

## CHECKLIST SPELBEGELEIDER G-HOCKEY 8-tal



### Vóór de wedstrijd

- Met welke kleur bal wordt gespeeld?
- Keeperuitrusting (Klompen, 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!

**Wedstrijdduur**  2 x 30 min, rust 5 min.

## SPELREGELS G-HOCKEY 8-tal

### 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 3 x 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, vrije slag, inslaan, uitslaan en lange corner mag de nemer de bal zelf spelen 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.

### Overtreding:

Shoot (bij onopzettelijk 'shoot' wordt afgefloten wanneer het gevaar oplevert of wanneer voordeel ontstaat), bolle kant, hoge bal spelen, stick hoog 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. Tegenstanders 5 meter afstand. De bal mag niet omhoog.

**Binnen 5 meter van het doelgebied:** De bal moet genomen worden op de plaats van de overtreding. Iedereen 5 meter afstand. De bal mag niet rechtstreeks de cirkel in worden gespeeld. De bal moet eerst 5 meter hebben afgelegd (pass of self-pass) of zijn aangeraakt door een andere speler.

### Strafcorner:

Bal op de achterlijn 10 meter van het goal. Zelf kiezen welke kant. Max. 5 verdedigers (incl. keeper) in de goal, overige buiten 15 meterlijn. De aangever heeft ten minste één voet achter de achterlijn. Andere aanvallers buiten de cirkel. De bal moet eerst buiten 15 metergebied/cirkel geweest zijn voordat van binnen 15m-gebied/cirkel kan worden gescoord.

### Strafbal:

**Aanvaller:** Start achter de bal, wacht op fluitsignaal, mag de bal maar 1x spelen, alleen pushen, niet hoger dan plankhoogte;

**Keeper:** staat op de lijn en mag pas van de lijn bewegen ls de aanvaller de bal heeft gespeeld.

### Lange corner:

De bal wordt door de aanvallende partij genomen op de zijlijn, net buiten het 15-metergebied/ter hoogte van de kop cirkel.

### Doelpunt:

Het is alleen een doelpunt als de bal binnen het doelgebied door een aanvaller is gespeeld en daarna niet meer buiten dit doelgebied is gekomen. Als een aanvaller van binnen het doelgebied 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.

## CHECKLIST SPELBEGELEIDER G-HOCKEY 8-tal



### Vóór de wedstrijd

- Met welke kleur bal wordt gespeeld?
- Keeperuitrusting (Klompen, 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!

**Wedstrijdduur**  2 x 30 min, rust 5 min.

## SPELREGELS G-HOCKEY 8-tal

### 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 3 x 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, vrije slag, inslaan, uitslaan en lange corner mag de nemer de bal zelf spelen 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.

### Overtreding:

Shoot (bij onopzettelijk 'shoot' wordt afgefloten wanneer het gevaar oplevert of wanneer voordeel ontstaat), bolle kant, hoge bal spelen, stick hoog 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. Tegenstanders 5 meter afstand. De bal mag niet omhoog.

**Binnen 5 meter van het doelgebied:** De bal moet genomen worden op de plaats van de overtreding. Iedereen 5 meter afstand. De bal mag niet rechtstreeks de cirkel in worden gespeeld. De bal moet eerst 5 meter hebben afgelegd (pass of self-pass) of zijn aangeraakt door een andere speler.

### Strafcorner:

Bal op de achterlijn 10 meter van het goal. Zelf kiezen welke kant. Max. 5 verdedigers (incl. keeper) in de goal, overige buiten 15 meterlijn. De aangever heeft ten minste één voet achter de achterlijn. Andere aanvallers buiten de cirkel. De bal moet eerst buiten 15 metergebied/cirkel geweest zijn voordat van binnen 15m-gebied/cirkel kan worden gescoord.

### Strafbal:

**Aanvaller:** Start achter de bal, wacht op fluitsignaal, mag de bal maar 1x spelen, alleen pushen, niet hoger dan plankhoogte;

**Keeper:** staat op de lijn en mag pas van de lijn bewegen ls de aanvaller de bal heeft gespeeld.

### Lange corner:

De bal wordt door de aanvallende partij genomen op de zijlijn, net buiten het 15-metergebied/ter hoogte van de kop cirkel.

### Doelpunt:

Het is alleen een doelpunt als de bal binnen het doelgebied door een aanvaller is gespeeld en daarna niet meer buiten dit doelgebied is gekomen. Als een aanvaller van binnen het doelgebied 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.