein der Wurfarmseite	<u>Abtakt</u> <ul style="list-style-type: none">▪ Landung auf Sprungbein oder beiden Beinen

Taktik

4.1. Angriff

- **Kreuzen**

Es basiert auf einem Positionswechsel zweier Spieler. Das Kreuzen dient nicht unmittelbar als das Herausspielen einer Torgelegenheit, sondern vielmehr als Einleitung einer kreativen Folgehandlung. Da die Abwehr teils positionsbezogen, teils raumgebunden verteidigt, kommt es durch das Kreuzen oftmals zu Unstimmigkeiten innerhalb der abwehrenden Mannschaft. Der Spieler in der Mitte (Rückraum Mitte) befindet sich in Ballbesitz. Er täuscht eine Bewegung vor. Der Spieler links (Rückraum Links) läuft hinter dem Ballbesitzenden Spieler vorbei und bekommt einen Pass zugeworfen. Die Positionen werden getauscht. Als Folgehandlung könnte der Spieler nun ein Pass auf Rechts Außen spielen, oder nochmals mit Rückraum Rechts kreuzen.

- **Einlaufen**

Das Einlaufen, oder auch Übergang genannt wird im Handball zur Schaffung einer Überzahlsituation genutzt. Es ist prinzipiell aus allen Positionen möglich und dient dazu die Abwehr vor Übergabe- Probleme zu stellen. In den meisten Fällen läuft ein Außenspieler von seiner Außenposition zum Wurfkreis, um sich dort als zweiter Kreisläufer anzubieten. Der einlaufende Spieler nimmt eine Sperrstellung ein. Als Folgehandlung können Kreuzen, Sperren, 1:1 Situationen gespielt werden.

- **Stoßen**

Der Angriff eines einzelnen Spielers erfolgt niemals auf einen Abwehrspieler drauf, sondern immer in die Lücke zwischen die Abwehrspieler. Beim erfolgreichen Durchbrechen erfolgt ein Torwurf. Das Ziel dieser Stoßbewegung ist jedoch nicht ein Torwurf, sondern das Binden zweier Abwehrspieler. Dadurch ergibt sich ein Stellungs Vorteil für die angreifende Mannschaft. Sind die Abwehrspieler in dem bedrohten Raum, erfolgt trotz Körperkontakt ein sicheres Abspiel zum Mitspieler.

Nach dem Abspiel muss sich der Passgebende Spieler sofort wieder auf seine Ausgangsposition begeben, damit ein erneuter druckvoller Angriff gespielt werden kann.

- **Sperren**

Ein Angreifer (KL) stellt sich vor einen Abwehrspieler, der damit gesperrt wird und eine Angriffsaktion einläutet.

4.2. Verteidigung

Deckungs- system	Abwehrpositionen	Vorteile	Nachteile
6:0	<p><u>Außenverteidiger:</u> am Torkreis in Nahwurfzone, sichert Halbverteidiger beim Heraustreten, stört Ballannahme und –abgabe, drängt Angreifer nach außen ab, bereit zum schnellen Gegenstoß.</p> <p><u>Mittelverteidiger:</u> je nach Situation für Kreisläufer und Rückraumschützen verantwortlich, stört Torwürfe, lässt sich nicht umspielen, versucht Ball herauszuspielen, deckt Kreisspieler Körpernah, blockt Fernwürfe, dirigiert vorgetretene Spieler.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Enger Kontakt zu Nebenspielern ▪ Kleine Arbeitsräume ▪ Wenig Entfaltungsmöglichkeiten für Kreisspieler ▪ Kaum Einbruch von außen ▪ Gefährliche Tiefenräume fehlen ▪ Angriff gut überschaubar 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Viele Nahtstellen → bieten Einbruchsmöglichkeiten, Missverständnisse ▪ Mittelposition am Kreis unbesetzt, keine Organisator ▪ Aufbauspiel der Gegner kaum gestört ▪ Empfindlich gegen Weitwürfe <p>Typische Fehler:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Verteidiger schiebt nicht zur Ballseite ▪ Angreifer kann sich mit Ball frei bewegen ▪ Verteidiger wird umspielt ▪ Übergibt ohne zu übernehmen (Überzahl) ▪ 2 Verteidiger treten heraus ▪ kein oder zu spätes Heraustreten ▪ kein Einordnen nach Heraustreten ▪ V gibt Gelegenheit zur Sperre ▪ Unentschlossenheit bei Spielerdeckung
5:1	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Der vorgezogene Spieler steht 7-10m vor der Tormitte ▪ Bei Gefahr tritt er dem Ballbesitzer bis zu 10m entgegen 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Verhindert Torwürfe und Anspiele auf Kreisspieler ▪ Stört gegnerischen Aufbau ▪ Bereit zum Gegenstoß ▪ Aus dieser Verteidigung ist ein schnellerer Wechsel zur 3:3 oder 3:2:1 Verteidigung möglich 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Breite Arbeitsräume mit langen Laufwegen ▪ Empfindlich gegen Kreisspieler & Angriffe von außen ▪ Riskante Tiefenräume
5+1	Fünf Spieler mit Raumdeckung, ein Spieler mit Manndeckung gegen besonders torgefährlicher Spieler	s. o.	s. o.
3:2:1	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ein Spieler vor der Abwehr ▪ HL und HR spielen vorgezogen vor 9m Linie ▪ Drei übrigen spielen am Kreis 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Spielaufbau wird wirkungsvoll gestört ▪ Weitwürfe sind kaum möglich ▪ Günstige Ausgangsposition für Gegenstöße ▪ Abwehrorganisator auf der Kreismittelposition 	s. o.