



## (Spel)regels 3-tallen – seizoen 2015-2016

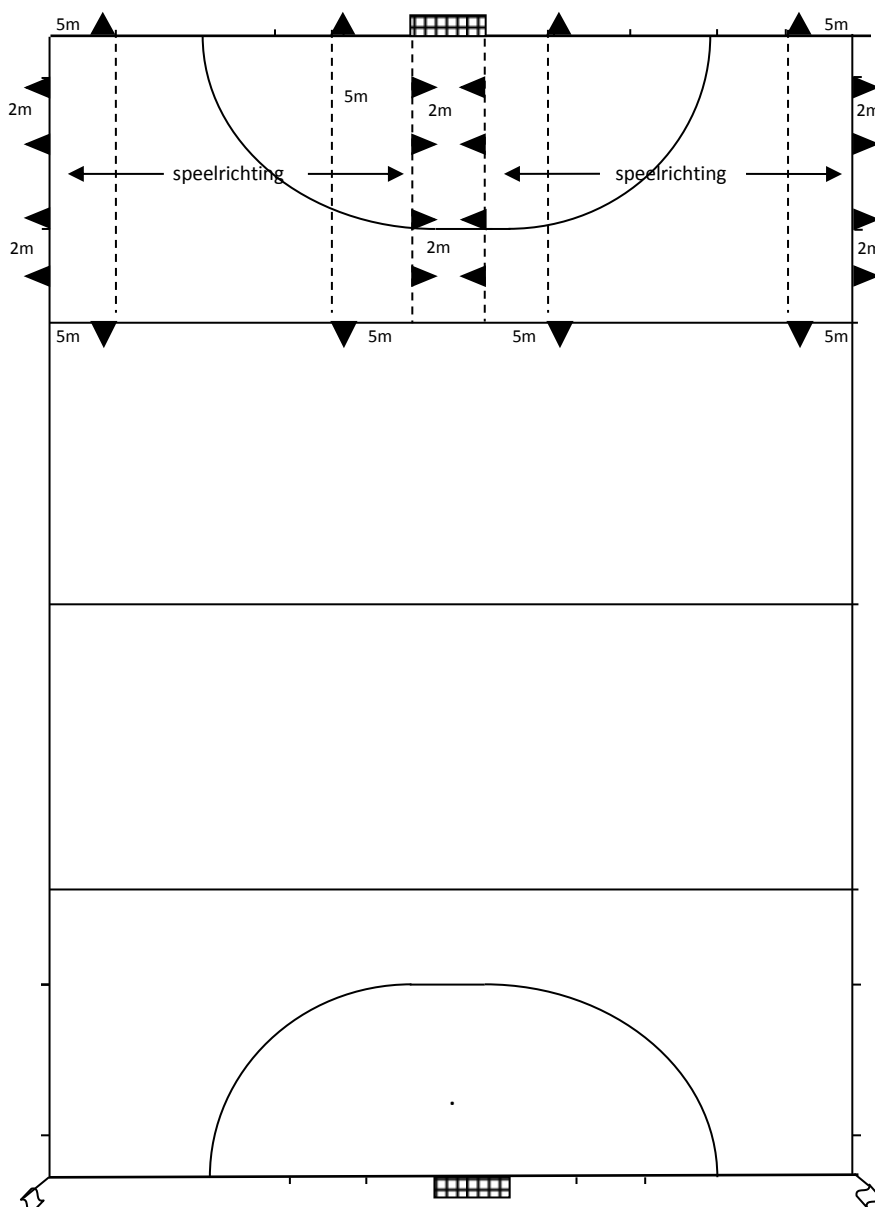
### Het speelveld

Bij 3-tallen wordt gespeeld op een achtste veld. Dit veld is 23 meter lang en 23 meter breed. De zijlijn van het 11-talveld doet dienst als achterlijn. De andere achterlijn is een denkbeeldige lijn tussen de eerste doelpaal vanaf de achterlijn en de 23-meterlijn. De achterlijn en 23-meterlijn van het elftalveld doen dienst als zijlijnen.

In plaats van een cirkel is er het 5-meter doelgebied. Dit wordt aangegeven door pylonnen op beide zijlijnen.

Elk team heeft twee doelen te verdedigen! De doelen van team A staan op de achterlijn van het 3-talveld en de doelen van team B staan daar tegenover. De doelen staan 4 meter van de zijlijn af en worden gevormd door 2 pylonnen die 2 meter van elkaar staan.

Zoals in de tekening weergegeven, kunnen er op een kwart veld 2 hockeyvelden voor 3-tallen worden uitgezet. Haal voor de veiligheid het doel waar elftallen gebruik van maken weg van de zijlijnen van het 3-tal veld.



**De bal**

De bal die gebruikt wordt, is een normale hockeybal.

**Spel- en teambegeleider**Rol teambegeleider

De teambegeleider is verantwoordelijk voor het 'verzorgen' van het team, maakt teamafspraken, de opstelling en wisselt de spelers tijdens de wedstrijd.

Rol spelbegeleider

De spelbegeleider fluit voor overtredingen, maar is geen scheidsrechter. De spelbegeleider mag namelijk het spel onderbreken om uitleg te geven bij bepaalde situaties.

>>Ter verduidelijking van de verschillende rollen is een [filmpje spel- & teambegeleiding](#) gemaakt.

**Voorafgaand aan iedere wedstrijd komen de team- en spelbegeleiders bij elkaar om afspraken te maken. Na de wedstrijd ronden ze gezamenlijk het digitale wedstrijdformulier (DWF) af.**

Bij de F-jes vormen de doelpunten van alle vier de wedstrijdjes bij elkaar opgeteld de uitslag en niet meer de punten per gewonnen of gelijk gespeelde wedstrijd. Op deze manier wordt het niveauverschil tussen teams beter inzichtelijk voor degenen die de poule-indeling maken en wordt de competitie voor iedereen zo leuk mogelijk gemaakt. De uitslagen zijn, zoals gebruikelijk, niet zichtbaar in de standenmotor.

Wie zijn de spelbegeleiders?

Vanwege de rol van de spelbegeleider adviseert de KNHB om ouders in te zetten als spelbegeleiders bij de Jongste Jeugd.

Bij 3-tallen is het speelveld zo klein dat kan worden volstaan met 1 spelbegeleider per speelveld. Omdat de teams wisselen van speelveld zijn er 2 spelbegeleiders nodig. Op het ene veld is deze afkomstig van de thuis spelende vereniging, op het andere veld is deze afkomstig van de uitspelende vereniging.

Het advies is om ouders in te zetten als spelbegeleiders bij de Jongste Jeugd. Ouders hebben natuurlijk overwicht en kunnen beter uitleg geven aan de kinderen. Daarbij is er vanuit pedagogisch oogpunt voor gekozen om één van de spelbegeleiders afkomstig te laten zijn van de thuisvereniging en één van de uitvereniging. Omdat deze spelbegeleider het team en de kinderen kent, zal hij/zij beter in staat zijn om dit team te begeleiden en waar nodig individuele en specifieke aandacht te geven.

**Spelplezierbevorderende maatregelen**

Hockey draait bij de Jongste Jeugd om 3 kernwaarden; plezier, veiligheid en leerzaam. Als tijdens een wedstrijd blijkt dat het niveauverschil tussen de teams, ondanks een goede poule-indeling, groot is, worden spelplezierbevorderende maatregelen ingezet.

*Het is de taak van de spelbegeleiders om goed in te schatten wanneer het niveauverschil tussen de teams zo groot is dat het spelplezier bevorderd dient te worden!*

Het niveauverschil kan afgeleid worden uit:

- de verhouding balbezit en niet balbezit. D.w.z. wanneer het ene team in verhouding heel erg veel balbezit heeft en het andere team niet aan spelen toe komt  
*en/of*
- het aantal doelpunten verschil in een wedstrijd. Als richtlijn kan aangehouden worden dat het niveauverschil groot is bij 3 doelpunten verschil.



Spel- en teambegeleiders hoeven de maatregelen niet zelf te bedenken. Ze krijgen een aantal opties waaruit ze een keuze kunnen maken die het meest geschikt is voor de situatie die zich op het veld voordoet. Het is belangrijk dat spel- en teambegeleiders deze opties **voorafgaand** aan iedere wedstrijd met elkaar bespreken.

Combineer vooral ook de opties voor de sterkere en zwakkere partij!

De opties voor de sterkere partij zijn:

- **De spelbegeleider gaat strenger fluiten voor de sterkere partij** (Hierdoor wordt de sterkere partij meer uitgedaagd)
- **De sterkere partij verandert de opstelling** (Bijvoorbeeld: scorende spelers gaan achterin spelen)
- **Iedere speler van de sterkere partij mag, zodra hij/zij in balbezit komt, de bal maximaal 3x raken.** (Hierdoor wordt het samenspel, split vision (d.w.z. opkijken tijdens/na het aannemen van de bal) en vrijlopen van de sterkere partij gestimuleerd)

De opties voor de zwakkere partij zijn:

- **De spelbegeleider geeft meer (technische en/of tactische) aanwijzingen aan de zwakkere partij** (Het zwakkere team wordt sterker gemaakt)
- **De zwakkere partij mag een extra veldspeler inzetten** (Hiermee kan je voorkomen dat de zwakkere partij niet aan spelen toekomt, de tegenstander alleen maar op zich af ziet komen en voor de goal in een kleine ruimte gaat spelen)

Een aantal maatregelen die in het verleden werden toegepast, passen niet meer binnen het opleidingsbeleid van de KNHB. De volgende maatregelen dienen dan ook niet meer gebruikt te worden:

- Doel verkleinen
- 3x overspelen
- 'Verboden vierkant' in het veld

### **Samenstelling teams**

Een team bestaat uit minimaal 6 spelers, waaruit 2 teams van 3 veldspelers gevormd kunnen worden. Per wedstrijd zijn er maximaal 3 veldspelers en eventueel wisselers. Er is geen doelverdediger. Spelers mogen op elk moment worden gewisseld bij de middenlijn. Eerst komt de speler het veld uit, daarna gaat de wisselspeler er pas in. Ieder team heeft een aanvoerder.

### **Spelersuitrusting**

De veldspelers zijn verplicht om scheenbeschermers en een bitje\* te dragen (vanaf 1 augustus 2015). Daarnaast dragen ze het tenue van de vereniging en hockeyschoenen (om niet uit te glijden). Voor de veiligheid kunnen spelers beter geen kettinkjes, oorbellen, ringen, horloges of armbanden om hebben.

\* **KNHB: spelers kunnen uitsluitend om medische redenen ontheffing aanvragen bij de KNHB. Spelers dienen op verzoek van de spelbegeleiding de schriftelijke ontheffing van de KNHB te tonen.**



## Wedstrijdduur

Een wedstrijd duurt 2x15 minuten met een korte rust van maximaal 5 minuten.

Een 3-tal bestaat uit minimaal 6 spelers, waaruit 2 teams gevormd kunnen worden die tegelijkertijd naast elkaar spelen. Na een gezamenlijke warming-up speelt team A van partij 1 tegen team A van partij 2 en team B van partij 1 tegen team B van partij 2 (1A-2A en 1B-2B). Na de rust wisselen de teams (1A-2B en 1B-2A). Ieder team speelt in totaal 30 minuten.

## Begin van het spel

De aanvoerder geeft voor het begin van de wedstrijd de spelbegeleiders en de aanvoerder van de tegenpartij een hand. De spelbegeleiders en de aanvoerders van beide teams maken uit wie er aan welke kant speelt (de spelrichting) en wie er mag beginnen (de beginslag) door middel van een toss. Daarna vindt 'Shake Hands' plaats: de teams geven elkaar en de spelbegeleiders een hand en wensen elkaar een fijne wedstrijd.



De beginslag wordt genomen vanaf het midden van het veld. Deze mag in alle richtingen worden gespeeld. De tegenstanders moeten minimaal 3 meter afstand van de bal houden. Na de rust is de beginslag voor het andere team.

## Het spelen van de bal

Het spelen van de bal mag alleen met de platte kant van de stick. Ook met de zijkant van de stick mag worden gespeeld. De bal mag met een push, schuifslag of flats gespeeld worden. Hierbij moet de stick, als hij naar achter zwaait, op de grond blijven. Als hij naar voren zwaait mag de stick niet boven de knie komen. In het veld mag de bal nooit hoog gespeeld worden (d.w.z. niet boven kniehoogte). Daarom zijn ook de scoop en de flick niet toegestaan. Liften mag, mits niet gevaarlijk en niet boven kniehoogte.

## Doelpunt

Een doelpunt wordt gescoord wanneer de bal over de doellijn wordt gespeeld. Het is alleen een doelpunt als de bal binnen het doelgebied door een aanvaller is gespeeld en daarna niet meer buiten dit doelgebied is gekomen. Als een aanvaller van binnen het doelgebied de bal richting doel speelt, maar de bal gaat via een voet of stick van een verdediger in het doel, is er ook een doelpunt gemaakt.

Bij een doelpoging mag de bal gedurende de hele schotbaan niet hoger komen dan:

- Plankhoogte: indien met 11-tal doelen of plankdoelen met de normale plankhoogte gespeeld wordt
- Kniehoogte: bij andere doelen (pylonen of 15 cm-planken)

In geen geval mag sprake zijn van gevaarlijk spel.

## Afstandsregel

Bij een spelhervatting moet de tegenstander minimaal 3 meter afstand van de bal nemen. In het geval van een aanvallende vrije slag bij het doelgebied moeten beide partijen minimaal 3 meter afstand van de bal nemen.

## Self-pass

Bij een beginslag, vrije slag, inslaan, uitslaan en lange corner mag de nemer de bal zelf nemen zonder dat hij de bal naar een medespeler hoeft te spelen. De speler mag direct gaan lopen met de bal. Wanneer de bal genomen wordt binnen 3 meter van het doelgebied, moet de bal eerst 3 meter hebben afgelegd **of eerst door een speler van de verdedigende partij zijn aangeraakt**, voordat hij het doelgebied in gaat. De self-pass mag, maar moet niet.



## Vrije slag

Als een speler iets doet wat niet mag, een overtreding maakt, krijgt het andere team een vrije slag. Bij een vrije slag gelden de volgende regels:

- De bal moet genomen worden op de plaats van de overtreding;
- De bal moet stil liggen;
- De bal mag niet omhoog worden gespeeld.

### Aanvaller maakt een overtreding binnen het doelgebied

Als de aanvallende partij een overtreding maakt binnen het doelgebied, krijgt de verdedigende partij een vrije slag. De bal moet op de 5-meterlijn worden genomen, recht tegenover de plaats waar de overtreding heeft plaats gevonden. Hierbij moet de tegenpartij minimaal 3 meter afstand houden.

### Verdediger maakt een overtreding binnen het doelgebied

Als de verdedigende partij een overtreding maakt binnen het doelgebied krijgt de aanvallende partij een vrije slag. De vrije slag moet op de 5-meterlijn worden genomen, recht tegenover de plaats waar de overtreding heeft plaats gevonden. De bal moet eerst 3 meter hebben afgelegd **of eerst door een speler van de verdedigende partij zijn aangeraakt**, voordat hij het doelgebied in gaat. De bal mag dus nooit rechtstreeks het doelgebied in gespeeld worden. In dit geval geldt dat beide partijen minimaal 3 meter afstand moeten houden.



### Verdediger maakt een overtreding binnen 3 meter van het doelgebied

Als de verdedigende partij een overtreding maakt binnen 3 meter van het doelgebied krijgt de aanvallende partij een vrije slag. De vrije slag moet op de plaats van de overtreding worden genomen. De bal moet eerst 3 meter hebben afgelegd **of eerst door een speler van de verdedigende partij zijn aangeraakt**, voordat hij het doelgebied in gaat. De bal mag dus nooit rechtstreeks het doelgebied in gespeeld worden. In dit geval geldt dat beide partijen minimaal 3 meter afstand moeten houden.

### Wanneer wordt een vrije slag gegeven?

1. **Shoot.** Het is shoot als de bal met de voet gespeeld wordt.





## 2. **Gevaarlijk spel.** Het is gevaarlijk spel bij:

Gevaarlijk zwaaien met de stick



Het hoog spelen van de bal



Hakken: op de stick slaan van een tegenstander



Het duwen van je tegenstander



## 3. **Afhouden.** Het is afhouden als een speler de tegenstander van de bal afhoudt door tussen hem en de bal te draaien, waardoor de tegenstander de bal niet kan spelen. Dit kan met het lichaam of de stick.

### **Uitslaan**

Het is uitslaan als de bal over de achterlijn gaat en als laatste is aangeraakt door een aanvaller. De bal wordt door de verdedigende partij genomen op de 5-meterlijn recht tegenover de plaats waar de bal over de achterlijn ging. De aanvallende partij houdt minimaal 3 meter afstand.

### **Lange corner**

Het is een lange corner als de bal over de achterlijn gaat en als laatste is aangeraakt door een verdediger. De bal wordt door de aanvallende partij genomen op de zijlijn, net buiten het 5-meter gebied. De bal moet eerst 3 meter hebben afgelegd **of eerst door een speler van de verdedigende partij zijn aangeraakt**, voordat hij het doelgebied in gaat. Beide partijen moeten minimaal 3 meter afstand van de bal nemen.

Let op: in tegenstelling tot de spelregelwijziging bij de 11-tallen wijzigt de lange corner niet bij de 3- en 6-tallen!

Omdat bij de Jongste Jeugd geen sprake is van een '23-meterlijn' is het nemen van een lange corner op de zijlijn het duidelijkst en makkelijkst hanteerbaar.

### **Inslaan**

Het is inslaan als de bal over de zijlijn gaat. Deze vrije slag wordt genomen door het team dat de bal niet als laatste aanraakte op de plek waar de bal over de zijlijn ging. De verdedigende partij houdt minimaal 3 meter afstand.

### Inslaan binnen doelgebied

Als de bal over de zijlijn gaat binnen het doelgebied, wordt de bal net buiten het 5-meter gebied genomen. De bal moet eerst 3 meter hebben afgelegd **of eerst door een speler van**



**de verdedigende partij zijn aangeraakt**, voordat hij het doelgebied in gaat. Beide partijen moeten minimaal 3 meter afstand van de bal nemen.

**Time-out**

Een time-out kan worden gegeven om de teambegeleiders van beide teams gelegenheid te geven de spelers extra aanwijzingen te geven, zodat het spel beter kan verlopen.

- een time-out kan op initiatief van de spelbegeleiders worden gegeven
- een time-out kan gevraagd worden door de teambegeleider van een team

**Bully**

Een bully wordt genomen om het spel te hervatten wanneer de wedstrijd is onderbroken wegens een blessure of enig andere reden, waarbij geen straf wordt opgelegd. Wanneer een spelbegeleider het spel heeft stil gelegd om uitleg te geven aan de spelers kan het spel dus hervat worden met een bully.

*De sticks moeten elkaar bij een bully 1x raken (géén 3x), voordat de bal gespeeld wordt.*