

Handball: Von A wie Abwurf bis Z wie Zeitspiel

Das ABC des Handballs für den Schulunterricht: Eine Übersicht über das Regelwerk und die zentralen Begriffe, die immer anzutreffen sind.



Abwurf: Wird der Ball vom Torhüter hinter/neben dem Tor ins Aus gelenkt, gibt es einen Abwurf vom Torhüter innerhalb des Kreises. Lenkt ein Verteidiger den Ball über die Torauslinie, gibt es einen Freiwurf von der Spielfeldecke.

Doppel: Wird der Ball geprellt, muss anschliessend ein Pass oder Wurf folgen. Erneutes Prellen, nachdem man den Ball (mit einer Hand oder beiden Händen) blockiert hat, ist nicht erlaubt.

Einwurf: Beim Einwurf muss sich ein Fuss auf der Einwurfslinie befinden.

Freiwurf: Nach einem Foul, technischem Fehler etc. wird ein Freiwurf ausgeführt. Geschieht das Vergehen zwischen der Freiwurflinie (gestrichelte Linie drei Meter vor dem Kreis) und dem Tor, muss der Freiwurf auf der Linie ausgeführt werden. Bis der Freiwurf ausgeführt wird, dürfen sich keine Angreifer mehr zwischen Kreis und Freiwurflinie aufhalten.

Fuss: Wird der Ball mit einem Körperteil unterhalb des Knies berührt, gibt es einen Freiwurf für die gegnerische Mannschaft.

Kreis: Steht eine Angreiferin im oder auf dem Kreis, wird auf Abwurf für die verteidigende Mannschaft entschieden. Steht eine Verteidigerin im Kreis, um eine Spielerin am Torwurf zu hindern, wird auf 7-Meter entschieden. Bei einem Sprungwurf in den Kreis, muss der Ball vor der Landung geworfen werden. Ansonsten zählt das Tor nicht.

Pass an den Torhüter: Der Rückpass zum im Handballkreis stehenden Torhüter ist nicht erlaubt und hat einen Freiwurf für die angreifende Mannschaft zur Folge.

Schritte: Mit dem Ball sind drei Schritte erlaubt.

7-Meter: Wird ein Spieler am direkten Torwurf gehindert (Halten, Stossen, von der Seite oder von hinten Klammern) wird auf 7-Meter entschieden. Bei der Ausführung muss sich ein Fuss ständig auf dem Boden

befinden. Dieser darf die 7-Metermarkierung nicht berühren.

Strafen: Im Handball kennt man gelbe und rote Karten und Zweiminutenstrafen. In der Schule ist es nicht nötig, Karten zu verteilen. Für ein grobes Foul soll jedoch eine Zeitstrafe ausgesprochen werden. Der hinausgestellte Spieler kann ersetzt werden, da möglichst viele spielen sollen.

Stürmerfoul: Rennt ein Angreifer in einen stehenden Verteidiger, oder springt er mit dem Knie voran in die Abwehrmauer, wird auf Stürmerfoul entschieden. Dieses Vergehen darf in der Schule durchaus gepfiffen werden, da sonst einige das Gefühl haben, alles «mit der Brechstange» machen zu können.

Zeitspiel: Der Ball darf maximal drei Sekunden lang gehalten werden. Diese Regel ist für die Schule weniger wichtig und sollte nicht allzu streng gehandhabt werden.

Einfache Spielregeln für die Schule

Spielfeld: Einwurf mit oder ohne Cornerregel.

Torraum: Torraum darf nur vom Torhüter betreten werden.

Schritt und Zeitspiel: Drei-Schritt-Regel und Drei-Sekunden-Regel.

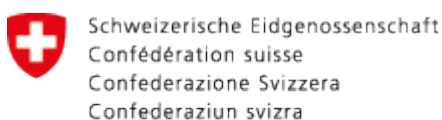
Doppelregel: Fehler macht, wer ein zweites Mal mit Prellen beginnt.

Einwurf: Kein Anspiel in der Spielfeldmitte sondern Abwurf beim Torhüter.

Körperkontakt: In der Schule wird Handball körperlos gespielt. Wer trotzdem versucht, den Gegenspieler zu halten, wird verwarnet und beim nächsten Mal gegen einen Mitspieler ausgewechselt. So ist es auch problemlos möglich, mit Mädchen und Knaben gemischt zu spielen.

Ballgrößen: Damit Handball Spass macht, reicht es nicht, den Ball nur tragen zu können! Damit er gut gegriffen und geworfen werden kann, darf er nicht zu gross sein. Tendenziell lieber zu weich als zu hart gepumpte Bälle.

Quelle: Gautschi, R. (2006). Praxisbeilage «mobile» 22/2006: Handball. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO



Bundesamt für Sport BASPO