



Spelregels KNHB elftalhockey (verkorte versie)

Dit is een verkorte versie met de belangrijkste regels om het hockeyspel goed of beter te kunnen begrijpen, belangrijk voor spelers, speelsters, begeleiding maar ook handig voor ouders/verzorgers. Let op: dit is niet compleet. Daarvoor geldt het bestand KNHB Spelreglement veldhockey, ook te downloaden via www.mhcbarnveld.nl onder Hockey>Spelregels of via www.knhb.nl

Speelveld

- Teams spelen op een heel speelveld dat onder meer bestaat uit een middenlijn, twee cirkels en 23-meter lijnen (en gebieden), achterlijnen en zijlijnen. Het 23-metergebied is het deel vanaf de achterlijn tot en met de 23-meterlijn met uitzondering van de cirkel.

Samenstelling teams

- Een team mag maximaal uit zestien spelers/speelsters, hierna te noemen: speler(s), aan een wedstrijd deelnemen waarvan elf (inclusief keeper/keepster, hierna te noemen: keeper) tegelijk op het veld mogen staan. Er mag onbeperkt, behalve tijdens een strafcorner, op elk moment gewisseld worden. Het spel gaat wel gewoon door.
- Een team mag spelen met tien veldspelers en een keeper, die tenminste legguards, klompen en een masker als beschermende kleding draagt net als een afwijkend kleur shirt. Een team mag ook met elf veldspelers spelen waarbij niemand de rechten heeft van een keeper.

Kleding en uitrusting

- Teams spelen in hun clubtenue.
- Bij uitwedstrijden wanneer de kleur kousen of de kleur van het shirt te veel lijkt op die van de tegenstander, moet het uitspelende team een andere kleur kousen en/of een afwijkende kleur shirt dragen. Noot: bij MHC B is het uittenu vastgelegd in zwarte kousen en/of een zwart shirt.
- Het dragen van scheenbeschermers en een bitje is verplicht.

Duur wedstrijd

- Een wedstrijd bestaat uit vier kwarten van 17,5 minuten. Tussen het tweede en derde kwart is het pauze. Deze duurt minimaal vijf en maximaal tien minuten (indien er gesproeid moet worden).
- De pauze tussen het eerste en tweede kwart en derde en vierde kwart duurt twee minuten.

Scoren van doelpunten

- Scoren kan tijdens het spel alleen, als het aanvallende team de bal in de cirkel van de tegenstander heeft aangeraakt voordat de bal over de doellijn gaat. Als de bal weer buiten de cirkel komt, moet deze opnieuw door een aanvaller in de cirkel worden aangeraakt om te kunnen scoren.
- Er kan ook worden gescoord uit een strafcorner en een strafbal. Bij een strafcorner moet de bal voordat er kan worden gescoord, na het aangeven volledig buiten de cirkel zijn geweest. Bij een slag of schuifslag (flats) moet het eerste schot laag over de doellijn, niet hoger dan de plankhoogte van het doel. Een push of sleppush mag wel direct hoog op het doel gespeeld worden.

Strafcorner

- Een strafcorner wordt door de scheidsrechter gegeven bij een onopzettelijke overtreding van een verdediger in de cirkel of een opzettelijke overtreding van een verdediger buiten de cirkel in het 23-metergebied. Ook bij een opzettelijke overtreding in de cirkel tegen een speler die niet in balbezit is, kan een strafcorner worden gegeven.
- Deze wordt ook gegeven bij het opzettelijk over de achterlijn spelen van de bal door de verdediger.
- Bij de uitvoering van een strafcorner mag de verdediging met maximaal vijf spelers inclusief de keeper achter de achterlijn of doellijn staan. Eén aanvaller moet op minimaal tien meter van de doelpaal de strafcorner aangeven waarbij geen verdediger binnen een afstand van vijf meter mag staan. De overige verdedigers moeten voor het aangeven van de strafcorner aan de andere kant van de middenlijn staan.
- De wedstrijdtijd wordt alleen bij het einde van ieder kwart verlengd om een dan toegekende strafcorner, en iedere daaruit voortkomende strafcorner of strafbal, te kunnen uitspelen.
- De aanvallers (het aantal is onbeperkt) moeten zich voor het aangeven buiten de cirkel opstellen.
- Indien de bal na het aangeven niet buiten de cirkel is geweest, mag er gewoon door worden gespeeld. Er kan in deze situatie alleen niet gescoord worden.

Strafbal

- Een strafbal wordt gegeven bij een onopzettelijke overtreding van een verdediger in de cirkel waarmee een doelpunt wordt voorkomen of een opzettelijke overtreding van een verdediger in de cirkel tegen een speler in balbezit..

Lange corner

- Indien de bal via een verdediger onopzettelijk over de achterlijn gaat, dan wordt er een lange corner gegeven. Deze mag worden genomen op de 23-meterlijn recht tegenover de plek waar de bal over de achterlijn het speelveld heeft verlaten.

Uitverdedigen

- Zodra de bal via een aanvaller over de achterlijn gaat, mag het verdedigende team de bal uitnemen op de plek waar de bal uit is gegaan of maximaal 15 meter (op een loodlijn) naar voren (net buiten de cirkel waarvan de hoogte 14,63 cm is).

Inslag

- Als de bal via een speler over de zijlijn gaat, mag de tegenstander de inslag (op de plek waar de bal uit is gegaan) nemen.

Vrije bal

- In overige gevallen wordt bij een overtreding van een speler, de tegenstander een vrije bal toegekend, en die mag worden genomen op of dichtbij de plek van de overtreding.
- Begaat de aanvaller een overtreding in de cirkel van de tegenstander, dan mag de vrije bal door de verdediger overal in de cirkel worden genomen of op de plek van de overtreding tot 15 meter naar voren vanaf de achterlijn (net buiten de cirkel).
- Een vrije bal (net als een lange corner en een inslag) voor de aanvaller in het 23-metergebied van de tegenstander mag niet in één keer de cirkel worden gespeeld, maar pas als de bal minimaal vijf meter heeft gerold. Dat kan een pass zijn, maar ook bijvoorbeeld door als speler die afstand met de bal af te leggen.

Selfpass

- Een vrije bal, het uitverdedigen, een inslag en een lange corner mogen ook met een selfpass worden genomen. Dat betekent dat een speler zelf met de bal mag gaan lopen.

Afstand houden

- Bij een vrije bal, het uitverdedigen en een inslag moet de tegenstander vijf meter afstand houden. Indien dat niet gebeurt of de speler de bal snel neemt, mag de tegenstander die binnen deze afstand staat, de speler die de bal neemt, niet hinderen.
- Bij een lange corner en bij een vrije bal of inslag voor de aanvaller in het 23-metergebied, moeten naast de tegenstander ook de medespelers op minimaal vijf meter afstand staan.

Hoge bal

- Een bal mag tijdens het spel hoog worden gepusht mits niet gevaarlijk.
- Bij een doelpoging, mag de bal hoog op het doel worden gepusht en geslagen.
- Wanneer een speler een hoge bal aanneemt, mag de tegenstander niet binnen 5 meter van deze speler komen totdat deze de bal onder controle heeft.

Wat zijn overtredingen? Voorbeelden:

- Een speler mag de bal niet met het lichaam of voet (shoot) raken.
- De bal mag niet met de bolle kant van de stick worden gestopt of gespeeld.
- Een speler mag niet met de stick tegen een andere stick slaan.
- Spelers die in het veld zijn moeten hun stick in de hand hebben; zij mogen hun stick niet op een gevaarlijke, bedreigende of intimiderende manier gebruiken. Spelers mogen hun stick niet over het hoofd van andere spelers heen tillen.
- Spelers mogen tegenspelers niet hinderen of in hun spel belemmeren door hen of hun sticks of kleding vast te pakken of aan te raken.
- Spelers mogen een andere speler niet intimideren of het spelen verhinderen.
- Spelers mogen de bal niet spelen op een wijze die gevaarlijk is.
- Spelers mogen niet opzettelijk een bal hoog slaan, behalve bij een schot op doel.
- Het hinderen en duwen van een tegenstander is niet toegestaan.
- Spelers mogen niet proberen een tegenstander de bal te ontnemen (tackle) als zij de bal niet kunnen spelen zonder lichaamscontact.

Persoonlijke straffen

Voor elke overtreding kan de speler die de overtreding begaat:

- Worden vermaand (verbaal), tijdelijk uit het veld worden gestuurd voor twee speelminuten (aangegeven met een groene kaart), tijdelijk uit het veld worden gestuurd voor minimaal vijf speelminuten (aangegeven met een gele kaart).
- Voor elke groene of gele kaart van een speler speelt zijn team gedurende de straftijd met een speler minder.
- Ook kan een speler permanent uit het veld worden gestuurd voor de resterende duur van de wedstrijd (aangegeven met een rode kaart).
- Voor elke rode kaart van een speler speelt zijn team het resterende deel van de wedstrijd met een speler minder.
- Een persoonlijke straf kan apart of samen met de passende spelstraf worden opgelegd.
- Ook een begeleider/coach kan naast een waarschuwing een persoonlijke straf krijgen. Een groene kaart is voor twee speelminuten en een gele kaart is in dit geval voor tien speelminuten. Een rode kaart is voor de resterende duur van de wedstrijd. In beide gevallen speelt het team gedurende de straftijd met een speler minder.