

9 Wichtige Spielregeln

Basketball

Anspiel: Mit Sprungball im Mittelkreis. Es spielen 5:5.

Outball: Der Ball oder der ballführende Spieler berührt die Seitenlinie oder den Boden ausserhalb des Spielfeldes.

Einwurf – Freiwurf – Abwurf: *Einwurf* (von der Seitenlinie oder der Grundlinie): Nach einer Regelübertretung. *Freiwurf:* 2 Würfe nach unsportlichem Verhalten oder Foul an einem auf den Korb werfenden Spieler. *Abwurf:* Von der Grundlinie aus nach einem gültigen Korb.

Doppeldribbling: Wird das einhändige Prellen unterbrochen, darf nicht wieder begonnen werden.

Schrittfehler: Beim Fangen im Stand: Mit dem Ball in der Hand mehr als 1 Schritt ausführen. Ausnahme: Sternschritt. Beim Fangen im Sprung (Ballannahme in der Fortbewegung, Ende eines Dribblings): Mit dem Ball in der Hand mehr als 2 Schritte (Bodenkontakte) ausführen. Eine gleichzeitige Landung beider Füsse (Sprungstopp) zählt als 1 Schritt.

3-Sekunden-Regel: Angreifende S dürfen sich nicht länger als 3 Sek., mit oder ohne Ball, im gegnerischen Trapez aufhalten. Beim Korbversuch wird die Regel aufgehoben, bis ein Angreifer erneut in Ballbesitz ist.

Foulspiel: Den Gegner durch Ausstrecken der Arme und Beine in der Fortbewegung behindern; ihn durch Berührung stören (halten, stossen, schlagen...), Auflaufen (mit/ohne Ball) auf einen stehenden Verteidiger.

5-Sekunden-Regel: Den Ball länger als 5 Sek. halten, wenn man von einem Abwehrspieler bedrängt wird.

Rückspiel: Den Ball in die eigene Abwehrhälfte zurückspielen.

Fuss: Den Ball absichtlich mit dem Fuss spielen oder abwehren.

Wertung: Im Spiel erzielte Körbe zählen 2 Punkte. Ausnahmen: 3 Punkte für einen erfolgreichen Wurf hinter der 3-Punkte-Linie, 1 Punkt für einen gültigen Freiwurf.

Handball

Anspiel: Bei Spielbeginn oder nach Torerfolg in der Mitte. Es spielen 6:6 plus Torhüter.

Einwurf: Wenn der Ball das Spielfeld vollständig verlassen hat. Für das Team, das den Ball nicht zuletzt berührt hat. Wenn ein abwehrender Spieler den Ball über die Torauslinie lenkt, erfolgt ein Einwurf auf der Höhe der Torauslinie (Corner). Für den Torhüter gilt im Torraum diese Bestimmung nicht.

Doppeldribbling: Wird das einhändige Prellen unterbrochen, darf nicht wieder begonnen werden.

Schritte: Die Feldspieler dürfen mit dem Ball in der Hand höchstens 3 Schritte laufen.

3-Sekunden-Regel: Der Ball darf höchstens 3 Sekunden festgehalten werden.

Fussspiel: Der Ball darf nicht mit dem Unterschenkel oder dem Fuss berührt werden.

Foulspiel: Den Gegner mit Armen und Beinen sperren; ihm den gefassten Ball entreissen oder wegschlagen; ihn festhalten, klammern und stossen. Foul beim Torwurf ergibt Strafwurf (7m-Linie).

Freiwurf: Am Ort der Regelübertretung oder mit 3 m Abstand vom Torraum des Gegners an der gestrichelten Linie. Abstand der Gegner: Mindestens 3 m.

Torraum: Angreifer dürfen in den Torraum springen und im Flug den Ball werfen. Der Torraum darf sonst nur vom Torhüter betreten werden. Absichtliches Betreten (Verteidigung) oder Zurückspielen des Balles zum Torhüter ergeben einen Strafwurf von der 7-Meter-Linie. Der rollende oder liegende Ball darf nicht aus dem Torraum aufgenommen werden.

Torhüter: Er darf den Torraum nur ohne Ball betreten oder verlassen. Ausserhalb des Torraums gelten für ihn die Regeln der andern.

Abwurf: Wird der Ball vom angreifenden Team oder abwehrenden Torhüter über die Torauslinie gespielt, erfolgt ein Abwurf.

Fussball

Anspiel: Bei Spielbeginn und nach Torerfolg in der Mitte. Teamgrösse der Spielfeldgrösse anpassen.

Spielen des Balles: Der Ball darf nicht mit den Armen und Händen gespielt werden.

Einwurf: Wenn der Ball das Spielfeld vollständig verlassen hat. Beidhändiger Wurf über den Kopf ausserhalb der Seitenlinie. *Halle:* Kein Einwurf; Wände als Banden benützen.

Abstoss: Wenn der Ball vom angreifenden Team über die Torauslinie gespielt wird. Wenn der Ball beim Anspiel, Abstoss, indirekten Freistoss oder Einwurf direkt ins gegnerische Tor gespielt wird. *Halle:* Abwurf statt Abstoss. Der Torwart wirft ab, wobei der Ball vor der Mittellinie zu Boden fallen muss.

Strafraum: Im eigenen Strafraum darf der Torhüter den Ball mit Armen und Beinen spielen. *Halle:* Strafraum ist der Torraum des Handballfeldes.

Eckstoss (Corner): Wenn der Ball die Torauslinie überschritten hat und zuletzt vom abwehrenden Team berührt wurde.

Foulspiel: Den Gegner festhalten, klammern, schlagen, stossen, anspringen, das Bein stellen, in die Beine treten, sich aufstützen.

Freistoss direkt: Bei Foulspiel und absichtlichem Spielen des Balles mit Armen oder Händen. Direkter Torschuss ist erlaubt.

Freistoss indirekt: Wenn der Ball sitzend oder liegend blockiert wird. Wenn der Gegner ohne Ball gesperrt wird. *Halle:* Wenn der Ball an die Decke gespielt wird. Direkter Torschuss ist nicht erlaubt.

Strafstoss (Penalty): Bei allen Vergehen, die vom abwehrenden Team innerhalb des Strafraums begangen werden und mit einem direkten Freistoss geahndet werden müssen. Mit Ausnahme des Schützen und des Torhüters darf sich kein Spieler im Strafraum aufhalten.

Abstand zum Ball: Bei Strafstoss, Freistoss, Anspiel, Abstoss, Eckstoss mind. 9.15 m; *Halle:* 3 m.

Unihockey

Kleinfeldhockey: 3:3 plus Torhüter.

Grossfeldhockey: 5:5 plus Torhüter.

Spielfeld /Tor: Spielfeld: Turnhalle, Langbänke als Banden schräg in den Ecken. Tor: Schwedenkasten oder Unihockey-Tor (160 x 115 cm), das auf der Volleyball-Grundlinie steht. Torraum: Basketball-Trapez vor dem Tor.

Bully: Bei Beginn des Spiels und nach jedem erzielten Tor erfolgt ein Bully beim Mittelpunkt. Zwei Spieler stehen sich gegenüber und halten die Schläger in Angriffsrichtung parallel auf der linken Seite des Balles. Der Ball darf nicht berührt werden. Erst nach dem Pfiff darf der Ball gespielt werden.

Fussspiel: Der Ball darf mit dem Fuss berührt werden, wenn er nachher mit dem Schläger weitergespielt wird. Ein absichtlicher Fusspass ist nicht erlaubt. Mit dem Fuss erzielte Tore zählen nicht.

Bodenspiel: Der Bodenkontakt ist nur mit den Füßen und einem Knie gestattet. Das Wegspringen vom Boden ist nicht erlaubt.

Foulspiel: Hand-, Arm- und Kopfspiel, Stockschlag, Stockhalten, Stockwurf, Angriff auf den Körper des Gegners.

Unerlaubter Stockeinsatz: Die Stockschaukel über Hüfthöhe führen. Den Ball mit dem Stock über Kniehöhe spielen. Dem Gegner von oben oder unten auf den Stock schlagen.

Freischlag: Der Freischlag erfolgt am Ort des Regelverstosses. Es darf direkt auf das Tor geschossen werden. Minimalabstand des Gegners: 2 m. Der Ball wird durch einen Pfiff freigegeben.

Torwart: Er muss sich immer mit einem Körperteil innerhalb des Torraumes befinden. Er darf den Ball nicht länger als 3 Sek. festhalten. Das Torabspiel kann von Hand erfolgen, wobei der Ball nicht über die Mittellinie geworfen werden darf, ohne dass ihn ein Mitspieler berührt. Der Torwart spielt ohne Stock. Das Tragen von Gesichtsschutz und Knieschonern wird sehr empfohlen.

Mini-Volleyball

Teams: Jedes Team besteht aus 3 Spielern.

Spielfeldgrösse: 6 x 9 m. Netzhöhe: 2.15 m.

Aufschlag: Ein Spieler – nach vorgegebener Reihenfolge – schlägt oder wirft den Ball hinter der Grundlinie über das Netz in die gegnerische Spielfeldhälfte. Der Aufschlag darf nicht geblockt werden.

Spielen des Balles: Nach dem Aufschlag darf der Ball entweder mit beiden Händen oder Armen oder einem anderen Körperteil mit kurzem Ballkontakt gespielt werden. Nach höchstens 3 Ballberührungen eines Teams – wobei der Ball nicht zweimal vom gleichen Spieler berührt werden darf (Ausnahme: Block) – muss der Ball über das Netz gespielt werden.

Fehler: Der Ball darf in der eigenen Hälfte nicht zu Boden fallen; kein Hindernis über oder neben dem Spielfeld berühren (Ausnahme: Wiederholung bei Berührung frei hängender Geräte) und auch nicht ausserhalb des Spielfeldes den Boden berühren.

Spiel am Netz: Die Spieler dürfen das Netz und die Mittellinie nicht berühren. Der Ball darf das Netz berühren (Ausnahme: Aufschlag). Die Spieler dürfen nur zur Abwehr ihrer eigenen Spielfeldhälfte mit den Händen über das Netz reichen.

Wertung: Das Team, das einen Fehler begeht, verliert das Aufschlagrecht. Nur wer Aufschlag hat, kann einen Punkt erzielen.

Spieldauer: Ein Team gewinnt den Satz, wenn es mindestens 15 Punkte mit einem Unterschied von 2 Punkten erzielt hat. Beim Stand von 16:16 genügt ein Punkt zum Satzgewinn. Ein Team gewinnt das Spiel, wenn es 2 Sätze gewonnen hat. Anmerkung: Im Sportunterricht Spiel auf Zeit.

Rückschlagspiele

Mini-Tennis

Spielfeld: Je nach Situation; evtl. bestehende Linien übernehmen (z.B. Badminton-Linien) oder Linien zeichnen (Feld ca. 4–6 m breit und 10–12 m lang).

Netzhöhe: ca. 1 m

Zählweise: Es werden die Gewinnpunkte gezählt wie beim Tischtennis.

Weitere Spielregeln: Das Anspiel erfolgt über dem Kopf. Der Ball muss im gegnerischen Feld den Boden berühren. Dann darf direkt (volley) oder nach höchstens einer Bodenberührung zurückgespielt werden.

Empfehlung: Regeln von den Spielenden selber bestimmen lassen.

Squash

Spielfeld: Da in den meisten Fällen keine normierten Squash-Anlagen zur Verfügung stehen, müssen die Spielfelder improvisiert werden, z.B. mit zwei Wänden in einer Ecke oder nur an einer Frontwand. Als «Frontblech» kann eine quer gestellte Langbank oder ein Band dienen.

Zählweise: Entweder gemäss den offiziellen Spielregeln (vgl. Spezialliteratur) oder nach gegenseitig vereinbarten Regeln.

Badminton

Spielfeld: Entweder Badminton-Bodenlinien oder bestehende Bodenlinien mit Klebebändern ergänzen.

Netzhöhe: 1.55 m

Zählweise: Entweder gemäss den offiziellen Spielregeln (vgl. Spezialliteratur) oder nach gegenseitig vereinbarten Regeln.

Weitere Spielregeln:

Vergleiche Spezialliteratur.

Empfehlung

Wenn immer möglich bestimmen die Spielenden ihre Spielregeln selber.

⊕ «Offizielle Spielregeln» können bei den jeweiligen Fachverbänden bezogen werden.