

- **REGEL 5: DER TORWART**

*Es ist dem Torwart **erlaubt**:*

- bei der Abwehr im Torraum den Ball mit allen Körperteilen zu berühren;
- den Torraum ohne Ball zu verlassen und im Spielfeld mitzuspielen. Er unterliegt in diesem Fall den Spielregeln für die im Feld spielenden Spieler. Der Torraum gilt als verlassen, sobald der Torwart mit irgendeinem Körperteil den Boden außerhalb der Torraumlinie berührt;
- 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 hereinzuholen ;
- den sich in Richtung Spielfeld bewegenden Ball mit dem Unterschenkel oder Fuß zu berühren
- mit dem Ball vom Spielfeld in den Torraum zurückgehen;
- bei der Ausführung eines 7-m-Wurfs die Torwartgrenzlinie (4-m-Linie) oder deren Verlängerung auf beiden Seiten zu überschreiten, bevor der Ball die Hand des Werfers verlassen hat.

- **REGEL 6: DER TORRAUM**

- Der Torraum darf nur vom Torwart betreten werden; wenn er den Ball im Torraum unter Kontrolle hat, muss er ihn durch einen Abwurf wieder ins Spiel bringen.
- Ein in den eigenen Torraum gespielter Ball darf vom Torwart nicht berührt werden. Tut er dies doch, ist auf Freiwurf zu entscheiden.
- Betreten durch einen Angreifer mit Ball führt zu Abwurf
- Betreten durch einen eigenen Abwehrspieler:
 - Freiwurf, wenn dadurch keine klare Torgelegenheit vereitelt wird
 - 7m-Wurf, bei Vereitelung einer klaren Torgelegenheit

- **REGEL 7: DAS SPIELEN DES BALLE**

- ⇒ Erlaubt mit allen Körperteilen außer Schenkel und Fuß
- ⇒ Ball darf 3 sec und maximal 3 Schritte festgehalten werden
- ⇒ einmal zu tippen oder wiederholt mit einer Hand auf den Boden zu prellen und mit einer Hand oder beiden Händen wieder zu fangen; sobald der Ball danach mit einer Hand oder beiden Händen gefasst wird, muss er innerhalb 3 Sekunden beziehungsweise nach höchstens 3 Schritten abgespielt werden.
- ⇒ den Ball kniend, sitzend oder liegend weiterzuspielen; dazu gehört, aus dieser Position einen Wurf auszuführen (z.B. einen Freiwurf), vorausgesetzt, der Werfer hat bei der Ausführung einen Fuß am Boden, bis der Ball die Hand verlassen hat
- ⇒ **Passives Spiel**: Es ist nicht erlaubt, den Ball in Besitz zu halten ohne erkennbaren Versuch, anzugreifen oder ein Tor zu erzielen. Ebenso ist es nicht erlaubt, wiederholt die Ausführung eines Anwurfs, Freiwurfs, Einwurfs oder Abwurfs der eigenen Mannschaft zu verzögern Dies wird mit einem Freiwurf geahndet.

- **REGEL 11: DER EINWURF**

⇒ 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; ebenso, wenn der Ball die Decke oder über der Spielfläche befestigte Vorrichtungen berührt;

⇒ **Ausführung**: dort, wo Ball die Linie überquert hat, oder als „Eckball“

1 Fuß auf der Seitenlinie

Gegenspieler mindestens 3 m Abstand (dies gilt nicht, sofern sie unmittelbar an ihrer Torraumlinie stehen)

- **REGEL 16: STRAFEN**

⇒ **Gelbe Karte / Verwarnung**: bei deutlichen Regelwidrigkeiten / unsportlichem Verhalten

⇒ **Hinausstellung (2 min)**: Wechselfehler, bei wiederholter Regelwidrigkeit / unsportlichem Verhalten mit Verwarnung

⇒ **Disqualifikation**: bei dritter Hinausstellung desselben Spielers, grob unsportlichem Verhalten (z.B. Beleidigung, gesundheitsgefährdende Attacke des Gegners, Revanchefoul, demonstratives Wegschlagen oder Wegwerfen des Balls nach einer Schiedsrichterentscheidung)

2. TAKTIK IM HANDBALL

(Quelle: <http://www.fallwurf.de/indexnw.html>)

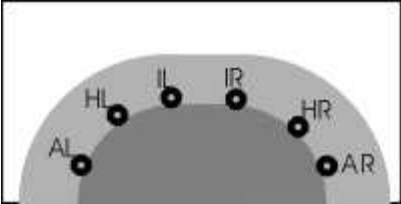
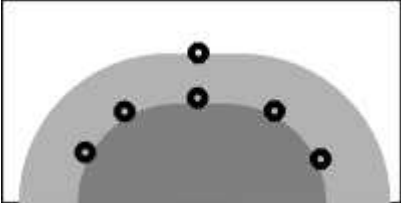
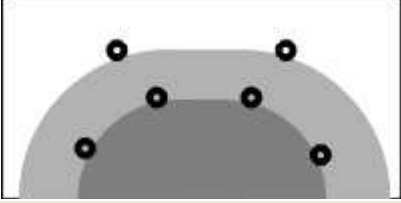
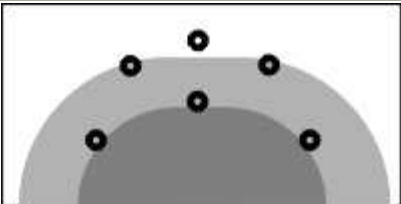
a) GRUNDSÄTZLICHE STRATEGIE

Beim Handball bewegen sich bei normalen Angriffen **alle** Feldspieler in die Hälfte der verteidigenden Mannschaft. Beim schnellen Umschalten nach Ballgewinn aus der Deckung heraus gewinnt die *erste Welle* (beim „Tempogegenstoß“) heutzutage aber immer mehr an Bedeutung. Bei diesem Angriff wird meist über die beiden Außenpositionen oder über vorgelagerte, offensive Abwehrspieler versucht, mit wenigen Spielern eine kurzzeitige Überzahlsituation zu schaffen und so zu einfachen Torerfolgen zu gelangen. Ist die erste Welle nicht erfolgreich bzw. können die Konterspieler nicht angespielt werden, greift die *zweite Welle*: Die verbleibenden Spieler organisieren den Ballvortrag, wieder mit dem Ziel, sich gegenüber der in Rückwärtsbewegung befindlichen abwehrenden Mannschaft Überzahlsituationen zu verschaffen. Weitere Varianten des schnellen Angriffsspiels sind der schnelle Anwurf nach einem Torerfolg der gegnerischen Mannschaft – „*Schnelle Mitte*“ genannt – und die *dritte Welle* – meist eine standardisierte Angriffskonzeption nach dem Ballvortrag gegen die gerade formierte Deckung.

b) DEFENSIVTAKTIK

- Einteilung der Abwehrspieler in AL: Außenlinks, AR: Außenrechts, HL: Halblinks, HR: Halbrechts, IL: Innenlinks und IR: Innenrechts
- Verteidigung nach bestimmten Abwehrsystemen → Tor verhindern und Ball gewinnen
- Abstimmung des eigenen Abwehrsystems (Mann-, Raum-, kombinierte Deckung) auf die Offensivtaktik des Gegners
- Schnelles Zurückziehen ist erforderlich, um Gegentore durch die „Erste Welle“ und die „Schnelle Mitte“ zu vermeiden.

• Abwehrsysteme:

<p>1-Ebenensystem</p> 	<p>6: 0 Abwehrsystem <u>Vorteil:</u> gute Breitenwirkung, Kreis und Außenspieler haben relativ wenig Platz, <u>Nachteil:</u> wenig Tiefenwirkung viel Platz für Rückraumspieler</p>
<p>2-Ebenensysteme</p> 	<p>5:1 Abwehrsystem <u>Vorteil:</u> der vorgezogene Spieler stört das Spiel im Rückraum <u>Nachteil:</u> mehr Platz am Kreis <i>Variante:</i> 5+1 System (ein Abwehrspieler übernimmt Aufgaben der Manndeckung; meist gegen sehr starke Rückraumspieler)</p>
	<p>4:2 Abwehrsystem <u>Vorteil:</u> Pässe innerhalb des Rückraums werden effektiv behindert. ideal gegen 2:4 Angriff (2 Kreisspieler) <u>Nachteil:</u> Abspracheprobleme, Lücken in der Abwehr</p>
<p>3-Ebenensystem</p> 	<p>3:2:1 Abwehrsystem <u>Vorteil:</u> sehr gute Tiefenwirkung, die Keilförmigkeit teilt den Angriff <u>Nachteil:</u> schlechte Breitenwirkung gute individuelle Abwehrarbeit nötig</p>

Ganz allgemein kann man sagen, dass Systeme, die mehrere Ebenen haben, sich besser eignen, um wurfgefährliche Rückraumspieler unter Kontrolle zu bringen (Tiefenwirkung). Diese Systeme sind dafür anfälliger gegen gute Außen- und Kreisspieler, da diese bei solchen Systemen mehr Platz haben.

c) ANGRIFFSTAKTIK ALLGEMEIN

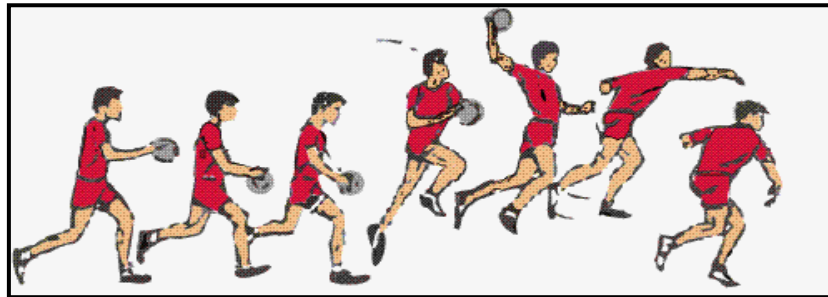
TAKTISCHE PHASEN DES ANGRIFFS	
<p>einfacher Tempogegenstoß (TGS) oder 1. Welle</p>	<p><u>schnellster Ballvortrag oft nur 1 Pass oder Ballvortrag durch prellen (meist durch Außenspieler oder vorgezogene/n Abwehrspieler)</u></p>
<p>erweiterter Tempogegenstoß (ETGS) oder 2. Welle (bis zur Formation der Abwehr)</p>	<p><u>weitere Angreifer rücken nach, die konternde Mannschaft versucht, die evtl. vorhandene Überzahl und die noch nicht richtig formierte Abwehr auszunutzen</u></p>
<p>Organisation des Angriffs</p>	<p>Einnehmen der <u>Positionen</u> evtl. <u>Spezialistenwechsel</u></p>
<p>Angriff im System mit Abschluss</p>	<p>Übernahme der zugeteilten <u>Aufgaben</u>, <u>gebundenes und freies Spiel</u></p>

Eine weitere Angriffsphase, die früher (durch das regeltechnisch bedingte, langsamere Anspiel) so noch nicht existierte, wurde nach dem Ort, an dem sie beginnt, und der Art der Ausführung benannt. "Schnell" weil ähnlich wie beim ETGS versucht wird, die noch nicht formierte Abwehr zu "überrumpeln", "Mitte" weil das Anspiel nach Torerfolg des Gegners von der Spielfeldmitte ausgeführt wird und dieses Anspiel die Angriffsphase einleitet.

Schnelle Mitte

Von der Mitte der Spielfläche wird versucht, nach Anpfiff sehr schnell weiter zu spielen um gegen eine evtl. noch nicht richtig formierte Abwehr ein relativ leichtes Tor zu erzielen.

3. DER SPRUNGWURF (<http://www.fallwurf.de/2nw/technik/anriff/sprungwurf.htm>)



(Rechtshänder!)

Vorbereitungsphase

- setzt sich zusammen aus Anlauf, Absprung und Ausholen des Wurfarms
- üblicherweise mit einem 3-Schritt-Rhythmus eingeleitet
- mit letztem Schritt und in Steigephase: Arm nach hinten oben führen
- rechtes Knie im Abspreizwinkel von ca. 45° seitlich außen angewinkelt hochziehen

Hauptphase

- Wurf mit Hilfe der Bauchmuskulatur (Bogenspannung), Oberkörperrotation und Armzug
- Nachklappen des Handgelenks → Ball wird am Kopf vorbei nach vorne beschleunigt.
- Ellbogen bleibt dabei auf Schulterhöhe, der Kopf in Wurfrichtung
- rechtes Bein stabilisiert die Wurfbewegung durch eine Gegenbewegung nach unten

Endphase

Gelandet wird beidbeinig oder wieder auf dem Absprungbein (links), das Schwungbein fängt die Vorwärtsbewegung dann ab.

VORTEILE DES SPRUNGWURFS:

- Gewinn an Höhe → Abwehrblock schwieriger
- Außenspieler gewinnen an Raum → besserer Wurfwinkel zum Tor
- geringere Tordistanz → geringere Reaktionszeit des Torhüters!

4. SCHIEDSRICHTERZEICHEN (Quelle: <http://www.handballregeln.de/>)

- 1 = Betreten des Torraumes 2 = Fang-, Prell- oder Tippfehler 3 = Schritt- oder Zeitfehler
4 = Umklammern, Festhalten oder Stoßen 5 = Schlagen
6 = Stürmerfoul Anrennen, Anspringen 7 = Einwurf Richtung 8 = Abwurf
9 = Freiwurf Richtung 10 = Nichtbeachten des 3-Meter-Abstandes 11 = Passives Spiel
12 = Torgewinn 13 = Verwarnung (gelb) Disqualifikation (rot)
14 = Hinausstellung (2 Minuten) 15 = Ausschluss 16 = Spielzeitunterbrechung



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



13



14



15



16