



# FIVE-A-SIDE HANDBALL

## Spielregeln

Zehn Regelanpassungen machen aus Handball die Spielform "Five-a-Side".  
Weniger Körperkontakt, viele Spielaktionen.  
Für jedes Alter, Leistungsniveau und Geschlecht.

1. **Es wird zu einem fairen Umgang miteinander angeregt, somit wird auf Schiedsrichter\*innen verzichtet.**
2. **Five-a-side Handball wird auf einem Feld mit 26 m x 20 m gespielt.**
  - ▶ Als Spielfeld kann eine Mischung aus Basketball- und Handballfeld genutzt werden.
  - ▶ Der Kreis wird durch die Drei-Punkte-Linie der Basketballer\*innen dargestellt.
  - ▶ Die Feldbreite wird vom Handballfeld übernommen.
3. **Als Spielball wird ein weicher Five-a-side Handball (alternativ Methodik- oder Softball) verwendet.**
4. **Auf dem Spielfeld dürfen pro Team gleichzeitig fünf Spieler\*innen agieren. Insgesamt besteht ein Team aus fünf bis acht Spieler\*innen.**
5. **Aktiver physischer Körperkontakt ist untersagt.**
  - ▶ Die abwehrende Mannschaft ist angehalten, den Ball lediglich bei Pässen oder Fehlwürfen zu erobern.
  - ▶ Eine Behinderung der Angreifer\*innen mit dem Körper und den Armen ist dennoch erlaubt.
6. **Es gibt keinen feste/n Torhüter\*in. Jede/r Spieler\*in kann diese Rolle in der Defensive übernehmen.**
  - ▶ Die **Torhüter\*innen** können am Angriff teilnehmen und so eine Überzahlsituation schaffen.
7. **Jedes Team hat eine Seitenlinie, an der Auswechslungen während des Spiels vorgenommen werden.**
8. **Das Spiel startet mit einem Hochball jeweils mit einer/einem Spieler\*in der Teams in der Mitte des Spielfelds.**
9. **Nach jedem Torerfolg startet das Spiel direkt vom Tor aus.**
  - ▶ Tore aus dem eigenen Torraum sind verboten.
10. **Die Dauer eines Spiels beträgt 12 Minuten ohne Halbzeit.**

