

# Handball

## Praktische Prüfung

Die Prüfung besteht aus 4 Teilen.

Die **Handballnote** setzt sich zusammen aus der Techniknote (A, B, C) und der Spielnote (D).

$$\text{(Techniknote } [(A+B+C):3] + \text{ Spielnote) : 2 = Handballnote}$$

### A) Passen und Fangen in der Bewegung

Gegenüberstellung: Zwei Prüflinge bewegen sich zu zweit im Spielfeld und passen sich gegenseitig zu. Vorher können eine oder mehrere Passformen vorgegeben werden (eine Passform → eine Hallenlänge).

#### **Bewertung:**

Passtechnik - Fangtechnik - Dynamik in der Übungsausführung - Ballannahme in der Vorwärtsbewegung –  
sicheres Fangen – Ballkontrolle

### B) Dribbling mit anschließendem Stemmwurf

Start: ca. 30m vor dem Tor in der Hallenmitte

1. Prellen um fünf Slalomstangen
2. Stemmwurf

#### **Bewertung:**

##### Prellen

Prellen (mit Außenhand - links/rechts) - Tempo

##### Torwurf

Zielgenauigkeit - Wurfstärke - Dynamik in der Übungsausführung

### C) Sprungwurf

kurzes Andribbeln mit Sprungwurf über ein Hindernis (Kasten)

#### **Bewertung:**

Zielgenauigkeit - Wurfstärke - Dynamik in der Übungsausführung

### D) Spiel

#### **Bewertung:**

Situationsgerechte Anwendung der Technik – Angriffs- und Abwehrverhalten – Taktik –  
Regelkenntnisse – Spielübersicht – faires und mannschaftsdienliches Verhalten –  
Leistungsbereitschaft

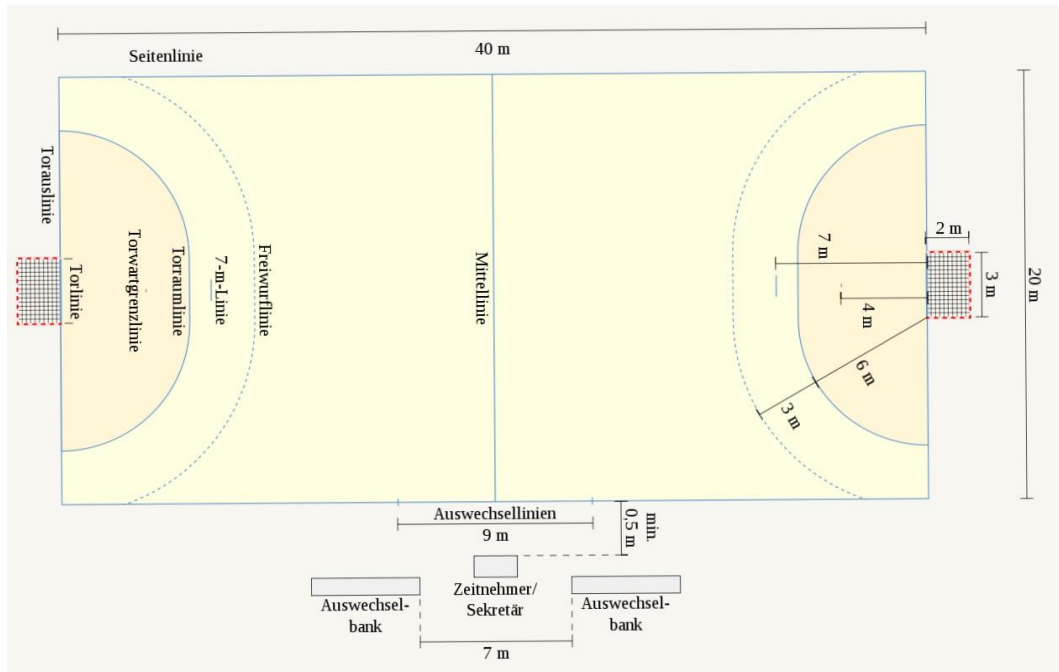
# Handball

Skript zur theoretischen Prüfung

## 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. Die Mannschaft, die während des Spiels die meisten Torerfolge erzielt, gewinnt.

## Spielfeld (Bitte lerne keine Abmessungen.)



## Torraum

- Der Torraum darf von Feldspielern nicht betreten werden.
- Im Luftraum über dem Torraum darf gespielt werden, das heißt, ein Angreifer darf vor der Torraumlinie abspringen und im Kreis landen, 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.
- Das 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).

## Spielzeit

Spielzeit:

für alle Mannschaften mit Spielern ab 16 Jahren:	2 x 30 Minuten
für Jugendmannschaften 12 - 16 Jahren:	2 x 25 Minuten
für Jugendmannschaften 8 - 12 Jahren:	2 x 20 Minuten

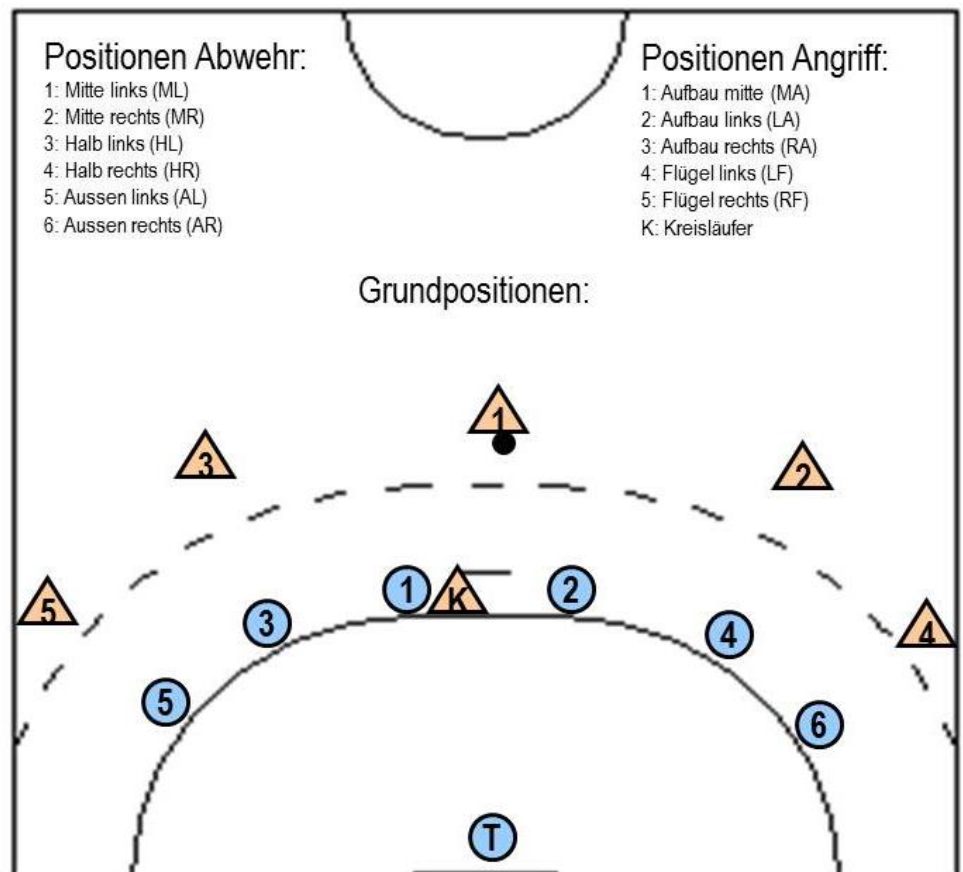
Die Halbzeitpausen dauern normalerweise 10 Minuten.

Ist ein Spiel nach Ablauf der regulären Spielzeit unentschieden und soll bis zur Entscheidung weitergespielt werden, erfolgt nach einer Pause von 5 Minuten eine Verlängerung. Die Verlängerung dauert 2 x 5 Minuten mit 1 Minute Halbzeitpause. Ist das Spiel nach einer ersten Verlängerung noch nicht entschieden, erfolgt nach einer Pause von 5 Minuten eine zweite Verlängerung von 2 x 5 Minuten mit 1 Minute Halbzeitpause. Fällt auch hier keine Entscheidung, ist der Gewinner durch ein 7-m-Werfen herbeizuführen.

## Mannschaft und Positionen

- 7 Spieler: 6 Feldspieler, 1 Torwart
- bis zu 7 weitere Auswechselspieler
- Auswechslung mit Anmeldung wie beim Fußball gibt es hierbei nicht

### Positionen



## Wurftechnik

### • Schlagwurf/Stemmwurf

- Anlaufbewegung (max. 3 Schritte erlaubt) oder Stemmschritt
- Ausholbewegung nach hinten, Hand hinter dem Ball
- Spitze des vorderen Fußes zeigt in Torrichtung
- Peitschenartiger Armzug (Phase zwischen Bild 4 und 5)

Der Schlagwurf ist ein wichtiger Wurf im Angriff.



- **Sprungwurf**

Der Sprungwurf und der Schlagwurf sind die wichtigsten Wurftechniken im Handball.

- **Fallwurf**

Der Fallwurf ist ein Schlagwurf, den ein Spieler in der Fallbewegung ausführt.

- **Variationen weiterer Wurftechniken:**

Schlenzer (Hüftwurf), Dreher, Heber, Abknickwurf, Luftdreher („Airdreher“)

### Ausführung von Würfen

<b>Anwurf</b>	Wird vom Mittelpunkt ausgeführt
<b>Einwurf</b>	Ein Fuß muss auf der Linie sein, der andere darf inner- oder außerhalb des Feldes gesetzt werden.
<b>Abwurf</b>	Der Torwart führt den Abwurf aus. Er gilt erst als ausgeführt, wenn er die Torraumlinie überschritten hat.
<b>Freiwurf</b>	Eine Regelwidrigkeit, die näher als neun Meter vom gegnerischen Tor entfernt geschieht führt zum Freiwurf. wird an der gestrichelten 9-Meter-Linie ausgeführt, ansonsten am Ort des Vergehens
<b>Siebenmeter</b>	Siebenmeter = Bei klarer Verhinderung eines Torwurfes Die Siebenmeter-Linie darf nicht berührt werden.

## Taktik

### Offensivspiel

Bei normalen Angriffen bewegen sich alle Feldspieler in die Hälfte der verteidigenden Mannschaft. Zwei mögliche Varianten wären, der **Tempogegenstoß** oder ein **kontrollierter Spielaufbau**.

### Defensivspiel

#### 6:0-Abwehr

klassisch-defensive Abwehrformation

gängigste Form der Handball-Abwehr im Erwachsenenbereich

#### 5:1-Abwehr

gehört zu den defensiven Abwehrformationen im Handball

## Schiedsrichterzeichen (Auswahl)



**Betreten des Torraumes**



**Fang-, Prell- oder Tippfehler**



**Schritt- oder Zeitfehler**



**Umklammern, Festhalten, Stoßen**



**Schlagen**



**Stürmerfoul, Anrennen, Anspringen**



**Einwurf-Richtung**



**Abwurf**



**Freiwurf-Richtung**



**Nichtbeachten des 3-Meter- Abstandes**



**Passives Spiel**



**Warnung Passives Spiel**



**Torgewinn**



**Verwarnung (gelb)  
Ausschluss  
Disqualifikation (rot)**



**Hinausstellung  
(2 min)**



**Ausschluss**