

Spelregelboekje



Jongste Jeugd-editie

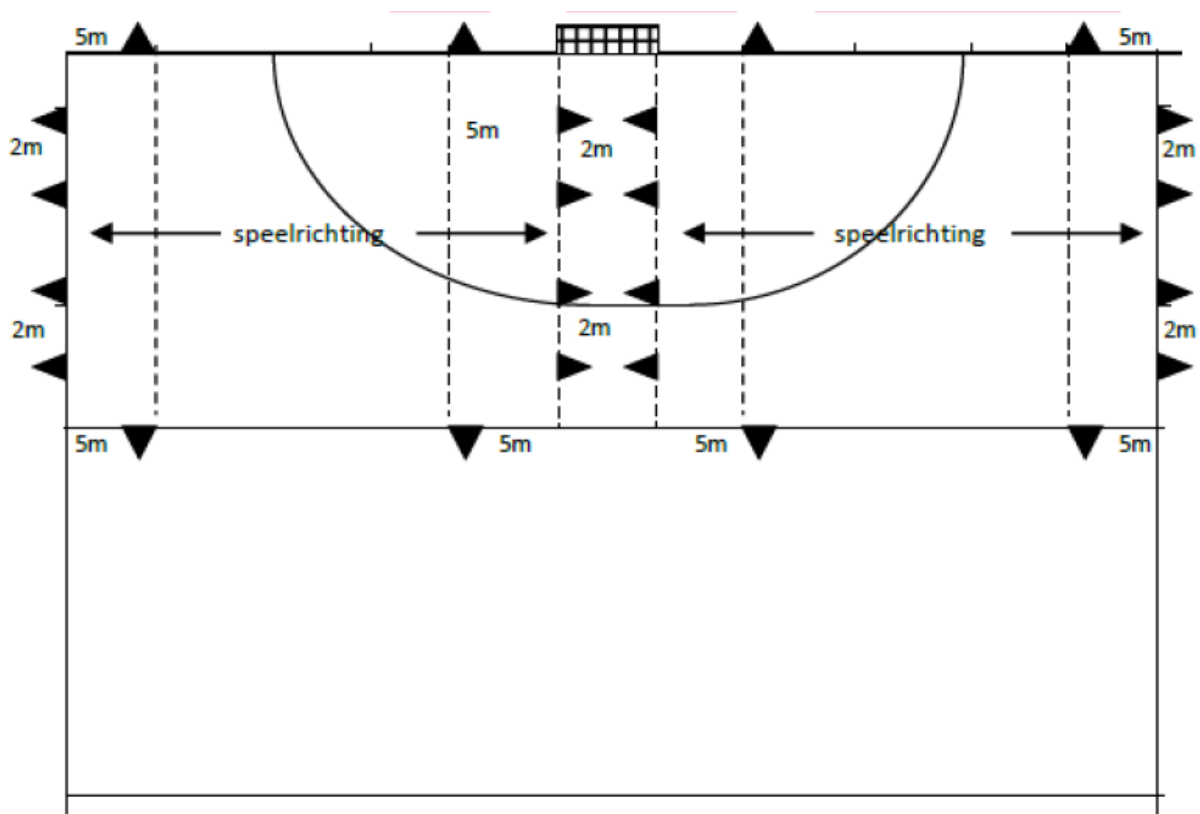
voor 3-, 6- en 8-tallenhockey

2021-2022

3-tallen hockey



3-tallen spelen op een **achtste veld** van circa **23 x 23 meter**. Van het gewone veld doet daarbij de zijlijn dienst als achterlijn. De andere achterlijn is een denkbeeldige lijn ter hoogte van de doelpalen. De achterlijn en de 23-meterlijn vormen de zijlijnen. Er is geen cirkel. In plaats daarvan is er een **5 meter doelgebied**. Dit wordt aangegeven met pylonen. En anders dan bij gewoon hockey of bij de 6- en 8-tallen moet **ieder team twee doelen** verdedigen. Deze doelen staan op 4 meter van de zijlijn. Ze zijn 2 meter breed en worden gemarkeerd met pylonen.



Teams en tijd

Een team bestaat uit **twee drietallen** (team A en B) plus meestal één reserve per drietal met wie je continu mag wisselen. Zo ben je dus met z'n achten. **LET OP!** Bij 3-tallen hockey speel je **zonder keeper**. En dat terwijl je nota bene twee goals hebt te verdedigen!

Een 3-tallen wedstrijd bestaat uit **2 partijtjes** van ieder **15 minuten** plus een kort pauze van 5 minuten. Bij het eerste partijtje speelt team A van partij 1 tegen team A van partij 2, terwijl team B van partij 1 tegen team B van partij 2 speelt. Na de rust wisselen de teams en speelt 1A tegen 2B en 1B tegen 2A. Ieder team speelt dus 30 minuten.



Spelbegeleiders

Partijtjes bij de 3-tallen staan onder leiding van een **spelbegeleider**, bij ieder partijtje één.

LET OP! Spelbegeleiders zijn geen scheidsrechters. Ze fluiten dus niet voor iedere overtreding. Waar het namelijk om gaat bij de 3- tallen is dat ze lekker kunnen doorhockeyen.

Anders dan ouders soms denken, draait het bij 3-tallen hockey niet om winnen. Het gaat om **plezier, veiligheid en leren!**

- **Plezier.** Daarom doe je de **warming up** bij 3-tallen bij voorkeur samen en begint iedere wedstrijd met **shake hands**. Je geeft elkaar dan een hand en wenst iedereen veel plezier.

- **Veiligheid.** Omwille van de veiligheid zijn **scheenbeschermers en een beetje verplicht!** Bovendien mag je de bal **niet hoog spelen**. Dat betekent dus niet boven kniehoogte in het veld en onder plankhoogte in het doel-gebied bij een schot op goal en mits niet gevaarlijk.

- **Leren.** Soms kan het handig zijn om de kinderen uitleg te geven over wat de regels zijn of wat bijvoorbeeld wel en niet mag. Daartoe kan een spelbegeleider de wedstrijd even onderbreken.

Spelplezier bevorderende maatregelen

Bij de 3-tallen komt het nog wel eens voor dat de **krachtverschillen tussen teams** heel groot zijn. Aanwijzing hiervoor is als een team ver voor staat. Spelbegeleiders kunnen dan, in overleg met de teambegeleiders, spelplezier bevorderende maatregelen nemen.

Voor de **sterkere partij** kan dat strenger fluiten zijn, maar je kunt ook de opstelling veranderen. Of je geeft aan dat spelers de bal maar drie keer mogen raken. Voor de **zwakkere partij** kun je als spel-begeleider extra aanwijzingen geven. Je kunt ze ook met een extra speler laten spelen.

LET OP! Veel gebruikte maatregelen als de doelen verkleinen of verplicht 3x overspelen worden door de KNHB afgeraden. Deze maatregelen passen niet meer binnen het opleidingsbeleid van de hockeybond.

Overtredingen

Als je iets doet wat niet mag (**overtreding**), krijgt de tegenstander een vrije slag. Wat bijvoorbeeld niet mag is:

- de bal met de bolle kant van je stick spelen;
- de bal met je voet spelen (*shoot*);
- gevaarlijk zwaaien met je stick;
- op de stick slaan van je tegenstander;
- je tegenstander duwen.

LET OP! De bal mag bij 3-tallen hockey **niet omhoog** worden gespeeld. Dat is gevaarlijk. Alleen bij een **doelpoging** mag de bal een beetje (!) hoog worden gespeeld, mits niet gevaarlijk.

TIP! Of er sprake is van **gevaarlijk spel** kun je vaak zien aan de **schrikreactie** van spelers.



Spelhervatting

Een **vrije slag** die je krijgt vanwege een overtreding, moet worden genomen op de plaats van de overtreding. De bal moet dan stil liggen en mag niet omhoog worden gespeeld.

Net als de beginslag, inslaan, uitslaan én een lange corner mag je een vrije slag zelf nemen (**self pass**). Je hoeft de bal dus niet eerst naar een medespeler te spelen. Je mag ook meteen zelf gaan lopen met de bal.

Afstand

Bij een spelhervatting moet de tegenstander minimaal **3 meter afstand** nemen.

Is het een **aanvallende vrije slag binnen 3 meter van het 5 meter doelgebied**, dan moeten de spelers van beide partijen (aanvallers én verdedigers) minimaal 3 meter afstand nemen.

LET OP! Een **aanvallende vrije slag binnen 3 meter van de 5 meter doelgebied** mag nooit rechtstreeks het doelgebied in. De bal moet eerst 3 meter hebben afgelegd of door een speler van de verdedigende partij zijn aangeraakt.

Uitslaan

Het is uitslaan als de bal over de achterlijn gaat en het laatste is aangeraakt door een aanvaller of wanneer een aanvaller in het doelgebied iets doet wat niet mag.

Uitslaan gebeurt door de bal **op de 5-meter-lijn** te leggen recht tegenover de plaats waar de bal over de achterlijn ging of de overtreding is gemaakt. De aanvallende partij moet dan afstand nemen, 3 meter.

Lange corner

Het is een lange corner als de bal over de achterlijn gaat en als laatste is aangeraakt door een verdediger. De aanvallende partij neemt de bal dan **op de zijlijn, net buiten het 5 meter doelgebied**. Beide partijen moeten dan afstand nemen, 3 meter.

LET OP! Ook bij een lange corner geldt dat de bal niet rechtstreeks het doelgebied in mag. De bal moet eerst 3 meter hebben afgelegd of door een speler van de verdedigende partij zijn aangeraakt.

Bijzondere situatie

Bij de 3-tallen kennen we geen strafcorner. Als een verdediger een overtreding maakt in het doelgebied, dan is het een vrije slag voor de aanvallende partij. Deze **vrije slag** moet worden genomen **op de 5-meterlijn**, recht tegenover de plaats van de overtreding.

LET OP! Ook hierbij geldt dat de bal niet rechtstreeks het doelgebied in mag. En ook nu moeten alle spelers afstand houden.



Inslaan

Inslaan ten slotte gebeurt **wanneer de bal over de zijlijn gaat**. Daarvoor gelden dezelfde regels als voor een 'gewone' vrije slag. De bal moet worden genomen waar deze over de zijlijn ging.

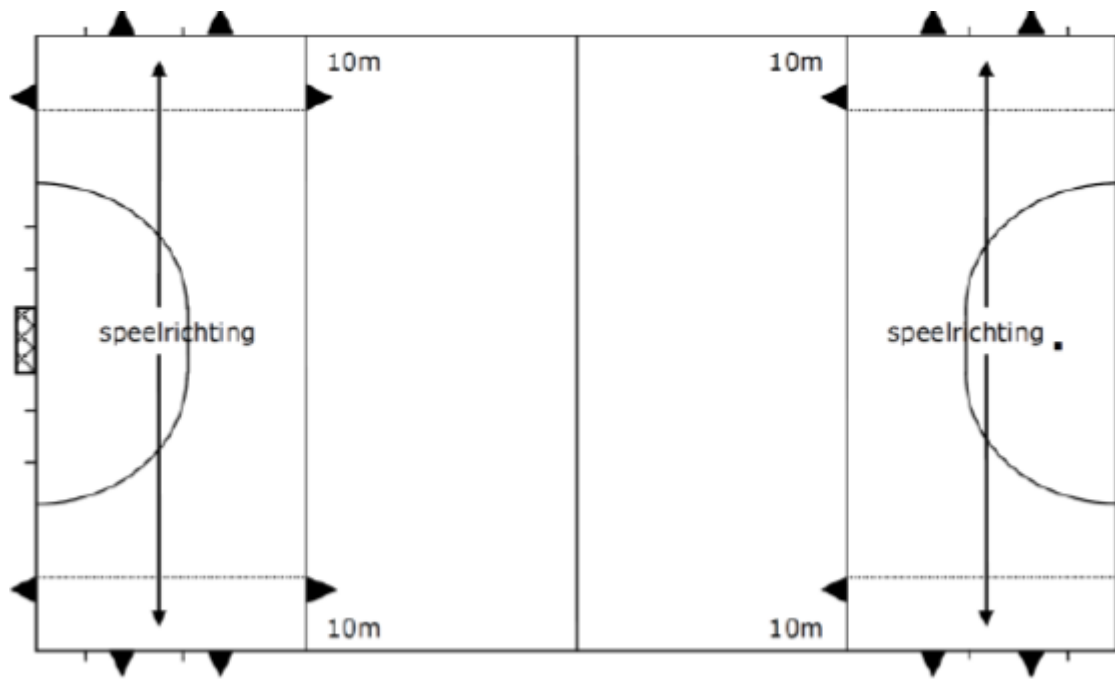
LET OP! Gaat de bal echter in het doelgebied over de zijlijn, dan neem je de bal ter hoogte van de 5-meterlijn. Afhankelijk van wie de bal mag inslaan gelden daarbij de regels voor uitslaan of een lange corner.

6-tallen hockey



6-tallen spelen op een **kwart veld**. De zijlijnen dienen als achterlijn en de achterlijn, de 23 meter lijn en/of de middenlijn doen dienst als zijlijnen. In plaats van een cirkel is er een **10 meter doelgebied**. Dit wordt aangegeven met pylonen. De doelen staan midden op de achterlijn. Ze zijn uitgezet met pylonen op een onderlinge afstand van 3,66 meter (vier grote passen) of er worden originele (mini) doelen gebruikt.

LET OP! Er kan alleen worden gescoord wanneer de bal door de aanvallende partij is aangeraakt binnen het doelgebied.



Teams

Een team bestaat uit **5 veldspelers en 1 doelverdediger** plus één of twee wissels. Spelers mogen op elk moment wisselen. Dat gebeurt ter hoogte van de (denkbare) middenlijn. De keeper draagt een helm, klompen, legguards en een body protector.

LET OP! Bij de 6-tallen is niet toegestaan om met een vliegende keep te spelen of met zes veldspelers in plaats van vijf en een keeper.



Teams en spelleider

Een 6-tallen wedstrijd duurt **2 x 25 minuten** plus een kort pauze 5 minuten en staat onder leiding van **twee spelleiders** (één van ieder team) in plaats van twee scheidsrechter. Belangrijk is dat een spelleider dus niet voor iedere overtreding fluit, zodat de kinderen lekker kunnen door hockeyen. Belangrijk is ook dat een spelleider de kinderen uitleg geeft over wat de regels zijn en wat bijvoorbeeld wel en niet mag. Zo nodig legt een spelleider daarvoor de wedstrijd even stil.

TIP! Als spelleider kun je zelfs een **time out** geven om teambegeleiders de gelegenheid te geven extra aanwijzingen te geven, zodat het spel beter kan verlopen. Teambegeleiders kunnen bovendien om een *time out* vragen.

Overtreding

In principe gelden bij 6-tallen hockey dezelfde regels als bij 8-tallen hockey. Als je iets doet wat niet mag (**overtreding**), krijgt de tegenstander een vrije slag. Wat mag bijvoorbeeld niet:

- de bal met de bolle kant van je stick spelen;
- de bal met je voet spelen;
- gevaarlijk zwaaien met je stick;
- op de stick slaan van je tegenstander;
- je tegenstander duwen.

LET OP! De bal mag bij 6-tallen hockey **niet omhoog** worden gespeeld. Dat is gevaarlijk. Alleen bij een **doelpoging** mag de bal een beetje hoog worden gespeeld: maximaal 46 cm ofwel **plankhoogte**, mits niet gevaarlijk. Als een goal met pylonen is aangegeven kun je **kniehoopte** aanhouden.

Spelhervatting

Een **vrije slag** die je krijgt vanwege een overtreding, moet worden genomen op de plaats van de overtreding. De bal moet dan stil liggen en mag niet omhoog worden gespeeld.

LET OP! Dat geldt ook voor overtredingen binnen 5 meter van het doelgebied. Net als de beginslag, inslaan, uitslaan én een lange corner mag je een vrije slag zelf nemen (**self pass**). Je hoeft de bal dus niet eerst naar een medespeler te spelen. Je mag ook meteen zelf gaan lopen met de bal.

Afstand

Bij iedere spelhervatting moeten tegenstanders minimaal **5 meter afstand** nemen. En bij een vrije slag van de aanval binnen 5 meter van het doelgebied moeten beide partijen (aanval én verdediging) minimaal 5 meter afstand van de bal nemen, behalve de nemer natuurlijk. Dat is dus anders dan bij het gewone elftallen hockey.

LET OP! Bij een aanvallende vrije slag binnen 5 meter van het doelgebied mag de bal nooit rechtstreeks het doelgebied in worden gespeeld. De bal moet eerst 5 meter hebben afgelegd aan de stick of door een andere speler dan wie de vrije slag neemt zijn aangeraakt voordat hij het doelgebied in gaat.



Overtreding in het doelgebied

Als een aanvaller een overtreding maakt in het doelgebied, dan is het **uitslaan** voor de verdediging. Dat gebeurt op de 10 meter lijn ter hoogte van waar de overtreding is gemaakt. Alleen de aanvallende partij moet dan afstand nemen.

Als een verdediger een overtreding maakt in het doelgebied, dan is het een **vrije slag** voor de aanval. De vrije slag moet dan zo dicht mogelijk bij de plaats van de overtreding worden genomen, op 10 meter lijn recht tegenover de plaats waar de overtreding plaatsvond.

LET OP! We kennen dus geen strafcorner bij 6-tallen hockey. En wat ook anders is dan bij 8-tallen hockey en de gewone elftallen is dat, bij een vrije slag van de aanval vlak bij het doelgebied, beide partijen altijd minimaal 5 meter afstand moeten houden.

Lange corner

Gaat de bal via een verdediger over de achterlijn, dan is het een **lange corner**. De aanval mag dan inslaan op de zijlijn net buiten het 10 meter doelgebied.

LET OP! Dit is dus anders dan bij de gewone elftallen, maar hetzelfde als bij 8-tallen hockey. Bij een lange corner moeten beide partijen (behalve de speler die de bal neemt) **afstand** nemen. De bal moet, net als bij een vrije slag binnen 5 meter van het doelgebied, eerst 5 meter hebben afgelegd aan de stick of door een andere speler dan de nemer zijn aangeraakt vóór dat hij het doelgebied in mag.

Strafbal

Voor het maken van een overtreding van een verdediger in het doelgebied (of de cirkel), ten slotte, waardoor een doelpunt voorkomen wordt, moet een **strafbal** worden gegeven. Meestal is dat omdat een verdediger de bal net voor de lijn stopt met zijn voet.

Een strafbal wordt genomen vanaf 6,40 meter van het doel. En net als bij een gewoon doelpunt geldt bij 6-tallen hockey dat de bal daarbij niet echt hoog mag worden gespeeld, niet hoger dan 46 cm ofwel knie-dan wel plankhoogte.

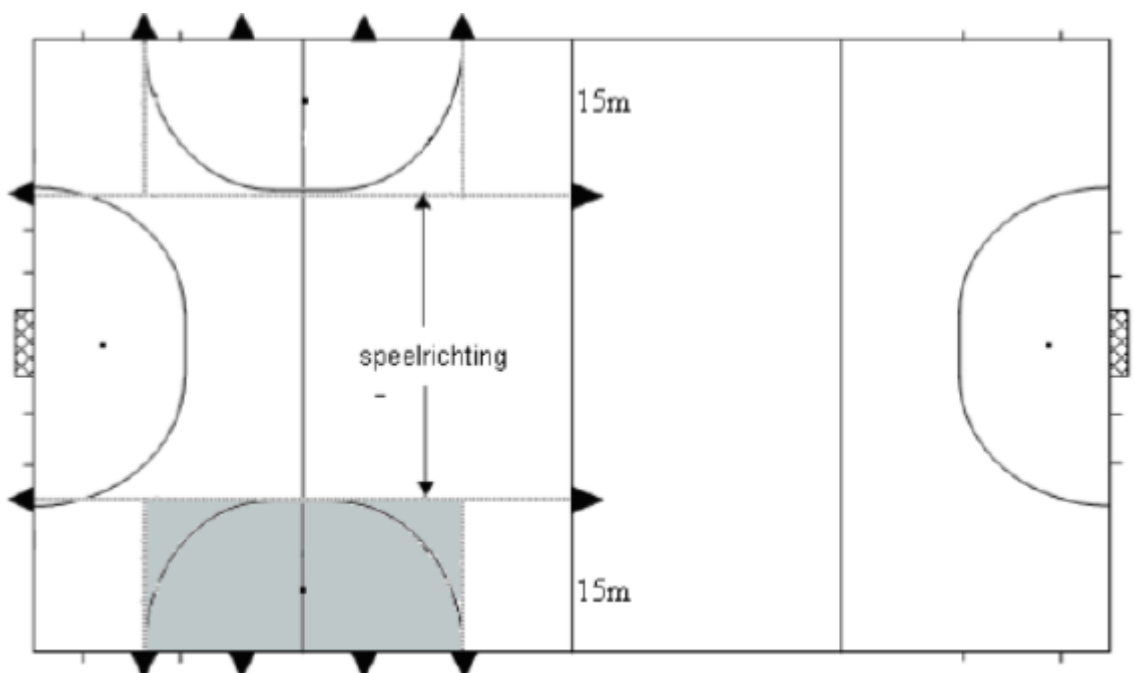
LET OP! Een opzettelijke overtreding in de cirkel tegen een aanvaller in balbezit betekent in principe ook een strafbal, maar dat komt bij de 6-tallen niet vaak voor. Hakken op de stick bijvoorbeeld is meestal nog gewoon onhandigheid of onkunde in plaats van opzet.



8-tallen hockey

8-tallen spelen op een **half veld**. Daarbij doet de zijlijn dienst als achterlijn, terwijl de achterlijn en de middenlijn de zijlijnen van het veld zijn. Wanneer er geen **oefencirkels** zijn, dan geldt een **15 meter doelgebied** (grijs gearceerd). Dat is een gebied dat gemarkeerd wordt met vier pylonen; één links en één rechts op de achterlijn op 15 meter uit het midden van de goal en twee 15 meter van de achterlijn op beide zijlijnen. In en nabij het 15 meter doelgebied (grijs gearceerd) gelden de regels als in en nabij de cirkel.

De **doelen** worden in het midden op de achterlijn gezet en gemarkeerd met pylonen. Maar het kunnen ook mini-doelen zijn met een achterplank en twee zijschotten of gewoon **echte goals**.



Teams en spelbegeleiders

Ieder team bestaat uit **zeven veldspelers en één keeper** plus één of twee wisselers. Spelers mogen op elk moment wisselen. Dat gebeurt ter hoogte van de (denkbare) middenlijn. De keeper draagt een helm, klompen, legguards en een body protector.

LET OP! Het is niet toegestaan om met een **vliegende keep** of met acht veldspelers en dus zonder keeper te spelen.

Een wedstrijd duurt **2 x 30 minuten** met een korte rust van 5 minuten.

LET OP! Iedere wedstrijd begint met **Shake Hands**. Daarbij geven de teams elkaar en de spelbegeleiders een hand en wensen ze elkaar een fijne wedstrijd.



Spelbegeleiders

De wedstrijd wordt geleid door **twee spel-begeleiders**, één van ieder team. Spel-begeleider zijn is meer dan alleen maar fluiten voor overtredingen, zoals 'gewone' scheidsrechters doen.

LET OP! Spelbegeleiders moeten het spel ook echt begeleiden. Dat betekent dat je de wedstrijd zo nodig stillegt om uitleg te geven, bijvoorbeeld over waarom je voor iets fluit of hoe je een strafcorner neemt.

Spelhervattingen, self pass en hoog

In principe gelden bij 8-tallen hockey dezelfde regels als voor gewoon elftallen hockey. Zo moet een **vrije slag** worden genomen op de plaats van de overtreding. Dat geldt ook voor overtredingen binnen 5 meter van het doelgebied of de (oefen)cirkel. De bal moet dan stil liggen en mag niet omhoog worden gespeeld.

LET OP! Bij achttallen hockey mag je de bal nooit hoog spelen, dat wil zeggen niet boven kniehoogte. Dat is **gevaarlijk**. Dat geldt ook in de cirkel bij een slag op goal. Staan er echte doelen of plankdoelen, dan is **plankhoogte** maatgevend. Is de goal aangegeven met pylonen dan geldt **kniehoogte**.

De beginslag, een vrije slag, inslaan, uitslaan én een lange corner mag je zelf nemen (**self pass**). Je hoeft de bal dus niet eerst naar een medespeler te spelen. Je mag ook meteen zelf gaan lopen met de bal. Bij een spelhervatting moeten tegenstanders minimaal 5 meter **afstand** nemen.

Vrije slag

Bij een vrije slag van de aanval buiten het doelgebied of de (oefen)cirkel moet de bal worden genomen op de plaats van de overtreding. Je hoeft de bal dus niet eerst op 5 meter van 15 meterlijn te leggen alvorens de vrije slag te nemen.

LET OP! Anders dan bij 11-tallenhockey geldt bij de 8-tallen dat bij een vrije slag vlak bij het doelgebied of de (oefencirkel) **alle spelers altijd afstand** moeten houden, aanvallers én verdedigers.

OOK BELANGRIJK! Een vrije slag op de aanvallende helft mag je niet rechtstreeks de (oefen)cirkel of het doelgebied in spelen. De bal moet, vergelijkbaar met zaalhockey, eerst 5 meter hebben afgelegd aan de stick of door een andere speler zijn aangeraakt vóór dat hij het doelgebied in gaat.



Uitslaan of lange corner

Als een aanvaller een overtreding maakt in de cirkel of de bal gaat over de achterlijn, dan betekent dat **uitslaan** voor de verdediging. Dat gebeurt op 15 meter van de achterlijn (**kop cirkel**) ter hoogte van de overtreding of waar de bal over de achterlijn ging.

Gaat de bal via een verdediger over de achterlijn, dan is het een **lange corner**. De aanval mag dan inslaan op de zijlijn net buiten het 15-meter doelgebied. Daarbij moet iedereen 5 meter afstand nemen. En net als bij een vrije slag van de aanval mag de bal niet rechtstreeks het doelgebied in.

LET OP! Bij de 8-tallen wordt de lange corner dus niet op de 15 meterlijn genomen recht tegenover de plaats waar de bal over de achterlijn gaat. Dat geldt alleen voor de 11- tallen.

Strafcorner

Maakt een verdediger een onopzettelijke overtreding in de cirkel, dan betekent dat een **strafcorner**.

Net als bij het gewone hockey nemen dan vier verdedigers en de keeper plaats in of naast het doel achter de achterlijn. De rest van de verdedigers moet achter de 15 meter lijn aan de andere kant van het veld plaatsnemen. De aanvallers stellen zich op buiten het doelgebied (of de cirkel) en één aanvaller geeft de strafcorner aan vanaf de achterlijn. Verdedigers mogen pas uitlopen als de bal gespeeld is.

Om te kunnen scoren moet de bal eerst buiten het doelgebied (of de cirkel) zijn geweest. En alleen als de bal in het doelgebied (of de cirkel) door een aanvaller is aangeraakt kun je een doelpunt maken.

LET OP! Ook bij een strafcorner geldt dat de bal **niet hoog** mag worden ingeslagen, ook niet wanneer een speler pusht. De bal mag bij 8-tallen hockey niet hoger dan **plank- of kniehoogte** worden gespeeld, mits niet gevaarlijk.

Strafbal

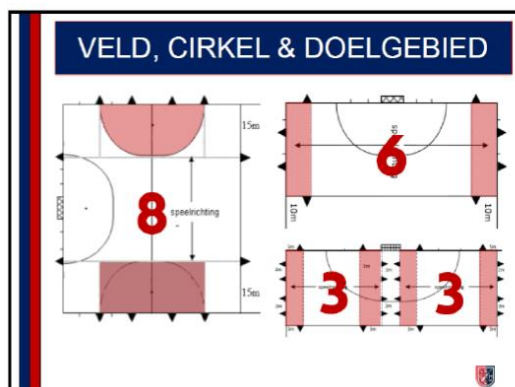
Voor het maken van een overtreding van een verdediger in het doelgebied (of de cirkel), ten slotte, waardoor een **doelpunt voorkomen** wordt, moet een **strafbal** worden gegeven. Meestal is dat omdat een verdediger de bal net voor de lijn stopt met zijn voet.

LET OP! Een opzettelijke overtreding in de cirkel tegen een aanvaller in balbezit betekent in principe ook een strafbal, maar dat komt bij de 8-tallen niet vaak voor. Hakken op de stick bijvoorbeeld is meestal nog gewoon onhandigheid of onkunde in plaats van opzet.



De belangrijkste regels, overeenkomsten en verschillen op een rijtje

Onderstaande sheets geven een samenvattend overzicht van 'wat je moet weten'.



TEAM, TIJD EN ANDERE DINGEN

3-tallen	6-tallen	8-tallen
2 x 3 spelers (geen keeper)	5 spelers + 1 keeper	7 spelers + 1 keeper
Team A+B	géén vliegende keep !	
2 x 15 minuten	2 x 25 minuten	2 x 30 minuten
VERPLICHT: bitjes en scheenbeschermers!		

SPELBEGELEIDER

3-tallen +	6-tallen ++	8-tallen +++
1 per partijtje	2 (1 per team)	2 (1 per team)
spelbegeleider ≠ scheidsrechter		
Plezier o.a. shake hands en gezamenlijke warming up		
Veiligheid schoenbeschermers en bitje, niet hoog		
Leren uitleg geven over de regels		

SPELPLEZIER BEVORDEREN

Soms grote krachtsverschillen tussen teams!

Sterkere partij
Strenger fluiten, opstelling veranderen, 3x aanraken

Zwakkere partij
Extra aanwijzingen geven, extra speler

LET OP! ~~Doelen verkleinen?~~ ~~3x overspelen?~~ **NEEN!**

TIP! In overleg met de coaches, liefst vooraf!



SPELHERVATTING EN AFSTAND

3-tallen	6-tallen	8-tallen
Vrije slagen op de plaats van de overtreding		
Afstand: 3 m	Afstand: 5 m	Afstand: 5 m
Uitslaan op rand doelgebied (5-, 10-, 15-meter lijn)		
Lange corner op de zijlijn bij rand doelgebied		

Bijzondere situatie

Aanvallende vrije slag
binnen 3 of 5 meter van doelgebied of cirkel

- Nemen op de plaats van de overtreding
- Allemaal afstand (aanvallers én verdedigers)
- Bal mag niet rechtstreeks doelgebied / cirkel in

"de bal moet eerst 3 of 5 meter hebben gerold aan de stick of zijn aangeraakt door een andere speler"

LET OP! Dit geldt ook bij een **lange corner**

Overtreding in het doelgebied

3-tallen	6-tallen	8-tallen
Uitslaan of Aanvallende vrije slag op 5-meterlijn	Uitslaan of Aanvallende vrije slag op 10-meterlijn	Uitslaan of Strafcorner
Géén strafcorner!		
Eventueel strafbal		
Let op! Mag niet hoog		