

Handball

Sport-Regeln von
Special Olympics Deutschland
[gesprochen: speschem olüm-picks]

in Leichter Sprache





Über Special Olympics

Special Olympics [\[gesprochen: speshell olüm-picks\]](#) ist die größte Sport-Organisation für Menschen mit geistiger Behinderung und mehrfacher Behinderung.

Special Olympics gibt es auf der ganzen Welt. Special Olympics bietet in vielen Sportarten Trainings-Angebote und tolle Wettbewerbe.

Alle können mitmachen: Erwachsene, Kinder und Jugendliche mit und ohne Behinderungen.

Bei Special Olympics nennt man Menschen

- mit geistiger Behinderung: Athletinnen und Athleten
- ohne geistige Behinderung: Partnerinnen und Partner

Über diese Sport-Regeln

Diese Regeln sind für alle Wettbewerbe von Special Olympics in der Sportart Handball.

Wer beim Handball mitmacht, muss diese Regeln beachten!

Die Handball-Regeln von Special Olympics sind angepasst an die Regeln des internationalen Handball-Verbandes IHF.

Inhalt

Die Sportart Handball	Seite 4
Ausstattung	Seite 6
Das Spielfeld	Seite 8
Tore und Wertung	Seite 9
„5-a-side“ [gesprochen: feif-ä-sseit]	Seite 11
„GOALCHA“ [gesprochen: gohl-tscha]	Seite 12
Die Handball-Wettbewerbe von Special Olympics	Seite 14
Die Klassifizierung	Seite 16
Sport-Regeln für Handball-Wettbewerbe	Seite 18
Spiel-Dauer	Seite 18
Spiel-Verhalten und Umgang mit dem Ball	Seite 21
Regeln „5-a-side“	Seite 26
Regeln „GOALCHA“	Seite 27
Regel-Verstöße und Strafen	Seite 28
Kontakt Über dieses Heft	Rückseite

Die Sportart Handball

5



Damit man dieses Heft leichter lesen kann,
verwenden wir die Bezeichnungen „Spieler“, „Torhüter“ oder „Trainer“.
Damit sind Männer und Frauen gemeint.

Handball ist ein Mannschafts-Sport.

2 Mannschaften spielen gegeneinander.

Zu einer Handball-Mannschaft können bis zu 14 Spieler gehören.
Von einer Mannschaft sind 6 Feld-Spieler und 1 Torhüter
gleichzeitig auf dem Spielfeld.

Die anderen Spieler sind Auswechsel-Spieler.

Gespielt wird mit einem Ball auf 2 Tore.

Jede Mannschaft versucht,
den Ball in das Tor der Gegner-Mannschaft zu werfen.
Man spielt und fängt den Ball mit den Händen.

Ausstattung



Der Ball

Es gibt verschiedene Ballgrößen:

- Männer: Größe 3
- Frauen, Jugendliche: Größe 2
- Kinder: Größe 1

Bei Special Olympics-Wettbewerben in Deutschland wird mit einem Handball Größe 2 aus Kunst-Stoff gespielt.

Gewicht: zwischen 325 g und 375 g [Gramm]

Umfang: zwischen 54 cm und 56 cm [Zentimeter]

Kleidung beim Wettbewerb

Alle Feld-Spieler einer Mannschaft müssen einheitliche Kleidung tragen.

Alle Spieler müssen eine Nummer zwischen 1 und 99 tragen.

Die Nummer muss groß auf der Brust und auf dem Rücken sein.

Die Torhüter müssen sehr gut zu erkennen sein:

Ihre Kleidung muss andere Farben haben als die Kleidung von beiden Mannschaften.

Die beiden Torhüter dürfen nicht die gleiche Farbe tragen.



Das Spielfeld

Handball spielt man meist in einer Halle.
Das Spielfeld ist mit wichtigen Linien markiert.

Bei Special Olympics-Wettbewerben spielt man Hallen-Handball.

- rechteckiges Spielfeld mit harter Oberfläche
- Größe: 40 Meter lang, 20 Meter breit

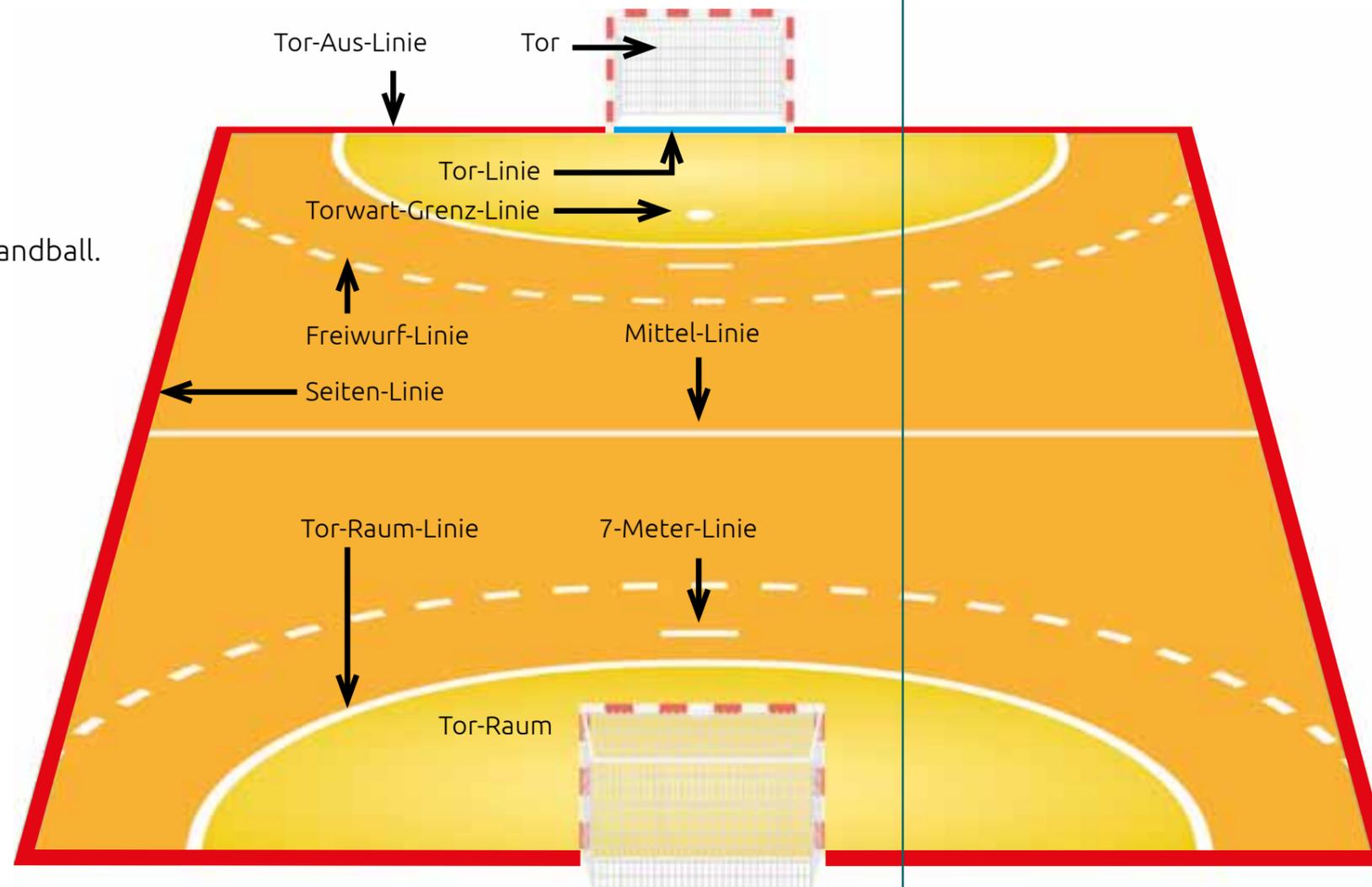
Die Tore

Auf jeder Seite ist ein rechteckiges Tor.

- Größe: 3 Meter breit, 2 Meter hoch
- mit stabilem Tor-Netz

Im Tor-Raum darf sich nur der Torhüter aufhalten.

Wenn ein Spieler den Tor-Raum betritt,
ist das ein Regel-Verstoß.



Tore und Wertung

Ziel des Spiels: Tore!

Jede Mannschaft versucht, den Ball so oft wie möglich
in das Tor der Gegner-Mannschaft zu werfen.
Die Mannschaft mit den meisten Toren gewinnt.

Ein Spiel endet unentschieden,
wenn beide Mannschaften die gleiche Anzahl Tore geworfen haben.
Vor jedem Wettbewerb legt die Wettbewerbs-Leitung fest,
was beim Unentschieden passiert.
Zum Beispiel kann es Verlängerung geben.

Handball ist ein schnelles Spiel.
Bei Regel-Verstößen gibt es Strafen
oder Freiwurf für die andere Mannschaft.
Darüber entscheidet der Schiedsrichter.
Mehr über Regel-Verstöße und Strafen ab Seite 28.
Mehr über Freiwurf ab Seite 29.



„5-a-side“ [gesprochen: feif-ä-sseit]

„5-a-side“ ist eine andere Art, Handball zu spielen.
 Es spielen weniger Spieler mit, und das Spielfeld ist kleiner.
 „5-a-side“ ist gut geeignet für Kinder oder Anfänger.

Es spielen je 4 Feld-Spieler und 1 Torhüter gleichzeitig in einer Mannschaft.

Zu einer „5-a-side“-Mannschaft können bis zu 9 Spieler gehören.
 Die anderen Spieler sind Auswechsel-Spieler.

Die Tor-Raum-Linie und die Freiwurf-Linie sind etwas näher am Tor.
 Man kann mit einem luft-gefüllten Schaumstoff-Ball spielen.
 Er wiegt 350 g [Gramm] und ist etwas kleiner als der Handball Größe 2.

Die Regeln beim „5-a-side“ und der Spiel-Verlauf sind meistens
 so wie beim Traditional [gesprochen: trä-disch-näll] Handball
 Abweichende Regeln beim „5-a-side“ stehen auf den Seiten 26.



„GOALCHA“ [gesprochen: gohl-tscha]

„GOALCHA“ ist eine weitere Art, Handball zu spielen.
Es ist gut geeignet für Kinder oder Anfänger.

„GOALCHA“ kommt aus dem Freizeit-Sport:
Man kann es drinnen und draußen spielen.
Man spielt mit einem weichen „GOALCHA“-Ball.

**Es spielen Mannschaften mit 4 Spielern oder
Mannschaften mit 3 Spielern gegeneinander.
Beide Mannschaften spielen auf 1 Tor.**

Die Spieler wechseln sich als Torhüter ab.
So kann jeder auch mal Torhüter sein.

Beim „GOALCHA“ gibt es weniger Regeln als beim Handball.
Mehr dazu auf der Seite 27.

GOALCHA™

STREET HANDBALL



Die Handball-Wettbewerbe von Special Olympics

Wertungen: weiblich oder männlich

1. **Traditional** [gesprochen: trä-disch-näll] **Handball**

Das sind die normalen Handball-Wettbewerbe.

2 Mannschaften spielen mit je 6 Feld-Spielern und 1 Torhüter gegeneinander.

2. **Unified** [gesprochen: juni-feid] **Handball**

2 Unified-Mannschaften spielen mit je 6 Feld-Spielern und 1 Torhüter gegeneinander.

In einer Mannschaft spielen gleichzeitig höchstens 3 Spieler ohne geistige Behinderung mit.

Der Torhüter muss ein Spieler mit geistiger Behinderung sein.

3. **„5-a-side“** [gesprochen: feif-ä-sseit]

2 Mannschaften spielen mit je 4 Feld-Spielern und 1 Torhüter gegeneinander.

4. **„GOALCHA“** [gesprochen: gohl-tscha]

2 Mannschaften spielen mit je 4 Spielern oder je 3 Spielern gegeneinander.

Was bedeutet Unified [gesprochen: juni-feid]?

Athletinnen und Athleten mit geistiger Behinderung trainieren zusammen mit Partnerinnen und Partnern ohne geistige Behinderung.

Sie treten auch gemeinsam in Wettbewerben von Special Olympics an.

Wichtig bei Unified-Mannschaften im Handball:

Alle Spieler sind gleichberechtigt!

Das bedeutet: Alle sollen am Spiel-Verlauf teilhaben.

Niemand darf immer wieder allein das Spiel bestimmen.

Deshalb gibt es Spiel-Beobachter, die darauf achten.

Wenn nötig, greifen die Spiel-Beobachter ein.

Die Klassifizierung

Bei Handball-Wettbewerben von Special Olympics gibt es Klassifizierungs-Spiele, Gruppen-Spiele und Final-Spiele.

In allen Handball-Spielen von Special Olympics sind alle Spieler einzusetzen.

- **Klassifizierungs-Spiele**

In mehreren Klassifizierungs-Spielen wird die Leistungs-Stärke der Mannschaften ermittelt. Dafür wird das „Schweizer System“ angewendet. Mehr dazu auf Seite 17.

- **Gruppen-Spiele**

Je nach Leistungs-Stärke der Mannschaften werden die Gruppen festgelegt. In den Gruppen spielt jede Mannschaft gegen alle anderen Mannschaften. Daraus werden die Platzierungen ermittelt.

- **Final-Spiele**

Die Wettbewerbs-Leitung legt vorher fest, ob es nach den Gruppen-Spielen auch noch Final-Spiele gibt. Wenn ja, spielen in jeder Gruppe der Erste gegen den Zweiten um den 1. Platz. Der Dritte spielt gegen den Vierten um den 3. Platz. Und so weiter.

Das „Schweizer System“

- Die Mannschaften spielen mehrere Kurz-Spiele, bis die endgültige Gruppen-Einteilung für den Wettbewerb feststeht. Ein Kurz-Spiel dauert mindestens 6 Minuten.
- Jede Mannschaft muss alle Spieler einsetzen. Jede Mannschaft soll zeigen, was sie wirklich kann.

Für die Auswertung wird ein Computer-Programm genutzt.

Damit werden verschiedene Leistungs-Gruppen ermittelt.

Zusätzlich gibt es Spiel-Beobachter.

Die Spiel-Beobachter überprüfen die Einteilung auch persönlich.

Warum wird dieses Verfahren durchgeführt?

Alle Mannschaften sollen nur gegen andere Mannschaften spielen, die etwa gleich stark sind.

Sonder-Regeln

Bei Special Olympics-Wettbewerben kann die Wettbewerbs-Leitung Sonder-Regeln festlegen.

Sonder-Regeln hängen ab von den konkreten Wettbewerbs-Bedingungen:

- Leistungs-Stärken der Mannschaften
- Anzahl der Mannschaften
- Anzahl der Spielfelder
- Zeit, die insgesamt zur Verfügung steht: je nachdem, ob der Wettbewerb einen Tag, 2 Tage oder länger dauert
- ob es in dem Wettbewerb Final-Spiele gibt

Spiel-Dauer

Klassifizierungs-Spiel

- 1 Halbzeit
- Spiel-Dauer: mindestens 6 Minuten und bis maximal 20 Minuten

Gruppen-Spiel und Final-Spiel

- 2 Halbzeiten mit je mindestens 10 Minuten und bis maximal 20 Minuten

Die Wettbewerbs-Leitung legt vorher fest:

- die genaue Dauer der Halbzeiten
- ob die Mannschaften zwischen den Halbzeiten die Spielfeld-Seiten tauschen

Time-out [gesprochen: taim-aut]

Time-out bedeutet Aus-Zeit.

Das ist eine Spiel-Pause für alle.

Ein Time-out dauert 1 Minute.

Jede Mannschaft darf in jeder Halbzeit ein Time-out nehmen.

Dafür muss die Mannschaft den Ball haben.

Andere Regelungen kann die Wettbewerbs-Leitung vorher festlegen.

Während eines Time-outs wird die Spiel-Zeit angehalten.

Der Schiedsrichter kann das Spiel jederzeit unterbrechen.

Zum Beispiel, wenn jemand verletzt wurde.

Verlängerung – ja oder nein?

Für Gruppen-Spiele und Final-Spiele

legt die Wettbewerbs-Leitung vor einem Wettbewerb fest:

- was beim Unentschieden passiert
- wie es danach weitergeht

Spieler-Wechsel

Jede Mannschaft hat Auswechsel-Spieler.

Die Auswechsel-Spieler warten auf der Auswechsel-Bank auf ihren Einsatz.

Nur während einer Spiel-Unterbrechung kann es einen Spieler-Wechsel geben.

Es kann beliebig oft ausgewechselt werden.

Der Wechsel muss in einem festgelegten Wechsel-Raum stattfinden.

Der Wechsel-Raum ist außerhalb des Spielfeldes links und rechts von der Mittel-Linie.

Bei Wettbewerben mit Kindern und Jugendlichen gilt:

Die Spieler dürfen nur ausgewechselt werden, wenn ihre Mannschaft gerade den Ball hat.

Spiel-Verhalten und Umgang mit dem Handball

Verhalten gegenüber der Gegner-Mannschaft

Handball ist ein Spiel mit viel Körper-Einsatz und Körper-Kontakt mit anderen Spielern.

Für diesen Körper-Kontakt gibt es Regeln.

Diese Regeln lernt man im Handball-Training.

Ball-Kontakt

Als Feld-Spieler darf man den Ball nicht nur mit der Hand berühren.

Man darf den Ball mit allen Körperteilen über dem Knie und mit dem Knie berühren.

Berührt man **mit Absicht** den Ball mit dem Fuß oder mit dem Unterschenkel, gibt es eine 2-Minuten-Zeit-Strafe.

Berührt man **ohne Absicht** den Ball mit dem Fuß oder mit dem Unterschenkel, gibt es einen Freiwurf für die Gegner-Mannschaft.

Mehr über Strafen: Seite 28

Mehr über den Freiwurf: Seite 29



Dribbling

Mit einem Dribbling wird der Ball über das Spielfeld bewegt.
Man spielt den Ball mehrmals mit einer Hand zu Boden.

Dazu sagt man auch Prellen.

Man darf die Hände abwechseln.

Man darf aber nicht gleichzeitig mit beiden Händen prellen.

Ein Dribbling endet, wenn man den Ball fängt.

Wenn man ein Dribbling beendet hat,
muss man den Ball spätestens nach 3 Sekunden abgeben
oder auf das Tor werfen.

Man darf nicht noch einmal dribbeln.

Das heißt Doppel-Dribbling.

Doppel-Dribbling ist ein Regel-Verstoß.



3-Schritt-Regel

Wenn man den Ball festhält und nicht dribbelt,
darf man höchstens 3 Schritte laufen.

Wenn man mehr Schritte läuft und den Ball nicht abgibt,
heißt das Schritt-Fehler.

Ein Schritt-Fehler ist ein Regel-Verstoß.

Einwurf

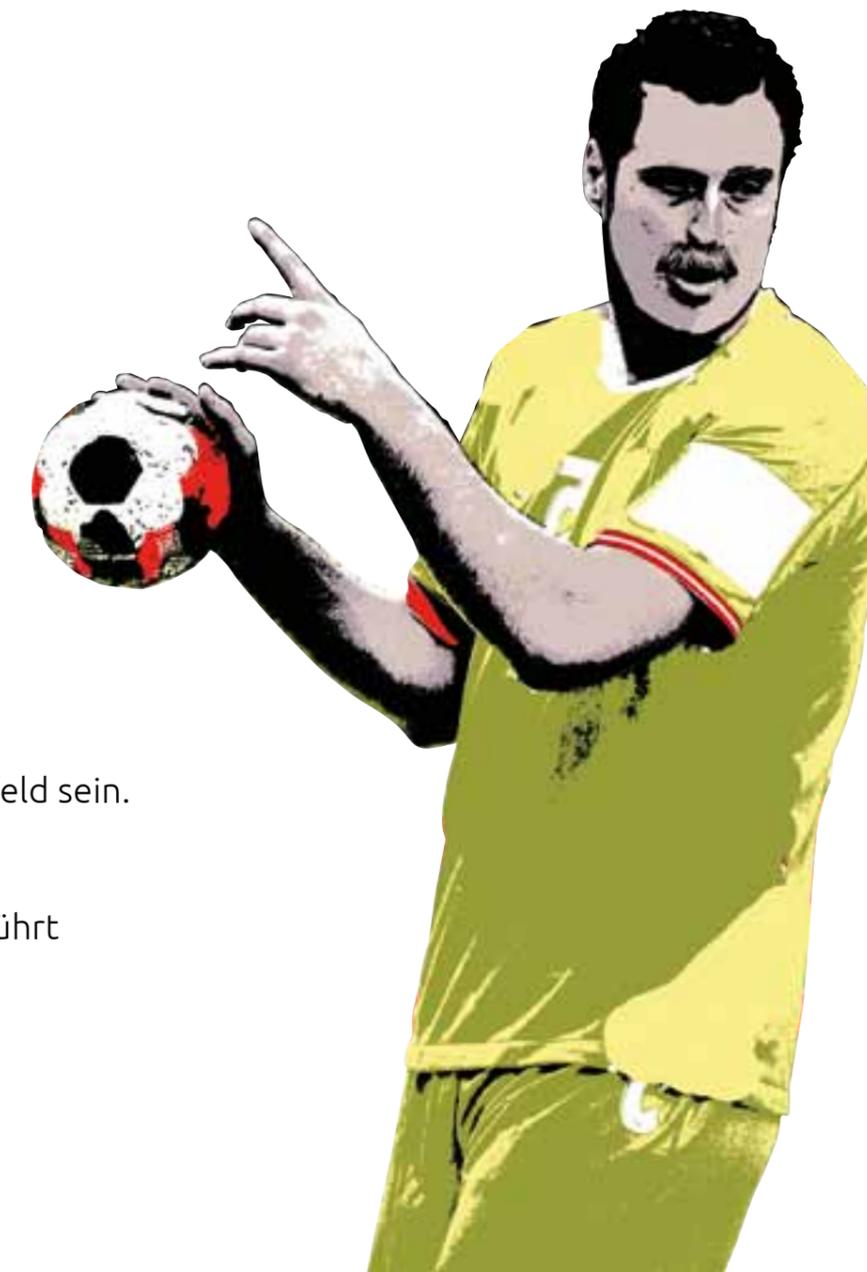
Ein Spieler wirft den Ball ins Spielfeld ein.

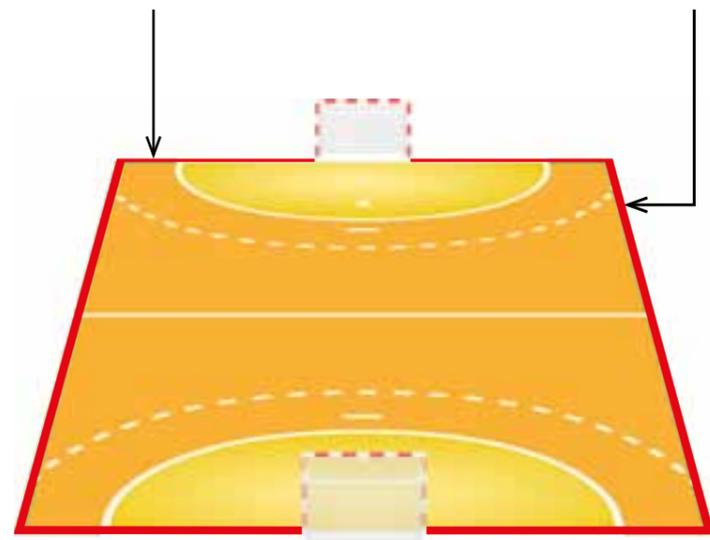
Ein Fuß muss auf der Seiten-Linie stehen.

Der andere Fuß darf im Spielfeld oder außerhalb vom Spielfeld sein.

Wann gibt es einen Einwurf?

- wenn der Ball nach oben fliegt und die Hallen-Decke berührt
- wenn der Ball ins „Aus“ gespielt wurde





Ball im „Aus“

Der Ball im „Aus“ bedeutet: Der Ball fliegt aus dem Spielfeld.

Wenn der Ball über die Seiten-Linie ins „Aus“ geht:

- Die Mannschaft, die den Ball nicht als letzte berührt hat, bekommt einen Einwurf.

Wenn der Ball über die Tor-Aus-Linie ins „Aus“ geht:

- **Ein Spieler der Verteidiger-Mannschaft** berührte als letzter den Ball.
Dann wirft ein Spieler der Gegner-Mannschaft den Ball von der Ecke ein.
- **Ein Spieler der Angreifer-Mannschaft** berührte als letzter den Ball.
Dann gibt es einen Abwurf vom Torhüter.

Verteidiger-Mannschaft: Mannschaft, die nicht den Ball hat.

Angreifer-Mannschaft: Mannschaft, die den Ball hat.



Regeln für „5-a-side“ [gesprochen: feif-ä-sseit]

Die Regeln sind meist wie beim Traditional [gesprochen: trä-disch-näll] Handball. Hier sind nur abweichende Regeln genannt.

Spielfeld und Ausstattung „5-a-side“

Das Spielfeld ist halb so groß wie ein Handball-Feld.

Die Tore sind an den beiden Aus-Linien aufgestellt.

Die Torraum-Linie und die Freiwurf-Linie sind etwas näher am Tor.

Man kann mit einem luft-gefüllten Schaumstoff-Ball spielen.

Er wiegt 350 g [Gramm] und ist etwas kleiner als der Handball Größe 2.

Spiel-Dauer „5-a-side“

- 2 gleich lange Halbzeiten
- Spiel-Dauer: mindestens 10 Minuten und bis maximal 20 Minuten.
- 5 Minuten Pause zwischen den Halbzeiten

Ball-Besitz

Man darf den Ball 5 Sekunden halten.

Dann muss man den Ball abgeben oder aufs Tor werfen.

Regeln für „GOALCHA“ [gesprochen: gohl-tscha]

Das Wichtigste beim „GOALCHA“ ist: Fair play [gesprochen: fährt pleh].

Das bedeutet:

- ehrliches Spiel
- Es gibt keinen Schiedsrichter.

Was muss man beim „GOALCHA“ beachten?

Der Ball wird nicht mit Dribblings bewegt.

Es gibt keinen Körper-Kontakt.



Regel-Verstöße und Strafen



Diese Regel-Verstöße gibt es im Handball:

- Doppel-Dribbling. Mehr dazu auf Seite 22.
- Schritt-Fehler: Verstoß gegen die 3-Schritt-Regel. Mehr dazu auf Seite 23.
- falscher Spieler-Wechsel
- Ball-Berührung mit Fuß oder Unterschenkel
- unsportliches Verhalten
- Fouls [\[gesprochen: fauls\]](#), zum Beispiel Klammern oder Stoßen

Welche Strafen gibt es bei Regel-Verstößen?

- 7-Meter
- 2-Minuten-Strafe: Zeit-Strafe
- Gelbe Karte: Verwarnung
- Rote Karte: Disqualifikation [\[gesprochen: dis-kwali-fi-kation\]](#)

Bei Regel-Verstößen der Gegner-Mannschaft kann der Schiedsrichter auch auf Freiwurf entscheiden.

Freiwurf

Freiwurf heißt: Eine Mannschaft behält den Ball oder bekommt den Ball. Mit einem Freiwurf kann das Spiel nach einem Regel-Verstoß fortgesetzt werden.

Wo führt man den Freiwurf aus?

Ein Freiwurf wird immer im Spielfeld außerhalb der Freiwurf-Linie ausgeführt.

- Bei einem Regel-Verstoß der Gegner-Mannschaft zwischen Tor-Raum-Linie und Freiwurf-Linie wird der Freiwurf an dieser Stelle, aber außerhalb der Freiwurf-Linie ausgeführt.
- Sonst wird der Freiwurf dort ausgeführt, wo die Gegner-Mannschaft gegen die Regel verstoßen hat.

Vor dem Freiwurf müssen alle Spieler der werfenden Mannschaft außerhalb der Freiwurf-Linie stehen.

Erst wenn der Ball die Hand des Werfers verlassen hat, dürfen Werfer und alle anderen Spieler die Freiwurf-Linie betreten oder überschreiten.

7-Meter

7-Meter heißt: Man kann ungehindert auf das Tor werfen. Der Schiedsrichter entscheidet auf 7-Meter, wenn ein Spieler bei einem Wurf auf das Tor gefoult [gesprochen: gefault] wurde. Und wenn dieser Wurf ohne Foul ein Tor geworden wäre. Ein Spieler der gefoulten Mannschaft darf dann ungehindert auf das Tor werfen.

Wo führt man den 7-Meter aus?

- Der Werfer steht an der 7-Meter-Linie.
- Der Fuß darf nicht auf der Linie stehen.
- Der Torhüter darf nur bis zur Torwart-Grenz-Linie aus dem Tor kommen.

Alle anderen Spieler stehen hinter der Freiwurf-Linie. Wenn der Schiedsrichter pfeift, hat der Werfer 3 Sekunden Zeit, auf das Tor zu werfen.



2-Minuten-Strafe

Die 2-Minuten-Strafe ist eine Zeit-Strafe.

Man muss das Spielfeld für 2 Minuten verlassen.

Die eigene Mannschaft hat dann einen Spieler weniger auf dem Spielfeld.

Wenn das Spiel kürzer ist als 20 Minuten,
kann der Schiedsrichter die 2-Minuten-Strafe auf 1 Minute verkürzen.

Bei welchen Regel-Verstößen bekommt man eine 2-Minuten-Strafe?

- bei Fouls [\[gesprochen: faults\]](#)
- bei Berührung des Balls mit Fuß oder Unterschenkel mit Absicht

Bei einem Regel-Verstoß unterbricht der Schiedsrichter das Spiel mit einem Pfiff.

Die Straf-Zeit beginnt, wenn der Schiedsrichter das Spiel wieder anpfeift.

Ein Zeit-Nehmer informiert darüber, wann die Straf-Zeit vorbei ist.

Dann darf der Spieler, der das Spielfeld verlassen musste, wieder mitspielen.



Wenn ein Spieler in einem Spiel

zum dritten Mal eine 2-Minuten-Strafe bekommt,
gibt es zusätzlich die Rote Karte und
dieser Spieler darf nicht mehr mitspielen.



Gelbe Karte

Die Gelbe Karte ist eine Verwarnung vom Schiedsrichter.

Der nächste Wurf danach muss vom Schiedsrichter angepiffen werden.

Verwarnungen gibt es vor allem für Aktionen im Kampf um den Ball, zum Beispiel:

- Entreißen oder Herausschlagen des Balles aus den Händen anderer Spieler
- Sperren oder Wegdrängen mit Armen, Händen oder Beinen
- Klammern oder Festhalten anderer Spieler oder ihrer Kleidung
- Anstoßen, Anrennen oder Anspringen

Verwarnungen gibt es auch für unsportliches Verhalten:

- Diskussionen und Proteste gegen eine Entscheidung vom Schiedsrichter
- Ablenkung und Störungen anderer Spieler, zum Beispiel durch Anschreien
- Verzögerung eines Wurfs der Gegner-Mannschaft
- Vortäuschung eines Regel-Verstoßes der Gegner-Mannschaft
- aktiver Einsatz von Fuß oder Unterschenkel bei der Abwehr

Die Gelbe Karte gibt es auch, wenn man wiederholt den Tor-Raum betritt.

Jeder Spieler darf nur 1 Gelbe Karte bekommen.

Bei wiederholtem Regel-Verstoß gibt es beim nächsten Mal eine härtere Strafe.



Rote Karte

Rote Karte bedeutet: Disqualifikation [[gesprochen: dis-kwali-fikation](#)].

Eine Rote Karte zu bekommen,

ist eine Strafe für einen Spieler **und** für seine Mannschaft:

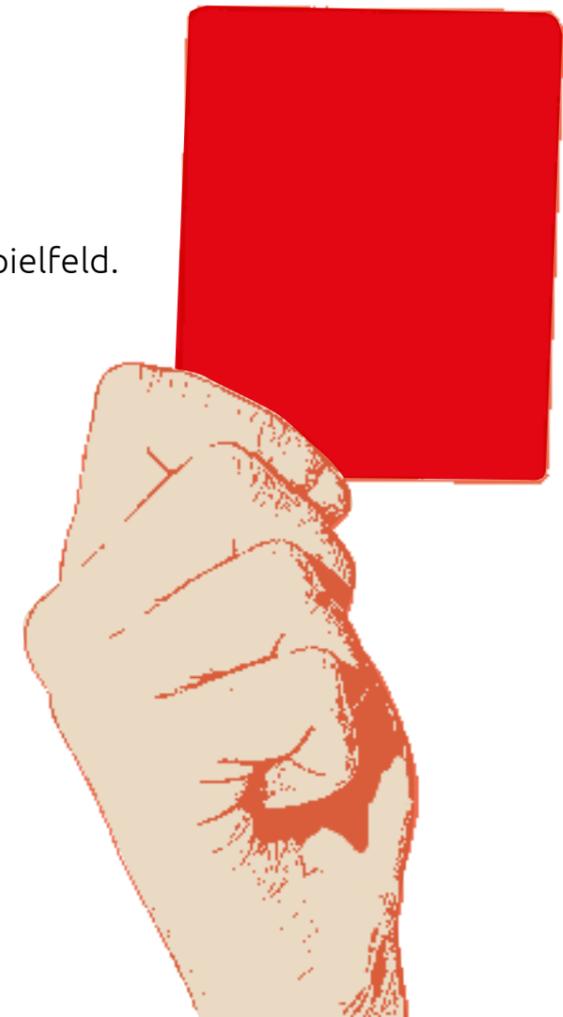
- Der Spieler wird vom weiteren Spiel ausgeschlossen.
- Erst nach 2 Minuten darf ein Auswechsel-Spieler für ihn ins Spiel kommen.
Die eigene Mannschaft hat also für 2 Minuten einen Spieler weniger auf dem Spielfeld.

Eine Rote Karte gibt es bei grob unsportlichem Verhalten oder bei Angriffen auf andere Personen:

- gesundheitsgefährdende Angriffe
- rücksichtsloses Verhalten
- aggressive Aktionen gegen Gesicht, Hals oder Nacken eines Gegners

Eine Rote Karte gibt es auch, wenn ein Spieler

zum dritten Mal in einem Spiel eine 2-Minuten-Strafe bekommt.



Kontakt

Special Olympics Deutschland e. V. (SOD)

Invalidenstraße 124

10115 Berlin

Telefon 030 24 62 52 0

E-Mail info@specialolympics.de

Internet www.specialolympics.de

Anfahrt S1, S2, S25 Nordbahnhof,
U6 Naturkundemuseum,
Tram M8, M10, 12

Ein Projekt der SOD Akademie: BGM – Selbstbestimmt fit

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Arbeit und Soziales

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Über dieses Heft



Dieses Heft ist von capito Berlin.

www.capito-berlin.eu



Diese Partner unterstützen Special Olympics Deutschland:



Premium Partner von Special Olympics Deutschland