



## KLEINE REGELKUNDE

### „warum pfeift der schon wieder“

Hockey mag für manchen Betrachter als gefährlicher Sport erscheinen, zumal mit Schlägern gespielt wird und der Ball recht hart ist. In Wirklichkeit ist Hockey aber weit weniger gefährlich als andere Sportarten, wie z. B. Fußball, Basketball oder Eishockey.

Das für den Laien anfänglich etwas kompliziert Regelwerk ist nämlich so konzipiert, dass der Großteil möglicher Gefahrenquellen beseitigt wird. Durch diese Regeln wird erreicht, dass die Spieler besonders geschützt sind.

#### 1. Das Spielfeld

Das Spielfeld beim Feldhockey ist 91 Meter lang und 55 Meter breit. Es wird durch 3 Linien (Mittellinie und 2 Viertellinien) unterteilt. Vor jedem Tor gibt es einen Schusskreis (Radius 15 Meter), in dem ein 7m Punkt markiert ist. Kleinfeldhockey wird auf dem halben Platz gespielt. Die Tore sind etwas größer als Handballtore. Feldhockey wird auf Kunstrasen gespielt.

Das Hallenhockeyfeld ist genau so groß wie ein Handballfeld, wird aber durch 10cm hohe Banden seitlich begrenzt. Es sind nur die Mittellinie, der Schusskreis mit einem Radius von 9 Metern und der 7m Punkt markiert. Die Tore sind genau so groß wie Handballtore. Hallenhockey wird auf Holz- oder Kunststoffboden gespielt.

#### 2. Die Spielgeräte

- Der Schläger: Jeder Spieler spielt mit einem Schläger, der 1 Meter lang ist und an seinem unteren Ende eine Krümmung wie einen Halbkreis besitzt. Der Schläger hat eine runde und eine flache Seite. Der Ball darf nur mit der flachen Seite gespielt werden.
- Der Ball: Es wird mit einem Ball gespielt, der etwas größer als ein Tennisball ist und aus Hartplastik besteht.

#### 3. Die Mannschaften

Ein Hockeymatch wird zwischen 2 Mannschaften ausgetragen

Im **Feldhockey** besteht eine Mannschaft aus elf Spielern und höchstens fünf (in speziellen Fällen sieben) Auswechselspielern, die auf der Ersatzbank sitzen.

Im **Hallenhockey** besteht eine Mannschaft aus sechs Spielern und höchstens sechs Auswechselspielern, die auf der Ersatzbank sitzen.

Im **Kleinfeldhockey** besteht eine Mannschaft aus sieben Spielern und höchstens fünf Auswechselspielern, die auf der Ersatzbank sitzen.

#### 4. Warum gibt es Hockeyregeln?

Doch nicht etwa, weil Schiedsrichter so gerne pfeifen. Im Sport dienen Regeln nur dem Zweck, allen Teilnehmern die gleichen Voraussetzungen zu garantieren. Regeln sind also kein Selbstzweck, sondern notwendige Verabredungen, um allen Sportlern gleiche Startbedingungen zu geben. Der Schiedsrichter hat darauf zu achten, dass sich alle Spieler an diese Verabredungen = Regeln halten.

**Merke:** Wer mutwillig Verabredungen bricht, ist ein Spielverderber.

Doch auch unabsichtliche Regelverstöße können geahndet werden, wenn:

- dadurch die vorher festgelegte Verabredung gebrochen wird (Toraus, Seitenaus)
- jemand sich selbst oder andere durch seine Spielweise gefährdet (durch Behinderung oder unkontrolliertes Spielen)
- der Spielverlauf dadurch wesentlich verändert wird (zum Beispiel bei Fußfehler, die den Verursacher in Ballbesitz bringen)

Bleibt jedoch die ballführende Mannschaft trotz eines Fehlers des Gegners in Ballbesitz, so sollte das Spiel ohne Unterbrechung fortgesetzt werden (Vorteilsregel).

## 5. Warum gibt es Schiedsrichter?

Spielsituationen werden häufig unterschiedlich beurteilt. Die Grenze zwischen  
unabsichtlich – absichtlich  
ungefährlich – gefährlich  
regelgerecht – regelwidrig

sind im Eifer eines Spieles nicht immer von den Spielbeteiligten selbst eindeutig zu beurteilen.

Der Schiedsrichter, der ja nicht selbst mitspielt, bemüht sich um eine neutrale unabhängige Beurteilung aller Spielphasen im Rahmen der Regeln.

**Merke:** Der Schiedsrichter muss beide Mannschaften nach gleichen Maßstäben messen, denn er trägt die Verantwortung für das ganze Spiel. Auch jeder Spieler, Trainer, Betreuer oder Zuschauer muss wissen, Schiedsrichterentscheidungen dienen allein der Einhaltung vorher bekannter Regeln. Dass auch Schiedsrichter Fehler machen, muss ihnen ebenso zugestanden werden wie jedem Spieler, der einen Ball nicht richtig stoppt oder passt.

Die seltene Ausnahme: Schiedsrichter, die sich nicht um Gleichbehandlung beider Mannschaften bemühen. Sie sind auch Spielverderber und sollten von dieser verantwortungsvollen Aufgabe ausgeschlossen werden.

Zwei gleichberechtigte Schiedsrichter leiten das Spiel. Sie ergänzen sich in Ihren Entscheidungen zum Wohle eines zügigen und gerechten Spielablaufs.

## 6. Wie das Spiel beginnt

### **Der Anstoß:**

Bei Spielbeginn und nach Torerfolgen wird der Ball vom Mittelpunkt des Spielfeldes aus in die eigene oder gegnerische Spielhälfte gespielt. Spieler beider Mannschaften dürfen die Mittellinie erst unmittelbar nach dem Anstoß überschreiten.

### **Das Bully:**

Nach Spielunterbrechungen, die nicht durch Regelverstöße entstehen (z.B. Verletzung eines Spielers), wird das Spiel durch ein Bully an der Stelle wieder aufgenommen, wo sich der Ball zur Zeit der Unterbrechung befand, in jedem Fall aber außerhalb des Schusskreises. Bei Ausführung stehen sich zwei Spieler frontal gegenüber, ihre linken Schultern und flachen Schlägerseite weisen zum jeweils gegnerischen Tor, zwischen Ihnen liegt der Ball. Alle anderen Spieler halten einen Abstand von 5 Meter (Feldhockey) bzw. 3 Meter im Hallenhockey. Beim Bully berühren die Schläger zunächst den Boden rechts neben dem Ball, dann den gegnerischen Schläger über dem Ball. Erst danach darf der Ball gespielt werden.



## 7. Wie der Ball gespielt wird

Er darf grundsätzlich nur mit der flachen Schlägerseite gespielt werden. Der Torwart darf ihn im Schusskreis auch mit den Füßen flach kicken. Im Feld- und Kleinfeldhockey darf der Ball geschlagen, geschoben, geschlenzt und gehoben werden. Es darf hoch und flach gespielt werden, hohes Zuspiel ist nur dann erlaubt, wenn dadurch kein anderer Spieler gefährdet wird. Torschüsse, bzw. Schlenz- oder Hebeebälle sind bei korrekter Ausführung in jeder Höhe erlaubt.

### **Im Hallenhockey darf der Ball nicht geschlagen werden.**

In der Halle muss immer flach gespielt werden. Schlenz- und Hebeebälle sind nur als Torschuss im Schusskreis in jeder Höhe erlaubt.

## 8. Tor oder kein Tor

### **Gültig:**

1. Wenn der Angreifer den Ball innerhalb des Schusskreises mit dem Schläger berührt hat, auch wenn ihn danach der Verteidiger oder der Torwart noch berührt.
2. Wenn ein von außerhalb des Schusskreises geschossener Ball, nachdem er im Schusskreis noch von einem Verteidiger oder dem Torwart berührt wurde (nicht nur mit dem Schläger, auch z.B. mit dem Fuß), ins Tor geht (Eigentor).
3. Wenn der Ball die Torlinie vollständig überschritten hat.

**Beachte:** Das Tor steht im Feldhockey hinter der Torlinie.

## 9. Der Torwart

Der Torwart soll Tore verhindern

Da dem Torwart als einzigen erlaubt ist (allerdings nur im Schusskreis) den Ball mit dem Körper bzw. dem Fuß abzuwehren soll er eine vollständige Ausrüstung haben (Helm, Brustschutz, Handschuhe, Schienen), kann aber auch ohne Schutz spielen. Der jugendliche Torwart jedoch muss immer eine vollständige Ausrüstung tragen. Ein Schläger gehört jedoch immer dazu.

Er darf

- den Ball abwehren, anhalten oder ablenken, ihn kicken, ihn mit dem Schläger spielen

Er darf nicht

- den Ball mit der Hand wegschlagen oder wegwerfen, ihn gefährlich hoch kicken, ihn abdecken, blockieren oder festhalten.

**Merke:** Wenn der Ball in die Schienen des Torwartes gerutscht ist, entscheidet der Schiedsrichter auf „Kurze Ecke“.

## 10. Vorteil Ja oder Nein

- Was geschieht, wenn der Ball den Fuß eines Spielers berührt, danach aber zum Gegenspieler gelangt:  
**Antwort:** Hoffentlich geht das Spiel ohne Unterbrechung weiter
- Der Ball ohne Einfluss auf das Spielgeschehen die runde Schlägerseite berührt:  
**Antwort:** Hoffentlich ertönt kein Pfiff des Schiris

- Ein Spieler zwar behindert wird, aber trotzdem in Ballbesitz bleibt und weiterspielen kann:  
**Antwort:** Hoffentlich nichts
- Sich ein Fehler zum Vorteil des Gegners entwickelt:  
**Antwort:** Das Spiel geht ohne Unterbrechung weiter

**Aber:** Wenn Regeln übertreten werden, soll der Schiedsrichter energisch pfeifen. Auch in unübersichtlichen und dadurch gefährlichen Spielsituationen kann selbst auch bei kleinen Fouls der Pfiff des Schiedsrichters das Spiel neu entfalten

## 11. Fouls und Unsitten

Schläger wegwerfen – den Ball mit dem Fuß stoppen – mit der runden Schlägerseite spielen – den Schiedsrichter anmeckern – Schläger über Schulterhöhe heben und den Ball dabei spielen – den Gegner schubsen, rempeln oder behindern – den Ball hoch in den Gegner spielen, oder hoch knapp an ihm vorbei spielen – Wegschlagen des Balles bei Freischiessen für den Gegner

## 12. Was geschieht...

### ...bei Foulspiel:

Bei allen unabsichtlichen Verstößen außerhalb der Schusskreise: Freischiessen für den Gegenspieler des Verursachers an der Stelle, wo der Regelverstoß begangen wurde

### ...bei Stürmer-Foul im Schusskreis:

Freischiessen für den Verteidiger auf Höhe des Schusskreisrandes vor der Stelle, an welcher der Verstoß begangen wurde

## 13. Was geschieht...

- Bei unabsichtlichen Verstößen der Verteidiger innerhalb deren Schusskreises,
- bei absichtlichem Spiel des Balles über die eigene Torauslinie
- bei absichtlichen Fouls (Rempeln, Fuß zum Ball, etc.) der Verteidiger im letzten Spielfeldviertel (Feldhockey) bzw. in der eigenen Spielhälfte (Hallen und Kleinfeldhockey)

### ⇒ Strafecke

- Bei absichtlichem Verteidigerfoul im Schusskreis und/oder bei regelwidriger Verhinderung eines Tores

### ⇒ Siebenmeter

Für unsportliche Vergehen können zusätzlich ausgesprochen werden:

- Verwarnungen (grüne Karte) = 2 Minuten Zeitstrafe
- Zeitstrafen (gelbe Karte) = mindestens 5 Minuten Zeitstrafe
- Feldverweise (rote Karte)

## 14. Was geschieht, wenn der Ball die Torauslinie überschreitet?

- **Tor**, wenn der Ball zwischen den Pfosten und unterhalb der Latte im Tor landet
- **Abschlag**, wenn der Ball außerhalb des Tores landet und zuletzt vom Angreifer berührt wurde
- **Lange Ecke** gibt es nur im Feldhockey, wenn der Ball zuletzt vom Verteidiger oder vom Torwart berührt wurde (im Hallenhockey erfolgt dann Abschlag)

**Ausführung des Abschlages:**

Im Feld- und Kleinfeldhockey darf geschoben und geschlagen werden, allerdings immer vor der Stelle, an welcher der Ball die Torauslinie überschritten hat, bis zur Höhe des Schusskreisrandes.

Im Hallenhockey ist der Abschlag immer ein flacher Schiebepass.

Der Gegner darf sich auch innerhalb des Schusskreises befinden, er muss jedoch immer einen Mindestabstand von 5 Metern (3 Meter bei Hallenhockey) einhalten.

**Ausführung der langen Ecke:**

Freischlag für die Angreifer von der Seitenauslinie, 5 Meter von der Eckfahne entfernt. Alle anderen Spieler müssen einen Abstand von 5 Metern halten.

**15. Was geschieht, wenn der Ball die Seitenlinie überschreitet?**

- Seitenaus, wenn der Ball mit dem gesamten Umfang die Seitenlinie überschritten hat

**16. Was ist bei Seitenaus****Im Feld- und Kleinfeldhockey**

Einschlagen oder Einschieben – flach – an der Stelle, an welcher der Ball die Seitenlinie überschritten hat. Geht der Ball dabei gefährlich hoch oder verlässt er bei der Ausführung das Spielfeld, so ist der Gegner an der Reihe.

**Im Hallenhockey**

Einschieben bis zu einem Meter von der Bande entfernt, vor der Stelle, an der der Ball das Spielfeld verlassen hat, jedoch grundsätzlich außerhalb der Schusskreise. Sollte der Ball das Spielfeld von innerhalb der Schusskreise verlassen haben, wird der Einschiebepunkt nach außerhalb des betreffenden Schusskreises gelegt.

**17. Abstand der Gegner bei der Ausführung von Freischiößen, Abschlägen und Seitenaus**

Feld- und Kleinfeldhockey: 5 Meter  
Hallenhockey: 3 Meter

Bei Abschlägen für die angreifende Mannschaft näher als 5 Meter (3 Meter in der Halle) zum Schusskreis muss der Ball 5 Meter (3 Meter in der Halle) vom Schusskreis aufgelegt werden und es müssen alle Spieler (also auch die der eigenen Mannschaft) außer dem Ausführenden die entsprechenden Abstände einhalten. Ist ein Spieler der angreifenden Mannschaft zu nahe so gibt der Schiedsrichter einen Freischlag für die verteidigende Mannschaft. Ist ein Spieler der verteidigenden Mannschaft zu nahe, so gibt der Schiedsrichter eine kurze Ecke für die angreifende Mannschaft.

Der ausführende Spieler darf den Ball bei einem Anstoß, Freischlag, Abschlag, Seitenaus und langer Ecke zu einem Mitspieler spielen aber sich den Ball auch selber vorlegen (=Selbstpass)

**18. Strafecke im Feld- und Kleinfeldhockey**Die Aufstellung der verteidigenden Mannschaft:

Maximal 5 Verteidiger, einschließlich des Torwartes begeben sich hinter die eigene Torauslinie, sie dürfen auch im Tor stehen. Die restlichen Spieler müssen jenseits der Mittellinie Aufstellung nehmen.



#### Die Aufstellung der angreifenden Mannschaft:

Ein Spieler steht auf der Grundlinie innerhalb des Schusskreises und spielt den Ball zu einem Mitspieler am Schusskreisrand. Einige Angreifer stehen außerhalb des Schusskreises und erwarten die Hereingabe des Balles von der Torauslinie durch einen Mitspieler.

Der Ball wird hereingegeben: Sobald der Ball ins Spiel gebracht ist, dürfen alle Spieler beider Mannschaften den Schusskreis betreten und ins Spiel eingreifen. Auch die an der Mittellinie stehenden Spieler der verteidigenden Mannschaft dürfen in den eigenen Schusskreis zurücklaufen. Bevor ein Tor erzielt werden kann, muss der Ball den Schusskreis verlassen haben, auch dann, wenn er von einem Verteidiger berührt wurde. Der erste Torschuss darf nur flach auf das Tor geschlagen werden. Sofern er nicht von einem Spieler abgefälscht wird oder durch Platzfehler hoch abspringt, muss der Ball das 46 cm hohe Torbrett treffen. Schlenz- oder Hehebälle aufs Tor sind in jeder Höhe erlaubt.

### 19. Strafecke im Hallenhockey

#### Die Aufstellung der verteidigenden Mannschaft:

Maximal 5 Verteidiger stehen hinter dem vom Ball gesehen, entfernten Torpfosten. Der Torwart steht im Tor. Die restlichen Verteidiger müssen hinter die Mittellinie.

#### Die Aufstellung der angreifenden Mannschaft:

Ein Spieler steht auf der Grundlinie innerhalb des Schusskreises und spielt den Ball zu einem Mitspieler am Schusskreisrand. Einige Angreifer stehen außerhalb des Schusskreises und erwarten die Hereingabe des Balles von der Torauslinie durch einen Mitspieler.

Der Ball wird hereingegeben: Sobald der Ball ins Spiel gebracht worden ist, dürfen alle Spieler ihre vorher eingenommenen Positionen verlassen und ins Spiel eingreifen. Bevor ein Tor erzielt werden kann muss der Ball den Schusskreis verlassen haben, auch dann, wenn er von einem Verteidiger berührt wurde. Der erste Torschuss darf nur flach auf das Tor geschoben werden, Schlenz- oder Hehebälle aufs Tor sind in jeder Höhe erlaubt.

**Beachte:** Eine kurz vor Ablauf der Halbzeiten verhängte Strafecke muss ausgeführt werden auch wenn die Spielzeit vorbei ist. Sie ist außerhalb der regulären Spielzeit erst beendet, wenn der Ball weiter als 5 Meter (3 Meter in der Halle) vom Schusskreis entfernt ist, wenn ein Tor erzielt wurde, oder wenn ein Angreifer einen Regelverstoß begeht. Eine erneute Strafecke bei Verteidigerfoul ist auch nach Ablauf der Spielzeit möglich, sogar ein Siebenmeter.

### 20. Siebenmeter

Der Torwart steht auf der Torlinie und darf sich erst bewegen, wenn der Ball gespielt wurde. Der Schütze steht nahe hinter dem Ball. Er darf bei der Ausführung auch mehr als einen Schritt vorwärts machen, aber nicht anlaufen.

Der Siebenmeter wird angepiffen, wenn Torwart und Schütze spielbereit sind. Der Ball darf in beliebiger Höhe, geschoben, gehoben oder geschlenzt werden. Schlagen ist nicht erlaubt.

Während der Durchführung des 7m-Balles ist die Spielzeit angehalten. Dabei stehen alle anderen Spieler, außer Schütze und Torwart – im Feldhockey hinter der Viertellinie – im Hallen- und Kleinfeldhockey hinter der Mittellinie.

Ist ein Tor erzielt worden, wird das Spiel mit einem Anstoß vom Mittelpunkt fortgesetzt. Bei erfolgreicher Abwehr erfolgt ein Freischlag für die verteidigende Mannschaft.

## 21. Verwarnungen / Zeitstrafen

- Verwarnung (grüne Karte): So schlimm war es nicht, aber immerhin absichtlich, daher nur 2 Minuten vom Platz/im Hallenhockey 1 Minute
- Zeitstrafe (gelbe Karte): Zeitweiliger Spielausschluss wegen grober Fouls oder wiederholter, deutlicher Schiedsrichterkritik. Im Feldhockey beträgt die Strafzeit mindestens 5 Minuten. Der Schiedsrichter holt den ausgeschlossenen Spieler nach Ablauf der Zeitstrafe auf das Spielfeld zurück. Im Hallenhockey beträgt die Strafzeit mindestens 2 Minuten. Sie muss dem Zeitnehmer vom Schiedsrichter angesagt werden. Der Zeitnehmer bringt den ausgeschlossenen Spieler nach Ablauf der Zeitstrafe auf das Spielfeld zurück.
- Matchstrafe (gelb/rote Karte): Ein Spieler kann innerhalb eines Spieles maximal 2 Mal mit einer Zeitstrafe belegt werden, wobei bei der 2. gelben Karte der Schiedsrichter eine gelb/rote Karte zeigen muss. Der betroffene Spieler ist für die restliche Spielzeit und das nächste Spiel seiner Mannschaft gesperrt.
- Feldverweis auf Dauer (rote Karte): Das Foul oder die Unsportlichkeit war so grob, dass ein Spielausschluss auf Dauer gerechtfertigt ist. Dies führt automatisch zur Sperre, die Strafe wird vom Strafsenat ausgesprochen.

## 22. Spielerwechsel

Ein Spielerwechsel ist jederzeit erlaubt, ausgenommen nach Verhängung einer kurzen Ecke. Alle ausgewechselten Spieler dürfen im Verlauf des Spiels wieder eingesetzt werden (Interchange).

## 23. Spezialitäten für Schiedsrichter

Hand am Schläger: Wird die am Schläger greifende Hand vom Ball getroffen, so zählt dies nicht als Regelverstoß, sofern er den Ball dabei nicht spielt. Es wird ohne Pfiff weitergespielt.

Die runde Seite: Wird im Spiel die runde Schlägerseite mit Absicht oder aus grobem Unvermögen zum Spielen oder Anhalten des Balles benutzt, so ist das immer ein Foul. Häufig berührt ein springender Ball nur geringfügig und völlig unabsichtlich die runde Seite. Hierbei sollte der Schiedsrichter das Spiel weiterlaufen lassen, wenn dadurch der Gegner nicht unmittelbar den Ballbesitz verpasst.

Der unabsichtlich hochspringende Ball im Hallenhockey: Der beim Stoppen vom Schläger gering hochspringende Ball ist kein Regelverstoß, außer wenn der Gegner ihn dadurch nicht spielen kann.

Im Gegensatz dazu steht der aktiv hochgespielte Ball: Wird z.B. der Ball über einen gegnerischen Schläger gespielt, so ist das immer als Foul zu ahnden. Dagegen soll großzügig verfahren werden, wenn bei geringfügig hohem Zuspiel ohnehin kein Gegner an den Ball hätte kommen können. Dies gilt besonders beim Abschlag, da wohl kein Spieler für einen hohen Abschlag bewusst eine Strafecke in Kauf nimmt.

**Am Ende der Spielzeit hat jene Mannschaft gewonnen, die mehr Tore geschossen hat**