



Handball

Grundlagen



Spielregeln

Das Regelwerk von Handball ist vielschichtig und beinhaltet viele „wenn ... , dann ...“-Relationen. Damit auch Anfänger/-innen und Laien den Überblick über das Spielgeschehen behalten, werden im Folgenden mehrere Dokumente bereitgestellt. Im Wesentlichen geht es um die Elemente des Handballspiele:

Mannschaft, Spielzeit, Spielfeld, Ball, Schritte, Angriff, Foul, Anwurf, Freiwurf, Einwurf, Torabwurf, 7m-Wurf

[Spielregeln für Kinder](#)[Handballregeln in Kurzform für Schule und Breitensport](#)[Rund um Handballfragen](#)
[Internationale Handballregeln](#)

Regeln im Video erklärt

Ausführlich

In Kurzform

Wurftechniken

- **Schlagwurf:**
Der Schlagwurf bildet die Grundlage aller anderen Würfe und wird im Stand ausgeführt.
- **Sprungwurf:**
Absprung und Wurf nach dem Dreischrittrhythmus
- **Laufwurf:**
Der Laufwurf gleicht dem Schlagwurf, nur dass der Wurf über das andere Bein erfolgt
- **Fallwurf:**
Der Fallwurf wird in der Regel in unmittelbarer Nähe der Torraumlinie ausgeführt.

[Weitere Erläuterungen zu den Wurftechniken](#)

Der Torwart / Die Torfrau

Der Torwart / die Torfrau hat im Handball eine besondere Rolle. Oftmals trauen sich nur wenige ins Tor. Gerade zu Beginn sollte niemand ins Tor gedrängt und unter keinen Umständen gezwungen werden. Sollte niemand freiwillig ins Tor wollen, reichen in der Regel zu Beginn auch Reifen, Hütchen oder Kästen als Ziele im Tor.

[Mehr lesen](#)



Der Westdeutsche Handball - Verband e.V. ist der Fachverband des organisierten Sports in Nordrhein-Westfalen und damit Mitglied im Landessportbund NRW.

Auf seiner [Homepage](#) gibt es sowohl für den Wettkampfsport als auch für den Breitensport aktuelle Informationen.