

# Spelregels Trimhockey seizoen 2023-2024

## 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 aanvangen bij minimaal 8 spelers per team;
- 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;
- Leeftijd: Spelers die deelnemen aan de trimhockeycompetitie moeten tussen de 18 en 99 jaar zijn.

### Kleding en 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

- Scheidsrechter: Het thuisspelende 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 spelen volgen volledig het [spelreglement veldhockey](#), mits anders is beschreven per niveau.
- Om gevaarlijke situaties te voorkomen kunnen aanvoerders voorafgaande van de wedstrijd het volgende bespreken:
  - o Slaan alleen als het geen gevaarlijke situaties oplevert;
  - o Geen hoge ballen;
  - o Geen strafcorners: bij een overtreding van de verdedigende partij in de cirkel volgt een lange corner. Bij een tweede overtreding door de verdediging in de cirkel volgt er een shoot out. De keeper zal op zijn doellijn plaats nemen en de speler die de shoot out neemt zal op de 23m lijn starten. Daarnaast is er geen tijdslimiet. Alle overige spelers staan op de middenlijn en mogen bij het nemen van de shoot out gelijk meedoen.
  - o Naast deze specifieke spelregels voor Trimhockey zijn de [algemene spelregels](#) van toepassing.

## Midden-Nederland

In het begin van het seizoen geven teams aan op welk niveau ze graag willen spelen. Op basis van het aantal teams wordt er een poule-indeling gemaakt voor de Trimhockey competitie van Midden-Nederland.

### Niveau 1

- Teams die uitkomen op niveau 1 volgen volledig de regels die beschreven staan in het [spelreglement veldhockey](#).
- Er wordt gespeeld in een poule van 9 teams met een halve competitie. De eerste speelronde wordt als oefenwedstrijd genoteerd. Ieder teams speelt één keer tegen elkaar om een eindklassement te bepalen.
- Deelnemen aan niveau 1 geeft recht op plaatsing naar het NK Trimhockey. *Welke teams er mogen deelnemen aan het NK zal via de Play-offs plaatsvinden.*

## Niveau 2

- Teams die uitkomen op niveau 2 bepalen via de aanvoerders voorafgaand aan de wedstrijd met welke spelregels er wordt gespeeld.
- Poule A en B bestaat uit 4 teams per poule en spelen een hele competitie. Na afloop van de competitie zal er een herindeling plaatsvinden; waarbij beide nummers 1 en 2 van poule A en B samen een halve competitie spelen (Poule D) en beide nummers 3 en 4 van poule A en B samen een halve competitie spelen (Poule E).
- Poule C bestaat uit 6 teams en zal een volledige competitie spelen zonder herindeling.

## Niveau 3

- Teams die uitkomen op niveau 3 bepalen via de aanvoerders voorafgaand aan de wedstrijd met welke spelregels er wordt gespeeld.

## Play-offs

### Uitgangspunten

- Het belangrijkste is dat de Trimhockey Play-offs voor iedereen een leuke afsluiting moeten zijn van het trimhockeyseizoen. Een gezellige avond staat dus voorop!
- Iedereen speelt in principe 1 wedstrijd van 2x 20 minuten mits anders wordt beschreven.
- De Trimhockeycompetitie is verdeeld in 3 niveaus. Op elk niveau vindt er een wedstrijd plaats voor een eindklassering op zijn niveau.
- De winnaar van niveau 1 mag zich Kampioen Trimhockey van Midden Nederland noemen na afloop van alle gespeeld competitiewedstrijden. Maar ook de winnaars van niveau 2 en 3 worden MN-kampioen van niveau 2 respectievelijk niveau 3;
- Voor deze finalewedstrijden spelen de nummers 1 van elke poule tegen elkaar, de nummers 2 van elke poule, de nummers 3 etc.
- Uitzonderingen hierop zijn:
  - Niveau 1: want hier worden alleen NK kwalificatiewedstrijden gespeeld, dus hier wordt een ander speelschema aangehouden. (*De kampioen van niveau 1 is namelijk al bekend na alle gespeeld competitiewedstrijden.*) Zie hieronder.
  - Niveau 2: De nummers 1 en 2 van Poule C en D spelen kruiswedstrijden om te bepalen wie zich kampioen van Midden-Nederland mag noemen. De beste nummer 1 speelt tegen de minste nummer 2. De minste nummer 1 speelt tegen de beste nummer 2. De winnaars spelen daarna nog één wedstrijd tegen elkaar. Alle wedstrijden duren 1x 25 minuten.
  - Niveau 3: De vier nummers 1 spelen kruiswedstrijden om te bepalen wie zich kampioen van Midden-Nederland mag noemen. De beste nummer 1 speelt tegen de slechtste nummer 1. De twee andere nummers 1 spelen tegen elkaar. De winnaars van beide wedstrijden spelen daar nog één wedstrijd tegen elkaar. Alle wedstrijden duren 1x 25 minuten.
- Naast deze wedstrijden wordt er op deze avond dus ook gespeeld voor kwalificatie voor het NK trimhockey. Hiervoor zijn 3 plekken beschikbaar. Daarom komen de nummers 1 t/m 6 van niveau 1 in aanmerking. Er zal gespeeld worden op basis van kruisfinales, waarbij:
  - Nr. 1. van poule A vs. Nr. 6 van poule A
  - Nr. 2. van poule A vs. Nr. 5 van poule A
  - Nr. 3. van poule A vs. Nr. 4 van poule A
    - Wanneer een van de gekwalificeerde teams niet kan spelen tijdens de Play-offs. Zal er een lager team in aanmerking komen voor plaatsing voor het NK Trimhockey. *Bijvoorbeeld: Nr 6 uit poule A kan niet spelen dan heeft Nr 7 recht om tijdens de Play-offs te spelen tegen Nr 1 uit Poule A.*

Dit heeft als gevolg dat de nummers 1 van de drie bovengenoemde finales uit Niveau 1 zich plaatsen voor het NK Trimhockey.

## Noord-Holland

In het begin van het seizoen geven teams aan op welk niveau ze graag willen spelen. Op basis van het aantal teams wordt er een poule-indeling gemaakt voor de Trimhockey competitie van Noord-Holland. Voor het seizoen 2023-2024 wordt er alleen een competitie aangeboden in de regio Amsterdam.

### Niveau 1

- Teams die uitkomen op niveau 1 bepalen via de aanvoerders voorafgaand aan de wedstrijd met welke spelregels er wordt gespeeld.
- Er wordt gespeeld in een poule van 9 met een hele competitie.
- De kampioen van niveau 1 plaatst zich voor het NK Trimhockey

## Noord-Nederland

In het begin van het seizoen geven teams aan op welk niveau ze graag willen spelen. Op basis van het aantal teams wordt er een poule-indeling gemaakt voor de Trimhockey competitie van Noord-Nederland.

### Niveau 1

- Teams die uitkomen op niveau 1 bepalen via de aanvoerders voorafgaand aan de wedstrijd met welke spelregels er wordt gespeeld.
- Elke speelronde wordt gespeeld op een vaste locatie. Wedstrijden duren 1x 25minuten en teams spelen twee wedstrijden op één avond (drieluiken).
- De kampioen van niveau 1 plaatst zich voor het NK Trimhockey