



Eishockey

Spielanleitung – kurz erklärt

12

SPIELER

60

MINUTEN

mittel

EINSTIEG

Eishockey ist ein Mannschaftssport auf einer Eisfläche. 2 Teams mit je 6 Spielern auf dem Eis versuchen, einen flachen Gummipuck mit Schlägern in das gegnerische Tor zu befördern. Wer nach 3 Dritteln mehr Tore hat, gewinnt; steht es unentschieden, folgen Verlängerung und Penalty-Schießen.

Spielziel

Du bringst mit deinem Team den Puck öfter ins gegnerische Tor als der Gegner in eures.

Vorbereitung

Jedes Team stellt einen Torhüter und 5 Feldspieler aufs Eis. Alle tragen Stock, Schlittschuhe, Schutzausrüstung und Teamkleidung. Zu Beginn verteidigt jedes Team das Tor, das näher an der eigenen Spielerbank liegt. Ein Spieloffizieller prüft vor jedem Drittel Tor und Netz.

So spielt ihr

- 1 Ein Spieloffizieller wirft den Puck am Mittelpunkt ein. Je 1 Feldspieler pro Team kämpft um den Puck.
- 2 Ihr führt den Puck mit dem Stock, passt, schießt und läuft Schlittschuh. Körperchecks sind erlaubt, wenn sie regelkonform sind.
- 3 Ein Tor zählt, wenn der Puck vollständig über die Torlinie zwischen den Pfosten und unter der Querstange gelangt.
- 4 Nach jedem Pfiff geht es mit einem Anspiel an einem der 9 Anspielpunkte weiter.
- 5 Abseits, Icing, Handpass und hoher Stock unterbrechen das Spiel. Fouls bringen Strafzeiten, während der ihr in Unterzahl spielt.
- 6 Ihr spielt 3 Drittel zu je 20 Minuten gestoppter Zeit mit 15 Minuten Pause dazwischen.

So gewinnt ihr

Das Team mit den meisten Toren nach 60 Minuten gewinnt. Bei Gleichstand entscheidet eine Sudden-Death-Verlängerung, danach ein Penalty-Schießen.

Spielziel

Beide Teams wollen den Puck ins gegnerische Tor befördern und dabei das eigene Tor sauber halten. Ein Treffer zählt nur, wenn der Puck auf regelkonforme Weise vollständig die Torlinie zwischen den Pfosten überquert. Am Ende der regulären Spielzeit gewinnt das Team mit den meisten Toren. Muss ein Sieger feststehen, entscheiden bei Gleichstand Verlängerung und Penalty-Schießen.

Spielmaterial

1 Eisfläche

2 Tor

1 Puck

1 je Spieler Stock

1 Paar je Spieler Schlittschuhe

1 Satz je Spieler Schutzausrüstung

1 je Spieler Teamkleidung

1 Spielzeituhr

1 Strafzeituhr

Spielaufbau

- Die Eisfläche ist 60 m lang und 26 bis 30 m breit. Die Ecken sind abgerundet. Rundherum steht eine 107 cm hohe Bande mit Schutzglas darüber.
- 5 Linien teilen das Eis der Länge nach: 2 Torlinien, 2 Blaue Linien und die Rote Mittellinie. So entstehen 3 Zonen: Verteidigungszone, Neutrale Zone und Angriffszone.
- Auf dem Eis sind 9 Anspielpunkte markiert: 1 blauer Punkt in der Mitte, 4 rote in der Neutralen Zone und 4 rote in den beiden Endzonen. Nur dort wird der Puck eingeworfen.
- An jedem Ende steht auf der Torlinie ein Tor. Die Pfosten sind 1,22 m hoch und innen 1,83 m voneinander entfernt. Vor jedem Tor ist der Torraum hellblau markiert.
- Jedes Team bringt zu Spielbeginn mindestens 5 Feldspieler und 1 Torhüter aufs Eis. Auf der Teamaufstellung dürfen bis zu 20 Feldspieler und 2 Torhüter stehen.
- Jedes Team benennt 1 Kapitän und höchstens 2 Assistentenkapitäne.
- Alle Spieler tragen Stock, Schlittschuhe, Schutzausrüstung und Teamkleidung. Die Schutzausrüstung sitzt unter der Kleidung; nur Handschuhe, Helm und die Beinschoner des Torhüters bleiben außen.
- Der Puck ist schwarz, aus vulkanisiertem Gummi, 7,62 cm im Durchmesser, 2,54 cm dick und wiegt 156 bis 170 g.
- Vor jedem Drittel prüfen die Spieloffiziellen Tor und Netz. Das Eis wird vor jedem Drittel neu aufbereitet.
- Zu Beginn verteidigt jedes Team das Tor, das seiner Spielerbank am nächsten liegt.

Spielbeginn

Jedes Spiel und jedes Drittel beginnt mit einem Anspiel am Mittelpunkt. Ein Spieloffizieller wirft den Puck zwischen 2 Feldspielern ein, je einem pro Team. Beim Anspiel in der Mitte muss der Spieler des Gastteams seinen Stock zuerst aufs Eis legen. Mit dem Einwurf startet die Spielzeituhr.

Spielablauf

Wer steht auf dem Eis

Während des laufenden Spiels hat jedes Team höchstens 6 Spieler auf dem Eis: 1 Torhüter und 5 Feldspieler oder 6 Feldspieler ohne Torhüter. Weniger als 4 Spieler (1 Torhüter und 3 Feldspieler) sind auch durch Strafen nicht möglich. Die 6 Grundpositionen heißen Torhüter, linker und rechter Verteidiger, Mittelstürmer sowie linker und rechter Außenstürmer. Welche Position ein Feldspieler im laufenden Spiel einnimmt, bleibt ihm überlassen. Nur 1 Torhüter darf gleichzeitig auf dem Eis sein. Er kann durch einen Feldspieler ersetzt werden, für den aber keine Torhüter-Sonderregeln gelten.

Spielzeit

- 1 Ihr spielt 3 Drittel zu je 20 Minuten. Die Uhr läuft nur, solange der Puck im Spiel ist. Jeder Pfiff stoppt sie.
- 2 Zwischen den Dritteln liegen 15 Minuten Pause. Nach jedem Drittel wechselt ihr die Seiten.
- 3 Steht es nach 60 Minuten unentschieden und braucht das Spiel einen Sieger, folgt eine Verlängerung von 5, 10 oder 20 Minuten im Sudden-Death-Modus: Das nächste Tor entscheidet.
- 4 Fällt in der Verlängerung kein Tor, entscheidet ein Penalty-Schießen.

Das Anspiel

Nach jeder Unterbrechung geht es mit einem Anspiel weiter. Nur 1 Feldspieler pro Team nimmt daran teil. Beide stehen sich mit Blick auf die gegnerische Endzone gegenüber, etwa eine Stocklänge voneinander entfernt, und halten das Stockblatt still auf der weißen Markierung des Anspielpunktes. Findet das Anspiel in der Verteidigungshälfte eines Teams statt, legt der Verteidiger seinen Stock zuerst ab, direkt danach der Angreifer. Am Mittelpunkt ist das Gastteam zuerst dran. Alle anderen Feldspieler bleiben außerhalb des Anspielkreises und hinter den Hash Marks. Wer zu früh in den Kreis fährt, Kontakt zum Gegner aufnimmt oder das Anspiel mit einem Kick oder der Hand gewinnt, verursacht ein unkorrektes Anspiel. Der betreffende Spieler wird dann ausgetauscht. Ein zweiter Verstoß desselben Teams beim gleichen Anspiel bringt eine Kleine Bankstrafe.

Wo das Anspiel stattfindet, hängt vom Grund der Unterbrechung ab. Grundregel: am nächstgelegenen Punkt in der Zone, in der der Puck zuletzt gespielt wurde. Nach einem Tor, zu Beginn eines Drittels und nach einer irrtümlichen Icing-Entscheidung geht es in der Mitte weiter. Wird nur ein Team bestraft, folgt das Anspiel in dessen Verteidigungszone. Verursacht ein Angreifer die Unterbrechung in der Angriffszone, wandert das Anspiel meist an die Blaue Linie außerhalb der Angriffszone.

Puck führen und Tore erzielen

Feldspieler führen den Puck mit dem Stock und kommen durch Passen, Schießen und Skaten Richtung Tor. Der Puck muss ständig in Bewegung sein oder gespielt werden. Bodychecks gehören zum Spiel, müssen aber regelkonform sein.

Ein Tor ist gültig, wenn der Puck als Ganzes die Torlinie zwischen den Pfosten und unter der Querstange überquert hat. Ein Eigentor zählt immer, egal ob der Verteidiger den Puck mit Stock, Schlittschuh, Hand

oder Körper ins eigene Tor bringt. Prallt ein Schuss unabsichtlich vom Helm oder Körper eines Angreifers ins Tor, zählt der Treffer ebenfalls.

Nicht gültig ist ein Tor, wenn

- ein Angreifer den Puck absichtlich mit Körper, Hand oder einer erkennbaren Kickbewegung ins Tor bringt,
- der Stock des Angreifers beim Kontakt mit dem Puck über der Querstange war,
- der Puck direkt von einem Spieloffiziellen ins Tor gelenkt wurde,
- der Puck erst nach dem Pfiff oder nach Ablauf des Drittels die Linie überquert,
- ein Angreifer im Torraum den Torhüter behindert,
- ein Spieler regelwidrig von der Bank oder zu früh von der Strafbank kam,
- der Torrahmen vor dem Treffer verschoben wurde (Ausnahme: Ein Verteidiger hat ihn verschoben, der Schuss war schon unterwegs und der Puck wäre ins Tor gegangen).

Die Lacrosse-Bewegung, bei der der Puck auf dem Stockblatt liegt, ist erlaubt, solange Stock und Puck nie über Schulterhöhe kommen. Ein erzielt Tor ist offiziell, sobald das folgende Anspiel in der Mitte ausgeführt wurde. Pro Unterbrechung wird nur 1 Tor anerkannt.

Der Torraum

Der Torraum ist dreidimensional: Er reicht von den Markierungen auf dem Eis bis zur Höhe der Querstange. Steht ein Angreifer im Torraum, ohne den Torhüter beim Abwehren oder beim Stellungsspiel zu stören, zählt ein Tor. Wird ein Angreifer vom Gegner in den Torraum gestoßen, zählt ein gleichzeitiger Treffer ebenfalls, sofern er keine Zeit hatte, den Torraum zu verlassen. Hindert ein Angreifer den Torhüter daran, in den Torraum zurückzukehren, ist das Tor ungültig und er erhält eine kleine Strafe wegen Behinderung. Verlässt der Torhüter seinen Torraum freiwillig, darf ein Feldspieler dort stehen.

Abseits

Die einzige Abseitslinie ist die Blaue Linie der Angriffszone. Angreifer dürfen sie nicht vor dem Puck überqueren. Entscheidend sind die Schlittschuhe: Abseits liegt vor, wenn beide Schlittschuhe eines Angreifers vollständig in der Angriffszone sind, bevor der Puck die Blaue Linie komplett überquert hat. Ein Schlittschuh in der Luft zählt nicht. Hat ein Spieler einen Schlittschuh auf oder hinter der Blauen Linie, ist er nicht im Abseits. Wer den Puck selbst kontrolliert führt, darf mit den Schlittschuhen vor dem Puck über die Linie. Bringt ein Verteidiger den Puck in seine eigene Zone zurück, ist dort kein Angreifer im Abseits.

Steht ein Angreifer ohne Puckberührung in der Angriffszone, hebt der Linienrichter den Arm: Angezeigtes Abseits. Räumen alle Angreifer die Zone (mindestens 1 Schlittschuh berührt die Blaue Linie) oder spielt die Verteidigung den Puck über die Blaue Linie, wird das Abseits aufgehoben und das Spiel läuft weiter. Berührt ein Angreifer während des Angezeigten Abseits den Puck, wird abgepfiffen. Ein Schuss aufs Tor während des Angezeigten Abseits, ein erzwungener Abpfiff oder das Verweigern des Räumens gilt als Absichtliches Abseits. Das Anspiel findet dann in der Verteidigungszone des fehlbaren Teams statt.

Icing

Icing liegt vor, wenn ein Team mit gleich vielen oder mehr Spielern auf dem Eis den Puck aus der eigenen Hälfte über die gegnerische Torlinie (nicht ins Tor) befördert, ohne dass ihn irgendjemand in der gegnerischen Hälfte berührt. Die Rote Mittellinie zählt zur Angriffshälfte: Hat der Spieler mit dem Puck am Stock die Linie erreicht, darf er bis ans andere Ende schießen. Beim Hybrid-Icing entscheidet der Linienrichter, wer den Puck zuerst erreichen würde, spätestens wenn der erste Spieler die Höhe der Endanspielpunkte erreicht. Wäre der Angreifer zuerst dran oder ist es zu knapp, gibt es Icing. Nach Icing folgt das Anspiel am Endanspielpunkt des fehlbaren Teams, nahe der Stelle, von der geschossen wurde. Das fehlbare Team darf vor diesem Anspiel keine Spieler wechseln.

Kein Icing gibt es, wenn das Team in Unterzahl ist, der Puck direkt vom Anspiel kommt, ein Gegner ihn hätte spielen können, der Puck einen Gegner oder den Torrahmen berührt, oder der Torhüter seinen Torraum Richtung Puck verlässt.

Handpass und hoher Stock

Außerhalb der Verteidigungszone darfst du den Puck nicht mit der Hand zu einem Mitspieler lenken oder ihn fangen und damit skaten. In der eigenen Verteidigungszone ist ein Handpass erlaubt, wenn Puck und Empfänger beide dort sind. Ein Tor nach Handspiel eines Angreifers zählt nicht.

Berührst du den Puck mit dem Stock über Schulterhöhe und dein Team kommt dadurch in Puckbesitz oder der Puck geht ins Aus, wird abgepfiffen. Gelangt ein Gegner an den Puck, läuft das Spiel weiter. Für Tore gilt die Querstange als Grenze, für das Spielen im Feld die Schulter.

Puck außerhalb des Spielfelds

Geht der Puck über die Bande oder ins Fangnetz hinter dem Tor, wird abgepfiffen. Bleibt er auf der Bande liegen, ist er weiter im Spiel. Trifft der Puck einen Spieloffiziellen, läuft das Spiel weiter, es sei denn, der Puck geht dadurch ins Tor, ins Aus oder der Offizielle wird verletzt. Ein zerbrochener Puck stoppt das Spiel sofort. Taucht ein zweiter Puck auf, wird erst unterbrochen, wenn der Puckbesitz wechselt oder der falsche Puck gespielt wird.

Spielerwechsel

Ihr dürft jederzeit im laufenden Spiel wechseln. Die wechselnden Spieler müssen sich dabei innerhalb von 1,5 m der Bande vor der eigenen Spielerbank befinden und dürfen nicht ins Spiel eingreifen. Ein Spieler mit einem Schlittschuh auf dem Eis und einem in der Bank gilt als nicht auf dem Eis, solange er nicht den Puck spielt oder gegen einen Gegner agiert. Greift ein neuer Spieler ins Spiel ein, bevor der alte mindestens einen Schlittschuh in der Bank hat, gibt es eine Strafe wegen zu vieler Spieler auf dem Eis.

In der Unterbrechung hat das Gastteam 5 Sekunden zum Wechseln, danach das Heimteam 5 Sekunden. Das Heimteam hat damit den letzten Wechsel. Nach einem unkorrekten Anspiel darf nicht mehr gewechselt werden. Nach einem Tor dürfen nur so viele Spieler aufs Eis, wie für den Wechsel nötig sind.

Team-Time-Out

Jedes Team darf einmal pro Spiel ein Time-Out von 30 Sekunden nehmen, auch in der Verlängerung. Der Coach oder ein von ihm bestimmter Spieler bittet den Schiedsrichter in einer Unterbrechung darum. Beide Teams dürfen ihr Time-Out in derselben Unterbrechung nehmen; das zweite Team muss es aber ansagen, bevor das erste Time-Out endet. Nicht möglich ist es im Penalty-Schießen, vor oder nach einem Drittel, nach einem abgeschlossenen Spielerwechsel, nach einem unkorrekten Anspiel und während des laufenden Spiels.

Strafen

Strafen können jederzeit ausgesprochen werden, auch in der Verlängerung und beim Verlassen des Eises. Ein Spieloffizieller muss den Verstoß selbst gesehen haben. Ist das zu bestrafende Team im Puckbesitz, wird sofort abgepfiffen. Hat der Gegner den Puck, läuft das Spiel weiter, bis das fehlbare Team die Puckkontrolle erlangt. Ein bestraffter Feldspieler geht direkt auf die Strafbank oder in die Kabine.

- Kleine Strafe und Kleine Bankstrafe: 2 Minuten. Der Spieler darf auf dem Eis nicht ersetzt werden. Erzielt der Gegner in dieser Zeit ein Tor, endet die Strafe. Bei einem Tor durch Penaltyschuss bleibt der Spieler jedoch auf der Strafbank.
- Große Strafe: 5 Minuten plus automatische Spieldauer-Disziplinarstrafe. Der Spieler geht in die Kabine, ein vom Coach benannter Mitspieler sitzt die vollen 5 Minuten ab, egal wie viele Tore fallen.
- Kleine plus Große Strafe: erst die 5 Minuten, dann die 2 Minuten. Ein Mitspieler verbüßt beide.
- Disziplinarstrafe: 10 Minuten ohne Anzeige auf der Strafzeituhr. Der Spieler darf in der ersten Unterbrechung nach Ablauf zurück. Das Team spielt in voller Stärke weiter.
- Spieldauer-Disziplinarstrafe: Ausschluss für den Rest des Spiels.
- Matchstrafe: 5 Minuten auf der Uhr, Ausschluss für den Rest des Spiels und automatisch 1 Spielsperre.

Ein Team ist in Unterzahl, wenn es wegen Strafen weniger Spieler auf dem Eis hat als der Gegner. Bei mehreren gleich langen Strafen bestimmt der Kapitän die Reihenfolge, in der sie abgesessen werden.

Verletzungen

Bei einer offensichtlich ernsten Verletzung wird sofort abgepfiffen. In anderen Fällen läuft das Spiel weiter, bis das Team des Verletzten den Puck bekommt, es sei denn, es hat eine Torchance. Der verletzte Spieler muss das Eis verlassen und darf erst nach Wiederanpfeiff zurück. Wird er gleichzeitig bestraft, sitzt ein Mitspieler für ihn auf der Strafbank; kehrt er rechtzeitig zurück, übernimmt er den Rest selbst.

Penalty-Schießen

Vorher wird die Eisfläche zwischen den Endanspielpunkten trocken aufbereitet. Der Schiedsrichter ruft beide Kapitäne zum Münzwurf. Die Torhüter verteidigen dasselbe Tor wie in der Verlängerung und dürfen nach jedem Schuss gewechselt werden. Es schießen abwechselnd verschiedene Feldspieler beider Teams. Wer noch eine Strafe absitzt oder eine Spieldauer-Disziplinar- bzw. Matchstrafe erhalten hat, darf nicht schießen. Das Team mit den meisten Toren nach der ersten Runde gewinnt. Steht das

Ergebnis vorher fest, entfallen die restlichen Schüsse. Bei Gleichstand geht es im Sudden-Death-Modus mit je 1 Schützen pro Team weiter, bis ein Team vorn liegt. Dabei darf jeder Feldspieler beliebig oft antreten. Das Team, das die erste Runde begonnen hat, schießt ab dem Sudden Death immer als zweites. Benennt ein Coach keinen Schützen oder weigert sich ein Spieler, gilt der Schuss als vergeben. Verweigert ein Team das Penalty-Schießen ganz, gewinnt der Gegner.

Sonderregeln

- Weigert sich ein Team auf dem Eis zu spielen, warnt der Schiedsrichter den Kapitän und gibt 30 Sekunden. Danach folgt eine Kleine Bankstrafe; bei Wiederholung wird das Spiel abgebrochen.
- Ein Team, das nach Aufforderung nicht aufs Eis kommt, bekommt maximal 2 Minuten. Kommt es doch, erhält es eine Kleine Bankstrafe; sonst wird das Spiel beendet.
- Ein nicht spielberechtigter Spieler wird sofort ausgeschlossen. Ein Tor seines Teams, während er auf dem Eis war, zählt nicht, wenn der Fehler vor dem nächsten Anspiel in der Mitte auffällt.
- Die Teamaufstellung wird 60 Minuten vor Spielbeginn abgegeben. Nach dem ersten Anspiel sind keine Änderungen mehr erlaubt, außer ein dritter Torhüter.
- Beim Aufwärmen ist kein Körperkontakt mit Gegnern erlaubt und die Rote Mittellinie darf nicht überquert werden. Verstöße dort ahndet nicht der Schiedsrichter, sondern der Standby-Schiedsrichter meldet sie.
- Spieler dürfen sich nach Drittelende oder in Unterbrechungen nicht auf dem Eis aufwärmen.
- Trifft der Puck die Spielzeituhr oder ein Hindernis über dem Eis, wird abgepfiffen. Anspiel dort, wo der Puck gespielt wurde.
- Bricht das Schutzglas, wird sofort unterbrochen, bis es repariert ist.
- Verschiebt sich der Torrahmen im laufenden Spiel und kehrt nicht von selbst zurück, wird abgepfiffen.
- Wird bei einem Break-Away der Torrahmen von einem Verteidiger verschoben, während der gegnerische Torhüter bereits vom Eis ist, wird ein Tor zugesprochen.
- Der Video-Torrichter prüft nur, ob der Puck die Linie überquert hat, ob das Tor vorher verschoben war, ob die Zeit abgelaufen war, ob der Puck mit Körper, hohem Stock oder über einen Offiziellen ins Tor kam und ob der Torhüter behindert wurde. Ob der Puck vor oder nach dem Pfiff im Tor war, darf er nicht klären.
- Ein Tor kurz vor der Schluss sirene wird mit 19:59 eingetragen, ein Anspiel in der Mitte entfällt dann.
- Spieler dürfen die gegnerische Spielerbank nicht betreten, außer unabsichtlich.
- Ein Feldspieler, dessen Stock während einer Icing-Situation bricht, darf sich an der Bank einen neuen holen.
- Nach Icing darf das fehlbare Team nur wechseln, um den Torhüter zurückzuholen, einen Verletzten oder einen Spieler mit kaputter Ausrüstung zu ersetzen, oder wenn eine Strafe die Spielerzahl auf dem Eis verändert.
- Bei nicht überdachten Eisflächen wird im dritten Drittel bei 10:00 für einen Seitenwechsel unterbrochen. In der Verlängerung gibt es keinen Seitenwechsel.
- Im TV übertragene IIHF-Spiele haben zusätzlich Werbeauszeiten.
- Kein Spieler oder Teamoffizieller darf während oder direkt nach dem Spiel die Kabine der Spieloffiziellen betreten.

Spielende und Gewinn

Das Spiel endet nach 3 Dritteln zu je 20 Minuten gestoppter Spielzeit. Das Team mit den meisten Toren gewinnt. Steht es unentschieden und ist ein Unentschieden nicht erlaubt, folgt eine Verlängerung von 5, 10 oder 20 Minuten im Sudden-Death-Modus: Das erste Tor beendet das Spiel. Fällt kein Tor, entscheidet ein Penalty-Schießen mit einer festgelegten Anzahl von Schüssen pro Team, danach bei Bedarf weitere Runden mit je 1 Schützen bis zur Entscheidung. Ein Team verliert das Spiel außerdem kampflos, wenn es sich weigert, mit der vorgeschriebenen Spielerzahl anzutreten, wenn es wegen Strafen oder Verletzungen nicht mehr genug Spieler aufs Eis bringen kann oder wenn es das Penalty-Schießen verweigert.

Tipps

- Spielt ihr in Unterzahl, dürft ihr den Puck aus der eigenen Hälfte bis ans andere Ende schießen, ohne Icing zu riskieren. Nutzt das, um Strafzeit von der Uhr zu bekommen.
- Erreicht der Puckführer mit dem Puck am Stock die Rote Mittellinie, darf er ohne Icing bis hinter das gegnerische Tor schießen. Ein kurzer Schritt mehr spart euch ein Anspiel in der eigenen Zone.
- Bringt beim Angriff immer erst den Puck, dann die Schlittschuhe über die Blaue Linie. Ein Schlittschuh auf der Linie reicht, um nicht im Abseits zu stehen.
- Wird gegen den Gegner eine Strafe angezeigt, läuft das Spiel weiter, solange ihr den Puck habt. Ihr könnt in dieser Phase den Torhüter durch einen Feldspieler ersetzen, ohne ein Gegentor zu riskieren.
- Das Heimteam darf nach dem Gastteam wechseln und sieht so, welche Reihe der Gegner aufs Eis schickt. Als Gastteam solltet ihr damit rechnen.
- Ein Tor gegen euch beendet eine Kleine Strafe sofort. In Überzahl lohnt sich also ein schneller Abschluss statt langer Puckkontrolle.

Häufige Fragen

Wie spielt man Eishockey?

Zwei Teams treten gegeneinander an und versuchen, den Puck ins Tor des Gegners zu bringen. Wer am Ende mehr Tore hat, gewinnt. Die Feldspieler bewegen den Puck mit dem Stock, sie passen, schießen und laufen Schlittschuh. Auch Bodychecks gehören zum Spiel, sie sind aber nur erlaubt, wenn bestimmte Voraussetzungen erfüllt sind. Ein Tor zählt nur, wenn der Puck regelkonform ins gegnerische Tor gelangt.

Wie lange dauert ein Eishockeyspiel?

Die reguläre Spielzeit umfasst 3 Drittel zu je 20 Minuten. Die Uhr läuft nur, solange gespielt wird, bei jedem Pfiff bleibt sie stehen. Zwischen den Dritteln liegt jeweils eine Pause von 15 Minuten, danach tauschen die Teams die Seiten. Steht es nach 60 Minuten unentschieden und ein Sieger wird gebraucht, folgt eine Verlängerung von 5, 10 oder 20 Minuten, in der das nächste Tor entscheidet. Fällt dort kein Tor, entscheidet ein Penalty-Schießen.

Wie viele Spieler stehen beim Eishockey auf dem Eis?

Jedes Team hat höchstens 6 Spieler gleichzeitig auf dem Eis, in der Regel 1 Torhüter und 5 Feldspieler. Der Torhüter darf auch durch einen sechsten Feldspieler ersetzt werden. Weniger als 4 Spieler pro Team dürfen es nie sein, auch nicht durch Strafen. Die 6 Grundpositionen sind Torhüter, linker und rechter Verteidiger, Mittelstürmer sowie linker und rechter Außenstürmer. Für ein Spiel darf ein Team bis zu 20 Feldspieler und 2 Torhüter melden.

Wann ist ein Foul im Eishockey?

Die Quelle enthält keinen vollständigen Foulkatalog, aber die Grundsätze: Strafen liegen im Ermessen der Spieloffiziellen, und ein Offizieller muss den Verstoß selbst gesehen haben. Bestraft werden kann zu jeder Zeit, auch in Unterbrechungen, in der Verlängerung und im Penalty-Schießen. Bodychecks sind grundsätzlich erlaubt, gelten aber nur als regelkonform, wenn die dafür festgelegten Kriterien eingehalten werden. Genannte Beispiele für Strafen sind Behinderung des Torhüters, zu viele Spieler auf dem Eis und Spielverzögerung. Hat das bestrafte Team den Puck, wird sofort gepfiffen; sonst läuft das Spiel weiter, bis es den Puck bekommt.

Was bedeutet Abseits im Eishockey?

Abseits gibt es nur an der blauen Linie der Angriffszone. Ein Angreifer darf sie nicht vor dem Puck überqueren. Er steht im Abseits, wenn beide Schlittschuhe vollständig in der Angriffszone sind, bevor der Puck die blaue Linie ganz überquert hat. Ein Schlittschuh in der Luft zählt nicht, entscheidend ist der Kontakt zum Eis. Steht ein Schlittschuh noch auf der Linie oder außerhalb der Zone, liegt kein Abseits vor. Der Stock spielt für die Beurteilung keine Rolle.

Was passiert bei einer Strafzeit im Eishockey?

Der bestrafte Spieler muss direkt auf die Strafbank, sein Team spielt so lange in Unterzahl. Eine Kleine Strafe dauert 2 Minuten; sie endet vorzeitig, wenn der Gegner in dieser Zeit ein Tor erzielt, nicht aber nach einem Tor durch Penaltyschuss. Eine Große Strafe dauert 5 Minuten und bringt automatisch den Ausschluss für den Rest des Spiels; ein vom Coach benannter Mitspieler sitzt die 5 Minuten ab, egal wie viele Tore fallen. Eine Disziplinarstrafe dauert 10 Minuten, läuft aber nicht auf der Strafzeituhr, das Team darf den Spieler ersetzen. Eine Matchstrafe bedeutet 5 Minuten auf der Uhr, Ausschluss und automatisch 1 Spielsperre.

Wann zählt ein Tor?

Der Puck muss als Ganzes die Torlinie zwischen den Pfosten und unter der Querstange überqueren, und die Aktion muss regelkonform sein. Offiziell ist das Tor, sobald das nächste Anspiel in der Mitte ausgeführt wurde.

Zählt ein Tor, wenn der Puck vom Schlittschuh eines Angreifers ins Tor geht?

Nein, wenn eine erkennbare Kickbewegung vorliegt oder der Angreifer den Schlittschuh absichtlich zum Ablenken dreht. Ein unabsichtliches Abprallen vom Körper nach einem Schuss ist dagegen gültig. Die Quelle enthält an dieser Stelle einen widersprüchlichen Einschub.

Was ist Icing?

Icing liegt vor, wenn ein Team ohne Unterzahl den Puck aus der eigenen Hälfte über die gegnerische Torlinie befördert, ohne dass ihn jemand in der gegnerischen Hälfte berührt. Das Anspiel folgt dann in der Endzone des fehlbaren Teams, das vorher nicht wechseln darf.

Wann steht ein Spieler im Abseits?

Wenn beide Schlittschuhe vollständig in der Angriffszone sind, bevor der Puck die Blaue Linie komplett überquert hat. Ein Schlittschuh auf oder hinter der Blauen Linie verhindert das Abseits.

Darf man den Puck mit der Hand spielen?

Nur in der eigenen Verteidigungszone, und nur wenn Puck und Passempfänger beide dort sind. Überall sonst wird ein Handpass zum Mitspieler abgepfiffen. Ein Tor nach Handspiel eines Angreifers zählt nicht, ein Eigentor mit der Hand dagegen schon.

Was passiert bei Unentschieden?

Wenn das Spiel einen Sieger braucht, folgt eine Verlängerung von 5, 10 oder 20 Minuten, in der das erste Tor entscheidet. Fällt keins, gibt es ein Penalty-Schießen mit anschließendem Sudden Death, falls es danach immer noch unentschieden steht.

Informationen zum Spiel

Spielart	Sportspiel
Kategorien	Sportspiele

Quelle und Regelstand. Dieser Text ist eine eigene redaktionelle Erklärung von spiele-anleitungen.de. Grundlage ist die Anleitung von International Ice Hockey Federation, zuletzt geprüft am 22.09.2026. Das Original findest du beim Herausgeber: <https://www.iihf.com/en/statichub/4720/officiating> Diese Datei ist kein Nachdruck der Originalanleitung.



Regelfrage am Spieltisch?

Auf der Spielseite stehen ein Erklärvideo, die häufigsten Regelfragen und die ausführliche Fassung dieser Anleitung. Code scannen oder Adresse eingeben:

www.spiele-anleitungen.de/eishockey/

