

# Merkblatt Einrad Hockey Turnier



## Aufwärmen

### Ohne Einrad

- Schutzausrüstung und Dress anziehen
- Das Einrad Depot ist immer ordentlich aufgeräumt

### Mit Einrad (10min)

- Ca. 2 Hallen Runden links rum fahren und ca. 2 Hallen Runden rechts rum
- Enge links und rechts Kurven fahren (Slalom, 8 auf einem Kreis) ca. 2min
- Rückwärts 2 Minuten
- Einbein 2 Minuten
- 2 mal 10m langsam vorwärts

### Mit Einrad, Stock und Ball (10min)

- Den Ball möglichst sauber mitführen (Dribbling) 2 Minuten
- Handgelenk Torschuss 10 Schüsse
- 10 Schlagschüsse aufs Tor
- 2 Sprints über die ganze Hallenlänge

### Zu zweit (10min)

- Passen im Abstand von 5 Einrad Umdrehungen ohne fahren 2 Minuten
- Querpass während dem fahren (mindestens 3 Pässe) und am Schluss aufs Tor schießen 10 mal

### 10 Minuten machen was du gut findest



# Repetition Regeln

## Gelbe Karte

Eine gelbe Karte bedeutet eine **mündliche Verwarnung** eines Spielers. Bei einer zweiten gelben Karte im gleichen Spiel erhält der Spieler automatisch die rote Karte.

Gelbe Karten werden vergeben bei:

- Reklamieren
- Wiederholter hoher Stock
- Gefährliches Spiel
- Verbale Angriffe
- Wegschlagen des Balles nach Spielunterbruch
- Weitere Strafen im Ermessen der Schiedsrichter

## Rote Karte

Eine rote Karte entspricht einem **Feldverweis für zwei Minuten**.

Rote Karten werden vergeben bei:

- Zweiter gelber Karte
- Grobe Fouls
- Absichtliche Fouls/ Fouls von hinten
- Unverhältnismässiger Körpereinsatz
- Verbale Angriffe oder körperlichen Tätlichkeiten
- Unsportliches Verhalten
- Gefährliches Spiel, das zu Verletzungen führen kann
- Weitere Strafen im Ermessen der Schiedsrichter

## Schwarze Karte

Eine schwarze Karte entspricht einem **Feldverweis für fünf Minuten**.

Schwarze Karten werden vergeben bei:

- Erneutes hartes Vergehen bei schon erhaltener roter Karte
- Böswillige Fouls
- Angriff auf andere Spieler, Schiedsrichter oder Aussenstehende
- Gefährliches Spiel
- Böswilliges Stören des Spiels
- Körpereinsatz, der zu Verletzungen führen kann
- Weitere Strafen im Ermessen der Schiedsrichter

## Handzeichen



### Tor:

Wenn ein Tor erfolgt. Alle Spieler/innen müssen zurück auf ihre Spielfeldhälfte, dann erfolgt der Anpfiff. Beim Anspiel darf die Gegnerische Mannschaft erst angreifen, wenn der Ball oder ein Spieler die Mittellinie überquert. Der Arm ist oben dort wo es ein Tor gegeben hat. Mit dem anderen Arm wird angezeigt in welcher Richtung gespielt wird.



### Kein Tor / Kein Foul

Wenn kein Tor oder kein Foul vom Schiedsrichter gesehen wurde. Das Spiel läuft ohne Unterbruch weiter. Der Schiedsrichter ruft gleichzeitig zum Zeichen kein Tor oder kein Foul.



### Freistoss

Mit dem ausgestreckten Arm wird in die Richtung gezeigt, in die das Team spielt, das den Freistoß bekommt.

Der Freistoss muss ohne mehrmaliger Berührung erfolgen und darf nicht direkt ins Tor. Der Freistoss sollte geschlagen ausgeführt werden das gleiche gilt für Tor ab und Eckball.



### Face-off alter Begriff war Bully

Wie beim Anspiel, ein Spieler pro Mannschaft stehen sich gegenüber und der Ball wird vom Schiedsrichter eingeworfen.



### Timeout/Spielunterbruch

Unterbruch für 1 Minute.

Darf einmal pro Turnier von der Mannschaft (Captain) selbst genommen werden. Das Timeout wird bei einem Spielunterbruch ausgeführt.