

## Die wichtigsten Handballregeln



### Mannschaft

- Auf der Spielfläche dürfen sich gleichzeitig höchstens 7 Spieler befinden.
- Die Mannschaft muss während des gesamten Spielverlaufs einen Spieler auf der Spielfläche als Torwart benennen. Ein Spieler, welcher als Torwart gekennzeichnet ist, kann jederzeit die Position als Feldspieler einnehmen. Ebenso kann ein Feldspieler jederzeit die Position des Torwarts einnehmen

### Der Torwart:

#### *Er darf:*

- den Ball bei der Abwehr im Torraum mit allen Körperteilen berühren
- den Torraum ohne Ball verlassen und im Feld mitspielen

#### *Er darf nicht:*

- den Torraum mit dem Ball verlassen
- den außerhalb des Torraums am Boden liegenden Ball zu berühren oder hereinzuholen solange er sich noch im Torraum befindet
- mit dem Ball vom Spielfeld in den Torraum zurückzugehen

### Der Torraum

- darf nur vom Torwart betreten werden
- Jedes Berühren des im Torraum liegenden, rollenden oder vom Torwart festgehaltenen Balles durch einen Feldspieler ist nicht erlaubt. Ausnahme: Ein sich über dem Torraum in der Luft befindlicher Ball darf gespielt werden

### Spielen des Balles:

#### *Es ist erlaubt:*

- den Ball mit allen Körperteilen (außer Unterschenkel und Füßen) zu stoppen, werfen oder zu fangen
- den Ball maximal 3 Sekunden zu halten
- sich mit dem Ball höchstens 3 Schritte zu bewegen
- ein Schritt gilt als ausgeführt, wenn ein mit beiden Füßen am Boden stehender Spieler einen Fuß abhebt und ihn wieder aufsetzt → *Achtung!! Kein Sternschritt wie im Basketball möglich!*
- den Ball im Stehen oder im Laufen einmal zu tippen und mit einer Hand oder beiden Händen wieder zu fangen
- den Ball öfter als einmal mit einer Hand zu prellen



## **Sekundarschule / Gemeinschaftsschule „Heinrich Heine“ - Magdeburg**

- wird der Ball nach dem Prellen mit einer oder beiden Händen gefasst, so muss er innerhalb von 3 Sekunden oder nach 3 Schritten abgepielt werden
- den Ball von einer Hand in die andere zu führen

### *Es ist nicht erlaubt:*

- den Ball mehr als einmal zu berühren, bevor dieser inzwischen den Boden, einen anderen Spieler oder das Tor berührt hat

### **Regelwidrigkeiten**

#### *Es ist erlaubt:*

- den Gegenspieler mit dem Körper zu sperren (nicht mit Armen, Händen oder Beinen !)

#### *Es ist nicht erlaubt:*

- dem Gegenspieler den Ball aus den Händen zu entreißen oder ihn rauszuschlagen
- den Gegenspieler zu klammern, festzuhalten oder zu stoßen

### **Der Anwurf**

- Nach einem Tor wird das Spiel mit einem Anwurf von der Mitte der Spielfeldfläche ausgeführt. Der Anwurfausführende muss mit einem Fuß die Mittellinie berühren, bis der Ball seine Hand verlassen hat

### **Der Einwurf**

- Der Einwurf wird an der Stelle ausgeführt an der der Ball die Seitenlinie überquert hat. Dabei muss der Werfer mit einem Fuß auf der Seitenlinie stehen.

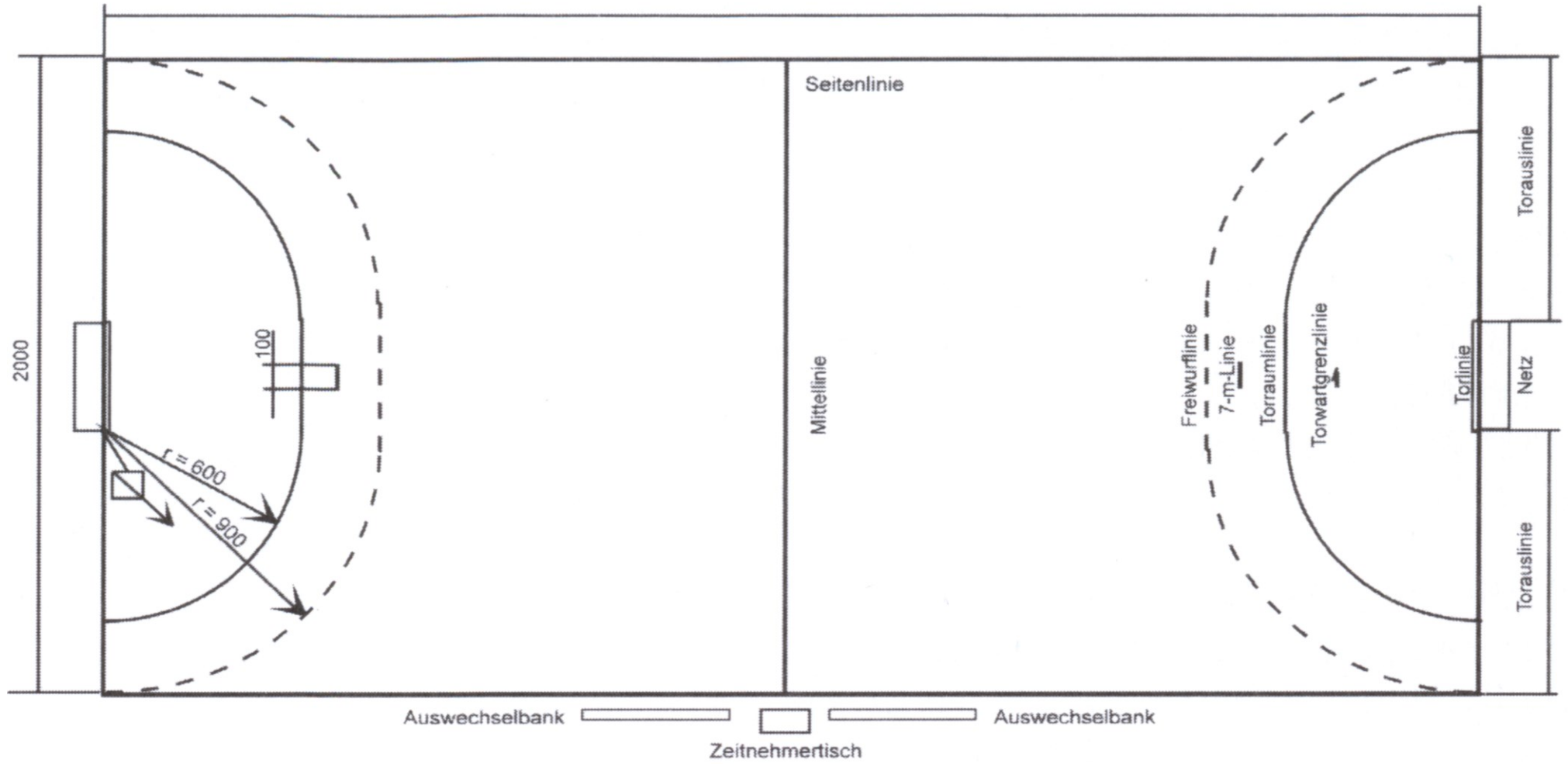
### **Der Abwurf**

- Der Abwurf wird vom Torwart ausgeführt, wenn der Ball vorher vom Torwart oder einem Spieler der anderen Mannschaft die Torauslinie überquert hat

### **Der Freiwurf**

- Der Freiwurf wird grundsätzlich von der Stelle aus, an der die Regelwidrigkeit begangen wurde, ausgeführt. Er darf jedoch nicht innerhalb der Freiwurflinie (9m-Linie) der gegnerischen Mannschaft ausgeführt werden. Wurde die Regelwidrigkeit zwischen Torraumlinie (6m-Linie) und Freiwurflinie (9m-Linie) begangen, so ist auf Freiwurf außerhalb der Freiwurflinie zu entscheiden.

 <p>Abwurf</p>	 <p>Schritt-Zeitfehler</p>
 <p>Schlagen</p>	 <p>Betreten des Torraums</p>
 <p>Prell-Tippfehler</p>	 <p>Stürmerfoul</p>
 <p>Einwurf - Richtung</p>	 <p>Umklammern, Festhalten</p>
 <p>Freiwurf - Richtung</p>	



## Handball - Die wichtigsten Regeln

😊 Was ich darf	😊 Was ich <u>nicht</u> darf
Ballaufnahme, 3 Schritte, Dribbling, 3 Schritte	mehr als 3 Schritte machen (! Kein Sternschritt wie im Basketball!)
Ball darf mit Arme, Kopf, Rumpf, Oberschenkel und Knie gestoppt oder gespielt werden	Ball länger als 3 Sekunden zu halten ohne abzuspielen oder aufs Tor zu werfen
Ball mit einer Hand tippen bzw. prellen	3 Schritte, Dribbling, 3 Schritte, Dribbling = Doppeldribbling
Zum Torwart passen wenn er außerhalb der Torraumlinie steht	Zum Torwart zurückpassen
	Ball mit beiden Händen prellen
	Den Ball von der linken in die rechte Hand werfen oder umgekehrt