

Hockey

Teams

Een team bestaat uit 16 spelers, waarbij er 11 spelers in het veld staan. De overige 5 spelers zijn wisselers. Spelers mogen gedurende de hele wedstrijd onbeperkt gewisseld worden, tenzij een speler wegens een overtreding het veld wordt uitgestuurd.

Duur

Een wedstrijd bestaat uit 2 helften van 35 minuten en een pauze van 5 minuten.

Basisregels

Beginnen van een wedstrijd

Er wordt begonnen met een toss. Het team dat de toss wint, mag de beginslag nemen of kant kiezen. De beginslag wordt genomen vanaf het midden van de middenlijn, waarbij de bal in elke richting gespeeld mag worden. De spelers moeten wel op hun eigen helft zijn op het moment van de beginslag.

Scoren

Er staan drie soorten spelers in het team die ieder een eigen rol hebben bij het aanvallende spel en het verdedigende spel.

Bal buiten het veld

Het team dat niet als laatste de bal heeft aangeraakt voordat deze over de zijlijn buiten het veld is gegaan, mag het spel opnieuw beginnen met een vrije slag. Als de bal over de achterlijn uit is gegaan wordt het spel hervat met een vrije slag op de 23-meterlijn.

De bully

Bij een bully moet de bal op de plaats komen te liggen, waar de scheidsrechter de wedstrijd heeft stilgelegd (bv. door een blessure of staking). De bal ligt tussen twee spelers, één van elk team. Zij staan met hun gezichten naar elkaar toe, waarbij zij hun eigen doel aan de rechterzijde hebben. De bully wordt begonnen door de sticks op de grond te zetten rechts naast de bal. De sticks moeten één keer tegen elkaar aangetikt worden, boven de bal, waarna het spel weer begonnen is. Alle andere spelers staan bij het nemen van de bully op minimaal 5 meter afstand van de bal.

Overtreding

Tegenstander:

- Je mag de tegenstander niet hinderen door hem/haar vast te pakken of de stick vast te pakken.
- Je mag de tegenstander niet intimideren of het spelen verhinderen.
- Je mag niet binnen 5 meter van de tegenstander komen als die de bal wil aannemen bij een bal die naar beneden komt ('scoop').
- Je mag de tegenstander niet van de bal afhouden door je lichaam te gebruiken.

Bal:

- Je mag de bal niet met de bolle kant van de stick spelen.
- Je mag de bal niet spelen als deze hoger komt dan je schouder.
- Je mag de bal niet stoppen met je lichaam, dit mag alleen de keeper.

Straf

Als een team nadeel ondervindt van een overtreding, geeft de scheidsrechter een straf. De scheidsrechter kan;

1. Een vrije slag geven.

- Er wordt een overtreding gemaakt door een speler in het gebied tussen de 23-meterlijnen.
- Er wordt een overtreding gemaakt door een aanvaller in het 23-metergebied van de tegenstander.
- Er wordt een onopzettelijke overtreding gemaakt door een verdediger in zijn 23-metergebied, maar buiten de cirkel.

2. Een strafcorner geven.

- Er wordt een overtreding gemaakt door een verdediger in zijn cirkel.
- Er wordt een opzettelijke overtreding gemaakt door een verdediger in zijn cirkel tegen een tegenstander die geen balbezit heeft en niet de mogelijkheid heeft de bal te spelen.
- Er wordt een opzettelijke overtreding gemaakt door een verdediger binnen zijn 23-metergebied maar buiten de cirkel.
- De bal wordt opzettelijk over de achterlijn gespeeld door een verdediger.
- De bal komt vast te zitten in de kleding of uitrusting van een (doel)verdediger.

3. Een strafbal geven.

- Er wordt een overtreding gemaakt door een verdediger in zijn cirkel, wanneer er zo goed als zeker een doelpunt zou worden gemaakt.
- Er wordt een opzettelijke overtreding gemaakt door een verdediger in zijn cirkel, tegen een tegenstander die in balbezit is of een mogelijkheid heeft om de bal af te spelen.
- Er wordt door de verdedigers telkens te vroeg uitgelopen bij het nemen van een strafcorner.

