



Handball-Regeln verständlich erklärt

Handball ist ein Mannschaftssport. Bei einem Spiel stehen sich zwei Teams zu je fünf Spielern gegenüber. Ziel ist es, möglichst viele Tore zu erzielen und den Gegner daran zu hindern, seinerseits Tore zu werfen.



- Ein Spiel besteht aus zwei Halbzeiten zu je 30 Minuten. Zwischen den beiden Halbzeiten sind 10 Minuten Pause.
- Ausgewechselte Spieler können mehrfach eingewechselt werden - anders als beispielsweise im Fußball.
- Das Spielfeld ist 40 x 20 Meter groß, die Tore haben eine Größe von 2 x 3 Meter. Ähnlich wie der Strafraum vor dem Tor im Fußball gibt es auch im Handball einen speziellen Bereich vor dem Tor: Innerhalb der sechs Meter vor dem Tor darf sich nur der Torwart aufhalten.
- Im Handball gibt es zudem noch die Freiwurflinie. Die Distanz zum Tor beträgt hier neun Meter.
- Die Spieler dürfen den Handball mit den Händen, Armen, dem Kopf, Rumpf, Oberschenkel oder den Knien spielen. Dabei dürfen Sie werfen, aber auch mit der Faust schlagen. Beim Handball das Spiel mit den Füßen oder Unterschenkeln nicht erlaubt.
- Hat ein Spieler den Ball, darf er ihn nicht länger als drei Sekunden in den Händen halten. Er darf aber auch nur höchstens drei Schritte mit dem Ball in der Hand machen. Dann muss er entweder den Ball abgeben oder auf den Boden prallen lassen.
- Ein Spieler darf den Gegner angreifen, wenn dieser den Ball hat. Allerdings darf er nicht umklammern, stoßen oder festhalten. Das wäre dann ein Foul und der Gegner hätte einen Freiwurf von dort, wo er gefoult wurde.
- Wird ein Spieler zwischen der Torraumlinie bei sechs Metern und der Freiwurflinie bei neun Metern gefoult, gibt es entweder Freiwurf an der Freiwurflinie oder einen 7-Meter-Wurf, was dem Elfmeter beim Fußball entspricht.
- Bei einem schweren Foul kann der Schiedsrichter den Spieler verwarnen oder auch die rote Karte zeigen. Das bedeutet im Handball eine Zweiminutenstrafe: So lange darf der Spieler nicht mehr mitspielen.