

## Regeln

**Fairplay von Kopf bis Fuss****Weitere Regeln****Freischläge:**

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

**Bodenspiel:**

Bodenkontakt ist nur mit den Füssen und maximal einem Knie erlaubt (drei Kontakte).

**Torhüter:**

Ein Körperteil muss immer innerhalb des Torraumes sein. Rückpässe vom eigenen Spieler dürfen nicht mit der Hand aufgenommen werden. Auswürfe über die Mittellinie ohne Berührung eines Feldspielers sind nicht erlaubt.

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.

**Arme / Hände / Kopf**

Stossen und Halten des Gegners und dessen Stockes ist nicht erlaubt. Der Ball darf weder mit den Armen, den Händen noch mit dem Kopf gespielt werden.

**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 oder ausgeholt werden. Beim Laufen wird kein hoher Stock gepfiffen, wenn dabei niemand gefährdet wird. Das Spielen des Balles ist nur bis Kniehöhe erlaubt.

**Ball**

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

**Körper**

Im direkten Kampf um den Ball darf der Körper kontrolliert eingesetzt werden. Stossen und Checken sind nicht erlaubt. Berühren des Balles mit dem Körper ist erlaubt, wenn dabei nicht hochgesprungen wird.

**Fuss**

Der Ball darf mit den Fuss nur einmal in Folge gestoppt oder sich selber zugespielt werden. Fusspässe werden mit einem Freischlag geahndet.

