

ユニホック

プラスチック製の柔らかなスティックと、プラスチック製でスピードの出にくいボールを使用し、安全性を高めたミニホッケーの一種です。



【プレーの進め方】

- (1) 競技時間は前後半 10 分ハーフで、ハーフタイムは 2 分とする。
- (2) フェイスオフにより競技を開始する。

※フェイスオフとはレフリーによって床上に置かれたボールを両チーム各 1 名のプレイヤーが、スティックを用いて取り合うことをいい。開始時の他にゲーム再開時などで行われる。

- (3) 得点は 1 ゴール 1 得点として数える。
- (4) 同点の場合は、5 分間の延長戦を行う。それでも勝負がつかない場合は、サドンデス方式をとる。

【ルール】

- (1) 6 人对 6 人でおこなう。キーパーは置かない。
- (2) フライングボールは手のひらに当てて「真下」に落とすことができる。
- (3) ボールを止める際には、頭と腕以外ならどの部分を使ってもかまわない。
- (4) 反則の度合いによって、ペナルティストロークまたはフリーストロークが相手に与えられ、特に重い反則を犯した場合はオーダーオフ(退場)が適用される。

※ペナルティストロークとは、反則を犯したチームの相手側がペナルティポイント(ゴールから 7m 離れた地点)から一度だけシュートできる。この際他のプレイヤーはペナルティポイントから後方に 2m 以上離れて、ボールがゴールラインを超えるまで動いてはならない。ボールがゴールまで届かない場合はフェイスオフにより再開される。

※フリーストロークとは、反則を犯したチームの相手側に自由なストロークが出来る権利が与えられる。この際直接シュートしてもかまわない。また主審の合図から 3 秒以内に打たなければならない。(相手方は、プレイヤーより 3m 以上離れていなければならない。)

【主な反則】

- (1) 味方プレイヤーに足でボールをパスすること。(キッキング・ザ・ボール)
- (2) ボールを操作する際にスティックのブレードを膝より上に上げること。(ハイ・スティック)
- (3) 寝そべったり、膝をついたりしてボールをパス、シュートすること。(スタンディング・ストローク)
- (4) フライングボールを叩き落としたり、つかんだり、「前方」に落としたりすること。(ハキング・ザ・ボール)
- (5) 相手チームのプレイヤーを押し付けたり、つまずかせたり、蹴ったり、身体でタックルなどをすること。
- (6) ゴールポストを故意に動かすこと。