
Unihockey – Spielregeln für die Schule



Grundlagen

Spielfeld und Linien

In der Schule und im Breitensport wird Unihockey vor allem auf dem Kleinfeld (24 x 14 m) gespielt. Pro Team dürfen hier gleichzeitig 3 Feldspieler und ein Torhüter eingesetzt werden. Unihockey als Leistungssport findet auf dem Grossfeld (40 x 20 m) statt. Hier werden 5 Feldspieler und ein Torhüter eingesetzt.

Das Spielfeld wird von einer flexiblen 50 cm hohen Kunststoffbande begrenzt.

Auf dem Spielfeld sind 6 Bullypunkte, 1 Anspielpunkt, die beiden Torräume und die Schutzzräume eingezeichnet. Der Torraum ist der Aktionsraum des Torhüters. Der Schutzraum darf nur durch den jeweiligen Torhüter betreten werden. Wehrt ein Verteidiger innerhalb des Schutzraumes ab, führt dies zu einem Strafstoss, betritt ein Angreifer den Schutzraum, wird dem verteidigenden Team ein Freischiess zugeworfen.

Spielerwechsel

Die Spieler dürfen jederzeit ersetzt werden. Der einwechselnde Spieler darf das Spielfeld aber erst betreten, wenn es der auswechselnde Spieler verlassen hat. Der Torhüter darf durch einen vierten Feldspieler ersetzt werden.

Torhüter

Der Torhüter spielt ohne Stock. Zum Schutz vor dem Ball trägt er mindestens einen Helm. Ein zusätzlicher Schutz (Hosen, Pullover, Knie-schoner, Tiefschutz, usw.) ist zu empfehlen.

Zur Abwehr des Balles darf der Torhüter alle Körperteile einsetzen. Daneben muss sich der Torhüter bei seinen Aktionen immer innerhalb des Torraumes befinden. Es reicht jedoch, wenn nur ein Körperteil den Boden des Torraumes berührt. Ausserhalb des Torraumes wird der Torhüter als Feldspieler ohne Stock betrachtet. Er darf den Ball einmal mit dem Fuss spielen.

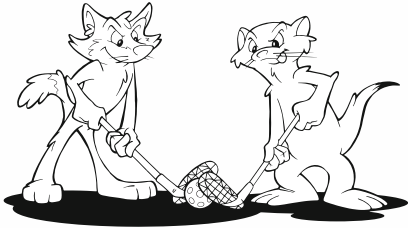


Hat der Torhüter den Ball abgewehrt, darf er diesen höchstens 3 Sekunden unter Kontrolle behalten. Danach muss er den Ball auswerfen. Beim Auswurf darf der Torhüter nicht behindert werden. Gegenspieler müssen mindestens 2 Meter Abstand nehmen. Beim Auswurf muss der Ball den Boden vor der Mittellinie berühren.

Die Standardsituationen

Bully

Ein Bully kann nur auf dem Mittelpunkt oder auf einem der sechs Bullypunkte erfolgen. Zwei gegnerische Spieler stehen sich mit dem Rücken zur eigenen Torlinie am still liegenden Ball gegenüber und halten ihre Schläger parallel auf jeder Seite des Balles, ohne ihn zu berühren; die Schaufelspitze in Angriffsrichtung. Auf Pfiff ist der Ball freigegeben.



Zu Beginn jedes Spielabschnittes und nach einem Torerfolg erfolgt ein Bully am Mittelpunkt. Beide Teams befinden sich dabei in ihrer Spielfeldhälfte.

Freischlag

Kommt es zu einem Vergehen, wird das Spiel mittels Pfiffes des Schiedsrichters unterbrochen und ein Freischlag ausgesprochen.

Dieser wird unmittelbar am Ort des Vergehens ausgeführt. Bei Vergehen hinter der verlängerten Torlinie wird der Freischlag auf dem nächstgelegenen Bullypunkt in der Ecke ausgeführt. Sobald der Ball ruhig liegt, darf er ohne weiteren Pfiff des Schiedsrichters wieder gespielt werden. Der Gegner (inkl. Stock) muss sofort zwei Meter Abstand nehmen. Bei Nichteinhalten des Abstandes wird eine Zweiminutenstrafe ausgesprochen. Freischläge dürfen direkt aufs Tor geschossen werden.

Ausball

Spielt ein Team den Ball über die Bande, wird dem gegnerischen Team ein Ausball zugesprochen. Bei einem Ausball wird dort, wo der Ball das Feld verlassen hat ein Freischlag ausgeführt. Der Abstand zur Bande beträgt 1 m. Verlässt der Ball das Spielfeld hinter der Torlinie, wird der Freischlag auf dem Bullypunkt in der Ecke ausgeführt.

Strafstoss

Verhindert ein Vergehen eine klare Torchance, wird dem Gegner ein Strafstoss zugesprochen. Ausser dem Torhüter und dem ausführenden Spieler müssen alle das Spielfeld verlassen.

Der Torhüter muss bis zur ersten Ballberührung des Spielers mit einem Körperteil die Torlinie berühren.

Der Feldspieler startet nach dem Pfiff des Schiedsrichters vom Anspielpunkt aus und bewegt sich kontinuierlich auf das Tor zu. Wichtig ist, dass sich bei den Aktionen des Spielers entweder der Ball oder der Spieler in Richtung Tor bewegen. Der Strafstoss ist beendet, wenn ein Tor fällt, der Torhüter den Ball neben das Tor abwehrt oder der Ball die verlängerte Torlinie überquert. Nachschüsse sind verboten.

Wird der Strafstoss nicht verwertet wird das Spiel mit einem Bully in einer Ecke fortgesetzt.

Grundregeln

Stockschlag

Der Stock dient einzig dem Spielen des Balles. Es ist verboten mit dem Stock gegen den Stock oder den Körper des Gegners zu schlagen. Auch das Heben oder Herunterdrücken des gegnerischen Stocks ist verboten.



geholt oder ausgeschwungen wird. Wenn niemand in der Nähe steht, ist jedoch von einer Bestrafung abzusehen.

Körpereinsatz

Der Körper soll im Zweikampf nur kontrolliert eingesetzt werden: Der Ball darf abgedeckt werden und der Gegner darf Schulter gegen Schulter weggedrückt werden.



Hoher Stock



Checks wie im Eishockey sind nicht zulässig. Weiter ist es verboten rückwärts in den Gegner zu laufen um Platz zu gewinnen. Der Körper darf auch nicht eingesetzt werden, um abseits des Balles dem Gegner den Weg zu versperren.

Der Ball darf mit dem Körper gestoppt werden, solange dabei nicht hochgesprungen wird.

Der Ball darf nur bis auf Kniehöhe gespielt werden. Dies gilt sowohl für den Stock wie auch für die Füße. Daneben ist darauf zu achten, dass beim Schiessen nicht über Hüfthöhe aus

Kopf

Es ist verboten den Ball absichtlich mit dem Kopf zu spielen. Kopfspiel führt zu einem Freischiessschlag.

Hände und Arme

Stossen und Halten des Gegners oder dessen Stocks sind verboten. Wird der Ball absichtlich mit den Händen oder den Armen gespielt führt dies zu einer 2'-Strafe.

Füsse

Der Ball darf beliebig oft mit dem Fuss gespielt werden. Das Erzielen von Toren mit dem Fuss ist jedoch verboten.

Bodenspiel

Ein Feldspieler darf nur mit seinen Füßen und einem Knie sowie der Stockhand Bodenkontakt 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.

Vorteil

Wenn für eine Mannschaft trotz eines gegen sie gerichteten Vergehens ein Vorteil entsteht (z.B. Ballbesitz, Tor), wird der Vorteil gewährt und das Spiel nicht unterbrochen.

Strafen

Im Unihockey gibt es 2'- und 5'-Zeitstrafen. Daneben kann ein Spieler auf disziplinarischen Gründen mit einer 10'-Strafe oder einem Spelausschluss bestraft werden.

Im Schulsport sollen Zeitstrafen nur sehr zurückhaltend erteilt oder nach Möglichkeit ganz davon abgesehen werden.

