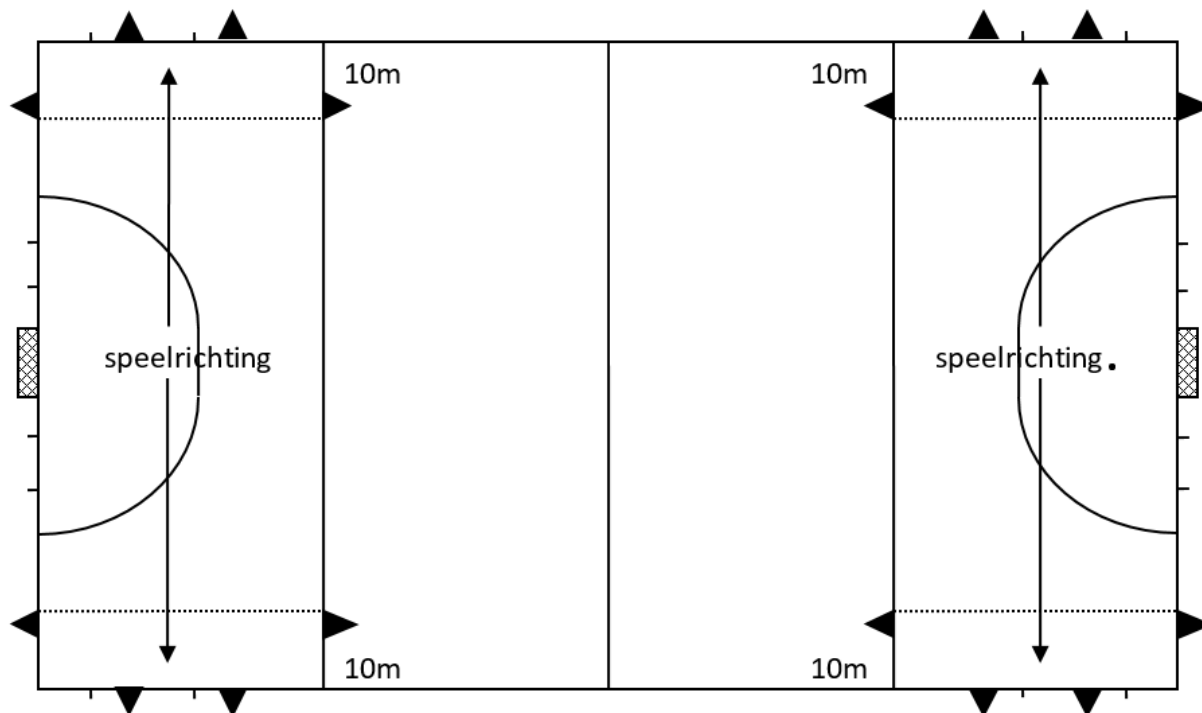


(SPEL)REGELS PARAHOCKEY LAGE 6-TALLEN

Het speelveld



Bij zestallen wordt gespeeld op een kwart veld. Dit veld is 55 meter lang en 23 meter breed. De achterlijn en 23-meterlijn van het elftalveld vormen de zijlijnen van het zestalveld. De zijlijnen van het elftalveld doen bij de zestallen dienst als achterlijnen. In plaats van een cirkel is er het 10-meterdoelgebied; dit wordt gemarkeerd door pylonen op beide zijlijnen. De doelen worden midden op de achterlijn gezet. Dit kan een origineel (mini)doel zijn met achterplank en zijschotten, of het wordt uitgezet d.m.v. pylonen. Het doel heeft een breedte van 3,66 meter, de afmeting van een normaal hockeydoel.

Zoals in de tekening is weergegeven worden er idealiter op een heel veld twee zestal hockeyvelden uitgezet, met ertussen twee lege kwarten. Ook kunnen er vier velden worden uitgezet, maar een nadeel daarbij is dat de bal gemakkelijk op een ander veld belandt.

Haal voor de veiligheid het doel waar elftallen gebruik van maken weg van de zijlijn van het zestalveld.

De bal

De bal die gebruikt wordt is een normale hockeybal.

Scheidsrechter en teambegeleider

Rol teambegeleider

De teambegeleider is verantwoordelijk voor het 'coachen' van het team, maakt teamafspraken, regelt de opstelling en wisselt de spelers tijdens de wedstrijd.

Rol scheidsrechter

De scheidsrechter fluit voor overtredingen en mag het spel onderbreken om uitleg te geven bij bepaalde situaties. Ter verduidelijking van de verschillende rollen is een filmpje spel- & teambegeleiding gemaakt:

<https://youtu.be/VMa7bdpJtgo>

Voorafgaand aan iedere wedstrijd komen de teambegeleiders en scheidsrechters bij elkaar om afspraken te maken over wedstrijdzaken. Denk hierbij aan spelplezier bevorderende maatregelen etc. Na de wedstrijd ronden ze gezamenlijk het digitale wedstrijdformulier (DWF) af.

De totaaluitslag van de wedstrijd wordt niet ingevuld op het DWF. Alleen de punten die verdiend zijn per wedstrijd. Zo wordt voorkomen dat het doelsaldo invloed heeft op de stand.

Wie zijn de scheidsrechters?

Het advies is om ouders in te zetten als scheidsrechters bij de zestallen. Zij hebben natuurlijk overzicht en kunnen in de regel beter uitleg geven aan de spelers. Beide scheidsrechters komen van het thuisspelende team.

Spelplezier bevorderende maatregelen

Hockey draait bij de zestallen om drie kernwaarden: plezier, veiligheid en educativiteit. Als tijdens een wedstrijd blijkt dat het niveauverschil tussen de teams – ondanks een goede poule-indeling – te groot is, worden spelplezier bevorderende maatregelen ingezet.

Het is de taak van de scheidsrechters om goed in te schatten wanneer het niveauverschil tussen de teams zo groot is dat het spelplezier bevordert dient te worden met extra maatregelen!

Het niveauverschil kan worden afgeleid uit:

- de verhouding balbezit en niet-balbezit. D.w.z. – wanneer het ene team in verhouding heel erg veel balbezit heeft en het andere team niet of nauwelijks aan spelen toekomt; *en/of*
- het aantal doelpunten verschil in een wedstrijd. Als richtlijn kan aangehouden worden dat het niveauverschil te groot is vanaf drie doelpunten verschil.

De opties voor de sterkere partij zijn:

- Er dient 3x overgespeeld te worden op de aanvallende helft voordat er gescoord kan worden. Mocht tijdens het overspelen de bal door een verdediger aangeraakt worden dient er wederom 3x overgespeeld te worden. Uitzondering is als de bal in een rebound van de keeper terug komt. Deze bal mag direct het goal in.
- Sterkere partij verandert zijn opstelling
- Spelbegeleider geeft meer tactische/tactische aanwijzingen aan de zwakkere partij.

Samenstelling teams

Een team bestaat uit maximaal vijf veldspelers, één doelverdediger en eventueel wisselers. Spelers mogen op elk moment worden gewisseld bij de middenlijn. Eerst verlaat een speler het veld, daarna gaat de wisselers er in. Ieder team heeft een aanvoerder.

Beschermde speler (LET OP ALLEEN BIJ LG HOCKEY WEDSTRIJDEN EN DUS NIET BIJ G HOCKEY WESTRIJDEN)

Een team kan een beschermde speler inzetten. Deze speler draagt een hesje met een afwijkende kleur. De bal mag niet van deze speler afgepakt worden, ook niet door een andere beschermde speler. Speler mag maximaal 10 tellen vooruit lopen vanuit het achterveld. Tegenstanders dienen 3 meter afstand te houden. Dit geldt voor het "neutrale gebied". Dit is het gebied tussen beide 10 meter lijnen. Binnen beide 10 meter gebieden mag de beschermde speler wel aangevallen worden. Hij mag ook scoren.

Spelersuitrusting

De veldspelers zijn verplicht om scheenbeschermers en een bitje* te dragen. Daarnaast dragen ze het tenue van de vereniging en hockeyschoenen (om niet uit te glijden). Voor de veiligheid wordt spelers sterk afgeraden sieraden te dragen (kettinkjes, oorbellen, ringen, horloges, armbanden, etc.).

* spelers kunnen uitsluitend om medische redenen ontheffing [aanvragen](#) bij de KNHB. Zij dienen op verzoek van de spelbegeleiding de schriftelijke ontheffing van de KNHB te tonen.

Keepersuitrusting

Keepers zijn verplicht om de volledige keepersuitrusting te dragen, inclusief stick. Dat wil zeggen dat de keeper een helm, klompen, legguards, handschoenen en body protector draagt. Om goed op te vallen draagt de doelverdediger, over de body protector, een shirt dat in kleur afwijkt van dat van zijn teamgenoten en de veldspelers van de tegenpartij. Het dragen van een beschermende broek en een toque wordt sterk aanbevolen. Spelen met een vliegende keep is niet toegestaan.

Wedstrijdduur

Een wedstrijd duurt 2x 25 minuten met een rust van maximaal vijf minuten.

Begin van het spel

De aanvoerder geeft voor het begin van de wedstrijd de scheidsrechters en de aanvoerder van de tegenpartij een hand. De scheidsrechters en de aanvoerders van beide teams maken uit wie er aan welke kant speelt (de speelrichting) en wie er mag beginnen (de beginslag) door middel van een toss. Daarna vindt 'Shake Hands' plaats: de teams geven elkaar en de scheidsrechters een hand en wensen de anderen een plezierige wedstrijd. De beginslag wordt genomen vanaf het midden van het veld. Deze mag in alle richtingen worden gespeeld. De tegenstanders moeten minimaal drie meter afstand van de bal houden. Na de rust is de beginslag voor het andere team.

Het spelen van de bal

Het spelen van de bal mag alleen met de platte kant van de stick en met de zijkant. In lijn met elftalhockey worden vanuit de regels geen beperkingen opgelegd aan het slaan/flatsen/schuifslag maken/pushen bij de zestallen. Bij het uitvoeren van speelbewegingen mag de bal echter nooit hoog gespeeld worden (d.w.z. niet boven kniehoogte). Speelwijzen als de scoop en de flick zijn daarom niet toegestaan. Het liften van de bal mag, mits niet gevaarlijk en dus niet boven kniehoogte. Het met opzet spelen van de bal richting lichaam onder kniehoogte wordt ook gezien als gevaarlijk spel. Binnen het doelgebied mag de doelverdediger de bal stoppen met het lichaam, schoppen met zijn klomp (maar niet gevaarlijk omhoog), tegenhouden met de handschoen en wegslaan met zijn stick. Bij zestallen wordt geen beperking opgelegd aan het slaan/flatsen/schuifslag maken/pushen. Wanneer een speler de techniek beheerst moet deze beslist niet gestraft worden door een slag te verbieden. Wat bovenaan staat is veiligheid; vandaar dat het beter is om voor het gevaarlijk gebruik van de stick (zoals er vervaarlijk mee zwaaien) en "hoog" te fluiten dan te verbieden gebruik te maken van bijvoorbeeld de slag als middel om de bal te verplaatsen. Fluit dus voor het ongewenste *resultaat* in plaats van de gebruikte *techniek*.

Doelpunt

Een doelpunt wordt gescoord wanneer de bal in zijn geheel over de doellijn wordt gespeeld. Het is alleen een doelpunt als de bal binnen het doelgebied door een aanvaller is aangeraakt of gespeeld en daarna niet meer buiten dit doelgebied is gekomen. Als een aanvaller van binnen het doelgebied de bal richting doel speelt en die gaat via een voet of stick van een verdediger in het doel, is er ook een doelpunt gemaakt.

Bij een doelpoging mag de bal gedurende de hele schotbaan niet hoger komen dan:

- Plankhoogte: indien met elftaldoelen of plankdoelen met de normale plankhoogte gespeeld wordt.
- Kniehoogte: bij andere doelen (pylonen of 15 cm-planken).
- Let op – in geen geval mag sprake zijn van gevaarlijk spel, behalve wanneer het veroorzaakt wordt door een (doel)verdediger en de bal onmiddellijk in het doel belandt. Dan is er namelijk sprake van voordeel en telt het doelpunt.

Afstandsregel

Bij een spelhervatting moet de tegenstander altijd minimaal vijf meter afstand tot de bal nemen tot deze weer in het spel is gebracht. In het geval van een aanvallende vrije slag binnen vijf meter van het doelgebied en het nemen van een lange corner moeten beide partijen (behalve degene die de bal neemt) minimaal vijf meter afstand tot de bal nemen. Het vlot nemen van spelhervattingen waarbij tegenstanders nog niet op afstand staan hoeft in beginsel niet te worden tegengegaan. Wel moeten scheidsrechters er voor zorgen dat het spel niet rommelig wordt doordat niet op afstand staande spelers bij de bal proberen te komen zodra deze genomen is. Een dergelijke ingreep geldt ook als overtreding.

Selfpass

Bij een beginslag, vrije slag, inslag, uitslag en lange corner *mag* een speler de bal zelf nemen zonder dat hij die naar een teamgenoot passt. Van belang is dat de bal voorafgaand aan het nemen wordt gecontroleerd, zo dat deze (nagenoeg) stil ligt. Daarna mag de nemer direct gaan lopen met de bal. Wanneer de bal genomen wordt binnen vijf meter van het doelgebied, moet die eerst vijf meter hebben afgelegd of door een speler van de verdedigende partij zijn aangeraakt, voordat hij het doelgebied in gespeeld mag worden.

Vrije slag

Als een speler iets doet wat niet mag, dus een overtreding maakt, krijgt het andere team een vrije slag. Bij een vrije slag gelden de volgende bepalingen:

- de bal moet genomen worden op de plaats van de overtreding;
- de speler moet een duidelijke poging doen de bal stil te leggen. Hoeft dus NIET volledig stil te liggen;
- de bal mag niet omhoog worden gespeeld.

De aanvallende partij maakt een overtreding binnen het doelgebied

Als de aanvallende partij een overtreding maakt binnen het doelgebied krijgt de verdedigende partij een vrije slag. De bal mag genomen worden op de plaats van de overtreding of naar voren worden gelegd tot net iets voorbij de 10-meterlijn. Totdat de bal weer in het spel gebracht is moet de tegenpartij minimaal vijf meter afstand houden.

De verdedigende partij maakt een overtreding binnen het doelgebied

Als de verdedigende partij een overtreding maakt binnen het doelgebied dan krijgt de aanvallende partij een vrije slag. De vrije slag moet op de 10-meterlijn worden genomen, recht tegenover de plaats waar de overtreding heeft plaatsgevonden. De bal moet eerst vijf meter hebben afgelegd of door een speler van de verdedigende partij zijn aangeraakt, voordat hij het doelgebied in gespeeld mag worden. Alleen uit een selfpass van minimaal vijf meter mag de bal rechtstreeks het doelgebied in. Bij het nemen van de spelhervatting geldt dat behalve de nemer beide partijen minimaal vijf meter afstand moeten houden tot de bal.

Wanneer wordt een vrije slag gegeven?

1. **Shoot.** Het is shoot als de bal tegen de voet komt en de tegenstander daar nadeel van ondervindt.
2. **Gevaarlijk spel.** Het is gevaarlijk spel bij 1) gevaarlijk zwaaien met de stick en 2) het te ver omhoog spelen van de bal.
3. **Obstructie.** Het onreglementair hinderen van je tegenstander: afhouden*, duwen, hakken (op de stick van de tegenstander tikken of slaan), blokkeren, ten val brengen, etc.

* Afhouden: hierbij belet een balbezitter een tegenstander bij de bal te komen door tussen hem en de bal te stappen, waardoor de tegenstander niet bij de bal kan. Dit kan naast met het lichaam ook met de stick. Let op: afhouden is pas strafbaar als de afgehouden speler probeert om bij de bal te komen.

Uitslaan

Het is uitslaan als de bal over de achterlijn gaat en als laatste is aangeraakt door een aanvaller. De bal wordt door de verdedigende partij genomen recht tegenover de plaats waar de bal over de achterlijn ging. Dit mag tot een maximale hoogte van net iets voorbij de 10-meterlijn. De aanvallende partij houdt minimaal vijf meter afstand tot de bal tot deze weer in het spel gebracht is.

Lange corner

Een lange corner wordt gegeven als de bal over de achterlijn gaat en als laatste is aangeraakt door een verdediger. De bal wordt door de aanvallende partij genomen op de zijlijn, net buiten het 10-metergebied. De bal moet eerst vijf meter hebben afgelegd of door een speler van de verdedigende partij zijn aangeraakt, voordat hij het doelgebied in gespeeld mag worden. Alleen uit een selfpass van minimaal vijf meter mag de bal rechtstreeks het doelgebied in.

Bij het nemen van de spelhervatting geldt dat behalve de nemer beide partijen minimaal vijf meter afstand moeten houden tot de bal.

Let op: in tegenstelling tot de spelregelwijziging bij de elftallen wijzigt de plaats van nemen van de lange corner bij de drie- en zestallen niet! Omdat bij de zestallen geen sprake is van een 23-meterlijn is het nemen van een lange corner op de zijlijn namelijk het duidelijkst en makkelijkst hanteerbaar.

Inslaan

Het is inslaan als de bal over de zijlijn gaat. Deze spelhervatting wordt genomen op de plek waar de bal over de zijlijn ging, door het team dat de bal niet als laatste aanraakte. De andere partij houdt minimaal vijf meter afstand.

Bal over de zijlijn binnen doelgebied (verdedigend inslaan)

Als de bal over de zijlijn gaat binnen het doelgebied, mag die voor het nemen net buiten het 10-metergebied worden gelegd.

Bal over de zijlijn binnen doelgebied (aanvallend inslaan)

Als de bal over de zijlijn gaat binnen het doelgebied, wordt die net buiten het 10-metergebied genomen. Bij aanvallend inslaan moet de bal eerst vijf meter hebben afgelegd of door een speler van de verdedigende partij zijn aangeraakt, voordat hij het doelgebied in gespeeld mag worden. Alleen uit een selfpass van minimaal vijf meter mag de bal rechtstreeks het doelgebied in. Bij het nemen van de spelhervatting geldt dat behalve de nemer beide partijen minimaal vijf meter afstand moeten houden tot de bal.

Time-out

Een time-out kan worden gegeven om de teambegeleiders 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 scheidsrechters worden gegeven;
- een time-out kan aangevraagd worden door de teambegeleider van een team.

Bully

Een bully wordt genomen om het spel te hervatten wanneer de wedstrijd is onderbroken wegens een blessure of enig andere omstandigheid waarbij geen overtreding plaatsvond. Wanneer een scheidsrechter het spel heeft stilgelegd om uitleg te geven aan de spelers zonder dat daarbij een overtreding bestraft werd wordt het spel dus hervat met een bully. De sticks moeten elkaar bij een bully één keer raken voordat de bal gespeeld wordt.

Strafbal

Een strafbal wordt gegeven bij een opzettelijke overtreding in het doelgebied door een (doel)verdediger, of bij een niet-opzettelijke overtreding waardoor een doelpunt wordt voorkomen. De tijd wordt stilgezet.

De bal:

- wordt op 6,40 meter midden voor het doel gelegd;

- mag niet hoger dan (a) plankhoogte: indien met elftaldoelen of plankdoelen met de normale plankhoogte gespeeld wordt; (b) kniehoogte: bij andere doelen (pylonen of 15 cm-planken) in het doel worden gespeeld.
- Uitzondering: als de bal via de keeper boven kniehoogte komt en zo het doel in gaat, telt het doelpunt.

De doelverdediger:

- moet met beide voeten op de doellijn staan;
- mag de bal niet keren met een overtreding. In dat geval wordt de strafbal overgenomen, zoals wanneer hij zijn voeten verzet voordat de aanvaller de bal raakt. Wanneer de bal ondanks de overtreding in het doel belandt telt het doelpunt, want dan is sprake van voordeel.

De nemer:

- moet achter de bal staan;
- moet wachten op het fluitsignaal van de scheidsrechter;
NB. Doet hij dit niet, dan wordt de strafbal overgenomen als de bal in het doel belandt. Gaat de bal naast, dan geldt het als 'geen doelpunt – strafbal is voorbij'.
- mag de bal alleen pushen;
- mag de bal maar 1x spelen;
- mag geen schijnbeweging maken;
- mag de bal niet te lang in de stick houden (slepen).

De overige spelers moeten tijdens het nemen van de een strafbal achter de 10-meterlijn staan.

Een strafbal eindigt zonder doelpunt als:

- de aanvaller een overtreding maakt = vrije slag verdedigende partij net buiten de 10-meterlijn, midden voor het doel.
- De doelverdediger de bal stopt = vrije slag verdedigende partij net buiten de 10-meterlijn, midden voor het doel.
- De bal de doellijn niet haalt = vrije slag verdedigende partij net buiten de 10-meterlijn, midden voor het doel.

Bij een doelpunt neemt de partij die het doelpunt tegen kreeg een beginslag.

- **(Spel)regels Parahockey hoge 6-tallen**

De spelregels bij de hoge zestallen zijn gelijk aan de 8 tallen regels (zie hieronder) met de volgende uitzonderingen:

- Over het hele veld mag de bal niet boven kniehoogte gespeeld worden dus ook niet op goal.
- Geen strafcorners
- Wedstrijd wordt op kwart veld gespeeld

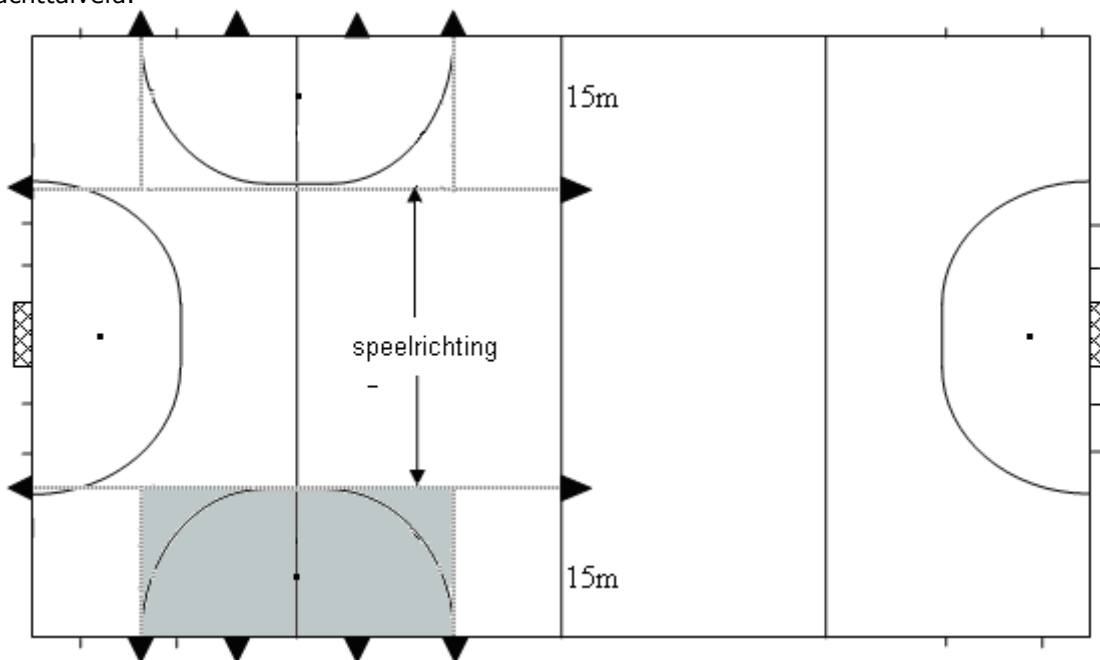
- **(Spel)regels Parahockey 8-tallen**

Het speelveld

Bij achttallen wordt gespeeld op een half veld. Dit veld is 55 meter lang en 45 meter breed. De zijlijnen van het elftalveld doen dienst als achterlijnen. De achterlijn en middenlijn doen bij achttallen dienst als zijlijnen.

Wanneer het veld beschikt over zogeheten oefencirkels in de breedte dan is het doelgebied de cirkel. Wanneer dit niet het geval is, is er in plaats van een cirkel het 15-meterdoelgebied. Dit wordt gemarkeerd door pylonen op de beide zijlijnen en de achterlijn (zie grijs vlak). De doelen worden midden op de achterlijn gezet. Dit kan een origineel (mini)doel zijn met achterplank en zijschotten, of uitgezet worden d.m.v. pylonen. Het doel heeft een breedte van 3,66 meter, de afmeting van een normaal hockeydoel.

Haal voor de veiligheid het doel waar elftallen gebruik van maken weg van de zijlijn van het achttalveld.



De bal

De bal die gebruikt wordt is een normale hockeybal.

Scheidsrechter en teambegeleider

Rol teambegeleider

De teambegeleider is verantwoordelijk voor het 'coachen' van het team, maakt teamafspraken, de opstelling en wisselt de spelers tijdens de wedstrijd.

Rol scheidsrechter

De scheidsrechter fluit voor overtredingen en mag het spel onderbreken om uitleg te geven bij bepaalde situaties. Ter verduidelijking van de verschillende rollen is een filmpje spel- & teambegeleiding gemaakt:

Voorafgaand aan iedere wedstrijd komen de team- en scheidsrechters bij elkaar om afspraken te maken. Na de wedstrijd ronden ze gezamenlijk het digitale wedstrijdformulier (DWF) af.

De totaaluitslag van de wedstrijd wordt niet ingevuld op het DWF. Alleen de punten die verdiend zijn per wedstrijd. Zo wordt voorkomen dat het doelsaldo invloed heeft op de stand.

Scheidsrechters

De regionale 8 tallen competitie spelen met de reguliere 11 tallen regels met de volgende aanpassingen:

- De lange corner wordt op de zijlijn genomen ter hoogte van de kop cirkel (15 meter van achterlijn indien er geen cirkel is)
- De bal mag alleen hoog op doel geschoten worden, dus niet als pass in het veld
- Op de gehele eigen helft gelden de regels als het 23m gebied van het reguliere veld, dus bij vrije slag iedereen 5 meter afstand, bij opzettelijke overtreding volgt een strafcorner
- Bij een eventuele groene of gele kaart dient de desbetreffende speler het veld te verlaten. Hij mag echter wel direct vervangen worden. Bij een eventuele rode kaart mag de speler ook direct vervangen worden maar mag hij gedurende de wedstrijd er niet meer in.
- Het heeft de voorkeur dat als de scheidsrechter van plan is om een kaart aan een speler te geven de wedstrijd even stil te leggen en de coach mede te delen dat hij/zij de speler een kaart wil geven. Het is dat beter dat de coach deze speler uit het veld haalt en niet de scheidsrechter d.m.v. het tonen van een kaart om eventuele escalatie te voorkomen.
- Het is de taak van de coaches om vooraf aan de wedstrijd de scheidsrechters op de hoogte te stellen van spelers die extra aandacht nodig hebben wederom om eventuele escalatie te voorkomen.

Spelplezier bevorderende maatregelen

Als tijdens een wedstrijd blijkt dat het niveauverschil tussen de teams – ondanks een goede poule-indeling – te groot is, worden spelplezier bevorderende maatregelen ingezet.

- Indien het een partij met 3 doelpunten meer voor staat, dienen de spelers van die partij 3x op de aanvallende helft over te spelen voordat er gescoord mag worden. Als de verdedigende partij de bal tijdens dit 3 x overspel raakt dient er opnieuw begonnen te worden met 3 x overspelen. Deze regel geldt niet bij strafcorners en bij een rebound van de keeper na een schot op goal.
- Sterkere partij verandert zijn opstelling
- Spelbegeleider geeft meer tactische/tactische aanwijzingen aan de zwakkere partij.

Samenstelling teams

Een team bestaat uit maximaal zeven veldspelers, één doelvverdediger en eventueel wisselers. Spelers mogen op elk moment worden gewisseld bij de middenlijn, behalve als een strafcorner is toegekend. Eerst verlaat een speler het veld, daarna gaat de wisselers er in. Elk team heeft een aanvoerder.

Beschermde speler (LET OP ALLEEN BIJ LG HOCKEY WEDSTRIJDEN EN DUS NIET BIJ G HOCKEY WESTRIJDEN)

Een team kan een beschermde speler inzetten. Deze speler draagt een hesje met een afwijkende kleur. De bal mag niet van deze speler afgepakt worden, ook niet door een andere beschermde speler. Speler mag maximaal 10 tellen vooruit lopen vanuit het achterveld. Tegenstanders dienen 3 meter afstand te houden. Dit geldt voor het "neutrale gebied". Dit is het gebied tussen beide 10 meter lijnen. Binnen beide 10 meter gebieden mag de beschermde speler wel aangevallen worden. Hij mag ook scoren.

Spelersuitrusting

De veldspelers zijn verplicht om scheenbeschermers en een bitje* te dragen. Daarnaast dragen ze het tenue van de vereniging en hockeyschoenen (om niet uit te glijden). Voor de veiligheid wordt spelers sterk afgeraden sieraden te dragen (kettinkjes, oorbellen, ringen, horloges, armbanden, etc.).

* spelers kunnen uitsluitend om medische redenen ontheffing [aanvragen](#) bij de KNHB. Zij dienen op verzoek van de spelbegeleiding de schriftelijke ontheffing van de KNHB te tonen.

Om goed op te vallen draagt de doelverdediger, over de body protector, een shirt dat in kleur afwijkt van dat van zijn teamgenoten en de veldspelers van de tegenpartij. Het dragen van een beschermende broek en een toque wordt sterk aanbevolen. Spelen met een vliegende keep is niet toegestaan.

Wedstrijdduur

Een wedstrijd duurt 2×30 minuten met een rust van maximaal vijf minuten.

Begin van het spel

De aanvoerder geeft voor het begin van de wedstrijd de scheidsrechters en de aanvoerder van de tegenpartij een hand. De scheidsrechters en de aanvoerders van beide teams maken uit wie er aan welke kant speelt (de speelrichting) en wie er mag beginnen (de beginslag) door middel van een toss. Daarna vindt 'Shake Hands' plaats: de teams geven elkaar en de scheidsrechters een hand en wensen de ander een plezierige wedstrijd

De beginslag wordt genomen vanaf het midden van het veld. Deze mag in alle richtingen worden gespeeld. De tegenstanders moeten minimaal vijf meter afstand tot de bal houden. Na de rust is de beginslag voor het andere team.

Afstandsregel

Bij een spelhervatting moet de tegenstander altijd minimaal vijf meter afstand tot de bal nemen tot deze weer in het spel is gebracht. In het geval van een aanvallende vrije slag binnen vijf meter van het doelgebied en het nemen van een lange corner moeten beide partijen (behalve degene die de bal neemt) minimaal vijf meter afstand tot de bal nemen. Het vlot nemen van spelhervattingen waarbij tegenstanders nog niet op afstand staan hoeft in beginsel niet te worden tegengegaan. Wel moeten scheidsrechters er voor zorgen dat het spel niet rommelig wordt doordat niet op afstand staande spelers bij de bal proberen te komen zodra deze genomen is. Een dergelijke ingreep geldt ook als overtreding.

Selfpass

Bij een beginslag, vrije slag, inslag, uitslag en lange corner *mag* een speler de bal zelf nemen zonder dat hij die naar een teamgenoot speelt. Van belang is dat de bal voorafgaand aan het nemen wordt gecontroleerd, zo dat deze (nagenoeg) stil ligt. Daarna mag de nemer direct gaan lopen met de bal. Wanneer de bal

genomen wordt binnen vijf meter van het doelgebied, moet die eerst vijf meter hebben afgelegd of door een speler van de verdedigende partij zijn aangeraakt, voordat hij het doelgebied in gespeeld mag worden.

Vrije slag

Als een speler iets doet wat niet mag, dus een overtreding maakt, krijgt het andere team een vrije slag. Bij een vrije slag gelden de volgende bepalingen:

- de bal moet genomen worden op de plaats van de overtreding;
- de speler moet een duidelijke poging doen de bal stil te leggen. Hoeft dus NIET volledig stil te liggen;
- de bal mag niet omhoog worden gespeeld.

De aanvallende partij maakt een overtreding binnen het doelgebied

Als de aanvallende partij een overtreding maakt binnen het doelgebied krijgt de verdedigende partij een vrije slag. De bal mag genomen worden op de plaats van de overtreding of naar voren worden gelegd tot net iets voorbij de 10-meterlijn. Totdat de bal weer in het spel gebracht is moet de tegenpartij minimaal vijf meter afstand houden.

De verdedigende partij maakt een overtreding binnen het doelgebied

Als de verdedigende partij een overtreding maakt binnen het doelgebied dan krijgt de aanvallende partij een strafcorner. Zie onder kopje strafcorner voor de spelregels.

Wanneer wordt een vrije slag gegeven?

4. **Shoot.** Het is shoot als de bal tegen de voet komt en de tegenstander daar nadeel van ondervindt.
5. **Gevaarlijk spel.** Het is gevaarlijk spel bij 1) gevaarlijk zwaaien met de stick en 2) het te ver omhoog spelen van de bal.
6. **Obstructie.** Het onreglementair hinderen van je tegenstander: afhouden*, duwen, hakken (op de stick van de tegenstander tikken of slaan), blokkeren, ten val brengen, etc.

* Afhouden: hierbij belet een balbezitter een tegenstander bij de bal te komen door tussen hem en de bal te stappen, waardoor de tegenstander niet bij de bal kan. Dit kan naast met het lichaam ook met de stick. Let op: afhouden is pas strafbaar als de afgehouden speler probeert om bij de bal te komen.

Uitslaan

Het is uitslaan als de bal over de achterlijn gaat en als laatste is aangeraakt door een aanvaller. De bal wordt door de verdedigende partij genomen recht tegenover de plaats waar de bal over de achterlijn ging. Dit mag tot een maximale hoogte van net iets voorbij de 15-meterlijn. De aanvallende partij houdt minimaal vijf meter afstand tot de bal tot deze weer in het spel gebracht is.

Lange corner

Een lange corner wordt gegeven als de bal over de achterlijn gaat en als laatste is aangeraakt door een verdediger. De bal wordt door de aanvallende partij genomen op de zijlijn, net buiten het 15-metergebied. De bal moet eerst vijf meter hebben afgelegd of door een speler van de verdedigende partij zijn aangeraakt, voordat hij het doelgebied in gespeeld mag worden. Alleen uit een selfpass van minimaal vijf meter mag de bal rechtstreeks het doelgebied in. Bij het nemen van de spelhervatting geldt dat behalve de nemer beide partijen minimaal vijf meter afstand moeten houden tot de bal.

Let op: in tegenstelling tot de spelregelwijziging bij de elftallen wijzigt de plaats van nemen van de lange corner bij de achttallen niet! Omdat bij de achttallen geen sprake is van een 23-meterlijn is het nemen van een lange corner op de zijlijn namelijk het duidelijkst en makkelijkst hanteerbaar.

Inslaan

Het is inslaan als de bal over de zijlijn gaat. Deze spelhervatting wordt genomen op de plek waar de bal over de zijlijn ging, door het team dat de bal niet als laatste aanraakte. De andere partij houdt minimaal vijf meter afstand.

Bal over de zijlijn binnen doelgebied (verdedigend inslaan)

Als de bal over de zijlijn gaat binnen het doelgebied, mag die voor het nemen net buiten het 15-metergebied worden gelegd.

Bal over de zijlijn binnen doelgebied (aanvallend inslaan)

Als de bal over de zijlijn gaat binnen het doelgebied, wordt die net buiten het 15-metergebied genomen. Bij aanvallend inslaan moet de bal eerst vijf meter hebben afgelegd of door een speler van de verdedigende partij zijn aangeraakt, voordat hij het doelgebied in gespeeld mag worden. Alleen uit een selfpass van minimaal vijf meter mag de bal rechtstreeks het doelgebied in. Bij het nemen van de spelhervatting geldt dat behalve de nemer beide partijen minimaal vijf meter afstand moeten houden tot de bal.

Time-out

Een time-out kan worden gegeven om de teambegeleiders 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 scheidsrechters worden gegeven;
- een time-out kan aangevraagd worden door de teambegeleider van een team.

Bully

Een bully wordt genomen om het spel te hervatten wanneer de wedstrijd is onderbroken wegens een blessure of enig andere omstandigheid waarbij geen overtreding plaatsvond. Wanneer een scheidsrechter het spel heeft stilgelegd om uitleg te geven aan de spelers zonder dat daarbij een overtreding bestraft werd wordt het spel dus hervat met een bully. De sticks moeten elkaar bij een bully één keer raken voordat de bal gespeeld wordt.

Strafcorner

Een strafcorner wordt gegeven als:

- een verdediger een onopzettelijke overtreding maakt binnen het doelgebied;
- een verdediger een opzettelijke overtreding maakt binnen de eigen speelhelft, maar buiten het doelgebied;
- een verdediger de bal met opzet over de eigen achterlijn speelt.

Als een strafcorner wordt gegeven, gelden de volgende regels. De bal:

- moet op de achterlijn, op minimaal 10 meter van het doel gelegd worden;
- mag van beide kanten van het doel aangespeeld worden;
- moet eerst buiten de cirkel of het 15-metergebied zijn gespeeld, voordat gescoord kan worden;
- mag gedurende de hele schotbaan niet hoger komen dan (a) plankhoogte: indien met elftaldoelen of plankdoelen met de normale plankhoogte gespeeld wordt; (b) kniehoogte: bij andere doelen (pylonen of 15 cm-planken)

De verdedigers (vier spelers + de doelverdediger):

- staan op minimaal vijf meter van de bal
- mogen geen voeten of sticks binnen het veld aan de grond hebben;
- mogen pas uitlopen op het moment dat de aangever de bal in het spel brengt.

De rest van de verdedigers moet achter de 15-meterlijn van de tegenstander staan.

De aangever:

- speelt de bal vanaf de achterlijn
- moet ten minste één voet achter de achterlijn plaatsen
- moet de bal in één keer spelen
- mag geen selfpass doen
- mag geen schijnbeweging maken

De aanvallers:

- moeten zich buiten de cirkel of het 15-metergebied opstellen
- mogen, zodra de bal wordt aangegeven, in het doelgebied komen

Een strafbal wordt gegeven bij een opzettelijke overtreding in het doelgebied door een (doel)verdediger, of bij een niet-opzettelijke overtreding waardoor een doelpunt wordt voorkomen. De tijd wordt stilgezet.



Strafbal

De bal:

- wordt op 6,40 meter midden voor het doel gelegd;
- mag niet hoger dan (a) plankhoogte: indien met elftaldoelen of plankdoelen met de normale plankhoogte gespeeld wordt; (b) kniehoogte: bij andere doelen (pylonen of 15 cm-planken) in het doel worden gespeeld.
- Uitzondering: als de bal via de keeper boven kniehoogte komt en vervolgens het doel in gaat, telt het doelpunt.

De doelverdediger:

- moet met beide voeten op de doellijn staan;
- mag de bal niet keren met een overtreding. In dat geval wordt de strafbal overgenomen, zoals wanneer hij zijn voeten verzet voordat de aanvaller de bal raakt. Wanneer de bal ondanks de overtreding in het doel belandt telt het doelpunt, want dan is sprake van voordeel.

De nemer:

- moet achter de bal staan;
- moet wachten op het fluitsignaal van de scheidsrechter;
NB. Doet hij dit niet, dan wordt de strafbal overgenomen als de bal in het doel belandt. Gaat de bal naast, dan geldt het als 'geen doelpunt – strafbal is voorbij'.
- mag de bal alleen pushen;
- mag de bal maar 1x spelen;
- mag geen schijnbeweging maken;
- mag de bal niet te lang in de stick houden (slepen).

De overige spelers moeten tijdens het nemen van de een strafbal achter de middellijn staan.

Een strafbal eindigt zonder doelpunt als:

- de aanvaller een overtreding maakt = vrije slag verdedigende partij net buiten de 15-meterlijn, midden voor het doel.
- De doelverdediger de bal stopt = vrije slag verdedigende partij net buiten de 15-meterlijn, midden voor het doel.
- De bal de doellijn niet haalt = vrije slag verdedigende partij net buiten de 15-meterlijn, midden voor het doel.

Bij een doelpunt neemt de partij die het doelpunt tegen kreeg een beginslag.

- **(Spel)regels Parahockey 11-tallen**

De spelregels tijdens de elftallencompetitie zijn gelijk aan de reguliere 11 tallen regels met de volgende uitzondering:

- I.p.v. een strafcorner wordt er een shoot-out genomen. De speler heeft 12 seconden om te scoren. Bij een overtreding van de keeper volgt een strafbal. Bij een overtreding van de aanvaller of als er niet gescoord wordt volgt een vrije slag voor de verdediging.