



Netball

Spielanleitung – kurz erklärt

Netball ist ein Mannschaftssport, bei dem zwei Teams mit je 7 Spielerinnen auf einem rechteckigen Feld gegeneinander antreten. Gespielt wird auf zwei Körbe, die in 3,05 Metern Höhe hängen. Anders als beim Basketball darf niemand mit dem Ball laufen oder dribbeln, und jede Position ist an einen bestimmten Feldbereich gebunden.

Spielziel

Ihr wollt den Ball durch den gegnerischen Korbring werfen und mehr Treffer erzielen als das andere Team.

Vorbereitung

Das Feld misst 15,25 mal 30,5 Meter und ist durch zwei Drittellinien in Angriffsdrittel, Mittelfeld und Verteidigungsdrittel geteilt. An beiden Schmalseiten hängt ein Korb in 3,05 Metern Höhe, umgeben von einem halbkreisförmigen Torkreis. In der Feldmitte liegt der Mittelkreis mit 90 cm Durchmesser. Jede Spielerin trägt ihr Positionskürzel auf dem Trikot.

So spielt ihr

- 1 Zwei Spielerinnen stellen sich mit mindestens 90 cm Abstand am Mittelkreis gegenüber, die Schiedsrichterin wirft den Ball hoch.
- 2 Wer den Ball erobert, spielt ihn zur eigenen Angriffsspielerin weiter.
- 3 Der Ball wird nur durch Pässe bewegt: Laufen und Dribbeln sind verboten, mit Ball ist höchstens ein Schritt erlaubt.
- 4 Jede Spielerin bleibt in dem Feldbereich, der zu ihrer Position gehört.
- 5 Nur Angreiferin und Hauptangreiferin dürfen auf den Korb werfen.
- 6 Nach jeder Unterbrechung geht es wieder vom Mittelkreis aus los.

So gewinnt ihr

Das Team mit den meisten Treffern durch den Korbring liegt vorn. Die Quelle nennt keine Angaben zur Spieldauer oder zum genauen Spielende.

Spielziel

Ziel ist es, den Ball durch den gegnerischen Korbring zu werfen. Der Ring hat 38 cm Durchmesser, der Ball 69 bis 71 cm Umfang laut Quellenangabe. Da nur zwei Spielerinnen pro Team überhaupt werfen dürfen, muss das Team den Ball durch Pässe bis in den Torkreis zu diesen beiden bringen. Wer mehr Treffer erzielt, ist erfolgreicher.

Spielmaterial

1 Spielfeld

2 Korb mit Ring

2 Torkreis

1 Mittelkreis

1 Ball

pro Spielerin 1 Trikots mit Positionskürzel

Spielaufbau

- Das Spielfeld als Rechteck von 15,25 mal 30,5 Metern abstecken.
- Zwei Drittellinien ziehen, die das Feld in Angriffsdrittel, mittleres Drittel und Verteidigungsdrittel teilen.
- An beiden Schmalseiten je einen Korb in 3,05 Metern Höhe anbringen, der Ring hat 38 cm Durchmesser.
- Um jeden Korb einen mit weißen Linien markierten Halbkreis anlegen, den Torkreis.
- In der Feldmitte den Mittelkreis mit 90 cm Durchmesser markieren.
- Alle Linien mindestens 5 cm breit ziehen; sie gehören zum Spielfeld.
- Jedes Team stellt 7 Spielerinnen auf das Feld, der Kader umfasst 12 Spielerinnen.
- Jede Spielerin trägt das Kürzel ihrer Position auf dem Trikot, zum Beispiel GA für Goal Attack.

Spielbeginn

Eröffnet wird am Mittelkreis: Dort nehmen zwei Spielerinnen einander gegenüber Aufstellung, wobei zwischen ihnen ein Abstand von wenigstens 90 cm liegen muss. Der Ball wird nun von der Schiedsrichterin nach oben geworfen, und beide Spielerinnen versuchen, ihn zu erobern.

Spielablauf

Anspiel am Mittelkreis

- 1 Zwei gegnerische Spielerinnen stellen sich am Mittelkreis auf, mindestens 90 cm voneinander entfernt.
- 2 Die Schiedsrichterin wirft den Ball hoch.
- 3 Beide kämpfen um den Ball. Berührung und Behinderung sind dabei nicht erlaubt.
- 4 Wer den Ball bekommt, passt ihn direkt zur eigenen Angriffsspielerin.
- 5 Diese versucht, den Korb zu treffen.

Nach jeder Unterbrechung wird das Spiel wieder vom Mittelkreis aus neu gestartet.

Ballbewegung

Mit dem Ball in der Hand darf niemand laufen oder dribbeln. Erlaubt ist genau ein Schritt, ein zweiter gilt als Fußfehler. Der Ball kommt also ausschließlich durch Pässe voran.

Positionen und Zonen

Jede Position ist an einen bestimmten Bereich des Feldes gebunden, den die Spielerin nicht verlassen darf. Die Quelle nennt folgende Positionen: Angreiferin, Hauptangreiferin, Außenangreiferin, Center, Außenverteidigerin, Torverteidigerin und Torfrau. Die Kürzel auf dem Trikot sind für die Schiedsrichter maßgeblich, zum Beispiel GA für Goal Attack.

Werfen auf den Korb

Nur zwei Spielerinnen pro Mannschaft dürfen auf den Korb werfen: die Angreiferin und die Hauptangreiferin. Alle anderen bringen den Ball durch Pässe nach vorn.

Auswechseln

Zum Team gehören 12 Spielerinnen, von denen 7 gleichzeitig auf dem Feld sind. Die übrigen dürfen zwischen den Vierteln beliebig eingewechselt werden.

Sonderregeln

- Laufen und Dribbeln mit dem Ball sind verboten.
- Fußfehler: Wer den Ball hat, darf nur einen Schritt machen, kein zweiter ist erlaubt.
- Abseits: Die Spielerin im Ballbesitz darf ihre Zone nicht verlassen.
- Den Ball zu halten gilt als Regelverstoß.
- Beim Anspiel am Mittelkreis sind Berührung und Behinderung der Gegnerin nicht erlaubt.
- Nur Angreiferin und Hauptangreiferin dürfen auf den Korb werfen.
- Alle Linien gehören zum Spielfeld und müssen mindestens 5 cm breit sein.

Spielende und Gewinn

Punkte gibt es, wenn der Ball durch den Korbring geworfen wird. Das Team mit den meisten Treffern liegt vorn. Zur Spieldauer, zum Punktwert eines Treffers und zum Vorgehen bei Gleichstand macht die Quelle keine Angaben.

Tipps

- Da niemand mit dem Ball laufen darf, lebt euer Angriff von schnellen Anspielstationen. Lauft ohne Ball in freie Räume.
- Denkt beim Aufbau daran, dass nur zwei Spielerinnen abschließen dürfen. Der Weg zum Korb führt immer über Angreiferin oder Hauptangreiferin.
- Achtet auf die Grenzen eurer Zone. Ein Pass an eine Mitspielerin, die ihren Bereich verlassen müsste, kostet den Ballbesitz.
- Beim Anspiel am Mittelkreis zählt Sprungtiming, denn Körperkontakt ist verboten.
- Nutzt die Auswechsellmöglichkeiten zwischen den Vierteln, um frische Spielerinnen auf laufintensive Positionen zu bringen.

Häufige Fragen

Darf ich mit dem Ball dribbeln?

Nein. Dribbeln und Laufen mit dem Ball sind beide verboten. Der Ball wird nur durch Pässe weitergegeben.

Wie viele Schritte sind mit Ball erlaubt?

Genau einer. Der zweite Schritt gilt als Fußfehler.

Wer darf auf den Korb werfen?

Nur zwei Spielerinnen pro Mannschaft: die Angreiferin und die Hauptangreiferin.

Wie startet das Spiel?

Zwei Spielerinnen stehen sich am Mittelkreis mit mindestens 90 cm Abstand gegenüber, die Schiedsrichterin wirft den Ball hoch und beide versuchen, ihn zu gewinnen.

Wie geht es nach einer Unterbrechung weiter?

Das Spiel wird nach jeder Unterbrechung erneut vom Mittelkreis aus gestartet.

Was bedeutet Abseits im Netball?

Die Spielerin im Ballbesitz darf ihre Zone nicht verlassen. Tut sie es, ist das ein Regelverstoß.

Warum stehen Buchstaben auf den Trikots?

Jede Spielerin trägt das Kürzel ihrer Position, zum Beispiel GA für Goal Attack. Die Kennzeichnung ist für die Schiedsrichter entscheidend, weil jede Position an einen eigenen Feldbereich gebunden ist.

Darf man beim Anspiel die Gegnerin bedrängen?

Nein. Beim Kampf um den hochgeworfenen Ball sind Berührung und Behinderung verboten.

Wie groß ist der Kader und wann darf gewechselt werden?

Ein Team hat 12 Spielerinnen, 7 davon stehen auf dem Feld. Die übrigen dürfen zwischen den Vierteln beliebig eingewechselt werden.

Zählt eine Linie noch zum Spielfeld?

Ja. Alle Markierungen gehören zum Spielfeld und müssen mindestens 5 cm breit sein.

Informationen zum Spiel

Spielart	Sportspiel
Kategorien	Sportspiele

Quelle und Regelstand. Dieser Text ist eine eigene redaktionelle Erklärung von spiele-anleitungen.de. Grundlage ist die offizielle Spielanleitung, zuletzt geprüft am 20.08.2026. Diese Datei ist kein Nachdruck der Originalanleitung.



Regelfrage am Spieltisch?

Auf der Spielseite stehen ein Erklärvideo, die häufigsten Regelfragen und die ausführliche Fassung dieser Anleitung. Code scannen oder Adresse eingeben:

www.spiele-anleitungen.de/netball/

spiele-anleitungen.de · <https://www.spiele-anleitungen.de/netball/>

Alle Spielennamen sind Marken der jeweiligen Inhaber.

Stand des Dokuments: 05.09.2026