

# 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.**

Die wichtigsten Regeln im Überblick:

## 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 sich 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 × 20' mit 10' Pause.

## Spielbeginn

- 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

- Max. **4 x** 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

- 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

- Stocks Schlag: Mit Schläger auf Schläger des Gegners schlagen.
- Körperschlag: Mit dem Schläger auf den Körper des Gegners schlagen.
- 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.

## Foulspiel mit anschliessendem Penalty

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

## 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.

## 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**

→ [Offizielle Spielregeln des Smolballverbandes](#)