WAS IST WAS

HANDBALL

Florian Schmidt-Sommerfeld



TESSLOFF



So wurde ich Sport-Kommentator!

Den Anfang habe ich bei einem kleinen Radiosender in München gemacht, neben dem Studium. Dort habe ich viel gelernt: Recherche, Interviews und Sprechen am Mikrofon. Mit der Ausbildung konnte ich mich bei größeren Sendern und Zeitungen bewerben. Durch viele kleine Jobs konnte ich mich entwickeln und war bereit für den Schritt ins Fernsehen. Ich habe eine Chance bekommen und sie genutzt. Probier also einfach mal was aus!

Schmiso und Handball

Mein Weg ans Mikrofon



AM MIKROFON
Bei meiner Arbeit berichte ich nicht nur über sportliche Höchstleistungen. Ich versuche auch, den Leuten die Stimmung in der Halle nach Hause zu bringen.

Hast du auch eine große Leidenschaft? Ein Hobby, von dem du sagst: Das werde ich mein ganzes Leben lang lieben? So geht es mir mit dem Handball. Als Kind und Jugendlicher habe ich selbst um den Ball und um Tore gekämpft. Und zu den Stars wie Stefan Kretzschmar aufgeschaut. Heute arbeite ich mit ihnen zusammen.

So fing alles an

An mein erstes Training erinnere ich mich nur noch grob. Zwei meiner älteren Geschwister haben Handball gespielt und irgendwann durfte ich auch mit in die Halle. Ich weiß aber noch, wie es sich angefühlt hat. Sportsachen anziehen. Das erste Mal mit dem Ball auf dem Boden tippen. Das erste Tor werfen. Davon konnte ich ganz schnell gar nicht genug bekommen. Jede gute Täuschung und jeder gute Wurf hat mir Lust auf mehr gemacht!



Was für ein Weg

Das ist jetzt fast 30 Jahre her. Wenn ich damals gewusst hätte, dass ich mal ein Champions-League-Finale im Fernsehen kommentiere und ein Buch über Handball schreibe! Das hätte ich mir nie erträumt! Zehn Jahre lang habe ich mehrmals die Woche Handball gespielt. Schade, dass ich irgendwann aufgehört habe. Aber dank meinem Beruf als Sport-Kommentator bin ich dem Handball heute wieder sehr nahe – mehr als je zuvor.



Das ist Handball!

Rennen – Springen – Werfen



Handball ist wie Fußball – nur mit den Händen statt den Füßen. So könntest du den Sport vielleicht am leichtesten erklären. Außerdem ist Handball sehr rasant, pro Spiel fallen oft über 60 Tore. Und das nicht nur bei den Profis, sondern teilweise auch bei den Jugendspielen!

Darum geht's beim Handball

Jede Mannschaft – das sind sechs Spielerinnen oder Spieler auf dem Feld plus eine Torhüterin oder ein Torhüter – versucht, mehr Tore zu werfen als die gegnerische Mannschaft. Dafür müssen sie Zweikämpfe gewinnen oder noch besser: sich als Mannschaft den Ball so gut zuspielen, dass die anderen nicht hinterherkommen. Und am Ende muss der Ball natürlich ins Tor.

Die wichtigsten Regeln

Handball wird in zwei Halbzeiten zu je 30 Minuten gespielt. Mit dem Ball in der Hand darf man nur drei Schritte machen, dann muss getippt oder gepasst werden. Im Spiel passiert es oft, dass du mit anderen zusammenprallst. Wer aber zu grob ist, muss zwei Minuten aussetzen. Die Mannschaft spielt dann so lang in Unterzahl. Übrigens dürfen nur die Torhüterinnen und Torhüter den Ball mit dem Fuß berühren.



Es gibt auch gute Fouls!

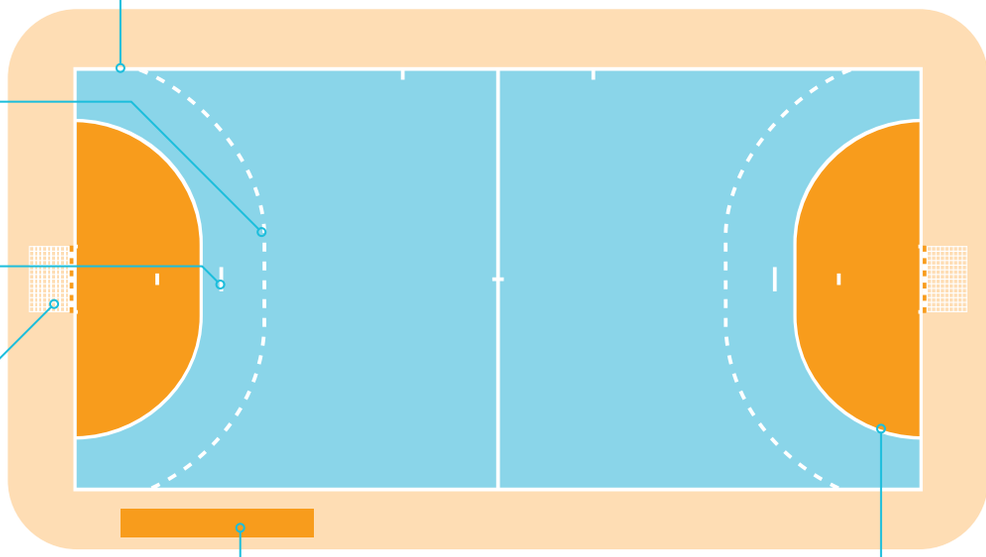
In vielen Sportarten ist ein Foul oft der letzte Ausweg in der Not. Im Handball dagegen ist ein Foul oft eine gute Aktion! Denn nach den meisten Fouls gibt es nur einen Freiwurf für die andere Mannschaft. Und der ist in der Regel ungefährlich. Ein Foul stoppt also den Spielfluss der gegnerischen Mannschaft, das eigene Tor ist erst mal sicher.



HANDBALL IST ACTION!
Beim Handball geht es richtig zur Sache. Sieben Leute pro Team kämpfen um den Ball und die meisten Tore. Wie hier die Füchse Berlin gegen den SG Flensburg.

Spielfeld
Das Feld ist 40 Meter lang und 20 Meter breit.

9-Meter-Kreis
Freiwurf nach einem Foul – alle Angreiferinnen oder Angreifer müssen hinter die Linie.



7-Meter-Strich
Nach einem Foul bei guter Torchance wird hier der Strafwurf ausgeführt.

Tor
Das Tor ist 3 Meter breit und 2 Meter hoch.

Bank
Pro Team gibt es eine Bank für Trainerinnen und Trainer sowie Ersatz-Spielerinnen und -Spieler.

6-Meter-Kreis
Hier dürfen nur die Torhüter und Torhüterinnen rein.

Uuund Treffer!

Wie werfe ich den Ball am besten ins Tor?

Wenn du schon mal Handball gespielt hast, kennst du bestimmt den Schlagwurf und den Sprungwurf. Daneben gibt es natürlich noch ein paar andere. Aber wie funktionieren die einzelnen Würfe genau?

Sag mal …

Alex, 8 Jahre

»Was ist ein Kempa?«

»Beim Trickwurf Kempa springst du ab und bekommst den Ball zugeworfen. Du fängst ihn in der Luft und wirfst ihn ins Tor, bevor du landest. Da staunen alle!«

Sprungwurf

Die Würfe sind für Spielende mit rechtem Wurfarm erklärt. Wenn du mit links spielst, gilt jeweils das andere Bein. Beim Sprungwurf läufst du mit dem Ball in der Hand drei Schritte: links, rechts, links. Beim letzten Schritt springst du ab und ziehst das rechte Knie zum Schwungholen hoch. Der Arm mit dem Ball wird erst nach hinten geführt und schnellt dann gestreckt neben oder über dem Kopf nach vorne. Nahe am höchsten Punkt verlässt der Ball die Hand.

Schlagwurf

Das linke Bein leicht vorne, wird beim Schlagwurf der Ball über die Schulter nach hinten gebracht. Dann dreht sich der Oberkörper nach vorne und dein Arm mit dem Ball schießt nach vorne. Dein Ellenbogen ist dabei auf Schulterhöhe. Profis beschleunigen zusätzlich aus dem Handgelenk und können so die Richtung des Balls beeinflussen.

Hüft-, Lauf- und Knickwurf

Beim Hüftwurf wird der Ball eher seitlich auf Höhe der Hüfte an der Gegnerin oder dem Gegner vorbei geworfen – für die Torhüterin oder den Torhüter ist der Ball so spät zu sehen. Der Laufwurf ähnelt dem Schlagwurf, wird aber zur Überraschung abgeworfen, wenn das rechte Bein vorne ist. Und beim Knickwurf wird der Oberkörper weit nach links abgeknickt.

So geht der Dreher:



1. Sprung

Ähnlich wie beim Schlagwurf ist das linke Bein leicht vorne und der Ball wird über die Schulter nach hinten gebracht.



2. Wurf

Der Oberkörper wird nach vorne gedreht, dein Arm mit dem Ball schießt nach vorne. Dabei wird das Handgelenk extrem schnell abgeknickt und der Ball bekommt eine starke Drehung.



3. Aufkommen

Der Ball trifft auf den Boden. Doch da bleibt er nicht!



4. Andere Richtung

Nach dem Aufkommen springt der Ball durch die starke Drehung in eine völlig andere Richtung.



DER DREHER-MEISTER
Uwe Gensheimer zaubert: Der langjährige Kapitän der Nationalmannschaft war für seine spektakulären Dreher berühmt.

Handball-Deutschland

Die größten Vereine

Der FC Bayern München des Handballs – so wird der THW Kiel auch genannt. In den Jahren von 2005 bis 2015 war der THW in Handball-Deutschland unangefochten an der Spitze. Aber inzwischen ist die Bundesliga wieder total umkämpft. Die Teams aus Magdeburg, Berlin und Flensburg sind nah am THW dran – und oft sogar vorbeigezogen. Welche Vereine waren noch erfolgreich?

Vom Gewinnen und Verlieren

Der SC Magdeburg krönte sich mit den Champions-League-Siegen 2023 und 2025 bei den Männern zur besten Mannschaft Europas. Der VfL Gummersbach war Serienmeister der 70er- und 80er-Jahre. Und Göppingen war seit 1972 nicht mehr Meister, holte aber zwischen 2011 und 2017 viermal den zweitgrößten europäischen Titel bei den Männern.
Bei den Frauen feierten Leipzig und Ludwigsburg reihenweise Meisterschaften, mussten aber 2017 und 2025 wegen Geldproblemen ganz neu anfangen.



Kiel für immer Nummer 1?

In der ewigen HBL-Tabelle der Männer steht der THW Kiel mit 2384 Punkten einsam an der Spitze. Selbst wenn die Verfolger Gummersbach mit 1828 Punkten und Flensburg mit 1765 Punkten jährlich zehn Punkte gutmachen könnten, würde es 55 Jahre brauchen, um den THW einzuholen!

SG Flensburg-Handewitt – zweite Macht im Norden
3-mal Meister, 4-mal Pokalsieger, 1-mal Champions League, 3-mal European League

THW Kiel – der Rekordchampion
23-mal Meister, 13-mal Pokalsieger, 4-mal Champions League

SC Magdeburg – die Macht im Osten
10-mal DDR-Meister, 4-mal Meister, 5-mal Champions League





TITELHAMSTERINNEN WIEDER DA!
Nach neun Jahren hat der HC Leipzig im Sommer 2026 den Wiederaufstieg in die erste Liga geschafft.

VfL Gummersbach – die Altmeister
12-mal Meister, 5-mal Pokalsieger, 5-mal Champions League

Bayer 04 Leverkusen – die Altmeisterinnen
12-mal Meister, 9-mal Pokalsieger

HC Leipzig – die Titelhamsterinnen
15-mal DDR-Meister, 6-mal Meister, 7-mal Pokalsieger, 2-mal Champions League

Frisch auf Göppingen – verblasster Glanz im Süden
9-mal Meister, 4-mal European League, 2-mal Champions League, 2-mal Feldhandball-Meister

SG BBM Bietigheim, ab 2024 HB Ludwigsburg
6-mal Meister, 4-mal Pokalsieger, 1-mal European League

Thüringer HC – die Dauermeisterinnen der 2010er
7-mal Meister, 3-mal Pokalsieger, 1-mal European League