

# Unihockey – Spielregeln (Kurzfassung)

Text: SUHV, Ressort Schule, Marc Brändli

Zeichnungen: Hans Gut, Stephanie Brändli

## 1. Mannschaftsgrösse

Eine Mannschaft besteht aus mehreren Feldspielern und einem Torhüter. Pro Mannschaft befinden sich maximal 3 Feldspieler und 1 Torhüter auf dem Spielfeld. Der Torhüter darf durch einen vierten Feldspieler ersetzt werden.



## 2. Spielbeginn

Bei Beginn jedes Spielabschnittes und nach einem Tor erfolgt ein Bully am Mittelpunkt. Beide Teams befinden sich dabei in ihrer Spielhälfte. Bei sämtlichen Spielunterbrechungen pfeift der Schiedsrichter ab und anschliessend wieder an. Es darf erst nach dem zweiten Pfiff des Schiedsrichters weitergespielt werden.

## 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.

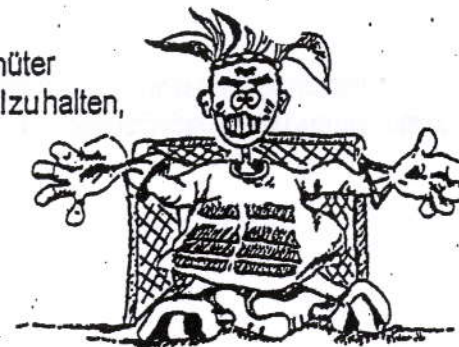


## 4. Bully (Druckbully)

Ein Bully kann nur auf dem Mittelpunkt oder auf einem der sechs Bullypunkte erfolgen. Andere Spieler müssen sich mindestens 2 m von den Ausführenden entfernt aufhalten. Zwei gegnerische Spieler stehen sich, mit Rücken zur eigenen Torlinie, am liegenden Ball gegenüber und halten ihre Schläger parallel auf jeder Seite des Balles, ohne ihn zu berühren; die Schaufel in Angriffsrichtung. Auf der Mittellinie darf die Gastmannschaft die Stockseite wählen, auf der Grundlinie der Verteidiger. Auf Pfiff ist der Ball freigegeben.

## 5. Torhüter

Innerhalb des Torraumes darf der Torhüter jeden Körperteil einsetzen, um den Ball zu halten, abzulenken, zu werfen oder zu kicken. Solange irgendein Teil seines Körpers innerhalb des Torraumes den Boden berührt, darf er auch ausserhalb des Torraumes den Ball halten, ablenken, werfen oder kicken.



Ausserhalb des Torraumes wird er als Feldspieler bezeichnet.

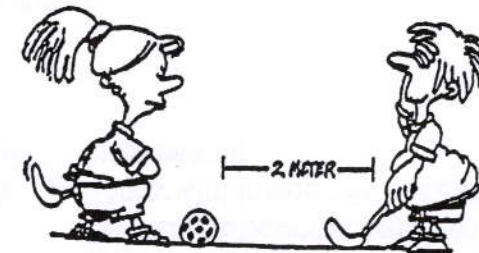
Der Torhüter darf bei der Ballausgabe nicht behindert werden. Beim Auswurf muss der Ball von einem Mitspieler vor der Mittellinie berührt werden, sonst erfolgt ein Freischlag auf der Mittellinie.

## 6. Torraum / Schutzraum

Alle Freischläge aufgrund eines Vergehens der verteidigenden Mannschaft im Torraum werden 2,5 m ausserhalb des Schutzraumes ausgeführt. Zum Schutze des Torhüters gibt es den Schutzraum. In ihm darf sich kein Feldspieler befinden. Wo keine Markierungen angebracht sind, können diese mit Klebeband bezeichnet werden.

## 7. Ausball

Verlässt der Ball das Spielfeld, erhält die Mannschaft die den Ball nicht zuletzt berührt hat einen indirekten Freischlag zugesprochen. Dieser erfolgt an Ort und max. 1 Meter von der Bande entfernt.



## 8. Freischlag

Er wird unmittelbar am Ort des Regelverstosses ausgeführt. (Die Ausnahme bilden Regelverstösse im Torraum und hinter der verlängerten Torlinie. Im zweiten Fall wird der Freischlag auf dem nächstgelegenen Bullypunkt ausgeführt. Der Gegner (inkl. Stock) muss sofort zwei Meter Abstand nehmen. Bei Nichteinhalten des Abstandes wird eine 2-Minuten-Strafe ausgesprochen.

### 9. Strafschuss (Penalty)

Verhindert ein Regelverstoss eine sichere Torchance, ist der benachteiligten Mannschaft ein Penalty zuzusprechen. Der Schütze startet am Mittelpunkt, der Ball ist während der Ausführung immer in Vorwärtsbewegung. Sobald der Schütze den Ball berührt, darf der Torhüter die Torlinie verlassen. Ein Nachschuss ist nicht erlaubt. Fällt kein Tor, erfolgt ein Bully am nächsten Bullypunkt.

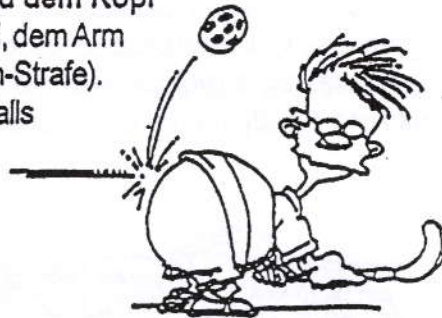
### 10. Spiel mit dem Fuss

Der Ball darf mit einer aktiven Bewegung sich selber vorgelegt werden, aber nicht zu einem Mitspieler. Prallt der Ball vom Fuss weg (passiv) darf der Mitspieler den Ball spielen. Mehrmaliges Spielen mit dem Fuss, ohne dass dazwischen der Stock den Ball berührt, ist verboten.

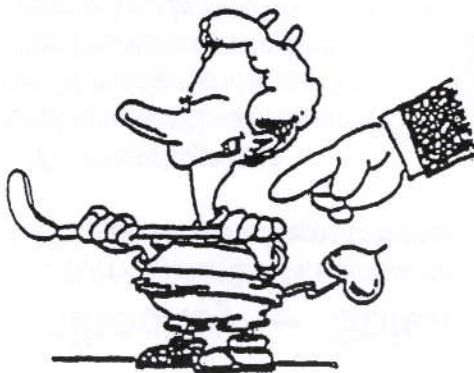


### 11. Spiel mit der Hand, dem Arm und dem Kopf

Es ist nicht erlaubt, den Ball mit der Hand, dem Arm oder dem Kopf aktiv zu spielen (2-Minuten-Strafe). Hochspringen mit beiden Füßen ist ebenfalls verboten.

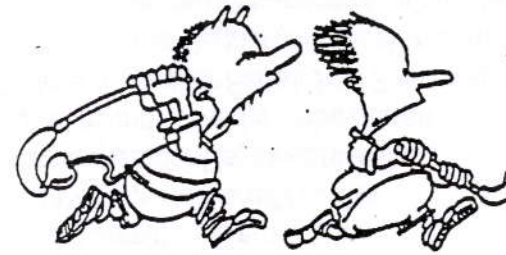


### 12. Hoher Stock



Ausholen über Hüfthöhe ist verboten. Über Kniehöhe darf der Ball nicht mehr mit dem Stock gespielt werden. Das Ausschwingen vorne ist grundsätzlich erlaubt, wenn niemand in der Nähe steht. Muss der Gegner ausweichen hat dies eine 2-Minuten-Strafe zur Folge.

### 13. Stockvergehen

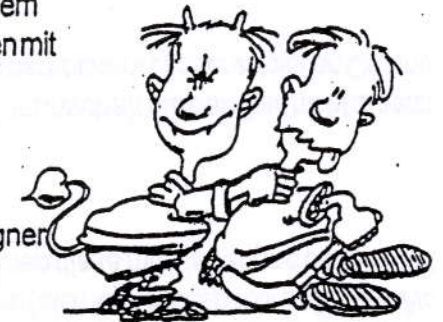


Der Stock darf nicht auf den Stock des Gegners geschlagen werden (auch nicht seitlich oder von unten). Beistellen, Stockschlag gegen den Körper wird in jedem Fall mit 2 Minuten bestraft.

### 14. Einsatz des Körpers

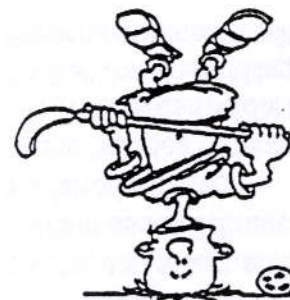
Im Kampf ist ein Abdecken des Balles mit dem Körper zulässig. Ebenso ein leichtes Stossen mit der Schulter.

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 2 Minuten bestraft.



### 15. Bodenspiel

Ein Feldspieler darf nur mit seinen Füßen und einem Knie, sowie der Stockhand Bodenkontakt haben. Berührt er den Boden mit einem anderen Körperteil, wird dies mit einem Freischlag geahndet. Absichtliches Bodenspiel wird mit 2 Minuten bestraft.



### 16. Vorteil

Wenn einer Mannschaft, trotz eines Regelverstosses gegen sie ein Vorteil entsteht (z. B. Ballbesitz, Tor), soll der Schiedsrichter das Spiel weiterlaufen lassen.