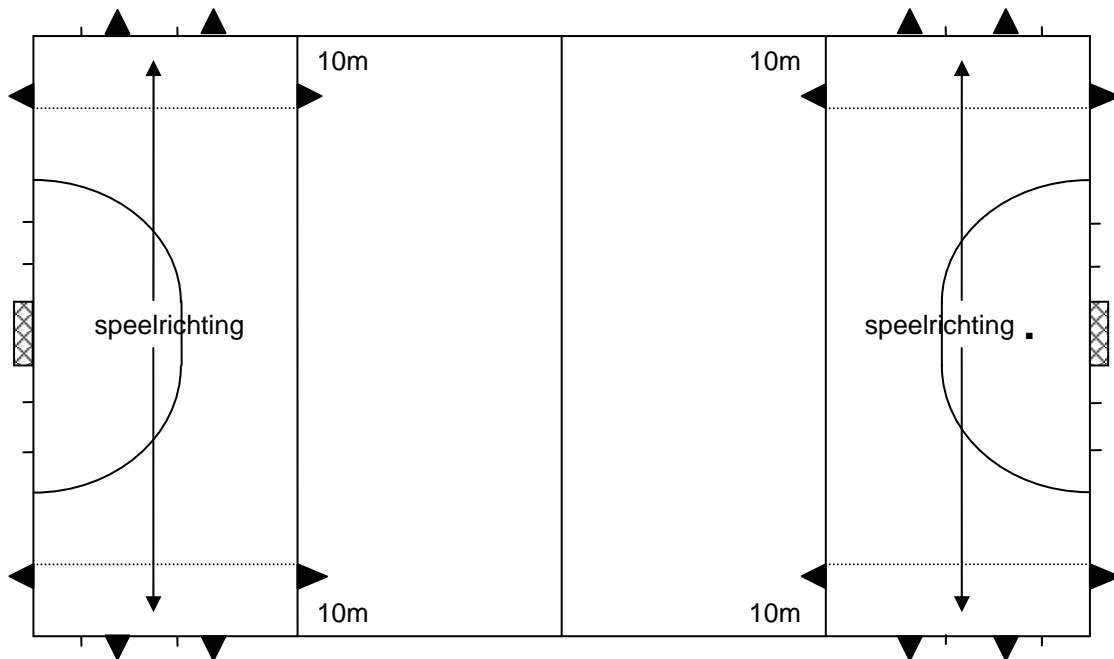


## Spelregels zestal hockey

Hoe ziet een speelveld eruit?



Veldmarkeringen in de vorm van pylonnen

Doelmarkeringen in de vorm van pylonnen

Zoals in de tekening weergegeven kunnen er op een heel veld 2 zestal hockey velden worden uitgezet. Ook kunnen er 4 velden worden uitgezet. Een nadeel is dat de bal op een ander veld komt. De zijlijnen doen dienst als achterlijnen. De achterlijn en 23m lijn doen dienst als zijlijnen. In plaats van een cirkel is er het 10m doelgebied. Dit wordt aangegeven door de pylonnen. De doelen worden midden op de "achterlijn" gezet d.m.v. pylonnen of originele (mini)doelen (achterplank met zijschotten). Deze hebben een onderlinge afstand van 3,66m (de normale breedte van een hockeydoel). Een origineel (mini)doel heeft de voorkeur. Het wedstrijddoel (11:11) op de zijlijn, in verband met gevaar, tijdens het spelen weghalen.

### De bal

De bal die gebruikt wordt is een normale hockey bal.

### Teams

Een team bestaat uit maximaal 5 veldspelers en 1 doelverdediger. Er mogen wisselers zijn. Spelers mogen op elk moment worden gewisseld bij de middenlijn. Maar eerst speler eruit, dan pas (wissel) speler erin.

Tot de verplichte uitrusting van de doelverdediger behoren helm, legguards en klompen. Men mag ook een body protector, handschoen en eventueel tok dragen. Doelverdedigers hebben ook een stick in hun hand.

Het is niet toegestaan om met een 'vliegende keep' te spelen.

### Wedstrijdduur

Een wedstrijd duurt 2x25 minuten met een korte rust van maximaal 5 minuten.

### Begin van het spel

Voordat de wedstrijd begint loten (tossen) de aanvoerders.

Het team dat de toss wint, kiest voor de beginslag of voor een speelhelft.

De beginslag wordt genomen vanaf het midden van het veld en deze mag in alle richtingen worden gespeeld. Na de rust is de beginslag voor het andere team.

De tegenstanders moeten minimaal 5m afstand van de bal houden.

### Algemene regels

Het spelen van de bal mag alleen met de platte kant van de stick.

Ook met de zijkant van de stick mag worden gespeeld maar niet als de bal hiermee omhoog gaat.

Binnen het 10m doelgebied mag de doelverdediger de bal stoppen met het lichaam, schoppen met zijn klomp (maar niet gevaarlijk omhoog) of tegenhouden met de handschoen en wegslaan.

### Self-pass

Bij beginslag, vrije slag, inslaan, uitslaan en lange corner mag de nemer de bal zelf spelen zonder dat hij de bal naar een medespeler moet spelen. De speler moet eerst duidelijk de bal een tikje geven en mag daarna verder spelen.

### Doelpunt

Een doelpunt kan alleen worden gemaakt door een aanvaller van binnen het 10m gebied.

Als een aanvaller van binnen het 10m doelgebied de bal richting doel speelt, maar de bal gaat via een voet of stick van een verdediger in het doel, is er ook een doelpunt gemaakt.

De bal mag bij een schot op doel niet hoger dan 46cm (plankhoogte) worden gespeeld.

### Wat mag niet?

- gevaarlijk zwaaien met de stick



- op de stick slaan van een tegenstander



- de bal hoog spelen

gevaarlijk.



- je tegenstander duwen



- de bal met de voet spelen



### Afhouden

Het is niet toegestaan een tegenstander van de bal af te houden door tussen hem en de bal te draaien waardoor de tegenstander de bal niet kan spelen. Dit kan met het lichaam of met de stick.



### Vrije slag

Als een speler iets doet wat niet mag (overtreding) krijgt een speler van het andere team een vrije slag. Deze moet worden genomen op de plaats van de overtreding.

De bal moet bij het nemen van de vrije slag stilliggen en mag niet omhoog worden gespeeld.

De tegenstanders moeten minimaal 5m afstand van de bal nemen.

Als een verdediger in het 10m gebied een overtreding maakt krijgt het aanvallende team een vrije slag. De bal moet op de 10m lijn worden gelegd recht tegenover de plaats waar de overtreding heeft plaats gevonden. Beide partijen moeten, behalve de nemer, minimaal 5m afstand van de bal nemen.

Als een aanvaller in het 10m gebied een overtreding maakt krijgt het verdedigende team een vrije slag. De bal moet op de 10m lijn worden gelegd recht tegenover de plaats waar de overtreding heeft plaats gevonden. Nu moeten alleen de tegenstanders minimaal 5m afstand van de bal nemen.

### Bal over de achterlijn als er geen doelpunt is gemaakt

- Is de bal het laatst aangeraakt door de stick van een aanvaller:  
uitslaan door een verdediger op de 10m lijn recht tegenover de plaats waar de bal over de achterlijn ging. De tegenstanders moeten minimaal 5m afstand van de bal nemen.
- Is de bal het laatst aangeraakt door de stick van een verdediger:  
lange corner voor het aanvallende team.

### Lange corner

De bal wordt op zijlijn gelegd, 5m van de achterlijn aan de kant van het doel waar de bal over de achterlijn is gegaan. Beide partijen moeten, behalve de nemer, minimaal 5m afstand van de bal nemen.

### Bal over de zijlijn

Inslaan van een plaats op de zijlijn waar de bal uitging door een speler van team dat niet de bal het laatst aanraakte. De tegenstanders moeten minimaal 5m afstand van de bal nemen.

Bij een aanvallende inslag binnen het 10m gebied moeten beide partijen, behalve de nemer, minimaal 5m afstand van de bal nemen.

### Strafbal

Een overtreding die expres wordt gemaakt door de verdedigende partij heeft een strafbal tot gevolg. Of een niet opzettelijke overtreding waardoor een heel duidelijk doelpunt wordt voorkomen.

De bal wordt op 6,4m midden voor het doel gelegd.

De aanvaller die de strafbal gaat nemen moet achter de bal staan.

De aanvaller moet wachten op het fluitsignaal van de spelleider.

De aanvaller mag de bal alleen pushen.

De aanvaller mag de bal maar 1x spelen.

De bal mag niet hoger dan 46cm in het doel worden gespeeld.

De doelverdediger moet met beide voeten op de doellijn staan.

De doelverdediger mag niet eerder van de doellijn komen voordat de aanvaller de bal heeft gespeeld.

Komt hij te vroeg van de doellijn en stopt daardoor de bal, wordt de strafbal overgenomen.

De overige spelers moeten tijdens het nemen van de strafbal achter de 10m blijven staan.

Een strafbal eindigt zonder doelpunt als:

- de aanvaller een overtreding maakt
- de doelverdediger de bal stopt
- de bal de doellijn niet haalt

Als er geen doelpunt wordt gemaakt bij een strafbal gaat het spel verder met een vrije slag door de verdedigende partij op de 10m lijn.

Als er wel een doelpunt wordt gemaakt bij een strafbal gaat het spel verder met een beginslag midden in het veld door de partij die het doelpunt tegen kreeg.

### Time-out

Een time-out kan worden gegeven om de coaches van beide teams gelegenheid te geven de spelers extra aanwijzingen te geven, zodat het spel beter kan verlopen.

- een time-out kan op initiatief van de spelleider worden gegeven
- een time-out kan gevraagd worden door de coach van een team

### Spelleiding

Het speelveld is zo klein dat kan worden volstaan met 1 spelleider.

De spelleider is geen scheidsrechter en moet het spel begeleiden en kan bij voorkeur het spel onderbreken om uitleg te geven over situaties die de spelers niet begrijpen.