

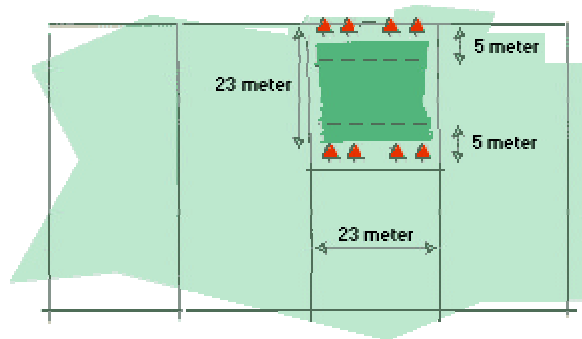
## Spelleiding F-jeugd / Benjamins

**De spelregels** van het drietal hockey worden toegepast bij wedstrijden voor de F-jeugd. Kinderen vanaf 7 jaar mogen competitie 3 tegen 3 spelen. Het is niet vanzelfsprekend dat ze dit reeds kunnen. Laat een kind pas competitie spelen als het op een veilige manier met stick, bal en medespeler kan omgaan.

**Het speelveld** is een half deel van het 23 meter gebied. De afmetingen zijn 23x23 meter, waarbij de zijlijnen worden gevormd door de achterlijn en de 23-m lijn. Ter hoogte van de dichtstbijzijnde doelpaal is de achterlijn. Het bijzonder van drie-tal hockey is, dat dit met vier doelen gespeeld wordt.

De doelen worden gemaakt van pilonnen. De breedte van elk doel is 2 meter. het doel staat 4 meter van de zijlijn af.

Je hebt dus totaal 16 pilonnen nodig om het veld en de goals uit te zetten. Er bestaan speciale, iets lichtere, mini-hockeyballen. Deze mogen, net zo goed als de gewone hockey ballen, gebruikt worden.



**Een team** bestaat uit maximaal 3 veldspelers. Er zijn geen doelverdedigers. Wisselers mogen elk moment dat het spel stil ligt gewisseld worden. Het aardige is, dat beide F-hockeyteams uit 6 spelers bestaan en er tegelijkertijd twee drietal wedstrijden gespeeld worden.

**De wedstrijd** duurt 2x15 minuten met een pauze van ong. 5 minuten. Na deze wedstrijd spelen de drietalen tegen het andere drietal van de tegenstander.

**Algemene spelregels.** Het spelen van de bal mag alleen met de platte kant van de stick. De spelregels moeten zorgen voor veiligheid en plezier. Dus niet doodfluiten.

**Begin of hervatting van het spel.** De beginslag wordt genomen vanaf het midden van het veld en mag in alle richtingen worden gespeeld. Verder gelden de regels van de vrije slag.

**Gevaarlijk spel** is altijd verboden. Hieronder vallen: sticks (gevaarlijk of hinderlijk zwaaien met de stick), hoge bal, snijden, hakken op de stick, aanvallen van links, naar de tegenstander of zijn stick slaan, trappen, vasthouden, duwen, laten struikelen, de bal ongecontroleerd zonder stoppen terugslaan, of opzettelijk tegen iemand aanspelen.

**Afhouden.** Het is verboden een speler in zijn spel te belemmeren door deze (hinderlijk) te beletten de bal te spelen. Dit kan de balbezitter zelf (afhouden), zijn stick (stick afhouden) of een medespeler (indirect afhouden) zijn.

**Shoot.** De bal mag niet opzettelijk met de voet of het lichaam gespeeld worden. Gebeurt dit onopzettelijk, dan wordt alleen gefloten als het gevaar of voordeel oplevert.

**Vrije slag.** De bal moet stil liggen en mag niet omhoog worden gespeeld. Alle spelers van de tegenstander moeten op 4.50 m afstand staan. Degene die de vrije slag neemt mag de bal daarna pas weer spelen als eerst een andere speler de bal heeft aangeraakt. Een vrije slag na een overtreding binnen het 5 meter gebied wordt vanaf de 5-meter lijn genomen.

**Een doelpunt** is gemaakt als de bal tussen de doelpalen en niet hoger dan 45 cm de doellijn passeert en door een speler van één van de partijen binnen het 5 metergebied is aangeraakt.

**Bal over de achterlijn.** Als er door de aanvallende partij was gespeeld of als laatste aangeraakt, dan wordt er door de verdedigende partij uitgeslagen vanaf de 5 m lijn. Als er door de verdedigende partij was gespeeld of als laatste aangeraakt, dan wordt er door de aanvallende partij een lange hoekslag genomen aan de kant van het veld waar de bal over de doellijn ging. Deze lange hoekslag wordt genomen vanaf het punt waar de 5 m lijn de zijlijn snijdt. Net als bij elke vrije slag of inslag geldt ook voor de hoekslag, dat spelers van de tegenstander minsten 4,5 meter afstand moeten nemen.

**Bal over de zijlijn.** Op dezelfde plaats (waar de bal uit ging) een inslag door de partij, die de bal niet als laatste heeft aangeraakt. Er mag niet rechtstreeks gescored worden vanuit een inslag van de zijlijn.

**Straffen.** Bij een overtreding buiten het 5 metergebied een vrije slag op de plaats van de overtreding. Bij een overtreding binnen het 5 metergebied een vrije slag op de 5 m lijn. Er mag niet rechtstreeks gescored worden vanuit een vrije slag op de 5 m lijn. Er worden geen strafpushes toegekend.

**Spelleiding.** Het speelveld is klein en het aantal spelers gering, zodat één spelleider voldoende is. De spelleider is meer dan scheidsrechter alleen. Hij is iemand die gevoel heeft voor het spelniveau en de sfeer van het benjamin hockey.