

## SUP Polo Regeln

### Teams:

- Jedes Team besteht aus 3 Spielern plus einem Ersatzspieler pro Mannschaft
- Jedes Team darf einmal pro Halbzeit auswechseln

### Equipment:

- 6 SUP Polo Boards
- 1 SUP Polo-Ball
- Feld: 20 x 25m
- 6 SUP Polo Paddel
- 2 Tore (3 Meter lang x .09 Meter hoch)

### Dauer des Spiels:

- Zwei mal 10 min, in der 5-minütigen Halbzeit wechseln die Teams die Seiten
- Bei Gleichstand nach der regulären Spielzeit gibt es 5 Minuten Verlängerung
- Wenn dann immer noch keine Entscheidung gefallen ist, darf jeder Spieler von der Mittellinie aus einmal aufs Tor schießen. Das Team mit den meisten Toren gewinnt.
- Ist immer noch keine Entscheidung gefallen, geht es mit dem „Elfmeterschießen“ abwechselnd weiter. Sudden Death: Das Team, das zuerst ein Tor schießt gewinnt.

### Regeln:

- Der Ball darf nur mit dem Paddel gespielt werden!
- Der Ball darf nicht mit Händen, Füßen oder dem Kopf gespielt werden.
- Der Ball darf nur im Stehen vom Board aus gespielt werden.
- Es gibt keinen Torwart. Alle Spieler müssen immer paddeln und dürfen nicht vor dem Tor stehenbleiben.
- Kein vorsätzliche Kontakt mit einem anderen Spieler mit dem Paddel oder Board!

### Geringfügige Fouls:

- Einsatz von Hand oder Fuss zum Stoppen oder Passen des Balls. Die gegnerische Mannschaft erhält den Ball am Punkt des Fouls.
- Ein gegnerisches Board anrempeln oder aufs Board springen. Gegner erhält den Ball am Punkt des Fouls.
- Ein Spieler steht ruhig vor dem Tor und blockt den Ball wie ein Torwart – Gegner erhält den Ball und startet an der Mittellinie erneut.
- Den Ball im Knien spielen oder aus dem Wasser holen. Gegner erhält den Ball an der Stelle des Fouls.

### Schwere Fouls:

- Absichtlich Umfahren oder Rempeln des Gegners – Spieler muss 1 Minute aussetzen.
- Mit den Händen oder Füßen oder dem Kopf den Ball vor dem Tor blocken – Strafstoß vom Mittelfeld aus.
- Spieler steht vor dem Tor und blockiert es ohne zu paddeln und wird dabei angeschossen – Strafstoß vom Mittelfeld aus.
- Während der Ausführung eines Strafstoßes müssen alle anderen Spieler sich hinter dem Schützen im Mittelfeld aufhalten.
- Bekommt ein Spieler während eines Spiels zum dritten Mal die Strafminute, ist er für den Rest des Spiels gesperrt – Die Mannschaft muss das Spiel mit zwei Spielern zu Ende spielen.



**SUP POLO RULES**