



Doelpunt ?

Je kunt alleen een doelpunt maken wanneer je binnen het doelgebied van de tegenstander bent. Ook als de bal – binnen dat doelgebied – via een voet of stick van een verdediger gaat, heb je toch een doelpunt gemaakt.

Beginslag

De beginslag neem je vanaf het midden van het veld. Die slag mag je in alle richtingen spelen. Je tegenstander moet afstand houden. Heeft jouw team voor de rust de beginslag gehad? Dan is na de rust je tegenstander aan de beurt.

Vrije slag

Als een speler iets doet wat niet mag (een overtreding), dan krijgt het andere team een vrije slag. De spelbegeleider wijst de plaats aan waar je de bal moet neerleggen om de vrije slag te nemen. Dit is de plaats waar de overtreding gebeurde. Je tegenstander moet minimaal drie meter afstand houden. De bal moet stilliggen en je mag hem niet omhoog spelen.

Vrije slag bij doelgebied

Als jij of een teamgenoot een overtreding binnen het eigen doelgebied maakt of binnen drie meter van het doelgebied, dan krijgt het andere team een vrije slag. Zij moeten de vrije slag op minimaal drie meter van het doelgebied afnemen. De bal mag niet rechtstreeks het doelgebied ingespeeld worden, hij moet eerst minimaal drie meter hebben afgelegd of zijn aangeraakt door een teamgenootje.

BAL OVER DE ZIJLIJN (INSLAAN)

Wanneer de bal over de zijlijn gaat én jouw tegenstander de bal het laatst aanraakte met zijn of haar stick, dan mag je inslaan vanaf de plek op de zijlijn waar de bal uitging.

Mag je een bal inslaan vanaf de zijlijn in het doelgebied dan mag je de bal niet rechtstreeks richting het doel spelen. Als je wilt scoren dan moet de bal eerst buiten het doelgebied zijn geweest. Alle spelers moeten minimaal drie meter afstand houden. Een doelpunt kan alleen worden gescoord, wanneer de bal buiten het vijfmetergebied is geweest.

Bal over de achter lijn

Wanneer de bal over jouw achterlijn gaat én je tegenstander de bal het laatst aanraakte met zijn of haar stick, dan mag je uitslaan. Dat betekent dat je de bal op de vijfmeterlijn mag leggen, recht tegenover de plaats waar de bal over de achterlijn ging. Je tegenstanders moeten minimaal vijf meter afstand houden.

Is de bal het laatst aangeraakt door jouw stick of die van een teamgenoot? Dan mag je tegenstander een lange corner nemen.

Lange corner

Je krijgt een lange corner wanneer de bal over de achterlijn gaat en het laatst aangeraakt is door de stick van een verdediger. Voor een lange corner speel je de bal vanaf de zijlijn. Je legt de bal op de zijlijn, vijf meter vanaf de achterlijn. Je moet de bal wel neerleggen aan de kant van het doel waar de bal over de achterlijn is gegaan. Alle spelers moeten minimaal drie meter afstand houden. Wil je scoren, dan moet de bal eerst buiten het vijfmetergebied (doelgebied) zijn geweest.

SELF-PASS

Bij de beginslag, vrije slag, inslaan, uitslaan en lange corner mag je de bal zelf spelen. Je hoeft 'm niet direct naar één van je teamgenoten te spelen. Wel moet je eerst duidelijk de bal een tikje geven en daarna verder spelen. Je mag een self-pass spelen, maar dat moet niet.

Afstand houden

Opnieuw beginnen met spelen na één van de overtredingen of na de beginslag, noem je een spelhervatting. Om te zorgen dat het spel veilig blijft, moet je afstand houden. Hoe groter het veld is waarop je speelt, hoe meer afstand je moet houden. In de drietallen speel je op een achtste deel van het veld. Je tegenstander moet dan bij een vrije slag drie meter afstand houden. Bij een vrije slag binnen drie meter van het doelgebied moeten jouw team én je tegenstander allemaal minimaal drie meter afstand houden.