

Tagesablauf		
1. Sek		
Zeit	Was	Wo
07:40	Besammlung und Infos	Klassenzimmer
07:55	Bereit fürs Spielturnier	Kunstrasen
08:00	Anpfiff Spielturnier	Kunstrasen
10:30	Trink- und Wechselpause	Worbiger
10:55	Bereit für Leichtathletik	1. LA Posten
11:00	Start Leichtathletik	1. LA Posten
12:00	Mittagspause	Worbiger
12:55	Bereit für Leichtathletik	3. LA Posten
13:00	Leichtathletik	3. LA Posten
14:15	Letzter LA Posten aufräumen	5. LA Posten
14:30	Rangverkündigung	Worbiger
15:00	Verabschiedung	Worbiger

1. Teamgrösse

4 Spieler und 1 Goalie, zusätzliche Auswechselspieler sind erlaubt.

2. Spielerwechsel

Fliegend: Der Einwechselspieler darf das Spielfeld erst betreten, wenn der Auswechselspieler das Spielfeld verlassen hat. Auswechselung per Handschlag!

3. Spielbeginn

Das auf dem Spielfeld zuerst genannte Team hat Anstoss. Zu Beginn jedes Spielabschnittes und nach einem Torerfolg wird in der Spielfeldmitte angespielt.

4. Einwurf

Wird mit dem Fuss auf der Seitenlinie ausgeführt (**flacher Einkick**).

4. Abstoss/Goalieauswurf

Wenn der Ball vom angreifenden Team über die Torauslinie gespielt wird.

Der Torhüter spielt den Ball mit dem Fuss oder der Hand.

Handauswurf oder Auskick nicht über die Mittellinie.

5. Torhüterregel

Der Torhüter darf den Ball nur mit den Beinen und dem Körper abwehren (ohne Hände und Arme).

6. Eckstoss

Ein Eckstoss erfolgt, wenn die verteidigende Mannschaft den Ball über die Torauslinie spielt.

7. Foulspiel

Den Gegner festhalten, klammern, schlagen, stossen, anspringen, das Bein stellen, in die Beine treten, sich aufstützen. Hohes, gestrecktes Bein.

Tackling jeglicher Art ist verboten!

8. Freistoss

Bei Foulspiel und absichtlichem Spielen des Balles mit Armen oder Händen. Direkter Torschuss ist erlaubt. Abstand: Bei allen stehenden Bälle 3m.

Ein Foul im Strafraum führt zu einem Penalty (Penaltpunkt: 5 Meter). Alle Spieler ausser der Schütze und der Torhüter halten sich ausserhalb des Strafraumes auf.

10. Rückpassregel

Es wird mit der normalen Rückpassregel gespielt (nach Rückpass mit dem Fuss, darf der Ball vom Torwart nicht in die Hand genommen werden).

11. Weiteres

Es darf nur in **Turnschuhen** gespielt werden. Schienbeinschoner werden empfohlen!

Spielregeln Zonenball – Sommersporttag Rümlang – 1. Sek

1. Teamgrösse

Ein Team besteht aus 7 Spielerinnen.

2. Punktgewinn

Das angreifende Team erzielt einen Punkt, wenn eine Mitspielerin den Ball in der Endzone des Gegners fangen kann.

3. Spielbeginn

Die erstgenannte Mannschaft fängt an. Zum Spielbeginn und nach jedem Punkt stellen sich beide Teams an der Endzonenlinie auf.

4. Spielablauf

Der Ball darf in jede Richtung geworfen werden. Mit dem Ball in der Hand wird nicht gelaufen. Nach dem Fangen muss man so schnell wie möglich stehen bleiben. Die Spielerin in Ballbesitz hat dann 3 Sekunden Zeit den Ball abzuwerfen.

5. Ballwechsel

Wenn ein Pass nicht von der Mitspielerin gefangen werden kann (Ball berührt den Boden, fliegt ins Aus oder der Gegner fängt ihn ab), kommt das verteidigende Team sofort in Ballbesitz und greift nun an. Es gibt keine Spielunterbrechung.

6. Spielerwechsel

Spielerinnen dürfen nur nach einem Punkt oder Unterbruch des Spieles ausgewechselt werden, dann aber beliebig viele.

7. Körperloses Spiel

Alle Spielerinnen achten auf ein körperloses Spiel. Jede Körperberührung ist im Prinzip ein Foul. Eine Armlänge Abstand muss beim Verteidigen eingehalten werden.

8. Foulspiel

Wenn eine Spielerin eine andere Spielerin berührt, ist das ein Foul. „Foul“ ruft die Spielerin die gefoult wurde, kann aber auch von der foulenden Spielerin selber angezeigt werden. Wenn der Ball durch das Foul verloren geht, wird das Spiel unterbrochen, die Angreiferin bekommt den Ball und das Spiel wird fortgesetzt.

9. Eigenverantwortung

Jede Spielerin ist für ihr Foulspiel selbstverantwortlich. Ebenso werden Linienentscheidungen (innerhalb oder ausserhalb) fair getroffen.

Streetsoccer					
1. Sek Knaben					
Kunstrasen					
Spiel	Zeit	Mannschaft	:	Mannschaft	Spielfeld
Hinrunde					
1	08:00	Moll	:	Steinemann	Feld 1
2	08:00	Schmid	:	Eichenberger	Feld 2
3	08:15	Gerstenberger	:	Steinemann	Feld 1
4	08:15	Moll	:	Schmid	Feld 2
5	08:30	Gerstenberger	:	Eichenberger	Feld 1
6	08:30	Schmid	:	Steinemann	Feld 2
7	08:45	Moll	:	Eichenberger	Feld 1
8	08:45	Gerstenberger	:	Schmid	Feld 2
9	09:00	Eichenberger	:	Steinemann	Feld 1
10	09:00	Gerstenberger	:	Moll	Feld 2
Rückrunde					
11	09:15	Steinemann	:	Moll	Feld 1
12	09:15	Eichenberger	:	Schmid	Feld 2
13	09:30	Steinemann	:	Gerstenberger	Feld 1
14	09:30	Schmid	:	Moll	Feld 2
15	09:45	Eichenberger	:	Gerstenberger	Feld 1
16	09:45	Steinemann	:	Schmid	Feld 2
17	10:00	Eichenberger	:	Moll	Feld 1
18	10:00	Schmid	:	Gerstenberger	Feld 2
19	10:15	Steinemann	:	Eichenberger	Feld 1
20	10:15	Moll	:	Gerstenberger	Feld 2
10:30 - 11:00 Trink- und Wechselpause zu Leichtathletik					

Zonenballturnier					
1. Sek Mädchen					
Kunstrasen					
Spiel	Zeit	Mannschaft	:	Mannschaft	Spielfeld
Vorrunde					
1	08:00	Steinemann	:	Steinemoll	Feld 1
2	08:00	Moll	:	Schmid	Feld 2
3	08:15	Gerstenberger	:	Eichenberger	Feld 1
4	08:15	Steinemann	:	Moll	Feld 2
5	08:30	Eichenberger	:	Steinemoll	Feld 1
6	08:30	Gerstenberger	:	Schmid	Feld 2
7	08:45	Steinemann	:	Eichenberger	Feld 1
8	08:45	Schmid	:	Steinemoll	Feld 2
9	09:00	Gerstenberger	:	Moll	Feld 1
10	09:00	Steinemann	:	Schmid	Feld 2
11	09:15	Steinemoll	:	Gerstenberger	Feld 1
12	09:15	Moll	:	Eichenberger	Feld 2
13	09:30	Gerstenberger	:	Steinemann	Feld 1
14	09:30	Steinemoll	:	Moll	Feld 2
15	09:45	Schmid	:	Eichenberger	Feld 1
Halbfinale					
16	10:05	Tabellenerste	:	Tabellendritte	Feld 1
17	10:05	Tabellenzweite	:	Tabellenvierte	Feld 2
Finale					
18	10:20	Verlierer Spiel 16	:	Verlierer Spiel 17	Feld 2
19	10:20	Sieger Spiel 16	:	Sieger Spiel 17	Feld 1
10:30 - 11:00 Trink- und Wechselpause zu Leichtathletik					

Orientierungslauf – Regeln & Ablauf

◆ Ziel:

Du läufst alleine eine Strecke mit verschiedenen Posten ab – und versuchst, so schnell wie möglich mit der richtigen Reihenfolge zurückzukommen.

Regeln:

1. Einzelläufe

Du läufst **alleine**, nicht im Team.

2. Stempelkarte & Name

Du bekommst ein **Blatt (Stempelkarte)** und **schreibst deinen Namen** darauf.

3. Kartenübersicht

Die Karte bleibt **an der Wand befestigt** – sie wird **nicht mitgenommen**. Wenn ihr euch während des Laufs nicht mehr sicher seid, dürft ihr **jederzeit** zur Karte zurückkommen – aber die Zeit läuft dabei weiter.

4. 5 verschiedene Karten

Es gibt **5 unterschiedliche Laufkarten** – jede Person bekommt eine andere Strecke. Die Stempelkarte muss jeder mitnehmen, um die Posten abzustempeln.

5. Immer 5 Läufer*innen gleichzeitig

Es starten **immer 5 Personen auf einmal**.

6. Vorbereitungszeit (30 Sekunden)

Die ersten 5 Läufer*innen dürfen:

- ihre Stempelkarte entgegennehmen und Namen draufschreiben,
- und **30 Sekunden lang** ihre Karte an der Wand anschauen.

7. Start & Zeitmessung

Die Zeit beginnt für **alle gleichzeitig**

► **Stopp**, wenn du wieder zwischen den **zwei Markierungen** (Start/Ziel) durchläufst.

8. Warten in der Halle

Alle anderen warten in der Halle, bis sie dran sind.

Frau Favero sagt euch, **wann ihr die Karte anschauen dürft** – ab dann habt ihr **30 Sekunden** zur Vorbereitung und läuft dann alles wie bei der anderen.

9. Tipps: Prägt euch gut ein, wo eure Posten sind! Merkt euch Reihenfolge & Wege!



Leichtathletik Lageplan

