

## SPIELREGELN SOFTHANDBALL

### Organisation

- **Spielball:** Softhandball
- **Tore:** Unihockey-Tore
- **Torraum:** ca. 3m Distanz zum Tor
- **Spielsystem:** 4:4 inkl. Torhüter/in. Es gibt keine fixen Torhüter. Die Torhüter dürfen/sollen mit in den Angriff gehen.

### Spielregeln

1. **Torwurf:** Torwürfe hinter der Feldmitte (Mittellinie) zählen nicht.
2. **Anwurf:** Nach einem Tor wird mit einem Abwurf des Torwarts aus dem Torraum weitergespielt.
3. **Einwurf:** Wenn der Ball das Spielfeld vollständig verlassen hat, erhält das Team, welches den Ball nicht zuletzt berührt hat, den Einwurf zugesprochen.
4. **Schrittregel:** Die Spieler dürfen mit dem Ball höchstens drei Schritte laufen.
5. **Prellregel:** Prellen ist nicht erlaubt.
6. **Zeitregel:** Nach spätestens drei Sekunden muss der Ball abgegeben werden.
7. **Fussspiel:** Der Ball darf ausserhalb des Torraumes nicht mit dem Fuss oder Unterschenkel (unterhalb Knie) gespielt werden.
8. **Körperkontakt:** Es wird ohne Körperkontakt gespielt. Klammern, Blockieren und Stossen ist nicht erlaubt.
9. **Freiwurf-Abstand:** Bei einer Regelwidrigkeit muss das fehlerverursachende Team 2 Meter Abstand halten
10. **Torraum:** Betreten des Torraums ist nur für einen Torhüter/in erlaubt.
  - o Angreifer/in im Kreis: Abwurf durch Torhüter/in.
  - o Deckungsspieler/in bei Ballabwehr im Kreis: Freiwurf für das angreifende Team.
11. **Abwurf:** Wenn der Torwart den Ball aus dem Torraum abwehrt, geht das Spiel weiter. Es gelten auch hier die Seitenauslinien – auch hinter dem Tor – für einen allfälligen Einwurf.