

Spel- en Gedragsregels voor Mini-Hockey



Voor de Jongste Jeugd van
Hockeyclub Hisalis

Maart 2006
Anniek de Jong

Mijn kick is mijn hockeystick

Hockey is een teamsport. Dat betekent dat je in het hockey er nooit alleen voor staat. Een teamsport betekent:

- Je samen inzetten
- Samen plezier maken
- Samen trainen
- Samen wedstrijden spelen
- Samen winnen
- Samen verliezen



Natuurlijk gelden er ook regels op de hockeyclub en in het veld. Je hebt twee soorten regels: gedragsregels en spelregels. De gedragsregels vertellen hoe je je moet gedragen in en buiten het veld, de spelregels vertellen aan welke regels je je moet tijdens een hockeywedstrijd. Hockey is leuk en dat blijft ook zo als iedereen zich aan deze regels houdt.



Verder is het ook heel belangrijk om te trainen. Van trainen word je beter en het is goed voor je. Sla dus alleen trainingen over als het echt niet anders kan. Slecht weer of geen zin, zijn geen argumenten om niet te komen trainen.

Wees ook zuinig op je hockeyspullen. Deze spullen zijn niet goedkoop en je moet er goed mee omgaan zodat je er lang mee kan doen.

Gedragsregels

Gedragsregels zijn er zodat er een goede sfeer is op en rondom het hockeyveld. De meeste regels zijn afspraken waar iedereen zich aanhoudt zodat het altijd gezellig blijft. Er zijn ook standaardregels die niet alleen op de hockey gelden maar ook daarbuiten.

Zo moet je op tijd komen om te verzamelen, en net als thuis ook op de hockey je eigen zool opruimen, snoeppapiertjes in de vuilnisbak, sinaasappelschillen in de vuilnisbak, de wc doortrekken en ga zo maar door. Zoals je waarschijnlijk ook wel begrijpt mag je ook niet met je hockeystick slaan, de tegenstander onderuit schoppen of omver duwen.



Je moet respect hebben voor alle betrokkenen bij het hockeyen, zoals de scheidsrechter, de begeleiders, de teamgenoten en de tegenstanders. Al deze mensen zijn nodig om te kunnen hockeyen, zonder hen is het niet mogelijk om een wedstrijd te spelen. Iedereen wil plezier beleven aan sport, maak dat dan ook voor iedereen mogelijk. Op anderen mopperen, schelden of anderen uitlachen kan natuurlijk niet. Zorg ook dat de sfeer tussen jou en je teamgenoten goed is. Niet iemand uitschelden omdat hij een bal verkeerd speelt, dat geeft alleen maar irritaties die niet nodig zijn. Geef je teamgenoot ook eens een compliment als hij/zij iets goed doet, dan voelt iedereen zich goed en zal je team steeds beter gaan hockeyen.

Zie je tegenstander niet als een levensbedreigende vijand. Jullie willen alle twee winnen, maar dat betekent niet dat je agressief mag zijn. Van op elkaars stick slaan, je tegenstander omver duwen, expres op iemands tenen gaan staan, de tegenstander een elleboogstoot geven enzovoorts, gaat je team echt niet beter hockeyen! Kortom fanatiek zijn mag, maar ga niet agressief hockeyen.

Tegen je teamgenoten moet je ook altijd aardig blijven doen. Vergeet niet dat je samen met hen een wedstrijd wint. Niet alles draait om degene die het doelpunt maakt. Want je mag dan nog wel zo'n goede spits hebben, als je geen verdediging hebt die de ballen tegenhoudt, win je als nog niet. Een verdediger rent net zo hard en zet zich net zo hard in als een aanvaller. Dus niemand is slecht, iedereen doet zijn best om zo goed mogelijk te zijn. Behandel dus jouw teamgenoten en tegenstanders zoals jij ook behandeld wilt worden?

In het veld mag je best praten, maar ook daar zijn regels voor. Alleen de aanvoerder mag commentaar leveren op de scheidsrechter. En dan alleen op een nette manier! De scheidsrechter doet ook zijn best om alles te zien en zo goed mogelijk te fluiten.



Als er dan echt iets fouts gaat, mag de aanvoerder best naar de scheidsrechter toe gaan om er iets over te vragen of er iets over te zeggen. Ook tegen je tegenstanders moet je normaal doen. Dingen als *“Uilskuiken rot eens op”* of *“Raak me niet aan man! Blijf van me af”* zeg je niet op een hockeyveld!



De tegenstander maakt het voor jou mogelijk om een wedstrijd te spelen, als jij en je teamgenoten zich misdragen, is het èn geen leuke wedstrijd meer want de sfeer is verpest èn de tegenstander en jij zullen geen plezier meer hebben in het hockey.

Na een wedstrijd is het hockey niet meteen afgelopen. Na afloop ga je gezellig met je teamgenoten en de tegenstanders wat drinken in het clubhuis.

Maar jij bent natuurlijk niet de enige die zich kan misdragen. Vaak zijn er ook ouders die schreeuwend aan de zijlijn staan. Spreek ook je ouders hierop aan als ze zich misdragen want hockey moet voor iedereen leuk blijven. Schreeuwende ouders die roepen want je moet doen en vooral wat niet goed is, is natuurlijk voor niemand leuk.



Het is erg leuk als je ouders komen kijken, maar als ze tijdens de wedstrijd alleen maar zeggen wat je fout doet is het een stuk minder leuk.



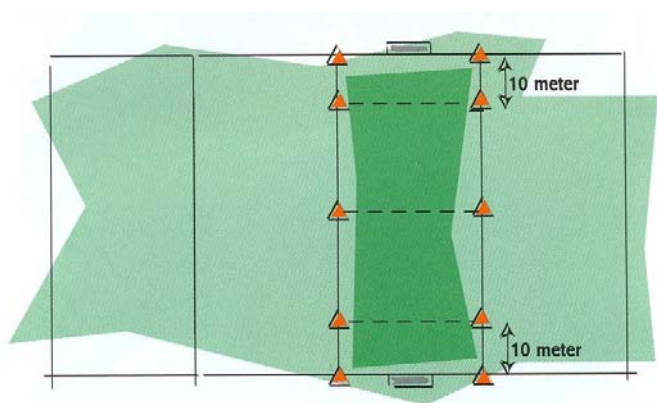
Als je lid bent van een hockeyvereniging, kom je niet alleen om te spelen. Net zo leuk is het om met vrienden uit je team andere dingen te doen. Samen gezellig napraten over de wedstrijd, of samen naar een feest van de club gaan.

Nu hoef je in jouw team nog niet zoveel te doen behalve trainen en wedstrijden spelen. Soms kan het gebeuren dat je gevraagd wordt iets voor de club terug te doen: een clubdag organiseren, training geven, een keer fluiten, etc. Wat een club dat ben je nu eenmaal met zijn allen. Welke taken zou jij later wel willen uitvoeren?

Voordat de wedstrijd begint, maak je als hockeyteam een paar afspraken met de coach. De coach vertelt op welke plaats je staat in het veld zodat je elkaar niet in de weg loopt en zegt bijvoorbeeld wat je als team moet doen bij een corner. Het zijn allemaal afspraken die zowel gelden voor het hele team maar ook voor elke speler apart.



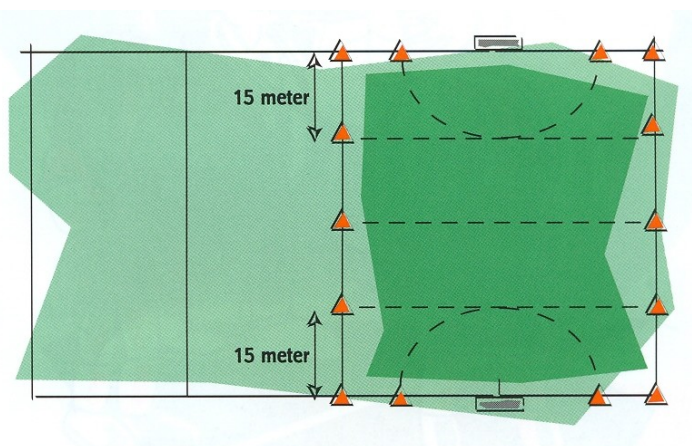
Spelregels



In de E speel je op een kwart van een heel veld. Je hebt dan zijlijnen, achterlijnen, een middellijn en een 10-meterlijn.

Een kwart veld

Als je met een 8-tal speelt, speel je op de helft van een veld. Ook dan heb je zijlijnen, achterlijnen en een middellijn. Ook is er een 15-meterlijn die eigenlijk een cirkel voorstelt.



Een halfveld

Spelregels zijn er om het spel veilig en duidelijk voor iedereen te laten verlopen. De meeste regels zijn voor jullie al bekend.

Aan het begin van de wedstrijd wordt er geloot over wie de uitslag mag nemen. Een beginslag mag alle richtingen opgeslagen worden zo lang hij maar over de grond gaat. De tegenstanders moeten 5 meter afstand houden totdat de bal is aangeraakt, maar de spelers van je eigen team, mogen zo dicht bij staan als ze willen.

Als de bal over de zijlijn is geweest, mag het team die de bal NIET als laatste heeft aangeraakt de bal uitnemen. Kijk naar de scheidsrechter! Deze geeft aan voor welk team de bal is. Zij wijst in de speelrichting (dus naar het doel) van het team dat de bal mag nemen. Met haar andere hand wijst ze de plek aan waar de bal op de lijn genomen moet worden.



Inslaan

Als de bal over de achterlijn is geweest zijn je twee mogelijkheden, of het is een corner of het is 'uitslaan'.



Uitslaan

Als de aanvallende partij de bal als laatste aanraakt, mag de verdedigende partij de bal uitslaan. Dit moet gebeuren op de 10-meterlijn, recht tegenover de plek waar de bal uitging. De scheidsrechter geeft dit aan door met zijn rug naar de achterlijn te gaan staan en zijn handen gestrekt horizontaal houdt.

Het kan ook zijn dat de verdedigende partij de bal als laatste aanraakt, dan is het een corner voor de aanvallende partij. De bal moet dan genomen worden op de zijlijn tussen de 10-meterlijn en de achterlijn. De verdedigers moeten hierbij 3 meter afstand houden. De scheidsrechter geeft dit aan door met één hand naar de plek te wijzen waar de lange corner moet worden genomen.



Lange Corner



Doelpunt

Er is een doelpunt gemaakt als de bal over de doellijn gaat en een aanvaller de bal in de cirkel heeft aangeraakt. Dit kan je onthouden door het ABCD. Een aanvaller (A) moet de bal (B) in de cirkel (C) aanraken en de bal moet in zijn geheel over de doellijn (D) zijn. De scheidsrechter wijst dan met gestrekte handen naar de middenstip.

Als een speler tussen de 10-meterlijn en de middenlijn (dus eigenlijk van 10-meterlijn tot 10-meterlijn, waarom?) een overtreding maakt, is het een vrije slag voor de andere partij. De scheidsrechter wijst dan met zijn ene hand naar de plek waar de bal genomen moet worden en met zijn andere hand in de speelrichting van het team die de bal mag nemen.



Vrije Slag

In het hockeyspel zijn er veel verschillende overtredingen. Hier een aantal op een rij:



Sticks

- Sticks. Dit betekent dat je je stick boven je eigen schouder houdt. Deze hoge stick is natuurlijk erg gevaarlijk voor de spelers om je heen. Je stick mag NOOIT boven je schouder komen behalve als je een hoog schot op doel probeert te stoppen. In alle andere gevallen is het een overtreding.

- Shoot. Je mag de bal niet met je lichaam stoppen. Het meest bekend is shoot, wanneer je de bal met je voeten stopt of aanraakt. Maar met je andere lichaamsdelen mag je de bal ook niet stoppen. Voor keepers gelden natuurlijk andere regels.



Shoot



Afhouden

- Afhouden. Dit betekent dat je als je de bal hebt, tussen de bal en de tegenstander gaat staan zodat de tegenstander niet meer bij de bal kan. De tegenstander moet dan wel proberen om de bal te pakken.

- **Hakken.** Dit is op de stick slaan van de tegenstander. Een stick is om mee te spelen en dus niet om op te slaan.



Hakken



Bolle Kant

- **Bolle Kant.** Een bal met de bolle kant spelen mag niet.

- **Hoog.** Hoog spelen van de bal of op een andere manier gevaarlijk spel mag niet.

De moeilijkste regel van het hockey is misschien wel de voordeelregel. Deze regel houdt in dat er niet gefloten wordt omdat het team waartegen de overtreding wordt gemaakt voordeel heeft van de situatie. Soms is dit voor de scheidsrechter heel moeilijk toe te passen. Er wordt dus niet voor elke overtreding gefloten!



Voordeel

Bij een vrije slag moet de tegenstander 3 meter afstand houden en mogen je eigen teamgenoten zo dicht bij staan als ze willen. Tenzij het in het 10-metergebied is, dan moet iedereen 3 meter afstand houden.



Strafcorner

Bij een 8-tal bestaat er ook een strafcorner. Een strafcorner wordt gegeven als een verdediger met opzet de bal over de achterlijn speelt of wanneer een verdediger opzettelijk shoot maakt. De scheidsrechter wijst dan met twee gestrekte armen naar het doel van de partij die de overtreding maakt.