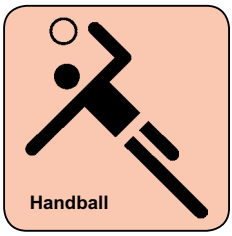

Abteilungsleiterin:
Ramona Lenz
Tel.: 05161 - 7876081

Handball – Ein Crash Course

Beim Handball spielen zwei Mannschaften gegeneinander. Jede besteht aus sieben Spielern: sechs Feldspielern und einem Torwart. Bis zu sieben weitere Spieler können noch auf der Bank sitzen und beliebig oft ein- und ausgewechselt werden.

Bei den Erwachsenen gibt es zwei Halbzeiten von jeweils 30 Minuten. Jugend-Mannschaften spielen meistens kürzer.

Ziel des Spiels ist es, den Handball in das gegnerische Tor zu werfen. Den Weg zum gegnerischen Tor dürfen die Spieler mit Dribbeln und Werfen des Balls zurücklegen. Ohne Dribbeln darf ein Handballer höchstens drei Schritte mit dem Ball machen. Hinzu kommt, dass der Ball nach drei Sekunden weitergeworfen werden muss.

Deshalb ist Handball ein sehr schneller und agiler Sport: Die Schiedsrichter müssen ihre Augen fast überall gleichzeitig haben!

Beim Handball gibt es einen ständigen Wechsel von Angriff und Abwehr. Handballer dürfen ihre Gegenspieler durch Sperren oder Blockiern stören, um den Angriff des Gegners zu unterbrechen. Doch gibt es auch einige Dinge, die nicht erlaubt sind. Dazu gehören zum Beispiel: Ball wegreißen, Gegenspieler festhalten, klammern oder stoßen. Verstoßen die Spieler gegen diese Regeln, pfeift der Schiedsrichter. Dann kann er zum Beispiel einen Freiwurf an der Stelle des Fouls geben, eine gelbe Karte oder eine zwei Minuten Zeitstrafe. Verliert jedoch ein Spieler durch ein Foul eine klare Chance auf ein Tor, gibt der Schiedsrichter einen Siebenmeter.

Zum Spielablauf sind das Spielfeld und seine Linien zu beachten. Das Feld wird durch die Mittellinie in zwei Hälften geteilt. An der Mittellinie findet der Anwurf bei Beginn einer Spielhälfte und beim Torgewinn statt. An den Längsseiten befinden sich die Außenlinien für den Einwurf. Links und Rechts an den Schmalseiten befinden sich die Tore. Der Torraum wird durch einen Halbkreis – der 6-m-Linie – eingegrenzt. In diesem darf sich nur der Torwart bewegen. Davor bewegen sich die Mit- und Gegenspieler. Das Ziel des Spiels ist es, mit Bewegungsabläufen die Abwehr so in Bewegung zu bringen, dass sich regelrecht Lücken bilden. Diese sind dann die perfekte Gelegenheit, um ein Tor zu erzielen.