

# Smolball: Spielregeln im Schulsport

Im Spiel Smolball dreht sich alles um die Zahl Vier (4). Für den Schulsport sind die Regeln so angepasst, dass sie sich im schulischen Umfeld als gut umsetzbar und spielbar erweisen.



## Material

- Tor: Unihockeytor oder original Smolballtor. Länge 2 Meter, Höhe 1,25 Meter (Aussenmass).
- Schläger: Minitennis-Schläger oder original Smolball-Schläger (Gr. 45–55 cm).
- Ball: Schaumstoffball mit Beschichtung, Durchmesser 100–110 mm, Gewicht 45–55 g.

## Schutzausrüstung

- Grundsätzlich ist keine Schutzausrüstung erforderlich.
- Der Torhüter im Smolball sollte einen Schutzhelm (Unihockeymaske) tragen, um vor allfälligen, unbeabsichtigten Schlägen mit dem Racket zu schützen.
- Für die Spieler empfiehlt sich ein Schutzhandschuh für die Schlägerhand.

## Spielfeld

- Normalturnhalle.
- Die ganze Halle wird als Spielfeld benutzt, Hallenwände gehören zum Spielfeld.
- Als Torraum gelten die Unihockeymarkierungen; mindestens 3 Meter Abstand von der Wand.

## Mannschaftsgrösse

- 3 Feldspieler, 1 Torwart (4 Spieler)

## Spieldauer

- Offizielle Spieldauer: 3 x 20 Min. mit 10'Pause.



## Spielbeginn

- Mise Spielbeginn mit einem Sprungball in der Spielfeldmitte. Schlägerspitze zu Beginn am Boden.
- Nach einem Torerfolg spielt der Torhüter den Ball von der Torraumecke ab.

## Ballkontrolle

- La Max. 4 × darf der Ball mit Körper oder Schläger berührt werden (Aufnahme des Balles vom Boden gilt nicht als Ballberührung!).
- Max. während 4 Schritten darf der Ball auf dem Schläger getragen werden.
- Max. 4 Sekunden darf der Ballkontakt dauern.
- Der Ball darf mit dem Schläger auf dem Boden, an der Wand oder am Körper nicht blockiert werden.

## Ballaufnahme vom Boden

- Ball darf nur mit dem Schläger ohne Berührung von Körperteilen vom Boden aufgenommen und weitergespielt werden.

## Körperspiel

- La Aktiv darf der Ball nur mit dem Rumpf und Oberschenkel sich selbst zugespielt werden.
- Passives Anspielen des ganzen Körpers gilt als erste Ballberührung und das Spiel geht weiter.
- Der Ball darf mit dem Körper nicht auf dem Boden oder an der Wand blockiert werden.

## Foulspiel mit anschliessendem Freischlag

- Stockschlag: Mit Schläger auf Schläger des Gegners schlagen.
- Körperschlag: Mit dem Schläger den Körper des Gegners schlägt.
- Angriff von hinten: Den ballführenden Spieler von hinten angreifen.
- Aktiver Körperkontakt.
- Bodenspiel: Mehr als zwei Körper-Boden-Kontakte im gegnerischen Torraum.
- Der Ball wird an die Decke gespielt.

## Freischlag

- 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 von einer vorderen Torraumecke ausgeführt.

- Die Gegner haben immer einen Abstand von 4 Metern einzuhalten.

## Foulspiel mit anschliessendem Penalty



- Bodenspiel: Mehr als zwei Körper-Boden-Kontakte eines Feldspielers im eigenen Torraum.
- Verhinderung einer Torchance durch Regelverstoss.

## Penalty

- Der Penalty wird direkt gespielt.
- Abstand 4 Meter zum Tor.
- Der Torhüter steht mit den Füßen auf der Torlinie.
- Die Feldspieler stehen 4 Meter hinter dem Penaltyschützen.

## Abseits- und Vorteilregel

- In der Schule wird ohne Abseitsregel und ohne Vorteil gespielt! Download

### Download

→ [Spielregeln im Schulsport](#) (pdf)

---

Quelle: Mischa Stillhart, Dozent EHSM, Magglingen und BWZ, Rapperswil



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**