

(SPEL)REGELS PARAHOKEY 6-TALLEN HALF VELD 2025-2026

Het speelveld

De zijlijnen van het elftalveld doen dienst als achterlijnen.
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.

Voorafgaand aan iedere wedstrijd komen de teambegeleiders en scheidsrechters bij elkaar en nemen de essentiële regels van het Parahockey door. Denk hierbij aan spelplezier bevorderende maatregelen etc. 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.

Na de wedstrijd ronden ze gezamenlijk het digitale wedstrijdformulier (DWF) af.

De totaaluitslag van de wedstrijd wordt ingevuld op het DWF. Echter alleen de punten die verdiend zijn per wedstrijd tellen mee voor de eindstand in de poule. Zo wordt voorkomen dat het doelsaldo invloed heeft op de eindstand. Bij een gelijke eindstand volgt een beslissingswedstrijd.

Wie zijn de scheidsrechters?

Het advies is om goede scheidsrechters op de Parahockey wedstrijden te zetten en waar ze vertrouwen in kunnen hebben. Zij hebben natuurlijk overwicht en kunnen in de regel beter uitleg geven aan de spelers. Wij raden aan om ook bij 6-tal twee scheidsrechters in te zetten. 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 bevorderd 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 terugkomt. Deze bal mag direct het goal in. **(verplicht)**

- Sterkere partij verandert zijn opstelling (**optioneel, in overleg voor aanvang wedstrijd**)
- Scheidsrechter geeft meer tactische/tactische aanwijzingen aan de zwakkere partij. (**optioneel, in overleg voor aanvang wedstrijd**)

Samenstelling teams

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

Spelersuitrusting

De veldspelers zijn verplicht om scheenbeschermers en een beetje* te dragen. Daarnaast dragen ze het tenue van de vereniging en **aangepaste schoenen zijn akkoord**. 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, keepersbroek, toque en body protector draagt. Om goed op te vallen draagt de doelvverdediger, over de body protector, een shirt dat in kleur afwijkt van dat van zijn teamgenoten en de veldspelers van de tegenpartij. Spelen met een vliegende keep is niet toegestaan.

Wedstrijdduur

Een wedstrijd duurt 4 x 12,5 minuten met een rust van maximaal vijf minuten.

Tussen het 1^e en 2^e kwart resp. 3^e en 4^e kwart is een rust van maximaal 2 minuten.

Er kan voor aanvang wedstrijd worden afgesproken om na het einde van het 1^e en 3^e kwart geen rust te houden.

De scheidsrechter fluit dan na het 1e en 3e kwart wel af en de wedstrijd wordt hervat met een beginslag aan de middellijn.

Dispensatie aanvraag

Voor spelers die minder mobiel zijn en hierdoor shoot-outs/strafballen veroorzaken kan dispensatie worden aangevraagd door mail te sturen naar hans.mater@knhb.nl

De speler of speelster dient ander kleur sokken aan te hebben tijdens de wedstrijd zodat deze voor scheidsrechter goed zichtbaar is. Komt bal op voet dan volgt een lange corner. Teams dienen dit aan de scheidsrechter en tegenstander voor de wedstrijd aan te geven.

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. Wanneer een speler de techniek beheerst moet deze beslist niet gestraft worden door een slag te verbieden.

Bij het uitvoeren van speelbewegingen mag de bal echter nooit gevaarlijk 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, tegenhouden met de handschoen en wegslaan met zijn stick (maar nooit gevaarlijk).

Wat bovenaan staat is veiligheid; vandaar dat het beter is om vóór het gevaarlijk gebruik van de stick (zoals er vervaarlijk mee zwaaien) 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 ervoor 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 in het gehele 10 meter gebied genomen worden en ook net buiten het 10 meter gebied genomen worden. 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 shoot out.

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 (d.w.z. niet boven kniehoogte).
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 aanvallende partij. 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 middenlijn, op de hoogte waar de bal over de achterlijn ging.

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.

Shoot-out

Hierbij geldt het volgende:

- Shoot-out nemer start vanaf middenlijn. Alle andere spelers staan op andere helft achter 15-meter lijn
- Shoot-out nemer heeft 10 seconden om tot score te komen.
- De shoot-out wordt genomen door per keer een andere speler in te zetten

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.