**Regeln Tchoukball**

* gespielt wird mit 5 Spielern, davon mindestens eine Frau (wenn keine Frau mitspielt, wird die Spieleranzahl auf 4 reduziert!).
* Jede Mannschaft kann auf beide Netze spielen – es gibt keine Seitenzuordnung.
* Spielbeginn erfolgt durch Einwurf des Balles durch den Schiedsrichter.
* Nach einem Punkt / Freiwurf führt ein Spieler hinter der Grundlinie den Anwurf aus.
* Nach dem Anwurf muss der Ball einmal die Mittellinie überqueren. Danach sind beide Frames für beide Teams offen.

**Ein Spieler erzielt einen Punkt für seine Mannschaft, wenn …**

* er den Ball so auf das Netz wirft, dass ihn kein Gegenspieler fangen kann, bevor er den Boden innerhalb des Spielfeldes berührt.

**Einen Freiwurf gibt es, wenn …**

* der Ball beim Wurf auf das Netz den Metallrahmen berührt oder das Netz verfehlt.
* der Ball nach dem Wurf auf den Boden außerhalb des Feldes aufprallt.
* der Ball nach dem Wurf auf das Netz den Werfer selber trifft.
* der Ball nach dem Wurf in der „verbotenen Zone“ aufkommt.
* ein Spieler den Ball fallen lässt oder dribbelt.
* der ballführende Spieler mehr als drei Schritte macht.
* der ballführende Spieler die verbotene Zone berührt.
* ein Team mehr als 5 Pässe spielt (Der Anwurf zählt dabei nicht als Pass!).
* ein Spieler vom Gegner am Passen, Werfen oder Laufen gehindert wird.

***Technische Fouls wie z. B. respektloses Verhalten gegenüber dem Schiedsrichter, werden mindestens mit einer Zeitstrafe von 1 Minute bestraft!***

