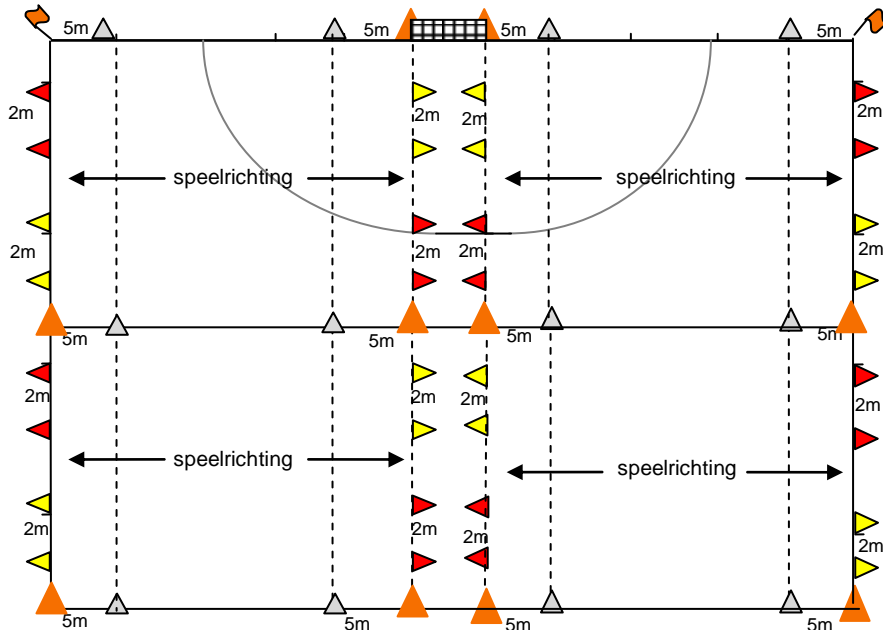


## Spelregels drietal hockey – 3 : 3 (F-categorie)

### Hoe ziet een speelveld er uit?

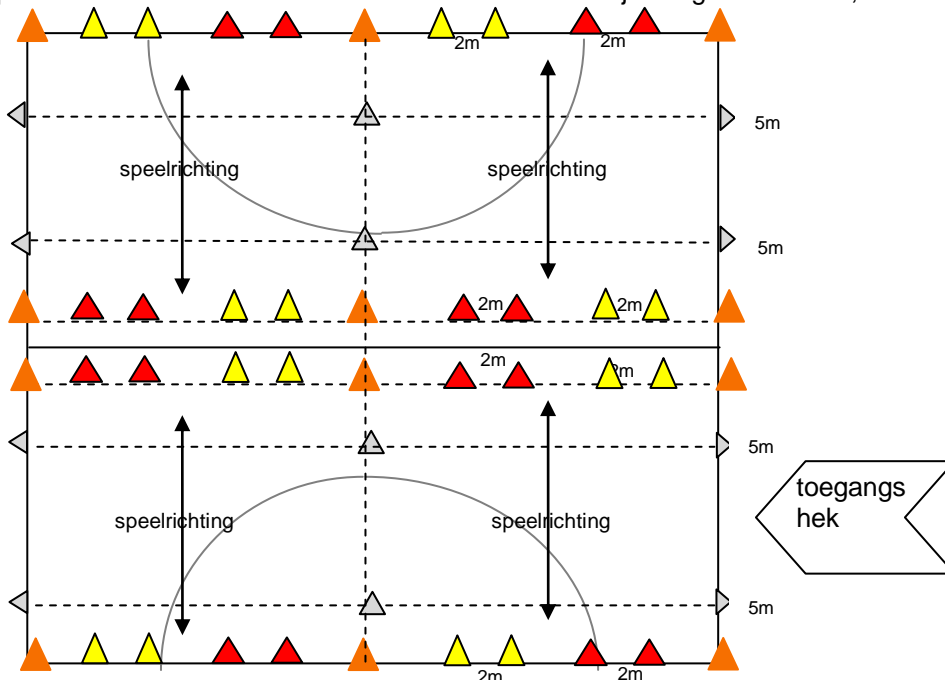
1 speelveld voor de F-categorie (3:3) = 1/8 hockeyveld.

Voorbeeld 4 veldjes uitgezet op een half hockeyveld: max 8 veldjes op een heel hockeyveld



- Veld en doelmarkeringen in de vorm van pylonen
- Voor de veiligheid: verwijder het grote wedstrijddoel (11:11) van de zijlijn
- De achterlijnen worden gevormd door de zijlijnen en de denkbeeldige lijn tussen eerste Doelpaal punt vanaf de zijlijn en de 23m lijn.
- De afmetingen zijn 23 bij 23 meter.
- De zijlijnen worden gevormd door de achterlijn en de 23m lijn.
- De doelen van team A staan op de zijlijn en de doelen van team B daar tegenover.
- Elk team heeft twee doelen te verdedigen! De doelen staan 4m van de zijlijn en worden gevormd door twee pylonen die 2 meter van elkaar staan. (verschillende kleuren om aan te geven waartussen er gescoord kan worden)
- In plaats van een cirkel is er het 5m doelgebied. Dit wordt aangegeven door de witte pylonen.

Op het Givaudan / Arena veld kunnen maximaal 4 veldjes uitgezet worden, zet deze veldjes in de lengte uit.



## De bal

De bal die gebruikt wordt is een normale hockey bal.

## Teams

Een team bestaat uit maximaal 3 veld spelers. Er is geen doelverdediger.

Er mogen wisselers zijn die op elk moment kunnen worden ingezet. Eerst een speler eruit, dan een speler erin dit gebeurt bij de middenlijn.

## Wedstrijdduur

Een wedstrijd duurt 2x15 minuten met een korte rust van maximaal 5 minuten.

Omdat een F-hockeyteam bestaat uit minimaal zes spelers, waaruit u dus twee teams kunt vormen, spelen dus synchroon twee teams tegelijk naast elkaar. Na een speelse warming up speelt team 1 van partij A tegen team 1 van partij B en team 2 van partij A tegen team 2 van partij B. Na de rust wisselen de teams. De wedstrijddjes zijn dan: 1A-2B en 1B-2A. Ieder speelt dus totaal 30 minuten.

## Spelleiding = spelbegeleiding

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.

## Begin van het spel

Voordat de wedstrijd begint loten (tossen) de aanvoerders.

Het team dat de toss wint, kiest voor de beginslag of voor een speelhelft.

De beginslag wordt genomen vanaf het midden van het veld en deze mag in alle richtingen worden gespeeld.

## Algemene regels

Het spelen van de bal mag alleen met de platte kant van de stick door middel van een push, schuifslag of flats. De stick mag hierbij in de achterzwaai niet los van de grond en in de voorzwaai niet hoger dan de knie komen.

## Doelpunt

Een doelpunt kan alleen worden gemaakt door een aanvaller van binnen het 5m gebied.

Als een aanvaller van binnen het 5m gebied 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.

## Wat mag niet?

- gevaarlijk zwaaien met de stick

- op de stick slaan van een tegenstander



- de bal hoog spelen



- de tegenstander duwen

- de bal met de voet spelen



### **Afstandsregel**

Bij een spelhervatting moet de tegenstander minimaal 3m afstand van de bal nemen. Bij een vrije slag in het doelgebied moeten beide partijen moeten minimaal 3m 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 en self-pass**

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 binnen 3 meter van het doelgebied nooit rechtstreeks het doelgebied ingespeeld worden.

Dus de bal moet dan

- eerst 3 meter hebben afgelegd of
- eerst door een andere speler dan de nemer zijn aangeraakt voordat hij het doelgebied in gaat.

#### *Aanvaller maakt een overtreding binnen het doelgebied*

De verdedigende partij krijgt een vrije slag. De bal moet op de 5m lijn worden gelegd recht tegenover de plaats waar de overtreding heeft plaats gevonden. Afstand alleen aanvallende partij 3 meter.

#### *Verdediger maakt een overtreding in het doelgebied of binnen 3m van het doelgebied*

De aanvallende partij krijgt een vrije slag. De vrije slag moet zo dicht mogelijk bij de plek van de overtreding worden genomen, doch op minimaal 3m van het doelgebied. Afstand beide partijen 3 meter. De bal mag niet rechtstreeks het doelgebied ingespeeld worden (eerst 3 meter afleggen of door andere speler zijn aangeraakt)

### **Uitslaan**

De bal gaat, als laatste aangeraakt door een aanvaller, over de achterlijn: uitslaan door een verdediger op de 5m lijn recht tegenover de plaats waar de bal over de achterlijn ging. Afstand alleen aanvallende partij 3 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, 5m van de achterlijn.

Beide partijen moeten minimaal 3m afstand van de bal nemen.

Een doelpunt kan alleen worden gescoord, wanneer de bal buiten het 5m gebied is geweest. *(gewijzigd)*

### **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 3m zijn verplaatst of zijn aangeraakt door een andere speler. Afstand beide partijen 3 meter.

Een doelpunt kan alleen worden gescoord, wanneer de bal buiten het 5m gebied is geweest. *(gewijzigd)*

In de andere gevallen moeten alleen de tegenstanders bij inslaan minimaal 3m afstand van de bal nemen.

### **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.

### **Time-out**

Een time-out kan worden gegeven om de coaches van beide teams gelegenheid te geven de spelers extra aanwijzingen te geven, zodat het spel beter kan verlopen.

- een time-out kan op initiatief van de spelleider worden gegeven
- een time-out kan gevraagd worden door de coach van een team

