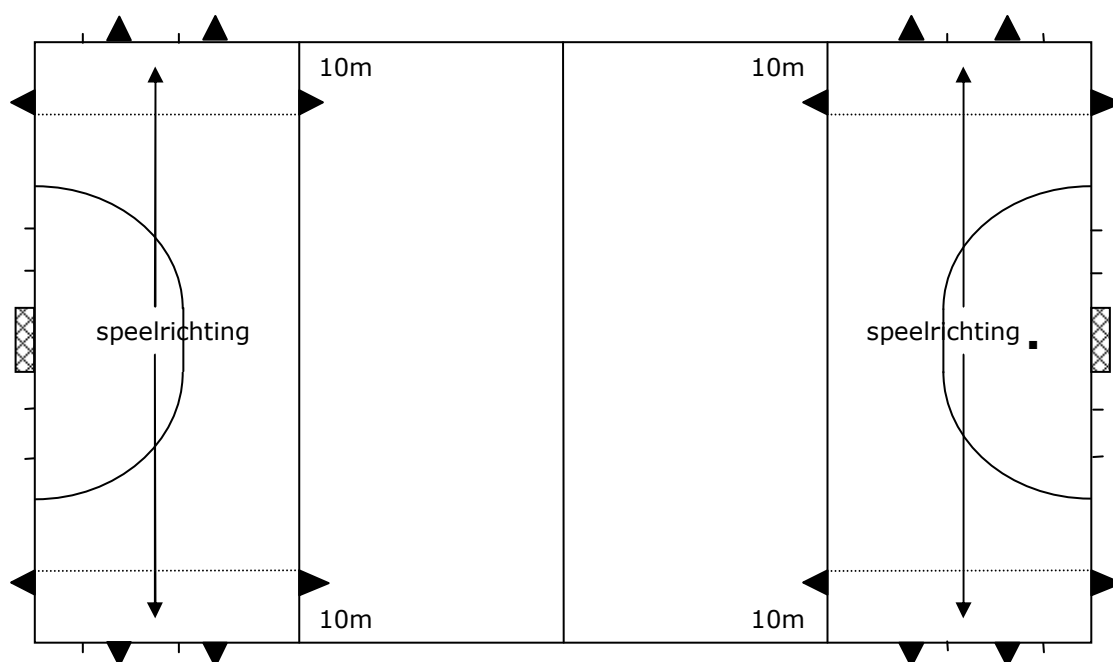


Spelregels zestal hockey

Hoe ziet een speelveld eruit?



Veldmarkeringen in de vorm van 'rode banden', en 'balken'

Doelmarkeringen en lijnmarkering 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. Er worden vier veldjes (per veld) uitgezet en afgezet met balken en rode banden

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. 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 6 veldspelers en geen doelverdediger. Er mogen wisselers zijn. Spelers mogen op elk moment worden gewisseld bij de (denkbare)middenlijn. Maar eerst speler eruit, dan pas (wissel) speler erin.

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 20 minuten.

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.

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

Let op: er wordt niet met een doelverdediger gespeeld, dus er mag niet gestopt worden met iets anders dan de stick.

Doelpunt

Een doelpunt wordt gescoord wanneer de bal binnen het doelgebied door een aanvaller is gespeeld of als de bal via een voet of stick van een verdediger in het doel gaat. (*gewijzigd*) 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.

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 (behalve de nemer) minimaal 5 meter afstand van de bal nemen.

Begin van het spel

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.

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 overtreiding.
- moet stil liggen.
- mag niet omhoog worden gespeeld.
- mag vanaf 5 meter van het doelgebied nooit rechtstreeks het doelgebied ingespeeld worden

De bal moet

- eerst 5 meter hebben afgelegd of
- eerst door een andere speler dan de nemer zijn aangeraakt voordat hij het doelgebied in gaat.
- de tegenstanders altijd op minimaal 5m afstand van de bal

Aanvaller maakt een overtreiding binnen het doelgebied

De verdedigende partij krijgt een vrije slag. De bal moet op de 10 meterlijn worden gelegd recht tegenover de plaats waar de overtreiding heeft plaats gevonden. Afstand alleen tegenpartij minimaal 5 meter.

Verdediger maakt een overtreiding in het doelgebied of binnen 5 meter van het doelgebied

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

Uitslaan

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

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 5 meter zijn verplaatst of zijn aangeraakt door een mede- dan wel tegenspeler. Afstand beide partijen minimaal 5 meter.

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

Strafbal

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

De bal

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

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
- mag geen schijnbeweging maken

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 verdedigende partij op 10m midden voor het doel
- de bal de doellijn niet haalt = vrije slag verdedigende partij op 10m midden voor het doel

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 mag daarna gelijk gaan lopen met de bal. (*gewijzigd*) De self-pass mag, maar moet niet.