



HALLENHANDBALL CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für Einsteiger – Abwehrsysteme, Positionen im Sieben-gegen-Sieben und der Sprungwurf gegen eine geschlossene Kette.

1. POSITIONEN & IHRE JOBS

Wichtigkeit: **Hoch**

POSITION	AUFGABE
Kreisläufer	Rücken zum Tor, ständiger Körperkontakt, niedriger Schwerpunkt statt Sprungkraft – öffnet Räume für die anderen.
Rückraum (Mitte/Halb)	Wurfkraft aus der Distanz plus Spielübersicht – organisiert den Angriff von hinten.
Außen	Schnell und sprungstark, enger Wurfwinkel, drängt den Verteidiger konsequent nach außen.
Torwart	Reagiert in 130–310 Millisekunden – ab rund 9 m Distanz bleibt kaum reale Reaktionszeit.

2. WARUM DAS PARKETT MEHR FORDERT

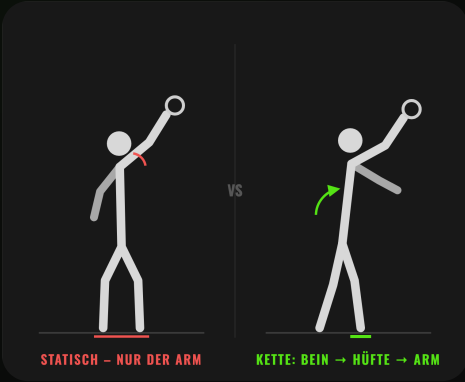
Wichtigkeit: **Hoch**

- **Höheres Risiko als im Sand:** 295,8 gegenüber 225,3 Verletzungen pro 1.000 Athletenjahre bei Spielern mit Beach-Zeit – ein reales, kalkulierbares Signal.
- **Untere Extremität priorisieren:** Zwei Drittel aller Verletzungen betreffen die Beine – Landungstraining hat oberste Priorität vor reinem Krafttraining.
- **Beach-Zeit als Prävention:** Sand senkt nachweislich die Knie- und Schienbeinbelastung bei Landungen – eine Sommerpause im Sand statt Trainingsstille senkt dein Risiko.

3. DIE 3 GOLDENEN TECHNIK-REGELN

FAKTOR 1: DER SPRUNGWURF ALS KINETISCHE KETTE

Wichtigkeit: **Hoch**



Konzept: Nur aus dem Arm gesprungen und geworfen fehlt Tempo – bei 280 bis 760 Millisekunden Flugzeit entscheidet die Kette über den Erfolg.

Tipp: Drei-Schritt-Anlauf timen, Kraft aus Beinen und Rumpfrotation aufbauen, den Arm wie eine Peitsche durchziehen – die erhöhte Position macht das Blocken schwerer.

FAKTOR 2: ABSPRUNGHÖHE AN DIE ABWEHR ANPASSEN

Wichtigkeit: **Mittel**

Konzept: Eine feste Absprunghöhe für jede Situation ist ein Anfängerfehler – jedes Abwehrsystem verlangt eine andere Antwort.

Tipp: Maximal hoch springen gegen eine kompakte 6:0, schneller und flacher werfen gegen offenere Systeme wie 5:1 mit früherer Lücke.

FAKTOR 3: DER TEMPOGEGENSTOSS IN DREI WELLEN

Wichtigkeit: **Mittel**

Konzept: Die meisten Anfänger kennen nur den Sprint aufs leere Tor – dabei hat der Tempogegenstoß drei Stufen, die ineinander übergehen.

Tipp: Erste Welle: ein Spieler löst sich früh für das lange Anspiel. Klappt sie nicht, folgt die zweite Welle per Passspiel – dribbeln kostet hier Tempo.



PRO-TIPP: Miss dein Sprungwurf-Timing nicht an der Sprunghöhe, sondern an der Flugzeit: 280 bis 760 Millisekunden bleiben dem Torwart zum Reagieren. Wer diese Lücke bewusst variiert, wird schwerer lesbar als wer nur höher springt.

4. ABWEHRSYSTEME IM VERGLEICH

Wichtigkeit: **Hoch**

SYSTEM	MERKMAL
6:0	Kompakte Kette am 6-Meter-Kreis, wenig Laufaufwand – lässt aber Distanzwürfe fast ungestört zu.
5:1	Vorderster Spieler stört früh, mehr Ballgewinne – dafür eine Lücke in der Kette.
3:2:1	Sehr offensiv und laufintensiv, hohes Risiko im 1-gegen-1 – heute seltener gespielt.

5. REGELWERK IN DER TIEFE

Wichtigkeit: **Mittel**

- **Zeitstrafen-Leiter:** Verwarnung, 2-Minuten-Strafe, Disqualifikation – bei schweren Fouls werden Stufen übersprungen.
- **7-Meter-Wurf:** Reiner Duell-Moment bei verhinderter Torchance, mit exakt 3 Metern Sicherheitsabstand für alle anderen.
- **Wechsel & Auszeiten:** Unbegrenzte fliegende Wechsel plus drei Team-Time-outs à 60 Sekunden, maximal eines pro Halbzeit.
- **Harz erhöht das Wurftempo:** Mehr Reibung steigert laut Studie das Wurftempo messbar (77 auf 80,7 km/h) – kein bundesweites Verbot, Regeln variieren pro Halle.