

| Wat mag wel? | Wat mag niet? |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • de bal met beide kanten van je stick spelen • de bal met je voeten/benen/lichaam stoppen • de bal met je lichaam beschermen (afhouden) • buitenspel staan (er bestaat geen buitenspel) • vanaf overal scoren • de bal via de boarding spelen • de bal achter het doel langs spelen • continue spelers doorwisselen terwijl het spel doorgaat • direct scoren vanuit een vrije slag of inslag • lichte schouderduw in strijd om de bal | <ul style="list-style-type: none"> • met je voeten scoren of passen • de bal met je hoofd/armen/handen spelen • op de stick van de ander slaan • stick van de ander liften of van boven blokken • stickuitzwaai boven heuphoogte (hoge stick) • de bal boven kniehoogte met de stick uit de lucht halen (hoge stick) • liggend/zittend of springend de bal spelen • de stick tussen de benen van de ander plaatsen • als speler in het doelgebied komen • de tegenstander verhinderen naar de bal te lopen (obstructie) • body checks |

Face Off

- Aan het begin van de wedstrijd, na elk doelpunt en na een onderbreking waarbij er geen overtreding was.
- De 2 spelers staan tegenover elkaar, voeten naast elkaar dwars op de middellijn, bal tussen hen in. Beide hebben stickblad naast de bal. Na het fluitsignaal proberen ze de bal te veroveren.

Inslag/vrije slag

- Na een overtreding of een 'uit' bal
- Nooit achter het doel, minimaal ter hoogte van de doellijn
- Altijd direct, dus je mag meteen scoren
- Altijd minimaal 1 meter van de boarding
- Tegenstanders moeten minimaal 2 meter afstand houden

Hou het veilig/leuk

- Stickblad moet onder de knie blijven (laag houden)
- Stick mag niet tussen de benen van de tegenstander
- Niet duwen
- Voldoende afstand bij vrije slag (2 meter)
- Niet bij de tegenstander op de stick/benen slaan
- Maximaal 1 knie aan de grond, niet liggend spelen

Floorball met keeper

- Keeper zit op de knieën in het doel, keeperpak en helm, zonder stick
- Keeper mag binnen het keepergebied de bal met het hele lichaam stoppen en met de handen pakken.
- Keeper mag binnen het keepergebied met de bal in de handen lopen en de bal uitgooien.
- Bij de uitgooi moet de bal vóór de middellijn de grond raken. De keeper kan NIET scoren.
- De keeper mag de bal ook buiten het doelgebied pakken/stoppen, mits hij altijd met minimaal 1 lichaamsdeel (meestal voet) contact houdt met het keepergebied.
- De keeper mag de bal maximaal 3 seconden vasthouden.
- Buiten het doelgebied is de keeper een veldspeler zonder stick en mag de bal wegschoppen, maar niet pakken of er voor gaan liggen.

(Bron: Nederlandse Floorball en Unihockey Bond.
Kijk op www.nefub.nl voor de volledige spelregels.)