

ユニホックのルール

ルール

1	6人対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	<p>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。</p> <p>○ ペナルティストロークは、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。</p> <p>○ フリーストロークは、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。)</p>	
	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持ち上げること。また、振り上げること。(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、あるいはシュートすること。(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したり、つかんだり、「前方」に落としたりすること。(ハッキング・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。	

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。