

Auswechselraum

- an der Längsseite, an der Mittellinie
- außerhalb der Spielfläche, für jede Mannschaft Auswechsellräume
- Offizielle, wie Trainer, Betreuer, Manager, sowie die Ergänzungsspieler halten sich hier auf.
- Ein Wechsel darf nur über die Auswechsellinie erfolgen, die von der Mittellinie aus jeweils 4,50 m lang ist.

3. Ball

Häufig wird der Ball geharzt. Das Harz trägt dazu bei, dass der Ball auch nur mit einer Hand bequem gehalten werden kann und dass man mit dem Wurfarm diverse Täuschungen und Trickwürfe, wie zum Beispiel Dreher, ausführen kann.

In vielen Hallen herrscht allerdings ein Harz- und Haftmittelverbot, denn viele Produkte hinterlassen klebrige Spuren.

4. Spielzeit

Spielzeit:

- für alle Mannschaften mit Spielern ab 16 Jahren: 2 x 30 Minuten
- für Jugendmannschaften 12 - 16 Jahren: 2 x 25 Minuten
- für Jugendmannschaften 8 - 12 Jahren: 2 x 20 Minuten

Die Halbzeitpausen dauern normalerweise 10 Minuten.

Ist ein Spiel nach Ablauf der regulären Spielzeit unentschieden und soll bis zur Entscheidung weitergespielt werden, erfolgt nach einer Pause von 5 Minuten eine Verlängerung. Die Verlängerung dauert 2 x 5 Minuten mit 1 Minute Halbzeitpause. Ist das Spiel nach einer ersten Verlängerung noch nicht entschieden, erfolgt nach einer Pause von 5 Minuten eine zweite Verlängerung von 2 x 5 Minuten mit 1 Minute Halbzeitpause. Fällt auch hier keine Entscheidung, ist der Gewinner durch ein 7-m-Werfen herbeizuführen.

Time-Out

Die Schiedsrichter entscheiden, wann und wie lange die Spielzeit unterbrochen wird ("Time-Out"). In folgenden Situationen ist ein Time-Out verbindlich:

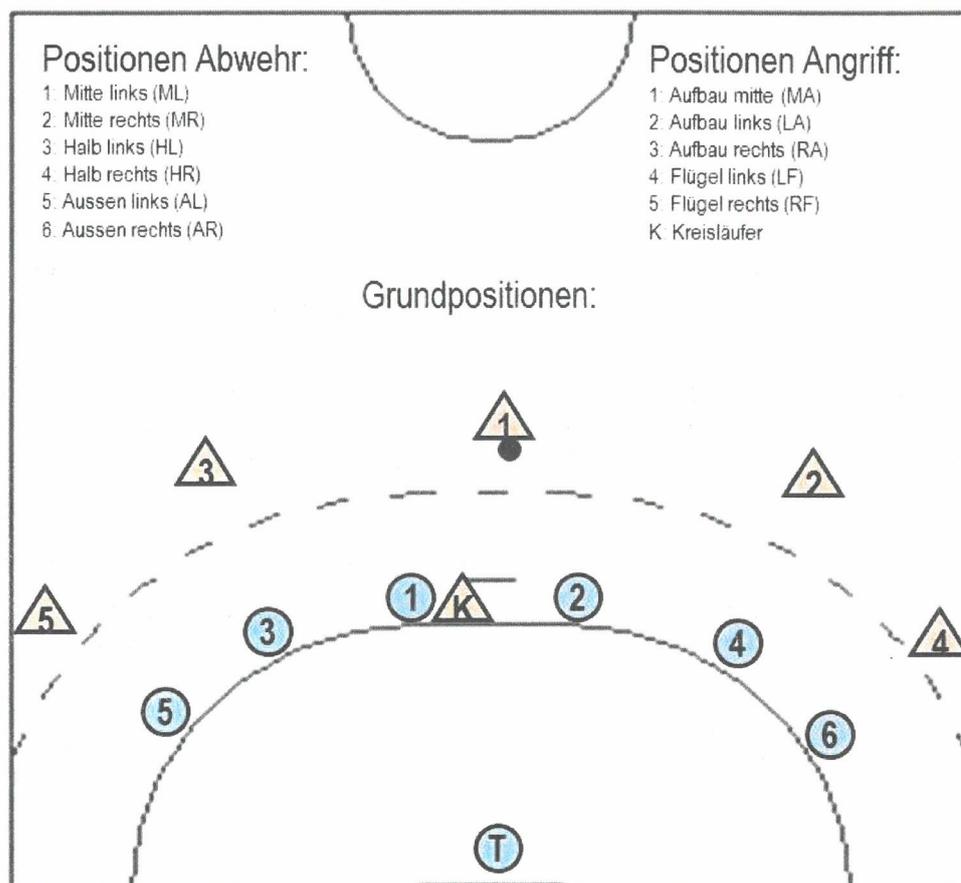
- a) Hinausstellung, Disqualifikation, Ausschluss
- b) Team-Time-Out
- c) Pfiff vom Zeitnehmer
- d) notwendige Rücksprache zwischen den Schiedsrichtern

5. Mannschaft und Positionen

- 7 Spieler: 6 Feldspieler, 1 Torwart
- bis zu 7 weitere Auswechselspieler
- Auswechslung mit Anmeldung wie beim Fußball gibt es hierbei nicht

Innerhalb des Deutschen Handballbundes gilt ferner die Sonderregelung, dass im Jugendbereich nur bei eigenem Ballbesitz oder bei einer Spielzeitunterbrechung (Time-Out) gewechselt werden darf. Damit soll im Jugendbereich eine frühzeitige Spezialisierung auf Angriff oder Abwehr verhindert werden.

Positionen



6. 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. Er darf jedoch die Ausführung des Abwurfs nicht verzögern.
- 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 außerhalb des Torraums am Boden liegenden oder rollenden Ball zu berühren oder hereinzuholen, solange er sich im Torraum befindet.
- mit dem Ball vom Spielfeld in den Torraum zurückgehen.
- bei der Ausführung eines 7-m-Wurfs die Torwartgrenzlinie (4-m-Linie) zu überschreiten, bevor der Ball die Hand des Werfers verlassen hat.

7. Wurftechnik

Schlagwurf/Stemmwurf

- Anlaufbewegung (max. 3 Schritte erlaubt) oder Stemmschritt
- Ausholbewegung nach hinten, Hand hinter dem Ball
- Spitze des vorderen Fußes zeigt in Torrichtung
- Peitschenartiger Armzug (Phase zwischen Bild 4 und 5)

Der Schlagwurf ist ein wichtiger Wurf im Angriff.



Sprungwurf

- Beginn mit Anlauf nach dem typischen Drei-Schritt-Rhythmus
- Absprung, mit der Ausholbewegung des Wurfarms nach hinten oben
- Schwung und Stabilität in der Luft können verstärkt werden, indem das rechte Knie (bei Rechtshändern) nach oben gezogen und anwinkelt wird (siehe Bild)
- in der Luft, peitschenartige Wurfbewegung wie beim Schlagwurf
- sichere Landung, beidbeinig oder auf einem Bein (Absprungbein)



Der Sprungwurf und der Schlagwurf sind die wichtigsten Wurftechniken im Handball.

Fallwurf

- Der Fallwurf ist ein Schlagwurf, den ein Spieler in der Fallbewegung ausführt.
- Die Wurfarmschulter wird nach vorne geführt, Blick auf das Tor.
- Während des Falls werden beide Beine gestreckt.
- Fallbewegung beim Rechtshänder am besten durch Abrollen über die Wurfarmschulter beziehungsweise rechte Körperseite



Anwendung

- In unmittelbarer Nähe zur Torlinie
- Meist wenden ihn Kreisläufer an
- Der Fallwurf kann frontal oder aus der Körperdrehung heraus erfolgen.

Variationen weiterer Wurftechniken:

Schlenzer (Hüftwurf), Dreher, Heber, Abknickwurf, Luftdreher („Airdreher“)

8. Ausführung von Würfen

Anwurf	<ul style="list-style-type: none"> • Wird vom Mittelpunkt ausgeführt • mindestens ein Fuß auf der Linie oder in der eigenen Hälfte • Die Gegenspieler müssen drei Meter Abstand vom Anwerfenden halten. • Der Anwerfende hat drei Sekunden Zeit, um einen Pass auszuführen.
Einwurf	<ul style="list-style-type: none"> • Ein Fuß muss auf der Linie sein, der andere darf inner- oder außerhalb des Feldes gesetzt werden. • Abstand von drei Metern, außer die Gegenspieler stehen an ihrer Torraumlinie
Abwurf	<ul style="list-style-type: none"> • Der Torwart führt den Abwurf aus. • Es kann kein Eigentor erzielt werden. • Er gilt erst als ausgeführt, wenn er die Torraumlinie überschritten hat. • Die Gegenspieler müssen den 3-Meter-Abstand nicht einhalten.
Freiwurf	<ul style="list-style-type: none"> • Eine Regelwidrigkeit, die näher als neun Meter vom gegnerischen Tor entfernt geschieht führt zum Freiwurf. • wird an der gestrichelten 9-Meter-Linie ausgeführt, ansonsten am Ort des Vergehens
Siebenmeter	<ul style="list-style-type: none"> • stellt eine regelwidrig genommene klare Torgelegenheit wieder her, z. B. Angreifer wird durch ein Foul/Betreten des Torraums am Erfolg gehindert • Werfer vor die 7-Meter-Markierung (er darf dabei bis zu einem Meter davorstehen) • Die Siebenmeter-Linie darf nicht berührt werden. • Wurffinten sind erlaubt.

9. Taktik

Offensivspiel

Bei normalen Angriffen bewegen sich alle Feldspieler in die Hälfte der verteidigenden Mannschaft. Zwei mögliche Varianten wären, der **Tempogegenstoß** oder ein **kontrollierter Spielaufbau**.

Tempogegenstoß (Erste Welle)

- schnelles Umschalten nach Ballgewinn aus der Deckung heraus

Erste Welle	Zweite Welle
<ul style="list-style-type: none"> • Angriff meist über die beiden Außenpositionen • oder über vorgelagerte, offensive Abwehrspieler • Ziel: mit wenigen Spielern eine kurzzeitige Überzahlsituation schaffen und so schnell zu einfachen Torerfolgen gelangen 	<ul style="list-style-type: none"> • wenn erste Welle nicht erfolgreich bzw. Konterspieler nicht anspielbar • verbleibende Spieler organisieren den Ballvortrag • Ziel: schnell Überzahlsituationen schaffen

Kontrollierter Spielaufbau

- durch geschicktes Laufen, Passen, Kreuzen und Blocken
- Ziel: eine Wurfmöglichkeit auf das Tor herausspielen
- viele Mannschaften nutzen einstudierte Angriffsmuster, um zum Torwurf zu gelangen

Defensivspiel

6:0-Abwehr

- klassisch-defensive Abwehrformation
- gängigste Form der Handball-Abwehr im Erwachsenenbereich
- Ziel: Eigenen Torraum mit den Abwehrspielern durch defensives Abwehrverhalten so stark wie möglich abschirmen und vor dem gegnerischen Angriff verteidigen

5:1-Abwehr

- gehört zu den defensiven Abwehrformationen im Handball
- enthält ein entscheidendes Offenselement
- Ziel ist es, mittels einer offensiven Abwehrposition (sogenannte Vordere Mitte, kurz „VM“) im gegnerischen Rückraum einen besonders wurfstarken gegnerischen Spielmacher einzuschränken und seine Position im taktischen Spielaufbau des Gegners zu schwächen, sowie den Ball zu erobern.

10. Regelwidrigkeiten

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 aus jeder Richtung 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 auf diese Weise zu kontrollieren und zu begleiten.

Es ist **nicht erlaubt**,

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

Passives Spiel

- Passives Spiel, häufig auch als „Zeitspiel“ bezeichnet, ist untersagt.
- Mannschaft, die keine erkennbare Anstrengung unternimmt, ein Tor zu erzielen
- Der Schiedsrichter ermahnt per Handzeichen.
- Anschließend hat die Mannschaft noch 7 Pässe bis zum Torabschluß, die Schiedsrichter brechen dann den Angriff der passiv spielenden Mannschaft ab.
- Die verteidigende Mannschaft bekommt den Ball.
- Als Erfahrungswert gilt eine Angriffsdauer von etwa 30 bis 45 Sekunden bis zum Anzeigen des Vorwarnzeichens durch die Schiedsrichter.

11. Fouls und Strafen

Grundsätzlich sollen Schiedsrichter die Strafen aufeinander aufbauen lassen. Zuerst sollte eine gelbe Karte gezeigt oder eine Mannschaft einmalig ermahnt werden, dann folgen die härteren Strafen bis hin zur Disqualifikation.

Verwarnungen

Die Verwarnung wird durch eine gelbe Karte für den betreffenden Spieler angezeigt und hat prinzipiell keine Auswirkungen auf das momentane Spielgeschehen, außer, dass der nächste Wurf angepfeifen werden muss. Jeder Spieler kann nur einmal verwarnet werden, danach folgt selbst für ein ähnliches Vergehen eine Hinausstellung. Pro Mannschaft sind drei Verwarnungen möglich.

Vergehen, die mit Verwarnung bestraft werden können, sind:

- Entreißen oder Herausschlagen des Balles aus den Händen
- Sperren oder Wegdrängen mit Armen, Händen oder Beinen
- Klammern oder Festhalten an/von Körper oder Spielkleidung
- Anstoßen, -rennen oder -springen

Hinausstellung

Obige Vergehen, die sich nach Verwarnung (oder Aufbrauchen des Karten-Kontingents) wiederholen, werden mit der nächsthöheren Strafe geahndet. Dies führt zu einer Reduzierung der Anzahl der Spieler der betroffenen Mannschaft auf der Spielfläche für **zwei** Minuten.

Des Weiteren werden in folgenden Situationen Hinausstellungen ausgesprochen:

- Wechselfehler, Betreten der Spielfläche durch einen zusätzlichen Spieler
- das Eingreifen von der Bank in das Spiel
- nach einer Disqualifikation
- erneutes unsportliches Verhalten, nachdem der Spieler bereits eine Hinausstellung oder eine Disqualifikation erhalten hat, aber noch nicht angepiffen wurde

Disqualifikation

Eine Disqualifikation wird dem Kampfgericht und dem fehlbaren Spieler durch eine rote Karte angezeigt. Sie gilt für den Rest der Spielzeit. Der Spieler muss sofort die Spielfläche und den Auswechselraum verlassen. Er darf in keiner Form mehr Kontakt zur Mannschaft haben. Die Mannschaft darf nach 2 Minuten wieder ergänzt werden. Eine Disqualifikation hat meistens keine weiteren Folgen.

Eine Disqualifikation erfolgt bei

- Regelwidrigkeiten, die die Gesundheit eines Gegenspielers gefährden (z. B. ein Bein stellen, in der Wurfbewegung zurückreißen oder eine Aktion, die gegen Kopf oder Hals gerichtet ist).
- grob unsportlichem Verhalten eines Spielers (z. B. Beleidigung, demonstratives Wegwerfen des Balles, Revanche nach einem Foul nehmen). Dabei hat es keine Bedeutung, ob das Vergehen auf oder neben der Spielfläche geschieht.
- Tötlichkeit eines Spielers außerhalb der Spielzeit.
- der dritten Hinausstellung eines Spielers.

Ausschluss

Ein Ausschluss wird dem Kampfgericht und dem zu bestrafenden Spieler durch über dem Kopf gekreuzte Arme angezeigt. Ein Ausschluss wird nur bei einer Tötlichkeit eines Spielers während der Spielzeit, egal ob auf oder neben dem Spielfeld, ausgesprochen. Der Spieler muss die Spielfläche und den Auswechselraum sofort verlassen und darf in keiner Form mehr Kontakt zur Mannschaft haben. Auch darf er nicht ersetzt werden, d. h. die Mannschaft spielt für den Rest der Spielzeit in Unterzahl.

12. Schiedsrichter und Kampfrichter

Schiedsrichter

Ein Handballspiel wird von zwei gleichberechtigten Schiedsrichtern geleitet. In den unteren Spielklassen ist nur ein Schiedsrichter vorgesehen. Ab der Bezirksebene sind immer zwei Schiedsrichter auf dem Feld aktiv.

Die Mannschaften befinden sich üblicherweise zwischen den beiden Schiedsrichtern, die sich, aufgrund ihrer Position auf dem Spielfeld, in Tor- und Feldschiedsrichter unterscheiden. Die Schiedsrichter stehen diagonal versetzt, damit sie jeweils eine Seitenauslinie genau im Blick haben. Wechselt der Ballbesitz, so wechselt automatisch auch die Position der Schiedsrichter. Der Torschiedsrichter wird zum Feldschiedsrichter und umgekehrt. Um regelmäßig einen anderen Blickwinkel zu bekommen, wird etwa alle 10 Minuten, meist nach einem Torerfolg oder während einer Spielunterbrechung, ein so genannter „langer Wechsel“ durchgeführt. Das bedeutet, die Schiedsrichter tauschen ihre Positionen so, dass sie die jeweils andere Mannschaft direkt vor sich haben. Hinzu kommt, dass die Schiedsrichter in der Regel alle fünf Minuten die Seite wechseln (kurzer Wechsel).

Kampfgericht

Unterstützt werden die Schiedsrichter durch ein Kampfgericht, das sich aus Zeitnehmer und Sekretär zusammensetzt.

Der **Sekretär** führt das Spielprotokoll, in dem Torfolge und Strafen notiert werden. Änderungen an der Spielerliste werden von ihm vorgenommen.

Der **Zeitnehmer** überprüft die Spielzeit und sorgt dafür, dass die öffentliche Zeitmessanlage auf Anforderung angehalten bzw. fortgesetzt wird. Zudem ist er zuständig für die Einhaltung der Strafzeiten und die Dauer des Team-Time-Out.

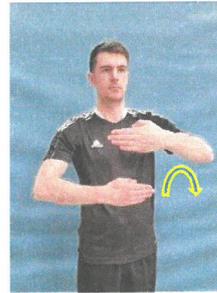
13. Schiedsrichterzeichen (Auswahl)



Betreten des Torraumes



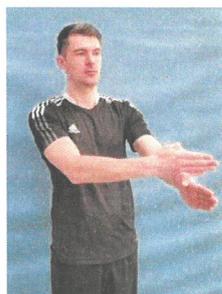
Fang-, Prell- oder Tippfehler



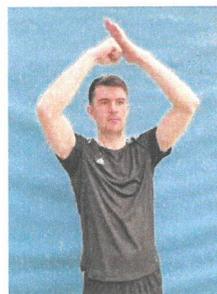
Schritt- oder Zeitfehler



Umklammern, Festhalten, Stoßen



Schlagen



Stürmerfoul, Anrennen, Anspringen



Einwurf-Richtung



Abwurf



Freiwurf-Richtung



Nichtbeachten des 3-Meter-Abstandes



Passives Spiel



Warnung Passives Spiel



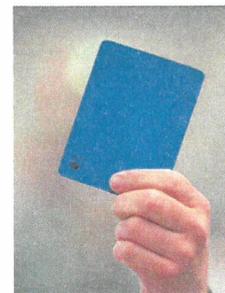
Torgewinn



**Verwarnung (gelb)
Ausschluss
Disqualifikation (rot)**



**Hinausstellung
(2 min)**



Ausschluss