



1. Spielgedanke

Es spielen zwei Mannschaften gegeneinander. Ziel des Spiels ist es, den Ball über die Torlinie in das Tor des Gegners zu befördern. Damit der Torerfolg gültig ist, muss der Ball die Torlinie vollständig überschritten haben, und es darf unmittelbar vorher kein Regelverstoß der angreifenden Mannschaft stattgefunden haben. Die Mannschaft, die während des Spiels die meisten Tore erzielt, gewinnt.

2. Schiedsrichter und Kampfgericht

Schiedsrichter

Ein Handballspiel wird von zwei gleichberechtigten Schiedsrichtern geleitet. In den unteren Spielklassen ist nur ein Schiedsrichter vorgesehen.

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.

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.

3. Besondere Bereiche der Spielfläche

Torraum

Vor den Toren befindet sich der Torraum. Der Torraum darf von Feldspielern nicht betreten werden. Allerdings darf der Ball im Luftraum über dem Torraum gespielt werden, das heißt, ein Angreifer darf vor der Torraumlinie abspringen und aus kurzer Distanz auf das Tor werfen, wobei der Ball die Hand verlassen haben muss, bevor dieser Spieler den Boden berührt. Das Betreten des Torraums ohne Ball, um sich einen Vorteil zu verschaffen (z. B. eine bessere Anspielposition), führt zu Ballverlust für die Mannschaft des Spielers. Die Spielfortsetzung ist Abwurf.

Ein Betreten des Kreises durch einen Abwehrspieler wird in der Regel nur dann geahndet, wenn er sich *zum Zwecke der Abwehr* einen Vorteil verschafft. Verhindert er dabei eine klare Torgelegenheit, ist die Spielfortsetzung ein Siebenmeterwurf (Wiederherstellung der klaren Torgelegenheit).

Im Torraum befindet sich die 4-m-Linie. Diese hat nur beim Siebenmeterwurf eine Bedeutung. Der Torwart darf in diesem Fall nicht weiter als bis zu dieser Marke aus dem Tor herauskommen, wobei einzelne Körperteile in der Luft darüber hinausragen dürfen.

Auswechsellraum

An einer Längsseite der Spielfläche befinden sich zu beiden Seiten der Mittellinie, außerhalb der Spielfläche. Ein Wechsel zwischen Auswechsellraum und Spielfeld darf nur über die Auswechsellinie erfolgen, die von der Mittellinie aus jeweils 4,50 m lang ist.

4. 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 auch diverse Täuschungen und Trickwürfe, wie zum Beispiel *Dreher*, ausführen kann.

5. Spielzeit

- für alle Mannschaften mit Spielern von 16 Jahren und mehr: 2 x 30 Minuten
- bei Spielunterbrechungen stoppt der Zeitnehmer die Spielzeit

Die Halbzeitpausen dauern normalerweise 10 Minuten.

6. Mannschaft

Jede Mannschaft besteht aus 7 Spielern – 6 Feldspielern und einem Torwart. Bis zu sieben weitere Mitspieler können als Auswechselspieler auf der Wechselbank Platz nehmen. Der Wechsel der Spieler erfolgt beliebig oft während des laufenden Spiels innerhalb des vorgeschriebenen Wechselraums. Eine Auswechslung mit Anmeldung wie beim Fußball gibt es hierbei nicht.

7. 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.
Der Torraum gilt als verlassen, sobald der Torwart mit irgendeinem Körperteil den Boden außerhalb der Torraumlinie berührt.

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, solange er sich im Torraum befindet;
- den außerhalb des Torraums am Boden liegenden oder rollenden Ball hereinzuholen;
- 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.

8. Wurftechniken

Es gibt verschiedene Wurftechniken:

Schlagwurf/ Stemmwurf

Der ballführende Spieler wirft aus dem Stand, das heißt mindestens ein Fuß hat Bodenkontakt.

Sprungwurf

Der Sprungwurf, der einem Schlagwurf in der Luft gleicht, ist der wichtigste und am häufigsten angewendete Wurf im Handball.

Fallwurf

Der Fallwurf, der bevorzugt nahe der Torraumlinie angewendet wird, ist streng genommen ein Schlagwurf aus der Fallbewegung. Es gibt zwei Arten der Ausführung: frontal oder aus der Körperdrehung heraus.

9. Ausführung von Würcfen

Anwurf

Der Anwurf ist vom Mittelpunkt auszuführen, dabei muss mindestens ein Fuß auf der Linie sein, der andere entweder ebenfalls auf der Linie oder in der eigenen Hälfte. Gegenspieler müssen drei Meter Abstand vom Anwerfenden halten, die Mitspieler dürfen bei diesem Wurf direkt nach Anpiff in die gegnerische Hälfte laufen während der Anwerfende noch drei Sekunden Zeit hat, einen Pass anzubringen.

Einwurf

Beim Einwurf muss ein Fuß auf der Linie sein, der andere darf inner- oder außerhalb des Feldes gesetzt werden. Hier gilt ein Abstand von drei Metern, außer die Gegenspieler stehen an ihrer Torraumlinie, die Mitspieler des Werfers dürfen sich auf dem ganzen Feld aufhalten.

Abwurf

Beim Abwurf kann kein Eigentor erzielt werden und er gilt erst als ausgeführt, wenn er die Torraumlinie überschritten hat, die Gegenspieler müssen den obligatorischen 3-Meter-Abstand nicht einhalten.

Freiwurf

Eine Regelwidrigkeit, die näher als neun Meter vom gegnerischen Tor zum Freiwurf führt, wird an der gestrichelten 9-Meter-Linie ausgeführt, ansonsten am Ort des Vergehens. Während der Ausführung müssen Werfer und alle seine Mitspieler außerhalb des 9-Meter-Raumes stehen und auch dort bleiben bis der Ball die Hand des Werfers verlassen hat.

Siebenmeter

Dieser Wurf stellt eine regelwidrig genommene klare Torgelegenheit wieder her: Wenn der Werfer ungehindert zum Wurf kam und durch ein Foul oder Betreten des Torraums an einem Erfolg gehindert wurde, müssen die Schiedsrichter wieder Chancengleichheit herstellen.

Dabei stellt sich der Werfer vor die 7-Meter-Markierung (er darf dabei bis zu einem Meter davor stehen) und führt den Wurf nach Anpiff aus.

11. 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.

14. Passives Spiel

Diese Spielweise – häufig auch als „Zeitspiel“ bezeichnet – ist untersagt. Das bedeutet, dass eine Mannschaft, die keinen erkennbaren Drang zum Tor aufbaut bzw. keine Anstrengungen unternimmt, ein Tor zu erzielen, durch den Schiedsrichter per Handzeichen ermahnt wird. Stellt sich daraufhin keine Besserung ein, haben die Schiedsrichter die Möglichkeit, den Angriff der passiv spielenden Mannschaft abubrechen, so dass die verteidigende Mannschaft einen Angriff einleiten kann.