

Regler for hockey

Holdene

Der spilles med 4 markspillere og en målmand på banen.

Der kan foretages flyvende udskiftning i en udskiftningszone ved banderne med låger.

De 2 lågebänder bør anbringes i hver ende af langsiden, tæt på hjørnet eller midterbanden. Således at holdene skifter ud i egen forsvarszone.

Ved flyvende udskiftning skal en spiller forlade banen før den nye spiller træder ind, og udskiftning skal foregå igennem lågen. Ved for mange spillere på banen, er det den ekstra spiller der træder ind på banen der afsoner de 2 minutter (ikke rødt kort), samtidig med at en anden spiller tages ud af banen så holdet kom en i undertal.

Banen og målene

Der spilles på en bane på ca. 14x20 meter, for at få den så stor som muligt, med mindre der skal laves 3 små baner, så skal den stadig være 12x20 meter.

Banen afgrænses af mindst 1 m høje bänder, hvoraf mindst 2 har låger.

Banens hjørner skal være diagonalt afskåret. Målene står midt for i den smalle ende af banen og er ca. 1 m fra banden. Målene er 60 x 90 cm. Der oprettes en målzone, der har en radius på 1,25 m målt fra målets midte. Målzonens opmærkning tilhører målzonen.

Pucken, stavene og sikkerhedsudstyr

Der spilles med en skiveformet puck af halvhård plast. Pucken er hul, 7 cm i diameter, 2,5 cm tyk og vejer ca. 25 gram.

Der spilles med stave af plast. Markspillernes stave har et skaft på 80 - 132 cm og et blad på ca. 6,5 x 25 cm. Det er tilladt at bøje eller vride bladet.

Målmanden kan benytte almindelige benskiner eller benskiner/-knæbeskyttere som til floorball.

De øvrige spillere skal bære benskiner, hvis bredde ikke væsentlig overstiger benets. Det er frit for samtlige spillere at bruge cykelhandsker eller lignende og hjelm.

Alle spillere og dommere på banen skal være iført normalt sportstøj og fodtøj til indendørs boldspil.

IDRÆTSREGLER

Spilletid og time-out

Der spilles i to perioder på hver 10 min. spilletid. Pausen mellem perioderne er på max. 5 min., og der byttes banelhalvdelen efter pausen, undtagen i E-rækken. Tidtagningen stoppes normalt ikke ved afbrydelser af spillet. Dommeren kan ved længere afbrydelser under henstilling til spillere og trænere, og når han i øvrigt skønner det rimeligt (f.eks. ved ekstra puck på banen eller knækket stav), stoppe tidtagningen. Dette hedder dommer time-out. Hver af de to holds trænere kan én gang i hver periode bede om træner time-out ved at henvende sig til dommeren. Time Out'en vil så blive effektueret ved først kommende afbrydelse af spillet. En træner time-out kan højst vare et minut.

Face-off regler

a. Face-off på banens midte

Spillet startes ved kampens begyndelse, efter pausen og efter scoringer med et face-off på banens midtpunkt.

b. Face-off ved siderne

Når pucken spilles ud over langsides bander, tages face-off i dén zone, hvor pucken er spillet ud. Banen kan opdeles på tværs i 3 lige store zoner. I de 2 zoner nærmest målene tages face-off på den forlængede mållinie, på punktet midt mellem målzonen og sidebanden. I den midterste zone tages face-off på midterlinien **1,5m** inde på banen.

c. Face-off på den forlængede mållinie

Når spillet afbrydes (se b) foran målet, samt når pucken spilles ud over ende-banerne, tages face-off på den forlængede mållinie, på punktet midt mellem målzonen og sidebanden.

d. Face-off ved overskridelse af målzonen

Der vil blive dømt face-off ved overskridelse af målzonen, og hvis målmanden holder pucken i målzonen længere end 10 - 15 sek.

Hvis en angrebsspiller overskrider målzonen, dømmes der face-off på modsatte banehalvdel.

Hvis en forsvarsspiller overskrider målzonen i forbindelse med en scoring, skal målet anerkendes.

e. Face off i egen forsvarszone:

Når en angribsspiller laver en fejl i modstanderens forsvarszone.

Gennemførelse af face-off

Ved face-off skal dommeren lægge pucken på gulvet inden der fløjtes. De to spillere, der tager face-off, skal have stavene mod hinanden, i ro, med pucken imellem.

Pucken må først spilles, når der fløjtes.

De to spillere skal overalt på banen placere sig sådan, at den forsvarende spiller har ryggen mod sit eget mål. Alle øvrige spillere skal være mindst 1½ m fra face-off stedet, indtil pucken er spillet.

Ved face-off på banens midte, skal alle spillere være på egen banehalvdel.

Regler for puckføring, skud og blokeringer af pucken

Under spil føres pucken med staven. Staven må ikke løftes over hoftehøjde. Slag på staven er ikke tilladt, men blad mod blad er tilladt

Pucken må standses med alle legemsdele, men pasninger til medspillere *må* ikke ske ved forsætlige kast eller spark, jfr. § 4.6. Enhver scoring, der er sket ved, at en angriber har sparket eller kastet pucken i mål, skal underkendes.

For at et mål skal godkendes, skal hele pucken være over målstregens bagkant. Når bare lidt af pucken rører målzonen, tilhører den målmanden.

Ved slagsskud skal staven føres med begge hænder og må ikke løftes over spillerens hoftehøjde.

Hvis pucken blokeres under spil ved, at en spiller træder på den eller på anden måde dækker den, eller ved at flere spillere låser den op mod banden med stavene, så den ikke kan spilles, afbrydes spillet. Det er tilladt at blokere forsætligt.

Målmandens spil

Målmanden, der benytter den store stav, må ikke bevæge sig ud af målfeltet (begge ben skal være inde i målfeltet - staven må gerne være uden for feltet og tage pucken med ind i feltet).

Bruges der lille stav, må målmanden gå ud af feltet og deltage på lige fod med de andre markspillere, MEN han/hun kan ikke både være målmand og markspiller på samme tid og må altså ikke imens personen har en fod på hver sin side af målcirklen/eller på stregen deltage aktivt i spillet/rører pucken. Det vil sige at man ikke må bakke ind i sit målfelt imens man trækker pucken med sig, og man må ikke have staven i målfeltet for at blokere en puck før man selv er helt inde i feltet.

Regler for spillernes indbyrdes kontakt

Under spillet er tacklinger og blokeringer af modspillerne med krop og skuldre tilladt, når de ikke medfører fysisk risiko (tacklinger af modspillere i løb er især meget risikable, og dommeren bør være opmærksom på, at der kan være tale om såvel forsvars- som angrebsfejl eller begge dele).

Det er ikke tilladt at holde eller skubbe med hænder og arme, at slå med staven eller at spænde ben med staven eller foden samt at smide med staven, jfr. § 4.6.

Hvis en angriber får en fordel af en forsvarsfejl, kan dommeren benytte fordelsreglen.

Henstillinger, advarsler og udvisninger

Der skal ved evt. spillerfejl udføres følgende dommerpraksis:

Først A	Henstilling
Derefter B	Advarsel
Samt C	Udvisning
Sidst D	Skærpede dommerkendelser

A Henstilling gives for følgende:

- Spillerfejl/trænerfejl
- Overskridelse af målfelt
- Spark til pucken i stedet for brug af stav
- Face-off fejl
- Holde, skubbe, slå med staven eller kast med denne
- Spænde ben, med eller uden stav
- Tacklinger ved banden
- Stav mellem ben på modstander
- Stav over hoftehøjde
- Usportslig optræden
- Farligt spil i øvrigt
- Gentagne blokeringer af pucken i forsøg på at forsinke spillet
- Spillerudstyr (ikke reglementeret påklædt, f.eks. sko, benskiner, kasketter, tørklæder, løsthængende halskæder, øreringe)

B Advarsel

Advarsel skal gives for:

- Gentagne større og bevidste spillerfejl
- Manglende imødekommelse af tidligere idømte henstillinger, jfr. punkt A
- At kaste staven eller sig selv
- Siddende, knælende eller liggende målmand (farligt spil)
- Destruktivt hockey-spil
- Voldsomme tacklinger
- Usportslig omgang/opførsel
- Gentagne fejl under punkt A

Dommeren bør sikre sig, at både træner og spiller er opmærksom på den tildelte advarsel ved, at dommeren hæver et gult kort.

C Udvisning:

Ved rødt kort må man ikke spille mere i denne kamp, men efter 2 min. må der komme en ny spiller ind.

Der gives rødt kort for de særdeles grove, voldsomme spillerfejl, samt ved de beviste og gentagne spillerfejl, der tidligere har medført advarsel, samt spillerfejl, hvor der kan ses en fordel ved at lave fejlen.

2. gang spilleren laver en forseelse, som giver en advarsel (gult kort), medfører det automatisk en 2 minutters udvisning, selv om der dømmes for en anden forseelse.

Hvis en spiller bruger groft/uforskammet sprog/kropssprog over for dommer / modstander

Udvisning kan (og skal) gives uden at der tidligere er givet en henstilling eller advarsel, såfremt der er tale om særdeles grove, voldsomme spillerfejl.