

UNIHOCH Spielanleitung Hallenhockey

© Sportbau HL GmbH



SPORTBAU
hl
LAUTISCHER
www.sportbau-hl.com



Inhalt

- | | |
|-------------------|-----|
| 1. Allgemein | 2 |
| 2. Spielregeln | 3-6 |
| 3. Spielvarianten | 7,8 |

1. Allgemein

Bereits Anfang 1970 wurde **UNIHOOC** in Schweden in der heutigen Form gespielt. Nach und nach wurde es auch in anderen Ländern populär. **UNIHOOC** ist als Ausgleichssport, im Breitensport oder einfach als spielerische Freizeitbetätigung einsetzbar. In einigen Ländern ist es heute eine **eigenständige Sportart**. In Schweden nennt man es INNEBANDY und in der Schweiz UNIHOCKEY. In diesen Ländern ist diese Sportart heute im nationalen Sportbund vertreten. Mittlerweile wird es in 18 verschiedenen Ländern gespielt und der Name wurde den verschiedenen Traditionen und Sprachgebräuchen angepasst. In Ländern wie Japan, Australien, England, Österreich und einigen anderen Ländern wird es einfach UNIHOOC genannt.

UNIHOOC kann in jeder **Halle** gespielt werden, und die Regeln sind sehr schnell erlernbar. Es ist eines der wenigen Mannschaftsspiele, bei dem **Damen und Herren** gemeinsam spielen können.

2. Spielregeln

◆ **Spielbeginn**

Einwurf oder Anstoß

◆ **Gestattet**

1. Während des Schlagens darf der Schläger vor und hinter dem Körper bis in Kniehöhe gebracht werden. Steht kein Gegenspieler in unmittelbarer Nähe, auch bis in Hüfthöhe. Es wird empfohlen, konsequent darauf zu achten, dass der Schläger möglichst nie oberhalb des Knies bewegt wird. Bei späterer Verbesserung der Technik und Spieldisziplin kann beim Vorschwung Hüfthöhe akzeptiert werden.
2. Das Vorlegen des Balles mit dem Körper ist gestattet, ausgenommen sind Kopf, Arme und Hände. Ein Fuß muss grundsätzlich auf dem Boden sein.
3. Das Einrichten des Balles mit dem Fuß zum eigenen Schläger ist erlaubt.
4. Das Spielen gegen die Hallenwände ist erlaubt.
5. Das Spiel mit dem Schläger im Torraum ist grundsätzlich erlaubt, der Spieler muss jedoch außerhalb sein.

◆ Nicht gestattet

1. Der Ball darf einem Mitspieler nicht mit dem Fuß zugespielt werden.
2. Der Ball darf mit dem Schläger nicht oberhalb der Kniehöhe gespielt werden.
3. Der Aufenthalt im Torraum ist verboten.
4. Der Ball darf nicht mit dem Knie im Liegen oder Sitzen abgespielt oder gestoppt werden.
5. Es ist verboten, mit dem Schläger zwischen die Beine des Ballführenden zu fahren.
6. Es ist untersagt, auf den Schläger des Ballführenden zu schlagen, den Schläger festzuhalten oder hochzuheben.
7. Der Spieler darf nicht vom Boden abspringen, um den Ball zu stoppen oder zu schlagen.
8. Spieler dürfen gegnerische Spieler nicht durch Körperchecks attackieren.
9. Absichtliches Blockieren des Balles ist verboten.
10. Spieler dürfen den Ball nicht mit dem Fuß über Kniehöhe spielen.

Freischlag

Findet bei Verstoß gegen die Spielregeln an jener Stelle statt, an der das Spiel unterbrochen wurde. Befindet sich diese Stelle hinter dem Tor, wird der Freischlag in Höhe der Torlinie etwa 2 Meter von der Wand verlegt. Bei Freischlag müssen die **gegnerischen Spieler** einen **Abstand von 3 m** einhalten (Schläger eingeschlossen). Abspiel ist in alle Richtungen möglich. Der Ball muss geschlagen werden.

Strafstoß

Findet statt:

- wenn ein gegnerischer Spieler durch ein Foul in aussichtsreicher Position beim Torschuss behindert wurde,
- wenn man sich im eigenen Torraum befindet, während der Ball auf der eigenen Seite der Mittellinie gespielt wird,
- wenn ein Spieler das eigene Tor, mit der Absicht es zu verteidigen, verschiebt,
- wenn zu viele Spieler auf dem Spielfeld sind.

Der Strafstoß wird von der Mitte des Spielfeldes auf das leere Tor geschossen. Alle Spieler stehen hinter der Mittellinie. Fällt kein Tor, führt die „bestrafte“ Mannschaft in Tornähe einen Freischlag aus.

Anmerkungen

Im normalen Übungsbetrieb ist es durchaus möglich, ohne Torraum zu spielen. Empfohlen wird, dass der Schiedsrichter einige Bälle in den Händen hält und einen einwirft, falls der Ball momentan nicht aufzufinden ist, um das Spiel so wenig wie möglich zu unterbrechen. Dadurch wird das Tempo hochgehalten.

Befindet sich ein Spieler in einer Ecke, sollte der Gegner sofort einen Abstand von 3 m aufbauen, damit der Ball schnellstmöglich wieder ins Spiel kommt. Man kann auch z.B. ein Netz aus Kunststoff in den Lochball einlegen, damit er am Anfang nicht zu sehr springt. Mit der Zeit, wenn die Technik besser geworden ist, nimmt man das Netz weg.

Wichtig ist, dass nicht zu viele Spieler gleichzeitig auf dem Spielfeld sind, da sonst nicht mit genügend hohem Tempo gespielt werden kann. Man spielt ganz einfach gegen die Wände, hinter dem Tor. Dadurch wird die Spielgeschwindigkeit hochgehalten. Das kann durch einfache, aber strikte Regeln unterstützt werden.

Mannschaft - Spielfeld

Erforderliche Fläche: **36 - 44 m x 18 - 22 m**. Die Mannschaft besteht aus höchstens 12 Spielern (**6 Akteuren und 6 Austauschspielern**). Die Markierungslinien haben eine Breite von 5 cm und sollten zur Belagsfarbe gut kontrastierend sein. Spielwechsel in der Mannschaft ist jederzeit fliegend möglich, jedoch nur auf derselben Stelle des Spielfeldes, bzw. in der Mitte des Feldes. Wegen des hohen Tempos wird empfohlen, dass jede Mannschaft mindestens genau so viele Ersatzspieler wie Spieler besitzt.

Empfohlene Spieldauer

2 x 10 Minuten.

Tor und Torraum

Tore für den Schul- und Übungsbetrieb haben die Maße 60 x 90 cm oder 140 x 100 cm.

Für den Wettkampf 160 x 115 cm.

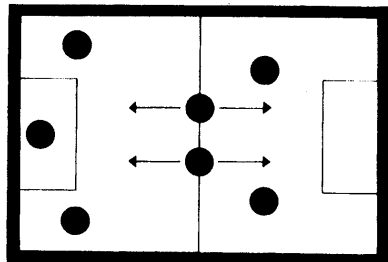
Ausrüstung

Verschiedene UNIHOC-Schläger im Gewicht zwischen 160g bis 325g schwer, und UNIHOC-Lochball von etwa 25g.

3. Spielvarianten

1. Jede Mannschaft hat 6 Spieler, man spielt ohne Torwart. Der halbkreisförmige Torraum soll mit 1,5 m Radius markiert werden. Innerhalb dieser Linie dürfen sich die Spieler nicht aufhalten. Dies bedeutet, dass alle Spieler sich am Spielen beteiligen. Ein Spiel dauert 2 x 10 min.

2. „**Zonenspielen**“. Die Spieler dürfen nicht in die gegnerische Zone treten. Dies bedeutet, dass sich zwei Verteidiger in der Verteidigungszone befinden, die beiden Angreifer müssen in der Angriffszone bleiben. Die Mittelfeldspieler können sich in beiden Zonen aufhalten. Diese Spielart öffnet das Spielen und verhindert, dass alle Spieler sich um den Ball versammeln. Dies hat zur Folge, dass das Spiel offen und schnell wird und genaue Pässe und Platzierungen erfordert.





Wir wünschen Ihnen noch viel Freude mit Ihren UNIHOC
Hallenhockey.

www.sportbau-hl.com

Wir sind für Sie erreichbar:



Österreich

Sportbau HL GmbH

Teslastraße 8

Tel. +43(0)7246/ 810 10

A-4623 Gunkskirchen

Fax +43(0)7246/810-1030

office@sportbau-hl.com



Deutschland

Sportbau HL GmbH

Zeppelinstraße 73

Tel. +49(0)89/45 835 598

D-81669 München

Fax +49(0)89/45 835 594

office@sportbau-hl.com