

# Handballregeln für die Schule (aus [www.handball.ch](http://www.handball.ch))

## So spielst Du den Ball

Du darfst den Ball mit allen Körperteilen spielen, ausser mit Unterschenkeln oder Füßen.

Du darfst den Ball höchstens 3 Sekunden festhalten (nicht einschlafen bitte!)

Du darfst Dich mit dem Ball in der Hand höchstens 3 Schritte bewegen.

Du darfst den Ball beliebig oft prellen.

Hast Du den Ball zweimal gefangen, musst Du ihn weiterspielen.



## So spielst Du als Torwart

Du darfst den Ball mit allen Körperteilen abwehren.

Der Torwart verlässt den Torraum nur ohne Ball.

Wenn Du den Ball über oder neben das Tor lenkst, darfst Du ihn abspielen.

Die Regeln «So spielst Du den Ball» gelten für den Torwart nicht.

## So spielst Du fair

Spiele als Angreifer oder Verteidiger immer den Ball...

Halten, Stossen, Schlagen und Klammern sind nicht erlaubt.

Verhalte Dich fair.

Fairness ist auch eine Frage des Könnens!

## Fouls und Strafen

Begeht ein Spieler ein Foul, so erhält die andere Mannschaft den Ball.

Verhinderst Du durch ein Foul eine klare Torchance, so darf die andere Mannschaft einen Strafwurf werfen.

Es ist nicht erlaubt zu halten, zu klammern, zu stossen oder zu schlagen.

Verhältst Du Dich nicht fair, so musst Du für zwei Minuten auf die Bank und wirst durch einen Mitspieler ersetzt.

## So spielst Du nach einem Fehler weiter

Lenkt die andere Mannschaft den Ball über den Spielfeldrand, darfst Du ihn wieder einwerfen.

Fuss auf die Linie!

Halte einen Abstand von 3 Metern ein.

## So spielst Du am Torraum

Kreislinie und Torraum darfst Du mit dem Ball in der Hand nicht betreten.

Du darfst in den Torraum springen, wenn Du vor der Linie abspringst und den Ball vor der Landung wirfst.

Liegt der Ball im Torraum, gehört er dem Torhüter.

Du darfst den Ball dem Torhüter nicht zurückspielen, wenn er im Torraum steht.

