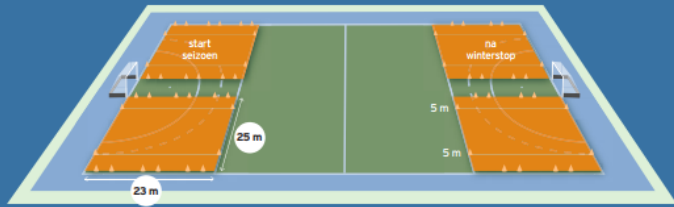




# Spelregels

## 08 – 09 – 010

### Seizoen 2023-2024



Leeftijd  
onder 8 jaar



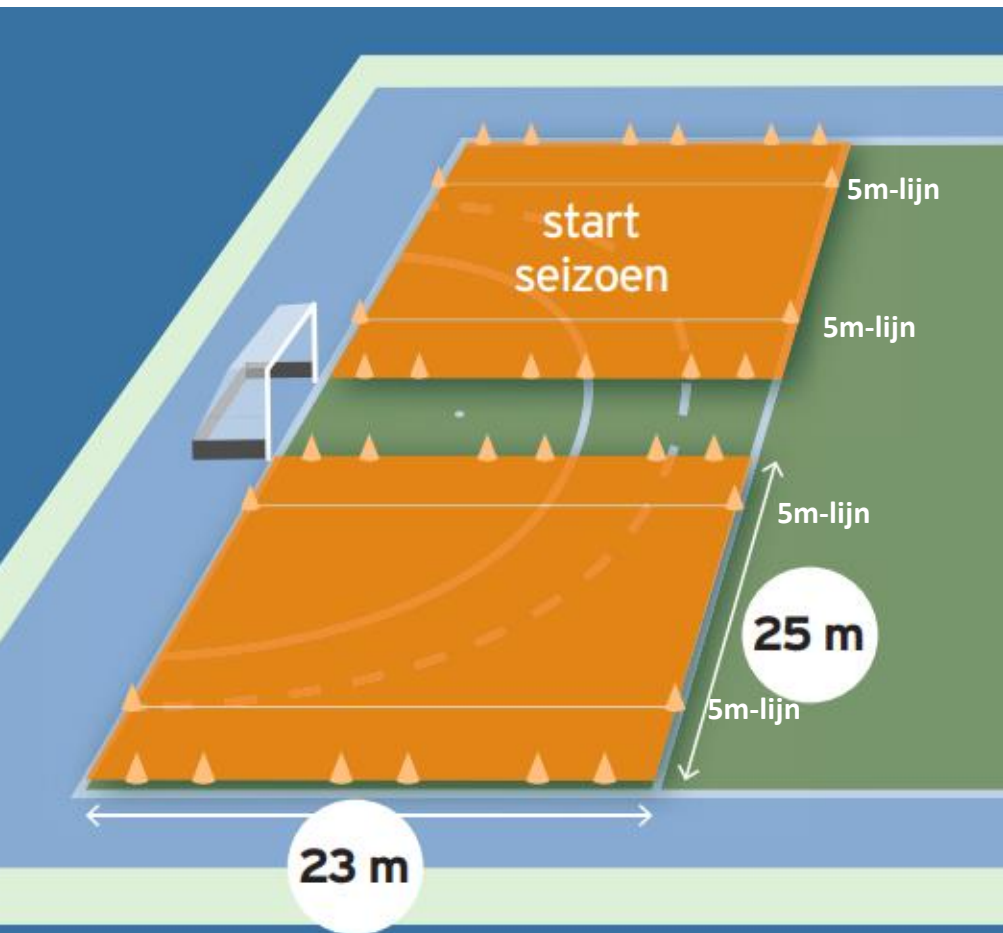
3 tegen 3  
zonder keeper



2 x 20 minuten  
1 x 5 minuten rust



3 goals (na winter-  
stop 2 goals), uit te  
zetten met pionen



### BEGINSLAG

Vanaf het midden in het veld wordt de beginslag genomen door een self-pass, push of schuifslag, dit mag naar voor en naar achter. Beide teams beginnen op de eigen helft. De tegenpartij houdt 3 meter afstand.

### SHOOT EN BOLLE KANT

De kinderen mogen de bal met de voet of met de bolle kant raken. Alleen als een team er écht voordeel van heeft is het een overtreding.

### SPELHERVATTINGEN

Bij iedere spelhervatting nemen alle spelers 3 meter afstand. De bal hoeft niet stil te liggen. Als de bal over de achterlijn gaat, wordt het spel hervat op de 5-meterlijn met een self-pass, push of schuifslag ter hoogte van het punt waar de bal over de achterlijn ging binnen het doelgebied.

### INSLAG

Als de bal over de zijlijn gaat, wordt het spel hervat met een self-pass, push of schuifslag nabij de plaats waar de bal over de zijlijn ging.

### VRIJE SLAG

Een speler neemt de vrije slag door een self-pass, push of schuifslag vanaf een plek nabij de overtreding. De bal hoeft niet stil te liggen bij een spelhervatting.

### DOELPUNT

Er kan binnen het doelgebied van 5 meter gescoord worden. Na een doelpunt in een van de goals wordt het spel hervat met een self-pass, push of schuifslag vanaf de middenlijn.

MEER INFO EN VEELGESTELDE VRAGEN:  
[www.knhb.nl/jongstejeugd](http://www.knhb.nl/jongstejeugd)



Leeftijd  
onder 9 jaar



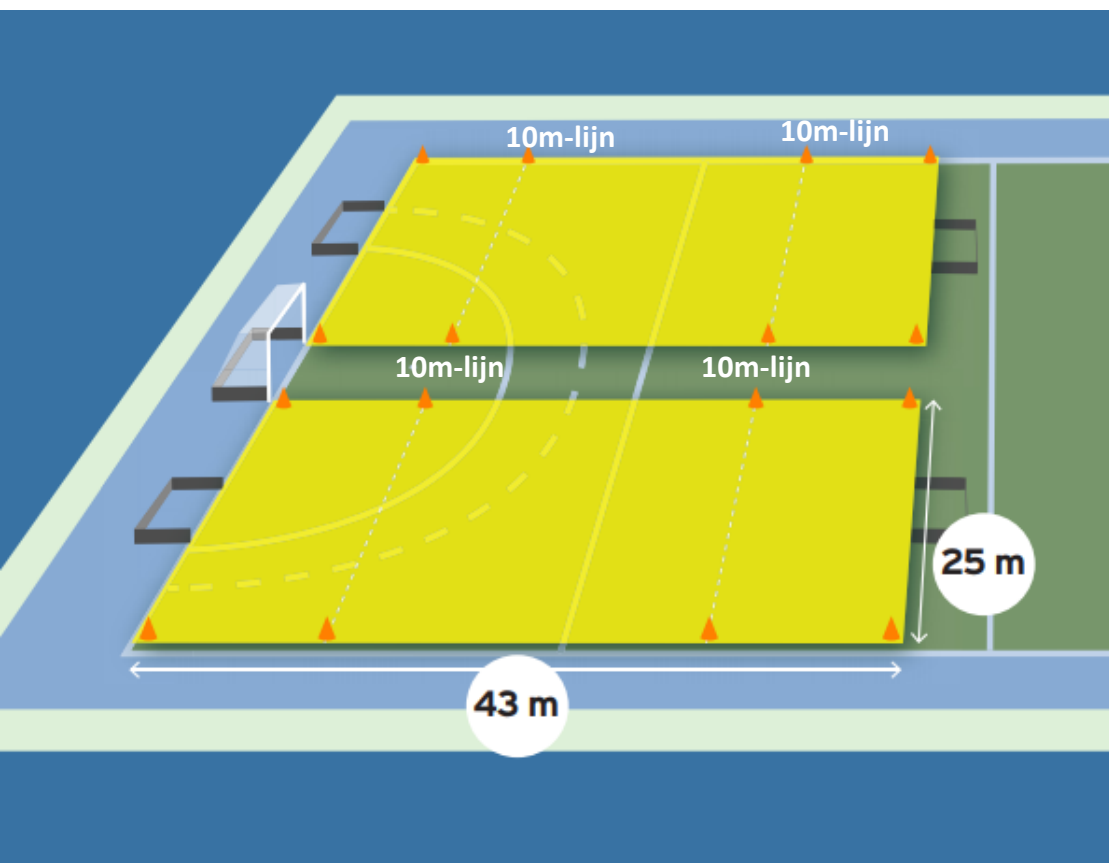
6 tegen 6  
inclusief keeper



2 x 25 minuten  
1 x 5 minuten rust



Plank



## BEGINSLAG

Vanaf het midden in het veld wordt de beginslag genomen door een self-pass, push of (schuif)slag, dit mag naar voor en naar achter. Beide teams beginnen op de eigen helft. De tegenpartij houdt 3 meter afstand.

## GEVAARLIJK SPEL

De bal mag niet hoger dan kniehoogte worden gespeeld.

## UITSLAAN

Als de bal over de achterlijn gaat wordt het spel hervat met een self-pass, push of (schuif)slag door een speler vanaf de 10-meterlijn ter hoogte van waar de bal over de achterlijn is gegaan.

## LANGE CORNER

Als de bal via een verdediger over de achterlijn gaat wordt het spel hervat met een lange corner. Deze wordt op de 10-meterlijn genomen ter hoogte van de plaats waar de bal over de achterlijn ging. De bal moet eerst 3 meter hebben gerold voordat de bal in het 10-metergebied gespeeld mag worden.

## OVERTREDING IN HET 10-METERGEBIED

Bij een aanvallende overtreding wordt het spel hervat met een vrije slag door de tegenstander. Dit mag overal in het 10-metergebied. Bij een verdedigende overtreding wordt de vrije slag op de 10-meterlijn genomen. De bal moet eerst 3 meter gerold hebben voordat de bal in het 10-metergebied gespeeld mag worden.

## SHOOT-OUT

Als door een overtreding een duidelijk doelpunt wordt voorkomen, wordt een shoot-out genomen. Er is geen tijdslimiet. Alle spelers, behalve de keeper en degene die de shoot-out neemt, staan op de middenlijn. De shoot-out wordt 3 meter

achter het 10-metergebied genomen. Als de speelbegeleider fluit, mag de shoot-out genomen worden. Zodra de shoot-out genomen is, mogen de andere spelers meedoen en over de middenlijn komen.

## SPELHERVATTINGEN

Bij iedere spelhervatting nemen alle spelers 3 meter afstand. De bal hoeft niet stil te liggen.

## DOELPUNT

Er kan alleen gescoord worden wanneer een aanvaller de bal heeft aangeraakt in het 10-metergebied. Na een doelpunt wordt het spel hervat met een self-pass, push of (schuif)slag vanaf het midden van het veld.

## INSLAG

Als de bal over de zijlijn gaat, wordt het spel hervat met een self-pass, push of (schuif)slag nabij de plaats waar de bal over de zijlijn ging. Gaat de bal binnen het 10-metergebied over de zijlijn, dan wordt de bal genomen op de zijlijn ter hoogte van de 10-meterlijn. De bal moet eerst 3 meter hebben gerold voordat hij in het 10-metergebied gespeeld mag worden.

## VRIJE SLAG

Een speler neemt de vrije slag door een self-pass, push of (schuif)slag vanaf een plek nabij de overtreding.

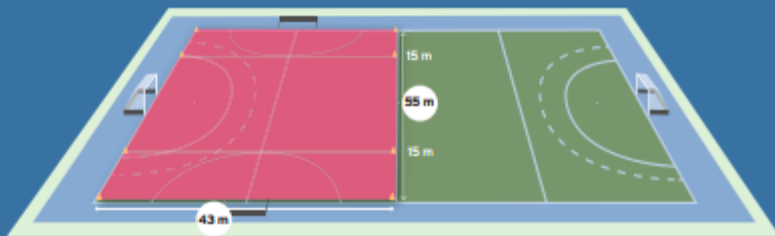
## SHOOT EN BOLLE KANT

De kinderen mogen de bal niet met de voet of met de bolle kant spelen. Echter het is alleen een overtreding als een team er écht voordeel van heeft.

MEER INFO EN VEELGESTELDE VRAGEN:  
[www.knhb.nl/jongstejeugd](http://www.knhb.nl/jongstejeugd)

# O10

ONDER 10 JAAR



Leeftijd  
onder 10 jaar



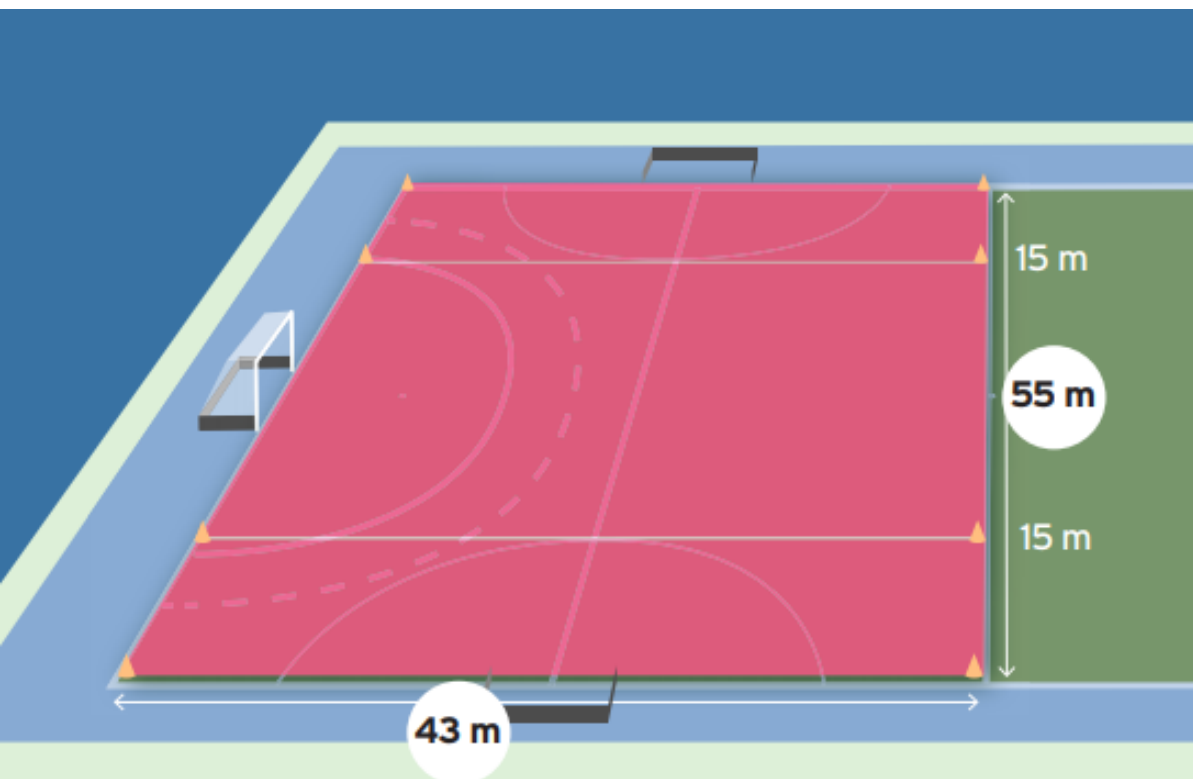
8 tegen 8  
inclusief keeper



2 x 30 minuten  
1 x 5 minuten rust



Plank



## BEGINSLAG

Vanaf het midden op de middenlijn wordt de beginslag genomen. Dit kan door een self-pass, push of (schuif)slag, dit mag naar voor en naar achter. Beide teams beginnen op de eigen helft. De tegenpartij houdt 5 meter afstand.

## GEVAARLIJK SPEL

De bal mag niet hoger dan kniehoogte worden gespeeld. Liften mag, mits niet gevaarlijk. De speelbegeleider beoordeelt het spel op veiligheid.

## SPELHERVATTINGEN

Bij iedere spelherleving nemen alle spelers 5 meter afstand. Wanneer de bal genomen wordt binnen 5 meter van de cirkel\*, moet de bal eerst 5 meter hebben gerold voordat hij de cirkel ingespeeld mag worden.

\* Als er geen cirkel is, is er een doelgebied ter grootte van een rechthoek rond de cirkel.

## DOELPUNT

Een doelpunt wordt gescoord wanneer een aanvaller de bal heeft aangeraakt in de cirkel en deze op of onder plankhoogte en in zijn geheel over de achterlijn is gegaan. Bij een doelpoging mag de bal gedurende de hele schotbaan niet hoger komen dan plank- of kniehoogte. Na een doelpunt wordt het spel hervat met een beginslag.

## INSLAG

Als de bal over de zijlijn gaat, wordt de bal genomen op de plek waar de bal over de zijlijn is gegaan. Iedereen neemt 5 meter afstand.

## VRIJE SLAG

Als een speler een overtreding maakt, krijgt de tegenstander een vrije slag op de plek van de overtreding. Uitzondering: als de aanvallende partij een overtreding maakt in het doelgebied mag de verdedigende partij de bal ter hoogte van kop cirkel nemen.

Als de verdedigende partij een overtreding maakt binnen 5 meter van het doelgebied krijgt de aanvallende partij een vrije slag. De bal moet dan eerst 5 meter gerold hebben voordat de bal de cirkel in mag.

## SHOOT-OUT

Bij een verdedigende overtreding in de cirkel mag de tegenstander een shoot-out nemen. Er is geen tijdslimiet. Alle spelers, behalve de keeper en

degenen die de shoot-out neemt, staan in de cirkel van de aanvallende partij. De shoot-out wordt vanaf de middenlijn genomen. Als de speelbegeleider fluit, mag de shoot-out genomen worden. Zodra de shoot-out genomen is, mogen de andere spelers meedoen en uit de cirkel komen.

## STRAFBAL

Wanneer een doelpunt wordt voorkomen door een overtreding van een verdediger wordt een strafbal gegeven. De tijd wordt stilgezet.

## UITSLAAN

Als de bal over de achterlijn gaat, wordt het spel hervat recht tegenover de plaats waar de bal over de achterlijn is gegaan ter hoogte van kop cirkel.

## LANGE CORNER

Als de bal (onopzettelijk) via een verdediger over de achterlijn gaat wordt het spel hervat met een lange corner. Deze wordt genomen circa 5 meter achter de 15 meter lijn, recht tegenover de plaats waar de bal over de achterlijn is gegaan.

De bal moet eerst 5 meter hebben gerold voordat hij het doelgebied in gespeeld mag worden. Beide teams houden 5 meter afstand.

## SHOOT EN BOLLE KANT

Spelers mogen de bal niet met de voet of met de bolle kant spelen.

## TIME-OUT

Een time-out kan teambegeleiders en speelbegeleiders de ruimte geven om spelers extra aanwijzingen te kunnen geven. Een time-out kan door zowel een teambegeleider worden aangevraagd als door de speelbegeleider worden gegeven.

## BULLY

Als de wedstrijd is onderbroken door een blessure of een andere omstandigheid waarbij geen overtreding plaatsvond, dan kan een bully worden genomen om het spel te hervatten.

MEER INFO EN VEELGESTELDE VRAGEN:  
[www.knhb.nl/jongstejeugd](http://www.knhb.nl/jongstejeugd)

	O8	O9	O10
<b>spelers</b>	3 tegen 3 zonder keeper	6 tegen 6 met keeper	8 tegen 8 met keeper
<b>speeltijd</b>	2 x 20 min / 5 min rust	2 x 25 min / 5 min rust	2 x 30 min / 5 min rust
<b>speelveld</b>	2 x 1/8 <sup>e</sup> veld (23 x 25 m) middenlijn + 5-meter lijnen	2x 1/4 <sup>e</sup> veld (25 x 43 m) middenlijn + 10-meter lijnen	1 x half veld (43 x 55 m) middenlijn + 15-meterlijnen + cirkels
<b>goaltjes</b>	Voor winterstop: 3 goaltjes / team  Na winterstop: 2 goaltjes / team	Regulier: 1 goal/ team	Regulier: 1 goal/ team
<b>shoot en bolle kant</b>	Mag tenzij er echt groot voordeel is	Mag niet, maar alleen overtreding als een team er echt voordeel van heeft	Regulier: mag niet
<b>gevaarlijk spel / hoge bal</b>	Niet omschreven. Advies: hou het laag.	Bal mag niet hoger dan kniehoogte.	Bal mag niet hoger dan kniehoogte, liften mag als niet gevaarlijk. Speelbegeleider beoordeelt op veiligheid.

	O8	O9	O10
<b>hoofdregel afstand bij spelhervattingen</b>	Alle spelers 3m afstand	Alle spelers 3m afstand houden	Alle spelers 5m afstand houden
<b>bal over achterlijn door aanvallers: <u>uitslaan</u></b>	Uitnemen op 5m-lijn ter hoogte waar de bal over de achterlijn ging.  Iedereen 3m afstand.	Uitnemen op 10m-lijn ter hoogte waar de bal over de achterlijn ging.  Iedereen 3m afstand.	Uitnemen ter hoogte van kop cirkel op plaats waar bal over achterlijn is gegaan.  Iedereen 5m afstand.
<b>bal over achterlijn door verdedigers: <u>lange corner</u></b>	Vrije slag aanvallers op 5m-lijn ter hoogte waar de bal over de achterlijn ging.  Iedereen 3m afstand.	Vrije slag aanvallers op 10m-lijn ter hoogte waar de bal over achterlijn ging.  Iedereen 3m afstand houden.  Bal moet eerst 3m hebben gerold voordat in 10m-gebied mag worden gespeeld.	Vrije slag aanvallers op 5m verder dan de 15m-lijn ter hoogte waar de bal over de achterlijn ging.  Iedereen 5m afstand.  Bal moet eerst 5m hebben gerold voordat in cirkel mag worden gespeeld.
<b>bal over zijlijn</b>	Uitnemen op plaats waar bal over zijlijn ging.  Iedereen 3m afstand.	Uitnemen op plaats waar bal over zijlijn ging.  Iedereen 3m afstand.  Binnen 10-m gebied: uitnemen op zijlijn ter hoogte van 10m-lijn.  Bal moet eerst 3m hebben gerold voordat weer in cirkel mag.	Uitnemen op plaats waar bal over zijlijn is gegaan.  Iedereen 5m afstand.  Regel eerst 5m gerold hebben voordat in cirkel mag worden gespeeld geldt niet; de zijlijn is al 5m vanaf de cirkel.

	O8	O9	O10
<b>doelpunt</b>	<p>Bal moet binnen 5m-lijn door aanvaller aangeraakt zijn.</p> <p>Als aanvaller shoot of met bolle kant goal heeft gemaakt, telt deze niet.</p>	Bal moet binnen 10m-lijn door aanvaller aangeraakt zijn	Bal moet binnen cirkel door aanvaller aangeraakt zijn + mag niet hoger dan kniehoogte
<b>overtreding <u>verdediger</u> in "23m-gebied"</b>	<p>Niet omschreven.</p> <p>Advies: voorstel is vrije slag aanvallers op 5m-lijn.</p> <p>Iedereen 3m afstand.</p>	<p>"23m-gebied" = 10m-gebied.</p> <p>Vrije slag aanvallers op de 10m-lijn.</p> <p>Iedereen 3m afstand.</p> <p>Bal moet eerst 3m hebben gerold voordat weer in cirkel mag.</p>	<p>"23m-gebied" = 5m vanaf cirkel.</p> <p>Vrije slag aanvallers op plaats van overtreding.</p> <p>Iedereen 5m afstand.</p> <p>Bal moet eerst 5m hebben gerold voordat weer in cirkel mag.</p>
<b>overtreding <u>verdediger</u> in "cirkel"</b>	<p>Er is geen cirkel.</p> <p>Voorstel is vrije slag aanvallers op 5m-lijn.</p> <p>Iedereen 3m afstand.</p>	<p>Er is geen cirkel.</p> <p>Als door overtreding van een verdediger een doelpunt wordt voorkomen binnen het 10m-gebied: geen strafcorner, maar een shoot-out vanaf 3 meter achter 10m-gebied.</p> <p>Overige spelers staan op middenlijn.</p> <p>Zodra speelbegeleider fluit mag de shoot-out worden genomen én mogen de andere spelers mee gaan doen.</p>	<p>Geen strafcorner, maar een shoot-out vanaf de middenlijn.</p> <p>Als verdediger de bal met opzet over de achterlijn speelt: shoot-out.</p> <p>Overige spelers staan in andere cirkel.</p> <p>Zodra speelbegeleider fluit mag de shoot-out worden genomen én mogen de andere spelers mee gaan doen.</p>

	O8	O9	O10
<b>opzettelijke overtreding verdediger in cirkel</b>			Als er door een opzettelijke overtreding van een verdediger een doelpunt wordt voorkomen: strafbal.  Tijd wordt stilgezet.
<b>time-out</b>			Een timeout kan door zowel een teambegeleider worden aangevraagd als door de speelbegeleider worden gegeven.  Tijd dan stil.
<b>bully</b>			Als wedstrijd onderbroken zonder overtreding, kan een bully worden gegeven.
<b>scheidsrechters</b>	Eén speelbegeleider per veldje (er zijn 2 veldjes, dus telkens 2 speelbegeleiders nodig).  Beiden van thuisteam.  Zo weinig mogelijk fluiten.	Eén speelbegeleider van thuisteam.  Fluit ter bevordering van het spel.  Vrije slag voor gevaarlijk spel en duwen.	Twee speelbegeleiders, één van thuisvereniging en één van uitvereniging.  Fluiten volgens spelregels.



# Nalezen spelregels:

<https://www.knhb.nl/kenniscentrum/competities/competitie-aanbod-veldhockey-jongste-jeugd>

## Shoot-outs:



Vanaf de 23-meterlijn rent de aanvaller richting het doel. Hij probeert binnen 8 seconden te scoren. In die 8 seconden mag hij meerdere doelpogingen doen, zolang de bal in het spel of het veld blijft.

[Bekijk de shoot-outserie Nederland-België op het EK 2021](#)

