

De bal

De bal die gebruikt wordt is een normale hockey bal.

Teams

Een team bestaat uit maximaal 3 veld spelers. Er is geen doelvrediger.

Er mogen wisselers zijn die op elk moment kunnen worden ingezet. Eerst een speler eruit, dan een speler erin dit gebeurt bij de middenlijn.

Wedstrijdduur

Een wedstrijd duurt 2x15 minuten met een korte rust van maximaal 5 minuten.

Omdat een F-hockeyteam bestaat uit minimaal zes spelers, waaruit u dus twee teams kunt vormen, spelen dus synchroon twee teams tegelijk naast elkaar. Na een speelse warming up speelt team 1 van partij A tegen team 1 van partij B en team 2 van partij A tegen team 2 van partij B. Na de rust wisselen de teams. De wedstrijddjes zijn dan: 1A-2B en 1B-2A. Ieder speelt dus totaal 30 minuten.

Spelleiding

Het speelveld is zo klein dat kan worden volstaan met 1 spelleider.

De spelleider is geen scheidsrechter en moet het spel begeleiden en kan bij voorkeur het spel onderbreken om uitleg te geven over situaties die de spelers niet begrijpen.

Begin van het spel

Voordat de wedstrijd begint loten (tossen) de aanvoerders.

Het team dat de toss wint, kiest voor de beginslag of voor een speelhelft.

De beginslag wordt genomen vanaf het midden van het veld en deze mag in alle richtingen worden gespeeld.

Algemene regels

Het spelen van de bal mag alleen met de platte kant van de stick door middel van een push, schuifslag of flats. De stick mag hierbij in de achterzwaai niet los van de grond en in de voorzwaai niet hoger dan de knie komen.

Doelpunt

Een doelpunt kan alleen worden gemaakt door een aanvaller van binnen het doelgebied . Als een aanvaller van binnen het doelgebied de bal richting doel speelt, maar de bal gaat via een voet of stick van een verdediger in het doel, is er ook een doelpunt gemaakt.

Wat mag niet?

- gevaarlijk zwaaien met de stick



- op de stick slaan van een tegenstander



- de bal hoog spelen

▣ gevaarlijk.



- de tegenstander duwen



- de bal met de voet spelen



Afstandsregel

Bij een spelhervatting moet de tegenstander minimaal 3m afstand van de bal nemen. Bij een vrije slag bij het doelgebied moeten beide partijen minimaal 3m afstand van de bal nemen.

Begin van het spel

De beginslag wordt genomen vanaf het midden van het veld en deze mag in alle richtingen worden gespeeld. Na de rust is de beginslag voor het andere team.

Vrije slag

Als een speler iets doet wat niet mag (overtreding) krijgt het andere team een vrije slag.

De bal:

- moet genomen worden op de plaats van de overtreding.
- moet stil liggen.
- mag niet omhoog worden gespeeld.
- mag vanaf 3 meter van het doelgebied nooit rechtstreeks het doelgebied ingespeeld worden.

Dus de bal moet dan:

- eerst 3 meter hebben afgelegd of
- eerst door een andere speler dan de nemer zijn aangeraakt voordat hij het doelgebied in gaat.

Aanvaller maakt een overtreding binnen het doelgebied

De verdedigende partij krijgt een vrije slag. De bal moet op de 5m lijn worden gelegd recht tegenover de plaats waar de overtreding heeft plaats gevonden. Afstand alleen aanvallende partij 3 meter.

Verdediger maakt een overtreding in het doelgebied of binnen 3m van het doelgebied

De aanvallende partij krijgt een vrije slag. De vrije slag moet zo dicht mogelijk bij de plek van de overtreding worden genomen, doch op minimaal 3m van het doelgebied. Afstand beide partijen 3 meter.

Uitslaan

De bal gaat, als laatste aangeraakt door een aanvaller, over de achterlijn: uitslaan door een verdediger op de 5m lijn recht tegenover de plaats waar de bal over de achterlijn ging. Afstand alleen aanvallende partij 3 meter.

Lange corner

De bal gaat, als laatste aangeraakt door een verdediger, over de achterlijn: lange corner voor het aanvallende team.

De bal wordt op zijlijn gelegd, net buiten het 5 meter gebied.

Beide partijen moeten minimaal 3m afstand van de bal nemen.

De bal moet eerst 3 meter hebben afgelegd of eerst door een andere speler dan de nemer zijn aangeraakt voordat hij het doelgebied in gaat. (gewijzigd per 1 sept. 2014)

Inslaan

Vrije slag op de zijlijn daar waar de bal over de zijlijn ging door het team dat de bal niet het laatst aanraakte. Alle tegenstanders moeten minimaal 3 meter afstand houden.

Inslaan binnen doelgebied door aanvaller

De bal wordt op de zijlijn gelegd, net buiten het 5 meter gebied. Beide partijen moeten (behalve de nemer) minimaal 3 meter afstand van de bal nemen. De bal moet eerst 3m zijn verplaatst of zijn aangeraakt door een andere speler voordat hij het doelgebied in gaat. (gewijzigd per 1 sept. 2014)

Self-pass

Bij beginslag, vrije slag, inslaan, uitslaan en lange corner mag de nemer de bal zelf spelen zonder dat hij de bal naar een medespeler moet spelen. De speler mag daarna gelijk gaan lopen met de bal. De self-pass mag, maar moet niet (accent leggen op samenspelen).

Time-out

Een time-out kan worden gegeven om de coaches 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 spelleider worden gegeven
- een time-out kan gevraagd worden door de coach van een team