

# Poull Ball: Regeln

Zwei gemischtgeschlechtliche fünfköpfige Teams treten mit einem grossen Ball auf einem rechteckigen Spielfeld gegeneinander an. Ziel des Spiels ist es, unter Einhaltung bestimmter Regeln einen der beiden Würfel abzuschliessen.

## Spielfeld

Idealerweise wird auf einem Basketballfeld gespielt, die Zonenkreise gelten als verbotene Zonen. Das Spiel kann in der Halle, aber auch auf dem Pausenplatz, auf einer Wiese und sogar am Strand oder auf dem Eis gespielt werden ([siehe Video](#)).



## Material

Gespielt wird mit einem Ball von 55 cm Durchmesser, mit dem sich einer der beiden auf einem 1,5 m hohen Ständer platzierten Würfel von je 50 cm Seitelänge abschiessen lässt. Die Fussteile befinden sich je auf der Freiwurflinie.

## Match

Ein Match wird in drei Gewinnsätzen auf sieben Punkte gespielt.

## Spielbeginn und Wiederaufnahme

Begonnen und wiederaufgenommen wird das Spiel in der Spielfeldmitte.

## Einwürfe

Einwürfe erfolgen dort, wo der Ball das Spielfeld verlassen hat.

## Pässe und Ballvortrag

- Vorgeschrieben: drei Pässe vor dem Wurf; der Ball darf höchstens fünf Sekunden lang in der Hand gehalten werden.
- Erlaubt: drei Schritte mit dem Ball in der Hand (einmal Standfuss wechseln).
- Verboten: dribbeln sowie in die verbotenen Zonen (Kreise) vordringen.

## Ballwurf

Die Wurftechnik ist frei:

- ein- oder beidhändig mit der flachen Hand oder Überkopfwurf vorwärts
- 

## Punkten

Die Wertung hängt von der Wurfart ab:

- Ein Punkt: direkte Würfe mit beiden Füßen am Boden.
- Zwei Punkte: Würfe ohne Ballabnahme (Manchette, Umlenken, Smash), beide Füße am Boden oder aber direktes Weiterleiten des Balls in der Luft (Alley-oop).

In der Schule oder beim Einführen des Spiels können die Teilnehmenden die Farben der Würfelseiten einbeziehen, um den Spassfaktor des Spiels zu erhöhen. Beispiel: Die gelbe Seite gibt drei Punkte, die rote keinen, mit der grünen gewinnt man sofort das Set usw.

Erzielt ein Team einen oder zwei Punkte, klatschen alle Spieler beider Teams.

---

## Regelübertretungen

- Verstoss gegen die Drei-Schritte-Regel: Einwurf
- Verstoss gegen die Drei-Pässe-Regel: Einwurf
- Körperkontakt mit dem Ballträger: Einwurf
- Körperkontakt beim Ballwurf: Strafwurf

Verstösst ein Verteidiger bei einer Torchance absichtlich gegen eine Regel, erhält das angreifende Team einen Punkt und es gibt einen Strafwurf! Beispiel: Der Verteidiger dringt bei einem Zielwurf in die verbotene Zone ein und berührt den Würfel, damit er nicht herunterfällt usw.

Die Lehrperson muss solche Verhaltensweisen vereiteln. Kommt es dazu, kann die Schülerin oder der Schüler auch für einige Minuten aus dem Spiel ausgeschlossen werden.

---

## Strafwurf

Der Strafwurf erfolgt von der Spielfeldmitte aus (in Abhängigkeit vom Platz). Der Spieler steht mit dem Rücken zum Würfel, den er abschiessen will, und darf sich beim Werfen nicht umdrehen.

---

## Auswechselln der Spieler

- Die Teams müssen jederzeit gemischt sein.
  - Die Anzahl Auswechslungen ist nicht beschränkt.
  - Das Auswechselln muss zwingend während eines Spielstopps erfolgen.
-

## Abschluss des Spiels

Die beiden Teams stellen sich in der Mitte des Spielfelds auf, gehen aufeinander zu und geben sich die Hand.

---

Quelle: François Poull, Erfinder von Poull Ball und Sportlehrperson am Institut Saint-Joseph de Trois-Ponts (Belgien)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**