

## Spelregels Unihockey

Hieronder volgt een beknopte versie van de spelregels van Unihockey. In gevallen waarbij deze regels niet voldoen heeft de scheidsrechter altijd gelijk, ook als hij/zij geen gelijk heeft! Er wordt totaal 13 minuten gespeeld. Wanneer een team later dan de aanvangstijd van de wedstrijd komt opdagen heeft dit team automatisch verloren.

Wat mag wel?	Wat mag niet?
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ de bal met beide kanten van je stick spelen</li> <li>▪ de bal met je voeten/benen/lichaam stoppen</li> <li>▪ de bal met je lichaam beschermen (afhouden)</li> <li>▪ buitenspel staan (er bestaat geen buitenspel)</li> <li>▪ vanaf overal scoren</li> <li>▪ de bal via de boarding spelen</li> <li>▪ de bal achter het doel langs spelen</li> <li>▪ continue spelers doorwisselen terwijl het spel doorgaat</li> <li>▪ direct scoren vanuit een vrije slag of inslag</li> <li>▪ lichte schouderduw in strijd om de bal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ met je voeten scoren of passen</li> <li>▪ de bal met je hoofd/armen/handen spelen</li> <li>▪ op de stick van de ander slaan</li> <li>▪ stick van de ander liften of van boven blokken</li> <li>▪ stickuitzwaai boven heuphoogte (hoge stick)</li> <li>▪ de bal boven kniehoogte met de stick uit de lucht halen (hoge stick)</li> <li>▪ liggend/zittend of springend de bal spelen</li> <li>▪ de stick tussen de benen van de ander plaatsen</li> <li>▪ als speler in het keepersgebied komen</li> <li>▪ de tegenstander verhinderen naar de bal te lopen (obstructie)</li> <li>▪ body checks</li> </ul>

## Rules Unihockey

Below a concise version of the rules of Unihockey is given. In case these rules aren't sufficient the referee is always right, even if he isn't! Every match takes 13 minutes, with 2 minutes between matches. A team loses the match automatically if they are not present at the starting time of the match.

Allowed	Not allowed
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Playing the ball with both sides of the stick</li> <li>▪ Stopping the ball with your feet/leg</li> <li>▪ Protecting the ball with your body</li> <li>▪ Standing offside (there is no offside)</li> <li>▪ Scoring from the whole field</li> <li>▪ Playing the ball against the boarding</li> <li>▪ Playing the ball behind the goal</li> <li>▪ Continuously changing players while the match is going on.</li> <li>▪ Scoring directly from a free shot.</li> <li>▪ A light push with the shoulder to get the ball</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Scoring with your feet/leg</li> <li>▪ Playing the ball with your hands/head/arms.</li> <li>▪ Hitting someones stick</li> <li>▪ Constantly blocking someone's stick</li> <li>▪ Waving your stick above the hip.</li> <li>▪ Catching the ball out of the air above the knee</li> <li>▪ Playing the ball lying down/sitting.</li> <li>▪ Putting the stick between someone's legs.</li> <li>▪ Entering the keepers zone as a field players</li> <li>▪ Hindering a player of the opposing team</li> <li>▪ body checks</li> </ul>