



**IJSHOCKEY  
NEDERLAND**



# IJSHOCKEY DE SPELREGELS

**IJSHOCKEY IS EEN RAZENDSNELLE SPORT.** De puck wordt op grote snelheid rondgespeeld en is zeker in het begin moeilijk te volgen. Wij leggen u graag de belangrijkste regels van het ijshockeyspel uit. Hiernaast vindt u een afbeelding van de ijsvloer en verder kunt u de regels en gebaren van de arbitrage op deze kaart terugvinden.

Een team bestaat uit 5 spelers en een goalie die gelijktijdig op het ijs staan, te weten: de goalie, right defense, left defense, right winger, center en left winger.

De goalie mag altijd vervangen worden door een speler om zo met een 6-5 situatie overwicht te creëren (dit gebeurt meestal bij een achterstand kort voor het einde van de wedstrijd).

Er wordt continue gewisseld vanwege het hoge tempo waarmee gespeeld wordt. De speeltijd bedraagt 3 x 20 minuten zuivere speeltijd (bij elke onderbreking wordt de klok stopgezet). De arbitrage (1 hoofdscheidsrechter met een rode band op de arm en 2 linesmen) speelt een grote rol, zij zijn herkenbaar aan de zwart/wit gestreepte kleding.



#### SLASHING

Straf voor het slaan van een tegenstander met de ijshockeystick. Standaard 2 minuten straf.



#### CHARGING

Straf voor het opzettelijk hard aanvallen van een andere speler. Standaard 2 minuten straf.



#### ICING

Als de puck vanuit de eigen helft over de doellijn wordt geschoten (bij een gelijk spelersaantal) zonder aangeraakt te worden. (1) De verdedigende speler de puck kan spelen, maar dat niet doet. (2) De aanvaller naar oordeel van de linesman eerder bij de puck kan zijn. Er volgt een face off in het eigen vak.



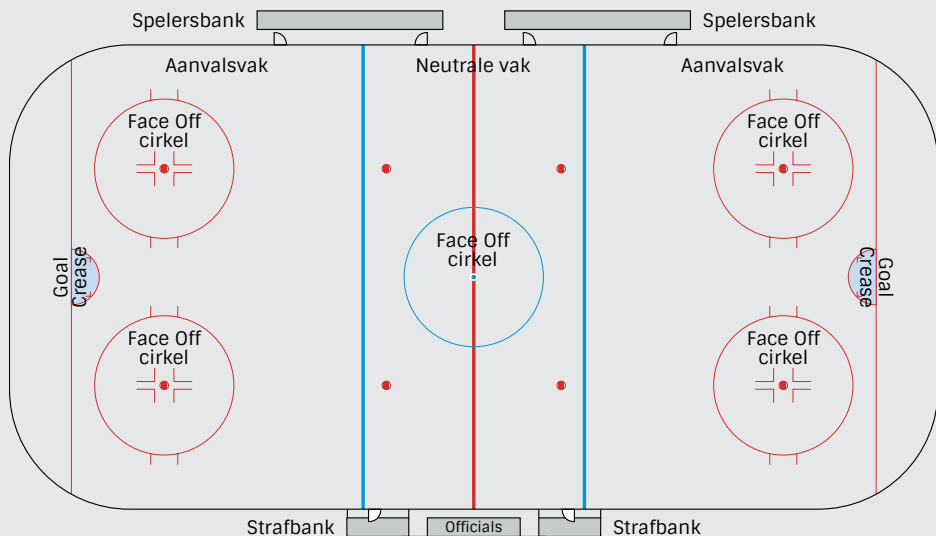
#### TRIPPING

Straf voor opzettelijk laten vallen of struikelen van een tegenstander met behulp van de stick. Standaard 2 minuten straf.



#### ELBOWING

Straf voor het stoten van de tegenstander met gebruik van de ellebogen. Standaard 2 minuten straf.



### HOLDING

Straf voor het te lang vasthouden van de tegenstander.  
Standaard 2 minuten straf.



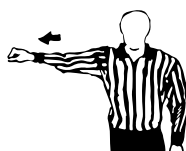
### INTERFERENCE

Straf voor het hinderen van een speler die niet in puck bezit is.  
Standaard 2 minuten straf.



### KNEEING

Straf wanneer opzettelijk met de knie op het lichaam van de tegenstander wordt ingereeden.  
Standaard 2 minuten straf.



### ROUGHING

Straf voor het slaan van de tegenstander in het gezicht. Naar gelang de afloop/verloop van de overtreding wordt de straf zwaarder gemaakt.  
Standaard 2 minuten straf.



### HOOKING

Straf voor het haken van de tegenstander met gebruik van het blad van de ijshockeystick.  
Standaard 2 minuten straf.



## OVERIGE SPELREGELS

### OFF-SIDE (BUITENSPEL)

Buitenspel wordt gegeven als een speler de blauwe lijn van het aanvalsvak passeert voordat de puck dit doet.

### OVERTIME

Bij een gelijke stand, na reguliere speeltijd, vindt er een verlenging plaats van 5 minuten, de zogenaamde "Sudden Victory". Het team dat als eerste scoort is winnaar van de wedstrijd. Bij een gelijke stand in de verlenging volgen penalty-shots.

### FACE-OFF

Na elke onderbreking wordt het spel hervat met een face-off. Hierbij wordt de puck door de Linesmen op de face-off stip gegooid en proberen beide teams de puck dan te bemachtigen.

Er zijn nog veel meer regels en uitzonderingen. Om het spel op een snelle manier te kunnen volgen zijn dit de meest belangrijke en meest toegepaste regels.

