

## CHECKLIST SPELBEGELEIDER G-HOCKEY 6-TAL



### Vóór de wedstrijd

- Met welke kleur bal wordt gespeeld?
- Keeperuitrusting (Klommen, legguards, body, helm, tok), scheenbeschermers en bitjes zijn verplicht.
- Aanvoerders geven elkaar een hand > Toss
- Daarna vindt 'Shake Hands' plaats: de teams geven elkaar en de spelbegeleiders een hand en wensen elkaar een fijne wedstrijd.

### Ná de wedstrijd

- Handen schudden 'bedankt voor het spelen/ fluiten'.

### De spelbegeleiders

- Zorgen dat de veiligheid altijd voorop staat!
- Leggen uit waarom zij fluiten.
- Geven concrete aanwijzingen aan beide teams, voornamelijk als het spel even stil ligt.
- Onderbreken het spel zo min mogelijk. Alleen i.v.m. veiligheid en de hoofdregels.
- Stimuleren en zorg en voor nog meer spelbeleving!

## SPELREGELS G-HOCKEY 6-tal

**Wedstrijdduur** : 2x 25min, rust 5min.

**Doelpunt** : Een doelpunt wordt gescoord wanneer de bal binnen het doelgebied door een aanvaller is gespeeld of als de bal via een voet of stick van een verdediger in het doel gaat. De bal mag bij een schot op doel niet hoger dan 46cm (plankhoogte) worden gespeeld.

### Verskil in niveau aanpakken mogelijkheden:

- De sterkere partij verandert de opstelling
- Bij een verschil van meer dan 3 doelpunten moet de partij die voor staat 3x overspelen voordat ze weer mogen scoren. Challenge je team evt. door aantal keren overspelen te verhogen.
- De spelbegeleider geeft meer (technische en/of tactische) aanwijzingen aan de zwakkere partij

**Self-pass:** Bij beginslag, vrijeslag, inslaan, uitslaan en lange corner mag de nemer de bal zelf nemen zonder dat hij de bal naar een medespeler moet afspelen. De speler moet eerst duidelijk de bal een tikje geven en mag daarna zelf verder spelen. Wanneer de bal genomen wordt binnen 5 meter van het doelgebied, moet de bal eerst 5 meter hebben afgelegd of eerst door een andere speler dan de nemer zijn aangeraakt, voordat hij het doelgebied in gaat.

**Overtreding:** Shoot (bij onopzettelijk 'shoot' wordt afgefloten wanneer het gevaar oplevert of wanneer voordeel ontstaat), bolle kant, hoge bal spelen, hoog je stick uithalen (sticks), hakken op de stick of vasthouden/duwen. Tegenstander krijgt een vrije slag.

**Vrije slag: In het veld:** De bal wordt genomen op de plaats van overtreding. De bal mag niet omhoog.

**In het doelgebied:** Bij een verdedigende overtreding in het 10-metergebied wordt de vrije slag genomen door de aanvallende partij op de 10-meterlijn, recht tegenover de plaats waar de overtreding heeft plaats gevonden. De bal mag niet rechtstreeks het doelgebied in worden gespeeld. De bal moet eerst 5m hebben afgelegd (pass of self-pass) of zijn aangeraakt door een andere speler.

**Afstand:** Bij een vrije slag houdt iedereen 5m afstand.

**Uitslaan:** Bal over de achterlijn: Uitslaan of lange corner. Bal over de zijlijn: Tegenstander neemt uit op de zijlijn, let op 5m afstand.

**Lange corner:** De bal wordt genomen op de zijlijn net buiten het 10meter gebied.

## CHECKLIST SPELBEGELEIDER G-HOCKEY 6-TAL



### Vóór de wedstrijd

- Met welke kleur bal wordt gespeeld?
- Keeperuitrusting (Klommen, legguards, body, helm, tok), scheenbeschermers en bitjes zijn verplicht.
- Aanvoerders geven elkaar een hand > Toss
- Daarna vindt 'Shake Hands' plaats: de teams geven elkaar en de spelbegeleiders een hand en wensen elkaar een fijne wedstrijd.

### Ná de wedstrijd

- Handen schudden 'bedankt voor het spelen/ fluiten'.

### De spelbegeleiders

- Zorgen dat de veiligheid altijd voorop staat!
- Leggen uit waarom zij fluiten.
- Geven concrete aanwijzingen aan beide teams, voornamelijk als het spel even stil ligt.
- Onderbreken het spel zo min mogelijk. Alleen i.v.m. veiligheid en de hoofdregels.
- Stimuleren en zorg en voor nog meer spelbeleving!

## SPELREGELS G-HOCKEY 6-tal

**Wedstrijdduur** : 2x 25min, rust 5min.

**Doelpunt** : Een doelpunt wordt gescoord wanneer de bal binnen het doelgebied door een aanvaller is gespeeld of als de bal via een voet of stick van een verdediger in het doel gaat. De bal mag bij een schot op doel niet hoger dan 46cm (plankhoogte) worden gespeeld.

### Verschil in niveau aanpakken mogelijkheden:

- De sterkere partij verandert de opstelling
- Bij een verschil van meer dan 3 doelpunten moet de partij die voor staat 3x overspelen voordat ze weer mogen scoren. Challenge je team evt. door aantal keren overspelen te verhogen.
- De spelbegeleider geeft meer (technische en/of tactische) aanwijzingen aan de zwakkere partij

**Self-pass:** Bij beginslag, vrijeslag, inslaan, uitslaan en lange corner mag de nemer de bal zelf nemen zonder dat hij de bal naar een medespeler moet afspelen. De speler moet eerst duidelijk de bal een tikje geven en mag daarna zelf verder spelen. Wanneer de bal genomen wordt binnen 5 meter van het doelgebied, moet de bal eerst 5 meter hebben afgelegd of eerst door een andere speler dan de nemer zijn aangeraakt, voordat hij het doelgebied in gaat.

**Overtreding:** Shoot (bij onopzettelijk 'shoot' wordt afgefloten wanneer het gevaar oplevert of wanneer voordeel ontstaat), bolle kant, hoge bal spelen, hoog je stick uithalen (sticks), hakken op de stick of vasthouden/duwen. Tegenstander krijgt een vrije slag.

**Vrije slag: In het veld:** De bal wordt genomen op de plaats van overtreding. De bal mag niet omhoog.

**In het doelgebied:** Bij een verdedigende overtreding in het 10-metergebied wordt de vrije slag genomen door de aanvallende partij op de 10-meterlijn, recht tegenover de plaats waar de overtreding heeft plaats gevonden. De bal mag niet rechtstreeks het doelgebied in worden gespeeld. De bal moet eerst 5m hebben afgelegd (pass of self-pass) of zijn aangeraakt door een andere speler.

**Afstand:** Bij een vrije slag houdt iedereen 5m afstand.

**Uitslaan:** Bal over de achterlijn: Uitslaan of lange corner. Bal over de zijlijn: Tegenstander neemt uit op de zijlijn, let op 5m afstand.

**Lange corner:** De bal wordt genomen op de zijlijn net buiten het 10meter gebied.