

Regeln der grossen Sportsportarten im Sportunterricht

Eine Kurzfassung mit den wichtigsten Spielregeln für die Schule.

Fussball

1. Teamgrösse

Die Teamgrösse wird der Spielfeldgrösse angepasst. (Torhüter und ca. 4 Feldspieler in der Halle, 6 Feldspieler auf dem Rasen)

2. Spielbeginn

Zu Beginn jedes Spielabschnittes und nach einem Torerfolg spielt ein Team in der Spielfeldmitte an. Die Spieler des gegnerischen Teams befinden sich ausserhalb des Anspielkreises.

3. Spielfeldmarkierungen

In der Halle gibt es keinen Einwurf, Eckball oder Abstoss. Die Wände werden als Banden benutzt. Im eigenen Strafraum (Handball Torraum verwenden) darf der Torhüter den Ball mit Armen, Händen und Beinen spielen.

Wenn der Ball das Spielfeld auf dem Rasen verlässt, wird der Ball mit einem beidhändigen Wurf über den Kopf von ausserhalb der Seitenlinie wieder ins Feld gespielt. Wenn der Ball vom angreifenden Team über die Torauslinie (Grundlinie) gespielt wird, gibt es Torabstoss. Ein Eckstoss erfolgt, wenn die verteidigende Mannschaft den Ball über die Torauslinie spielt. Innerhalb des Strafraums darf der Torhüter den Ball mit den Händen spielen.

4. Gültiges Tor

Ein gültiges Tor wurde dann erzielt, wenn der Ball mit einem Körperteil, ausser dem Arm, in vollem Umfang über die Torlinie befördert wurde.



5. Foulregeln

Beim Fussball sind folgende Handlungen als Foul zu ahnden: Den Gegner festhalten, klammern, schlagen, stossen, anspringen, das Bein stellen, in die Beine treten, sich aufstützen. Bei Foulspiel und absichtlichem Spielen des Balles mit Armen oder Händen wird auf Freistoss entschieden. Ein direkter Torschuss ist in diesen Fällen erlaubt. Ein Foul im Strafraum führt zu einem Penalty. Alle Spieler ausser der Schütze und der Torhüter müssen sich ausserhalb des Strafraumes aufhalten.



6. Weitere Regeln

Ein Handspiel liegt vor, wenn ein Spieler den Ball mit seiner Hand oder seinem Arm absichtlich berührt. Der Schiedsrichter achtet bei der Beurteilung der Situation auf die Bewegung der Hand zum Ball (nicht des Balls zur Hand), die Entfernung zwischen Gegner und Ball (unerwartetes Zuspiel), die Position der Hand (das Berühren des Balls an sich ist noch kein Vergehen), was ein Vergehen darstellt.



Handball

1. Teamgrösse

Je nach Hallenbreite mit einen 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 Spieler 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 Pellen wieder in der Hand hält, muss man ihn weiterspielen und darf ihn kein zweites Mal prellen. Desweiteren darf man den Ball nur 3 Sekunden festhalten.

Basketball

1. Teamgrösse

Ein Team besteht aus maximal 5 Spielern.

2. Spielbeginn

Das Spiel beginnt mit einem Sprungball im Mittelkreis. Zwei Spieler stellen sich dafür in ihrer Spielfeldhälfte beim Anspielpunkt nebeneinander (Schulter an Schulter), zu der Lehrperson ausgerichtet auf. Die Mitspieler stellen sich ausserhalb des Kreises auf, müssen aber nicht in ihrer Spielfeldhälfte stehen. Der Ball wird von der Lehrperson senkrecht zwischen den beiden Spielern im Kreis in die Luft geworfen, woraufhin diese möglichst hoch springen, um den Ball in Richtung eines Mitspielers zu tippen, der diesen dann fangen und unter seine Kontrolle bringen kann. Die beiden Springen dürfen den Ball beim Sprungball nicht fangen.

Nach einem erfolgreichen Korbwurf wird der Ball hinter der Grundlinie, unter dem eigene Korb abgespielt.



3. Spielfeldmarkierung

Wenn der Ball oder der ballführende Spieler sich ausserhalb der Seiten- oder Grundlinie befindet, bekommt das gegnerische Team einen Einwurf.

Die gegnerische Zone (früher Trapez) muss nach drei Sekunden wieder verlassen werden. Beim Korbwurf ist diese Regel aufgehoben, bis ein Angreifer erneut im Besitz des Balles ist.



4. Gültiger Korb

Jeder Korb zählt 2 Punkte, jeder erfolgreiche Freiwurf 1 Punkt. Ein Korbwurf ausserhalb der 6.25m Kreislinie zählt 3 Punkte.

5. Foulregeln

Es ist verboten grob oder gefährlich zu spielen (absichtliches Foul). Man darf den Gegner nicht mit Armen und Beinen sperren oder durch eine Berührung stören bzw. behindern.

Als Verteidiger darf man sich nicht so in den Weg des Angreifers bewegen, dass ein Kontakt unvermeidlich wird. Als ballbesitzender Spieler darf man nicht unbeherrscht in den schon stehenden Verteidiger hineingehen (Stürmerfoul).

Nach einer Regelübertretung findet ein Einwurf von der Seitenlinie oder der Grundlinie statt (beim nahegelegensten Punkt). Wird ein auf den Korb werfender Spieler gefoult, erhält der gefoulte Spieler zwei Freiwürfe von der Freiwurflinie aus.



6. Weitere Regeln

Es ist nicht erlaubt den Ball absichtlich mit dem Fuss zu spielen oder abzuwehren. Wenn man prellt und den Ball in die Hände nimmt, darf man nicht nochmals beginnen zu prellen. Während des Prellens darf man mit der Hand nicht unter den Ball gehen. Ohne den Ball zu Prellen darf man nur einen Schritt ausführen.



Unihockey

1. Teamgrösse

Pro Team befinden sich 3 Feldspieler und ein Torhüter (ohne Stock, aber mit entsprechender Schutzkleidung und Maske) gleichzeitig auf dem Spielfeld.

2. Spielbeginn

Zu Beginn jedes Spielabschnittes und nach einem Torerfolg erfolgt ein Bully am Mittelpunkt. Beide Teams befinden sich dabei in ihrer Spielfeldhälfte, ausserhalb des Anspielpunktes. Die beiden Spieler, die das Bully machen stehen sich beim Anspielpunkt gegenüber und haben den Ball zwischen ihren Stockschaufeln (sie berühren ihn nicht). Der Ball wird durch den Pfiff der Lehrperson freigegeben - beide Spieler versuchen durch drehen des Stocks den Ball in die eigene Hälfte zu ihren Mitspielern zu spielen.



3. Spielfeldmarkierung

In einer normalen Schulsporthalle spielt man in der Regel ohne Unihockeybanden. In die Ecken werden aufgeklappte Langbänke gestellt, um sie abzurunden (Auswechselspieler sitzen dahinter). Fliegt der Ball über eine solche Langbank, bekommt das gegnerische Team einen Freischlag in der entsprechenden Ecke.

Der Torhüter darf in seinem Torraum (grosses Rechteck um den Torraum, nicht in allen Hallen eingezeichnet) mit allen Körperteilen spielen. Er darf den Ball in die Hände nehmen, solange mindestens ein Körperteil den Torraum berührt.

4. Gültiges Tor

Ein Tor ist gültig, wenn der Ball durch den Stock eines Spielers mit vollem Umfang über die Torlinie befördert wurde. Wird ein ins Tor fliegender Ball durch einen Körper (ausgenommen Arme, Hände und Kopf) unabsichtlich ins Tor abgelenkt, zählt das Tor ebenfalls. Der Ball darf sich zwar einmal selber mit dem Fuss oder Körper vorgelegt werden, wird der Ball jedoch absichtlich vom Körper ins Tor abgelenkt, zählt das Tor nicht.

5. Foulregeln

Im Kampf 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 den Gegner Laufen ist verboten. Einem Spieler darf der Weg nicht versperrt werden. Bei einem Vergehen erhält die gegnerische Mannschaft einen Freischlag am Ort des Vergehens. Freischläge hinter der verlängerten Torlinie werden auf der Seite des Tores beim Bullypunkt ausgeführt (auf der Höhe des Tores).

6. Weitere Regeln

Mit dem eigenen Stock darf nicht auf den Stock des Gegners oder dessen Körper geschlagen werden (auch nicht seitlich oder von unten).

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 niemand in der Nähe steht.

Absichtliche Berührungen des Balls mit dem Arm, der Hand oder dem Kopf sind in keinem Fall erlaubt.

Ein Feldspieler darf nur mit seinen Füßen und einem Knie sowie der Stockhand Boden Kontakt haben. Berührt er den Boden mit einem anderen Körperteil, und spielt dabei den Ball absichtlich, wird dies mit einem Freischlag geahndet. Somit ist es untersagt, sich in den Schuss zu werfen.

