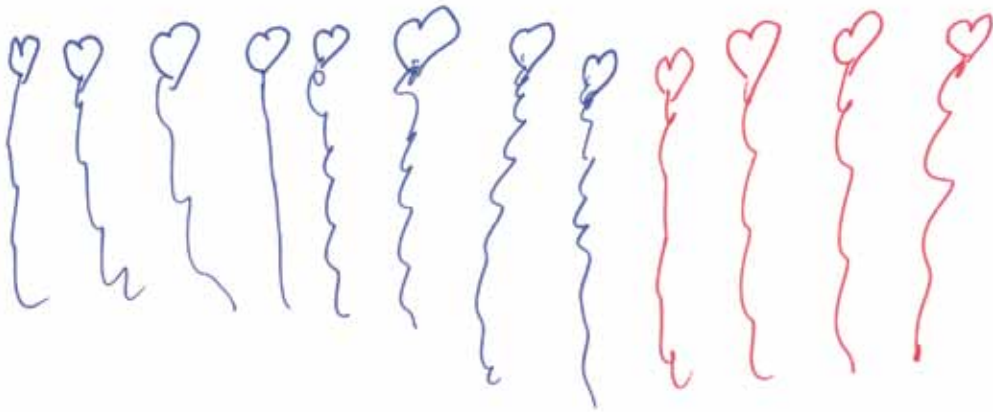


3 Hoeraatjes voor HOCKEY!



Inhoudsopgave



Dit is een uitgave van de Koninklijke Nederlandse Hockey Bond



Mede mogelijk gemaakt door



Ontwerp en lay-out: HEFT. Amsterdam

Druk: Plantijn Caspari

© 2010 KNHB, Postbus 2654, 3430 GB Nieuwegein

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar worden gemaakt in enige vorm of op welke wijze dan ook, hetzij elektronisch, mechanisch of door fotokopieën.

5	Beste ouder
7	Even vooraf
8	De basisregels
8	Op en rond het veld
11	De wedstrijd
15	De spelregels
23	De gedragsregels
26	Zesttal hockey
26	Op en rond het veld
27	De regels
30	Achttal hockey
30	Op en rond het veld
31	De regels
36	Check wat je weet
36	Wat bedoelt de spelbegeleider
38	Antwoorden



Beste ouder,

Uw kind gaat hockeyen! Kent u deze sport? Bent u bekend met de belangrijkste regels van het spelletje hockey? In dit boekje staan deze regels uitgelegd voor uw kind, zodat het goed voorbereid het veld op kan. Maar dat geldt ook voor u! Mocht u niet bekend zijn met de regels, lees dit boekje dan samen met uw kind door zodat ook u op de hoogte bent. Dat is niet alleen voor uw kind van belang maar zo weet ook u waar uw kind en de coach het op het veld over hebben.

Als ouder vervullen we een belangrijke rol met betrekking tot sportiviteit en respect om en op het veld. Wij zijn langs de lijn allereerst een heel belangrijk voorbeeld voor onze kinderen. Hoe wij scheidsrechters, tegenstanders en medespelers benaderen, is van grote invloed op de kinderen in het veld. Dat wat we roepen van de kant kan een hele positieve invloed hebben op het spel maar zeker ook een negatieve. Daar moeten we dus goed bij stilstaan. We willen toch allemaal dat onze kinderen met veel plezier, maar zeker ook met respect voor elkaar hockeyen?

Denk dus na bij wat je roept. Verdiep je in het spelletje voor je wat zegt en beter nog: Laat de coach coachen en moedig als ouder alleen aan! Zo houden we het voor de kinderen op het veld leuk en vooral duidelijk. Geef het goede voorbeeld door geen andere kinderen af te vallen en je mond te houden tegen de scheidsrechter. Die doet tenslotte ook zijn uiterste best en kan nou eenmaal niet alles zien en goed doen. De spelers ook niet.... als wij als ouders langs de lijn bewust bezig zijn met hoe we onze kinderen aanmoedigen en begeleiden dan leren ze leuk, goed en sportief hockey spelen. En dat is toch wat we willen?

Veel hockeyplezier,

Tischa Neve

Kinderpsycholoog en opvoedcoach

In samenwerking met de KNHB geeft Tischa lezingen en workshops aan ouders en coaches/trainers om zo het jeugdhockey zo sportief en positief mogelijk te laten verlopen. Voor meer informatie zie www.knhb.nl



Even vooraf

Hockey is leuk, vinden wij. En jij waarschijnlijk ook. Het maakt niet uit of je wilt winnen of gewoon enthousiast aan een mooi spel mee wilt doen. Of je nou wilt scoren of keepen, midvoor speelt of rechtsachter: het allerbelangrijkste is dat jij, je team én je tegenspelers plezier in het spel hebben.

Er zijn bij jou thuis vast een paar regels waar iedereen zich aan moet houden. Op tijd thuis zijn voor het eten bijvoorbeeld. Of af en toe je kamer opruimen. Als je lid bent van een hockeyclub, dan is dat ook zo. Tijdens de wedstrijden zijn er spelregels, je club heeft huisregels en met je team en je coach maak je afspraken. Dat je op tijd komt, bijvoorbeeld.

ZOOITJE

Regels, vooral die spelregels, vinden de meeste kinderen maar saai. Eigenlijk wil je gewoon doorhockeyen, zonder dat de spelbegeleider je uit je spel haalt. Maar wat zou er gebeuren zónder spelregels? Dan kan je tegenstander eindeloos de bal bij zich houden. Of 'm gewoon met de voet spelen. En even hoog uithalen. Dan wordt het hele spel een zootje. En kan je dus niet meer spelen.

EERLIJK ÉN LEUK SPEL

Regels zijn gewoon nodig voor een eerlijk én leuk spel. En daarom hebben wij dit boekje over regels gemaakt voor hockeyers die in drie-, zes- of achttallen spelen. Voor kinderen van zes tot tien jaar.

HOE JE DIT BOEKJE GEBRUIKT

In dit boekje staan de regels voor drie-, zes- en achttal hockey:

- De basisregels gelden voor drie-, zes- en achttallen.
- Daarnaast hebben de zes- en achttallen aanvullende regels. Die staan in aparte hoofdstukjes.

JE OUDERS

Lees dit boekje ook eens samen met je ouders. Je ouders zullen vast wel eens langs de kant staan om je aan te moedigen. Dan is het wel zo handig als zij de regels en afspraken ook goed kennen.

Veel speelplezier!

De basisregels

Voor drie-, zes- en achttal hockey

Grote kans dat jij iedere zaterdagochtend trappend van ongeduld op het veld staat. Je stick in de hand, ogen op de bal en klaar om te spelen. Hoe je wint? Heel simpel: door zoveel mogelijk de bal in het doel van het andere team te spelen. Maar weet je hoe je óók wint? Door samen te hockeyen. De bal naar je teamgenoten te spelen. Anderen plezier te gunnen.

1 Op en rond het veld

JOUW DRIETAL

Speel je in een drietal, dan speel je in een team van drie veldspelers. Zonder doelverdediger of keeper. Tijdens de wedstrijd mogen op elk moment spelers gewisseld worden. Dat gebeurt bij de middenlijn. Er gaat altijd eerst een speler uit, dan mag er pas een in. (voor zes- en achttallen: zie hoofdstuk 2 en 3)

JOUW TEAM

Ieder team heeft een aanvoerder. Aan het begin van de wedstrijd geeft hij of zij de spelbegeleider én de aanvoerder van de tegenpartij een hand. Ze wensen elkaar een prettige wedstrijd. De spelbegeleider en de aanvoerders van beide teams maken uit wie er aan welke kant speelt (de spelrichting) en wie er mag beginnen (de beginslag). Daar hoeven ze geen ruzie over te maken: ze doen het door een muntje of de stick (bolle/platte kant) op te gooien. Dat noem je tossen.

JE COACH

Jouw team heeft ook een coach. Hij of zij begeleidt je team. Zo vertelt je coach je bijvoorbeeld op welke plaats je moet staan, zodat jullie elkaar niet in de weg lopen. Voor de wedstrijd bespreekt je coach met jou en je team hoe je die dag het best kunt spelen. Wees daarom op tijd. Ook tijdens de wedstrijd geeft je coach aanwijzingen. Soms voor het hele team, soms voor elke speler apart.

THUIS SPELEN

In je eentje spelen is niets aan. Je hebt iemand nodig om mee te spelen. Wanneer thuis vriendjes of vriendinnetjes komen spelen, dan zorg jij ervoor dat ze het leuk vinden om bij jou te spelen. Dat geldt ook voor hockeywedstrijden. Wanneer een tegenstander bij jou op bezoek komt – op jouw hockeyclub – dan zorgen jij en je team ervoor dat ze plezier hebben.

1 Wat moet je coach doen om jou – en dus het team – goed te laten spelen?

- 1 Alleen in de rust wat zeggen.
- 2 Vriendelijk aanmoedigen tijdens het spel.
- 3 Hard schreeuwen vanaf de zijlijn.
- 4 Je even naar de kant halen en zeggen wat je kunt doen

(meerdere antwoorden mogelijk)

ANT
WOORD
ACHTER
IN!





BIJ ANDEREN

Als jij bij iemand langs bent geweest, dan hoop je natuurlijk dat je vriendje of vriendinnetje het leuk vond dat jij er was. Dan kun je nog eens terugkomen. Wanneer jij uit speelt, dus bij een andere hockeyclub te gast bent, wil je daar vast ook nog eens terug kunnen komen. Hoe je daar voor zorgt? Gewoon: netjes zijn met spullen van de andere club en aardig zijn tegen de spelers.

2 De wedstrijd

VOOR DRIETALLEN: HOE LANG EN HOE GROOT?

Een wedstrijd speel je op een achtste veld. Dat betekent dat een groot veld in acht delen wordt verdeeld. Jullie wedstrijd is in één van die acht delen. De wedstrijd duurt twee keer vijftien minuten met een korte rust van maximaal vijf minuten.

2 x 15 minuten spelen
1 x 5 minuten rust

(voor zes- en achttallen: zie hoofdstuk 2 en 3)

TIME-OUT

Het kan zijn dat je coach of die van de tegenstander een time-out vraagt. Tijdens de time-out kan je coach extra aanwijzingen geven, zodat het spel beter kan verlopen. Ook de spelleider kan een time-out vragen.



VEILIG SPELEN

Om je gebit heel te houden, kun je het best een gebitsbeschermer dragen. Scheenbeschermers zijn verplicht. Wil je niet uitglijden, dan is het handig om goede kunstgrasschoenen aan te hebben.

Je kunt beter geen kettinkjes, ringen, oorbellen, horloges of armbanden om of in doen bij wedstrijden én trainingen. Daar kun je iemand anders of jezelf pijn mee doen.

2

Wat zou jij doen als iemand uit jouw team iets kapotmaakt bij een andere club?

- 1 Wachten tot iemand anders er iets van zegt.
- 2 De coach waarschuwen.
- 3 Er zelf iets van zeggen.
- 4 Met het hele team erover praten bij de volgende training.
- 5 Niets doen.
- 6 Zelf meedoen.

(meerdere antwoorden mogelijk)

ANT
WOORD
ACHTER
IN!

PLEZIER TELT.... NIET HET WINNEN

3

Wat hoort er niet bij?

ANT
WOORD
ACHTER
IN!**BLESSURES VOORKOMEN**

Tijdens trainingen of een wedstrijd kun je jezelf aardig pijn doen. Doordat je een bal op je voet krijgt of omdat je een spiertje verrekt. Dat noem je een blessure. Soms is een blessure zo erg dat je tijdelijk niet kunt hockeyen. Dat wil je vast niet, dus probeer blessures te voorkomen. Dat doe je bijvoorbeeld door goed aan de warming-up mee te doen of door een gebitsbeschermer te gebruiken.



GOED
SAMENSPELEN
MAAKT EEN
MOOIE WEDSTRIJD

12

4

Wat denk jij, waarmee voorkom je blessures?

- 1 Door, als je net ziek bent geweest, er meteen hard tegenaan te gaan om alles in te halen.
- 2 Door een gebitsbeschermer te dragen.
- 3 Als het heel koud is, een muts te dragen.
- 4 En als het heel warm is, veel te drinken.
- 5 Geen sieraden tijdens de trainingen en wedstrijden te dragen.
- 6 Afstand te nemen als iemand een bal uitneemt.
- 7 Door mijn kleding niet iedere keer te laten wassen.
- 8 Door goed warm te lopen voor de wedstrijd.
- 9 Door alleen scheenbeschermers tijdens wedstrijden te dragen.
- 10 Door in de rust en na de wedstrijd iets warmes aan te trekken.

(meerdere antwoorden mogelijk)

ANT
WOORD
ACHTER
IN!

SPREEK DE SCHEIDS
NIET
TEGEN!

**SPELBEGELEIDER**

Om te zorgen dat de wedstrijd geen zootje wordt, is er een spelbegeleider. Hij of zij zorgt ervoor dat de wedstrijd goed verloopt en dat er geen ruzie komt. Let goed op wat de spelbegeleider doet, zodat jij ook weet wat je moet doen. Natuurlijk maakt de spelbegeleider ook af en toe een fout. Dat mag je vervelend vinden, maar word nooit boos. Jij maakt toch ook weleens een foutje?

.... **NIET HET SCOREN**

13

Wat kun je tegen een spelbegeleider zeggen?

- 1 Alleen de aanvoerder mag iets tegen de spelbegeleider zeggen.
- 2 Alleen in de rust en na de wedstrijd mag je iets tegen de spelbegeleider zeggen.
- 3 Alleen maar aardige dingen.
- 4 Alles wat je maar wilt.
- 5 Je mag helemaal niets tegen de spelbegeleider zeggen.

ANT
WOORD
ACHTER
IN!

HOERAATJES

Vlak voordat de wedstrijd begint, doen jullie misschien een Yell met je team. Na de wedstrijd roep je met z'n allen: 'Drie hoeraatjes voor de tegenstander en de spelbegeleider: hiep hoi, hiep hoi, hiep hoi'. Jouw aanvoerder geeft daarna de spelbegeleider en de aanvoerder van de tegenstander een hand: 'Bedankt voor het fluiten' en 'Bedankt voor de wedstrijd'.

Je zult vast dorst hebben na de wedstrijd. Daarom, en omdat het leuk is om met zijn allen – dus ook met je tegenstander – nog even na te praten, drink je na de wedstrijd samen iets in het clubhuis. En natuurlijk zijn je ouders daarbij van harte welkom.



3 De spelregels

Zonder regels kan de wedstrijd een zootje worden. En in een zootje kun je niet spelen. Wil jij op een eerlijke en leuke manier spelen? Spelregels helpen je daarbij. Als je net begint met hockey mag er nog wel iets meer, maar als je wat langer hockeyt, wordt het steeds strenger.

DE BAL SPELEN

De bal mag je alleen spelen met de platte kant van de stick. Dat doe je met een push, schuifslag of flats. Je stick moet, als je 'm naar achteren doet, op de grond blijven. Als je naar voren zwaait, mag je stick niet boven je knie komen.



bolle kant



platte kant



Dit mag echt niet, omdat het gevaarlijk is:



Vasthouden, duwen met je hand of lichaam of laten struikelen van je tegenstander.



Een hoge bal spelen.



Je stick hoger dan je knie uithalen of uitzwaaien.



Slaan op de stick van je tegenstander.

Wat zijn de overtredingen?



SHOOT

Je mag de bal niet met je voet, been of ander deel van je lichaam spelen. Als je de bal op je voet krijgt, noem je dat shoot. De tegenpartij mag dan de bal nemen. Soms besluit de spelbegeleider dat je toch door mag spelen. Dat is omdat niemand nadeel heeft van de overtreding. Dit noemen we 'voordeel'.



AFHOUDEN

Je mag je tegenstander niet van de bal afhouden door tussen hem en de bal te gaan staan, waardoor je tegenstander de bal niet meer kan spelen. Afhouden kan met je lichaam of met je stick.

6

De scheidsrechter zal zeker fluiten als je de bal met opzet stopt met:

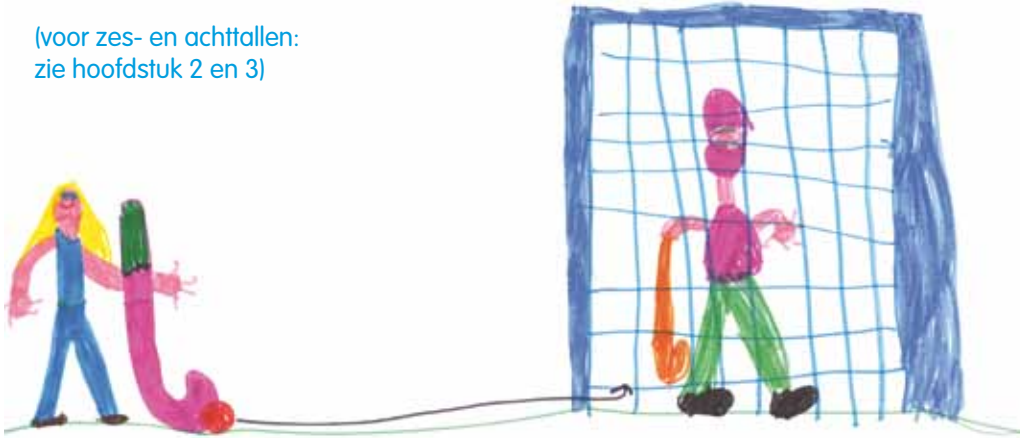
- 1 Je voet.
- 2 De platte kant van je stick.
- 3 De platte kant van je stick, maar de bal springt eraf en rolt nog 3 meter verder.

ANT
WOORD
ACHTER
IN!

DOELGEBIED

Bij de drietallen is het doelgebied het vijfmetergebied. Er zijn in ieder doelgebied twee doelen waar je in kunt scoren. Je hebt dus ook twee doelen die je moet verdedigen.

(voor zes- en achttallen: zie hoofdstuk 2 en 3)



DOELPUNT?

Je kunt alleen een doelpunt maken wanneer je binnen het doelgebied van de tegenstander bent. Ook als de bal – binnen dat doelgebied – via een voet of stick van een verdediger gaat, heb je toch een doelpunt gemaakt.

Er is een mooi ezelsbruggetje om te onthouden of je echt een doelpunt hebt gemaakt: **ABCD**. Het is pas een doelpunt als de Aanvaller (A) de Bal (B) in de Cirkel/doelgebied (C) heeft aangeraakt, de bal in het Doel (D) gaat en de doellijn helemaal passeert.

7

Hebben we nou een doelpunt of niet?

Stel je voor: we zitten midden in een wedstrijd. Het team van aanvalster Marieke pusht de bal buiten de cirkel (doelgebied) richting het doel. Verdediger Anne probeert de bal nog te stoppen, maar dat lukt niet. De bal rolt in het doel. **Is dit een doelpunt?**

ANT
WOORD
ACHTER
IN!

Straffen en (opnieuw) beginnen

BEGINSLAG

De beginslag neem je vanaf het midden van het veld. Die slag mag je in alle richtingen spelen. Je tegenstander moet afstand houden. Heeft jouw team voor de rust de beginslag gehad? Dan is na de rust je tegenstander aan de beurt.

VRIJE SLAG

Als een speler iets doet wat niet mag (een overtreding), dan krijgt het andere team een vrije slag. De spelbegeleider wijst de plaats aan waar je de bal moet neerleggen om de vrije slag te nemen. Dit is de plaats waar de overtreding gebeurde. Je tegenstander moet minimaal drie meter afstand houden. De bal moet stilliggen en je mag hem niet omhoog spelen.

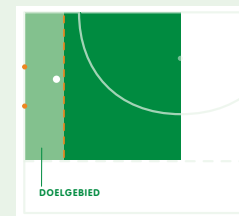
VRIJE SLAG BIJ DOELGEBIED

Als jij of een teamgenoot een overtreding binnen het eigen doelgebied maakt of binnen drie meter van het doelgebied, dan krijgt het andere team een vrije slag. Zij moeten de vrije slag op minimaal drie meter van het doelgebied af nemen. De bal mag niet rechtstreeks het doelgebied ingespeeld worden, hij moet eerst minimaal drie meter hebben afgelegd of zijn aangeraakt door een teamgenootje.

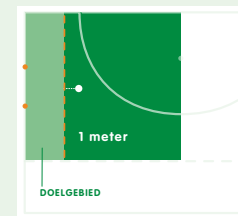
8

Waar ligt de bal op de juiste plek?

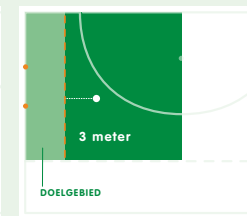
ANT
WOORD
ACHTER
IN!



A.



B.



C.

BAL OVER DE ZIJLIJN (INSLAAN)

Wanneer de bal over de zijlijn gaat én jouw tegenstander de bal het laatst aanraakte met zijn of haar stick, dan mag je inslaan vanaf de plek op de zijlijn waar de bal uitging. Mag je een bal inslaan vanaf de zijlijn in het doelgebied dan mag je de bal niet rechtstreeks richting het doel spelen. Als je wilt scoren dan moet de bal eerst buiten het doelgebied zijn geweest. Alle spelers moeten minimaal drie meter afstand houden. Een doelpunt kan alleen worden gescoord, wanneer de bal buiten het vijfmetergebied is geweest.

9

Als een doelpunt is gemaakt, gaat de wedstrijd verder met:

- 1 Een inslag.
- 2 Een uitslag.
- 3 Een beginslag.

ANT
WOORD
ACHTER
IN!

BAL OVER DE ACHTERLIJN

- Wanneer de bal over jouw achterlijn gaat én je tegenstander de bal het laatst aanraakte met zijn of haar stick, dan mag je uitslaan. Dat betekent dat je de bal op de vijfmeterlijn mag leggen, recht tegenover de plaats waar de bal over de achterlijn ging. Je tegenstanders moeten minimaal vijf meter afstand houden.
- Is de bal het laatst aangeraakt door jouw stick of die van een teamgenoot? Dan mag je tegenstander een lange corner nemen.



LANGE CORNER

Je krijgt een lange corner wanneer de bal over de achterlijn gaat en het laatst aangeraakt is door de stick van een verdediger. Voor een lange corner speel je de bal vanaf de zijlijn. Je legt de bal op de zijlijn, vijf meter vanaf de achterlijn. Je moet de bal wel neerleggen aan de kant van het doel waar de bal over de achterlijn is gegaan. Alle spelers moeten minimaal drie meter afstand houden. Wil je scoren, dan moet de bal eerst buiten het vijfmetergebied (doelgebied) zijn geweest.

Let op: je mag de bal niet rechtstreeks in de richting van het doel spelen.



SELF-PASS

Bij de beginslag, vrije slag, inslaan, uitslaan en lange corner mag je de bal zelf spelen. Je hoeft 'm niet direct naar één van je teamgenoten te spelen. Wel moet je eerst duidelijk de bal een tikje geven en daarna verder spelen. Je mag een self-pass spelen, maar dat moet niet.

AFSTAND HOUDEN

Opnieuw beginnen met spelen na één van de overtredingen of na de beginslag, noem je een spelhervatting. Om te zorgen dat het spel veilig blijft, moet je afstand houden. Hoe groter het veld is waarop je speelt, hoe meer afstand je moet houden.

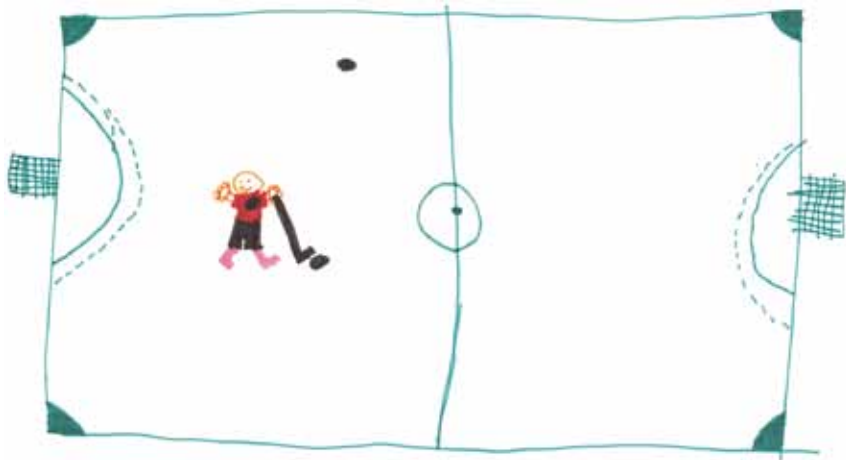
In de drietallen speel je op een achtste deel van het veld. Je tegenstander moet dan bij een vrije slag drie meter afstand houden. Bij een vrije slag binnen drie meter van het doelgebied moeten jouw team én je tegenstander allemaal minimaal drie meter afstand houden. (voor zes- en achttallen: zie hoofdstuk 2 en 3)

10

In welke richting mag je een beginslag nemen?

- 1 In alle richtingen.
- 2 Omhoog.
- 3 Alleen achteruit in de richting van je eigen doel.

ANT
WOORD
ACHTER
IN!



11 Wie moeten allemaal afstand houden als je team de beginslag neemt?

- 1 De scheidsrechters.
- 2 Je eigen team.
- 3 De tegenstander

ANT
WOORD
ACHTER
IN!

12 Als de bal moet worden 'ingeslagen', via welke lijn is hij dan buiten het veld terechtgekomen?

- 1 De achterlijn.
- 2 De zijlijn.
- 3 De doellijn.

ANT
WOORD
ACHTER
IN!

13 Als de bal via een verdediger over de achterlijn gaat, dan is het:

- 1 Een doelpunt.
- 2 Een lange corner.
- 3 Uitslaan.

ANT
WOORD
ACHTER
IN!

4 De gedragsregels

Om een wedstrijd te kunnen spelen, zijn er spelregels. Om het op en rond het veld ook leuk te houden, zijn er gedragsregels. En die gelden niet alleen voor jou en je team, maar ook voor je tegenstander, spelbegeleider en het publiek.

AANMOEDIGEN, GRAAG! MAAR AANWIJZINGEN?

Rond het veld

AANMOEDIGEN, GRAAG!

Publiek is meer dan welkom. Hoe meer mensen komen kijken, hoe leuker en spannender de wedstrijd wordt. Je ouders, broers, zussen, vrienden, vriendinnen – als ze je allemaal komen aanmoedigen, speel jij de sterren van de hemel! En ouders die komen helpen, zijn helden.

LIEVER GEEN AANWIJZINGEN

Soms denkt het publiek dat zij jouw coach of trainer zijn. Gaan ze van alles roepen dat jou uit je spel haalt. Denken ze dat zij het vanaf hun plek beter kunnen zien dan jij. Gaan ze misschien zelfs vloeken en schelden. Je kan daardoor in de war raken, omdat zij iets anders roepen dan de coach had gezegd. Misschien kun je zelfs door het geschreeuw de coach niet horen!

Erg vervelend. Want jij bent degene die speelt. Alleen jouw coach of trainer mogen je aanwijzingen geven. Soms kan een spelbegeleider je tips of uitleg geven. Maar wanneer iemand anders vanaf de kant naar je roept hoe het moet, dan mag jij daar best iets van zeggen. Dat je het liever niet hebt. En dat je er echt niet beter van gaat spelen.

Om dat tegen je ouders of andere volwassenen te zeggen, dat is best spannend. Bedenk dan maar dat zij ook nog veel van jou kunnen leren! En je coach kan je erbij helpen.



Vind jij het fijn als je ouders komen kijken?

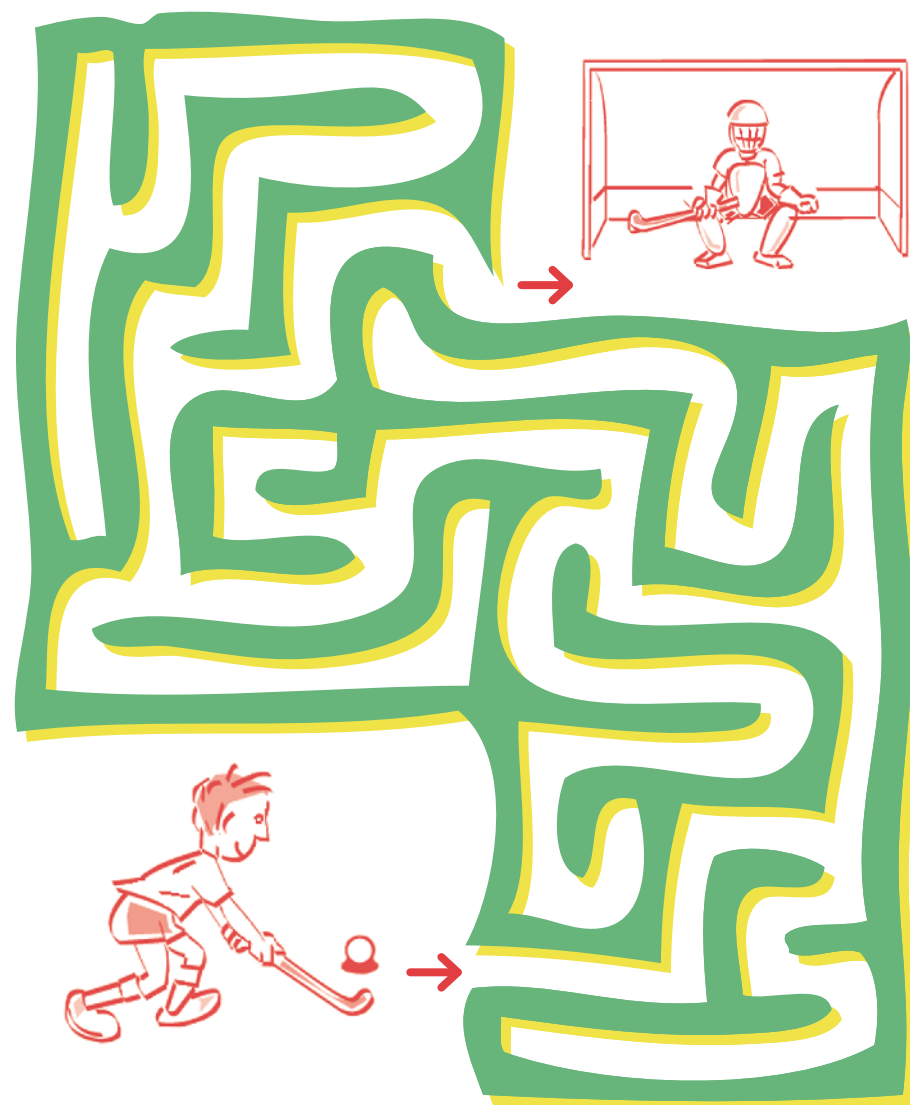
Wat vind je daar het leukst aan? En wat vind je minder leuk?

WIST JE DAT JIJ:

- in een wedstrijd een tegenstander hebt, geen vijand;
- zonder spelbegeleider geen wedstrijd kunt spelen;
- in de hitte van de strijd beter cool kunt blijven;
- mag genieten van zelf scoren, maar de voorzet van je teamgenoot niet moet vergeten.

Doolhof

Ga met de bal aan de stick zo snel mogelijk op het doel af.



Zestal hockey

Zitten in jouw team ook klasgenoten, misschien zelfs vrienden of vriendinnen? Dat maakt het hockeyen nóg leuker. Want dan ken je elkaar al, speel je lekker samen. Om een goed team te zijn, is het belangrijk om aardig voor elkaar te zijn, om elkaar te helpen. Dan zijn jullie een winnend team. En wist je al dat teams waarin iedereen goed rekening met elkaar houdt vaker scoren?

1 Op en rond het veld

JOUW TEAM

Je team bestaat uit vijf veldspelers, één doelverdediger of keeper en misschien nog één of meer wisselers. Tijdens de wedstrijd mogen spelers op elk moment worden gewisseld. Dat gebeurt bij de middenlijn. Er gaat altijd eerst een speler uit, dan pas een speler erin.

Jullie 'keep' of doelverdediger draagt een helm, legguards, klompen, handschoenen, een bodyprotector en een tok. Je mag niet spelen met een 'vliegende keep': een veldspeler die tegelijk keep is en daarom niet de verplichte outfit aan heeft. De keep draagt een shirt van een andere kleur dan de teamgenoten en de tegenpartij, zodat zij of hij goed opvalt.



HOE LANG JE SPEELT

Een wedstrijd duurt twee keer 25 minuten met een korte rust van maximaal vijf minuten.

2 x 25 minuten spelen
1 x 5 minuten rust



2 De regels

In een zestal zijn veel regels hetzelfde als in een drietal. Omdat je wat ouder bent en op een groter veld speelt, zijn er wel een paar regels bijgekomen of gewijzigd.

DE BAL SPELEN

- Het spelen van de bal mag alleen met de platte kant of de zijkant van de stick, niet met de bolle kant.
- Met de zijkant van de stick mag worden gespeeld, zolang de bal hiermee niet omhoog gaat.
- Zolang het niet gevaarlijk is, mag de keeper binnen het doelgebied de bal stoppen met het lichaam, schoppen met de klomp en wegslaan met de handschoen.



Spelen met de zijkant van je stick.

HET DOELGEBIED

In het 3-tal hockey was je doelgebied het vijfmetergebied. In het 6-tal hockey is dat het tienmetergebied geworden.

Straffen en (op)nieuw beginnen

LANGE CORNER

Voor een lange corner speel je de bal vanaf de zijlijn, vijf meter van de achterlijn, aan de kant van het doel waar de bal over de achterlijn is gegaan. Alle andere spelers houden minimaal vijf meter afstand. Je mag de bal niet rechtstreeks richting het tienmetergebied (doelgebied) spelen. En als je wilt scoren, moet de bal eerst buiten het doelgebied zijn geweest.

VRIJE SLAG BIJ DOELGEBIED

Nam je bij het 3-tal hockey de vrije slag op drie meter van het doelgebied, nu leg je de bal vijf meter van het doelgebied. Je mag de bal nog steeds niet rechtstreeks in het doelgebied spelen, maar de bal moet eerst vijf meter hebben gerold of zijn aangeraakt door een teamgenootje.



BAL OVER DE ZIJLIJN (INSLAAN)

Wanneer de bal over de zijlijn gaat én jouw tegenstander de bal het laatst aanraakte met zijn of haar stick, dan mag je inslaan vanaf de plek op de zijlijn waar de bal uitging. Mag je een bal inslaan vanaf de zijlijn in het doelgebied, dan mag je de bal niet rechtstreeks richting het doel spelen. Als je wilt scoren dan moet de bal eerst buiten het tienmetergebied (doelgebied) zijn geweest. All spelers moeten minimaal vijf meter afstand houden.

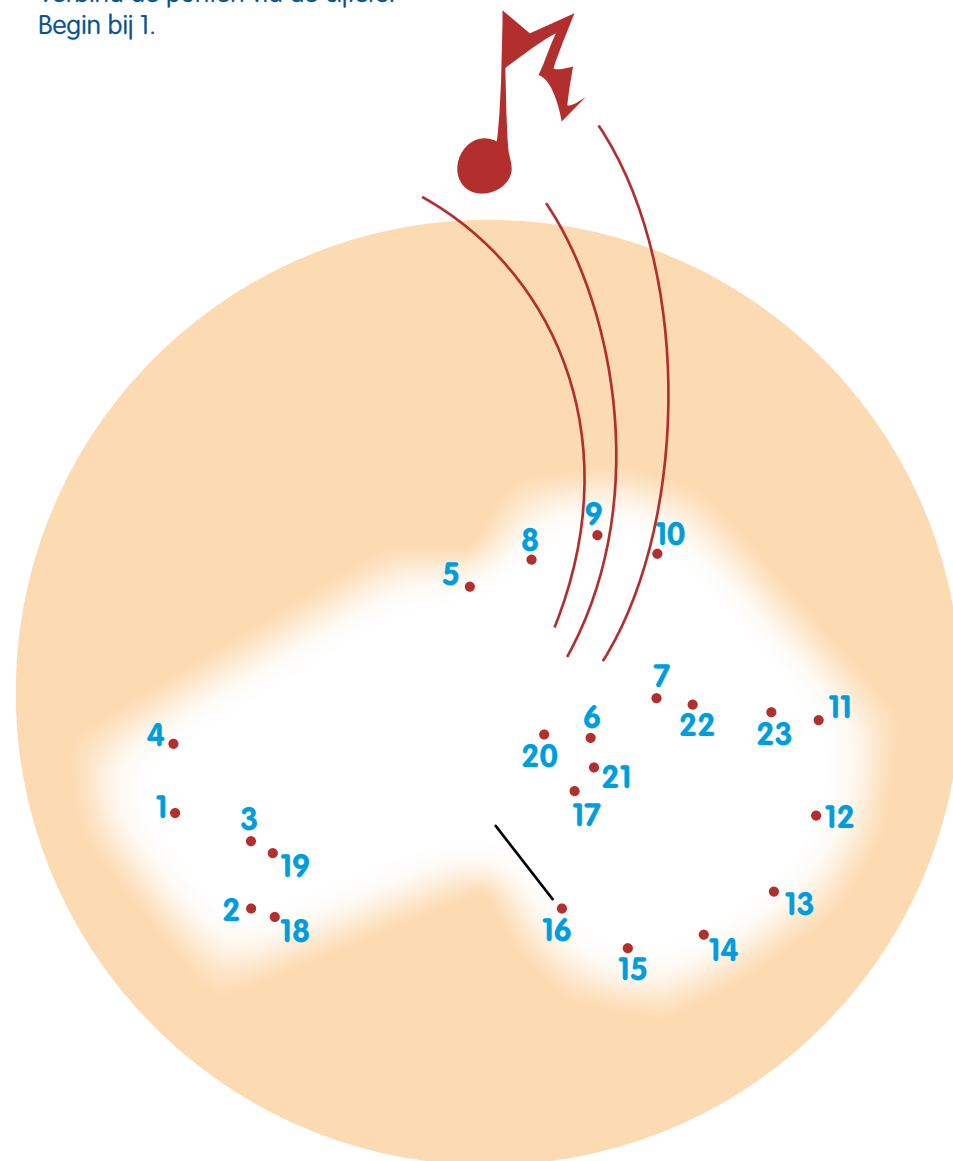
AFSTAND HOUDEN

In het 3-tal hockey speelde je op een achtste veld. Je tegenstander hield bij een vrije slag drie meter afstand. Omdat het veld nu groter is, houd je geen drie, maar vijf meter afstand.

Bij een vrije slag binnen vijf meter van de tienmeterlijn houden jouw team én je tegenstanders allemaal minimaal vijf meter afstand.

Verbinden

Verbind de punten via de cijfers. Begin bij 1.



Achttaal hockey

Jij staat nu op zaterdagochtend met zeven teamgenoten op het veld. En dat betekent – meer dan in drie- en zestallen – rekening houden met elkaar en goed op elkaar letten. Niet met z'n allen op een kluitje spelen, maar de aanvallers de ruimte geven of de verdedigers hun werk laten doen. Een beetje vertrouwen in elkaar hebben, dus. Samen spelen en veel plezier hebben, dan scoor je altijd!

1 Op en rond het veld

JOUW TEAM

Je team bestaat uit zeven veldspelers, één doelverdediger of keeper en misschien nog één of meer wisselers. Tijdens de wedstrijd mogen spelers op elk moment worden gewisseld, behalve als je een strafcorner mag nemen. Het wisselen gebeurt bij de middenlijn. Er gaat altijd eerst een speler uit, dan pas een speler erin.

HOE LANG JE SPEELT

Een wedstrijd duurt twee keer 30 minuten met een korte rust van maximaal vijf minuten.

2 x 30 minuten spelen
1 x 5 minuten rust



2 De regels

In een achttaal zijn veel regels hetzelfde als in een zestal. Net als bij de overgang van een drietal naar zestal, zijn er ook nu weer een paar regels bijgekomen of gewijzigd. Omdat je weer ouder bent geworden en op een nog groter veld speelt.

De overtredingen

INDIRECT AFHOUDEN (SHADOW)

Je mag niet tussen je teamgenoot met de bal en een tegenstander doorlopen, waardoor die tegenstander de bal niet kan proberen te pakken.



HET DOELGEBIED

In een zestal was het doelgebied het tienmetergebied. In een achttaal is dat het vijftienmetergebied geworden.

De straffen

WANNEER JIJ OF ÉÉN VAN JE TEAMGENOTEN:

- een overtreding begaat buiten de doelgebieden, mag je tegenstander een vrije slag nemen op de plaats van de overtreding.
- een overtreding binnen het doelgebied van je tegenstander begaat, mag je tegenstander een vrije slag nemen op de vijftienmeterlijn, recht tegenover de plaats van de overtreding.
- niet expres een overtreding binnen je eigen doelgebied begaat, mag je tegenstander een strafcorner nemen.
- expres een overtreding maakt binnen vijf meter van je doelgebied, mag je tegenstander een strafcorner nemen.
- een overtreding binnen je eigen doelgebied begaat, waardoor je overduidelijk een doelpunt voorkomt, óf wanneer jij expres een overtreding binnen je doelgebied begaat, dan krijgt je tegenstander een strafbal.

WAT IS EEN STRAFCORNER?

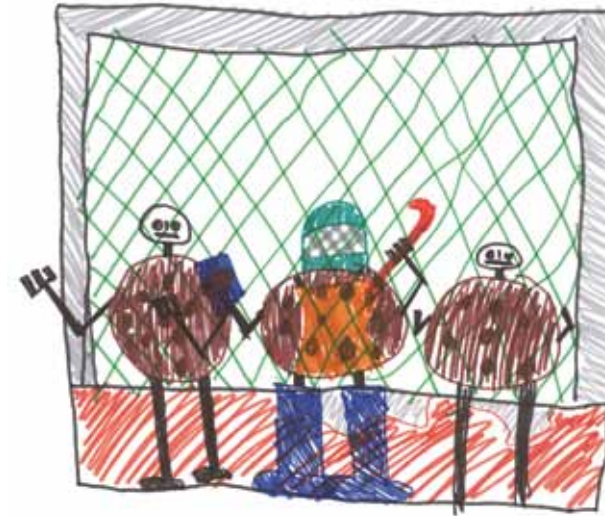
Een strafcorner is een vrije slag die je tegenstander mag nemen, wanneer jij of één van je teamgenoten binnen jullie doelgebied per ongeluk een overtreding begaat.

Je tegenstander speelt de bal vanaf de achterlijn, op minimaal tien meter afstand van het doel. Zij of hij mag zelf bepalen aan welke kant van het doel zij of hij de strafcorner neemt. De strafcorner mag niet met een self-pass worden genomen.

Bij een strafcorner moeten de keeper en maximaal vier teamgenoten met voeten en sticks achter de doellijn staan, op minimaal vijf meter afstand van de bal. De rest van je team blijft achter de vijftienmeterlijn van je tegenstander.

Je tegenstander die de strafcorner aangeeft, moet in elk geval met één voet achter de achterlijn staan. De andere tegenstanders blijven buiten het doelgebied. Zij staan op de vijftienmeterlijn. Zodra de bal vanaf de achterlijn gespeeld is, mogen de rest van je team en je tegenstanders het doelgebied in.

Om een doelpunt te kunnen maken moet de bal éérst buiten het vijftienmetergebied (het doelgebied) zijn geweest, daarna mag je van binnen het doelgebied scoren. De bal mag niet hoger dan plankhoogte in het doel komen.



14

Hoeveel verdedigers mogen er bij een strafcorner maximaal achter de achterlijn staan?

- 1 5
- 2 6
- 3 3

ANT
WOORD
ACHTER
IN!

15

Wanneer mogen de aanvallers de cirkel inlopen?

- 1 Zodra de bal door een aanvaller op de cirkelrand is gestopt.
- 2 Zodra de bal vanaf de achterlijn is aangegeven.
- 3 Zodra de scheidsrechter heeft gefloten.

ANT
WOORD
ACHTER
IN!

WAT IS EEN STRAFBAL?

Jouw team krijgt een strafbal wanneer je tegenstander expres een overtreding in het eigen doelgebied begaat. Of bij een overtreding waardoor hij overduidelijk een doelpunt voorkomt. Als je een strafbal neemt, dan leg je de bal op 6.40m van het doel af, precies in het midden. Je moet achter de bal staan en binnen speelafstand van de bal staan, voordat je de bal gaat spelen. Je moet de bal in 1 keer spelen, je mag alleen pushen en de bal mag ook niet hoog.

Als de keeper al van de doellijn komt vóór de bal gespeeld is, dan mag je hem nog een keer nemen. Alle andere spelers moeten tijdens het nemen van de strafbal achter de vijftienmeterlijn blijven staan.

Is er geen doelpunt gemaakt, dan gaat het spel verder en wordt er een vrije slag genomen op de vijftienmeterlijn. Is het wel een doelpunt? Dan wordt de wedstrijd herstart met een beginslag midden op het veld.



16 Hoeveel spelers staan er bij een strafbal in de cirkel?

- 1 1
- 2 2
- 3 4

ANT
WOORD
ACHTER
IN!

17 Voordat je een strafbal neemt, moet de scheidsrechter:

- 1 Fluiten.
- 2 Jou en de keeper succes wensen.
- 3 Zeggen dat je je gang kunt gaan.

ANT
WOORD
ACHTER
IN!

18 Bij een strafbal mag de bal niet:

- 1 Geslagen worden.
- 2 Hoog gepusht worden.
- 3 Over de grond gepusht worden.

ANT
WOORD
ACHTER
IN!



Check wat je weet

WAT BEDOELT DE SPELBEGELEIDER?

De spelbegeleider fluit wanneer jij of je tegenstander een overtreding begaat. De spelbegeleider maakt daarbij een speciaal teken. Daarmee laat hij of zij zien wat de overtreding was. Wel zo handig, want als jij dit boekje goed hebt gelezen, weet jij precies wat je na welke overtreding moet of mag doen. Of wat jouw tegenstander mag doen, als jij de overtreding hebt begaan. Oefen het maar eens!

19

Schrijf de gebaren bij het juiste plaatje:

- Lange corner
- (In)direct afhouden
- Doelpunt
- Strafcornet (voor achttallen)
- Inslaan
- Bolle kant
- Afstand nemen/houden
- Shoot
- Vrije slag
- Te hoge bal
- Uitslaan
- Strafbal (voor achttallen)

ANT
WOORD
ACHTER
IN!



Antwoorden

1 Wat moet je coach doen om jou – en dus het team – goed te laten spelen?

- 1 Alleen in de rust wat zeggen.
- 2 Vriendelijk aanmoedigen tijdens het spel.
- 3 ~~Hard schreeuwen vanaf de zijlijn.~~
- 4 Je even naar de kant halen en zeggen wat je kunt doen.

2 Wat zou jij doen als iemand uit jouw team iets kapotmaakt bij een andere club?

- 1 ~~Wachten tot iemand anders er iets van zegt.~~
- 2 De coach waarschuwen.
- 3 Er zelf iets van zeggen.
- 4 Met het hele team erover praten bij de volgende training.
- 5 ~~Niets doen.~~
- 6 ~~Zelf meedoen.~~

3 Wat hoort er niet bij?



Horloge

4 Wat denk jij, waarmee voorkom je blessures?

- 1 ~~Door, als je net ziek bent geweest, er meteen hard tegenaan te gaan om alles in te halen.~~
- 2 Door een gebitsbeschermer te dragen.
- 3 Als het heel koud is, een muts te dragen.
- 4 En als het heel warm is, veel te drinken.
- 5 Geen sieraden tijdens de trainingen en wedstrijden te dragen.
- 6 Afstand te nemen als iemand een bal uitneemt.
- 7 ~~Door mijn kleding niet iedere keer te laten wassen.~~
- 8 Door goed warm te lopen voor de wedstrijd.
- 9 ~~Door alleen scheenbeschermers tijdens wedstrijden te dragen.~~
- 10 Door in de rust en na de wedstrijd iets warmes aan te trekken.

5 Wat kun je tegen een spelbegeleider zeggen?

- 1 ~~Alleen de aanvoerder mag iets tegen de spelbegeleider zeggen.~~
- 2 ~~Alleen in de rust en na de wedstrijd mag je iets tegen de spelbegeleider zeggen.~~
- 3 Alleen maar aardige dingen.
- 4 ~~Alles wat je maar wilt.~~
- 5 ~~Je mag helemaal niets tegen de spelbegeleider zeggen.~~

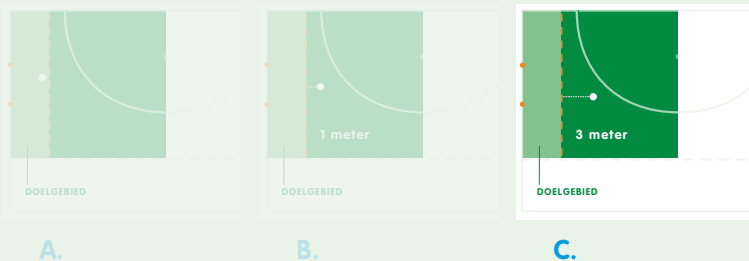
6 De scheidsrechter zal zeker fluiten als je de bal met opzet stopt met:

- 1 Je voet.
- 2 De platte kant van je stick.
- 3 ~~De platte kant van je stick, maar de bal springt eraf en rolt nog 3 meter verder.~~

7 Hebben we nou een doelpunt of niet?

Stel je voor: we zitten middenin een wedstrijd. Het team van aanvalster Marieke pusht de bal buiten de cirkel (doelgebied) richting het doel. Verdediger Anne probeert de bal nog te stoppen, maar dat lukt niet. De bal rolt in het doel. **Is dit een doelpunt? NEE**

8 Waar ligt de bal op de juiste plek?



9 Als een doelpunt is gemaakt, gaat de wedstrijd verder met:

- 1 Een inslag.
- 2 Een uitslag.
- 3 Een beginslag.

10 In welke richting mag je een beginslag nemen?

- 1 In alle richtingen.
- 2 Omhoog.
- 3 Alleen achteruit in de richting van je eigen doel.

11 Wie moeten allemaal afstand houden als je team de beginslag neemt?

- 1 De scheidsrechters.
- 2 Je eigen team.
- 3 De tegenstander

12 Als de bal moet worden 'ingeslagen', via welke lijn is hij dan buiten het veld terechtgekomen?

- 1 De achterlijn.
- 2 De zijlijn.
- 3 De doellijn.

13 Als de bal via een verdediger over de achterlijn gaat, dan is het:

- 1 Een doelpunt.
- 2 Een lange corner.
- 3 Uitslaan.

14 Hoeveel verdedigers mogen er bij een strafcorner maximaal achter de achterlijn staan?

- 1 5
- 2 6
- 3 3

15 Wanneer mogen de aanvallers de cirkel inlopen?

- 1 Zodra de bal door een aanvaller op de cirkelrand is gestopt.
- 2 Zodra de bal vanaf de achterlijn is aangegeven.
- 3 Zodra de scheidsrechter heeft gefloten.

16 Hoeveel spelers staan er bij een strafbal in de cirkel?

- 1 1
- 2 2 (de keeper en de nemer)
- 3 4

17 Voordat je een strafbal neemt, moet de scheidsrechter:

- 1 Fluiten.
- 2 Jou en de keeper succes wensen.
- 3 Zeggen dat je je gang kunt gaan.

18 Bij een strafbal mag de bal niet:

- 1 Geslagen worden.
- 2 Hoog gepusht worden.
- 3 Over de grond gepusht worden.

19



Shoot



(In)direct afhouden



Vrije slag



Doelpunt



Uitslaan



Inslaan



Strafcorner (voor achttallen)



Strafbal (voor achttallen)



Afstand nemen/houden



Lange corner



Te hoge bal



Bolle kant

