

**Nationalteam  
Frauen**



**Nationalteam  
Männer**



**Andy Schmid**  
 • 30.08.1983  
 • BSV Borba Luzern, SG Stans/Luzern, GC Zürich, ZMC Amicitia Zürich, Bjerringbro-Silkeborg (DK), seit 2010 Rhein-Neckar Löwen (D), ab Sommer 2022 HC Kriens-Luzern  
 • **Einer der besten Spielmacher der Welt!**



**Daphne Gautschi**  
 • 09.07.2000  
 • Spielt, seit sie 11 Jahre alt ist.  
 • TV Muri Handball, LK Zug, Metz Handball (F), SG BBM Bietigheim (D), Metz Handball (F), Sport-Union Neckarsulm (D)  
 • **Rasanter Weg an die Spitze!**



**Mehdi Ben Romdhane**  
 • 02.12.2001  
 • Handball Club Crissier, Chambéry Savoie Handball (F), Kadetten Schaffhausen, GC Amicitia Zürich, Kadetten Schaffhausen  
 • **Top Talent aus der Romandie!**



# SPIELREGELN

## SOFTHANDBALL

### Das Tor

Es wird aufs gleiche Tor gespielt wie beim Unihockey.  
Es hat eine Grösse von 160 x 115 cm.



Torwürfe, die aus der eigenen Spielfeldhälfte geworfen werden, zählen nicht.

### Der Ball

Je nach Altersgruppe ist der Spielball unterschiedlich gross.



Softhandball U7/9 hat einen Umfang von 42 cm.  
Softhandball U11 hat einen Umfang von 46 cm.

### Der Torraum

Im Torraum darf sich nur die verteidigende Torhüterin oder der Torhüter bewegen. Die angreifenden Spielerinnen und Spieler dürfen aber in den Torraum springen und im Flug den Ball werfen.



### Der Anwurf und Abwurf

Nach einem Tor wirft die Torhüterin oder der Torhüter direkt an. Abwurf im eigenen Torraum gilt, wenn das angreifende Team, die Torhüterin oder der Torhüter den Ball über die Torauslinie spielt.

### Der Einwurf

Der Einwurf wird vom Team ausgeführt, das den Ball nicht zuletzt berührt hat. Dabei steht die Spielerin oder der Spieler mit einem Fuss auf der Linie. Der Abstand zur gegnerischen Spielerin oder zum gegnerischen Spieler muss mindestens 2 m betragen.



### Das Team

Softhandball ist nicht gleich Handball! Der Ball ist weicher, die Tore sind kleiner und auch die Anzahl der Spielerinnen und Spieler ist beim Softhandball kleiner.



U7 → 3:3



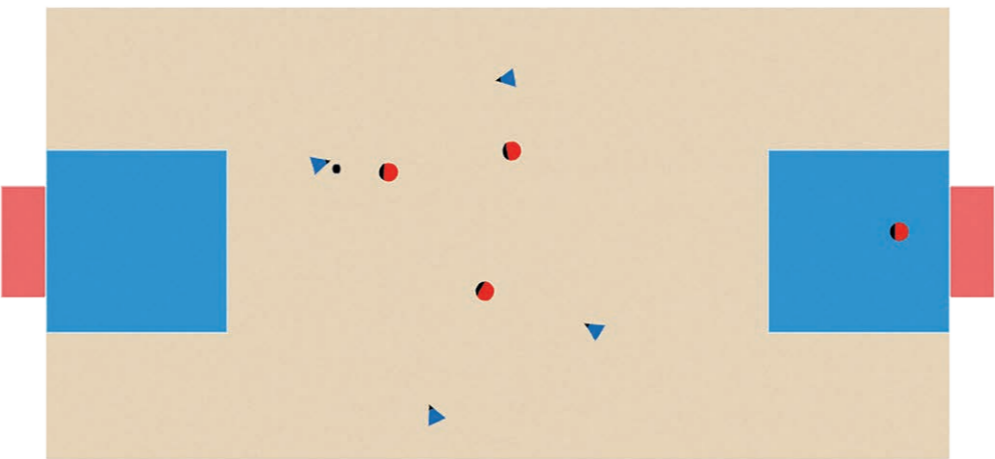
U9/11 → 4:4

Übrigens: Die Torhüterinnen und Torhüter nehmen am Angriff teil.

### Fairplay



Ab 5 Toren Unterschied nimmt das führende Team eine Spielerin oder einen Spieler vom Feld.



### Das Spielfeld

Das Spielfeld ist je nach Altersgruppe unterschiedlich gross. Ein weiterer Unterschied zum Handball ist der Torraum: Beim Softhandball ist der Torraum rechteckig und kein Kreis.  
U7 → ca. 12 x 10 m  
U9/11 → ca. 20 x 12 m  
Torraum → 3.00–3.50 x 3.00 m

### Die Regeln

Im Softhandball wird offensiv und ballorientiert verteidigt.



Der Ball darf max. 3 Sekunden gehalten werden.



Mit dem Ball in der Hand sind höchstens 3 Schritte erlaubt. Nur die Torhüterinnen und Torhüter dürfen im Torraum unbegrenzt Schritte machen.



Der Ball darf nicht mit dem Fuss oder dem Unterschenkel berührt werden. Wenn das passiert, erhält das gegnerische Team den Ball.

### Erklärvideo Softhandball



Die detaillierte Spielanleitung ist auf [handball.ch](http://handball.ch) zu finden.

### Das Foulspiel

#### Foulspiel

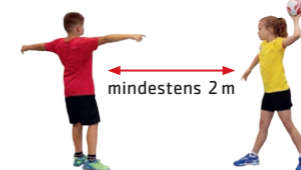


Foulspiel ist nicht erlaubt. Entressen oder Wegschlagen eines Balles aus der Hand ist ebenfalls nicht erlaubt.



Ein Foulspiel wird mit einem Freiwurf oder Strafwurf geahndet und kann zusätzlich zu einer Hinausstellung mit Zeitstrafe führen.

#### Freiwurf



Ein Freiwurf wird am Ort der Regelübertretung ausgeführt. Dabei halten die gegnerischen Spielerinnen und Spieler 2 m Abstand.

#### Hinausstellung → 2-Minuten-Zeitstrafe



Bei Vergehen, bei denen die Aktion überwiegend auf den Körper des Gegenübers abzielt, kann das verantwortliche Kind des Platzes verwiesen werden. Das Team kann aber mit einem anderen Kind ergänzt werden.