

## Meest voorkomende spelregels

*Dit document behandelt de meest voorkomende spelsituaties (dus niet alle!). De spelregels zijn zo kort mogelijk weergegeven. De officiële spelregels zijn altijd leidend.*

**Unihockey kent vier spelhervattingen: face off, inslag, vrije slag, strafbal.**

### Face off

Een face off als gevolg van een bijzondere situatie of een gemiste strafbal wordt genomen op de dichtstbijzijnde face-off-plek. De face off aan het begin van elke periode en na elk doelpunt wordt genomen op de middenstip. Bij een face off die op de middenlijn wordt genomen, mag het uitspelende team als eerste zijn stick plaatsen. Bij een face off op het verlengde van de doellijn, mag het verdedigende team als eerste zijn stick plaatsen.

### Inslag

Een inslag wordt genomen waar de bal het veld verlaten heeft. Als een bal het veld aan de korte zijde verlaat, wordt de bal genomen op de dichtstbijzijnde face-off plek. Uit een inslag mag direct gescoord worden. Een inslag dient voldoende snel genomen te worden en dient geslagen te worden.

### Vrije slag

Een vrije slag als gevolg van een overtreding achter het doel wordt genomen op de dichtstbijzijnde face-off plek. Een vrije slag als gevolg van een overtreding vlak voor het doel wordt genomen op 3,5 meter van het keepergebied. Alle overige vrije slagen worden genomen op de plaats van de overtreding. Uit een vrije slag mag direct gescoord worden. Een vrije slag dient voldoende snel genomen te worden en dient geslagen te worden.

### Strafbal

Alle spelers behalve keeper en degene die de strafbal neemt, moeten het veld uit. De speler start met de bal op de middenstip. De bal mag niet teruggehaald worden en nadat de keeper de bal geraakt heeft, mag de speler de bal niet meer raken.

### Overtredingen die leiden tot een vrije slag (tenzij er sprake is van voordeel)

- Tegen tegenstander of diens stick slaan of trappen; tegenstander of diens stick blokkeren, liften of vasthouden
- Stick te hoog uitzwaaien (ongecontroleerd of boven heup; voorzwaai mag boven heup als niemand in de buurt is)
- Spelen van de bal boven kniehoogte met stick of opgetilde voet
- Stick of voet tussen benen van tegenstander plaatsen
- Duwen, anders dan schouder tegen schouder en in strijd om de bal
- Achteruit tegen tegenstander lopen/duwen
- Bal twee keer bewust met voet spelen (keeper uitgezonderd)
- Bewuste voetpass aannemen (voetpass van keeper uitgezonderd)
- Zich als speler in het keepergebied bevinden
- Doel van de tegenstander verplaatsen
- Springend de bal spelen (keeper uitgezonderd)
- De bal spelen met één of twee benen buiten de boarding
- Verlaten van het doelgebied tijdens uitgooi (geldt alleen voor keeper)
- De bal over de middenlijn uitgooien of trappen (geldt alleen voor keeper)
- Pushen, liften of te laat nemen van een inslag of vrije slag
- Bal niet binnen drie seconden uitgooien (geldt alleen voor keeper)
- Bewuste terugspeelbal oppakken (geldt alleen voor keeper)
- Spel vertragen

### Overtredingen die leiden tot een strafbal

- Elke overtreding waarmee een doelpunt of een goede kans op het maken van een doelpunt voorkomen wordt.

### **Tijdstraffen**

Unihockey kent teamstraffen (2- en 5-minuten tijdstraf) en persoonlijke straffen (10-minuten persoonlijke straf en wedstrijdstraf/rode kaart).

Als tegen een team een overtreding is gemaakt waar een tijdstraf bijhoort, maar het team heeft nog steeds balcontrole, dan wordt de tijdstraf uitgesteld. Dit houdt in dat er doorgespeeld wordt totdat de tegenstander controle over de bal krijgt, waarna de tijdstraf alsnog wordt uitgevoerd (tenzij er gescoord is).

Tijdens een teamstraf speelt het team met een speler minder op het veld; bij persoonlijke straffen geldt dit niet, maar een persoonlijke straf wordt altijd vergezeld door een teamstraf. Bij een 10-minuten persoonlijke straf wordt ook altijd een 2-minuten teamstraf opgelegd; bij een wedstrijdstraf wordt een 5-minuten teamstraf opgelegd.

Als het team met een man minder op het veld een doelpunt tegen krijgt, wordt een 2-minutenstraf opgeheven. De andere tijdstraffen worden nooit opgeheven.

### **Overtredingen die leiden tot een 2-minuten teamstraf**

- Met groot voordeel of zonder mogelijkheid de bal te spelen de tegenstander of diens stick vasthouden, slaan, trappen liften, blokkeren.
- Bal spelen boven heuphoogte met stick of been/voet
- Gevaarlijk spel met de stick
- Iemand over de boarding of tegen het goal duwen
- Speler laten struikelen
- Tegenstander zonder bal belemmeren te lopen waar hij wil (obstructie)
- Binnen een afstand van 3 meter van de keeper diens uitgooi proberen te hinderen
- Niet direct 3 meter afstand nemen bij een inslag of vrije slag van de tegenstander
- Liggend of zittend spelen
- De bal spelen/stoppen met hand, arm of hoofd
- Incorrect wisselen (te vroeg het veld in of buiten de wisselzone wisselen)
- Herhaaldelijk overtredingen maken
- Bewust/systematisch het spel vertragen
- Protesteren tegen de beslissing van de scheidsrechter
- Niet terugplaatsen van een verschoven doel (geldt alleen voor keeper)
- Spelen zonder stick
- Niet oprapen van delen van je gebroken stick

### **Overtredingen die leiden tot een 5-minuten teamstraf**

- Zeer gevaarlijk uithalen met de stick
- Tegenstander haken
- Stick gooien om de bal proberen te spelen
- Je op een tegenstander gooien
- Tegenstander tegen boarding of goal tackelen
- Herhaaldelijke overtredingen maken die tot een 2-minutenstraf leiden

### **Overtredingen die leiden tot een persoonlijke 10-minuten straf + een 2-minuten teamstraf**

- Onsportief gedrag (hierond valt scheidsrechters/spelers beledigen, uit frustratie stick tegen de boarding slaan, stick gooien tijdens spelonderbreking)

### **Overtredingen die leiden tot een wedstrijdstraf + een 5-minuten teamstraf**

- Alles wat echt niet mag

### **Doelpunten**

Een doelpunt is correct gescoord als de gehele bal de doellijn gepasseerd heeft zonder dat deze hiervoor bewust met de voet of het lichaam van een aanvaller gespeeld is.

---

© Nederlandse Floorball en Unihockey Bond, juli 2006.

Auteur en eigenaar: Johan Kruseman

Alle rechten voorbehouden aan de NeFUB. Het is toegestaan dit document te kopiëren en verspreiden ten behoeve van de promotie van unihockey. Voor alle andere doelen is vooraf schriftelijke toestemming van de NeFUB vereist.

---