

## Spelregels Hockey 7 – District Midden Nederland

### Teams

- Alle spelers moeten minimaal geregistreerd staan bij de KNHB als Trim-/Trainingslid.
- Aantal: er wordt gespeeld 7 tegen 7. Een wedstrijd mag beginnen bij minimaal 6 spelers per team. Een team mag maximaal 3 wissels hebben.
- Keeper: er wordt gespeeld zonder keeper en/of zonder 'vliegende keep'.
- Aanvoerder: elk team heeft een aanvoerder. De aanvoerder zorgt onder andere voor een compleet team op het veld en voor de juiste wissels in zijn team.

### Kleding & Bescherming

- Kleding: elk team dat deelneemt aan de Hockey7 competitie draagt kleding van de vereniging waarvoor zij uitkomen. In ieder geval het verenigingsshirt.
- Uiteraard is het dragen van scheenbeschermers en een mondbeschermer ook hier verplicht
- Maskers zijn niet nodig omdat er geen strafcorners genomen mogen worden

### Wedstrijden

- Veld: er wordt gespeeld op een half veld.
- Goals: er wordt gespeeld met mini goals (achtal-goals).
- Duur: een wedstrijd duurt 25 minuten. Uitzondering hierop vormen de eerste drie wedstrijdrondes bij de heren, daar duren de wedstrijden 2x 25 minuten.
- Scheidsrechters: er wordt gespeeld zonder scheidsrechters. Teams dienen zelf te stoppen bij een overtreding.
- Om gevaarlijke situaties te voorkomen: niet slaan & beperkt hoog: alleen hoog pushen op doel (kniehoogte) en liftjes over de stick.
- Er wordt gespeeld zonder strafcorners. Bij een overtreding van de verdedigende partij voor de goal, volgt er een vrije slag voor de aanvallende partij (op +/- 10 meter van de goal).

Naast deze specifieke spelregels voor Hockey7 zijn de algemene spelregels van toepassing.