

KZS  
Kantonalverband Zürich  
für Sport in der Schule  
www.kzs.ch

# REGELN FÜR DIE SCHULE

**BADMINTON**

**BASKETBALL**

**BEACHVOLLEYBALL**

**FUTSAL**

**HANDBALL**

**SMOLBALL**

**STREETBALL**

**TISCHTENNIS**

**ULTIMATE**

**UNIHOKEY**

**VOLLEYBALL**

**SPORT-ABC**



Supporter



Kanton Zürich  
Sportamt



# BADMINTON

## Regeln für die Schule

Badminton gehört seit 1992 zu den olympischen Sportarten. Die ersten Spielregeln entstanden aber bereits 1877. Namensgeber war der Landsitz "Badminton House" des englischen Duke of Beaufort. Badminton etablierte sich als idealer Schulsport, fördert es doch auf spielerische und sichere Weise allgemeine motorische Fertigkeiten und ist leicht erlernbar. Badminton ist relativ sicher, kostengünstig und benötigt wenig Platz – also geradezu optimal, um in der Schule gespielt zu werden und neben sportlichen auch soziale Fähigkeiten wie Rücksichtnahme und Fairplay zu entwickeln.



Badminton – die Wettkampfform des über 2000 Jahre alten universellen Rückschlagspiels – gilt heute als der schnellste Racketsport der Welt, wo der Federball bei einem Smash Anfangsgeschwindigkeiten von über 350 km/h erreichen kann.

### 1. Spielidee

Auf einem begrenzten Spielfeld wird zwischen zwei Parteien (Einzel oder Doppel) versucht, ein Federball abwechselungsweise mit einem Schläger über ein Netz zu schlagen. Gültig sind alle Schläge, die ohne andere Berührung über das Netz gehen und mit dem Schlägerkopf ausgeführt werden. Einzig dann sind Netzberührungen erlaubt, wenn der Federball ins andere Feld geht. Wenn der Schlagende es schafft, dass der Shuttle auf der Gegenseite innerhalb oder auf der Feldbegrenzung den Boden berührt, erhält er einen Punkt.

### 2. Material

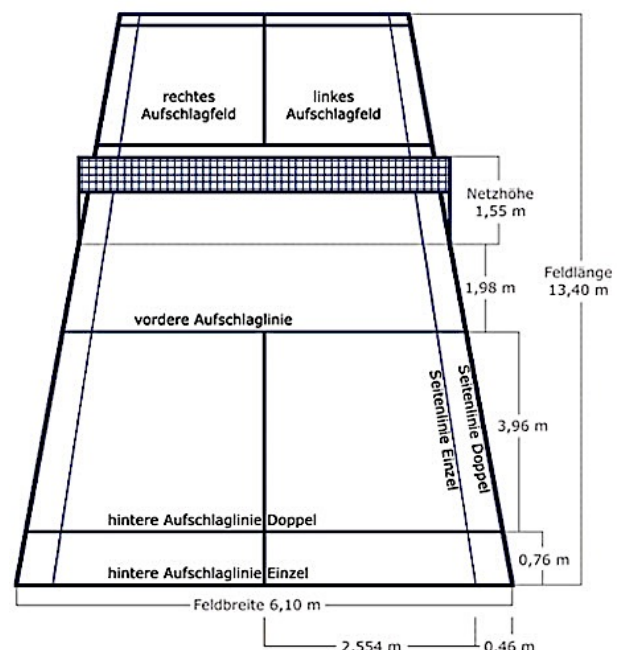
Für den Schulbereich sind robuste Schläger in Karbon-Composite-Bauweise der mittleren Preisklasse zu empfehlen. Schlägerkopf und Schaft sind bei diesen Raquets aus einem Stück und machen auch eine Neubesaitung ökonomisch sinnvoll. Federbälle aus Kunststoff sind denen aus echten Federn vorzuziehen, da sie kostengünstiger sind und länger halten.

### 3. Spielfeld

Die meisten Sporthallen verfügen über entsprechende Bodenzeichnungen. Fehlen diese oder will man auf mehr Feldern spielen, empfiehlt sich eine Markierung mit kleinen Hütchen, Kunststoffpads oder Klebeband. Eine fehlende Netzanlage kann problemlos durch eine von Hochsprungständern gehaltene Seilbespannung ersetzt werden. Eingeschlaufte Spielbänder oder Zeitungsseiten verbessern dabei die Sichtbarkeit. An den Pfosten sollte die Netzhöhe von 1.55 m eingehalten werden.

### 4. Zählweise und Aufschlagrecht

- Ein Spiel geht normalerweise auf zwei Gewinnsätze, also maximal drei Sätze bis 21 Punkte.
- Zu Beginn des Spiels wird durch Aufwerfen des Federballs und dessen Ausrichtung bei der Landung der Aufschlag ausgelöst: Zeigt der Korke auf meine Seite, kann ich entscheiden, ob ich aufschlagen will oder eine bestimmte Feldseite beanspruche.



- Jeder Ballwechsel gibt einen Punkt für die Partei, die den Ballwechsel gewonnen hat.
- Steht es 20:20, gewinnt die Partei den Satz, die zuerst 2 Punkte Vorsprung hat.
- Bei 29:29 gewinnt die Partei, die den 30. Punkt erzielt.
- Die Partei, die einen Satz gewonnen hat, erhält im folgenden Satz den ersten Aufschlag.
- Zu Beginn eines Satzes (0:0) und wenn der Punktstand der aufschlagenden Partei "gerade" ist, d. h. 2, 4, 6 usw., wird von der rechten Feldhälfte aufgeschlagen. Bei ungeraden Zahlen, d. h. 1, 3, 5 usw., erfolgt der Aufschlag von der linken Feldseite.

## 5. Einzel

- Wenn der Aufschläger einen Ballwechsel gewonnen hat, erhält er einen Punkt und wechselt dann in seinem Feld auf die andere Aufschlagseite.
- Wenn die annehmende Spielerin einen Ballwechsel gewonnen hat, erhält sie einen Punkt und wird Aufschlägerin. Sie schlägt von der Feldseite auf, die ihrem eigenen Punktstand entspricht.

## 6. Doppel

- Wenn die aufschlagende Partei einen Ballwechsel gewonnen hat, erhält sie einen Punkt und die gleiche Person schlägt daraufhin von der anderen Feldseite auf.
- Verliert die aufschlagende Partei einen Ballwechsel, erhält die gegnerische Partei einen Punkt und schlägt im folgenden Ballwechsel auf.
- Erobert eine Partei das Aufschlagrecht zurück, schlägt die Person auf, die beim letzten Mal nicht aufgeschlagen hat.
- Sobald der Aufschlag zurückgeschlagen wurde, kann der Ball von einem beliebigen Spieler von jeder Position der jeweiligen Spielfeldseite aus geschlagen werden, solange der Ball im Spiel ist.

## 7. Service

Wie bei anderen Rückschlagsportarten kommt dem Aufschlag als Spielstart grosse Bedeutung zu und sollte darum auch in einem Basistraining in seiner korrekten Form geübt werden. Die folgenden Regeln sind einzuhalten:

- Der Shuttle muss unter Taillenhöhe ("Ellbogenhöhe") -für den Gegenspieler sichtbar- gehalten und geschlagen werden.
- Der Schlägerkopf muss beim Schlag zuerst die Basis (Kork) des Federballes treffen.
- Die Aufschlägerin muss beim Ausführen des Service mit beiden Füßen in ihrem Aufschlagfeld stehen ohne die Begrenzungslinien zu berühren. Dies gilt auch für die Rückschlägerin. Nachher sind beide in ihren Bewegungen frei.
- Der Federball muss diagonal ins gegnerische Aufschlagfeld gespielt werden; die Rückschlägerin darf aber auch offensichtlich falsch platzierte Aufschläge retournieren.
- Eine Netzberührung des Shuttles beim Aufschlag -wie auch im Spiel- ist erlaubt, sofern er die Netzkante überquert und ins diagonale Aufschlagfeld fliegt. Es gibt also keine Wiederholung.

## 8. Fehler

Als Fehler gilt und führt zu einem Punktgewinn der Gegenpartei, wenn

- der Aufschlag nicht korrekt ausgeführt wird,
- das Netz während einer Spielaktion mit Schläger, Körper oder Bekleidung touchiert wird,
- im Doppel vom Rückschläger hintereinander geschlagen wird,
- im Doppel nicht vom richtigen Gegenspieler retourniert wird, und wenn der Federball
- nicht innerhalb des Feldes zu Boden geht (Linien gehören zum Feld),
- Körperteile oder Bekleidung berührt,
- Netzpfeosten, Decke oder Seitenwände berührt,
- das Netz nicht überquert,
- in der gegnerischen Feldhälfte geschlagen wird.





# BASKETBALL

## Regeln für die Schule



Ursprünglich Ausgleichssport zu Leichtathletik und American Football, ist Basketball längst eine populäre, weltweit gespielte Sportart. Das Spiel auf zwei Körbe (engl. basket) stammt aus den USA, wo es als eigentliche Erfindung alternativ zu den eher körperbetonten Ballspielen gedacht war. Das wichtige Element der Fairness ist nach wie vor ein prägender Faktor dieser Sportart, deren Regeln den Ballführenden besonders schützt.

Beim Korbball, das in verschiedenen Varianten vor allem in der Schweiz und Süddeutschland gespielt wird, ist ebenfalls das Erzielen von Korbtreffern das Ziel. Es unterscheidet sich, wie das Korbball in den Niederlanden und Belgien, besonders in

der Art, wie der Ball geführt werden darf vom Basketball. Auch kennen beide Formen kein Brett, das hinter dem Korb angebracht ist.

Im Schulsport ist Basketball äusserst beliebt, da sich sehr schnell Lernerfolge einstellen und auch athletische Defizite mit technischen Fähigkeiten ausgeglichen werden können. Korbballanlagen gehören in unseren Hallen zur Standardinfrastruktur, eine spezielle Schutzausrüstung ist nicht notwendig und eine Vielzahl von Spielvarianten (Streetball) sind weitere Erfolgsgaranten für dieses Teamspiel.

### 1. Anzahl Spieler

Ein Team besteht aus 5 Spielern auf dem Feld und Ersatzspielern; Spielerwechsel können bei ruhendem Ball während des ganzen Spiels erfolgen.

### 2. Ball

Für die Primarstufe wird die Grösse 5 (oder kleiner) empfohlen, auf der Sekundarstufe 6 oder 7.

### 3. Feld

Das Normfeld hat eine Dimension von 28 x 15 Meter. Die wichtigsten Feldzeichnungen sind der Anspielkreis, die 3-Punktlinie und die trapezförmige, bzw. seit einigen Jahren rechteckige Zone vor den Körben.

### 4. Korbhöhe

Der Korbring hängt auf einer Höhe von 3.05 Metern; in modern eingerichteten Hallen kann die Korbhöhe für die Primarstufe tiefer gestellt werden.

### 5. Sprungball

Das Spiel beginnt mit einem Sprungball im Mittelkreis zwischen zwei Spielerinnen, wobei diese den Ball aber nicht selber fangen dürfen. Die restlichen Spielerinnen stellen sich ausserhalb des Kreises auf.

### 6. Anspiel

Nach einem Korbtreffer wird das Spiel auf der Grundlinie hinter dem Korb mit einem Pass wieder aufgenommen.

### 7. Zählweise

Alle aus dem Spiel erzielten Korberfolge zählen 2 Punkte, alle ausserhalb der 3-Punkte-Begrenzung zählen 3 Punkte.

### 8. Freiwurf

Nach einer Regelübertretung erfolgt ein Einwurf von der Seiten- oder der Grundlinie. Wird ein auf

den Korb werfender Spieler gefoult, erhält der gefoulte Spieler zwei Freiwürfe (pro erfolgreicher Freiwurf 1 Punkt).

## 9. Outball

Die Seiten- und Grundlinie gehören nicht zum Spielfeld. Berührt der Ball oder die ballführende Spielerin die Begrenzungslinien, erfolgt ein Einwurf des gegnerischen Teams.

## 10. Schrittregel

Vor Beginn des Dribblings ist nur ein 1 Schritt erlaubt (auch Sternschritt möglich). Ansonsten sind immer 2 Bodenkontakte mit den Füßen, also 2 Schritte erlaubt.



## 11. 2-Takt-Schritt

Fassen des Balles aus dem Lauf (Nach Dribbling oder Pass), Aufsetzen der Füße nacheinander, Abgeben des Balles (Korbwurf oder Pass).

## 12. Sternschritt

Fassen des Balles im Stand (= 1. Bodenkontakt) oder Doppelstopp nach Dribbling, Pass oder Rebound (= 1. Bodenkontakt), Wahl eines Standbeins beliebiges Bewegen des anderen Beins (= Sternschritt). Bei einem Schrittstopp (Füße setzen nacheinander auf) wird das zuerst aufgesetzte Bein zum Standbein, Sternschritt ist mit zweitem Bein erlaubt.

## 13. Fussregel

Aktives Fussspiel (Fuss zum Ball) ist verboten. Fällt der Ball versehentlich an den ruhenden Fuss (Ball zum Fuss) irgendeines Spielers (Mitspieler, Gegner oder eigener Fuss) ist dies kein Fehler.

## 14. 3-Sekunden-Regel

Jede Angreiferin darf sich mit oder ohne Ball höchstens 3 Sekunden im gegnerischen Trapez, resp. Rechteck aufhalten. Bei einem Korbwurfversuch (Ball muss Brett oder Korb berühren) beginnt der Zeitintervall von Neuem.

## 15. 5-Sekunden-Regel

Wird der Ballträger angegriffen, muss er innerhalb von 5 Sekunden passen, dribbeln oder werfen.

## 16. Zeitspiel

Das angreifende Team muss nach mindestens 30 Sekunden (original 24 Sekunden) einen Korbwurf ausführen. Zudem ist es nicht erlaubt, einmal in der Angriffszone, den Ball wieder über der Mittellinie in die eigene Hälfte retour zu spielen.

## 17. Fouls

Erlaubt sind grundsätzlich alle Attacken, die nur auf den Ball gerichtet sind. Der Körper der Ballträgerin darf dabei nicht berührt werden. Ebenso ist es verboten der Ballträgerin den Laufweg abzuschneiden und sowohl Beine als auch Arme zur Verteidigung mehr als hüftbreit auszufahren. Nur dann begeht die Ballträgerin ein Foul (Stürmerfoul), wenn sie auf eine bereits fix positionierte Gegenspielerin aufläuft oder sie bei Pass, Wurf oder Rebound behindert.



## 18. Ahndung von Fehlern

Technische Fehler und Fouls wie Behinderung werden mit Einwurf von ausserhalb des Feldes (von dem Verstoss am nächst gelegenen Punkt der Outline, mit Ausnahme des Raumes hinter den Brettern) geahndet. Der Abstand zum einwerfenden Spieler beträgt mindestens 1 Meter. Grobe Fouls im ganzen Spielfeld und beim Wurfversuch werden mit 2 Freiwürfen geahndet.



# BEACHVOLLEY

## Regeln für die Schule



Ähnlich wie beim Streetball hat sich das Volleyballspielen im Sand, begünstigt auch durch einen gewissen Lifestyle-Status, als attraktive eigenständige Disziplin entwickelt. Es wird ebenfalls in Turnierform 2:2 gespielt und kennt ähnlich dem Tennis ein Ranking ab Juniorenstufe. Mit dem Status einer Olympischen Disziplin und den Ansprüchen eines sportaffinen Freizeitverhaltens sind auf vielen Schul- und Freizeitanlagen Sandplätze entstanden, die rege genutzt werden. Es ist festzustellen, dass der erste Zugang zum Volleyballsport für Kinder und Jugendliche bereits jetzt häufig über diese "unverbindlichen" Sportstätten erfolgt.

Beachvolleyball gehört auch zu den Disziplinen, die beim Schweizerischen Schulsporttag auf dem Pro-

gramm stehen. Dort wird die für Schüler die ideale Form des 3:3 ausgetragen. Im Schulsport ist aber auch 4:4 denkbar, wobei dann aber das Positionsspiel taktisch einen grösseren Stellenwert bekommt und vermehrt geschult werden sollte.

Alle Spielformen von Kids Volley und Minivolleyball eignen sich auch für das Spielen im Sand. Die Einführung der Manchette im Kids Volley als Technik der ersten Ballberührung ermöglicht einen perfekten Einstieg ins Beachvolleyball. Entsprechend sollen auch im Sand die dem jeweiligen Stand der Sportklasse entsprechenden Kids Volley-, bzw. Minivolleyball-Regeln angewandt werden.

Da sich auch beim Beachvolley die Annahme des Anschlags als Knackpunkt erweist, empfiehlt sich da im Speziellen eine Niveaueinpassung mit folgenden sinnvollen Varianten

- Ball von unten über das Netz werfen
- Angabe mit Pass (oberes Zuspiel)
- Anschlag von unten

### Spielregeln Beachvolleyball

Ab Minivolleyball 3:3 empfehlen wir folgende abweichende Regeln für das Beachvolleyball anzuwenden:

- Vom Gegner kommende Bälle dürfen nicht mit dem beidhändigen oberen Zuspiel angenommen werden.
- Finten mit der offenen Hand sind nicht erlaubt.
- Der Block zählt als Ballberührung, danach sind nur noch zwei weitere Berührungen durch dasselbe Team erlaubt.
- Ein Satz wird auf 21 Punkte gespielt; in allfälliges Tie-Break auf 15 Punkte.
- Nach jeweils 7 Punkten (Tie-Break: 5 Punkte) wechseln die Teams die Seiten.
- Pro Satz ist ein Time-Out pro Team zugelassen.
- Das "Übertreten" ist erlaubt, sofern Gegenspieler nicht behindert werden, Netzberührung hingegen nicht.
- Ball: Beachvolleyball (minimal grösser, weniger Innendruck)





# FUTSAL

## Regeln für die Schule

Futsal gehört heute zu einer der meistgespielten Hallensportarten der Welt und hat seinen Ursprung in Südamerika. Die Bezeichnung ergibt sich aus der Verbindung von "Futbol de sala", was so viel wie Hallenfussball bedeutet.

Futsal ist eine Form des Hallenfussballs, bei der nach internationalen, vom Weltfussballverband FIFA festgelegten Regeln gespielt wird. Diese Regeln weichen allerdings in einigen Punkten entscheidend von denen im traditionellen Hallenfussball ab, wie er in der Schweiz auch in den Schulen gespielt wird. Tor- und Spielfeldgrösse sind genau festgelegt und anstelle des Einwurfes gibt es einen Einkick, der genau wie ein Freistoss innerhalb einer gewissen Zeit ausgeführt werden muss. Zudem wird ohne



Banden gespielt, die Seitenlinien dienen als Feldbegrenzungen. Ein gravierender Unterschied besteht auch in der Beschaffenheit und Grösse des Balles, der beim Futsal im Vergleich zum herkömmlichen Hallenfussball kleiner ist und nur eine geringe Sprunghöhe aufweist.

In seiner Vollendung ist Futsal ein sehr schnelles und technisch hochstehendes Spiel, das sich als Alternative zum gewohnten Hallenfussball hervorragend für den Schulsport eignet. Körperkontakt ist nur in geringem Masse erlaubt –etwa wie im Basketball– und vermindert so das Verletzungsrisiko erheblich. Tacklings (versuchte Balleroberung mittels Grätschen auf den Ball mit Bodenkontakt) ist gänzlich untersagt.

Die hier für den Schulsport empfohlenen Regeln versuchen, sich dem Originalspiel so sinnvoll wie möglich anzugleichen.

### 1. Anzahl Spielerinnen

Auf der Sekundarstufe 4 Feldspielerinnen, 1 Torhüterin (Grosshalle); auf der Primarstufe auch 5 Feldspielerinnen. In der Kleinhalle 3:3 (Sek) oder 4:4 (Primar) mit Torhüterin.

### 2. Ball

Spezieller Futsalball Grösse 4, Primar auch Grösse 3.

### 3. Feld

Futsal wird ohne Banden und mit Seitenauslinien gespielt. Als Begrenzung kann das Handballfeld dienen. Ist dies nicht vorhanden, können die Hallenwände als Begrenzung benutzt werden (auf Primarstufe empfohlen). Gehen Bälle über die Seitenauslinie, werden sie mit einem Einkick wieder ins Spiel gebracht; mit einem Einkick kann aber kein Treffer erzielt werden.

### 4. Tore

Handballtore 3x2m; auf dem Grossfeld auch Hallenfussballtore 5X2m.

### 5. Treffer erzielen

Tore können von überall innerhalb des Feldes erzielt werden, also auch von der eigenen Hälfte aus. Aus einem indirekten Freistoss, einem Einkick sowie einem (Tor-) Abwurf kann kein Tor direkt erzielt werden.

### 6. Strafraum

Im Strafraum darf der Torhüter den Ball mit den Händen berühren und ist in seinen Aktionen frei. Je nach Feldgrösse kann die 3-Punktlinie des Basketballs oder –besser– der Handballtorraum als Strafraum festgelegt werden.

## **7. Sideout**

Der Ball wird wieder mit einem Einkick ins Feld gebracht.

## **8. Zeitspiel**

Anstoss, Freistoss, Penalty, Torabwurf, Einkick und Eckstoss müssen innerhalb von 4 Sekunden ausgeführt werden. Falls diese Zeit überschritten wird, wechselt der Ballbesitz per indirektem Freistoss zur Gegenpartei.

## **9. Rückpassregel**

Wie im Fussball ist es nicht erlaubt, dass der Torhüter den Ball nach einem Rückpass mit der Hand aufnimmt. Ein entsprechendes Vergehen ist mit einem Freistoss indirekt an der Strafraumlinie zu ahnden.

## **10. Fouls**

Jeglicher Körperkontakt wie Rempeln, Stossen, Grätschen / Slidetackling (Hineingleiten) ist verboten und wird mit einem direkten Freistoss geahndet. Ausnahme: Der Torhüter darf in seinem Strafraum nach dem Ball hechten.

## **11. Ahndung von Fouls**

Jedes Foul, das mit einem direkten Freistoss geahndet wird (auch Vorteile), wird als kumuliertes Foul gezählt. Nach einer vorgegebenen Anzahl Fouls (der Spiellänge angepasst), erhält der Gegner einen Penalty zugesprochen: Strafstoss ab 10m-Marke oder auf der Primarstufe auch 7m. Jedes weitere Foul führt direkt zu einem Strafstoss.

## **12. Penalty**

Fouls innerhalb des Strafraumes führen direkt zu einem Strafstoss. Solche ausserhalb können ebenfalls zu einem Penalty führen, wenn sie der Gegenpartei eine klare Torchance vereiteln.

## **13. Zeitstrafen**

Je nach Spieldauer können bei krassen, resp. wiederholten Regelverstössen 1- oder 2-Minuten ausgesprochen werden. Der Spielleiter zeigt dies mit der Gelben Karte an. Erzielt das Team in Überzahl einen Treffer, ist die Strafzeit aufgehoben und es darf umgehend komplettiert werden. Bei einem Platzverweis (Rote Karte) ist nach Torerfolg das Komplettieren nicht erlaubt.

## **14. 4-Sekunden-Regel**

Anstoss, Freistoss, Penalty, Torabwurf, Einkick und Eckstoss müssen innerhalb von 4 Sekunden ausgeführt werden (der Schiedsrichter zählt). Wird diese Zeit überschritten wechselt der Ballbesitz und es wird ein Freistoss indirekt ausgeführt.

## **15. Hallendecke**

Berührt der Ball die Hallendecke über dem Spielfeld oder bewegliche Geräte, erfolgt ein seitlicher Einkick für das Team, das den Ball nicht zuletzt berührt hat.

## **16. Abwurf**

Der Torhüter bringt den Ball sowohl nach Torausballen als auch bei eigenem Ballgewinn mit einem Abwurf aus der Hand ins Spiel zurück. Dabei darf der Ball beliebig weit geworfen werden.





# HANDBALL

## Regeln für die Schule

Die umfassenden Bestrebungen des Handballverbandes haben in den letzten Jahren reichlich Früchte getragen und diese dynamische Sportsportart wieder im Schulsportbereich etablieren können.

Das Handballspielen vereint auf ideale Weise die Faszination des runden Spielgerätes mit einem sozial-integrativen Spielziel. Das Werfen des Balles kennt in keiner anderen Sportart so viele Facetten und macht darum das Handballspiel nicht nur durch seine technische Vielseitigkeit attraktiv, sondern ist auch der motorischen Entwicklung förderlich. Dazu kommen die vielfältigen Bewegungselemente des Laufens und Springens, welche zusammen mit den kooperativen Anforderungen diesen Sport komplettieren.

Das relativ simple Spielziel, den Ball durch Zuspiele und Werfen in einem Zielbereich unterzubringen, eröffnet ein weites Feld von vereinfachten Spielformen. Sie können vor allem in der Grundschulung eine wertvolle Methode sein, auf die komplexe Originalform hinzzuführen.



### 1. Teamgrössen

3./4. Schuljahr: 4+1 (4 Feldspielerinnen, 1 Torhüterin)

5.-7. Schuljahr: 4+1 oder 5+1

8./9. Schuljahr: 5+1 oder 6+1

### 2. Ball

Ballgrösse 0/1 auf Primarstufe, 1/2 auf Sekundarstufe

### 3. Torgewinn

Ein Treffer ist erzielt, wenn der Ball die Torlinie vollständig überquert hat.

### 4. Ball spielen

- Ballberührung erlaubt mit allen Körperteilen, ausser Unterschenkeln und Füsse
- Ball höchstens 3 Sekunden festhalten
- Wird der Ball zweimal festgehalten, muss er weitergespielt werden
- Ball darf mit Prellen beliebig lange mitgeführt werden

### 5. Prellregel

Wird das einhändige Prellen unterbrochen, darf nicht mehr weitergeprellt werden.

### 6. Schrittregel

Die Feldspieler dürfen mit dem gehaltenen Ball (ein- oder zweihändig) höchstens drei Schritte ausführen

### 7. Anwurf

Bei Spielbeginn oder nach Torerfolg wird das Spiel mit einem Anwurf von der Mitte des Spielfeldes wieder aufgenommen. Dabei muss ein Fuss auf die Mittellinie gesetzt werden.

### 8. Einwurf

Ein Einwurf wird ausgeführt, wenn der Ball das Spielfeld vollständig verlassen oder bei Spielfeldern ohne Seitenlinie die Seitenwand berührt hat.

Bei der Ausführung wird ein Fuss auf die Seitenlinie gestellt (oder an die Wand bei Feldern ohne Seitenlinie). Der Gegenspieler muss einen Abstand von 3 m einhalten.

Lenkt ein abwehrender Spieler (Torhüter ausgenommen) den Ball über die Torauslinie, erfolgt ein Einwurf auf der Torauslinie. Bei kleinen Spielfeldern ausserhalb des Torkreises.

## 9. Verhalten zur Gegenspielerin

Das Sperren mit Armen und Beinen ist nicht erlaubt, ebenso das Festhalten, Klammern und Stossen. Der von der Gegenspielerin umfasste Ball darf ihr weder entrissen noch weggeschlagen werden. Wird der Gegnerin durch ein Vergehen eine klare Torchance genommen, ergibt es einen 7m-Wurf (Penalty), bei Torkreisen von 5m ein 6m-Wurf.

## 10. Torraum

Der Torraum darf nur vom Torhüter betreten werden. Die Angreifer dürfen in den Torraum springen und im Flug den Ball werfen. Absichtliches Betreten des Torraumes zur Verteidigung ergibt einen 7m-Wurf; das Zurückspielen zum Torhüter einen Freiwurf. Befindet sich der Ball innerhalb des Torraumes, darf er von den Feldspielern nicht aufgenommen werden.



## 11. Freiwurf

Der Freiwurf nach einem Regelverstoss wird am Ort des Geschehens oder mit 3 m Abstand zum Torraum der Gegenpartei, ausserhalb der Freiwurflinie ausgeführt. Ein Fuss muss beim Werfen auf dem Boden bleiben. Die Gegenspieler müssen einen Abstand von mindestens 3 m einhalten.

## 12. 7m-Wurf (Penalty)

Der Penalty wird von der Penaltylinie ausgeführt, wobei der Ausführende immer einen Fuss auf dem Boden haben muss. Ein Nachschuss ist nicht erlaubt. Führt der Strafwurf zu keinem Treffer, erfolgt ein Abwurf des Torhüters innerhalb des Torkreises.

## 13. Torhüterin

Innerhalb des Torkreises ist die Torhüterin in ihren Aktionen frei. Sie darf den Torraum aber nur ohne Ball betreten und verlassen. Ausserhalb des Torraumes gelten für sie die gleichen Regeln wie für die Feldspielerinnen.

## 14. Abwurf

Wird der Ball von der angreifenden Partei oder vom abwehrenden Torhüter selber über die Torauslinie gespielt, erfolgt ein Abwurf innerhalb des Torkreises. Dies gilt auch, wenn der Torhüter den Ball innerhalb des Torraumes unter Kontrolle gebracht hat.

## 15. Hallendecke

Berührt der Ball die Hallendecke über dem Spielfeld oder bewegliche Geräte, erfolgt ein Freiwurf für das Team, das den Ball nicht zuletzt berührt hat.

## 16. Spielleiter

Bei Torgewinn hebt der Spielleiter den Arm und pfeift zweimal. Bei Missachtung von Regeln pfeift er einmal und zeigt die Richtung an, in welche das Spiel weiterläuft. Dies macht er auch für Einwürfe und Abwürfe des Torhüters.



# SMOLBALL

## Regeln für die Schule



Smolball® ist eine Ballsportart, bei der zwei Teams mit jeweils drei Feldspielern und einem Torhüter gegeneinander antreten. Ziel ist es, den Ball im gegnerischen Tor unterzubringen. Gespielt wird mit den Smolball®-Schlägern, die eigens für dieses Spiel entwickelt wurden. Der Smolball®-Ball (ein weicher Schaumstoffball mit spezieller Beschichtung) darf auch mit Oberschenkel und Rumpf berührt werden, nicht aber mit Unterschenkel/Füssen, Kopf und Armen/Hände. Treffer können aktiv nur mit dem Spielgerät erzielt werden. Wie das Führen des Balles mit Racket und Körper geregelt wird, ist der Hauptbestandteil der Spielregeln.

### 1. Anspiel

- Spielbeginn mit einem Sprungball in der Spielfeldmitte.
- Je ein Spieler stellt sich in seiner Hälfte des Mittelkreises so auf, dass er in Richtung des Schiedsrichters schaut und mit dem Schläger den Boden berührt (Schlägerabstand 1m).
- Nach einem Torerfolg spielt der Torhüter den Ball aus dem Torraum ab. Der Torhüter darf beim Abstoss oder Anspiel kein direktes Tor erzielen.
- Der Torhüter darf nicht an der Ballausgabe gehindert werden (Abstand 4m).
- Der Torhüter darf den Ball maximal 4 Sekunden in der Hand halten.

### 2. Ballkontrolle

- Max. 4-mal darf der Ball mit Körper oder Schläger berührt werden (ohne Schrittbegrenzung, Aufnahme des Balles vom Boden gilt nicht als Ballberührung!).
- Max. während 4 Schritten darf der Ball auf dem Schläger getragen werden.
- Eine Ruheposition (Spieler und Ball) darf max. 4 Sekunden dauern.
- Der Ball darf mit dem Schläger weder auf dem Boden noch an der Wand oder am Körper blockiert werden.
- Nur die Torhüterin darf den Ball im Torraum mit den Händen berühren. Ausspielen darf sie jedoch nur mit dem Schläger.
- Ausserhalb des Torraumes gelten für die Torhüterin die Regeln gleich wie für eine Feldspielerin.

### 3. Körperspiel

- Aktiv darf der Ball nur mit dem Oberkörper und Oberschenkel berührt werden. Dabei darf kein Tor erzielt werden.
- Passives Anspielen des ganzen Körpers gilt als erste Ballberührung und das Spiel geht weiter.
- Ausserhalb des Torraumes ist das Körperbodenspiel (Dreipunkteberührung) erlaubt.

### 4. Foulspiel mit anschliessendem Freischlag

- Stockschlag: Mit Schläger auf Schläger des Gegners schlagen.
- Der Ballführende darf nicht von hinten angegriffen werden.
- Körperschlag: Mit dem Schläger den Körper des Gegners schlagen
- Der Schläger darf dem anderen Spieler nicht zwischen die Beine gehalten werden.
- Die Spieler dürfen nicht absichtlich mit dem Ball angeschossen werden.
- Der Ball wird an die Decke gespielt.
- Grobe Körperchargen wie Stossen, Festhalten, rückwärts Hineinlaufen in Gegenspieler, aktive Behinderung.
- Torraumoffside durch das angreifende Team: Ein gegnerischer Spieler hält sich ohne Ball im Torraum auf

Der Freischlag wird indirekt und am Ort des Regelverstosses ausgeführt. Ausnahme bilden Regelverstösse hinter dem Tor und im Torraum. In diesen Fällen wird der Freischlag (auch indirekt) von den Markierungen seitlich der Torlinie ausgeführt. Die Gegenspielerinnen haben immer einen Abstand von 4 Metern einzuhalten. Das verteidigende Team darf im Torraum das Tor abschirmen. Die Spielerinnen müssen aber mit beiden Füßen Kontakt zum Boden haben (Zweipunkteberührung). Dies gilt auch für die Torhüterin im Moment der Ausführung des Freischlages.

## 5. Strafen

- Grobe Vergehen werden mit Spilausschluss bestraft. Das bestrafte Team darf in jedem Fall erst nach 2 Minuten einen neuen Spieler einsetzen.
- Reklamationen zu Schiedsrichterentscheiden führen zu einer 2-Minutenstrafe, im Wiederholungsfall zu einem Spilausschluss.
- Anstössige Bemerkungen und Reklamationen gegenüber gegnerischen und eigenen Spielern führen zu einer 2-Minutenstrafe.
- Bei Torerfolg des gegnerischen Teams darf der mit einer Zeitstrafe belegte Spieler wieder ins Spielgeschehen eingreifen.

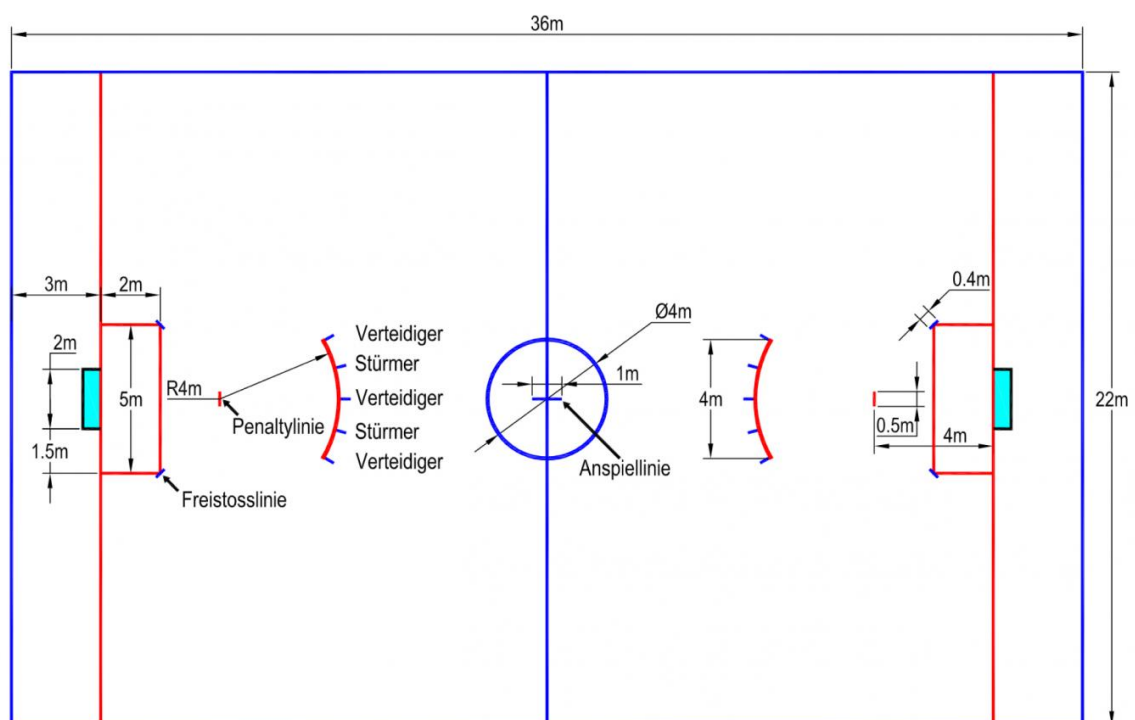
## 6. Foulspiel mit anschliessendem Penalty

- Verhinderung einer Torchance durch Regelverstoss
- Vergehen des verteidigenden Teams im Torraum (z.B. absichtliches Spielen mit dem Fuss, Arm, Kopf, Unterschenkel oder grober Körpereinsatz und Körperbodenspiel)

Der Penalty wird direkt gespielt. Abstand 4 Meter zum Tor. Die Torhüterin steht mit den Füßen auf der Torlinie. Falls sie die Torlinie vor dem Schuss verlässt und kein Tor erzielt wird, wird der Penalty wiederholt. Die Feldspielerinnen stehen 4 Meter hinter dem Penaltyschützen. Wird kein Tor erzielt, geht das Spiel weiter. Hat die Torhüterin den Ball abgewehrt, kann die ausführende Spielerin sofort weiterspielen. Berührt die Torhüterin den Ball nicht, darf die Spielerin, die den Penalty ausgeführt hat, den Ball nicht mehr direkt weiterspielen.



## 7. Das Spielfeld





# STREETBALL

## Regeln für die Schule

Streetball gelangte als vereinfachte Form des Basketballspiels in den 90er-Jahren aus den USA auch nach Europa und ist nach wie vor ein Teil der Jugendkultur. Als Strassenspiel verbindet es Jugendliche unterschiedlicher Herkunft und Alter. Man kommt ohne Schiedsrichter aus und passt die Regeln den Gegebenheiten an. Dadurch werden soziale Kompetenzen wie Konfliktfähigkeit, Frustrationsbewältigung und Toleranz gefördert. Das Fairplay macht das Spiel erst möglich.

Die am meisten verbreitete Form ist das 3vs3, das auch in der Schweiz in Turnierform gespielt wird.

Unterschiede zum Basketball ergeben sich lediglich in der Teamgrösse, der Spielfeldgrösse und der Zählweise. Alle technischen Vorgaben des Basketballs finden auch im Streetball ihre Entsprechung.

Der partizipative Ansatz von Streetball macht dieses Spiel auch für den Schulsportunterricht interessant und darf als eigenständige Sportart angesehen werden. In den meisten Sporthallen sind vier und mehr Basketballanlagen vorhanden und die meisten Aussenanlagen verfügen ebenfalls über die entsprechende Infrastruktur. So ist es also meistens möglich, dass eine ganze Sportklasse bewegungsaktiv ist.



### 1. Teamgrösse

- Gespielt wird 3 gegen 3 ("3vs").
- Ersatzspielerinnen dürfen bei ruhendem Ball beliebig oft ein- und ausgewechselt werden.

### 2. Spielfeld + Wertung

- Das Spielfeld entspricht dem halben Basketballfeld.
- Die Begrenzungen sind Mittellinie, Seitenlinie und Grundlinie.
- Hinter der "Dreipunktlinie", besser 2-Punktlinie, werden erfolgreiche Korbwürfe mit 2 Punkten gewertet.
- Aus dem Spiel ergibt ein erfolgreicher Korbwurf 1 Punkt.
- Ein Freiwurf ergibt 1 Punkt.

### 3. Spielzeit

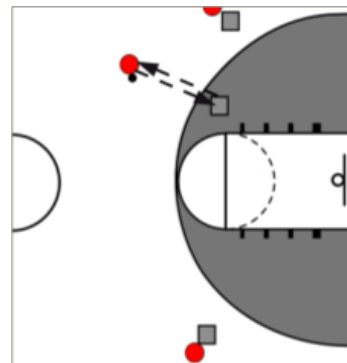
- Bei Schulturnieren empfiehlt sich eine Kombination aus vorgegebener Zeit und Punktzahl.

### 4. Spielbeginn und Loser's Ball

- Der erste Ballbesitz wird untereinander ausgemacht (losen etc.).
- Nach jedem Korberfolg wechselt der Ballbesitz (Loser's Ball).
- Das Spiel beginnt hinter der 2-Punktlinie mit einem Check.

### 5. Check

- Der Check, resp. Kontrollpass, ist ein Pass bei Ballwechsel von einem Spieler des angreifenden zu einem des verteidigenden Teams. Der Ball wird dem Angreifer zurückgepasst, sobald die übrigen Verteidiger bereit sind.
- Der Check erfolgt auch nach Ausbällen, Foulsituationen und anderen Regelverstössen.
- Der Check wird in den oben genannten Fällen auf der Höhe des Vergehens oder des Outs an Seiten- oder Mittellinie ausgeführt.



- Bei jedem Check muss nur der Ballträger zu Beginn ausserhalb der 2-Punktlinie stehen. Die Mitspieler dürfen sich auch innerhalb der 2-Punktlinie aufhalten.

## 6. Wechsel des Ballbesitzes

- Bei jedem Ballbesitzwechsel (Steel, Rebound) muss der Ball hinter die 2-Punktlinie gespielt werden, bevor ein neuer Angriff erfolgen darf.
- Wie bei 4. und 5. genügt eine Spielerin, die sich mit Ball ausserhalb der 2-Punktlinie befindet, um einen erneuten Angriff starten zu können.
- Die neue Angreiferin darf auch selber mit dem Ball über die 2-Punktlinie dribbeln und wieder in den Angriff (Offense) gehen.

## 7. Sprungball

- Bei Sprungballsituationen kommt das verteidigende Team direkt in Ballbesitz.

## 8. Zeitspiel

- Zeitspiel verstösst gegen das Fairnessprinzip.

## 9. Foul bei Wurfversuch

- Wird ein Spieler beim Wurfversuch gefoult, wird das Spiel mit einem Check an der Seitenlinie fortgesetzt. In solchen Fällen können die Parteien auch einen Freiwurf, mit Ballbesitzwechsel nach Korberfolg oder Check, abmachen.
- Kommt es trotz Foulspiel zu einem Korberfolg, zählt der Korb und die Gegenpartei kommt zum Anspiel (Vorteilregel).

## 10. Technische Fehler und Fouls

- Den Ball absichtlich mit dem Fuss spielen oder abwehren.
- Den Ball länger als 5 Sekunden ohne Prellen halten.
- Das einhändige Prellen unterbrechen und wieder beginnen (Doppelfehler).
- Schrittfehler: Mehr als einen Schritt ausführen ohne zu prellen oder abzuspielen.
- Die Gegenspielerin mit Armen oder Beinen sperren.
- Die Gegenspielerin durch Berührung behindern.
- Als Ballführende auf die Gegenspielerin auflaufen oder sie wegdrücken (Stürmerfoul).
- Sich als Verteidigerin in den Laufweg der Angreifenden bewegen.

## 11. Spielkontrolle

- Grundsätzlich führen die Spielparteien die Spielkontrolle autonom durch.
- Die Parteien bestimmen gemeinsam vor Spielbeginn, wie sie die Einhaltung der Regeln gewährleisten möchten: Der foulende Spieler zeigt sein Vergehen idealerweise selber an, resp. Beanstandung von Regelverstössen durch Heben der Hand oder verbal durch die Gegenpartei.





# TISCHTENNIS

## Regeln für die Schule

Tischtennis ist eines der weltweit am meisten verbreiteten Rückschlagspiele, bei dem in der Regel zwei Einzelspieler oder zwei Doppelpaarungen gegeneinander antreten. Das Spiel eignet sich für Mädchen und Knaben aller Schulstufen. Nebst technischer Fertigkeiten sind auch Übersicht, Koordination, Reaktion, Beweglichkeit und Schnelligkeit gefragt. Gespielt wird mit reglementierten Rackets, die mit Gummibelägen verschiedenster Struktur und Aufbau überzogen sind. Ein Zelluloidball wird mit diesen über ein gespanntes Netz auf die andere Seite des Tisches befördert. Charakteristisch für diesen Sport ist, dass beim selbständigen Zählen durch die jeweils beteiligten Spieler Fairness oberstes Gebot ist. In der Schule wie auch im Verein gilt Tischtennis nicht nur als Einzel-, sondern vielmehr auch als Teamsport.

### Die wichtigsten Regeln

#### 1. Der Aufschlag (Service)

- Ein einzelner Ballwechsel beginnt mit dem Aufschlag, wobei der Ball hinter der Grundlinie mit der flachen Hand hochgeworfen wird.
- Die Aufschlagende muss den Ball mit dem Schläger so spielen, dass diese zuerst auf der eigenen und dann auf der gegnerischen Tischhälfte aufspringt.
- Es gibt jeweils nur einen Versuch. Ausnahme: Berührt der Ball das Netz und springt danach auf die gegnerische Spielhälfte, dann muss der Service wiederholt werden.
- Jede Spielerin schlägt je zweimal auf, dann wechselt das Aufschlagsrecht zur Gegnerin. Ausnahme bei Satzverlängerung: Ab 10 zu 10 wird abwechselnd aufgeschlagen!
- Beim Doppel muss die Aufschlägerin den Ball anfangs diagonal von der rechten Seite auf die gegnerische Seite gespielt werden; beim Einzel gibt es keine Einschränkung.



#### 2. Ballwechsel

- Anders als beim Aufschlag muss der Ball direkt auf die gegnerische Tischhälfte retourniert werden.
- Bevor der Ball gespielt wird, darf er nur einmal auf der eigenen Tischhälfte aufgesprungen sein.
- Es ist nicht erlaubt, den Ball wie beim Tennis direkt ("volley") zu retournieren.
- Bevor der Ball auf die gegnerische Tischhälfte auftrifft, darf er nur das Netz oder den Netzpfeosten berühren. Berührt der Ball aber andere Gegenstände wie Kleidung, die Decke oder die Wand, gilt dies als Fehler.
- Ein Ball, der die gegnerische Tischhälfte berührt, bleibt nur dann weiter im Spiel, wenn er die Spielfläche berührt hat (inkl. Kanten). Die Seiten des Tisches gehören nicht zur Spielfläche.
- Im Doppel muss der Ball abwechselungsweise gespielt werden.

#### 3. Satz

- Ein Satz wird von der Spielerin gewonnen, die zuerst 11 Punkte erzielt hat.
- Haben beide Spielerinnen 10 Punkte erreicht, geht es in die Satzverlängerung: Es gewinnt diejenige den Satz, die zuerst mit 2 Punkten Vorsprung führt, z.B. 12:10, 13:11 etc.
- Nach jedem Satz werden die Seiten gewechselt. Im entscheidenden letzten Satz findet der Seitenwechsel statt, sobald einer der Spielerinnen 5 Punkte erreicht hat.

#### **4. Spiel**

- Ein Spiel besteht in der Regel aus drei Gewinnsätzen. Im Höchstfall können also 5 Sätze gespielt werden, wenn nach 2:2-Satzgleichstand ein Entscheidungssatz nötig wird.

#### **5. Übungsformen**

- Siehe unter SwissPing ([http://www.swisstabletennis.ch/images/shop/SwissPing\\_Pass.pdf](http://www.swisstabletennis.ch/images/shop/SwissPing_Pass.pdf))

### **Schulsportmeisterschaften**

#### **1. Teilnahmebedingungen**

Ein Team besteht aus 2 oder 3 Schülerinnen, bzw. Schülern der gleichen Klasse oder derselben Sportabteilung. Eine Schülerin, bzw. ein Schüler darf nur in einem Team eingesetzt werden. Pro Klasse dürfen mehrere Teams gemeldet werden.

#### **2. Modus**

Die Meisterschaft beginnt in der Regel mit Gruppenspielen und kann im Cup-System weitergeführt werden. Das Spielsystem wird nach Möglichkeit der Zahl der Anmeldungen angepasst (möglichst viele Spielgelegenheiten).

#### **3. Punktgleichheit**

Bei Punktgleichheit zweier oder mehrerer Teams entscheidet:

1. direkte Begegnung(en):
  - a) Spiel
  - b) Satz
  - c) Punkteverhältnis
2. Losentscheid

#### **4. Teamaufstellung**

Die gemeldeten Spielerinnen oder Spieler werden auf die Positionen A und B bzw. X und Y gesetzt und bestreiten je zwei Einzel.

#### **5. Doppel**

Für das Doppel kann eine(r) der beiden im Einzel eingesetzten Spieler(innen) durch das dritte Teammitglied ersetzt werden. Die für das Doppel nominierten Schülerinnen und/oder Schüler dürfen bis Spielende nicht mehr gewechselt werden – auch nicht bei Verletzung eines Spielers oder einer Spielerin.

#### **6. Spielreihenfolge**

Der Wettkampf wird in folgender Reihenfolge durchgeführt:

1. A – X
2. B – Y
3. A – Y
4. B – X
5. Doppel

#### **7. Entscheidung**

Der Teamwettkampf ist dann beendet,

- a) wenn nach Austragung der Einzel ein Team mindestens drei Punkte hat.
- b) wenn –bei Gleichstand nach den Einzel– das Doppel ausgetragen worden ist.

#### **8. Teamrückzug**

Wird ein Team zurückgezogen oder disqualifiziert, so werden sämtliche bereits ausgetragenen und/oder noch ausstehenden Partien als verloren gewertet (0:3).





# ULTIMATE

## Regeln für die Schule



Ultimate (auch Ultimate Frisbee) ist ein weitgehend berührungsloses Laufspiel mit einer Kunststoffscheibe (Frisbee), das auch international als Wettkampfsport betrieben wird. Für den Schulsport eignet es sich vor allem wegen des überschaubaren Regelwerks und einfacher technischer Anforderungen, die relativ schnell zum Spielen einladen. Auch auf Wettkampfebene wird Ultimate vom "Spirit of the Game" getragen, der sich durch das Prinzip von Fairplay auszeichnet und wo die Spielfreude im Vordergrund steht. Es wird auch ohne Schiedsrichter gespielt, was einem partizipativen Schulsportunterricht entgegenkommt. Ultimate kann sowohl indoor als auch outdoor ausgetragen werden und ist ebenso auf kuppertem Gelände oder im Wald mit intensivem Spielspass verbunden.

Das Spiel entstand in den 60er-Jahren in den USA aus dem Bedürfnis

heraus, die Frisbeescheibe als Spielgerät auch in Teamwettkämpfe einzubringen. Ein international gültiges Regelwerk ist unter [rules.wfdf.org](http://rules.wfdf.org) zu finden. Weitere Disziplinen mit dem Frisbee sind Discgolf oder Freestyle.

Varianten für den Schulsport lassen sich in der Teamgrösse und den entsprechend angepassten Spielfeldern erschliessen, wobei die Endzone stets die Spielfeldbreite einnehmen sollte. So ist aber auch das Spielen auf je zwei Endzonen in einem quadratischen Spielfeld denkbar. Aus Sicherheitsgründen sollte die Scheibe das vorgeschriebene Gewicht von 175 g nicht überschreiten und weder scharfe Kanten aufweisen noch aus allzu hartem Kunststoff bestehen. Zur Einführung auf Stufe Primarschule eignen sich auch weiche Scheiben aus geschäumtem Material.

### 1. Spielziel

Das Ziel ist es, durch geschicktes Lauf- und Passspiel einem Mitspieler die Scheibe in der gegnerischen Endzone zuzuspielen.

### 2. Spielfeld

Das Spielfeld ist rechteckig, wobei sich die beiden Endzonen in der Breite an die Zentralzone fügen. Die Zonenübergänge und die Eckpunkte des Spielfeldes sind deutlich markiert; das Markieren der Spielfeldlinien ist empfehlenswert. Die Dimensionen richten sich nach der gewählten Teamgrösse. Von den Originalmassen ausgehend (37m x 100m, Endzonen je 18 m breit) ergibt sich für ein 50 m langes Feld eine Breite von etwa 20 m, mit Endzonen von je etwa 8 m. In einer kleinen Sporthalle sollte die Endzone auch aus Sicherheitsgründen auf mindestens 3 m ausgelegt werden.

### 3. Punktgewinn

Das angreifende Team erzielt einen Punkt, wenn eine Mitspielerin die Scheibe in der Endzone des Gegenteams fangen kann. Dabei muss sie sich vollständig in der Zone befinden. Punkte können nur von Zuspielen aus der Zentralzone heraus erzielt werden, Zuspiele in der Endzone sind aber erlaubt.

Berührt eine Gegnerin die Scheibe beim Zuspiel in die Endzone und die Mitspielerin kann trotzdem fangen, ist der Punkt gültig.

#### 4. Spielbeginn

Zu Beginn des Spieles und nach einem Gewinnpunkt wird in der Mitte angespielt und die Seiten gewechselt. Der Anspieler darf beim Wurf nicht behindert werden (Abstand der Gegenspieler mindestens 3m). Der Anwurf muss in Richtung eigene Endzone ("rückwärts") erfolgen.

#### 5. Spielablauf

Der Frisbee darf während des Spiels in jede Richtung geworfen werden. Man darf aber mit der Scheibe nur maximal 3 Schritte laufen und sie höchstens 3 Sekunden festhalten.

#### 6. Scheibenwechsel

Kann die Mitspielerin ein Zuspiel nicht fangen (Scheibe berührt den Boden, fliegt ins Out oder wird von einer Gegnerin gefangen), kommt das gegnerische Team sofort in Scheibenbesitz, resp. darf das Spiel sofort fortsetzen. Dies erfolgt nach einer Bodenberührung dort, wo die Gegnerin die Scheibe aufnehmen kann, bei einem Sideout dort wo die Scheibe die Seitenlinie überquert hat. Nach einem Scheibenwechsel gibt es keine Spielunterbrechung; die Scheibe muss aber beim ersten Pass rückwärts, in Richtung eigene Endzone geworfen werden. Dies gilt auch nach Sideouts. Wird die Spielaufnahme verzögert (länger als 3 Sekunden), geht die Scheibe wieder an das andere Team. Nach einem Sideout ist diese Regelung den Umständen entsprechend anzupassen. In der Halle ist es als Variante denkbar, das Zuspiel via Bodenberührung zuzulassen (Bodenpass).

#### 7. Spielerwechsel

Spieler dürfen nur nach einem Punktgewinn ausgewechselt werden, dann aber beliebig viele.

#### 8. Berührungsloses Spiel

Alle Spielerinnen achten darauf, die Gegenspielerinnen in ihren Abwehrreaktionen nicht zu berühren oder durch Sperren ein Auflaufen zu provozieren.

#### 10. Foulspiel

Nach einem Foul am scheibenführenden Team wird das Spiel durch einen Wurf nach hinten (Richtung eigene Endzone) fortgesetzt. Dies gilt auch bei einem offensiven Foul (Hineinlaufen in einen Gegenspieler), wobei der Scheibenbesitz selbstverständlich wechselt. In dieser oder einer ähnlichen Situation wird die Scheibe dem Fairplaygrundsatz folgend sofort von Hand übergeben.

#### 11. Schiedsrichterin

Auch im Schulsport ist es –entsprechend der Originalform– anzustreben, ohne Schiedsrichterin auszukommen. So wird beim Foulspiel auf Eigenverantwortung gesetzt. Die gefoulte, aber auch die foulende Spielerin ruft "Foul", wobei das Spiel unterbrochen wird und nach der Scheibenübergabe innerhalb 3 Sekunden wieder aufgenommen wird.

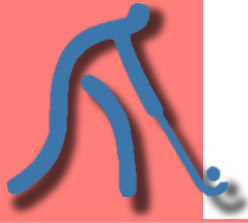
Um taktischen Fouls entgegenzuwirken, kann –eher auf der Sekstufe– die Vorteilregel eingeführt werden. So kann die Scheibenführende nach einem Foul einer Gegenspielerin "Vorteil" rufen und das Spiel ohne Unterbruch fortsetzen.

Da Ultimate-Spielerinnen die Regeln nicht absichtlich verletzen, erfolgen keine weiteren Sanktionen.

#### 12. Indoor

Durch die kleineren Feldabmessungen und die fehlenden Witterungseinflüsse ist das Spiel indoor im Allgemeinen schneller als outdoor, was auch sinnvolle Anpassungen nach sich zieht. So kann darauf verzichtet werden, nach einem erzielten Punkt die Seiten zu wechseln. Die Scheibe wird an der Stelle des Punktgewinns abgelegt und das andere Team darf das Spiel sofort wieder aufnehmen. Auch kann der Spielerwechsel auf der Höhe der eigenen Endzone jederzeit per Handschlag erfolgen.





# UNIHOCKEY

## Regeln für die Schule

Mit über 30 000 Lizenzierten hat sich Unihockey zu einer der beliebtesten Teamsportarten der Schweiz entwickelt. Der Schulsport stand am Ursprung des Unihockeybooms, wo diese Spielform aus dem Bedürfnis hervorgegangen war, auf einfachste und sicherste Art ein Stockspiel in die Sporthalle zu bringen. So entwickelte sich rund um den Ball geeignetes Material und ein adäquates Regelwerk.

In der Schule wird meist die ursprüngliche Form mit 3 Feldspielerinnen und einer Torhüterin gespielt, wobei sich national und international



das Grossfeld mit 5 Feldspielerinnen etabliert hat. Besonders auf der Primarschulstufe sind Spielformen ohne Goalie durchaus sinnvoll. Wird dann mit Torhüterin gespielt, ist auf eine umfassende Schutzausrüstung zu achten. Beim Stockmaterial ist vor allem die richtige Länge wichtig um die technischen Fertigkeiten auch zufriedenstellend und sicher schulen zu können. Vertikal aufgestellt sollte der Schaft bis etwa Bauchnabelhöhe reichen. Bei Schulturnieren können die Zeitstrafen je nach Spieldauer 1 oder 2 Minuten betragen.

### 1. Teamgrösse

Ein Team besteht aus mehreren Feldspielern und einem Torhüter. Pro Team befinden sich maximal 3 Feldspieler und ein Torhüter gleichzeitig auf dem Spielfeld. Der Torhüter darf jederzeit durch einen weiteren Feldspieler ersetzt werden.

### 2. Spielbeginn

Zu Beginn jedes Spielabschnittes und nach einem Torerfolg erfolgt ein Bully am Mittelpunkt. Beide Teams befinden sich dabei in ihrer Spielfeldhälfte.

### 3. Spielerwechsel

Eine Spielerin (inklusive Torhüterin) darf jederzeit ersetzt werden. Die einwechselnde Spielerin darf das Spielfeld erst betreten, wenn es die auswechselnde verlassen hat.

### 4. Bully

Ein Bully kann nur auf dem Mittelpunkt oder auf einem der sechs Bullypunkte erfolgen. Andere Spieler müssen sich mindestens zwei Meter von den Ausführenden entfernt aufhalten. Zwei gegnerische Spieler stehen sich mit dem Rücken zur eigenen Torlinie am liegenden Ball gegenüber und halten ihre Schläger parallel auf jeder Seite des Balles, ohne ihn zu berühren; die Schaufelspitze in Angriffsrichtung. Auf der Mittellinie darf das Gastteam die Stockseite wählen, auf der verlängerten Torlinie der Verteidiger. Auf Pfiff ist der Ball freigegeben.

### 5. Ausball

Verlässt der Ball das Spielfeld oder berührt er Gegenstände über dem Spielfeld, erhält das Team, das den Ball nicht zuletzt berührt hat, einen indirekten Freischlag zugesprochen. Dieser wird am Ort und maximal 1m von der Bande entfernt ausgeführt.

### 6. Freischlag

Er wird unmittelbar am Ort des Vergehens ausgeführt. Freischiäge hinter der verlängerten Torlinie werden auf dem nächstgelegenen Bullypunkt ausgeführt. Die Gegnerin (inklusive Stock) muss 2m Abstand halten. Bei Nichteinhalten des Abstandes wird eine Zeitstrafe ausgesprochen.

## **7. Strafstoss (Penalty)**

Verhindert ein Vergehen eine sichere Torchance, ist dem benachteiligten Team ein Strafstoss zuzusprechen. Der Schütze startet am Mittelpunkt. Sobald der Schütze den Ball berührt, darf der Torhüter die Torlinie verlassen. Der Ball ist während der Ausführung immer in Vorwärtsbewegung. Ein Nachschuss ist nicht erlaubt. Fällt kein Tor, erfolgt ein Bully am nächsten Bullypunkt.

## **8. Stockvergehen**

Mit dem eigenen Stock darf nicht auf den Stock der Gegnerin oder dessen Körper geschlagen werden. Ebenso darf weder der gegnerische Stock hinunter noch hinauf gedrückt werden. Wiederholte oder härtere Vergehen, sowie Vergehen von hinten, werden mit einer Zeitstrafe geahndet.

## **9. Hoher Stock**

Das Ausholen über Hüfthöhe ist verboten. Über Kniehöhe darf der Ball nicht mehr mit dem Stock gespielt werden. Das Ausschwingen nach vorne ist grundsätzlich erlaubt, wenn Gegenspieler nicht gefährdet sind.

## **10. Einsatz des Körpers**

Beim Ballführen ist ein Abdecken des Balles mit dem Körper zulässig. Ebenso ist ein leichtes Stossen mit der Schulter erlaubt. Festhalten, Stossen mit den Händen und rückwärts in die Gegnerin laufen ist verboten. Einer Spielerin darf der Weg nicht versperrt werden. Hineinrennen in die Gegnerin, Halten und Checken wird in jedem Fall mit einer Zeitstrafe belegt.

## **11. Spiel mit dem Fuss**

Der Ball darf mit einer kontrollierten, gezielten (= Fusspass) oder unkontrollierten (= Kickpass) Bewegung einem Mitspieler zugespielt werden. Ein Tor auf einen Fusspass zählt, wenn der Ball mit dem Stock/Körper eines eigenen/gegnerischen Spielers abgelenkt wird. Ein Tor auf einen Kickpass zählt nur dann, wenn ein eigener Spieler den Ball mit dem Stock ins Tor lenkt. Mehrmaliges absichtliches Spielen mit dem Fuss, ohne dass dazwischen ein Stock oder Mitspieler den Ball berührt, ist verboten.

## **12. Spiel mit Hand, Arm oder Kopf**

Es ist nicht erlaubt, den Ball absichtlich mit der Hand, dem Arm oder dem Kopf zu spielen. Diese Vergehen werden mit einer Zeitstrafe geahndet. Hochspringen, wobei beide Füße den Boden verlassen, ist ebenfalls verboten, sofern der Ball dabei berührt wird.

## **13. Bodenspiel**

Eine Feldspielerin darf nur mit ihren Füßen und einem Knie sowie der Stockhand Bodenkontakt haben. Berührt sie den Boden mit einem anderen Körperteil, und wird dabei der Ball absichtlich gespielt, wird dies mit einer Zeitstrafe geahndet. Auch ist es untersagt, sich in den Schuss zu werfen.

## **14. Vorteil**

Wenn für ein Team trotz eines Vergehens gegen sie, ein Vorteil entsteht (zum Beispiel Ballbesitz oder Tor), wird der Vorteil gewährt und das Spiel nicht unterbrochen. Der Vorteil kann auch bei Vergehen angewendet werden, die zu einer Zeitstrafe oder einem Freischlag führen würden, wobei die Strafe oder der Freischlag angezeigt werden. Sobald die Vorteilsituation beendet ist, wird das Spiel unterbrochen und die notwendige Strafe ausgesprochen.

## **15. Torhüterin**

Die Torhüterin spielt ohne Stock und ist in ihren Abwehrreaktionen frei, solange die Aktion dem Ball gilt. Sie darf den Ball nur halten, wenn mindestens ein Körperteil den Boden im Torraum berührt (dies gilt auch bei einem Strafstoss). Ausserhalb des Torraumes wird sie als Feldspielerin (ohne Stock) betrachtet. Bei einer Abwehr ausserhalb des Torraumes (ausgenommen Fusspiel) ist sie mit einer Zeitstrafe zu bestrafen. Blockiert sie den Ball länger als 3 Sekunden, erfolgt ein Freischlag für die Gegnerin 2,5 m ausserhalb des Schutzraumes. Sie darf beim Auswerfen nicht behindert werden. Beim Auswurf muss der Ball vor der Mittellinie eine Spielerin, deren Ausrüstung, den Boden oder die Bande berühren.

## **16. Rückpassregel**

Ein Rückpass zum Torhüter ist nicht erlaubt. Nimmt der Torhüter den Ball trotzdem in die Hand, erfolgt ein Freischlag 2,5 Meter ausserhalb des Schutzraumes.

## **17. Torraum/Schutzraum**

Zum Schutze der Torhüterin gibt es den Schutzraum, in dem sich weder Gegen- noch Mitspielerin aufhalten dürfen. Alle Freischiäge im Torraum werden 2,5 m ausserhalb des Schutzraumes ausgeführt.

## **18. Vergehen in der letzten Spielminute**

Statt eines Freischlages wird in der letzten Spielminute nach Ermessen der Spielleitung ein Penalty gegen das fehlbare Team gepfiffen, wenn ein Regelverstoss zu einer Zeitstrafe führen würde oder der Ball absichtlich aus dem Spielfeld gespielt/geworfen wird.



# VOLLEYBALL

## Regeln für die Schule



KZS  
Kantonverband Zürich  
für Sport in der Schule  
www.kzs.ch

### Spielidee

Zwei Teams kämpfen um einen Ball, der über ein gespanntes Netz gespielt wird. Jedes Team versucht, den Ball im Feld des Gegners auf den Boden zu bringen. Das gegnerische Team bemüht sich, dies zu verhindern. Aufgrund der Spielidee wird klar, dass das Spiel ständig unterbrochen wird, weil es schwierig ist, den Ball im Spiel zu halten. Zusätzlich dazu wird im Zielspiel das Erlernen bestimmter Techniken erforderlich, weil der Ball nicht festgehalten werden darf. Um trotzdem ein intensives Spiel zu ermöglichen, empfiehlt es sich im Schulsport volleyballähnliche Spielformen einzuführen und sich mit zunehmend bessernden Fertigkeiten langsam an das Zielspiel anzunähern.

Wir empfehlen deshalb folgende Spielformen:

Klasse	Spielform	Spielfeld	Netzhöhe	empfohlener Ball
1./2. Kl.	Kids Volley Niv. I	Minivolleyballfeld	2.00m	Mikasa SKV5 Kids
2. Kl.	Kids Volley Niv. II	Minivolleyballfeld	2.00m	Mikasa SKV5 Kids
3. Kl.	Kids Volley Niv. III	Minivolleyballfeld	2.00m	Mikasa SV2 School
4. Kl.	Kids Volley Niv IV	Minivolleyballfeld	2.00m	Mikasa SV2 School
5. Kl.	Minivolleyball 3:3	Minivolleyballfeld	2.05m	Mikasa SV2 School
6. Kl.	Minivolleyball 4:4	Badmintonfeld	2.10m	Normaler Volleyball
1./2. Sek	Minivolleyball 4:4	Badmintonfeld	2.10m	Normaler Volleyball
3. Sek	Minivolleyball 4:4/Volleyball 6:6	B.feld / Volleyballfeld	2.15/2.24m	Normaler Volleyball

Für später ins Volleyball einsteigende Schülerinnen und Schüler empfehlen wir das Durchlaufen desselben Aufbaus, aber in kürzerer Zeit. So kann schnell "Volleyball" gespielt werden, ohne dass die technische Schulung extrem gewichtet sein muss.

### Spielregeln Kids Volley

Beim Kids Volley handelt es sich um volleyballähnliche Spielformen auf einem Drittel des Volleyballfeldes, die es ermöglichen, in einer Sporthalle mit einem Längsnetz eine ganze Klasse (24 - 30 Schüler) gleichzeitig spielen zu lassen. Dank Anpassung von Spielregeln, Spielfeld und Ball können die Schülerinnen nach kurzer Einführung selbständig das Niveau I (Ball wird gefangen und geworfen!) spielen. Später wird mit dem Niveau II der Aufschlag eingeführt, dann führt der Aufbau über die Manchette (Niv. II/III) weiter zum Pass (Niveau IV). Mit zunehmender Koordination und fortlaufendem Techniktraining wird das Niveau von Schuljahr zu Schuljahr gesteigert. Diese Anpassungen ermöglichen die Durchführung von "Volleyball"-Turnieren in Sportklasse oder Schulhaus.



Detaillierte Spielregeln, Ausbildungsleitfaden, Lektionen, Informationen und Anschauungsvideos können bei Swiss Volley (<http://www.volleyball.ch/index.php?id=215>) heruntergeladen werden.

### Spielregeln Minivolleyball

#### 1. Zählweise

Jeder Fehler ergibt einen Punkt für den Gegner und dieser erhält das Aufschlagsrecht.

#### 2. Rotation

Erhält ein Team das Aufschlagsrecht vom Gegner, rücken die Spielerinnen im Uhrzeigersinn um eine Position weiter und die nächste Spielerin schlägt auf.

#### 3. Aufschlag

Minivolleyball 3 : 3: Der Aufschlag muss von unten erfolgen.



Minivolleyball 4 : 4/Volleyball 6 : 6: Der Aufschlag darf von unten oder oben ausgeführt werden. Der Aufschlag erfolgt in festgelegter Reihenfolge. Der Ball darf das Netz berühren, der Aufschlag darf jedoch nicht geblockt werden.

Nach drei aufeinanderfolgenden Aufschlägen desselben Spielers muss das Team vor dem nächsten Aufschlag um eine Position rotieren, sodass der nächste Spieler aufschlagen muss.

#### 4. Spiel am Netz

Das Berühren des Netzes und das Betreten, bzw. Übertreten der Mittellinie ist ein Fehler.

#### 5. Technische Fehler

Zugunsten langer Spielzüge wird nur bei groben technischen Fehlern (z.B. beidhändiges Spiel von unten mit offenen Armen, Werfen statt Schlagen des Balles, etc.) unterbrochen. Beim Angreifen muss der Ball technisch sauber gespielt werden. Das Spielen mit dem Fuss ist erlaubt. Zugunsten des Spielaufbaus ist es nicht erlaubt, einen Aufschlag direkt mit oberem Zuspiel zu retournieren. Ein direktes Zurückspielen per Manchette ist erlaubt.

#### 6. Rückraumspielerinnen

Minivolleyball 3 : 3: Alle 3 Spielerinnen dürfen jederzeit angreifen und blocken. Es gibt keine Positionsfehler.

Minivolleyball 4 : 4: Die Spielerin, die den Aufschlag ausführt, darf weder angreifen noch blocken. Als Angriff gilt, wenn eine Spielerin am Netz und oberhalb der Netzkante den Ball zum Gegner spielt. Es gibt keine Positionsfehler. Volleyball 6 : 6: Rückraumspielerinnen dürfen im 3m-Raum weder angreifen noch blocken. Die Positionen in der Rotationsfolge müssen zu Beginn des Spielzugs (Aufschlag) eingehalten werden.



#### 7. Spieldauer

Ein Spiel kann je nach zur Verfügung stehender Zeit 2 Gewinnsätze oder 2 Sätze dauern. Das Team, das zuerst 25 Punkte und zwei Punkte mehr als sein Gegner erreicht, gewinnt den Satz (z.B. 25:12, 29:27). Um die Spieldauer zu verkürzen, kann z.B. beim Spielstand 3 : 3 oder 5 : 5 begonnen werden. Ein allfälliger Entscheidungssatz wird auf 15 Punkte gespielt. Wenn möglich sollen die Sätze und das Spiel nicht auf Zeit gespielt werden.

#### 8. Spielerwechsel

Minivolleyball 3 : 3: Pro Satz und Team sind 3 Spielerwechsel erlaubt. (Ein- oder Rückwechsel).

Minivolleyball 4 : 4: Pro Satz und Team sind 4 Spielerwechsel erlaubt. (Ein- oder Rückwechsel).

Volleyball 6 : 6: Pro Satz und Team sind 6 Spielerwechsel erlaubt. (Ein- oder Rückwechsel).

#### 9. Libero/Libera

Im Schulvolleyball wird ohne Libero/Libera gespielt.

#### 10. Schiedsrichter

Als Schiedsrichter amtieren Spielerinnen und Spieler. Sie müssen die Regeln kennen und sollen im Training die Möglichkeit haben, die Spielleitung zu üben. Die Betreuung durch eine erwachsene Person (z.B. Coach) ist möglich.

#### 11. Betreuer

Sie sind Vorbilder für die Kinder und Jugendlichen, zeigen faires Verhalten und akzeptieren die Entscheidung der jungen Schiedsrichter.

#### Goldene Regel:

Die Freude am Spiel bleibt oberstes Ziel!



Roland Egli & Max Werner, KZS  
Fotos R.Egli, K.Frey, KZS