

## Spelregels Trimhockey

### Teams

- Alle spelers moeten geregistreerd staan bij de KNHB als spelend lid;
- Spelers die uitkomen in de competitie op zondag zijn niet speelgerechtigd voor de trimhockeycompetitie, mits er dispensatie is aangevraagd bij de KNHB;
- Aantal: er wordt 11 tegen 11 gespeeld (waarvan minimaal 4 dames). Een wedstrijd mag beginnen bij minimaal 8 spelers per team;
- Keeper: teams hebben een keeper met keepersuitrusting;
- Aanvoerder: elk team heeft een aanvoerder. De aanvoerder zorgt onder andere voor een compleet team op het veld én spreekt voorafgaand aan de wedstrijd de regels door met de aanvoerder van de tegenstander.

### Kleding & Bescherming

- Kleding: elk team dat deelneemt aan de Trimhockeycompetitie 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.

### Wedstrijden

- Scheidsrechters: het thuis spelende team zorgt voor twee scheidsrechters. Tip: zorg voor goede scheidsrechters, dit verhoogt het spelplezier;
- De speelduur van een wedstrijd is 4x 17,5 minuut met 2 minuten tussen kwart 1 en 2 en 3 en 4. Er is 5 minuten rust tussen kwart 2 en 3;
- Teams die uitkomen op niveau 1 (poule A en B Midden Nederland) volgen volledig het [Spelreglement Veldhockey](#);
- De teams die uitkomen op niveau 2 (poule C en D Midden Nederland) en 3 (poule E en F Midden Nederland) bepalen voorafgaand de wedstrijd met welke spelregels er wordt gespeeld;
- Om gevaarlijke situaties te voorkomen:
  - Slaan alleen als het geen gevaarlijke situaties oplevert;
  - Geen hoog spel;
  - Geen strafcorners: bij een overtreding van de verdedigende partij voor de goal, volgt een lange corner. Bij twee keer een opzettelijke overtreding in de cirkel volgt een strafbal.
  - Naast deze specifieke spelregels voor Trimhockey zijn de [algemene spelregels](#) van toepassing.

*N.B. Bij meer gevorderde teams zijn aanpassingen in onderling overleg hierin mogelijk. Bijvoorbeeld: wel spelen met strafcorners of wel hoog op de goal maar niet in het veld etc. Zorg wel dat de regels voor het begin van de wedstrijd voor beide teams helemaal duidelijk zijn.*