



KWALIFICATIESTRUCTUUR SPORT 2012

IJSHOCKEYTRAINER/COACH 1 (Teambegeleider)

1.6.2. INLEIDING SPELREGELS

WAAROM ZIJN ER SPELREGELS?

Spelregels zijn er om op een eerlijke en sportieve manier wedstrijden tussen twee of meer tegenstanders te spelen. De uitgangspunten hierbij zijn:

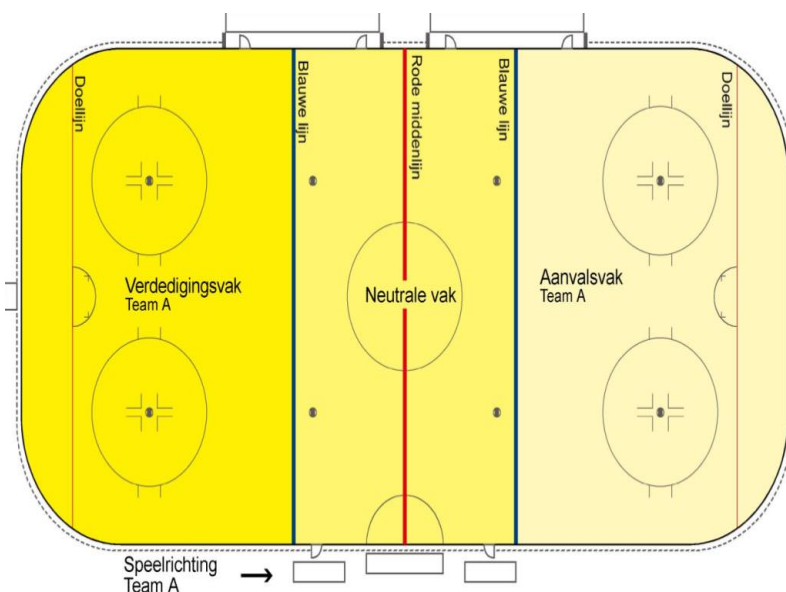
- Spelers moeten de gelegenheid worden geboden om hun sport op een veilige manier te bedrijven. De regels zijn erop gebaseerd om blessures te voorkomen.
- Spelers moeten hun sport met plezier kunnen beoefenen.
- Oponthoud van het spel moet zo veel mogelijk worden voorkomen.
- Spelers krijgen de gelegenheid de aangeleerde technieken, waarop vaak lang getraind is, te gebruiken. Technische vaardigheid prevaleert boven brute kracht.
- Het spel, de wedstrijd moet aantrekkelijk zijn voor toeschouwers.
- Teruggeven van kansen aan spelers die onreglementair zijn afgestopt.

DE BASISREGELS VAN HET IJS HOCKEY

We beperken ons hier tot een eerste kennismaking met de ijshockeyspelregels. Het IIHF- en IJshockey Nederland-spelregelboek en het *Casebook* (omschrijvingen van situaties) geven een 100% weergave.

Het speelveld

IJshockey wordt gespeeld op een ijsbaan van ongeveer 30 bij 60 meter. Het ijsoppervlak is middels een aantal lijnen verdeeld in vakken. Om het speelveld is een omheining, de boarding. Aan de ene lange zijde van het speelveld zijn 2 afgescheiden spelersbanken, 1 voor ieder team. Aan de andere lange zijde is een afgescheiden bank voor de wedstrijdofficials en 2 afgescheiden banken voor de bestrafte spelers.



Speloppervlak voor spelers U10

Het is gebleken, dat het spelen en trainen van teamsporten in kleine ruimtes/ oppervlakten vele voordelen heeft, voor kinderen en volwassenen. Daarnaast is het voor kinderen leuker om te spelen op een (ijshockey-)veld dat op hun capaciteiten is afgestemd. Een officieel wedstrijdveld is afgestemd op senioren en veel te groot voor kinderen. In de meeste sporten wordt het inmiddels algemeen toegepast, dat kinderen onder 10 jaar op een deel van het wedstrijdveld spelen.

Speelveld U10 en U8

U10- en U8-wedstrijden worden gelijktijdig op dezelfde ijsvlakte gespeeld. Mini-ijs hockey wordt in de breedte op een derde van de ijsvlakte gespeeld. Welpenijs hockey wordt in de lengte op twee derde van de ijsvlakte gespeeld. Op de blauwe lijn tussen het minispeelveld en het welpenspeelveld dient een afscheiding te zijn aangebracht. In het minispeelveld zijn op het ijs tegen de reguliere boarding aan de korte zijde van de ijsbaan twee spelersbanken geplaatst; welpen maken gebruik van de reguliere spelersbanken.

Bij mini-ijs hockey dient tussen de achterkant van het doel en de boarding een strook van één meter ijs open te zijn. Het midden van het doel staat op de lengte-as die het speelveld in twee gelijke helften verdeelt. Bij mini-ijs hockey is het doel 130 cm breed en 90 cm hoog binnenkant paal gemeten. Bij welpenijs hockey wordt op een fictieve doellijn op vier meter van de op de blauwe lijn geplaatste afscheiding één van de doelen geplaatst. Het andere doel wordt op de reguliere plaats op de reguliere doellijn geplaatst. Het midden van de doelen staat op de lengte-as die het speelveld in twee gelijke helften verdeelt. Bij U10-ijs hockey worden reguliere ijshockeydoelen gebruikt.

Naast een groter spelplezier voor de kinderen heeft *cross-ice hockey* ook als voordelen:

- In het *cross-ice hockey* moeten de kinderen meer en sneller beslissingen nemen en maken.
- De jonge spelers hebben meer puckcontact en meer verbetering van hun stick technieken.
- Het ijs kan efficiënter worden gebruikt, doordat er meer spelers (minimaal 30 spelers) tegelijk op het ijs kunnen met de training.

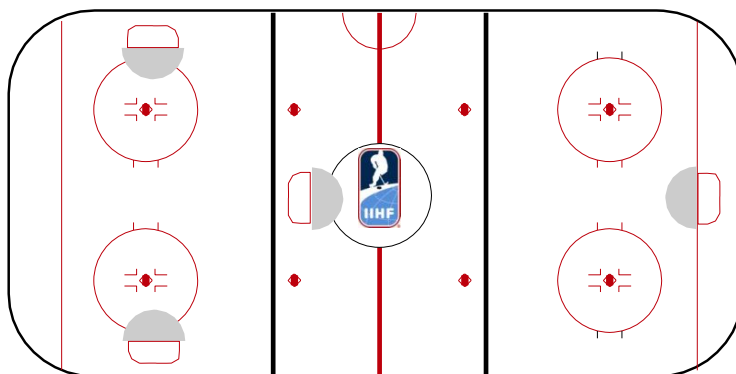
Teamsamenstelling U10 en U8

- Gedurende het spel mogen van een miniteam niet meer dan vijf spelers - vier veldspelers en één doelverdediger - zich tegelijk op het speelveld bevinden.
- Gedurende het spel mogen van een welpenteam niet meer dan zes spelers - vijf veldspelers en één doelverdediger - zich tegelijk op het speelveld bevinden.

Wisselsignaal U10 en U8

Om de 90 seconden klinkt een wisselsignaal. Indien binnen 15 seconden voor het verstrijken van de 90 seconden een spelonderbreking plaatsvindt, dient het wisselsignaal direct te klinken. 10 Seconden na het wisselsignaal wordt een face-off genomen op de fictieve middenlijn van het speelveld.

Wedstrijdopstelling bij *cross-ice hockey* met eventueel kleinere doeltjes



De teams

Een team bestaat uit maximaal 20 spelers en twee doelverdedigers. Indien een team niet bestraft is, heeft het in principe 5 veldspelers en één doelverdediger op het ijs. Het is toegestaan om een doelverdediger in te wisselen tegen een extra veldspeler.

Indien spelers op de strafbank moeten plaatsnemen, kan het voorkomen dat het aantal veldspelers 3 of 4 bedraagt. Minder dan 3 veldspelers is niet mogelijk.

Wedstrijdtijd

Een ijshockeywedstrijd duurt 3 periodes van elk twintig minuten zuivere speeltijd. Tussen de periodes is er een pauze van 5 of 15 minuten, waarbij de teams naar de kleedkamer kunnen gaan. In de pauze van 15 minuten wordt het ijs gedweild.

De scheidsrechter(s)

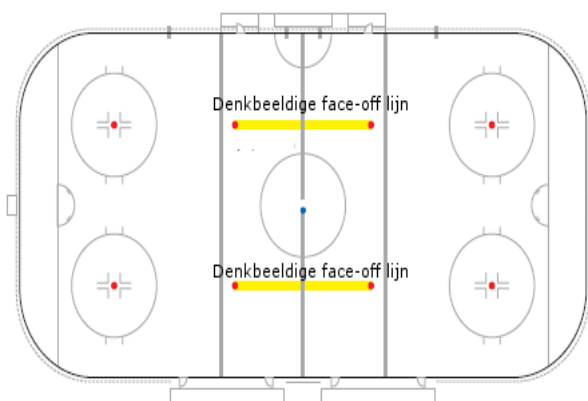
Scheidsrechters zijn er om de wedstrijd volgens de regels te laten spelen. Alle scheidsrechters handelen naar eer en geweten en stellen zich onafhankelijk en onpartijdig op. Ook zij willen vaak in hun sport hogerop komen een doorstromen naar een hogere divisie of zelfs in aanmerking komen voor een internationale licentie.



Tijdens een ijshockeywedstrijd kunnen er 2 scheidsrechters, 3 scheidsrechters (oftewel een hoofdscheidsrechter en 2 linesman), of 4 scheidsrechters (oftewel 2 hoofdscheidsrechters en 2 linesman) zijn. Achter de boarding, achter de beide doelen, kunnen doelrechters worden gebruikt. De linesmen hebben de functie van grensrechter en fluiten alleen voor de buitenspel (off-side) situaties. De scheidsrechter fluit bij een 2-manssysteem voor zowel off-side als voor overtredingen en doelpunten. Bij de overige systemen richten de scheidsrechters zich in eerste instantie op de overtredingen en doelpunten.

Face-off

Bij het begin van elke periode en na elke spelonderbreking wordt de puck, door een van de scheidsrechters, ingeworpen tussen twee spelers (face-off). Bij een face-off moeten alle spelers van een team zich bevinden tussen het eigen doel en de plaats waar de face-off wordt genomen, op minimaal 3 meter afstand van waar de face-off wordt genomen. Indien een speler hier niet aan voldoet, mag een scheidsrechter of linesman degene die de face-off neemt vervangen door een teamgenoot op het ijs. Een face-off wordt genomen op één van de 9 daarvoor aangebrachte plaatsen (in de eindvakken, het neutrale vak en op het midden van ijs). In principe wordt een face-off genomen op 1 van de 9 plaatsen die het dichtste bij de plek is waar het spel wordt onderbroken.



Spelerswissel

Spelers mogen, zowel tijdens het spel als bij spelonderbrekingen, gewisseld worden.

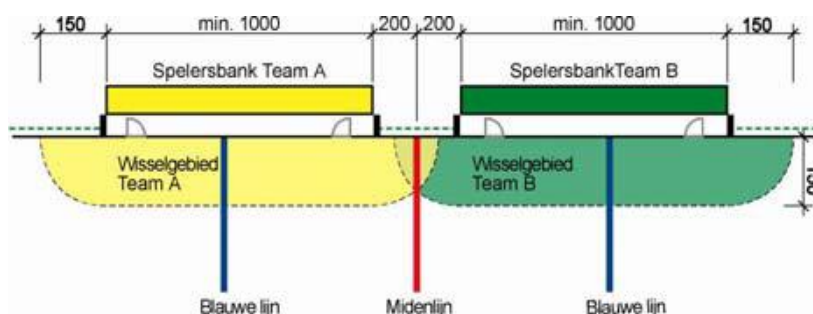
Wisselen bij een spelonderbreking:

- Het bezoekende team krijgt maximaal 5 seconden tijd om te wisselen, waarbij alle te wisselen spelers tegelijkertijd het ijs op moeten komen.
- Vervolgens mag het thuisteam alle te wisselen spelers tegelijkertijd wisselen.

Indien een team niet snel genoeg wisselt of niet volgens de hiervoor geschetste procedure dan heeft de scheidsrechter het recht spelers die te laat wisselen terug te sturen en kan zelfs het team bestraffen met een penalty voor "delaying the game" (onnodig ophouden of vertragen van de wedstrijd).

Wisselen tijdens het spel:

Spelers die tijdens het spel gewisseld worden, moeten zich binnen de zogenaamde 1,5-meter zone bevinden, voordat hun vervanger het ijs opgaat. Indien de speler die zou gaan wisselen zich binnen de 1,5-meter zone bevindt, maar nog actief deelneemt aan het spel (speelt de puck of checkt een tegenstander), dan mag er geen speler voor hem op het ijs. Er is dan sprake van een 'too many men'-situatie.



AANGEPASTE REGELS U10 EN U8

Voor de mini's en welpen zijn de spelregels enigszins aangepast:

- U10 en U8 spelen hun wedstrijden op respectievelijk 1/3 en 2/3 van het ijsoppervlak. Vanaf de U12 wordt op het gehele speelveld gespeeld.
- Een wedstrijd duurt 15 minuten (vuile tijd).
- Om de 90 seconden klinkt een wisselsignaal en alle spelers zijn dan verplicht naar de spelersbank te gaan (= tenminste in de wisselzone).
- U8 speelt de wedstrijden met vijf spelers - vier veldspelers en één doelverdediger. U10 met zes spelers, vijf veldspelers en één doelverdediger.
- Bij U10 en U8 zijn slapshots NIET toegestaan. Ook wordt in deze leeftijdsklassen de icing-regel niet toegepast.
- Bij U10 en U8 is bodychecken NIET toegestaan.
- Bij de U8 wordt met kleinere doeltjes gespeeld.

De volledige spelregels van de U10- en U8-competities vindt u op de website van IJshockey Nederland (www.nijb.nl).



AANGEPASTE REGELS VROUWENIJSHOCKEY

In vrouwenijshockey is bodychecken NIET toegestaan. Let wel, dit is wat anders dan bodycontact!

Bodycontact vs. Bodychecken

Bodycontact (wel toegestaan in competities zonder bodychecken):

- intentie om eerst de puck te spelen en lichamelijk contact is daarvan het gevolg
- nauwelijks de bedoeling op het lichaam te spelen, terwijl twee spelers in dezelfde richting schaatsen en lichamelijk contact is daarvan het gevolg
- tegen een tegenstander aanleunen is toegestaan
- minimaal contact met de boarding is toegestaan
- het is een speler toegestaan om zijn positie te behouden

Bodychecking (niet toegestaan in competities zonder bodychecken):

- intentie om eerst het lichaam te spelen (de actie is gericht tegen de tegenstander en niet op het bemachtigen van de puck)
- duidelijke bedoeling het lichaam te spelen, terwijl de tegenstander van opzij of van tegengestelde richting wordt benaderd
- elk contact van achteren is verboden
- duidelijke check tegen de boarding is verboden

Wat is een bodycheck?

Een bodycheck is een actie om met je lichaam de tegenstander de puck te ontnemen.

Een reglementaire bodycheck

- wordt uitgevoerd met heup of schouder;
- raakt de tegenstander van opzij of van voor;
- raakt de tegenstander op het lichaam tussen knie en schouder.

Overige kenmerken:

- tegenstander in bezit puck
- geen aanloop
- niet springen
- geen gebruik van stick, elleboog, been, voet, check from behind, arm cross check

Een bodycheck is NIET bedoeld om de tegenstander te straffen of te intimideren. Direct in de baan van de tegenstander stappen is verboden

STRAFFEN

In de ijshockeysport kunnen tijdstraffen worden gegeven. Persoonlijke tijdstraffen en teamstraffen. De persoonlijke straffen hebben geen invloed op het aantal spelers op het ijs. Bij teamstraffen neemt de in overtreding zijnde speler plaats in de strafbank en zal zijn team in principe gedurende 2 of 5 minuten een veldspeler minder op het ijs hebben. Het team met een man meer heeft dan een powerplay en het team met een man minder een penalty-kill situatie.

Typen straffen:

- Een 2 minutenstraf persoonlijke of teamstraf (Minor Penalty). Gedurende de straf is geen plaatsvervanger toegestaan. Als de goalie een Minor Penalty krijgt, moet een teamgenoot de straf uitzitten. Wordt er gescoord tegen het team in numerieke minderheid, dan zal de straf automatisch eindigen.
- Een persoonlijke 5 minutenstraf (Major Penalty). Deze gaat altijd gepaard met een Game Misconduct Penalty. De bestraffende speler wordt naar de kleedkamer gestuurd en een andere speler moet voor 5 minuten op de strafbank plaatsnemen. De speler die voor 5 minuten op de strafbank moet plaatsnemen moet de gehele tijdstraf op de strafbank blijven, ook als er wordt gescoord tegen zijn team als zijn team met een numerieke minderheid speelt.
Indien de goalie een major penalty krijgt, dan moet hij worden vervangen door de reserve goalie en een van zijn teamgenoten, die bij de spelonderbreking op het ijs stond, neemt de plaats op de strafbank in. Indien het team geen reserve goalie heeft, moet 1 van de spelers als goalie gaan spelen en mag daarvoor een goalie-uitrusting aantrekken.
- Een 10 minuten persoonlijke straf (Misconduct Penalty) waarbij er gelijk een vervanger op het ijs mag komen. De speler met de straf moet het ijs voor 10 effectieve minuten verlaten. Deze straf geldt niet voor de goalie. Een teamgenoot moet dan deze straf uitzitten.
- Penalty shot. Een aanvaller mag dan, vanaf de middenstip, vrij op de goalie van de tegenpartij afschaatsen. Deze straf wordt bijvoorbeeld opgelegd als een speler (in het neutrale of het aanvalsvak) van achteren onreglementair wordt aangevallen, wanneer hij/zij niemand meer te passeren heeft dan de doelman van de tegenpartij, waarbij hem/haar een redelijke kans tot scoren wordt ontnomen (break away situatie).
- Game Misconduct Penalty. Een uitsluiting van de wedstrijd met kans op een schorsing.
- Match Penalty. De bestraffende speler wordt naar de kleedkamer gestuurd en een andere speler moet voor 5 minuten op de strafbank plaatsnemen. De speler die met een Match Penalty naar de kleedkamer is gestuurd krijgt ook een schorsing. Voor de speler die op de strafbank gaat zitten gelden de regels, zoals genoemd bij de major penalty.

Uitgestelde straf:

Indien de scheidsrechter een overtreding constateert en het in overtreding zijnde team heeft de puck in bezit, dan fluit hij onmiddellijk af. Heeft echter het niet in overtreding zijnde team de puck in bezit, dan steekt de scheidsrechter de arm omhoog en laat het spel doorgaan totdat het in overtreding zijnde team puckbezit heeft (=puck onder controle). We spreken dan van een uitgestelde straf (delayed penalty). Tijdens een uitgestelde straf kan het niet in overtreding zijnde team de goalie van het ijs halen en wisselen voor een 6^{de} veldspeler, omdat het in overtreding zijnde team nooit kan scoren tijdens een uitgestelde straf. Immers zodra het in overtreding zijnde team puckbezit heeft fluit de scheidsrechter af. Het niet in overtreding zijnde team kan deze uitgestelde straf dus gebruiken voor een powerplay situatie en proberen om met een speler meer een doelpunt te scoren. Indien het bestrafte team door de uitgestelde straf in een numerieke minderheid zou gaan spelen en er wordt gescoord tijdens de uitgesteld straf situatie, dan wordt de straf wel gegeven en genoteerd, maar de bestrafte speler hoeft niet meer in de strafbank te gaan zitten. De straf is dan direct beëindigd, tenzij het in overtreding zijnde team vanwege een minor penalty al in de numerieke minderheid is.

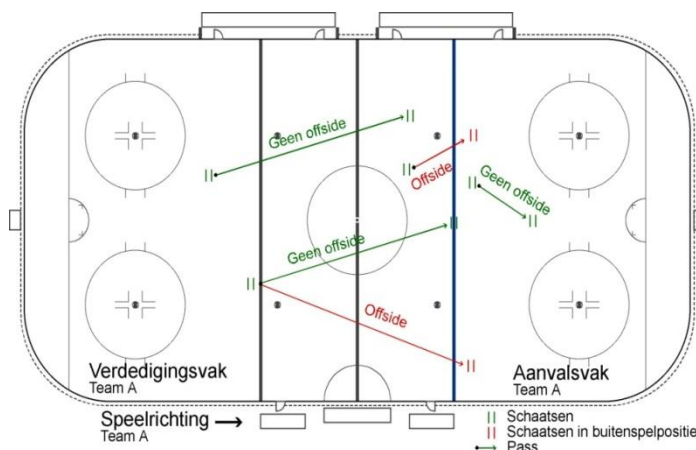
OFF-SIDE

Offside, ook wel buitenspel genoemd, is de situatie die ontstaat als een aanvallende speler vóór de puck in het aanvalsvak is. We kennen de directe en we kennen de uitgestelde offside.

Directe offside

- Een aanvallende speler schaats met de puck het aanvalsvak in, terwijl een teamgenoot zich al in dat vak bevindt.
- Een aanvallende speler bevindt zich in het aanvalsvak en neemt een pass aan van een teamgenoot buiten het aanvalsvak.

In beide gevallen zal de scheidsrechter onmiddellijk afbluiten.



Uitgestelde offside

- De aanvaller bevindt zich voor de puck in het aanvalsvak, maar speelt de puck echter niet.

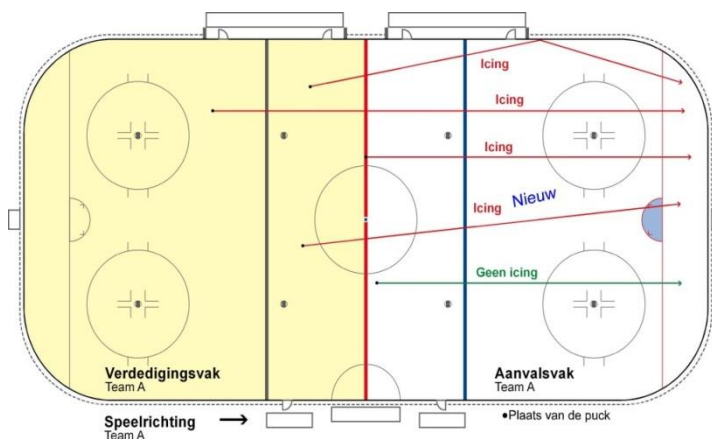
Verlaten de aanvallende spelers niet onmiddellijk het aanvalsvak, of probeert een van hun een tegenstander te checken, dan wordt het spel onderbroken en zal de face-off worden genomen in het verdedigingsvak van het team dat de situatie veroorzaakte. We spreken nu van een opzettelijke (intentional) offside.

Icing

Er is sprake van icing als een team vanaf de eigen helft de puck over de doellijn van de tegenstander schiet. De face-off vindt dan plaats op een van de stippen in het verdedigingsvak van het team dat icing schoot.

Er is geen sprake van icing als:

- De puck het doel in gaat (er is dan immers sprake van een doelpunt).
- Het team dat de puck van voor de middenlijn schiet in numerieke minderheid is.
- De puck voor de middenlijn wordt aangeraakt door een speler van het andere team.
- De puck over de middenlijn wordt aangeraakt door een speler, van welk team dan ook.
- De goalie tijdens een mogelijke icing situatie zijn doelgebied uitkomt.
- De goalie tijdens een mogelijke icing situatie al uit zijn doelgebied is en zich in de richting van de puck beweegt en/of geen aanstalten maakt om terug te gaan naar zijn doelgebied.
- Een verdedigende speler de puck redelijkerwijze kan spelen.



OVERTREDINGEN

Overtredingen kunnen we classificeren naar overtredingen tegen een tegenspeler, wangedrag, oponthoud van het spel en gevaarlijke overtredingen.

Wangedrag

IJshockey Nederland bepleit fair play en sportiviteit, waardoor spelers en begeleiders hun favoriete sport veilig en met veel plezier kunnen beleven. Tegen zowel fysiek als verbaal wangedrag van spelers en teambegeleiders tegen de tegenstander en/of tegen de arbitrage wordt opgetreden.. De zwaarte van de straf is afhankelijk van de mate van het wangedrag.

Spelvertraging

Voorbeelden hiervan zijn het onjuist wisselen en het vriezen of afklemmen van de puck, door er bijvoorbeeld op te gaan liggen of door de puck met de schaatsen tegen de boarding af te klemmen.

Gevaarlijke overtredingen

De overtredingen die tot zware blessures kunnen leiden zijn:

- Checking to the head or neck area; check op hoofd- of nekgebied).
- Checking from behind (van achteren checken). Een check from behind hoeft overigens niet perse aan de boarding te worden gegeven; dat kan net zo goed midden op het ijs of voor het doel.
- Head-butting; kopstoot of poging daartoe.
- Kicking; het schoppen van een tegenstander.
- Clipping; een tegenstander onreglementair op of onder zijn knieën aanvallen.

Deze 5 zware overtredingen horen niet in het ijshockey thuis en hiervoor geldt dan ook een zware straf; de match penalty.

Ruw spel

IJshockey mag dan een fysieke sport zijn, waarbij de emoties vaak oplopen, maar vechtpartijen zijn volgens de regels niet toegestaan en worden bestraft.



LICHAMELIJK CONTACT

Naast snelheid, dynamiek en snel wisselende situaties is ook fysiek contact tussen twee spelers iets dat een sport als ijshockey zo aantrekkelijk maakt.

Om ijshockey veilig en plezierig te houden voor alle deelnemers is ook het lichamenlijk contact tussen twee spelers in de regels ondergebracht. Zo mag je je lichaam (heup, schouder) gebruiken om een tegenstander, die in bezit is van de puck en deze onder controle heeft, af te stoppen. We spreken dan over een bodycheck. Je mag hierbij niet een ongelimiteerde aanloop nemen, maar een goede vuistregel is dat als je op een afstand van arm + sticklengte van de tegenstander bevindt, je deze mag bodychecken. Kom je van een grotere afstand, dan zal de scheidsrechter een straf geven voor bijv. charging of boarding. Een speler die de puck wegschiet of wegpast, mag nog steeds onmiddellijk daarna, gecheckt worden.



Voor het doel mogen spelers van twee tegen elkaar strijdende teams fysiek contact hebben. De aandacht moet hierbij gericht zijn op de puck en het lichamenlijke contact moet bedoeld zijn om een betere positie te bemachtigen. Hierbij mag zelfs de stick gebruikt worden om een tegenstander weg te duwen.

Fysiek contact met een goalie is altijd uit den boze. Zowel binnen als buiten het doelgebied zal lichamenlijk contact, dat veroorzaakt wordt door de aanvallende speler, altijd bestraft worden.

HET GEBRUIK VAN EEN STICK

In principe mag een stick alleen gebruikt worden om de puck, die zich op het ijs bevindt, mee te spelen. Elk contact van de stick en een tegenstander, dat boven diens schouder plaatsvindt, moet bestraft worden door de scheidsrechter. Je mag met je stick een tegenstander niet belemmeren in zijn bewegingen, deze uit balans brengen, zijn snelheid doen verminderen, hem beperken in het passen of schieten. Ook het slaan met je stick op een tegenstander of op zijn stick is niet toegestaan.

Met je stick mag je wel de stick van de tegenstander optillen, waardoor deze de controle over de puck verliest of een pass niet kan ontvangen (Stick liften). Je mag ook je stick over het onderste gedeelte van stick van de tegenstander plaatsen (Stick press).

Het is verboden om met je stick te gooien. Afhankelijk van de situatie of de plek op het ijs waar de stick wordt gegooid, geldt een diversiteit aan straffen. Wordt, als voorbeeld, de stick of het voorwerp gegooid in de richting van de puck in het eigen verdedigingsvak of bij een break away, dan is de straf een penalty shot.

HET GEBRUIK VAN DE HANDEN

Normaal gesproken heb je twee handen aan je stick. Gebruik je die vrije hand om de tegenstander van je af te weren, dan is er niets aan de hand. Zodra je met die vrije hand een tegenstander belemmert in zijn bewegingen, uit balans brengt, zijn stick vastpakt, aan zijn shirt trekt of zodra je door je vrije hand te gebruiken ten opzichte van de tegenstander voordeel voor jezelf behaalt, zal de scheidsrechter bestraffend moeten optreden.

Je mag de puck met open hand spelen. Je kunt echter niet op deze wijze scoren, zelfs niet als de puck via de tegenstander het doel inkaatst. Een handpass naar een medespeler mag slechts worden gegeven als de puck binnen het verdedigingsvak blijft; in elke ander situatie moet de scheidsrechter het spel onderbreken en wordt het spel hervat met een face-off.

HET GEBRUIK VAN DE VOETEN

Je mag de puck met je voeten (schaatsen) spelen en naar een teamgenoot passen. Als de puck via je schaatsen het doel ingaat, is er sprake van een geldig doelpunt, tenzij je een schoppende beweging hebt gemaakt.

Meer informatie

Meer informatie over spelregels, interpretaties en toepassingen is te vinden op www.nijb.nl (onder de button "Competitie" en vervolgens "Spelregels").

Hier is onder meer het volledige spelregel- en caseboek te downloaden.

Nog meer gegevens vindt u op www.nijb.nl onder de button "Scheidsrechters".