SPECIALSKOLERNES LANDSIDRÆTSSTÆVNE ESBJERG

HOCKEYREGLER

Indhold

Forberedelse til SLIS Hockeystævne 2

Hvad skal du huske at medbringe? 2

Hvordan forbereder du dig? 2

Under stævnet 2

Puljeinddeling og grundspil 3

Kvalifikation til slutspillet 3

Finalekampe 3

Holdopbygning og rækker 4

Rækker 4

Banen og udstyr 4

Banens mål 4

Udstyr 4

Spillets regler 5

Regler for målmandens spil 6

Udskiftninger 6

Mål og scoring 7

Straffe og dommerkendelser 7

Henstilling (mild advarsel) 7

Advarsel (gult kort) 8

Udvisning (rødt kort) 8

Skærpede dommerkendelser 9

Dommerens rolle 9

Holdlederens rolle 9

Forberedelse til SLIS Hockeystævne

For at få den bedste oplevelse til Specialskolernes Landsidrætsstævne (SLIS) er det vigtigt at være godt forberedt. Her er nogle tips til, hvordan du kan forberede dig inden og under stævnet.

Hvad skal du huske at medbringe?

✅ Sportstøj og indendørs sko

✅ Hockeystav

✅ Beskyttelse (anbefales)

✅ Drikkedunk – Det er vigtigt at holde sig hydreret

✅ Ekstra tøj til at holde sig varm mellem kampene

Hvordan forbereder du dig?

- Øv dig i at styre pucken (floorball) – Prøv teknikker på forhånd.
- Varm op før du deltager – Stræk ud og lav let opvarmning for at undgå skader.
- Spis sundt før stævnet – Spis en god morgenmad eller frokost med kulhydrater og proteiner.
- Sov godt natten før – En god nattesøvn giver dig mere energi til konkurrencerne.

Under stævnet

- Lyt til dommerne og arrangørerne – De forklarer reglerne og hjælper dig.
- Drik vand mellem konkurrencerne – Undgå dehydrering.
- Hep på dine medkonkurrenter – God sportsånd gør oplevelsen bedre for alle.
- Hav det sjovt! – Det vigtigste er, at du har en god oplevelse og gør dit bedste.

Turneringsformat

Holdene inddeles i rækker efter niveau ved tilmelding. Turneringsarrangørerne har ret til at rykke hold op eller ned, hvis det vurderes, at de er placeret forkert.

Puljeinddeling og grundspil

I grundspillet spiller alle mod alle i deres pulje. Holdene i hver række deles ind i 1-5 puljer afhængigt af deltagerantal. En pulje skal bestå af mindst 2 og højst 5 hold.

Kvalifikation til slutspillet

Efter grundspillet afgøres placeringerne ud fra:

Pointsystem:

- 3 point for sejr
- 1 point for uafgjort
- 0 point for nederlag

Målforskel: Differencen mellem scorede og indkasserede mål i gruppespillet.

Flest scorede mål: Hvis to hold har samme point og målforskel, tæller flest scorede mål.

Ved fortsat lighed: Trænerne for de to hold aftaler, hvordan den endelige placering afgøres.

Puljevinderne kvalificerer sig til slutspillet eller medaljespillet, som enten spilles alle mod alle eller som en knock-out-turnering afhængigt af antal deltagere.

Finalekampe

I finalekampe om medaljer spilles normal spilletid (2 halvlege á maks 10 minutter).

Hvis kampen ender uafgjort, kan holdene vælge:

- 5 minutters forlænget spilletid umiddelbart efter kampen.

Ved fortsat lighed afgøres kampen ved første scoring (golden

Holdopbygning og rækker

Hockey spilles med 5 spillere på banen – 4 markspillere og 1 målmand.

Et hold må have op til 8 spillere til turneringen, inkl. udskiftere.

*Ved SLIS spilles **hockey som floorball**, dvs. med plastikhockeystave, en let puck og uden kropskontakt.*

Reglerne er tilpasset, så spillet er sikkert og fair for alle deltagere.

Rækker

Holdene tilmeldes i rækker efter niveau:

A-række: Hold med taktisk forståelse og hurtige spillere.

B-række: Hold med simpelt samspil og grundlæggende taktik.

C-række: Hold, der forstår angreb og forsvar, men spiller mere spontant.

D-række: Hold med begrænset taktisk forståelse, men kendskab til spillet.

E-række: Hold med spillere, der deltager for glædens skyld

Banen og udstyr

Banens mål

- Spillet foregår på 3 baner, hver ca. 12 x 25 meter.
- Banen er omgivet af 1 meter høje bander med diagonalt afskårne hjørner.
- Målene er 60 x 90 cm, placeret midt i hver ende af banen.
- Der oprettes en målzone, der har en radius på 1,25 m målt fra målets midte.

Udstyr

- Målmanden kan benytte almindelige benskinner eller benskinner/-knæbeskyttere som til floorball.
- Målmanden kan benytte almindelig stav eller stav med max. mål som tegning.

- De øvrige spillere kan bære benskinner, hvis bredde ikke væsentlig overstiger benets.
- Det er frit for samtlige spillere at bruge handsker og hjelm.
- Alle spillere og dommere på banen skal være iført normalt sportsfodtøj til indendørs boldspil.



Spillets regler

- Hver kamp starter med **face-off** på midten.
    - 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.
    - 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.

- Spillerne må ikke holde, skubbe eller slå med staven mod modstanderen.
- Ved slagsskud må staven ikke løftes over hoftehøjde.
- Pucken må stoppes med kroppen, men ikke sparkes eller kastes fremad.
- Det er ikke tilladt at spænde ben eller smide sin stav.
- Målmanden må ikke forlade målzonen, medmindre han/hun har en lille stav.

Regler for målmandens spil

Hvis målmanden bruger en stor stav (målmandsstav):

- Målmanden må ikke bevæge sig ud af målfeltet.
- Begge fødder skal være inde i målfeltet hele tiden.
- Det er tilladt at føre staven uden for feltet og trække pucken ind – men kroppen skal blive inde.

Hvis målmanden bruger en almindelig (lille) stav:

- Så må han/hun bevæge sig ud af målfeltet og spille som en almindelig markspiller.
- **MEN:** Man må ikke være både målmand og markspiller på samme tid.

  Det betyder:
  - Du må ikke stå med én fod inde i feltet og én udenfor og spille pucken.
  - Du må ikke bakke ind i feltet med pucken.
  - Du må ikke bruge staven til at blokere pucken i feltet, hvis du selv ikke er helt inde i feltet.

Spilletid og time-out

- Kampene spilles i 2 halvlege á maks 10 minutter.
- Pausen varer 5 minutter, hvor holdene bytter banehalvdel (undtagen E-rækken).
- Dommeren kan stoppe tiden ved længere afbrydelser.
- Træner time-out kan tages én gang pr. halvleg og varer maks. 1 minut.

Udskiftninger

- Udskiftning må ske ved spilafbrydelser.
- Hvis et hold har for mange spillere på banen, får den ekstra spiller 2 minutters straf.

Mål og scoring

- Et mål tæller, når hele pucken krydser målstregen.
- Sparkede eller kastede mål tæller ikke.
- Hvis en angrebsspiller overskrider målzonen, dømmes der face-off på modsatte banehalvdel, men hvis en forsvarsspiller træder ind i målzonen ved scoring, tæller målet.

Straffe og dommerkendelser

A. Henstilling (mild advarsel)
B. Advarsel (gult kort)
C. Udvisning (rødt kort, resten af kampen)
D. Skærpede dommerkendelser (2 min. Holdstraf)

Henstilling (mild advarsel)

Dommeren giver en henstilling ved mindre regelbrud, hvor spilleren får en mundtlig advarsel.

Henstilling gives for:

- Spillerfejl/trænerfejl
- Overskridelse af målfelt
- Spark til pucken i stedet for brug af stav
- Forkert face-off
- Udskiftning uden for spilafbrydelse
- Holde, skubbe, slå med staven eller kaste den
- Spænde ben (med eller uden stav)
- Tacklinger ved banden
- Stav mellem ben på modstander
- Stav over hoftehøjde
- Usportslig optræden
- Farligt spil
- Gentagne blokeringer af pucken for at forsinke spillet
- Forkert spillerudstyr (fx sko, benskinner, kasketter, løsthængende smykker)

Advarsel (gult kort)

Dommeren hæver et **gult kort**, hvis en spiller gentager eller forværrer en forseelse.

Advarsel gives for:

- 🟡 Gentagne større og bevidste regelbrud
- 🟡 Ignorering af tidligere henstilling
- 🟡 Kaste staven eller sig selv i frustration
- 🟡 Siddende, knælende eller liggende målmand (farligt spil)
- 🟡 Destruktivt hockey-spil
- 🟡 Voldsomme tacklinger
- 🟡 Usportslig opførsel
- 🟡 Gentagne fejl fra henstillingslisten

Dommeren skal sikre sig, at både træner og spiller ser advarslen.

Udvisning (rødt kort)

Hvis en spiller modtager en **rødt kort**, må vedkommende ikke spille videre i denne kamp. Efter 2 minutter må en ny spiller komme på banen.

Rødt kort gives for:

- 🔴 Ekstremt voldsomt eller farligt spil
- 🔴 Bevidste og gentagne forseelser, som tidligere har givet advarsel
- 🔴 Forsætlige fejl for at opnå en fordel
- 🔴 2 advarsler (gule kort) i samme kamp – **automatisk rødt kort**

Dommeren skal hæve det røde kort tydeligt, så både spiller og træner forstår kendelsen.

Skærpede dommerkendelser

Dommeren kan give ekstra straf i særligt grove tilfælde:

- Holdstraf på 2 minutter = Holdet spiller i undertal.

Dommerens rolle

- Dommeren har ansvaret for at lede kampen og sikre, at reglerne overholdes.
- Dommeren skal sørge for, at alle spillere forstår hans/hendes kendelser.
- Dommeren skal vejlede spillerne, så de bevarer kontrollen over spillet.
- Dommeren skal holde god kontakt med spillerne og sørge for, at spillet flyder uden at blive for voldsomt.
- Dommeren kan bruge henstillinger, advarsler, time-out eller udvisning (2 min.) over for spillere, der ikke følger reglerne eller udviser usportslig adfærd

Der skal være to banedommere i A- og B-rækken, og i de øvrige rækker kan der være én banedommer.

Holdlederens rolle

- Hvert hold skal have en holdansvarlig, der har kontakt til dommeren.
- Den holdansvarlige skal melde sig til dommeren før kampen sammen med holdet.
  Under kampen skal den holdansvarlige blive ved banen og samarbejde med dommeren.
  Kun den holdansvarlige kan bede om træner time-out eller anmode om udskiftninger (kun ved spilafbrydelse).
  Holdansvarlige skal bære en tydelig markering, så dommeren ved, hvem der repræsenterer holdet.
- Hvis en træner eller holdansvarlig ikke respekterer dommerens kendelser, kan vedkommende bortvises fra baneområdet efter en advarsel.