



**KNHB**

KONINKLIJKE NEDERLANDSE  
HOCKEYBOND

# Hockey spelregels in een notendop

official partners Koninklijke Nederlandse Hockey Bond



# Hockey spelregels

in een notendop

## **Colofon**

Koninklijke Nederlandse Hockey Bond  
Postbus 2654  
3430 GB Nieuwegein  
[www.knhb.nl](http://www.knhb.nl)

**Samenstelling, coördinatie en opmaak**  
KNHB

**Fotografie**  
KNHB/Willem Vernes, Koen Suyk, Jeroen van Bergen, Frank Rozendaal,  
Frank Uijlenbroek, Sander Koning

**Drukwerk**  
EMP grafimedia

1e herdruk november 2013

© KNHB, Nieuwegein

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door printouts, kopieën, of op welke andere manier dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Het eigendom van het tekstbestand van het boekje Hockey spelregels in een notendop berust bij het bondsbestuur van de KNHB. Wijzigingen in de tekst kunnen uitsluitend worden aangebracht na een daartoe strekkend, uit notulering door de secretaris blijkend besluit van het bondsbestuur.

# Inleiding

## Doel van dit boekje

In deze uitgave vind je een eenvoudige uitleg van de spelregels. Met dit boekje wil de Koninklijke Nederlandse Hockey Bond (KNHB) de kennis van de spelregels vergroten.

## Voor wie

Dit boekje is bedoeld voor iedereen die meer wil weten over hockey. Het boekje is ook bedoeld als handleiding voor beginnende hockeyers en voor ouders van hockeyende kinderen die het spel beter willen leren begrijpen.

## Reglement

De uitleg is zo kort en leesbaar mogelijk gehouden. De uitleg is gebaseerd op het 'Reglement Veldhockey vanaf 1 augustus 2013'. Deze uitleg bevat dus niet de volledige regelgeving. Hiervoor verwijzen wij naar het officiële 'Reglement Veldhockey'.

## Wat is hockey?

Hockey is een spel waarbij twee teams van elk elf spelers tegen elkaar spelen. Alle spelers hebben een stick. Met die stick slaan, pushen of stoppen ze de bal. Je mag de bal alleen met de platte kant van je stick spelen. Dus niet met je voet of met je lichaam. Ook moet de bal in het veld blijven. Hockey speel je meestal op kunstgras.

Doel van het spel is zoveel mogelijk doelpunten te scoren. Liefst meer dan je tegenstander natuurlijk!

## Teams

Voor hockey heb je twee teams nodig. Een team heeft elf spelers. Een wedstrijd mag beginnen als er minimaal acht spelers per team zijn.

## Keeper

Elk team moet bij een wedstrijd een keeper in het veld hebben. Een keeper draagt in ieder geval:

- een helm;
- beenbeschermers (legguards);
- klompen om de voeten;



Keeper

- een shirt, trui of jack in een andere kleur.  
Een keeper mag ook bescherming voor de armen, borst, bovenbenen en handen dragen.

Een team mag ook spelen met een 'vliegende keep'. Wat je als vliegende keep mag, komt later in dit boekje terug. Een



'Vliegende keep'

vliegende keep draagt meestal alleen een helm (dit is in ieder geval verplicht bij een strafcorner en een strafbal) en een shirt/trui/jack in een andere kleur. Een vliegende keep heeft dus geen beschermende kleding om de benen, voeten, armen, borst, bovenbenen en handen.



Aanvoerder

## Aanvoerder

Elk team heeft een aanvoerder. De aanvoerder zorgt ervoor dat zijn team en de teambegeleiders zich netjes gedragen. Ook let hij op dat zijn team goed wisselt.

Als de aanvoerder het veld moet verlaten, wijst hij een ander uit zijn team als aanvoerder aan.

De aanvoerder draagt een band of een ander teken. Dat mag om de bovenarm, aan de schouder of om de kous.

## Wat draag je?

De spelers van elk team dragen kleding van de club waarvoor zij spelen. De kleding bestaat uit hetzelfde shirt, broek of rokje en dezelfde sokken. Elke club heeft zijn eigen kleuren.

Lijken de kleuren van twee clubs te veel op elkaar? Dan moeten de spelers van het team dat op bezoek komt een ander shirt en andere sokken aan. Ze spelen natuurlijk wel weer allemaal in dezelfde kleur.

Je mag niks dragen dat gevaarlijk kan zijn voor andere spelers. Als je speelt



Schoenbeschermer



Mondbeschermer



Masker bij strafcorner

moet je schoenbeschermers dragen en mag je een mondbeschermer dragen. Het is wel slim om een mondbeschermer te dragen! Bij een strafcorner mag je als verdediger een masker dragen.

Moet je andere hoofd- of oogbescherming dragen omdat er iets met je is? Dan kun je bij de KNHB vragen of je hier mee mag spelen.

## De wedstrijd

### Hoe lang duurt een wedstrijd?

Je speelt twee helften van 35 minuten. Na de eerste helft heb je een pauze van 5 minuten.



De toss

### Wie mag beginnen?

De wedstrijd begint met een toss. Een toss bepaalt welk team mag beginnen. De scheidsrechter loot, bijvoorbeeld door de stick op te gooien en te laten vallen. De teams mogen kiezen tussen de bolle of platte kant.

Win je met je team de toss? Dan mag je de beginslag nemen of de speelrichting in de eerste helft kiezen. Kiest je team bijvoorbeeld de speelrichting, dan mag het andere team de beginslag nemen. Als het andere team de beginslag neemt, mag jouw team de tweede helft beginnen. In de tweede helft speel je in omgekeerde richting.

### Hoe neem je de beginslag?

Je neemt de beginslag vanaf het midden van de middenlijn. Daarbij mag je de bal in elke richting spelen. Alle spelers moeten op hun eigen helft zijn (de helft waar hun doel staat).

## Scheidsrechters

Bij een wedstrijd zijn twee scheidsrechters, ieder aan één kant van het veld.  
Elke scheidsrechter beslist over het spel op zijn helft van het veld.

### Wat zijn hun taken?

De scheidsrechters:

- fluiten als ze een overtreding zien;
- fluiten als een team een doelpunt maakt;
- houden bij hoeveel doelpunten elk team maakt;
- houden in de gaten dat de teams twee keer 35 minuten spelen;
- zetten de gescoorde doelpunten en de gegeven kaarten bij persoonlijke straffen op het wedstrijdformulier.



Scheidsrechter die fluit voor een doelpunt



### Wanneer leggen de scheidsrechters de wedstrijd stil?

De scheidsrechters mogen de wedstrijd stilleggen als:

- er een ongeluk is gebeurd. De wedstrijd begint daarna weer met een 'bully'.
- het onweert en er tussen de bliksem en de donder minder dan 10 seconden zit. Dan moet iedereen gaan schuilen, bijvoorbeeld in het clubhuis.

### Wat is een bully?

*De bal moet op de plaats liggen waar de scheidsrechter de wedstrijd stillegde. De bal*

*ligt tussen twee spelers, één van elk team. De spelers staan met hun gezichten naar elkaar toe. Zij hebben daarbij hun eigen doel rechts van zich.*

*De spelers beginnen de bully met hun stick op de grond rechts van de bal. Ze tikken één keer boven de bal met de platte kant van hun stick tegen de stick van hun tegenstander. Wie dit het snelste doet, mag de bal spelen en het spel gaat verder. Alle andere spelers staan bij het nemen van de bully op minimaal 5 meter afstand van de bal.*

## Wanneer scoor je?

Je scoort als:

- je de bal binnen de cirkel speelt of
- de bal is geraakt door je tegenstander en de bal helemaal over de doellijn gaat.

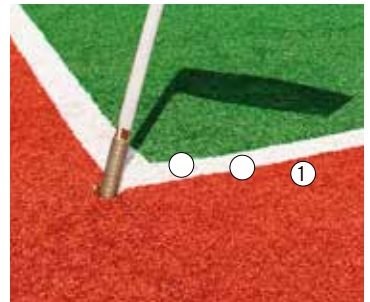


Scoren

Je hebt gewonnen als je met je team de meeste doelpunten hebt gemaakt! Als beide teams geen doelpunten hebben gescoord of evenveel doelpunten hebben, is het gelijkspel.

## Bal buiten het veld

De bal is buiten het veld als die helemaal over de zijlijn of achterlijn gaat. Raakte je tegenstander de bal voor het laatst aan bij de zijlijn? Dan mag jij de bal nemen op de plek waar die over de zijlijn ging. Raakt je tegenstander of de keeper de bal voor het laatst aan bij de achterlijn? Dan mag je een lange corner nemen. Dit is vanaf 5 meter van de hoekvlag op de zijlijn.



Bal nummer 1 is helemaal over de lijn

Speelde je tegenstander of de keeper de bal expres over de achterlijn? Dan mag je een strafcorner nemen.

## Spelers wisselen

Je mag spelers die niet in het veld staan altijd wisselen met spelers in het veld. Behalve als er een strafcorner wordt genomen, dan mag je niet wisselen.



Wisselen van spelers

Je mag spelers zoveel en zo vaak wisselen als je wilt. De speler die in het veld komt, mag pas het veld inlopen als de andere speler uit het veld is. Je wisselt binnen 3 meter van de middenlijn. Keepers mogen wel wisselen vlakbij hun doel.



## Wisselen bij een persoonlijke straf

Heeft de scheidsrechter je uit het veld gestuurd omdat je een erge overtreding hebt gemaakt? Dan mag je niet worden gewisseld.



Wisselen bij een persoonlijke straf



Wisselen bij een blessure

## Wisselen bij een blessure

Als je geblesseerd bent of bloedt, moet je van het veld af. Als je na het behandelen van de blessure weer in het veld wilt, mag je er bij de middenlijn weer in komen.

## Wanneer bega je een overtreding?

**Als je in het veld staat, is het belangrijk dat je je sportief gedraagt!**

Het is niet sportief als je bijvoorbeeld:

- scheldt op je tegenstander of op de scheidsrechter;
- met spullen gooit;
- tijd rekt.



Dit is gevaarlijk stick gebruik

## Wat mag je als speler nog meer niet?

Je mag je stick niet gevaarlijk gebruiken of loslaten.

Je mag je tegenstander niet:

- storen, aanraken of aan de stick of kleding vastpakken;
- afschrikken of storen waardoor hij de bal niet kan spelen;
- benaderen binnen 5 meter als die tegenstander een bal wil aannemen die bij een scoop naar beneden komt.

Je mag de bal niet:

- met de achterkant van je stick (bolle kant) spelen;
- spelen als de bal hoger komt dan je schouder; (Je mag als je verdedigt wel een schot op doel tegenhouden als de bal hoger komt. Dan moet je je stick wel stilhouden en de bal niet wegslaan.)
- gevaarlijk spelen of met je lichaam spelen;
- expres omhoog spelen. Je mag wel de bal hoog spelen bij een schot op doel.

Met een scoop mag je de bal wel omhoog spelen als je het niet gevaarlijk doet.



De bolle kant van de stick

Je mag je lichaam niet:

- gebruiken om te storen waardoor je tegenstander niet bij de bal kan. Dit heet afhouden.
- gebruiken om de bal te krijgen.

## Wat mag je als keeper?

Als keeper mag je:

- in de cirkel de bal met je stick, uitrusting of met een ander deel van je lichaam wegspeelen, van richting veranderen of stoppen (als je het niet gevaarlijk doet);
- de bal alleen met je stick spelen als de bal buiten de cirkel is.



Dit mag je allemaal doen als je keeper bent

Als keeper mag je niet:

- buiten het 23-metergebied komen;
- op de bal liggen.

Als 'vliegende keep' mag je:

- je stick, voeten, benen of een ander deel van je lichaam gebruiken om de bal te spelen, van richting te veranderen of te stoppen;
- de bal alleen met je stick spelen als de bal buiten de cirkel is;
- buiten het 23-metergebied komen.

Als 'vliegende keep' moet je:

- een helm dragen bij een strafcorner of strafbal.



Je moet een helm dragen als je 'vliegende keep' bent bij een strafcorner

## Welke straffen zijn er?

Soms maakt je tegenstander een overtreding waarna jij de bal krijgt en door kunt spelen (bijvoorbeeld via de voet van je tegenstander komt de bal bij jou). Dit heet voordeel. De scheidsrechter laat dan doorspelen. Als je tegenstander een overtreding maakt en je krijgt de bal niet, dan fluit de scheidsrechter.

Daarna mag je een vrije slag, een strafcorner of een strafbal nemen. Dit hangt af van het soort overtreding en de plek waar je tegenstander een overtreding maakte. We leggen het hiernaast uit.

## VRIJE SLAG

### Je mag een vrije slag nemen als je tegenstander:

- een overtreding maakt in het gebied tussen de 23-meterlijnen;
- (niet expres) een overtreding maakt binnen zijn 23-metergebied, maar buiten zijn cirkel.

### Waar neem je de vrije slag?

Je neemt de vrije slag vlakbij de plaats waar je tegenstander de overtreding maakte. Als de vrije slag in de buurt van de cirkel is, moet je de vrije slag 5 meter van de cirkel nemen.

### Hoe neem je een vrije slag?

- De bal moet stil liggen.
- Je tegenstanders moeten 5 meter afstand houden.
- Bij een vrije slag binnen het 23-metergebied moeten alle andere spelers 5 meter afstand houden.
- Je mag de bal slaan, pushen of scoopen.
  - Je mag de bal niet hoog slaan. De bal mag wel omhoog gaan bij een scoop.
  - Krijg je een vrije slag in het 23-meter gebied van je tegenstander? Je moet de bal dan eerst spelen naar een teamgenoot of 5 meter verplaatsen (bijvoorbeeld door een selfpass, dus door zelf 5 meter te lopen met de bal), voordat je de bal de cirkel in mag spelen.



Een vrije slag nemen

## STRAFCORNER

### Je mag een strafcorner nemen als je tegenstander:

- expres een overtreding maakt binnen zijn 23-metergebied en buiten zijn cirkel;
  - niet expres een overtreding maakt binnen zijn cirkel;
  - de bal expres over de achterlijn speelt;
- of
- als de bal in de cirkel vastzit in de kleding of uitrusting van de keeper.

## Waar neem je de strafcorner?

De bal moet op de achterlijn liggen:

- binnen de cirkel;
- in ieder geval 10 meter van de doelpaal.

De kant van het doel mag je zelf kiezen.



Een stafcorner nemen

## Hoe neem je een strafcorner?

*Wat doe jij als aangever?*

- Je speelt de bal met een slag of een push. Je mag de bal niet hoog spelen.
- Bij het aanspelen moet je één voet buiten het veld op de grond hebben.
- Als je de bal hebt aangespeeld, moet eerst een andere speler de bal spelen. Pas dan mag je de bal weer aanraken of in de buurt komen van de bal.
- Als je de bal hebt aangespeeld, moet de bal buiten de cirkel komen, voordat je teamgenoot mag proberen te scoren.

*Wat doen je teamgenoten?*

- Je teamgenoten moeten binnen het veld maar buiten de cirkel staan. Zij mogen niet met de stick, de voeten of de handen binnen de cirkel komen.
- Je teamgenoten mogen pas in de cirkel komen als jij de bal hebt gespeeld.
- De eerste keer dat je teamgenoot op het doel slaat met een slag, mag de bal niet hoger komen dan de achterplank van het doel. Dus als je teamgenoot de bal hoog in het net slaat, telt het doelpunt niet. Met een push of scoop

mag je de bal wel hoog spelen, ook bij de eerste keer.

- Als je teamgenoot de bal een tweede keer op het doel slaat (of daarna nog een keer) dan maakt het niet uit hoe hoog de bal komt, als het maar niet gevaarlijk is.



### *Wat doen de tegenstanders?*

- Je tegenstanders mogen met maar vijf verdedigers achter hun doellijn zijn. Zij mogen ook niet met de stick, de handen of de voeten binnen de cirkel komen.
- De andere tegenstanders moeten aan de andere kant van de middenlijn staan.
- Je tegenstanders mogen pas uitlopen als jij de bal hebt gespeeld.



### *Wat gebeurt er als je tegenstander te vroeg uitloopt?*

Loopt je tegenstander te vroeg uit, dus voordat jij de bal hebt gespeeld, dan mag je de strafcorner nog een keer nemen. Je tegenstander moet dan aan de andere kant van de middenlijn gaan staan. Dan mogen je tegenstanders dus met één verdediger minder achter hun doellijn staan als je de strafcorner overneemt.



De tegenstanders lopen te vroeg uit



### *Mag je een strafcorner altijd nemen?*

Als de scheidsrechter een strafcorner aangeeft, mag je hem altijd nemen. Ook als het het einde is van de speelhelft of wedstrijd.



De scheidsrechter geeft een strafcorner aan

### *Wanneer is de strafcorner voorbij?*

Als de bal meer dan 5 meter buiten de cirkel komt

is de strafcorner voorbij. Het spel gaat gewoon door, alleen de spelregels voor het nemen van een strafcorner gelden dan niet meer. Als de speeltijd voorbij is, is de strafcorner afgelopen als bal voor de tweede keer buiten de cirkel komt.

## **STRAFBAL**

### **Je mag een strafbal nemen als je tegenstander:**

- een overtreding maakt binnen zijn cirkel en daarbij een doelpunt tegenhoudt (bijvoorbeeld met de voet);
- een opzettelijke overtreding maakt als jij de bal hebt, waardoor jij de bal niet kunt spelen.

### **Waar neem je de strafbal?**

De bal moet op de strafbalstip liggen.

### **Hoe neem je een strafbal?**

Wat doe jij?

- Alleen jij en de keeper mogen binnen het 23-metergebied zijn.
- Je moet achter de bal en binnen speelafstand van de bal staan, voordat je de bal gaat spelen.
- Je mag de bal niet spelen voordat de scheidsrechter heeft gefloten.
- Je mag niet doen alsof je de bal speelt (je mag dus geen schijnbeweging maken).
- Je mag de bal met een push of scoop spelen en het maakt niet uit hoe hoog je de bal speelt.
- Je mag de bal maar één keer spelen.



### *Wat doet de keeper?*

- Alleen de keeper en jij mogen binnen het 23-metergebied zijn.
- De keeper moet met beide voeten op de doellijn staan en mag niet van de doellijn komen of zijn voeten verplaatsen voordat je de bal hebt gespeeld.
- De keeper moet een helm dragen, ook als het een vliegende keep is.

### *Wat doen je teamgenoten/de tegenstanders?*

- Je teamgenoten en de andere tegenstanders moeten buiten het 23-metergebied zijn.



Iedereen staat buiten het 23-metergebied



De scheidsrechter geeft een strafbal

### *Wat doet de scheidsrechter?*

- Als de scheidsrechter een strafbal geeft, stopt hij het spel en zet hij de tijd stil.
- De scheidsrechter fluit als jij en de keeper klaar staan.

## **PERSOONLIJKE STRAFFEN**

### **Groene kaart: waarschuwing**

Je kunt van de scheidsrechter een persoonlijke straf krijgen voor een overtreding, bijvoorbeeld als je commentaar geeft op de scheidsrechter of op je tegenstander. De scheidsrechter kan je met woorden waarschuwen of met een groene kaart.







### **Gele kaart: tijdelijk van het veld**

De scheidsrechter kan er ook voor kiezen om je voor minimaal 5 minuten uit het veld te sturen. Hij kan dit met een gele kaart aangeven. Krijg je een gele kaart, dan speelt jouw team tijdelijk met een speler minder. Als je een gele kaart krijgt, moet je plaatsnemen op de spelersbank van je team. De scheidsrechter geeft aan wanneer je er weer in mag.

### **Rode kaart: definitief van het veld**

Als je een erge overtreding maakt, kan de scheidsrechter je voor de rest van de wedstrijd uit het veld sturen. Hij kan dit met een rode kaart aangeven. Krijg je een rode kaart, dan speelt jouw team voor de rest van de wedstrijd met een speler minder. Bij een rode kaart moet je van het veld.



### **Kaart voor teambegeleider**

Ook een teambegeleider kan een groene, gele of rode kaart krijgen. Bij een gele kaart mag hij ten minste 10 minuten geen aanwijzingen geven aan zijn team en moet hij buiten het veld gaan staan. Bij een rode kaart moet hij bij het veld weggaan. Het team speelt tijdens de straf tijd ook met een speler minder (dit is een nieuwe regel). Het hoeft niet steeds dezelfde speler te zijn, je mag wisselen.