

# Die wichtigsten Spielregeln

**Wann wird nach welchen Regeln gespielt und welche Netzhöhe gilt für welches Alter? Dieses Hilfsmittel listet die wichtigsten Punkte auf. Ausführliche Regeln werden als Download angeboten.**

**Spielfeld** Volleyballfeld, 9 × 18 m  
**Netzhöhe** Juniorinnen 2,30m, Frauen 2,30m, Männer 2,50m

**Kategorien** Anfänger 5:5, Elite 4:4, Top-Elite 3:3

**Spieldauer** 2 Sätze à 8 Minuten, Seitenwechsel nach dem 1. Satz.  
Der 2. Satz beginnt wieder mit dem Spielstand 0:0

## Spielregeln

- Der Ball wird ein- oder beidhändig übers Netz geworfen und dort von der gegnerischen Mannschaft gefangen.
- Die Wurfart ist nicht vorgeschrieben, Gesten aus Volleyball oder Faustball sind Fehler (Schlagen des Balls).
- Der Ball kann ein- oder beidhändig gefangen werden. Absichtliches Abprallenlassen ist Fehler.
- Benötigt ein Spieler beim Fangen mehrere Schritte bis zum Stillstand, ist dies kein Fehler. Für den Wurf aus Sprung muss zwingend beidbeinig und ohne vorherigen Ausfallschritt abgesprungen werden.
- Nach dem Fangen wird der Ball direkt wieder zum Gegner zurückgespielt, ein Zuspiel im Feld ist nicht erlaubt.
- Fällt ein Ball im Feld zu Boden, ist das ein Fehler für die verteidigende Mannschaft (IN).
- Fällt ein Ball ausserhalb des Spielfeldes zu Boden, ist das ein Fehler für die Mannschaft, welche ihn zuletzt berührt hat (Out oder Touché).
- Bälle, welche im Out gelandet sind, werden vom Spielfeldrand aus direkt zum Gegner eingespielt.
- Der Ball darf im Out gefangen werden.
- Nach jedem Fehler einer Mannschaft erhält der Gegner einen Punkt und rotiert um eine Position im Uhrzeigersinn.
- Nach jedem Fehler wird ohne Anspiel direkt von dort weitergespielt, wo sich der Ball gerade befindet.



Ausführliche Spielregeln, Wettkampfbestimmungen und Spielkategorien:  
[www.netzballswiss.ch](http://www.netzballswiss.ch)