

## CHECKLIST SPELBEGELEIDER LG-HOCKEY 6-tal



### Vóór de wedstrijd

- Coach 1 + coach 2 + spelbegeleider: overleggen.  
Bijvoorbeeld: wordt er van keeper gewisseld in de rust?

De '3 doelpuntenregel' doornemen.

Met welke kleur bal wordt er gespeeld?

- Welke spelers behoeven extra aandacht?
- Zijn er beschermdde spelers?

Zo ja, wie dan (hesje aan) en waarom?

- Keeperuitrusting, scheenbeschermers en bitjes zijn verplicht.
- Aanvoerders geven elkaar een hand > Toss
- Gespeeld wordt er met regulier bal.

### Ná de wedstrijd

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

### De spelbegeleider

- Zorgt dat de veiligheid altijd voorop staat!
- Houdt altijd overzicht over de spelsituatie.
- Legt uit waarom hij fluit.
- Geeft concrete aanwijzingen aan beide teams, voornamelijk als het spel even stil ligt.
- Onderbreekt het spel(plezier) zo min mogelijk.  
Alleen i.v.m.  
veiligheid en de hoofdregels.
- Stimuleert en zorgt voor nog meer spelbeleving.

## SPELREGELS LG-HOCKEY 6-tal

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

**Doelpunt** > Een doelpunt is gemaakt wanneer de bal de doellijn passeert, geslagen of gepusht door een speler van de aanvallende partij binnen het 10-metergebied. De bal mag hierbij niet hoger dan plankhoogte zijn.

### 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.

### Vrijeslag >

**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.

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

**Beschermdde speler** > Speler met hesje. Bal mag niet afgepakt worden, ook niet door een andere beschermdde speler. Speler mag max. 10 passen lopen vanuit het achterveld. Tegenstanders houden 3 meter afstand. In het neutrale gebied (tussen de twee 10 meter lijnen) mag de beschermdde speler niet aangevallen worden. Binnen de 10 meter lijnen mag dit wel. Een beschermdde speler mag scoren.

## CHECKLIST SPELBEGELEIDER LG-HOCKEY 6-tal



### Vóór de wedstrijd

- Coach 1 + coach 2 + spelbegeleider: overleggen.  
Bijvoorbeeld: wordt er van keeper gewisseld in de rust?

De '3 doelpuntenregel' doornemen.

Met welke kleur bal wordt er gespeeld?

- Welke spelers behoeven extra aandacht?
- Zijn er beschermdde spelers?

Zo ja, wie dan (hesje aan) en waarom?

- Keeperuitrusting, scheenbeschermers en bitjes zijn verplicht.
- Aanvoerders geven elkaar een hand > Toss
- Gespeeld wordt er met regulier bal.

### Ná de wedstrijd

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

### De spelbegeleider

- Zorgt dat de veiligheid altijd voorop staat!
- Houdt altijd overzicht over de spelsituatie.
- Legt uit waarom hij fluit.
- Geeft concrete aanwijzingen aan beide teams, voornamelijk als het spel even stil ligt.
- Onderbreekt het spel(plezier) zo min mogelijk. Alleen i.v.m. veiligheid en de hoofdregels.
- Stimuleert en zorgt voor nog meer spelbeleving.

## SPELREGELS LG-HOCKEY 6-tal

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

**Doelpunt** > Een doelpunt is gemaakt wanneer de bal de doellijn passeert, geslagen of gepusht door een speler van de aanvallende partij binnen het 10-metergebied. De bal mag hierbij niet hoger dan plankhoogte zijn.

### 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.

### Vrijeslag >

**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.

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

**Beschermdde speler** > Speler met hesje. Bal mag niet afgepakt worden, ook niet door een andere beschermdde speler. Speler mag max. 10 passen lopen vanuit het achterveld. Tegenstanders houden 3 meter afstand. In het neutrale gebied (tussen de twee 10 meter lijnen) mag de beschermdde speler niet aangevallen worden. Binnen de 10 meter lijnen mag dit wel. Een beschermdde speler mag scoren.