

Algemene informatie

WAT IS HOCKEY?

Hockey wordt outdoor of indoor gespeeld. Veldhockey is een buitensport die vanaf 12 jaar op een groot veld wordt gespeeld en waarbij 2 ploegen van 11 spelers het tegen elkaar opnemen, inclusief een volledig uitgeruste goalkeeper. Elk elftal heeft maximaal 6 wisselers, die onbeperkt onderling kunnen gewisseld worden.

Een wedstrijd wordt gespeeld in 2 periodes van 35 minuten of in 4 periodes van 15 minuten. Bij jongere categorieën wordt het veld verkleind, zijn er minder spelers per ploeg op het veld en worden er minder speelminuten gespeeld.

Tijdens de winterstop (december-januari) ligt de outdoor competitie stil en wordt er aan indoor hockey gedaan. Er wordt in zaal gespeeld met dezelfde lijnen en doelen als die van handbal. Indoor teams bestaan uit 6 spelers, waaronder één goalkeeper, en maximaal 6 wisselers, die onbeperkt onderling kunnen gewisseld worden. Wedstrijden duren 2 x 20 minuten.



SPORT
VLAANDEREN



BASISREGELS

- De speler mag alleen de **platte kant** van de stick gebruiken om de bal te spelen.
- **Luchtballen** zijn toegestaan, maar enkel indien gecontroleerd.
- **Contact en tegen het spel gerichte acties** worden bestraft.
- De spelers mogen de bal met geen enkel deel van hun lichaam aanraken.
- Om een **doelpunt** te maken moet de speler binnen de cirkel de bal aanraken zonder gevaar te veroorzaken.
- De **keeper** mag met zijn **gehele lichaam** spelen - staand of op de grond.



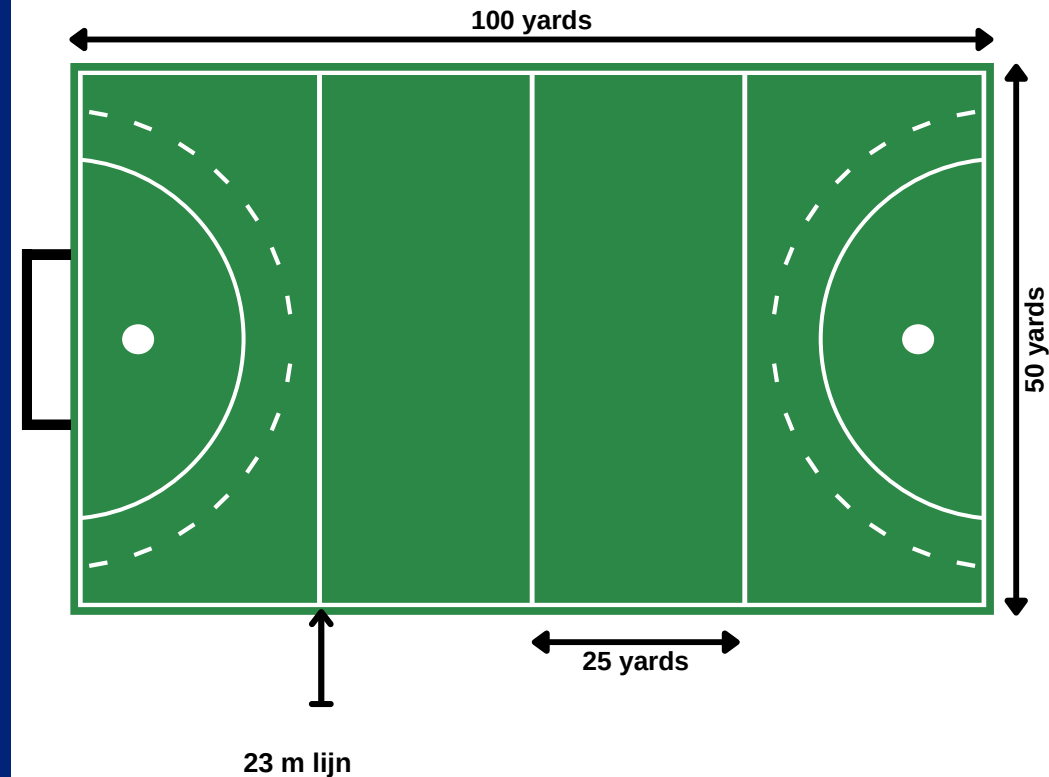
HOCKEYVELD

Het hockeyveld heeft een lengte van 100 yards (91,40 m) en een breedte van 50 yards (45,72 m). Het veld wordt opgedeeld in 4 zones van 25 yards.

De lessen LO zullen zelden doorgaan op een echt hockeyveld maar eerder in een beperktere ruimte (bv sportzaal, speelplaats, klein kunstgrasveld). De oefeningen zullen hierdoor altijd moeten worden aangepast naar de beschikbare ruimte.

De cirkel is de zone van waaruit gescoord kan worden. Een doelpunt is geldig indien de bal binnen de cirkel door een aanvaller aangeraakt wordt.

Het strokepunt is het equivalent van de penaltystip in het voetbal. Indien een verdediger een opzettelijke fout maakt in de cirkel, waardoor het waarschijnlijk maken van een doelpunt wordt voorkomen, mag het aanvallende team een 'stroke' nemen vanaf het strokepunt.

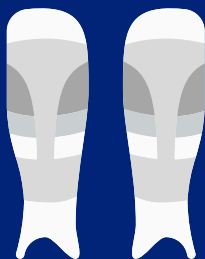


De **23m lijn** is de zone waar het spel wordt hervat door de aanvallende ploeg wanneer een verdediger/keeper de bal onopzettelijk over de achterlijn heeft gespeeld (lange corner).

UITRUSTING

Hockeystick

Voorheen uit hout maar tegenwoordig is een hockeystick samengesteld uit compositie materialen. Het bovenste gedeelte van de stick is recht en is uitgerust met een grip, het onderste gedeelte is gebogen en beschikt over een bolle buitenkant en een vlakke binnenkant. De lengte van de stick is afhankelijk van de lengte van de speler.



Veldspeler

De spelers dragen scheenbeschermers en een gebitsbeschermer om zich te beschermen tegen sticklagen en de impact van harde ballen.

Hockeybal

De hockeybal is vervaardigd uit hard plastic, weegt ongeveer 160 gram en heeft een diameter van 7,5 centimeter.



Doelverdediger

De doelverdediger beschikt over een volledige beschermende uitrusting die sterk lijkt op deze van de doelverdediger in het ijshockey: legguards, klompen, handschoenen, helm, borstbeschermer en elleboogbeschermers. Het gebeurt regelmatig dat doelverdedigers ballen moeten stoppen die snelheden bereiken van meer dan 100km per uur.



FOUTEN

Kick

Foutieve actie waarbij de bal met de voet geraakt wordt.

Backstick

Een fout die veroorzaakt wordt wanneer een speler de bal met de bolle kant van de stick aanraakt.

Gevaarlijke bal

Over het algemeen wordt elke bal die boven het scheenbeen gespeeld wordt als gevaarlijk beschouwd. Er geldt een uitzondering voor een shot op doel waarbij het baltraject geen enkele speler kruist.



FOUTEN

Obstructie

Een van de basisprincipes van het hockey is dat de bal altijd speelbaar moet zijn. Het is met andere woorden verboden om een tegenstander te verhinderen de bal te spelen door de toegang tot de bal te verhinderen met zijn lichaam of stick.

Fysiek contact

Elk fysiek contact, ook onvrijwillig, dat de balbezitter uit evenwicht brengt zal door de scheidsrechter bestraft worden. Op dezelfde manier zal men ook stickslagen op de stick van de tegenstander bestraffen.

De stick mag nooit een gevaar vormen voor de tegenstrevers. Er mag niet met de stick gegooid worden. De stick mag nooit op een gevaarlijke manier omhoog gebracht worden wanneer een tegenstander zich in de buurt bevindt.

Afhankelijk van leeftijd of spelniveau van de kinderen wordt er meer of minder aandacht geschonken aan fouten.

Gevaarlijke spel zoals een hoge bal of opzettelijk slagen moeten altijd gefloten worden.

In zaal of op een oppervlakte dat geen hockeyveld is, mag men nooit de shot techniek gebruiken.

