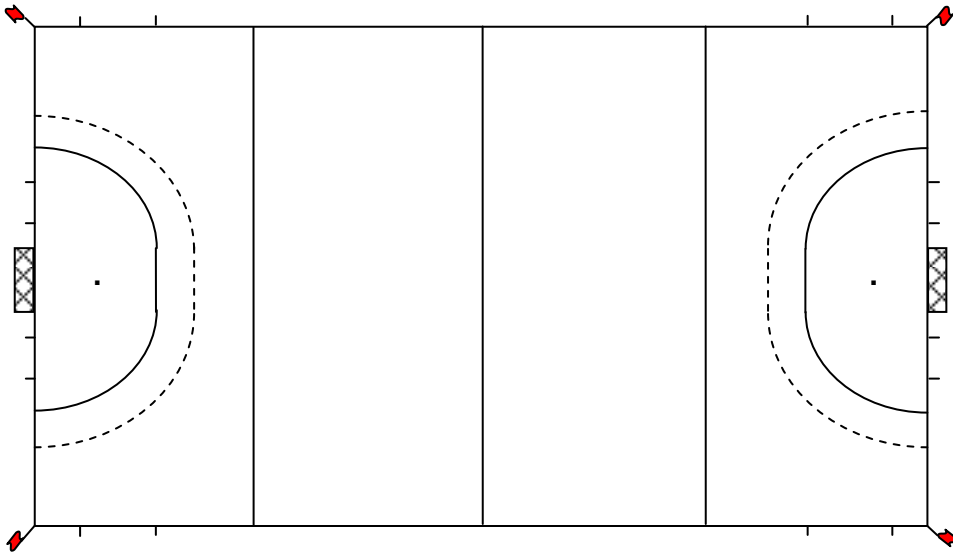


## Spelregels 11-tal hockey in vergelijking met 8-tal hockey (wijzigingen rood gemarkeerd)

Hoe ziet het speelveld eruit?



Veldmarkeringen in de vorm van hoekvlaggen en lijntjes op de achterlijnen en zijlijnen.  
Er is een cirkel als doelgebied en het 15 meter gebied wordt nu 23m gebied.  
Ook is er een stippelcirkel die op 5m van de hoofdcirkel staat

### De bal

De bal die gebruikt wordt is een normale hockey bal.

### Teams

Een team bestaat uit maximaal 10 veldspelers en 1 doelverdediger. Er mogen maximaal 5 wisselers zijn.

Spelers mogen worden gewisseld op elk moment bij de middenlijn, maar niet als er een strafcorner is toegekend. Eerst speler eruit dan (wissel) speler erin, dit gebeurt bij de middenlijn.

De doelverdediger draagt een helm, legguards, klompen, handschoenen, een body protector en een tok. Het is toegestaan om met een 'vliegende keep' te spelen. Deze moet een shirt aan dat verschilt in kleur van de eigen partij en dat van de tegenstander. Bij het verdedigen van een strafcorner of strafbal moet de helm op. Verder mag de 'vliegende keeper' geen bescherming aan.

De verdedigers mogen gezichtsbescherming dragen bij het verdedigen van een strafcorner.

Voordat de wedstrijd begint loten (tossen) de aanvoerders. Het team dat de toss wint, kiest voor de beginslag of voor een speelhelft.

### Wedstrijdduur

Een wedstrijd duurt 2x35 minuten met een korte rust van minimaal 5 en maximaal 10 minuten.

### Spelleiding

Nu het speelveld groter is en het spel sneller wordt gespeeld zal, wordt het spel geleid door twee scheidsrechters. Deze zullen het spel niet 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 de cirkel mag de doelverdediger de bal stoppen met het lichaam, schoppen met zijn klomp (maar niet gevaarlijk omhoog) of tegenhouden met de handschoen en wegslaan.

De aanvallers mogen niet in het doel van de tegenstander gaan staan.  
De spelers mogen de bal hoog spelen(pushen, niet slaan), mits er geen gevaarlijk spel door ontstaat.

### **Doelpunt**

Een doelpunt kan alleen worden gemaakt door een aanvaller van binnen de cirkel . Als een aanvaller van binnen de cirkel 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 poging op doel hoger dan 46cm (plankhoogte) worden gespeeld(pushen,slaan), mits er geen gevaarlijk spel door ontstaat.**

### **Gevaarlijk en ruw spel**

Gevaarlijk en ruw spel zijn altijd verboden. Hieronder valt:

- 'snijden'
- (naar) spelers (of hun stick) slaan of trappen, vasthouden of duwen, laten struikelen, blokkeren met het lichaam, of andere niet in geest van het spel zijnde handelingen

### **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 aanvallende spelhervattingen(vrije slag, lange corner, inslaan) in het 23m gebied moeten beide partijen 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. De tegenstanders moeten minimaal 5 meter afstand van de bal houden.

### **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 niet bij een aanvallende vrije slag binnen 5m van de cirkel worden genomen**
- **mag van binnen het 23m gebied nooit rechtstreeks de cirkel 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 de cirkel in gaat.

### ***Aanvaller maakt een overtreding binnen de cirkel***

De verdedigende partij krijgt een vrije slag. **De bal moet op maximaal 15m van de achterlijn(kop cirkel) worden gelegd recht tegenover de plaats waar de overtreding heeft plaats gevonden. Afstand tegenpartij 5 meter.**

### ***Verdediger maakt een overtreding binnen 5 meter van de cirkel***

De aanvallende partij krijgt een vrije slag. De vrije slag moet zo dicht mogelijk bij de plek van de overtreding worden genomen, maar niet binnen 5 meter van de cirkel. Afstand beide partijen 5 meter.

### ***Verdediger maakt een onopzettelijke overtreding in de cirkel***

De aanvallende partij krijgt een strafcorner.

### ***Verdediger maakt een opzettelijke overtreding in het 23m gebied***

De aanvallende partij krijgt een strafcorner

### ***Verdediger maakt een opzettelijke overtreding in de cirkel of een niet opzettelijke overtreding waardoor een doelpunt wordt voorkomen***

De aanvallende partij krijgt een strafbal

### Uitslaan

De bal gaat, als laatste aangeraakt door een aanvaller, over de achterlijn: uitslaan door een verdediger op **maximaal 15m van de achterlijn(kop cirkel)** 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, 5 meter van de achterlijn.

De bal mag niet rechtstreeks **de cirkel** ingespeeld worden. De bal moet eerst 5 meter zijn verplaatst of zijn aangeraakt door een andere speler. Afstand beide partijen 5 meter.

**Als een verdediger de bal met opzet over zijn eigen achterlijn speelt: strafcorner.**

### 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 het 23m gebied** door aanvaller*

De bal mag niet rechtstreeks **de cirkel** ingespeeld worden. De bal moet eerst 5 meter zijn verplaatst of zijn aangeraakt door een andere speler. Afstand beide partijen 5 meter.

### Strafcorner

Een onopzettelijke overtreding door een verdediger in de cirkel.

De bal

- moet op de achterlijn, minimaal 10 meter van het doel gelegd worden
- mag van beide kanten van het doel aangespeeld worden
- moet eerst buiten de cirkel zijn gespeeld
- mag bij het 1<sup>e</sup> schot niet hoger dan plankhoogte in het doel komen
- Strafcorner regels vervallen als de bal meer dan 5m buiten de cirkel is gekomen.**
- mag bij pushen hoger dan de plank in het doel komen mits niet gevaarlijk

De verdedigers (4 spelers + 1 keeper)

- staan op minimaal 5 meter van de bal.
- moeten voeten en sticks achter de doellijn/achterlijn hebben.
- mogen pas uitlopen als de bal gespeeld is.

De overige verdedigers moeten **achter de middenlijn** staan.

De aangever

- die de bal aangeeft moet ten minste 1 voet achter de achterlijn plaatsen.
- **mag de bal niet met een self-pass nemen**

De aanvallers

- moeten zich buiten de cirkel opstellen.
- mogen in de cirkel komen als de aangever de bal heeft gespeeld

### Strafbal

Een opzettelijke overtreding in de cirkel of een niet opzettelijke overtreding door een verdediger waardoor doelpunt wordt voorkomen.

De bal

- wordt op 6,4m midden voor het doel gelegd.
- **mag 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 scheidsrechter.  
Speelt de nemer de bal voordat de scheidsrechter heeft gefloten; strafbal opnieuw nemen.
- mag de bal alleen pushen.
- mag de bal maar 1x spelen.

De overige spelers moeten tijdens het nemen van de strafbal **achter de 23 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.

**Als er geen doelpunt wordt gemaakt neemt de verdedigende partij een vrije slag recht voor het doel net buiten de cirkel.**

### **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.

### **Bully**

Er vindt een bully plaats bij:

- een gelijktijdige overtreding door twee tegenstanders
- een onbruikbare bal
- een blessure (tenzij een straf is opgelegd)
- bij naderend onweer

### **Time-out**

Er zijn geen time outs.