

Unihockey: Fairplay von Kopf bis Fuss

In jedem Spiel gibt es Regeln, die berücksichtigt werden müssen. Oft sind Lehrerinnen und Lehrer unsicher, welche beim Unihockey gelten. Hier die wichtigsten Regeln für den Schulunterricht.



Ballberührungen mit dem Körper

Das Berühren des Balles mit dem Körper ist erlaubt, wenn dabei nicht hochgesprungen wird. Mit den Armen, den Händen und dem Kopf darf der Ball nicht gespielt werden. Mit dem Fuss darf der Ball gespielt, aber keine Tore erzielt werden.

→ [Videos](#)

Körperkontakt

Stossen und Halten des Gegners und dessen Stockes sind nicht erlaubt. Im direkten Kampf um den Ball darf der Körper jedoch kontrolliert eingesetzt werden. Checken ist nicht erlaubt.

→ [Videos](#)

Stock

Der Stock darf nur für das Spielen des Balles verwendet werden. Leichte Stockschläge führen zu einem Freischlag, schwere Vergehen zu einer Zeitstrafe. Die Stockschaufel darf nur bis Hüfthöhe geführt, es darf auch nur so hoch mit ihr ausgeholt werden. Beim Laufen wird kein hoher Stock gepfiffen, wenn dabei niemand gefährdet wird. Das Spielen des Balles ist nur bis Kniehöhe erlaubt.

→ [Videos](#)

Ball

Verlässt der Ball das Spielfeld, gibt es einen Outball (Freischlag) für den Gegner am Ort des Austritts.

Freischläge

Sie werden immer am Ort des Regelverstosses ausgeführt und dürfen direkt aufs Tor geschossen werden. Der Abstand der Verteidiger beträgt zwei Meter.

Bodenspiel

Ein Feldspieler darf nur mit seinen Füßen und einem Knie sowie der Stockhand Bodenkontakt haben. Es ist untersagt, sich in den Schuss zu werfen.

→ [Videos](#)

Torhüter

Ein Körperteil muss immer innerhalb des Torraumes sein. Rückpässe vom eigenen Spieler dürfen nicht mit der Hand aufgenommen werden. Bei Auswürfen über die Mittellinie muss der Ball vor der Mittellinie mindestens einmal den Boden berührt haben.

→ [Videos](#)

Quelle: Reto Balmer, Trainerausbildung swiss unihockey



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO