

Spelregels drietal hockey

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.

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 (door de speelleiders) 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 wedstrijdjjes zijn dan: 1A-2B en 1B-2A. Ieder speelt dus totaal 30 minuten.

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 speelheft. De beginslag wordt genomen vanaf het midden van het veld en deze mag in alle richtingen worden gespeeld. De tegenstanders staan op minimaal 3m van de bal.

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.

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.

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

▀ gevaarlijk.



- de tegenstander duwen



- de bal met de voet spelen



Vrije slag

Als een speler iets doet wat niet mag (overtreding) krijgt een speler van het andere team een vrije slag.

Deze moet worden genomen op de plaats van de overtreding.

De bal moet bij het nemen van de vrije slag stilliggen en mag niet omhoog worden gespeeld.

De tegenstanders moeten minimaal 3m afstand van de bal nemen.

Als een verdediger in het 5m gebied een overtreding maakt krijgt het aanvallende team een vrije slag. De bal moet op de 5m lijn worden gelegd recht tegenover de plaats waar de overtreding heeft plaats gevonden. Beide partijen moeten, behalve de nemer, minimaal 3m afstand van de bal nemen. Als een aanvaller in het 5m gebied een overtreding maakt krijgt het verdedigende team een vrije slag. De bal moet op de 5m lijn worden gelegd recht tegenover de plaats waar de overtreding heeft plaats gevonden. Nu moeten alleen de tegenstanders op minimaal 3m afstand van de bal nemen.

Bal over de achterlijn als er geen doelpunt is gemaakt

- Is de bal het laatst aangeraakt door de stick van een aanvaller:
uitslaan door een verdediger op de 5m lijn recht tegenover de plaats waar de bal over de achterlijn ging. De tegenstanders moeten minimaal 3m afstand van de bal nemen.
- Is de bal het laatst aangeraakt door de stick van een verdediger:
lange corner voor het aanvallende team.

Lange corner

De bal wordt op zijlijn gelegd, 5m van de achterlijn. Beide partijen moeten, behalve de nemer, minimaal 3m afstand van de bal nemen.

Bal over de zijlijn.

Inslaan van een plaats op de zijlijn waar de bal uitging door een speler van team dat niet de bal het laatst aanraakte.

Als inslaan binnen het 5m gebied plaats vindt door het aanvallende team, moeten beide partijen, behalve de nemer, minimaal 3m afstand van de bal nemen. In de andere gevallen moeten alleen de tegenstanders bij inslaan minimaal 3m afstand van de bal nemen.

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

Spelleiding

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.