



FIVE-A-SIDE HANDBALL

**Zehn Regelanpassungen
machen aus Handball die
Spielform "Five-a-Side". Mit
weniger Körperkontakt, für
jedes Alter, Leistungsniveau
und Geschlecht.**

DHB
Deutscher Handballbund
● ● ●

HBW
Handball Baden-Württemberg
● ●
FÖRDERREGION IM DHB

Allgemeiner Hinweis: Die Spielregeln können an die jeweils individuellen Möglichkeiten vor Ort angepasst werden (z.B. Spielfeldgröße, Spieldauer usw.).

- 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.**

