

Spelregels "Knotshockey"

1. Er wordt gespeeld op een kwart veld in de breedte richting van het veld.
2. Een team bestaat uit minimaal 2 en maximaal 9 spelers.
3. Er wordt per team één doel opgesteld.
4. Een geldig doelpunt wordt gescoord door de ene partij als de bal de doellijn van de andere partij geheel gepasseerd is in het doelveld met als maximum hoogte de hoogte van de doelplank.
5. Er wordt gespeeld met één bal.
6. De bal moet worden voortbewogen met de knots, waarbij er geen beperkingen zijn met welk deel wordt gespeeld.
7. **De bal mag het lichaam raken, maar niet actief door het lichaam worden voortbewogen of tegengehouden. Een uitzondering op deze regel is er voor de doelverdediger, die binnen een afstand van ca 3 meter vanaf het eigen doel de bal met het lichaam mag spelen of tegenhouden.**
8. De spelers mogen elkaar niet raken
9. De spelers mogen elkaar niet met de knots raken.
- 10a. Een stilstaande speler die de bal aanneemt of in bezit heeft, mag niet worden aangevallen.
- 10b. Een niet erg mobiele speler moet de gelegenheid worden gegeven een bal aan te nemen.
11. De bal mag niet boven de schouderhoogte worden gespeeld, wel tegengehouden.
12. Een speler kan door de spelleiding een handicap worden opgelegd, b.v. het maximum aantal malen dat een bal achtereen mag worden aangeraakt.
13. Als de bal het speelveld verlaat:
 - a. Via de zijlijn, dan wordt de bal op de plaats van het verlaten ingeslagen door de partij die de bal niet het laatste heeft aangeraakt.
 - b. Via de achterlijn:
 1. De bal is het laatste aangeraakt door de verdedigende partij, dan wordt een hoekslag genomen door de aanvallende partij.
 2. De bal is het laatste aangeraakt door de aanvallende partij, dan wordt de bal naast het doel van de verdedigende partij vanaf de achterlijn ingeslagen.
14. Als er een overtreding wordt gemaakt tegen regel 7 t/m 12, dan wordt een vrije slag toegekend aan de andere partij.
15. Voor spelhervattingen geldt dat de spelers van de partij die de bal niet in beweging brengt een afstand van minimaal 3 meter in acht nemen. Bij een overtreding tegen regel 7 t/m 12 dichter dan 5 meter bij het doel, vindt de hervatting plaats op 5 meter van het doel, waarbij alle spelers, m.u.v. de speler die de bal in het spel brengt, een afstand van minimaal 3 meter in acht nemen.
16. Wordt een zeker schijnend doelpunt voorkomen door een overtreding van de verdedigende partij van regel 7, 8 of 9, dan volgt een strafslag voor de aanvallende partij op ca 8 meter voor het doel. Alle spelers, m.u.v. de doelverdediger, dienen hierbij zich achter de bal of het doel te bevinden.
17. De speelduur wordt in overleg vooraf onderling bepaald.
18. Er is één (medespelende) scheidsrechter die het spel begeleidt en als enige de spelregels handhaaft.
19. Bij wangedrag kan een speler uit het veld worden gezonden.
20. Het team dat de meeste doelpunten heeft gemaakt, heeft de wedstrijd gewonnen.

De regels 7 t/m 12 moeten met gevoel worden gehandhaafd. Het is bijna onmogelijk om hier niet soepel mee om te gaan. Gelet moet vooral worden op het "bijtrekken van de voet" om de bal tegen te houden. Vooral bij nieuwelingen en zwakkeren moet regel 10 goed worden gehandhaafd, anders is de lol er voor hen gauw af.