

SPELREGELS HOCKEY

1.1 Het speelveld:

1. is rechthoekig.
2. 91 meter lang.
3. 55 meter breed.
4. met duidelijke (bij voorkeur witte) lijnen aangegeven.

1.2 Alle lijnen zijn 7,5 cm breed en over hun volle lengte getrokken. De lijnen liggen binnen het speelveld en maken daarvan dus deel uit.

1. De lange grenslijnen heten zijlijnen.
2. De korte grenslijnen heten achterlijnen.
3. De delen van de achterlijnen tussen de doelpaalmarkeringen heten doellijnen.

Aanbevolen wordt een vrije ruimte rond het veld van minimaal 5 meter achter de achterlijnen en minimaal 4 meter naast de zijlijnen.

1.3 Andere lijnen en veldmarkeringen:

1. een middenlijn over de breedte van het speelveld.
2. 23 meter-lijnen getrokken op 23 meter van de buitenzijde van elk der achterlijnen. Het velddeel tussen een 23 meter-lijn en de nabije achterlijn heet een 23 meter-vak.
3. evenwijdig aan de zijlijnen zijn op 4,5 meter van de buitenzijde van die lijnen op en over de middenlijn en de 23 meter-lijnen lijntjes ter lengte van 1,8 meter getrokken.
4. lijntjes van 30 cm lang zijn binnen het speelveld haaks op de zijlijnen geplaatst op 5 meter van de nabije hoekvlag en op 14,63 meter van de binnenzijde van de achterlijnen. De afstanden worden gemeten tot de binnenzijde van deze lijntjes.
5. lijntjes van 30 cm zijn ook binnen het speelveld op de achterlijnen geplaatst aan weerszijden van de doelen op afstanden van 4,50 en 9 meter van de buitenkant van de doelpalen. De afstanden worden gemeten tot de buitenzijde van deze lijntjes.
6. lijntjes van 15 cm lang zijn buiten het speelveld geplaatst op de achterlijnen op 1,83 meter van het midden van de achterlijn, om de juiste plaats van het doel te markeren. De afstand wordt gemeten tot de binnenzijde van deze lijntjes.
7. strafbalstippen (met een doorsnede van 15 centimeter) staan midden voor elk doel. Het middelpunt van die stip ligt op 6,4 meter van de binnenzijde van de doellijn.

1.4 Slagcirkels:

1. voor elk doel is evenwijdig aan de achterlijn en op een afstand van 14,63 meter daarvan een lijn van 3,66 meter lengte getrokken. De afstand van 14,63 meter wordt gemeten van de buitenzijde van de achterlijn tot de buitenzijde van de slagcirkellijn.
2. deze lijn wordt aan weerskanten doorgetrokken tot de achterlijn door twee kwartcirkels met de binnenste hoekpunten aan de voorzijde van de doelpalen als middelpunt.
3. het gebied begrensd door deze lijnen heet de slagcirkel (ook wel 'cirkel' genoemd).

1.5 Geen andere lijnen en tekens mogen op het speelveld worden aangebracht dan die in de spelregels zijn genoemd.

1.6 Veldvlaggen:

1. zijn tussen 1,20 meter en 1,50 meter hoog.
2. staan op iedere hoek van het speelveld.
3. mogen in geen enkel opzicht gevaarlijk zijn.
4. mogen alleen onbreekbare vlaggenstokken hebben als die met een verende bevestiging op het veld zijn geplaatst.
5. de vlaggen zelf zijn niet groter dan 30 bij 30 centimeter.

In/uit de cirkel: De cirkellijn behoort tot de cirkel, daarom is de bal in de cirkel zodra/zolang enig deel van de bal op of boven een lijn van de cirkel of de rest van het cirkelgebied is.

Omheining: (KNHB) Bij bondswedstrijden van standaardteams moet rond het speelveld een vaste omheining staan. Deze moet staan op minimaal 2 meter van een zijlijn en minimaal 4 meter van een achterlijn.

Teambanken: (KNHB) Bij bondswedstrijden van standaardteams moeten bij het speelveld twee teambanken staan (één voor elk aan de wedstrijd deelnemende teams) die plaats bieden aan negen personen. Zij moeten (eventueel binnen de afrastering en/of in dug-outs) worden geplaatst aan één zijde van het speelveld. De banken moeten minimaal 1 meter van de zijlijn worden geplaatst en maximaal 10 meter ter weerszijden van de middenlijn.

De spelregels - 2. Doelen

2.1 In het midden van elke achterlijn staat een doel:

1. de doelpalen en de doellat zijn rechthoekig, 5 centimeter breed en 7,5 centimeter dik en wit van kleur.
2. de palen staan verticaal op 3,66 meter van elkaar (vanuit de binnenkant van de palen gemeten).
3. de palen staan op de merktekens, met hun voorkant tegen de buitenkant van de achterlijn.
4. een horizontale doellat verbindt de palen op 2,14 meter boven de grond (vanaf de grond tot de onderkant van de doellat gemeten).
5. de doelpalen mogen niet boven de doellat uitsteken.
6. de doellat mag niet buiten de doelpalen uitsteken.

2.2 Zijplanken:

1. tenminste 1,20 meter lang en 46 centimeter hoog.
2. zijn op de grond geplaatst in een rechte hoek met de achterlijn en vastgemaakt aan de achterkant van de doelpalen (zodanig dat de breedte van de doelpalen niet wordt vergroot) en aan de uiteinden van de achterplank.
3. moeten binnen het doel een donkere kleur hebben.

2.3 Achterplank:

1. 3,66 meter lang en 46 centimeter hoog.
2. is op de grond geplaatst en is vastgemaakt aan de uiteinden van de zijplanken.
3. moet binnen het doel een donkere kleur hebben.

2.4 Doelnetten:

1. zijn aan de palen en de lat bevestigd met tussenruimten van niet meer dan 15 centimeter. Zij bevinden zich buiten achterplank en zijplanken.
2. zijn zodanig bevestigd dat de bal niet tussen het net en de doelpalen, de doellat of de achterplank en zijplanken door kan.
3. zijn niet zodanig strak gespannen dat de bal van het net terugkaatst.

4. hebben mazen van maximaal 45 milimeter.

De spelregels - 3. De bal

De hockeybal:

1. is rond, hard en gemaakt van kunststof of natuurlijke materialen.
2. weegt tenminste 156 gram en ten hoogste 163 gram.
3. omtrek is tenminste 22,4 centimeter en ten hoogste 23,5 centimeter.
4. heeft een gladde buitenzijde, maar een naad of kleine putjes in het oppervlak zijn toegestaan.
5. is wit of heeft een andere bij het speelveld afstekende kleur.

De spelregels - 4. De stick

1. Als speelgedeelte van de stick gelden de platte linkerkant en de randen van de 'bolle' rechterkant van de haak, zowel van de haak van de stick als het deel van de steel in het verlengde daarvan, over de gehele lengte.
2. De rest van de stick geldt als ('bolle') achterkant en mag niet voor het spelen van de bal worden gebruikt.
3. De haak van de stick (het deel onder de verbinding met de steel) is gebogen, van hout, heeft afgeronde zijkant en is niet van gaten voorzien of met andere materialen beslagen. Het omhoog gebogen deel van de haak mag, gerekend vanaf het laagste punt van de platte kant, niet langer zijn dan 10 centimeter.
4. De rest van de stick mag niet van metaal zijn gemaakt of metalen delen bevatten.
5. Met uitzondering van het gebogen deel van de haak is de stick recht. Als de stick plat wordt neergelegd mag er tussen de stick en het platte vlak niet meer dan 2 centimeter ruimte zijn.
6. Weegt ten hoogste 737 gram.
7. Om slijtage en beschadiging tegen te gaan mogen tape en hars worden gebruikt, maar het oppervlak van de stick moet glad zijn.
8. Wikkelingen meegereknd moet een stick door een ring met een binnendiameter van 5,10 centimeter gehaald kunnen worden.
De HRB volgt het gebruik van traditionele en nieuwerwetse sticks nauwlettend en zal optreden als het materiaal of het ontwerp van sticks er toe leidt dat het karakter van het spel verandert of er gevaar voor spelers ontstaat.

De spelregels - 5. Kleding en uitrusting van de spelers

5.1 Spelers:

1. moeten het door hun bond of club voor hun team vastgestelde tenue dragen, maar hiervan kan worden afgeweken om in een bepaalde wedstrijd verwarring te voorkomen.
2. mogen niets dragen of bij zich hebben dat gevaarlijk kan zijn voor andere spelers. Veldspelers wordt gebruik van scheenbeschermers, enkelbeschermers en mondbeschermers dringend aanbevolen.

Bondsregels voor tenue en rugnummers:

1. In bondswedstrijden is spelen in het standaardkostuum van de vereniging verplicht, maar als verwarring is te verwachten, dienen de spelers van het **bezoekende team** zich te kleden in een shirt van duidelijk afwijkende kleur en ook kousen te gebruiken

- die in kleur afwijken van die van het standaardkostuum van het thuisspelende team.
2. Spelers uitkomende in wedstrijden in de standaardklassen, de interdistrictscompetities A/B-jeugd en de hoogste competitieklassen A/B-jeugd dienen een duidelijk rugnummer te dragen. De spelers van een team dienen onderling verschillende rugnummers te gebruiken.

5.2 Doelverdedigers:

1. moeten over hun beschermende uitrusting een shirt, trui of jack dragen van een kleur die afwijkt van die van hun eigen partij en hun tegenstanders.
2. moeten tijdens wedstrijden steeds (vastgemaakte) hoofdbescherming gebruiken, maar een doelverdediger mag die afdoen als hij een strafbal op het doel van de tegenpartij gaat nemen. Als hoofdbescherming wordt een complete, het gehele hoofd omvattende helm (met een vast masker voor het gehele gezicht en voorzieningen voor de bescherming van de achterzijde van het hoofd) ten sterkste aanbevolen. Een voor de ijshockey gemaakte en goedgekeurde helm is meestal ook geschikt voor hockeykeepers.
Het voortdurend gebruiken van beschermende uitrusting naast de helm (zoals legguards, klompen, handschoenen en bescherming voor het onderlichaam) wordt doelverdedigers dringend aanbevolen. Alleen doelverdedigers mogen body protectors, keeperslegguards, keepersklompen, keepershandschoenen en elleboogbeschermers dragen.
3. legguards, klompen en handschoenen mogen geen scherpe kanten of uitsteeksels hebben.
4. keeperslegguards mogen, wanneer gedragen, nergers breder dan 30 centimeter zijn.
5. keepershandschoenen mogen niet breder zijn dan 23 centimeter en niet langer dan 35,5 centimeter. Voorzieningen die de stick aan de handschoenen verbonden houden als de stick niet wordt vastgehouden, zijn niet toegestaan.

De spelregels - 6. Teams

6.1 Een wedstrijd wordt gespeeld door 2 teams. Elk team bestaat uit ten hoogste 16 spelers, waarvan er niet meer dan 11 tegelijk in het speelveld mogen zijn. De overige spelers behoren als wisselers tot het team.

6.2 Wisselen van spelers:

Spelers van een team mogen tijdens een wedstrijd naar verkiezing worden gewisseld volgens de volgende regels:

1. er mag niet worden gewisseld na het toekennen en tijdens het nemen van een strafcorner. Dan mag alleen een geblesseerde of (tijdelijk) uit het veld gestuurde doelverdediger van het verdedigende team worden vervangen.
2. er zijn geen beperkingen voor het aantal spelerswisselingen of het aantal spelers dat tegelijk wordt gewisseld.
3. de wisselers mag pas in het veld komen als de te vervangen speler het veld heeft verlaten.
4. voor wisselen van veldspelers wordt geen speeltijd bijgeteld, wel voor het wisselen van een doelverdediger of een geblesseerde speler.
5. geen vervanging is toegestaan voor een uit het veld gezonden speler gedurende zijn uitsluiting.
6. als de straftijd van een tijdelijk uit het veld gezonden speler verstreken is, mag hij worden gewisseld zonder dat hij eerst in het speelveld is terug geweest.
7. wisselen van spelers dient bij de middenlijn en nabij de teambanken te geschieden, maar voor het wisselen van een doelverdediger mag ook een plaats nabij het doel van deze doelverdediger worden gekozen.

6.3 Elk team moet een doelverdediger in het veld hebben.

1. als de doelverdediger geblesseerd raakt of uit het veld wordt gestuurd moet hij direct door een andere doelverdediger worden vervangen.
2. als geen invaller-doelverdediger met uitrusting beschikbaar is, moet een veldspeler (die al in het veld staat, of een speler van de teambank) een anders gekleurd shirt/trui/jack aandoen en een keepershelm opzetten. Zo'n vervangende doelverdediger mag ook zonder tijdverlies andere keepersuitrusting aantrekken.
3. gedurende de straf tijd van een uit het veld gestuurde doelverdediger moet een team een speler minder in het veld hebben.

6.4 Tijdens een wedstrijd mogen alleen de spelers van een team en de scheidsrechters in het speelveld komen. Wisselers en teambegeleiders (maximaal 4 per team) hebben een zitplaats op hun teambank. Wisselers mogen zich (als zij in het veld gaan komen) opstellen nabij de middenlijn. Teambegeleiders mogen alleen na toestemming van de scheidsrechters in het speelveld komen.

6.5 KNHB: Bij de aanvang van een bondswedstrijd moeten er van een team tenminste acht speelgerechtigde spelers in het speelveld zijn. Als gedurende een wedstrijd een team uit minder dan acht spelers komt te bestaan wordt de wedstrijd voortgezet.

6.6 KNHB: De namen van de spelers die voor een team aan een bondswedstrijd gaan deelnemen moeten voor aanvang van de wedstrijd worden genoteerd op een wedstrijdformulier van dat team. Dit wedstrijdformulier moet voor de wedstrijd aan de scheidsrechters wordt overhandigd. Alleen op dat formulier vermelde spelers mogen in het speelveld komen en/of op de teambank plaatsnemen. Als er geen 16 namen op het formulier staan, kunnen er tijdens de wedstrijd nog nieuwe spelers voor vermelding op het formulier bij de scheidsrechters worden aangemeld.

De spelregels - 7. Aanvoerders

7.1 Elk team moet een aanvoerder in het speelveld hebben. Hij moet een aanvoerdersarmband in afstekende kleur dragen.

7.2 Aanvoerders:

1. moeten tossen voor de keuze van het begin van de wedstrijd. De winnaar van de loting kiest in welke richting zijn partij in de eerste helft zal aanvallen, of dat zijn partij bij de aanvang van de wedstrijd de beginslag neemt.
2. moeten aan de scheidsrechters bekendmaken wie hen als aanvoerder vervangt als zij niet langer aan de wedstrijd deelnemen.
3. zijn er voor verantwoordelijk dat het wisselen van spelers van hun team volgens de regels gebeurt.
4. zijn verantwoordelijk voor het gedrag van alle spelers van hun team.

KNHB (BR): Aanvoerders dragen namens hun vereniging ook verantwoordelijkheid voor de correcte invulling en afhandeling van wedstrijdformulieren bij bondswedstrijden.

De spelregels - 8. Scheidsrechters

Twee scheidsrechters leiden de wedstrijd en passen daarbij de spelregels toe. Zij beoordelen als enigen of spelgebeurtenissen en handelingen van wedstrijddeelnemers sportief zijn en overeenstemmen met de regels (fair play). Alle spelers en wisselers en teambegeleiders staan tijdens een wedstrijd (ongeacht of zij binnen of buiten het speelveld

zijn of tijdelijk of definitief van de wedstrijd zijn uitgesloten) onder het gezag van de scheidsrechters.

8.1 De scheidsrechters:

1. zijn gedurende de gehele wedstrijd (en zonder van veldhelft te wisselen) als eerste verantwoordelijk voor beslissingen op hun eigen helft van het speelveld.
2. moeten zorgen dat de vastgestelde wedstrijdtijd wordt gespeeld en dat een strafcorner aan het eind van een wedstrijd helft wordt uitgespeeld.
3. zijn elk voor zich verantwoordelijk voor beslissingen rond het buiten het speelveld zijn van de bal voor de gehele lengte van de voor hen dichtsbijzijnde zijlijn en achterlijn.
4. zijn elk voor zich verantwoordelijk voor beslissingen betreffende lange corners, strafcorners, strafballen en doelpunten voor hun helft van het speelveld alsmede voor vrije slagen in hun cirkel.
5. houden aantekening van gemaakte doelpunten en opgelegde persoonlijke straffen (groene, gele, rode kaarten).
6. onthouden zich gedurende de wedstrijd, de rust inbegrepen, van het geven van speeladviezen aan spelers.

(KNHB) Als scheidsrechters (vrijwel) gelijktijdig fluiten, is de beslissing voorbehouden aan de scheidsrechter aan wiens zijde van de middenlijn het voorval gebeurde.

8.2 Scheidsrechters moeten fluiten:

1. voor het begin en het einde van iedere helft van de wedstrijd.
2. om een straf op te leggen.
3. om het nemen van een strafbal en het einde daarvan aan te geven.
4. om zo nodig aan te geven dat de bal geheel buiten het speelveld is geraakt.
5. om aan te geven dat een doelpunt is gemaakt.
6. om het spel te doen hervatten na het maken of toekennen van een doelpunt.
7. om het spel te hervatten na een strafbal die niet tot het maken of toekennen van een doelpunt heeft geleid.
8. om het spel te onderbreken indien daar reden toe is en het te doen hervatten na zo'n tijdelijke onderbreking.

De spelregels - 9. Duur van de wedstrijd

Een wedstrijd bestaat uit twee helften die elk 35 minuten duren, tenzij voor de wedstrijd een andere regeling geldt of een andere afspraak is gemaakt.

1. in de rust na de eerste helft (de rust duurt 5 tot 10 minuten) wisselen de partijen van veldhelft.
2. een wedstrijd helft begint wanneer de scheidsrechter fluit voor de beginslag.

De spelregels - 10. Begin van het spel en hervatting na onderbrekingen

10.1 Beginslag:

Om een wedstrijd helft te beginnen en het spel na het maken van een doelpunt te hervatten, wordt een beginslag genomen. Daarvoor gelden de volgende regels:

1. een beginslag wordt genomen vanaf het midden van het veld.
2. de bal mag in elk gewenste richting worden geslagen of gepusht en alle andere spelers dan de speler die de beginslag neemt moeten op hun eigen helft van het speelveld zijn.
3. wordt bij de aanvang van de wedstrijd genomen door een speler van het team dat bij

- de toss niet de speelrichting koos.
4. wordt na een doelpunt genomen door een speler van het team waartegen het doelpunt is gemaakt.

10.2 Uitvoering beginslag en spelhervattingen:

Voor het nemen van een beginslag, het nemen van een lange corner, bij inslaan van de zijlijn of uitslaan gelden de volgende bepalingen:

1. alle tegenstanders op ten minste 5 meter van de bal.
2. de bal moet worden geslagen of gepusht.
3. de bal moet minstens 1 meter worden verplaatst.
Na het nemen van de slag of push mag een medespeler de bal pas spelen nadat deze tenminste 1 meter is verplaatst.
4. de speler die de slag of push neemt mag de bal niet tweemaal spelen, noch binnen speelafstand van de bal blijven of komen voor die door een andere speler van een der teams is gespeeld.
5. de bal niet opzettelijk omhoog spelen en niet gevaarlijk of op een wijze die tot gevaarlijk spel leidt.

10.3 Bal buiten het speelveld:

Als de bal geheel over een zijlijn of achterlijn uit het speelveld gaat, is het spel onderbroken en moet her worden hervat op een van de hierna genoemde wijzen:

10.3.1 Inslaan na bal over de zijlijn:

1. van de zijlijn nabij de plaats waar de bal uitging.
2. de speler die de inslag neemt, hoeft niet helemaal binnen, noch helemaal buiten de zijlijn te zijn.
3. door een speler van de tegenpartij.

10.3.2 Uitslaan na de bal over de achterlijn via een aanvaller (geen doelpunt gemaakt):

1. van een plaats niet meer dan 14,63 meter van de binnenkant van de achterlijn recht tegenover de plek waar de bal over de lijn ging.
2. door een verdediger.

10.3.3 Lange corner na bal zonder opzet over de eigen achterlijn (geen doelpunt gemaakt):

1. van de zijlijn op 5 meter van de hoekvlag die het dichtst staat bij de plaats waar de bal over de achterlijn ging.
2. door een aanvaller.

10.3.4 Nadat een speler de bal met kennelijk opzet over zijn eigen achterlijn heeft gespeeld en geen doelpunt is gescoord:

1. met een vrije slag vanaf de achterlijn binnen de cirkel op 9 meter van een doelpaal.
2. te nemen door een aanvaller.

De uitvoering van deze spelhervatting is dus gelijk aan die van een strafcorner (zie ook regel 15.2).

Bij toepassing van deze regel dient rekening te worden gehouden met de voorrechten die een doelverdediger heeft bij het keren van een schot op zijn doel (zie ook regel 13.2). Ook als een speler of zijn team meermalen opzettelijk de bal over de eigen achterlijn speelt wordt het spel steeds met een strafcorner hervat. Wel kan tegen een speler die deze wijze van spelen misbruikt, wegens tijdrekken of spelbederf aanvullend met een vermaning of

persoonlijke bestraffing worden opgetreden.

10.4 Bully

10.4.1 Het spel wordt hervat met een bully als:

1. de bal onbruikbaar is geworden en moet worden vervangen.
2. spelers van beide teams gelijktijdig een overtreding hebben begaan.
3. de bal in een legguard van een doelverdediger of in de kleren van een speler of een scheidsrechter is vastgeraakt.
4. het spel wegens een blessure of anderszins is onderbroken en er geen overtreding is begaan.

10.4.2 Uitvoering bully:

1. op een door de scheidsrechter aangewezen plaats, zo dicht mogelijk bij de plaats van het voorval, maar niet binnen 14,63 meter van de achterlijn.
2. twee spelers (van elke partij één) stellen zich tegenover elkaar op, elk met zijn eigen achterlijn aan zijn rechterkant.
3. de bal ligt tussen de twee spelers op de grond.
4. elk van de twee spelers raakt met zijn stick eerst de grond aan rechts van de bal en vervolgens de platte kant van de stick van de tegenstander boven de bal, dit gebeurt driemaal achtereenvolgens waarna één van deze spelers de bal met zijn stick moet spelen om hem in het spel te brengen.
5. tot de bal in het spel is, moeten alle andere spelers op ten minste 5 meter afstand zijn.

De spelregels - 11. Het maken van doelpunten

1. Een doelpunt is gemaakt wanneer de bal geheel over de doellijn gaat, tussen de doelpalen en onder de doellat.
De bal moet wel eerst binnen de cirkel (de cirkellijnen inbegrepen) door een aanvaller met de stick zijn gespeeld en daarna niet meer buiten de cirkel zijn geweest.
2. Aanraken of spelen van de bal door één of meer verdedigers (nadat deze in de cirkel door de aanvaller is gespeeld) verhindert niet dat een doelpunt kan ontstaan.
3. Als het spel binnen de cirkel wordt onderbroken moet de bal opnieuw door een aanvaller binnen de cirkel met de stick worden gespeeld, voor een doelpunt kan ontstaan.
4. Een doelpunt kan voorts worden toegekend (strafdoelpunt) als bij het nemen van een strafbal de doelverdediger door een overtreding het maken van een doelpunt voorkomt.
5. De partij die de meeste doelpunten maakt, wint.
6. Een doelpunt kan niet rechtstreeks of alleen via het lichaam of de stick van een verdediger worden gescoord door een aanvaller die een strafcorner of een vrije slag buiten de cirkel neemt.

De spelregels - 12. Buitenspel

Er is geen buitenspel bij hockey.

De spelregels - 13. Regels voor het spel

Hockey kan gevaarlijk zijn als de deelnemers onachtzaam met elkaar omgaan. Ruw of gemeen spel en ander wangedrag zijn bij hockey verboden. Deze regel geeft aan welke

handelingen gevaarlijk, bedreigend of anderszins onveilig zijn voor de wedstrijddeelnemers en waartegen derhalve moet worden opgetreden.

13.1 Wat een speler mag en niet mag...

Voor sportief hockey geldt dat een speler:

1. NIET ruw of gemeen mag spelen.
2. NIET de regels van het spel mag negeren.
3. NIET lichaam of stick mag gebruiken of de bal spelen op een voor anderen gevaarlijke, bedreigende of onreglementair hinderlijke wijze.
4. NIET op enige andere wijze wangedrag mag begaan.

13.1.1 Stickgebruik, omgaan met tegenstander, misbruik uitrusting

Spelers mogen NIET:

1. de bal opzettelijk met de achterzijde van hun stick spelen.
2. aan het spel deelnemen of zich met het spel bemoeien als zij niet hun eigen stick in de hand hebben.
3. de bal boven schouderhoogte met enig deel van de stick spelen (maar voor een doelverdediger in zijn gelden afwijkende bepalingen).
4. hun stick over het hoofd van een tegenstander heen tillen.
5. bij het naderen of spelen van de bal of het doen van een poging daartoe hun stick omhoog brengen op een manier die voor een andere speler gevaarlijk, intimiderend of hinderlijk is.
6. de bal op een gevaarlijke manier spelen of zodanig dat het tot gevaarlijk spel kan leiden.
Een bal is gevaarlijk als hij een gerechtvaardigde beschermende of ontwijkende reactie van andere spelers veroorzaakt.
7. een tegenstander op zijn stick slaan of die stick haken, op een tegenstander instormen of tegen hem aanlopen, naar hem schoppen of slaan, hem duwen of doen struikelen of hem, zijn stick of kleding vastpakken.

13.1.2 Gebruik van lichaam, hand/voet door veldspelers

Een speler mag NIET:

1. de bal met de hand stoppen of vangen (maar voor een doelverdediger in zijn cirkel gelden afwijkende bepalingen).
Niets in deze regel verhindert een speler zijn hand te gebruiken om zich te beschermen tegen een gevaarlijk omhoog gespeelde bal.
2. de bal opzettelijk met enig deel van het lichaam stoppen, schoppen, anderszins voortbewegen of van richting veranderen, oppakken, gooien of meedragen (maar voor een doelverdediger in zijn cirkel gelden afwijkende bepalingen).
Als de bal een voet of lichaam van een speler raakt is er pas sprake van een overtreding als die speler:
 - o zich in de baan van de bal heeft begeven, of
 - o geen moeite deed om te vermijden dat hij werd geraakt, of
 - o zich zodanig opstelde dat zijn bedoeling om de bal met hand of voet te stoppen duidelijk was, of
 - o voordeel heeft van het voorval.

Maar ook geldt:

- o het is verboden de bal opzettelijk tegen een voet of het lichaam van een (veld)speler aan te spelen en
- o een speler wordt niet bestraft als hij wordt geraakt door de bal als die van

dichtbij door een tegenstander tegen hem aan wordt gespeeld.

3. voet of been gebruiken om de stick te ondersteunen teneinde een tegenstander te weerstaan.
4. opzettelijk in het doel van de tegenpartij komen of op de doellijn van de tegenpartij gaan staan.
5. opzettelijk achter een doel omlopen.

13.1.3 Bal in de lucht

Een speler mag NIET:

1. de bal opzettelijk met een slag (hit) omhoog spelen, anders dan bij een schot op doel.
2. de bal opzettelijk over grotere afstand door de lucht spelen op een zodanige wijze dat hij direct in de cirkel neerkomt.
De regel houdt niet in dat iedere 'hoog' (= los van de grond) de cirkel ingespeelde bal verboden is. Een met opzet door de lucht tot in de cirkel gespeelde bal is verboden, maar verder moet een bal die de cirkel in stuit of over kortere afstand boven de grond de cirkel wordt ingespeeld alleen op 'gevaar' of 'opzet' worden beoordeeld. Als de bal over de stick of over het lichaam van een liggende speler heen de cirkel in wordt gespeeld, moet er alleen op gevaar worden gelet.
3. binnen 5 meter afstand komen van een vrijstaande speler die een hoge bal gaat aannemen, tot de bal gespeeld en op de grond is.
4. de bal opzettelijk in de richting van een speler omhoog spelen.

13.1.4 Obstructie/hinderlijk afhouden

Een speler mag niet een tegenstander belemmeren in een poging de bal te (gaan) spelen door:

- tussen hem en de bal te lopen of te (gaan) staan.
- de bal met lichaam of stick af te schermen.
- de tegenstander met lichaam of stick te blokkeren of hem, zijn stick of kleding vast te pakken of hem anderszins te hinderen.

13.1.5 Tijdrekken

Een speler mag zich niet schuldig maken aan tijdrekken: elk gedrag dat de gang van het spel onnodig vertraagt of ophoudt.

13.2 Rechten van doelverdedigers

Doelverdedigers mogen als de bal in hun cirkel is:

1. de bal met stick, klompen of legguards voortbewegen en de bal met de hand of enig deel van het lichaam stoppen (maar dat niet voortbewegen of afschermen), mits dat niet gevaarlijk gebeurt of gevaar veroorzaakt.
Als een keeper op de bal ligt of de hand op de bal legt, moet worden bekeken of hij afhoudt.
2. de bal boven schouderhoogte met hun stick stoppen, mits het niet gevaarlijk gebeurt of gevaar veroorzaakt.
3. bij een schot op hun doel de bal met hand, arm, lichaam of stick zodanig van richting veranderen dat die over of naast het doel gaat.

Doelverdedigers mogen ook buiten hun cirkel de bal spelen, maar zij genieten daarbij geen voorrechten ten opzichte van veldspelers.

13.3 Onbespeelbare bal

Als de bal een scheidsrechter raakt of enig voorwerp op het speelveld (zoals een (zonder opzet neergelegd) uitrustingsstuk) gaat het spel door.

De spelregels - Wijzigingen in de spelregels

In de spelregels zijn met ingang van het seizoen 1999-2000 de volgende veranderingen aangebracht:

1. De bal mag nu ook officieel worden gespeeld met de zijkanten van de stick, want behalve de platte linkerkant van de stick zijn nu ook de randen van de (bolle) rechterkant van de stick tot speelveld verklaard. Op zettelijk gebruik van de bolle kant blijft verboden. Deze spelregelwijziging is als 'verplicht experiment' voor de gehele hockeywereld afgekondigd.
2. In het kader van een algehele herziening van de tekst waarin de stick wordt omschreven (regel 4) is gebruik van een 'metalen' stick nu met zoveel woorden verboden.
3. Dat buitenspel uit de spelregels is geschrapt, is door de FIH opnieuw bevestigd: 'hockey kent geen buitenspel' geldt thans wereldwijd.
4. Het nemen en ondanks van het verstrijken van de wedstrijd uitspelen van een vlak voor het einde van een wedstrijd helft toegekende strafcorner, is nu ook internationaal tot regel verheven.
5. De veldvlaggen ter hoogte van de 23 m-lijen (een aan elke kant van het veld) zijn vervallen. De enige vlaggen op het veld zijn voortaan de hoekvlaggen.

In de Rules zijn alle afmetingen en gewichten in het metrieke stelsel weergegeven, dus met meters en centimeters in plaats van yards en inches en met grammen in plaats van ounces. Daarbij is in de Rules een exacte omreken tabel gehanteerd. Dat heeft geleid tot maten die in Nederland ongebruikelijk zijn: 22,90 m-lijnen ipv 23 m-lijnen, afstand strafcornerstrepen 9,10 m ipv 9 m, lengte van het veld 91,40 m ipv 91 m, de breedte van de doelpalen 5,1 cm ipv 5 cm, diepte van het doel 1,22 m ipv 1,20 m. Op praktische gronden heeft het Bondsbestuur van de KNHB besloten dat in het Nederlands spelreglement de tot nu toe geldende bepalingen voor afmetingen worden gehandhaafd. De afstandstrepen voor het nemen van de strafcorners zijn in de Rules 'verplaatst' naar 4,55 m en 9,10 m, maar voor bondswedstrijden op bestaande kunstgrasvelden worden de oude afstanden van 4,50 m en 9 m vanaf een doelpaal gebruikt. Deze afstanden gelden bij de strafcorner ongeacht de algemene regel dat bij vrije slagen, e.d. andere spelers op tenminste 5 m van de bal moeten zijn. De afstandstreepjes op de zijlijnen op 5 m van de hoekvlaggen voor het nemen van de lange corners zijn thans ook op alle Nederlandse velden verplicht.

De FIH heeft aangekondigd op korte termijn een proef te zullen nemen met een ruimere vorm van samenwerking tussen de twee scheidsrechters die een wedstrijd leiden. Bij dit experiment zullen beide scheidsrechters in **beide** cirkels formeel tot fluiten en beslissen bevoegd zijn. Thans is in regel 8 bepaald dat voor iedere cirkel alleen de aan die zijde van het veld optredende scheidsrechter tot fluiten bevoegd is en dat die dus de beslissingen over doelpunten, strafballen en strafcorners moet nemen. In het kader van de proef zal gelden dat de scheidsrechter aan een bepaalde zijde van het veld **voorrang** heeft op zijn collega (zoals al geldt voor eigen veld helft, 23 m-gebied inbegrepen), maar dat de scheidsrechter van de andere kant van het veld wel mag ingrijpen als een overtreding 'over het hoofd wordt gezien'. Zodra over deze proef meer bekend is, zal de KNHB bezien of en in welke vorm er in ons land aan zal worden deelgenomen.