

Spielregeln Unihockey

- 1. Teamgrösse**

Ein Team besteht aus mehreren Feldspielern und einem Torhüter. Pro Team befinden sich maximal 3 Feldspieler und ein Torhüter gleichzeitig auf dem Spielfeld. Der Torhüter darf durch einen weiteren Feldspieler ersetzt werden.
- 2. Spielbeginn**

Zu Beginn jedes Spielabschnittes und nach einem Torerfolg erfolgt ein Bully am Mittelpunkt. Beide Teams befinden sich dabei in ihrer Spielhälfte. Nach sämtlichen Spielunterbrüchen wird das Spiel durch einen Pfiff des Schiedsrichters wieder freigegeben.
- 3. Spieleraustausch**

Ein Spieler (inkl. Torhüter) darf jederzeit ersetzt werden. Der einwechselnde Spieler darf das Spielfeld erst betreten, wenn es der auswechselnde Spieler verlassen hat
- 4. Bully**

Ein Bully kann nur auf dem Mittelpunkt oder auf einem der sechs Bullypunkte erfolgen. Andere Spieler müssen sich mindestens zwei Meter von den Ausführenden entfernt aufhalten. Zwei gegnerische Spieler stehen sich mit dem Rücken zur eigenen Torlinie am liegenden Ball gegenüber und halten ihre Schläger parallel auf jeder Seite des Balles, ohne ihn zu berühren; die Schaufelspitze in Angriffsrichtung. Auf der Mittellinie darf das Gastteam die Stockseite wählen, auf der verlängerten Torlinie der Verteidiger. Auf Pfiff ist der Ball freigegeben.
- 5. Ausball**

Verlässt der Ball das Spielfeld oder berührt er Gegenstände über dem Spielfeld, erhält das Team, das ihn nicht zuletzt berührt hat, einen indirekten Freischlag zugesprochen. Dieser wird am Ort und max.1 Meter von der Bande entfernt ausgeführt.
- 6. Freischlag**

Er wird unmittelbar am Ort des Vergehens ausgeführt. Freischläge hinter der verlängerten Torlinie werden auf dem nächstgelegenen Bullypunkt ausgeführt. Der Gegner (inkl. Stock) muss sofort zwei Meter Abstand nehmen. Bei Nichteinhalten des Abstandes wird eine Zweiminutenstrafe ausgesprochen.
- 7. Strafstoss (Penalty)**

Verhindert ein Vergehen eine sichere Torchance, ist dem benachteiligten Team ein Strafstoss zuzusprechen. Der Schütze startet am Mittelpunkt. Sobald der Schütze den Ball berührt, darf der Torhüter die Torlinie verlassen. Der Ball ist während der Ausführung immer in Vorwärtsbewegung. Ein Nachschuss ist nicht erlaubt. Fällt kein Tor, erfolgt ein Bully am nächsten Bullypunkt.
- 8. Stockvergehen**

Mit dem eigenen Stock darf nicht auf den Stock des Gegners oder dessen Körper geschlagen werden (auch nicht seitlich oder von unten). Wiederholte oder härtere Vergehen sowie Vergehen von hinten werden mit einer Zweiminutenstrafe bestraft.
- 9. Hoher Stock**

Das Ausholen über Hüfthöhe ist verboten. Ueber Kniehöhe darf der Ball nicht mehr mit dem

Stock gespielt werden. Das Ausschwingen nach vorne ist grundsätzlich erlaubt, wenn niemand in der Nähe steht.

10. Einsatz des Körpers
Im Kampf ist ein Abdecken des Balles mit dem Körper zulässig. Ebenso ist ein leichtes Stossen mit der Schulter erlaubt. Festhalten, Stossen mit den Händen und rückwärts in den Gegner laufen ist verboten. Einem Spieler darf der Weg nicht versperrt werden. Hineinrennen in den Gegner, Halten und Checken wird in jedem Fall mit einer Zwei-minutenstrafe bestraft.
11. Spiel mit dem Fuss
Der Ball darf mit einer absichtlichen Bewegung sich selber vorgelegt, aber nicht zu einem Mitspieler gespielt werden. Prallt er unabsichtlich vom Fuss ab, darf der Mitspieler den Ball spielen. Mehrmaliges absichtliches Spielen mit dem Fuss, ohne dass dazwischen der Stock den Ball berührt, ist verboten.
12. Spiel mit der Hand, dem Arm und dem Kopf
Es ist nicht erlaubt, den Ball mit der Hand, dem Arm oder dem Kopf absichtlich zu spielen. Diese Vergehen werden mit einer Zweiminutenstrafe bestraft. Hochspringen, wobei beide Füsse den Boden verlassen, ist ebenso verboten, sofern der Ball dabei berührt wird.
13. Bodenspiel
Ein Feldspieler darf nur mit seinen Füßen und einem Knie sowie der Stockhand Boden Kontakt haben. Berührt er den Boden mit einem anderen Körperteil, und wird dabei der Ball absichtlich gespielt, wird dies mit einer Zweiminutenstrafe geahndet. Insbesondere ist es untersagt, sich in den Schuss zu werfen.
14. Vorteil
Wenn für ein Team trotz eines Vergehens gegen sie, ein Vorteil entsteht (z.B. Ballbesitz, Tor), wird der Vorteil gewährt und das Spiel nicht unterbrochen. Der Vorteil kann auch bei Vergehen angewendet werden, die zu einer Zeitstrafe oder zu einem Strafstoß führen würden, wobei die Strafe oder der Strafstoß angezeigt wird. Sobald die Vorteilsituation beendet ist, wird das Spiel unterbrochen und die notwendigen Strafen ausgesprochen.
15. Torhüter
Der Torhüter spielt ohne Stock. Er ist in seinen Abwehraktionen frei, solange die Aktion dem Ball gilt. Er darf den Ball nur halten, wenn mindestens ein Körperteil den Boden im Torraum berührt (dies gilt auch während der Ausführung eines Strafstoßes). Ausserhalb des Torraumes wird er als Feldspieler (ohne Stock) betrachtet. Bei einer Abwehr ausserhalb des Torraumes (ausgenommen Fusspiel) ist der Torhüter mit einer Zweiminutenstrafe zu bestrafen. Blockiert er den Ball länger als drei Sekunden, erfolgt ein Freischlag für den Gegner 2,5 Meter ausserhalb des Schutzraumes. Der Torhüter darf beim Auswurf nicht behindert werden. Beim Auswurf mit der Hand muss der Ball den Boden, die Bande, einen anderen Spieler oder dessen Ausrüstung berühren, bevor er die Mittellinie überquert.
16. Torraum/Schutzraum
Zum Schutze des Torhüters gibt es den Schutzraum. In ihm darf sich kein Feldspieler befinden. Auch keiner aus dem eigenen Team. Alle Freischiäge im Torraum werden 2,5 Meter ausserhalb des Schutzraumes ausgeführt.