Realschule am Mauracher Berg

GFS von Johanna Straub
im Fach Sport (Lehrerin: Frau Schmieder)
am 25.04.2018

Thema: Handball

GLIEDERUNG **SEITE**

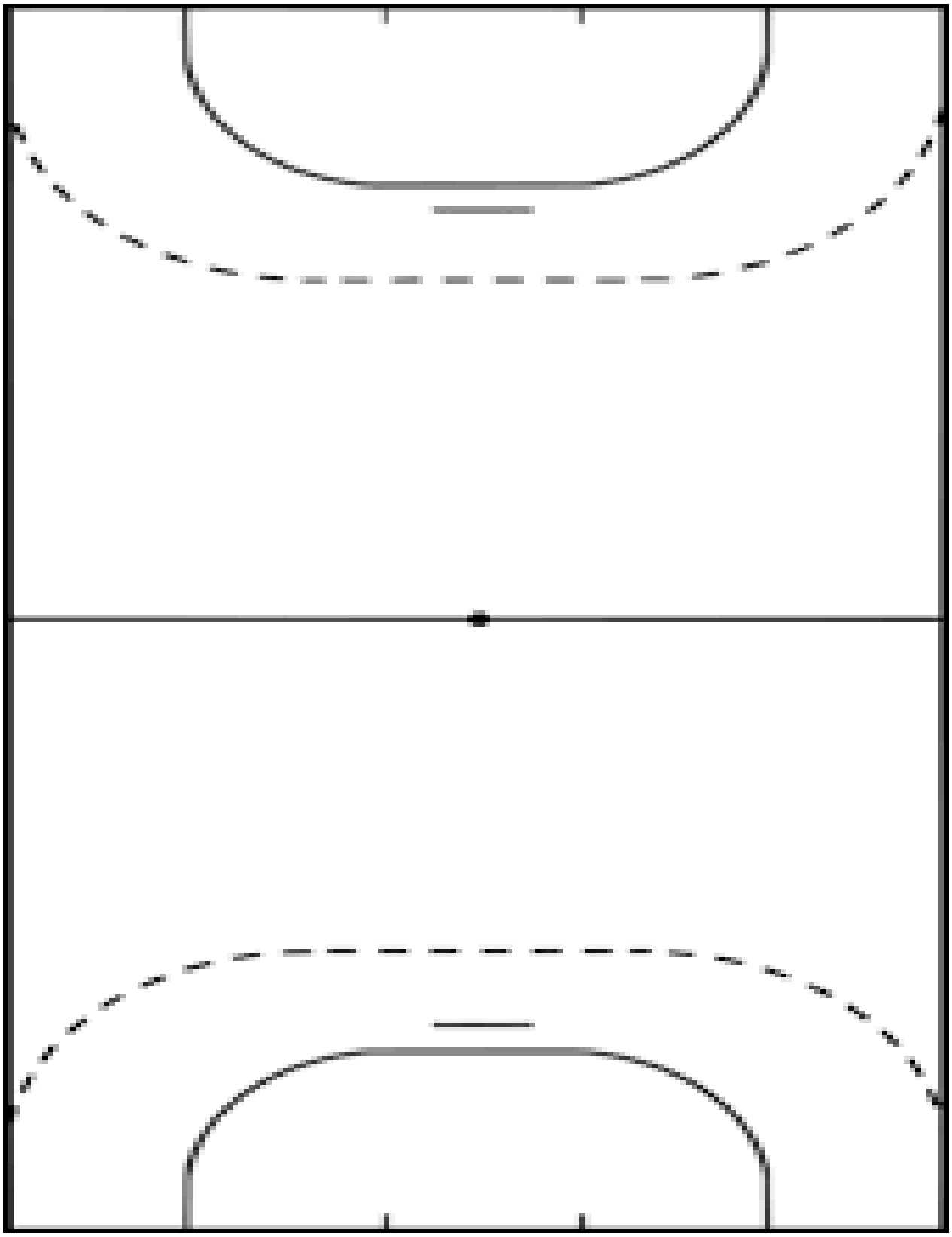
1	Geschichte	1
2	Darstellung des Handballfeldes	2
3	Spielablauf	3
4	Zeitnehmer und Sekretär	4
5	Regeln	4
5.1	Ball	4
5.2	Mannschaft	4
5.3	Spielerwechsel	5
5.4	Ausrüstung	5
5.5	Schiedsrichterzeichen	5
5.6	Foulspiel	5
6	Wurftechniken	6
6.1	Schlagwurf	6
6.2	Sprungwurf	6
6.3	Laufwurf	6
6.4	Fallwurf	7
7	Mein Verein	7

1 Geschichte

Handball gab es bereits in der Antike und im Mittelalter, doch die Geschichte des Handballs beginnt offiziell am 29. Oktober 1917. Max Heiser legte die ersten Regeln für das Spiel fest. Als es den Sport gab, betrachtete man es als ein Mädchenspiel, da es eine weniger körperbetonte Spielart war. Nach wenigen Jahren gab es jedoch auch Männermannschaften, die Handball spielten. Begonnen hat Handball nicht in der Halle sondern wie Fußball auf einem großen Rasenplatz. Erst in den 50er Jahren verlegte man den Spielort unter das Dach. Als Handball international wurde, gab es 1925 das erste Länderspiel zwischen Österreich und Deutschland. Drei Jahre später kam es zur Gründung des internationalen Handballverbandes (IHAF). Diese Gründung war sehr bedeutend für die Geschichte des Handballs. Bereits 1936 war Handball eine Disziplin bei den olympischen Spielen in Berlin. 1949 wurde der Deutsche Handballbund (DHB) gegründet. Bis heute finden Welt- und Europameisterschaften statt. Die letzte Weltmeisterschaft im Feldhandball war 1966. Außerhalb von Europa ist Handball noch in Nordamerika, Südamerika, Asien und einigen arabischen Ländern beliebt. 1995 erfanden die Deutschen das Beachhandball. Beachhandball stammt vom Hallenhandball ab und läuft ähnlich ab wie das Hallenhandball. Der Unterschied besteht vor allem darin, dass auf Sand und nicht auf einem festen Hallenboden gespielt wird. Beim Beachhandball kommt es auf Schnelligkeit, Akrobatik, Ausdauer und Dynamik an.
Da immer mehr große Hallen gebaut wurden, konnte sich Handball sehr rasch durchsetzen und verbreitete sich schnell. Handball war eine Möglichkeit für Mädchen, sich auszutoben. Da Jungen viel körperbetonter und aggressiver Handball spielen, werden Mädchen und Jungen im Training und in den Spielen getrennt.

http://cesh.eu/geschichte-handball.html
https://www.habapix.ch/downloads/artikel/Die_Handball_Geschichte.pdf

2 Darstellung des Handballfeldes



3 Spielablauf

Das Spiel beginnt mit dem Einlauf der zwei gegnerischen Mannschaften. Mit Münzwurf wird entschieden, ob die gewählte Mannschaft mit dem Anspiel beginnt oder auf welcher Spielfeldseite sie antreten möchte. Jede Mannschaft besteht aus mindestens vier und maximal 14 Spielern. Die reguläre Spielstärke besteht aus sechs Feldspielern und einem Torwart. Treten allerdings nur fünf Feldspieler und ein Torwart an, spricht man von Unterzahl. Bei weniger als insgesamt vier Spielern darf die Mannschaft nicht antreten. Das Spiel wird dann entweder verschoben oder abgesagt. Auf dem Spielfeld stehen jetzt jeweils sechs Feldspieler, ein Torwart und ein Schiedsrichter. Jeder der sechs Feldspieler hat seine eigene Position: rechts außen, halb rechts, Mitte, halb links, links außen und den Kreis. Eine der Mannschaften steht in der Abwehr und versucht Tore zu verhindern. Die andere Mannschaft ist im Angriff. Diese versucht den Ball mit einem Spielzug oder durch eine Lücke in der Abwehr auf das Tor zu werfen.

Je nach Alter der Spieler wird die Spieldauer festgelegt. Bis zur D-Jugend wird 20 Minuten pro Halbzeit gespielt. Von der C- bis zur B-Jugend dauert die Halbzeit 25 Minuten. Bei der A-Jugend sowie bei den Damen und Herren geht die Halbzeit 30 Minuten. Es wird immer in zwei Halbzeiten gespielt. Pro Halbzeit darf der Trainer eine einminütige Auszeit nehmen, um z.B. eine neue Taktik mit den Spielern zu besprechen. Die Pause zwischen den Halbzeiten beträgt zehn Minuten. In dieser Zeit gehen die Mannschaften in der Regel in ihre Kabine, um sich mit dem Trainer über das Spiel und die Spielzüge auszutauschen und um sich zu erholen. Nach der Halbzeitpause wird die Spielseite gewechselt. Während des Spiels dürfen beliebig viel Spieler ausgewechselt werden. Dabei wird das Spiel nicht unterbrochen. Kommt es während des Spiels zu einem Foul, kann der Schiedsrichter verschiedene Maßnahmen ergreifen, wie z.B. Freiwurf, gelbe Karte, Zwei-Minuten-Auszeit oder Sieben-Meter-Wurf.

Nach Ablauf der vorgegeben Zeit wird das Spiel durch einen lauten Ton des Zeitnehmers beendet. Die Spieler klatschen sich aus Höflichkeit gegenseitig ab und verlassen friedlich das Spielfeld.

4 Zeitnehmer und Sekretär

Zu jedem Handballspiel gehören auch ein Zeitnehmer und ein Sekretär. Diese unterstützen den Schiedsrichter. Sie tragen die gefallenen Tore der einzelnen Spieler in eine Liste im Computer ein. Das Tor wird durch einen doppelten Pfiff des Schiedsrichters angezeigt. Zeitnehmer und Sekretär werden von freiwilligen Eltern der Spieler gestellt. Diese brauchen für die Tätigkeit keine spezielle Ausbildung. Meistens liegt an dem Tisch eine Kurzanleitung für den Zeitnehmer, falls Fragen aufkommen.

5 Regeln

5.1 Ball

Bei jedem Spiel müssen mindestens zwei Bälle vorhanden sein. Die Reservebälle müssen während des Spielverlaufs beim Zeitnehmertisch unmittelbar verfügbar sein. Mit dem Ball in der Hand dürfen insgesamt nur drei Schritte gegangen werden. Der Ball darf nicht übergeben werden, sondern muss mit einem Pass gespielt werden. Je nachdem in welcher Jugend gespielt wird, muss die entsprechende Handballgröße verwendet werden.

5.2 Mannschaft

Eine Mannschaft besteht aus bis zu 14 Spielern. Auf der Spielfläche dürfen sich gleichzeitig höchstens 7 Spieler aufhalten. Die übrigen Spieler sind Auswechselspieler, die auf einer Bank neben dem Spielfeld sitzen.
Eine Mannschaft darf im Spielverlauf höchstens zwei Mannschaftsoffizielle einsetzen. Das heißt, dass es zweimal ein Timeout gibt, während dem die Spieler eine Minute Zeit haben, um mit dem Trainer die Spieltaktik zu besprechen und etwas zu trinken. Der Trainer und die Co-Trainer haben ein Bändchen mit einem Buchstaben von A-D um. Diese dürfen während des Spiels nicht eingewechselt werden. Einer von ihnen ist als Mannschaftsverantwortlicher zu bezeichnen. Nur er ist berechtigt, den Zeitnehmer, den Sekretär und eventuell die Schiedsrichter anzusprechen oder auf das Spielfeld zu gehen, wenn z.B. ein Spieler verletzt ist.

5.3 Spielerwechsel

Die Auswechselspieler dürfen jederzeit ohne Anmeldung beim Zeitnehmer bzw. Sekretär im Angriff eingewechselt werden. Es gibt einen bestimmten Bereich in dem die Auswechselspieler ausgewechselt werden.

5.4 Ausrüstung

Alle Feldspieler einer Mannschaft müssen einheitliche Spielkleidung tragen. Die Kombinationen von Farbe und Design der beiden Mannschaften müssen sich deutlich voneinander unterscheiden. Ist das nicht der Fall, müssen die Spieler der Gastmannschaft, ein sogenanntes Hemdchen in einer anderen Farbe überziehen. Alle als Torwart eingesetzten Spieler einer Mannschaft müssen eine identische Farbe tragen, die sich von den Farben der Feldspieler beider Mannschaften und der Torwarte der anderen Mannschaft deutlich unterscheiden. Auf der Trikotrückseite muss eine Zahl zwischen 1 und 99 zu sehen sein. Wechselt ein Feldspieler mit dem Torwart muss er dieselbe Nummer wie der Torwart behalten. Die Spieler müssen Sportschuhe tragen. Schmuck oder Haarklammern sind vor dem Spiel abzulegen oder mit einem Schweißband oder Tape abzudecken.

5.5 Schiedsrichterzeichen

Die Schiedsrichter sind verantwortlich, vor dem Spiel die Spielfläche, das Tor und den ausgewählten Ball zu prüfen. Er hat das Sagen auf dem Spielfeld. Jeder Spieler und die Trainer haben den Anweisungen des Schiedsrichters Folge zu leisten. Hält sich der Spieler oder der Trainer nicht daran, bekommt er eine gelbe Karte oder eine zweiminütigen Zeitstrafe vom Schiedsrichter auferlegt.

5.6 Foulspiel

Bei einem Foulspiel bekommt die Mannschaft den Ball, bei dem das Foulspiel war. Diese führt dann einen Freiwurf außerhalb vom Neun-Meter-Kreis aus. Danach wird ganz normal weitergespielt. Um den Freiwurf auszuführen, muss die ganze Mannschaft außerhalb vom Neun-Meter-Kreis stehen. Erst dann kann der Freiwurf gespielt werden.

https://dhb.de/fileadmin/downloads/satzungen_ordnungen/Internationale_Handballregeln_mit_den_DHB-Zusatzbestimmungen_Stand_1._Juli_2016.pdf

6 Wurftechniken

Alle Wurftechniken verlaufen nach dem gleichen Drei-Phasen-Schema. Während der ersten Phase wird die Drei-Schrittstellung ausgeführt. Dies bedeutet für Rechtshänder links - rechts - links und für Linkshänder rechts - links - rechts. Als nächstes wird der Ball, der vor dem Körper sein sollte, mit gestrecktem Arm nach hinten geführt. Die linke Schulter zeigt leicht nach vorne. In der zweiten Phase, der Hauptphase, wird der Wurf aufgelöst, indem der Arm nach vorne genommen und mit dem Handgelenk in eine bestimmte Ecke gezielt wird. Dabei geht der Oberkörper mit nach vorne, um den Schwung des Balles anzutreiben. Während der dritten Phase wird der aufgebaute Schwung bei Rechtshänder mit dem rechten Fuß bzw. bei Linkshänder mit dem linken Fuß abgefangen.

6.1 Schlagwurf

Der Schlagwurf ist die einfachste Wurftechnik, die es beim Handball gibt. Sie wird meistens bei Anfängern angewendet. Der Schlagwurf wird im Stand ausgeführt und so lange geübt, bis die Wurftechnik sicher beherrscht wird. Danach wird zu anderen Würfen übergegangen. Der Schlagwurf ist die Grundlage für alle anderen Wurftechniken und ist daher auch der wichtigste Wurf.

6.2 Sprungwurf

Der Sprungwurf gleicht dem Schlagwurf, nur das der Wurf im Sprung ausgeführt wird. Die drei Phasen werden im Sprung ausgeführt. Mit dem Sprungwurf kann entweder von neun Meter Entfernung hochgesprungen und auf das Tor gezielt werden. Oder der Spieler versucht durch die Abwehr zu kommen, und dann von sechs Meter Entfernung auf das Tor zu werfen.

6.3 Laufwurf

Der Laufwurf ist sehr einfach. Er ist wie der Schlagwurf aufgebaut, nur dass er im Lauf stattfindet. Während dem Laufen wird der Ball irgendwann, wenn ein beliebiges Bein vorne ist, mit dem Wurfarm auf das Tor geworfen.

6.4 Fallwurf

Der Fallwurf kommt entweder aus einer Drehung des Körpers oder geradlinig aus dem Stand. Dabei stehen die Füße schulterbreit und parallel zueinander. Die Knie sind leicht gebeugt und der Körper ist minimal nach vorne geneigt. Der Ball ist hierbei in beiden Händen vor dem Körper. Jetzt wir der Wurfarm nach hinten und das entgegengesetzte Knie leicht nach vorne genommen. Die Knie werden im Fall gestreckt, die Wurfarmschulter wird schnell nach vorne geführt und der Ball, der sich über Kopfhöhe befindet, auf das Tor geworfen. Der Fallwurf wird meist in direkter Nähe der Torraumlinie eingesetzt.

https://www.teamsportbedarf.de/fragen/welche-wurftechniken-gibt-es-im-handball/

7 Mein Verein

Ich spiele im Verein SG Waldkirch/ Denzlingen (SGWD). 1923/24 wurde der Handballverein in Waldkirch gegründet. Am 22.05.1998 unterschrieben die Vertreter der Stammvereine des SV Waldkirch und des TV Denzlingen den Vertrag zum neu gegründeten Verein SG Waldkirch/ Denzlingen.
Im Verein sind von den Mega Mini-Minis (ab dem Alter von 3 Jahren) bis zur A-Jugend alle Altersgruppen vertreten. Bei den Erwachsenen gibt es eine Damenmannschaft und vier Herrenmannschaften. Ich spiele in der weiblichen C-Jugend. Da ich Linkshänderin bin, ist meine Position Mitte, halb rechts und rechts außen. Zurzeit steht unsere Mannschaft auf dem zweiten Platz in der Bezirksliga (BK). Ich trainiere regelmäßig mit meiner Mannschaft montags von 17.30 Uhr bis 19.00 Uhr und freitags von 18.00 Uhr bis 19.30 Uhr. Meine Trainer sind Dirk Göppel und Caterina Göppel. Neben meinem eigenen Training unterstütze ich meinen ehemaligen Trainer Wolfgang Strübin bei der weiblichen E- und D-Jugend. Bei uns gilt, nicht wie gut oder wie schlecht gespielt wird, sondern wir freuen uns über jeden einzelnen, der neu dazu kommt und einfach Spaß am Handball hat. Es werden keine einzelnen Spieler bevorzugt, sondern es wird versucht, dass jedes Kind Spaß an dieser Sportart findet, in einer Mannschaft zusammen zu spielen und zusammen zu gewinnen. Vorsitzender von meinem Verein ist Dr. Michael Friedrich. Klaus Unmüssig gestaltet die Homepage „SGWD“ und macht hierfür bei jedem Heimspiel zahlreiche Fotos. Weitere Informationen gibt es auf unserer Homepage www.sgwd.de.