

# SPIELREGELN für die Schule

UNIHOCKEY .....	2
HANDBALL .....	3
BASKETBALL .....	4
BASKETBALL „3 x 3“ .....	5
VOLLEYBALL.....	6
MINI-VOLLEYBALL .....	7
FUSSBALL-TENNIS.....	8
FUSSBALL .....	9
FUSSBALL „JOGA BONITO“ .....	10
FLAG FOOTBALL .....	11
BADMINTON.....	12
BASEBALL.....	13
„HACKY-SACK“: FOUR-SQUARE .....	14
PANTHERBALL.....	15
STREET RACKET .....	16

Feedback? ... gerne!  
Verbesserungsvorschläge? ...unbedingt!  
Danke für beides!  
caspar

[caspar.schaudt@schulen.zuerich.ch](mailto:caspar.schaudt@schulen.zuerich.ch)

# UNIHOCKEY

## 1. Spielfeld (offizielle Masse)

Spielfeld: Das Original-Spielfeld umfasst die Turnhalle. Für die Schule gehört die ganze Wand (ausser in den Ecken, wo Langbänke als Banden stehen) zum Spielfeld, nicht aber die Decke.

## 2. Mannschaft

Es dürfen sich gleichzeitig maximal 4 Spieler, davon nur einer als Torhüter, auf dem Spielfeld aufhalten.

## 3. Auswechsellern

Jederzeit unmittelbar bei der Spielerbank. Der eingewechselte Spieler das Spielfeld erst betreten darf, wenn es der ausgewechselte verlassen hat.

## 4. Ausrüstung

Ein Spieler darf nichts tragen oder verwenden, was einen anderen Spieler gefährden könnte. Der Torhüter darf keine körpervergrössernden Teile tragen. Der Torhüter hat keinen Stock, dafür einen Helm (für alle Nicht-Brillenträger obligatorisch!) und allenfalls Handschuhe und Knieschoner.

## 5. Spielbeginn / Spielunterbruch

Bully am Mittelpunkt. Beide Teams befinden sich dabei in ihrer Spielfeldhälfte. Das Spiel wird durch den Pfiff des Schiedsrichters unterbrochen. Ein weiterer Pfiff gibt das Spiel wieder frei.

## 6. Bully

Zwei gegnerische Spieler stehen sich am liegenden Ball gegenüber und halten ihre Stöcke mit normalen Griff parallel zur Angriffsrichtung ohne Ballberührung. Der Verteidiger - auf der Mittellinie der Spieler des Gastteams - setzt seinen Stock zuerst ab.

Abstand der anderen Spieler: 2 m . Es gibt 1 Anspielpunkt (Spielfeldmitte) und 6 Bully-Punkte (Höhe Torlinien / Mittellinie).

## 7. Spielen des Balles / Tor

Der Ball soll grundsätzlich nur unterhalb Kniehöhe gespielt werden. Ein Tor kann von der angreifenden Mannschaft nur mit dem Stock erzielt werden. Der Ball darf mit dem Fuss bewegt und gepasst (aber nicht aufs Tor geschossen) werden. Unabsichtliche Tore durch Fuss oder Körper sind **korrekt**.

## 8. Torhüter

Der Torhüter ist innerhalb des Torraums in seinen Abwehraktionen frei, solange die Aktion dem Ball gilt.

Auswurf von Hand: Der Ball muss vor der Mittellinie einen Spieler, Stock oder den Boden berühren.

## 9. Ausball

Ausball: direkter Freischlag  $\leq 1,5$  m von der Bande.

## 10. Freischlag

Am Ort des Vergehens (resp. am nächstgelegenen Bully-Punkt, wenn das Vergehen hinter der Torlinie statt-

find) durch einen Feldspieler, der Ball muss nach dem Schiedsrichter-Pfiff innert 3 Sekunden geschlagen werden. Der Ball muss bei der Ausführung ruhig liegen. Ein direkter Torerfolg ist möglich.

Der Gegner (inkl. Stock) muss sofort 2 Meter Abstand nehmen (2-Minuten-Strafe).

## 11. Strafstoss (Penalty)

Bei der Ausführung des Penaltis befinden sich alle anderen Spieler ausserhalb des Spielfeldes. Der Penalty-schütze startet am Mittelpunkt, der Ball muss sich immer vorwärts bewegen. Der Torhüter muss zu Beginn die Torlinie berühren (nachher darf er hinauslaufen).

## 12. Regelverstösse sind:

- Zweimal spielen des Balles mit dem Fuss, Bein oder Rumpf, ohne dass dazwischen der Stock den Ball berührt
- Schuss aufs Tor mit dem Fuss
- absichtliches Spielen mit Hand, Arm, Kopf
- Spielen des Balles mit Stock oder Fuss über Kniehöhe
- Stockschläge aller Art, Stockwurf, Kicken gegen den Stock des Gegners
- Aufspringen, um einen hohen Ball zu erreichen
- rückwärts in Gegner laufen oder rennen (wenn man nicht in Ballbesitz ist)
- Gegner stossen, rempeln, festhalten, zu Fall bringen (überhartes Spiel); sperren
- Ball mehr als 3 Sekunden halten (Goalie)
- Angreifer betritt (kleinen) Schutzraum: Freischlag (wird nur geahndet, wenn es spielentscheidend ist.)
- Verteidiger betritt (kleinen) Schutzraum zum Zwecke der Abwehr eines Schusses: Penalty
- Bodenspiel (ein Knie auf Boden ist erlaubt)
- unsportliches Verhalten

## 13. Vorteilregel

Vorteil: SR kann Spiel weiterlaufen lassen, muss aber den Spieler „ermahnen“ durch Rufen „VORTEIL“

## 14. Strafen

Regelverstösse ergeben einen Freischlag gegen die fehlbare Mannschaft, ausser:

- Regelverstösse innerhalb des eigenen Torraums / Vereiteln einer klaren Torchance = Penalty
- Absichtliche Fouls / unsportliches Verhalten: 2-Minuten-Strafe (läuft bei einem Gegentor ab).
- Bei einem groben Foul sowie unsportlichem Verhalten kann der Schiedsrichter entscheiden auf:
  - einen Torerfolg für das benachteiligte Team
  - den sofortigen Ausschluss des fehlbaren Spielers für die Dauer des Spiels.

# HANDBALL

## 1. Teamgrösse

- Je nach Hallenbreite mit einem Torhüter und ca. 4-6 Feldspieler spielen.

## 2. Spielbeginn

- Zu Beginn jedes Spielabschnittes und nach einem Torerfolg spielt ein Team in der Spielfeldmitte an. Beim Handball wird das Spiel bereits angepfiffen, bevor alle Verteidiger in ihre Hälfte zurück gelaufen sind.

## 3. Spielfeldmarkierung

- Wenn der Ball die Seitenlinie überquert, erhält die gegnerische Mannschaft den Einwurf. Wenn der Ball die Grundlinie oder die Seitenlinie innerhalb des Torraums überquert erhält der Torhüter den Abwurf, auch wenn er selber den Ball als letztes noch berührte. Wenn der Ball nach einer Berührung eines Verteidigers eine dieser Linien überquert, bekommen die Angreifer den Einwurf von der Ecke aus.
- Den Torraum darf man mit dem Ball in der Hand nicht betreten. Man darf jedoch in den Torraum springen, wenn man vor der Linie abspringt und den Ball vor der Landung wirft. Liegt der Ball im Torraum, gehört er dem Torhüter. Man darf den Ball nicht dem Torhüter zurückspielen, wenn dieser im Torraum steht.
- Im Torraum darf der Torhüter den Ball mit allen Körperteilen spielen. Er darf den Torraum aber nur ohne Ball verlassen.



## 4. Gültiges Tor

- Ein Tor ist gültig, wenn der Ball mit einem Körperteil, ausser den Unterschenkeln oder den Füßen, mit vollem Umfang über die Torlinie befördert wurde.

## 5. Foulregeln

- Es ist erlaubt den Körperkontakt zu suchen, um den Gegner zu kontrollieren. Es ist nicht erlaubt zu halten, zu klammern, zu stossen, zu schlagen, oder von hinten in den Wurfarm zu greifen. Begeht ein Spie-

ler ein Foul, so erhält die andere Mannschaft den Ball.

- Verhindert ein Spieler durch ein Foul eine klare Torchance, so darf die andere Mannschaft einen Strafwurf (7 Meter) werfen.



## 6. Weitere Regeln

- Mit dem Ball in der Hand darf man sich höchstens 3 Schritte bewegen. Man darf den Ball beliebig oft prellen und sich dabei fortbewegen. Wenn man den Ball nach dem Prollen wieder in der Hand hält, muss man ihn weiterspielen und darf ihn kein zweites Mal prellen. Man darf den Ball nur 3 Sekunden festhalten.

# BASKETBALL

## Spielgedanke

Zwei Teams von je 5 Spieler(inne)n versuchen, den Ball in den Korb der Gegenpartei zu werfen und den eigenen Korb gegen die Würfe der anderen Mannschaft zu schützen.

## Team

- 5 Spieler, 0 - 5 Auswechselspieler
- Wechsellmöglichkeit bei jeder Spielunterbrechung (nicht „fliegend“!).

## Spielbeginn

- Spielbeginn: Sprungball in der Feldmitte zwischen 2 Spielern, die den Ball mit der offenen Hand tippen, nachdem er den höchsten Punkt seiner Flugbahn überschritten hat. Alle anderen Spieler stellen sich ausserhalb des Mittelkreises auf.

## Halteball-Situationen

- Wenn zwei gegnerische Spieler den Ball halten, dieser sich zwischen Korb und Brett festklemmt oder eine Situation (z.B. Outball) eintritt, bei der nicht eindeutig über den Ballbesitz entschieden werden kann, so gilt das Prinzip der „*alternate possession*“: bei der ersten derartigen Situation erhält das eine (zu Spielbeginn verteidigende) Team den Ball, bei der nächsten das andere, usw.

## Wertung

- Jeder Feldkorb zählt 2 Punkte, jeder erfolgreiche 3-Punkte-Wurf 3. Jeder erfolgreiche Freiwurf zählt 2 resp. 3. Punkte (s. unten).
- Nach einem Korberfolg wird der Ball von hinter der Grundlinie von der Mannschaft ins Spiel gebracht, die den Korb erhalten hat (Abwurf).

## Regelübertretungen

1. Den Ball mit der Faust schlagen oder zum eigenen Vorteil mit dem Fuss treten.
2. Den Ball länger als 5 Sekunden halten, wenn man nah verteidigt wird.
3. Den Ball ins Aus spielen (Ballführender Spieler oder Ball im Out = Ausball; Linie = Out).
4. Doppeldribbling.
5. Schrittfehler (vgl. rechts)
6. Sich als Angreifer länger als 3 Sekunden (mit oder ohne Ball) im gegnerischen Trapez aufhalten. Beim Korbwurfversuch ist diese Regel aufgehoben. Die neuen 3-Sekunden beginnen, wenn der Angreifer wieder in Ballbesitz kommt.
7. Den Ball aus der Spielhälfte des Gegners in die eigene zurückspielen (Rückpass).
8. Sich als Verteidiger so in den Weg des Angreifers bewegen, dass ein Kontakt unvermeidlich wird (eine einmal eingenommene Verteidigungsposition ist legal!).

9. Den Gegenspieler halten, schlagen, stossen, blockieren. Unsportliches Verhalten gegenüber Spielern, Schiedsrichtern, Zuschauern etc.

## Ahndung

- Übertretungen 1 - 8 ergeben einen Einwurf von ausserhalb des Feldes (vom dem Verstoss am nächsten gelegenen Punkt der Outline, mit Ausnahme des Raumes hinter den Brettern).
- Ein Foul (Pt. 9, 10) ergibt ebenfalls einen Einwurf. Wird das Foul an einem Spieler begangen, der sich in einer Korbwurfaktion befindet (kontinuierliche Bewegung des Balles in Richtung Korb), so erhält der Gefoulte einen Freiwurf, der, wenn er erfolgreich ist, die gleiche Anzahl Punkte zählt wie der Wurf, an dem der Spieler gehindert wurde (2 oder 3).
- Zusätzlich wird jedes Foul dem verursachenden Spieler angerechnet. Mit 3 persönlichen Fouls scheidet ein Spieler für das laufende Spiel aus.
- Ein Unsportliches oder grobes Foul kann zum sofortigen Ausschluss führen und zieht ebenfalls einen Freiwurf wie oben nach sich.

## Schrittfehler:

- Wenn der Ball in der Bewegung gefangen wird, ist der nächste Fuss, der danach auf den Boden kommt, der Standfuss.
- Wird der Ball „im Stehen“ gefangen, so bestimmt der erste Bodenkontakt den Standfuss. Sind beim Fangen des Balles beide Füsse auf dem Boden, kann der Standfuss gewählt werden.
- Wenn angehalten wird, darf der Sternschritt gemacht werden: der Standfuss bleibt auf dem Boden, der andere Fuss darf beliebig bewegt werden.
- Für einen Pass oder Korbwurf dürfen beide Füsse den Boden verlassen. Der Pass / Wurf muss aber erfolgen, bevor die Füsse wieder auf den Boden zurückkehren.
- Für ein Dribbling muss der Ball die Hand verlassen, bevor der Standfuss vom Boden abgehoben wird.

# BASKETBALL „3 x 3“

## Spielgedanke

Zwei Teams von je 3 Spieler(inne)n versuchen, den Ball in den Korb zu werfen und zu verhindern, dass die Gegenpartei ihrerseits Körbe erzielen kann.

## Team

- 3 Spieler, 0 - 3 Auswechselspieler
- Wechsellmöglichkeit bei jeder Spielunterbrechung.

## Spielregeln

- Spielbeginn: Das erstgenannte Team hat Anspiel. Bei jeder (Wieder-) Aufnahme des Spiels wird der Ball „gecheckt“: der Spieler der angreifenden Mannschaft spielt den Ball seinem Gegenspieler zu, dieser spielt ihn zurück, sobald sein Team spielbereit ist, und damit beginnt das Spiel / der Spielzug. Beim „Checken“ des Balles befindet sich der Angreifer mit dem Ball immer ausserhalb der 3-Punkte-Linie.
- Wechsel des Ball-Besitzes: nach jedem Korb, sowie jedes Mal, wenn der Ballbesitz von der einen zur anderen Mannschaft wechselt, muss der Ball zuerst die Zone innerhalb der 3-Punkte-Linie verlassen, bevor er wieder auf den Korb gespielt werden kann (nicht beim Offensiv-Rebound).

## Halteball-Situationen

- Wenn zwei gegnerische Spieler den Ball halten, dieser sich zwischen Korb und Brett festklemmt oder eine Situation (z.B. Outball) eintritt, bei der nicht eindeutig über den Ballbesitz entschieden werden kann, so gilt das Prinzip der „*alternate possession*“: bei der ersten derartigen Situation erhält das eine (zu Spielbeginn verteidigende) Team den Ball, bei der nächsten das andere, usw.

## Wertung

- Jeder Feldkorb zählt 1 Punkt.
- Jeder erfolgreiche Wurf von ausserhalb der „3-Punkte-Linie“ zählt 2 Punkte.
- Strafpunkte s. unten.

## Regelübertretungen

! Der „Court Monitor“ ist für das Resultat zuständig und sagt auch an, wenn eine Regelübertretung / ein Foul passiert – und wie das Spiel weitergeht. Im Idealfall machen die Teams das aber selbständig. In jedem Spiel werden die Fouls gezählt. Bei den ersten sechs Fouls einer Mannschaft geht es mit einem „Check-the-Ball“ weiter (s.o. „Spielregeln“). Zusätzlich zählt ab dem 7. Team-Foul jedes weitere Foul einen (1) Punkt für die gegnerische Mannschaft!

## Regelübertretungen sind:

- Den Ball mit der Faust schlagen oder zum eigenen Vorteil mit dem Fuss treten.
- Den Ball länger als 5 Sekunden halten, wenn man nah verteidigt wird.

- Den Ball ins Aus spielen (Ballführender Spieler oder Ball im Out = Ausball; Linie = Out). Es zählt der Boden- (oder Wand-) Kontakt, nicht der Luftraum.
- Doppeldribbling.
- Schrittfehler (vgl. unten).
- Sich länger als 3 Sekunden (mit oder ohne Ball) in der gegnerischen Box aufhalten. Beim Korbwurfversuch ist diese Regel aufgehoben. Die neuen 3-Sekunden beginnen, wenn der Angreifer wieder in Ballbesitz kommt.
- Den Ball nach dem Wechsel des Ballbesitzes nicht über die 3-Punkte-Linie spielen.
- Sich als Verteidiger so in den Weg des Angreifers bewegen, dass ein Kontakt unvermeidlich wird (eine einmal eingenommene Verteidigungsposition ist legal!).
- Den Gegenspieler halten, schlagen, stossen, blockieren.
- Unsportliches Verhalten gegenüber Mit- und Gegenspielern, Schiedsrichtern, Zuschauern etc.

## Ahndung

- Nach jeder Regelübertretung und jedem Foul wird der Ball ausserhalb der 3-Punkte-Linie wieder in's Spiel gebracht („gecheckt“, vgl. „Spielregeln“).
- Bei einem groben Foul sowie unsportlichem Verhalten kann der Court Monitor entscheiden auf:
  - einen Korberfolg für das benachteiligte Team
  - den sofortigen Ausschluss des fehlbaren Spielers für die Dauer des Spiels.

## Schrittfehler:

- Wenn der Ball in der Bewegung gefangen wird, ist der nächste Fuss, der danach auf den Boden kommt, der Standfuss.
- Wird der Ball „im Stehen“ gefangen, so bestimmt der erste Bodenkontakt den Standfuss. Sind beim Fangen des Balles beide Füße auf dem Boden, kann der Standfuss gewählt werden.
- Wenn angehalten wird, darf der Sternschritt gemacht werden: der Standfuss bleibt auf dem Boden, der andere Fuss darf beliebig bewegt werden.
- Für einen Pass oder Korbwurf dürfen beide Füße den Boden verlassen. Der Pass / Wurf muss aber erfolgen, bevor die Füße wieder auf den Boden zurückkehren.
- Für ein Dribbling muss der Ball die Hand verlassen, bevor der Standfuss vom Boden abgehoben wird.

# VOLLEYBALL

## Spielgedanke

Zwei Mannschaften stehen sich in ihren Feldhälften gegenüber. Jede Mannschaft spielt sich im Luftraum über ihrer Hälfte den Ball so zu, dass sie ihn über das Netz hinweg auf den Boden der gegnerischen Hälfte spielen kann.

## Mannschaft

6 Spieler, 0 - 6 Auswechselspieler

## Spieldauer

Ein Satz geht auf 25 Punkte (2 Pte Differenz).

Evtl. auch Spiel auf Zeit.

## Spielregeln

Punktewertung:

Beide Teams können punkten. Die Mannschaft, welche den letzten Punkt erzielt hat, bekommt das Aufschlagrecht.

### Service / Anschlag:

Der Anschlag wird hinter der Grundlinie ausgeführt.

Der Ball muss im Direktflug innerhalb der Seitenlinien über das Netz in das gegnerische Feld fliegen. Der Ball darf das Netz berühren.

Der Aufschläger darf das Feld erst nach erfolgreichem Service betreten.

Jedesmal, wenn ein Team den Service erobert, rotiert sie um eine Position im Uhrzeigersinn. Die Aufschlagreihenfolge muss eingehalten werden.

### Ballberührung:

Der Ball darf nicht gehalten, geschoben, gestossen oder geworfen werden.

Wird der Ball zweimal hintereinander von der gleichen Spielerin berührt, gilt dies als Fehler (Ausnahme: Block).

Der Ball darf mit jedem Körperteil berührt werden.

Ein *Smash* darf mit dem Fuss abgewehrt werden.

Spätestens mit der dritten Ballberührung muss der Ball innerhalb der Seitenlinien über das Netz gespielt werden.

### Bodenberührung / Geräteberührung:

Der Ball darf weder Boden, Decke noch Wände berühren.

Die Linie zählt zum Spielfeld.

Berührt der Ball ein bewegliches Gerät, so wird der Punkt wiederholt.

Der Ball darf das Netz berühren.

### Fehler:

Die Netzberührung ist ein Fehler, ausgenommen wenn ein Spieler, der nicht gerade versucht, den Ball zu spielen, das Netz zufällig berührt.

Abwehrreaktionen (z.B. Annahme der Aufgabe bzw. Abwehr von Angriffsaktionen des Gegners, „Beach-Abwehr“ mit den Handflächen über dem Kopf, Retten eines vom Block abprallenden Balles) werden nur dann abgepfiffen, wenn die Ballbehandlung als extrem unsauber (nach Regeltext gefangen oder geworfen) zu beurteilen ist.

Das Uebertreten der Mittellinie gilt nur dann als Fehler, wenn die gegnerischen Spieler in ihren Aktionen dadurch behindert werden.

# MINI-VOLLEYBALL

## Spielgedanke

Zwei Mannschaften stehen sich in ihren Feldhälften gegenüber. Jede Mannschaft spielt sich im Luftraum über ihrer Hälfte den Ball so zu, dass sie ihn über das Netz hinweg auf den Boden der gegnerischen Hälfte spielen kann.

## Mannschaft

3 oder 4 Spieler pro Team, 0 - 3 Auswechselspieler

## Spieldauer

Auf Punkte oder auf Zeit.

## Spielregeln

Punktewertung:

Beide Teams können punkten. Die Mannschaft, welche den letzten Punkt erzielt hat, bekommt das Aufschlagrecht.

## Service / Anschlag:

Der Anschlag wird hinter der bezeichneten Linie ausgeführt.

Der Ball muss im Direktflug innerhalb der Seitenlinien über das Netz in das gegnerische Feld fliegen. Er darf das Netz dabei touchieren.

Ein Team rotiert um eine Position im Urzeigersinn

- jedes Mal, wenn ein Team den Service erobert,
- wenn der gleiche Spieler drei Punkte in Folge serviert hat.

Die Aufschlagreihenfolge muss eingehalten werden.

## Ballberührung:

Der Ball darf nicht gehalten, geschoben, gestossen oder geworfen werden.

Wird der Ball zweimal hintereinander von der gleichen Spielerin berührt, gilt dies als Fehler (Ausnahme: Block).

Der Ball darf mit jedem Körperteil berührt werden.

Ein *Smash* darf mit dem Fuss abgewehrt werden.

Spätestens mit der dritten Ballberührung muss der Ball innerhalb der Seitenlinien über das Netz gespielt werden.

## Bodenberührung / Geräteberührung:

Der Ball darf weder Boden, Decke noch Wände berühren.

Die Linie zählt zum Spielfeld.

Berührt der Ball ein bewegliches Gerät, so wird der Punkt wiederholt.

Der Ball darf das Netz berühren.

## Fehler:

Die Netzberührung durch einen Spieler ist ein Fehler, ausgenommen wenn ein Spieler, der nicht gerade versucht, den Ball zu spielen, das Netz zufällig berührt.

Abwehrreaktionen (z.B. Annahme der Aufgabe bzw. Abwehr von Angriffsaktionen des Gegners, „Beach-Abwehr“ mit den Handflächen über dem Kopf, Retten eines vom Block abprallenden Balles) werden nur dann abgepfiffen, wenn die Ballbehandlung als extrem unsauber (nach Regeltext gefangen oder geworfen) zu beurteilen ist.

Das Übertreten der Mittellinie gilt nur dann als Fehler, wenn die gegnerischen Spieler in ihren Aktionen dadurch behindert / gefährdet werden.

# FUSSBALL-TENNIS

## Spielgedanke

Zwei Mannschaften stehen sich in ihren Feldhälften gegenüber. Jede Mannschaft spielt sich in ihrer Hälfte den Ball so zu, dass sie ihn über das Netz hinweg in das gegnerische Feld spielen kann. Vor jeder Ballberührung darf der Ball ein Mal den Boden berühren.

## Mannschaft

2 – 4 Spieler pro Team, allenfalls Auswechselspieler (Auswechseln ist nach jedem Punkt möglich).

## Feldgrösse (Beispiele)

- 1/3 Volleyball-Feld (Netzhöhe variabel)
- Badminton-Feld (Netzhöhe 1.55 m), 2 oder 3 Spieler pro Team.
- Volleyball-Feld (Netzhöhe variabel, mindestens Tennis-Netzhöhe), 3 bis 5 Spieler pro Team.

## Spieldauer

Auf Punkte oder auf Zeit.

## Wertung / Punkterfolg

Die gegnerische Mannschaft erzielt einen Punkt, wenn...:

- der Ball den Boden zweimal berührt, ohne dass ein Spieler ihn gespielt hat
- ein Spieler den Ball zweimal hintereinander spielt
- der Ball nicht mit der 1., 2. oder 3. Ballberührung über das Netz ins gegnerische Feld gespielt werden kann

## Anspiel

- Der Ball wird von einem beliebigen Punkt hinter der Grundlinie des Feldes mit einem Fusstritt ins Spiel gebracht (volley oder „Drop-Kick“). Er darf dabei das Netz berühren.
- Wird auf einem grossen Feld (Badminton / Volleyball) gespielt, kann die Servicelinie innerhalb des Spielfeldes definiert werden.

## Rotation:

Ein Team rotiert um eine Position im Urzeigersinn

- jedes Mal, wenn ein Team den Service erobert,
- wenn der gleiche Spieler drei Punkte in Folge serviert hat.

Die Aufschlagreihenfolge muss eingehalten werden.

## Spiele des Balles:

- Der Ball wird mit dem Fuss, dem Bein, dem Oberkörper oder dem Kopf gespielt. Er darf dabei nicht zur Ruhe kommen.
- Vor jeder Ballberührung durch einen Spieler darf der Ball ein Mal zu Boden gehen.
- Die erste Bodenberührung nach der Netzüberquerung muss innerhalb des Spielfeldes stattfinden, aus-

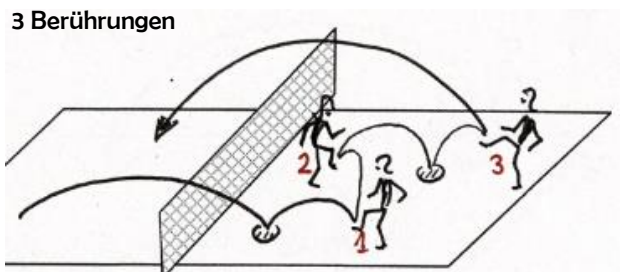
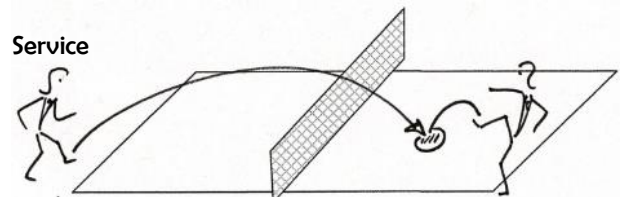
ser der Ball wird von einem Spieler „volley“ abgenommen.

- Die Bodenberührung vor der zweiten und dritten Ballberührung durch einen Spieler kann an einem beliebigen Punkt erfolgen (auch ausserhalb des Spielfeldes).
- Vor der zweiten und dritten Berührung darf der Ball Wand und / oder Decke berühren.
- Kein Spieler darf den Ball zwei Mal hintereinander berühren.
- Der Ball darf das Netz berühren.
- Berührt der Ball ein bewegliches Gerät, so wird der Punkt wiederholt.

## Fehler:

Jeder Fehler führt zu einem Punkterfolg für das andere Team:

- Der Ball landet nach der Netzüberquerung ausserhalb des Feldes.
- Ein Spieler berührt den Ball zwei Mal hintereinander.
- Netzberührung durch einen Spieler (ausgenommen wenn ein Spieler, der nicht gerade versucht, den Ball zu spielen, das Netz zufällig berührt).
- Ein Spieler berührt den Ball zweimal hintereinander.
- Der Ball kommt bei der Berührung durch einen Spieler zur Ruhe.
- Ein Spieler berührt das Netz oder übertritt die Mittellinie.
- Ein Spieler berührt den Ball über der Platzhälfte des gegnerischen Teams.





# FUSSBALL

## Spielgedanke

Zwei Mannschaften versuchen, den Ball mit den Füßen (s. unten) in das gegnerische Tor zu spielen.

## Mannschaft

Je nach Feld-Grösse: 1 Torwart, 3 – 7 Feldspieler, 1 – 4 Auswechselspieler pro Team.

## Auswechseln

Bei jeder Spiel-Unterbrechung, unmittelbar bei der Spielerbank, wobei der eingewechselte Spieler das Spielfeld erst betreten darf, wenn es der ausgewechselte verlassen hat.

## Spielregeln

### Torerfolg

- Der Ball muss die Torlinie mit vollem Umfang überqueren.

### Das Spielen des Balles

- Der Ball darf nicht mit Armen und Händen gespielt werden (Berührung mit dem am Körper anliegenden Ball i.O.).
- Einzig der Torwart darf den Ball innerhalb des Strafraumes (in der Halle: Handball-Torraum) in die Hände nehmen. Er muss ihn aber innert 5 Sekunden wieder abspielen.

### Einwurf

- Wenn der Ball das Spielfeld vollständig verlassen hat. Beidhändiger Einwurf über den Kopf von der Stelle aus, wo der Ball das Feld verliess. In der Halle: kein Einwurf.

### Abstoss

- Wenn der Ball vom angreifenden Team über die Torauslinie oder bei einem indirekten Freistoss, Anspiel, Abstoss direkt ins Tor gespielt wird. In der Halle: Abwurf, wobei der Ball vor der Mittellinie einen Spieler oder den Boden berühren muss.

### Eckstoss

- Wenn der Ball von der abwehrenden Mannschaft über die Torauslinie gespielt wurde.

## Fouls

Der Gegenspieler darf nicht festgehalten, geschlagen, gestossen, angesprungen oder getreten werden. Beinstellen und sich Aufstützen sind ebenfalls untersagt.

## Freistösse

- Bei allen Freistössen müssen die Spieler der verteidigenden Mannschaft einen Abstand von 7m (draussen) resp. 3m (Halle) zum Ball einhalten, bis dieser gespielt ist.

### Direkter Freistoss

- nach Foulspiel oder absichtlichem Spielen des Balles mit der Hand.

## Penalty

- Bei allen Vergehen, die vom verteidigenden Team innerhalb des Strafraumes begangen werden und mit einem direkten Freistoss geahndet werden müssten. Ausser dem Schützen und dem Goalie darf sich niemand im Strafraum aufhalten.

## Indirekter Freistoss

- Wenn der Ball sitzend oder liegend kontrolliert oder an die Decke gespielt wird; Beim Foul an einem Spieler ohne Ball.

## Vorteilregel

- Vorteil: der Schiedsrichter kann das Spiel weiterlaufen lassen, wenn durch ein Foul- oder Hände-Spiel kein Vor- oder Nachteil für das Spiel entsteht.

## Strafen

- Bei wiederholtem oder grobem Foulspiel oder unsportlichem Verhalten kann der Schiedsrichter – mit oder ohne vorangehende Ermahnung – einen Spieler auf Zeit (Zeitstrafe) oder auf Dauer („rote Karte“) des Feldes verweisen. Er darf für die Dauer der Strafe nicht ersetzt werden.

# FUSSBALL

## „JOGA BONITO“

### Spielgedanke

Zwei Mannschaften versuchen, den Ball mit den Füßen (s. unten) in das gegenerische Tor (Unihockey-Tor) zu spielen.

### Mannschaft

Je nach Feld-Grösse, 3 oder 4 Feldspieler (kein Goalie), 1 – 2 Auswechselspieler pro Team.

### Auswechseln

Bei jeder Spiel-Unterbrechung, unmittelbar bei der Spielerbank, wobei der eingewechselte Spieler das Spielfeld erst betreten darf, wenn es der ausgewechselte verlassen hat.

### Spielregeln

#### Torerfolg

- Der Ball muss die Torlinie mit vollem Umfang überqueren.

#### Das Spielen des Balles

- Der Ball darf nicht mit Armen und Händen gespielt werden (Berührung mit dem am Körper anliegenden Ball i.O.).

#### Einwurf

- Wenn der Ball das Spielfeld vollständig verlassen hat. Einhändiges Einrollen von der Stelle aus, wo der Ball das Feld verliess.

#### Abstoss

- Wenn der Ball zwischen Tor und Wand liegen bleibt, Abstoss durch das verteidigende Team.

### Fouls

Der Gegenspieler darf nicht festgehalten, geschlagen, gestossen, angesprungen oder getreten werden. Bein stellen und sich Aufstützen sind ebenfalls untersagt.

### Freistösse

- Bei allen Freistössen müssen die Spieler der verteidigenden Mannschaft einen Abstand von 3m zum Ball einhalten, bis dieser gespielt ist. Alle Freistösse werden indirekt getreten.

#### Penalty

- Das Verhindern einer klaren Torchance durch ein Handspiel hat einen Penalty zur Folge. Dabei wird der Ball – ohne Torwart – von der Feldmitte aus aufs Tor geschossen.

#### Vorteilregel

- Vorteil: der Schiedsrichter kann das Spiel weiterlaufen lassen, wenn durch ein Foul- oder Hände-Spiel kein Vor- oder Nachteil für das Spiel entsteht.

### „Technisches Tor“-Strafen

Ein grobes oder absichtliches Foul, insbesondere ein Hineingrätschen, wird als Tor für die gefoulte Mannschaft gewertet, ebenso wie jedes Foul, welches eine klare Torchance verhindert.

# FLAG FOOTBALL

## Spielgedanke

Zwei Mannschaften versuchen, den Ball über die gegnerische Grundlinie zu tragen / passen.

## Mannschaft

Je nach Feld-Grösse, 3 oder 4 Feldspieler. jeder Spieler trägt am Gürtel rechts und links je ein „Flag“

## Auswechseln

Bei jeder Spiel-Unterbrechung.

## Feldgrösse

Indoor: Basketball-Feld (Touch-Down-Zone ca. 2m).

Outdoor: Handball-Feld (20 x 40 m), Touch-Down-Zone  $\geq 4$  m)

## Spielregeln

### Grundidee

- Das angreifende Team hat vier Versuche zur Verfügung, um 6 Meter (indoor) resp. 10 Meter (outdoor) Raum zu gewinnen.

### Spielzug

- Der Ball liegt zu Beginn des Spielzuges auf der „Line of Scrimmage“ (immaginäre Grenzlinie zwischen den beiden Teams).
- Vor dem Spielzug positionieren sich die beiden Teams, getrennt durch die Line of Scrimmage, in freier Aufstellung.
- Durch das Spielen des Balles nach hinten (normalerweise zwischen den Beinen des Spielers) beginnt der Spielzug.

Der Spielzug endet, wenn

- der Ballträger gestoppt wird
- der Ballträger das Feld verlässt
- der Ball zu Boden geht
- eine Regelübertretung erfolgt
- ein Punkterfolg (Touch Down / Field Goal) erzielt wird.

Der nächste Spielzug beginnt in der Feldmitte auf der Höhe, wo der vorhergehende endete. Bei einem nicht gefangenen Pass beginnt der nächste Spielzug am gleichen Ort wie der vorhergehende.

## Punktewertung

### „Touch Down“ (6 Punkte)

- Der Ball wird von einem angreifenden Spieler über die Grundlinie getragen oder jenseits derselben gefangen.

### „Extra Point“ (1 Punkt)

- Nach einem Touch Down erhält ein Spieler der angreifenden Mannschaft die Gelegenheit, den von einem Mitspieler gehaltenen Ball auf eine bezeichnete Fläche (z.B. Basketball-Brett) zu kicken.

### „Field Goal“ (3 Punkte)

- Der Ball trifft, vom Feld aus dem Fuss gekickt, die bezeichnete Fläche (z.B. Basketball-Brett).

### Das Spielen des Balles

- Hinter der Line of Scrimmage darf der Ball beliebig gepasst / gekickt werden.
- Vor der Line of Scrimmage darf der Ball nach hinten gepasst / übergeben und beliebig gekickt werden.

### Das Stoppen des Ballträgers

- Der Ballträger kann nur gestoppt werden, in dem ihm eine der beiden Flags weggezogen wird.

## Regelübertretungen / Fouls

Der Gegenspieler darf nicht festgehalten, geschlagen, gestossen, angesprungen oder getreten werden. Beinstellen und sich Aufstützen sind ebenfalls untersagt („Foul“)

Die Line of Scrimmage darf erst nach Beginn des Spielzuges überschritten werden. Eine Zuwiderhandlung ist ein „Foul Start“

### Ahndung

Der Spielleiter legt die Sanktionen bei Regelübertretungen fest:

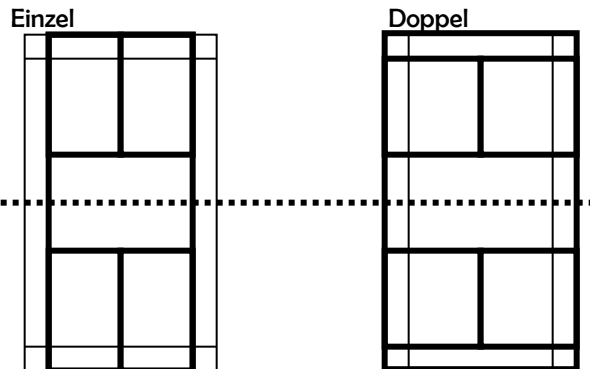
- neuer 1. Versuch (bei Foul)
- Raumgewinn (bei Foul Start der Verteidiger) resp. Raumverlust (bei Foul Start der Angreifer) von 3 Metern bei Wiederholung des Versuchs.

# BADMINTON

## Spielgedanke

Zwei Spieler (oder Spielerpaare) versuchen, den Shuttle mit dem Racket direkt über das Netz in das gegnerische Feld zu spielen.

## Mannschaft / Feld



Die Netzhöhe ist 155 cm.

## Zählweise

Jeder Ballwechsel ergibt einen Punkt. Ein Satz wird auf 21 Punkte gespielt, wobei zum Gewinn eine Differenz von 2 Punkten erreicht sein muss. Die „Verlängerung“ wird jedoch höchstens bis auf 30 Punkte gespielt (der Satz ist also spätestens bei 30 : 29 beendet).

## Spielregeln

### Punkterfolg

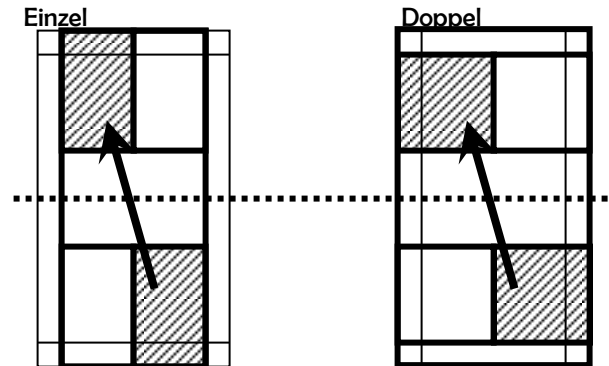
- Wenn der Shuttle nach einem eigenen Schlag im gegnerischen Feld oder nach einem gegnerischen Schlag ausserhalb des eigenen Feldes zu Boden geht, ergibt das einen Punkt

### Spiele des Shuttles

- Der Shuttle muss mit dem Racket gespielt werden, ohne dass er den Boden berührt. Er muss immer direkt (mit *einem* Schlag) über das Netz gespielt werden.
- Weder Spieler noch Racket dürfen das Netz berühren oder überqueren.

### Service (Aufschlag)

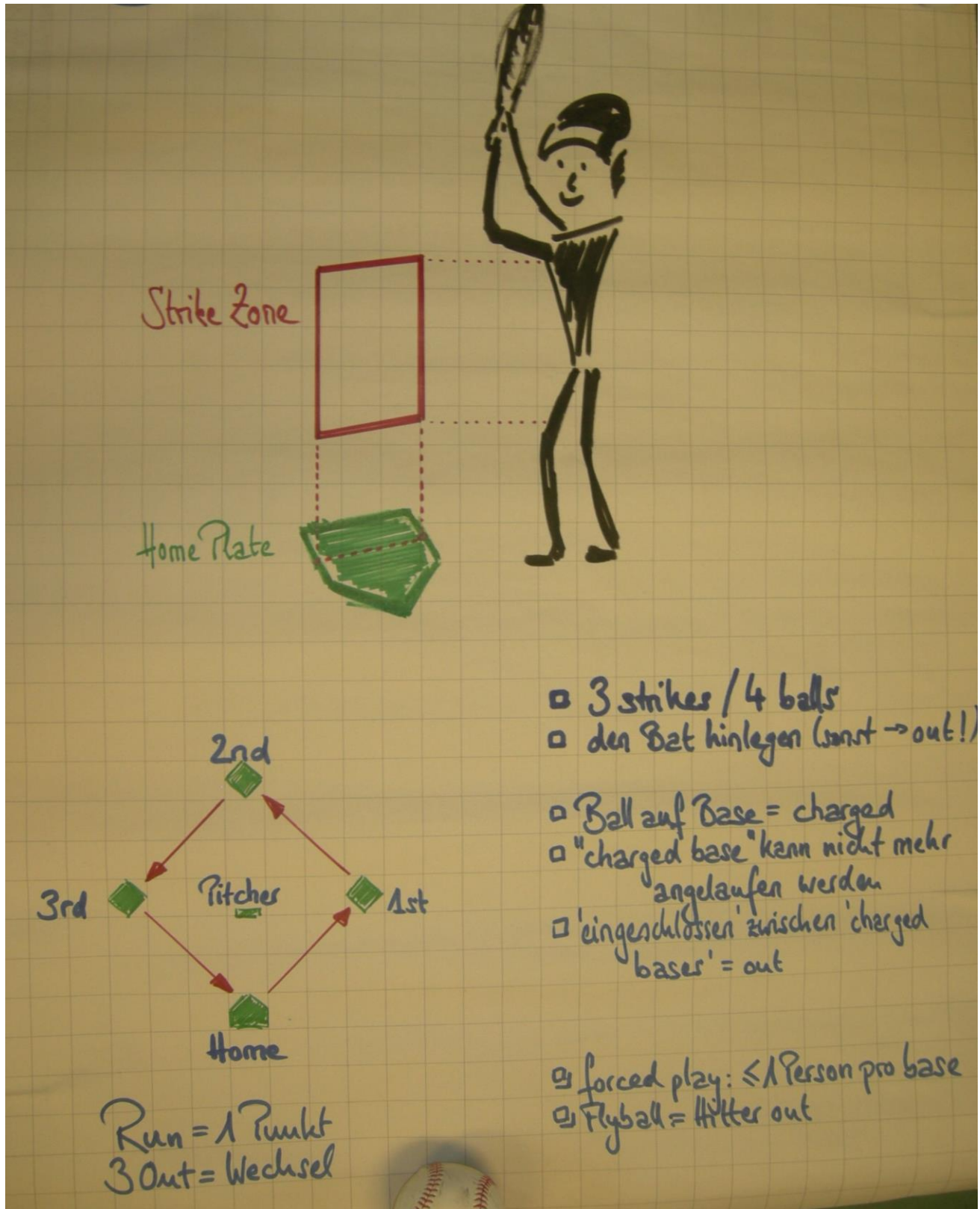
- Derjenige Spieler (resp. das Team), welcher den letzten Punkt erzielt hat, erhält (oder behält) das Aufschlagrecht.
- Das Racket muss so gehalten werden, dass der Schlägerkopf tiefer als der Griff ist („Service von unten“).
- Der Shuttle muss über Kreuz vom eigenen in das gegnerische Aufschlagfeld gespielt werden:



Wenn der Spieler (resp. das Team) einen geraden Punktestand (0, 2, ...) hat, erfolgt der Service von rechts (wie abgebildet), ist der Punktestand ungerade (1, 3, ...), wird von links serviert.

Im Doppel behalten die Spieler für den Aufschlag die Positionen, welche sie beim vorangehenden Ballwechsel innegehabt haben.

# BASEBALL



- 3 strikes / 4 balls
- den Bat hinlegen (sonst → out!)

- Ball auf Base = charged
- "charged base" kann nicht mehr "angelaufen werden"
- 'eingeschlossen' zwischen 'charged baser' = out

- forced play: ≤ 1 Person pro base
- Flyball = Hitter out

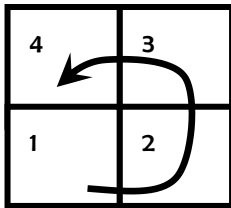
# „HACKY-SACK“: FOUR-SQUARE

## Spielgedanke

Vier Spieler spielen sich den Footbag zu. Wenn dieser zu Boden geht, hat einer der Spieler einen Fehler begangen und scheidet aus. Die anderen Spieler schliessen ein Feld auf.

Wenn mehr als vier Spieler am Spiel beteiligt sind, schliesst der ausgeschiedene Spieler hinten an der Warteschlange an.

## Feld



## Zählweise

Der Spieler im Feld 4 erhält jedes Mal, wenn ein anderer Spieler einen Fehler begeht, einen Punkt.

(Variante: die Spieler erhalten jedes Mal, wenn ein anderer Spieler einen Fehler begeht, die Anzahl Punkte entsprechend dem Feld, auf dem sie sind).

## Spielbeginn

Vor Spielbeginn sagen alle Spieler ihre Punkte an.

Der Spieler im Feld 4 wirft den Footbag *schön* zu einem Spieler seiner Wahl.

## Spielen des Balles

Der Spieler muss sein Feld verteidigen, indem er den Ball in das Feld eines anderen Spielers spielt.

Der Ball darf mit jedem Körperteil ausser den Händen gespielt werden.

Jedes Mal, wenn der Ball zu einem anderen Spieler gespielt werden soll, muss er über Kniehöhe gehen.

Jedes Mal, wenn der Ball zu einem anderen Spieler gespielt wird, muss seine Flugkurve zuerst nach oben zeigen.

## „Fehler“

Der Spieler, in dessen Feld der Ball landet, resp. der Spieler, der den Ball, der im Aus landet, als letzter berührt hat, begeht einen Fehler.

Zusätzliche Fehler:

- **„Contact“**: der Spieler, der einen anderen auf dessen Feld berührt.
- **„Low“**: der Ball war zu keinem Zeitpunkt über Kniehöhe.
- **„Spike“**: der Ball wird so gespielt, dass er zu keinem Zeitpunkt aufwärts fliegt.

- **„Tricky Serve“**: der Einwurf war nicht fair (nicht schön zu einem anderen Spieler gespielt).

## „Abstimmen“

Wenn nicht klar ist, wer den Fehler begangen hat, wird abgestimmt. Die Stimme des Spielers auf Feld 4 zählt dabei doppelt.

Wenn es bei der Abstimmung ein Unentschieden zwischen zwei Spielern gibt, spielen diese zwei auf ihren Feldern gegeneinander. Der Verlierer verlässt sein Feld.

# PANTHERBALL

## Spielgedanke

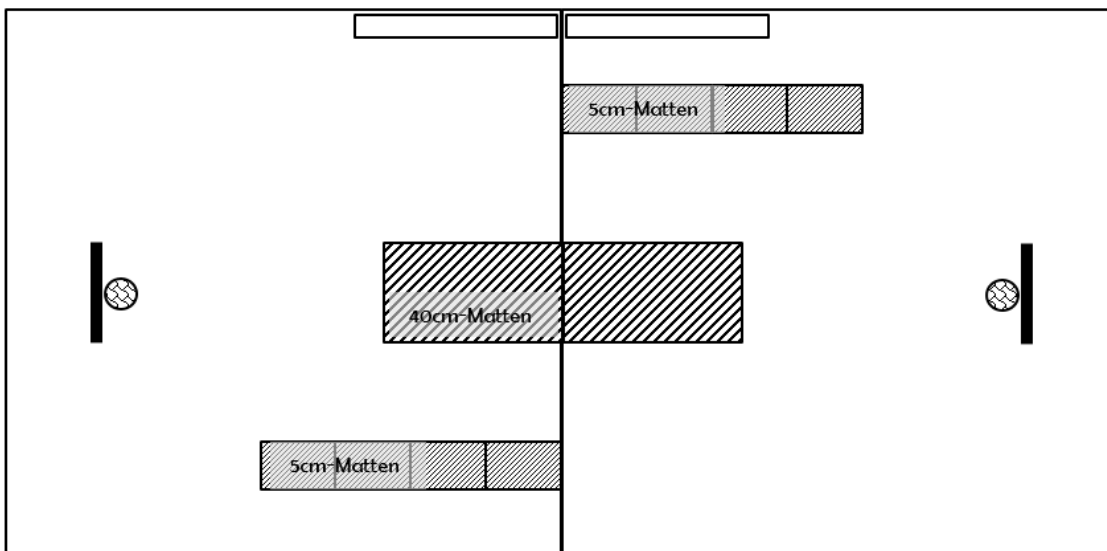
Zwei Teams stehen sich gegenüber und versuchen, durch das Treffen von Gegenspielern mit dem Ball das gegnerische Team aus dem Feld zu bringen.

## Feld

- Die Spieler dürfen sich nur in der eigenen Feldhälfte sowie auf den Matten aufhalten.
- Ein Ball, der in der Spielfläche des Gegners liegt / rollt, darf nicht aufgenommen werden (→ kein „Fischen“).
- Spieler, die getroffen wurden, setzen sich in der Reihenfolge ihres Ausscheidens auf ihre Bank am Spielfeldrand.

## „Rettung“

- Wenn ein Spieler von der 40cm-Matte in der Hallenmitte aus den Ball im Direktflug an das Basketball-Brett wirft (Kontakt von vorne, incl. Kante, aber ohne Basketball-Korb), darf der Spieler seines Teams, der am längsten draussen ist, wieder ins Spiel eingreifen.
- Wenn ein Spieler von der 40cm-Matte in der Hallenmitte aus den Ball in den Basketballkorb wirft, dürfen alle Mitspieler, die draussen sind, wieder ins Spiel eingreifen.



## Spielen des Balles

- Der Ball wird nur mit den Händen gespielt.

## Treffer

Jeder Spieler auf dem Spielfeld kann jederzeit von einem Gegenspieler getroffen werden.

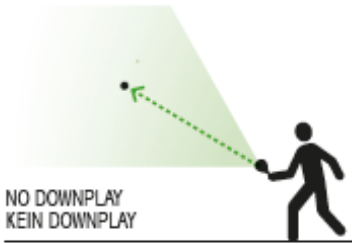
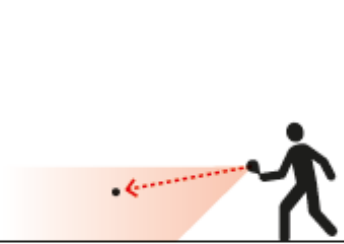
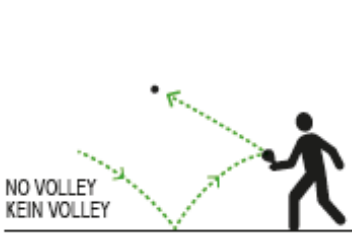
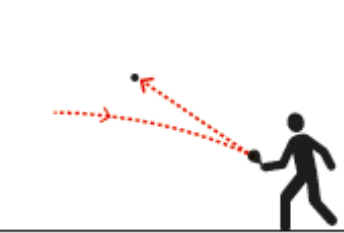
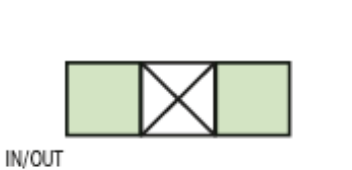
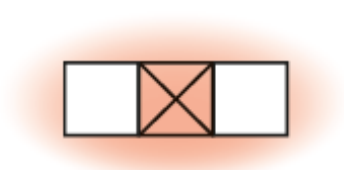
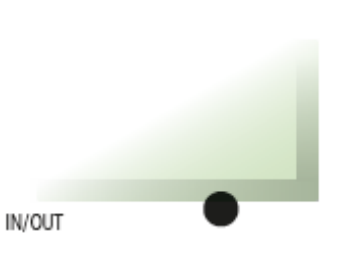
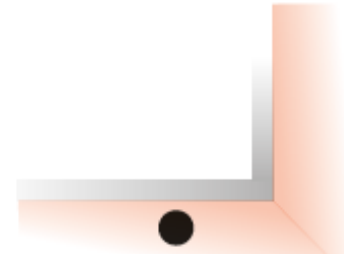
Ein Spieler ist out, wenn

- er von einem Ball im Direktflug getroffen wird und der Ball anschliessend zu Boden / an die Wand geht
- er einen auf ihn geworfenen Ball mit einem anderen Ball in seiner Hand abwehrt (→ Ball in den Händen = Teil des Körpers)
- er den Ball im Direktflug auf einen Gegenspieler wirft und dieser (oder einer seiner Mitspieler) den Ball festhält / fängt, bevor er zu Bodenfällt / die Wand berührt.

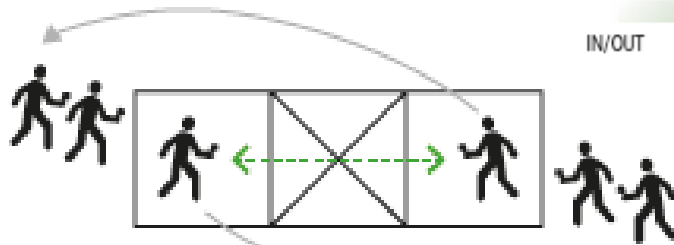
## (eventuell) Spezialregel bei Spielen in gemischten Teams

- Knaben dürfen nur auf Knaben werfen, Mädchen nur auf Mädchen.

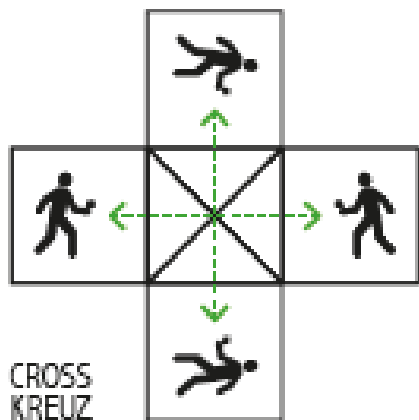
# STREET RACKET

✓	✗
 <p>NO DOWNPLAY KEIN DOWNPLAY</p>	
 <p>NO VOLLEY KEIN VOLLEY</p>	
 <p>IN/OUT</p>	
 <p>IN/OUT</p>	

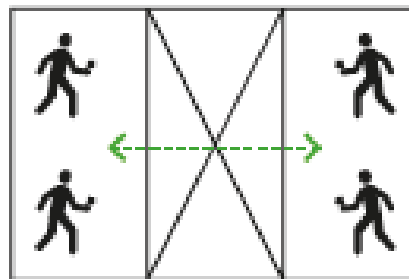
VARIATIONS  
SPIELVARIANTEN



ROTATION  
RUNDLAUF



CROSS  
KREUZ



DOUBLES  
DOPPEL