

## CHECKLIST SPELBEGELEIDER G-HOCKEY 8-tal

### Vóór de wedstrijd >

- Coach 1 + coach 2 + 2 spelbegeleiders: overleggen.  
Bijvoorbeeld: wordt er van keeper gewisseld in de rust?  
De '3 doelpuntenregel' doornemen.
- Welke spelers behoeven extra aandacht?
- Keeperuitrusting verplicht >  
Klompen, legguards, body, helm, tok.
- Aanvoerders geven elkaar een hand > Toss

### Ná de wedstrijd >

- Handen schudden 'bedankt voor het spelen'
- Samen limonade.

### De spelbegeleiders >

- Zorgen dat de veiligheid altijd voorop staat!
- Leggen uit waarom hij/zij fluit.
- Geven concrete aanwijzingen aan beide teams, voornamelijk als het spel even stilstaat > Onderbreekt het spel zo min mogelijk.
- Stimuleren en zorgen voor nog meer spelbeleving!



### Wedstrijdduur > 2x 15min, rust 5min.

**Doelpunt** > een doelpunt is gemaakt wanneer de bal de doellijn passeert, geslagen of gepusht door een speler van de aanvallende partij binnen de cirkel óf het 15-metergebied.

De bal mag hier bij niet hoger dan plankhoogte zijn.

**Lange corner** > Bal op de zijlijn, 5m van de achterlijn. Allen 5m afstand.

### Een doelpunt >

Een doelpunt wordt gescoord wanneer de bal binnen het doelgebied oor een aanvaller is gespeeld of als de bal via een voet of stick van een verdediger in het doel gaat. *(gewijzigd)*



## SPELREGELS G-HOCKEY 8-tal

### Overtreding > vrije slag

Shoot (bij onopzettelijk 'shoot' wordt afgefloten wanneer het gevaar oplevert of wanneer er voordeel uit ontstaat.)

Bolle kant, Hoge bal spelen, Hoog je stick uithalen (sticks), Hakken op de stick of Vasthouden/ duwen

**Vrije slag** > In het veld: De bal wordt genomen op de plaats van overtreding. Tegenstanders 5m afstand. De bal mag niet omhoog.

> buiten de cirkel: bal moet 5m buiten de cirkel of 15m gebied. Iedereen 5m afstand. De bal mag niet rechtstreeks de cirkel of 15m gebied in worden gespeeld. De bal moet eerst 5m zijn verplaatst of zijn aangeraakt door een andere speler.

**3 doelpuntenregel** > Bij 3 doelpunten verschil speelt de aanvallende partij, op de speelhelft van de tegenstander (over de middellijn), min. 3x over vóór er gescoord wordt. Als de bal onderschept wordt door de verdedigende partij begint het tellen weer opnieuw.

**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 afspelen. De speler moet eerst duidelijk de bal een tikje geven en mag daarna zelf verder spelen.

**Strafcorner** > Bal op de achterlijn 10m van het goal. Zelf kiezen welke kant. Max. 5 verdedigers (incl. keeper) in de goal, overige buiten 15mtrlijn. De aangever heeft ten minste één voet achter de achterlijn. Andere aanvallers ook buiten de 15mtrlijn. De bal moet eerst buiten het 15m gebied/ de cirkel geweest zijn voordat van binnen de cirkel/ 15mlijn kan worden gescoord.

**Strafbal** > De aanvaller moet: achter de bal beginnen, alleen pushen, wachten op fluitsignaal mag de bal maar 1x spelen. Niet hoger dan plank hoogte. Keeper staat op de lijn en mag pas inkomen als de aanvaller de bal heeft gespeeld



## CHECKLIST SPELBEGELEIDER G-HOCKEY 8-tal

### Vóór de wedstrijd >

- Coach 1 + coach 2 + 2 spelbegeleiders: overleggen.  
Bijvoorbeeld: wordt er van keeper gewisseld in de rust?  
De '3 doelpuntenregel' doornemen.
- Welke spelers behoeven extra aandacht?
- Keeperuitrusting verplicht >  
Klompen, legguards, body, helm, tok.
- Aanvoerders geven elkaar een hand > Toss

### Ná de wedstrijd >

- Handen schudden 'bedankt voor het spelen'
- Samen limonade.

### De spelbegeleiders >

- Zorgen dat de veiligheid altijd voorop staat!
- Leggen uit waarom hij/zij fluit.
- Geven concrete aanwijzingen aan beide teams, voornamelijk als het spel even stilstaat > Onderbreekt het spel zo min mogelijk.
- Stimuleren en zorgen voor nog meer spelbeleving!



### Wedstrijdduur > 2x 15min, rust 5min.

**Doelpunt** > een doelpunt is gemaakt wanneer de bal de doellijn passeert, geslagen of gepusht door een speler van de aanvallende partij binnen de cirkel óf het 15-metergebied.

De bal mag hier bij niet hoger dan plankhoogte zijn.

**Lange corner** > Bal op de zijlijn, 5m van de achterlijn. Allen 5m afstand.

### Een doelpunt >

Een doelpunt wordt gescoord wanneer de bal binnen het doelgebied oor een aanvaller is gespeeld of als de bal via een voet of stick van een verdediger in het doel gaat. *(gewijzigd)*

## SPELREGELS G-HOCKEY 8-tal

### Overtreding > vrije slag

Shoot (bij onopzettelijk 'shoot' wordt afgefloten wanneer het gevaar oplevert of wanneer er voordeel uit ontstaat.)

Bolle kant, Hoge bal spelen, Hoog je stick uithalen (sticks), Hakken op de stick of Vasthouden/ duwen

**Vrije slag** > In het veld: De bal wordt genomen op de plaats van overtreding. Tegenstanders 5m afstand. De bal mag niet omhoog.

> buiten de cirkel: bal moet 5m buiten de cirkel of 15m gebied. Iedereen 5m afstand. De bal mag niet rechtstreeks de cirkel of 15m gebied in worden gespeeld. De bal moet eerst 5m zijn verplaatst of zijn aangeraakt door een andere speler.

**3 doelpuntenregel** > Bij 3 doelpunten verschil speelt de aanvallende partij, op de speelhelft van de tegenstander (over de middellijn), min. 3x over vóór er gescoord wordt. Als de bal onderschept wordt door de verdedigende partij begint het tellen weer opnieuw.

**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 afspelen. De speler moet eerst duidelijk de bal een tikje geven en mag daarna zelf verder spelen.

**Strafcorner** > Bal op de achterlijn 10m van het goal. Zelf kiezen welke kant. Max. 5 verdedigers (incl. keeper) in de goal, overige buiten 15mtrlijn. De aangever heeft ten minste één voet achter de achterlijn. Andere aanvallers ook buiten de 15mtrlijn. De bal moet eerst buiten het 15m gebied/ de cirkel geweest zijn voordat van binnen de cirkel/ 15mlijn kan worden gescoord.

**Strafbal** > De aanvaller moet: achter de bal beginnen, alleen pushen, wachten op fluitsignaal mag de bal maar 1x spelen. Niet hoger dan plank hoogte. Keeper staat op de lijn en mag pas inkomen als de aanvaller de bal heeft gespeeld