



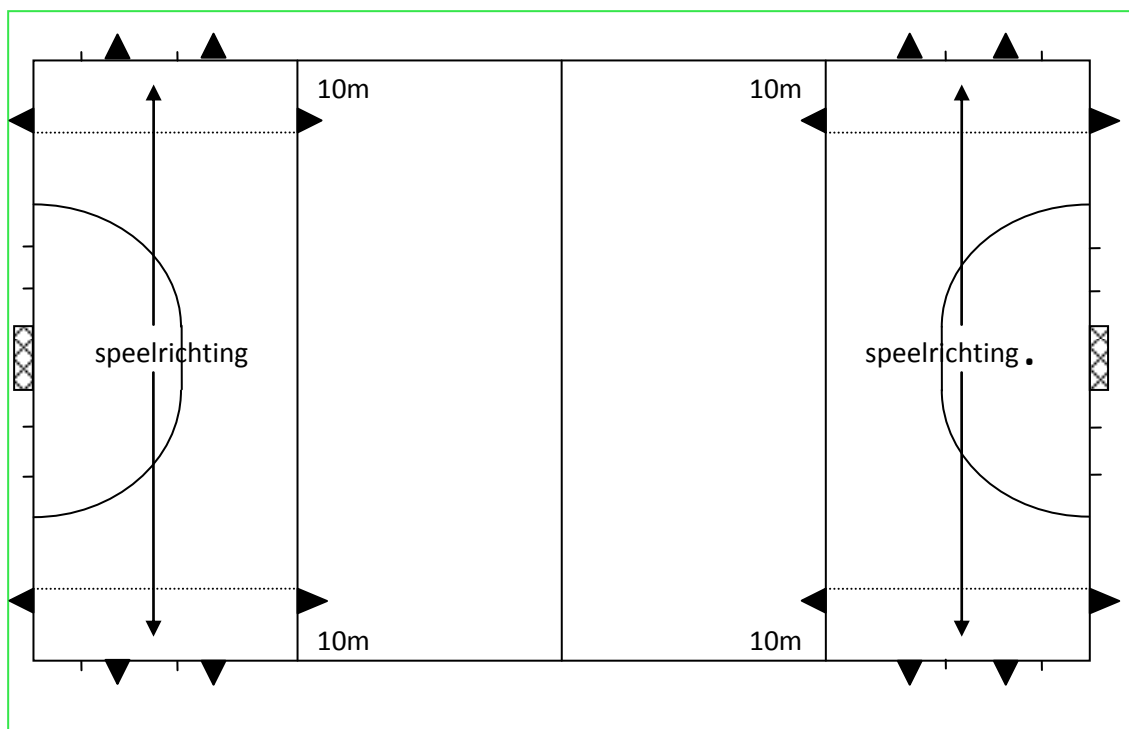
KONINKLIJKE NEDERLANDSE HOCKEY BOND



## Spelregels : Zestal Hockey

Versie oktober 2011  
Bron: KNHB / District Zuid JJ

### Hoe ziet het speelveld eruit?



- Veldmarkeringen in de vorm van pylonen
- Doelmarkeringen in de vorm van pylonen

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 pylonen. De doelen worden midden op de "achterlijn" gezet d.m.v. pylonen 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 wedstrijdgoal (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 doelvrediger. Er mogen wisselers zijn. Spelers mogen op elk moment worden gewisseld bij de middenlijn. Maar eerst speler eruit, dan pas (wissel) speler erin. Dit gebeurt bij de middenlijn.

De doelvrediger draagt een helm, legguards, klompen, handschoenen, een body protector en een tok. Het is niet toegestaan om met een 'vliegende keep' te spelen. Om goed op te vallen draag je een ander kleur shirt dan je teamgenoten en de tegenpartij.

Ieder team heeft een aanvoerder. Deze geeft voor het begin van de wedstrijd de spelbegeleider en de aanvoerder van de tegenpartij een hand. Je wenst elkaar een prettige wedstrijd. De spelbegeleider en de aanvoerders van beide teams tossen. De winnaar van de toss kiest de speelrichting of de beginslag.

## Wedstrijdduur

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

## Spelleiding

Het speelveld is zo klein dat kan worden volstaan met 1 spelleider. De voorkeur gaat echter uit naar 2 spelleiders.

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.

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

## Doelpunt

Een doelpunt kan alleen worden gemaakt door een aanvaller van binnen het doelgebied.

Als een aanvaller van binnen het doelgebied de bal richting doel speelt, maar de bal gaat via een voet of stick van een vrediger 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 de tegenstander



De bal hoog spelen



De 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.

## Afstandsregel

Bij een spelhervatting moet de tegenstander minimaal 5 meter afstand van de bal nemen. Bij een aanvallende vrije slag bij het doelgebied moeten beide partijen minimaal 5 meter afstand van de bal nemen.

## Vrije slag

Als een speler iets doet wat niet mag (overtreding) krijgt het andere team een vrije slag.

De bal:

- moet genomen worden op de plaats van de overtreding.
- moet stil liggen.
- mag niet omhoog worden gespeeld.
- mag binnen 5 meter van het doelgebied nooit rechtstreeks het doelgebied ingespeeld worden.

Dus de bal moet dan :

- eerst 5 meter hebben afgelegd of
- eerst door een andere speler dan de nemer zijn aangeraakt voordat hij het doelgebied in gaat.

### **Aanvaller maakt een overtreding binnen het doelgebied**

De verdedigende partij krijgt een vrije slag. De bal moet op de 10m lijn worden gelegd recht tegenover de plaats waar de overtreding heeft plaats gevonden. Afstand alleen aanvallende partij 5 meter.

### **Verdediger maakt een overtreding in het doelgebied of binnen 5m van het doelgebied**

De aanvallende partij krijgt een vrije slag. De vrije slag moet zo dicht mogelijk bij de plek van de overtreding worden genomen, doch op minimaal 5m van het doelgebied. Afstand beide partijen 5 meter.

## Uitslaan

De bal gaat, als laatste aangeraakt door een aanvaller, over de achterlijn: uitslaan door een verdediger op de 10m lijn recht tegenover de plaats waar de bal over de achterlijn ging. Afstand alleen aanvallende partij 5 meter.

## Lange corner

De bal gaat, als laatste aangeraakt door een verdediger, over de achterlijn: lange corner voor het aanvallende team.

De bal wordt op zijlijn gelegd, 5m van de achterlijn.

Beide partijen moeten minimaal 5m afstand van de bal nemen.

Een doelpunt kan alleen worden gescoord, wanneer de bal buiten het 10m gebied is geweest.

## Inslaan

Vrije slag op de zijlijn daar waar de bal over de zijlijn ging door het team dat de bal niet het laatst aanraakte.

### Inslaan binnen doelgebied door aanvaller

De bal mag niet rechtstreeks richting doel worden gespeeld. De bal moet eerst 5m zijn verplaatst of zijn aangeraakt door een mede- dan wel tegenspeler. Afstand beide partijen 5 meter.

Een doelpunt kan alleen worden gescoord, wanneer de bal buiten het 10 m gebied is geweest.

## Strafbal

Een opzettelijke overtreding in het doelgebied door een verdediger of een niet opzettelijke overtreding waardoor doelpunt wordt voorkomen.

### De bal

- wordt op 6,4m midden voor het doel gelegd.
- mag niet hoger dan 46cm in het doel worden gespeeld.

### De doelverdediger

- moet met beide voeten op de doellijn.
- mag pas bewegen als de aanvaller de bal heeft gespeeld. Bij te snel bewegen, wordt de strafbal opnieuw genomen.

### De nemer

- moet achter de bal staan.
- moet wachten op het fluitsignaal van de spelleider.
- mag de bal alleen pushen.
- mag de bal maar 1x spelen.

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

Een strafbal eindigt zonder doelpunt als:

- de aanvaller een overtreding maakt = vrije slag
- de doelverdediger de bal stopt = uitslaan
- de bal de doellijn niet haalt = uitslaan

Bij een doelpunt neemt de partij die het doelpunt tegen kreeg een beginslag.

## 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. De self-pass mag, maar moet niet (accent leggen op samenspelen).

## 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

## 3 x overspelen

Indien een team beduidend sterker blijkt dan het andere team (bij een verschil van 5 doelpunten) dient het team dat voor staat de bal eerst 3 keer over te spelen alvorens te mogen scoren. Tijdens dit overspelen mag de tegenstander de bal niet aanraken, anders begint de telling weer opnieuw). Deze maatregel vervalt indien de stand weer terug gebracht wordt tot een verschil van 2 doelpunten. *Deze regel is niet van toepassing bij de strafcorner.*

