



# Hockey-Fibel

Wissenswertes rund um den Hockeysport  
für Eltern und Neueinsteiger

**Buerscher Hockey Club 1951 e.V.**

## Einleitung

Liebe Hockeyfreunde,

hiermit möchten wir euch einen kurzen Überblick und wichtige Informationen rund um den Hockeysport geben, damit ihr euch sowohl als neuer Spieler / Spielerin als auch als Eltern schnell zurechtfinden könnt. Dabei gehen wir auf Allgemeines (Ausrüstung, Organisatorisches rund um den Verein) als auch auf die grundsätzlichen Regeln und Besonderheiten des Hockeysports ein.

Bitte versteht diese Informationen als Einstiegshilfe und nicht als vollständige und 100% korrekte Beschreibung aller Regeln. Diese Zusammenstellung ist aus den Erfahrungen von Quereinsteigern entstanden und klärt viele Fragen, die typischerweise am Anfang aufkommen.

Wir wollen, dass ihr den größtmöglichen Spaß sowohl als aktiver als auch als passiver Hockeysportbegeisterter haben könnt.

## Ausrüstung

Welche Ausrüstung braucht ein Hockeyspieler/in?

Für das Training sollten schnellstmöglich folgende Ausrüstungsgegenstände erworben werden:

- **Schläger**  
Natürlich braucht ein Spieler einen Hockeyschläger. Diese gibt es in unterschiedlichen Größen und jeweils als Hallen- und Feldschläger. Die Feldschläger sind etwas robuster als die Hallenschläger, da auf dem Feld andere Schlagtechniken erlaubt sind. Die benötigte Schlägergröße richtet sich nach der Körpergröße.
- **Schuhe**  
Für das Spiel auf dem Feld eignen sich spezielle Hockeyschuhe oder auch Schuhe mit sog. Multinockensole. In der Halle sind Hallenturnschuhe mit heller oder abriebfester Sohle ausreichend.
- **Sonstige Kleidung**  
Zum Training kann getragen werden, was bequem ist. Zum Spiel tragen die Spieler Trikots, Hosen (bei den Mädchen/ Frauen werden Röcke getragen) und Stutzen je nach Mannschaft. Dies kann bei den Trainern erfragt werden und wird über den Zeugwart bestellt. Irgendwann ist sicherlich ein Hockeyrucksack sinnvoll. Dieser bietet ein zusätzliches Fach für den Schläger.  
Torhüter verwenden eine spezielle Torhüterausrüstung mit Helm und Protektoren.
- **Schienenbeinschoner**  
Bei den Schienenbeinschonern sollte darauf geachtet werden, dass diese Protektoren für die Knöchel haben.
- **Handschuh**  
Speziell für den Hockeysport gibt es Handschuhe für die linke Hand. Dies ist die Hand, die den Schläger am oberen Ende des Griffes fasst. Da die Spieler häufig ein sog. „Brett“ legen, d.h. den Schläger flach auch den Boden legen um den Ball zu blocken, kann der harte Ball oder ein anderer Schläger die Hand treffen. Daher ist es notwendig diese speziell zu schützen.
- **Zahnschutz**  
Leider kann es passieren, dass ein Spieler (unabsichtlich) mit einem Schläger oder Ball im Gesicht getroffen wird. Daher ist es wichtig, einen Zahnschutz zu tragen. Es gibt spezielle (Eis-) Hockey-Zahnschutze, welche so ca. um die 20 EUR kosten. Für Zahnspangenträger sind spezielle Zahnschutze erhältlich. Eine sehr gute Alternative sind Zahnschutze aus dem Boxsport. Diese kosten unter 5 EUR. Da der Zahnschutz aus hygienischen Gründen eh nicht zu lange genutzt werden sollte, kann es eine gute Idee sein auf die günstige Variante zu setzen.
- **Haargummi**  
Bei längeren Haaren absolut sinnvoll.

## Saisons

Hockey wird im Verlaufe des Jahres in eine Hallen- und eine Feldsaison eingeteilt. In der Feldsaison (Ostern bis Herbstferien) wird im Sommer draußen gespielt und trainiert und in der Hallensaison (Herbstferien bis Ostern) in der Halle.

Auf dem Feld gibt es je nach Altersklasse und Meldung beim Verband unterschiedliche Feldgröße vom Kleinfeld über Dreiviertelfeld bis zum Großfeld.

In der Hallensaison werden häufig Turniertage mit mehreren Spielen gespielt. In der Feldsaison gibt es sowohl Spieltage mit mehreren Spielen als auch Einzelspiele, je nach Liga und Mannschaft.

## Mannschaften

Es gibt folgende Mannschaften im Hockey:

- Minis / Bambinis / D ( U 8 )
- Mädchen / Knaben C ( U 10 )
- Mädchen / Knaben B ( U 12 )
- Mädchen / Knaben A ( U 14 )
- Weibliche / Männliche Jugend B ( U 16 )
- Weibliche / Männliche Jugend A ( U 18 )
- Juniorinnen / Junioren ( U 21 )
- Damen / Herren
- Seniorinnen / Senioren

Die Zugehörigkeit richtet sich immer nach dem jeweiligen Geburtsjahr des Spielers. Ein Wechsel in eine nächsthöhere Mannschaft erfolgt immer zu Beginn der Feldsaison.

	Einordnung nach Geburtsjahr					
Männlich	2014	2015	2016	2017	2018	Weiblich
Junioren (U21)	1993 1994 1995	1994 1995 1996	1995 1996 1997	1996 1997 1998	1997 1998 1999	Juniorinnen (U21)
Männliche Jugend A (U18)	1996 1997	1997 1998	1998 1999	1999 2000	2000 2001	Weibliche Jugend A (U18)
Männliche Jugend B (U16)	1998 1999	1999 2000	2000 2001	2001 2002	2002 2003	Weibliche Jugend B (U16)
Knaben A (U14)	2000 2001	2001 2002	2002 2003	2003 2004	2004 2005	Mädchen A (U14)
Knaben B (U12)	2002 2003	2003 2004	2004 2005	2005 2006	2006 2007	Mädchen B (U12)
Knaben C (U10)	2004 2005	2005 2006	2006 2007	2007 2008	2008 2009	Mädchen C (U10)
Knaben D (U8)	2006 und jünger	2007 und jünger	2008 und jünger	2009 und jünger	2010 und jünger	Mädchen D (U8)

Es ist prinzipiell möglich in der eigenen Altersklasse und eine der nächsthöheren Altersklasse zu spielen (auch „hochspielen“ genannt).

### **Mannschaftsstärke**

- Halle: 5 Spieler + Torhüter
- Kleinfeld: 6 Spieler + Torhüter (bis Klasse C, danach 5 Spieler + 1 Torhüter)
- Dreiviertelfeld: 8 Feldspieler + Torhüter
- Großfeld: 10 Feldspieler + Torhüter

Ausnahme sind die Minis, die mit jeweils 2 Toren pro Mannschaft, 4 Feldspielern und ohne Torhüter spielen.

In der Regel werden zu Turnieren etwa zu drei Auswechselspieler mitgenommen. Theoretisch können auch mehr Auswechselspieler mitgenommen werden.

Auf welchem Feld gespielt wird, wird je Saison durch die Anmeldung der Mannschaft geklärt.

## **Veranstaltungen**

- **Turniere / Spiele**

Ein Verein ist immer auf die Mithilfe der Eltern und Spieler angewiesen. So ist es notwendig, dass sich Fahrer finden, die zu den Auswärtsturnieren fahren und die Mannschaften auch gerne anfeuern. Hier ist es sinnvoll, wenn sich die Eltern / Fahrgemeinschaften eigenständig abstimmen, damit die Trainer von dieser Organisation befreit sind. Ort Zeit und Aufstellung kommt von den Trainern rechtzeitig im Vorfeld. Auch eine rechtzeitige Zu- oder Absage ist für die Trainer immens wichtig.

Bei Heimturnieren werden im Vorfeld Personen benötigt, die beim Aufbau helfen. Es müssen Tore, Tische und ggf. Banden aufgebaut werden. Zudem ist Kaffee zu kochen und auch während des Spiel der Verkauf von Getränken und Speisen zu gewährleisten. Auch hier ist eigenverantwortliche Unterstützung sehr hilfreich. Kuchen oder Brezelspenden o.ä. für den Verkauf sind gerne gesehen. Dies bessert die Vereinskasse auf. Damit ein Verein funktioniert sollten sich möglichst alle Eltern mit einbringen.

- **Anhockeln / Abhockeln**

Einmal im Jahr muss der Platz des HC Buer auf die Feldsaison (Anhockeln) vorbereitet bzw. nach der Feldsaison (Abhockeln) winterfest gemacht werden. Hier ist Laub zu fegen, Unkraut zu ziehen, die Garage aufzuräumen und auch Ausrüstung (Banden etc.) zu reparieren. Hier ist zahlreiche Mithilfe sehr willkommen. Im Zuge dieser Aktionen wird auch gerne im Anschluss gegrillt, Salat gegessen, geplaudert und auch ein wenig Hockey (auch gerne mit Nicht-Hockey-Spielern) gespielt.

- **Feste / sonstige Veranstaltungen**

In der Regel findet einmal im Jahr eine Weihnachtsfeier, Neujahrsempfang und ein Familienfest statt. Hier geht es hauptsächlich um ein gemütliches Beisammensein. Die spezielle Planung und

der Verlauf wird über die Webseite des HC Buer ([www.hc-buer](http://www.hc-buer)) kommuniziert.

Zudem gibt es, wie in jedem Verein natürlich vereinspezifische Versammlungen.

In unregelmäßigen Abständen werden zudem Teilnahmen an Hockey-Camps organisiert. Nähere Infos dazu gibt es immer aktuell auf der Webseite des Vereins oder durch Ansprache der Trainer bzw. des Vorstandes.

## Kleine Regelkunde

Dies stellt kein vollständiges Regelwerk dar, soll aber helfen, den Einstieg zu erleichtern, das Spiel besser zu verstehen und natürlich den Zuschauern / Eltern die Möglichkeit geben kompetent von der Seitenlinie aktiv mit zu feiern.

## Allgemeines

Zur jeweiligen Mannschaftsstärke wurde schon zuvor etwas gesagt. Gespielt wird in zwei Halbzeiten und es gibt zwei Schiedsrichter an den Seitenlinien, welche versetzt stehen. In der zweiten Halbzeit wechseln entweder die Mannschaften oder die Schiedsrichter die Seite.

Das Spiel beginnt traditionell mit einer Begrüßung in der Mitte und einem vereinspezifischen „Schlachtruf“.

Grundsätzlich dürfen die Feldspieler den Ball nur mit dem Schläger berühren. Dieser darf den Ball auch nur mit der flachen Seite (der Vorhandseite) oder mit den Außenkanten berühren. Berührt der Ball die runde Seite des Schlägers, so ist ein Freischlag die Folge. Wird der Ball mit einem anderen Teil des Körpers berührt (häufig ist dies der Fuß), so erhält das andere Team einen Freischlag.

Der Torhüter darf den Ball mit jedem Teil des Körpers berühren, allerdings darf er diesen nicht **blockieren** (z.B. in dem er sich auf den Ball legt). Dies hat eine Strafecke zur Folge.

Wie hoch der Ball gespielt werden darf, hängt davon ab, ob in der Halle oder auf dem Feld gespielt wird. Näheres dazu bei den Unterschieden zwischen Halle und Feld.

Grundsätzlich sind **Torschüsse** nur innerhalb des Schusskreises erlaubt. Tore, welche nicht innerhalb des Schusskreises erzielt wurden, zählen nicht. Daher wird der Ball dann auch gerne durchgelassen um einen Abschlag zu bekommen. Ein Torschuss innerhalb des Schusskreises darf sowohl in der Halle als auch im Feld hoch gespielt werden. Im Feld darf dazu auch außerhalb des Schusskreises hoch gespielt werden, sofern kein Spieler dabei gefährdet wird.

Der Ball darf nicht vorsätzlich ins eigene Tor-Aus gespielt werden, sonst droht ein Strafecke.

Zudem ist das sog. **Stockschlagen** nicht erlaubt. Es darf also nicht absichtlich gegen den Stock des ballführenden Spielers geschlagen werden. Auch ein Übergreifen mit dem Schläger über den Schläger des Ballführenden ist nicht erlaubt. Allerdings ist dieses Verhalten für einen Laien schwer zu erkennen.

Sollte der Ball zwischen den Schlägern zweier Spieler über mehrere Sekunden verkeilt sein, so kann der Schiedsrichter einen „**Bully**“ pfeifen. Hier wird der Ball hingelegt, zwei sich gegenüberstehende Spieler

stellen ihre Schläger links und rechts daneben und schlagen zuerst auf den Boden, dann gegeneinander, dann wieder auf den Boden und versuchen den Ball dann schnell unter Kontrolle zu bekommen.

Geht der Ball durch die eigene Mannschaft ins eigene Tor aus, so gibt es eine sog. lange Ecke. Dies jedoch nur auf dem Feld und nicht in der Halle.

Beim Hockey gibt es generell kein Abseits und auch keine Eigentore (ein Tor wird dann gezählt, wenn im Schusskreis ein Angreifer den Ball berührt hat).

### **Grundsätzliche Schlagtechniken**

- **Schlenzen, Lupfen**  
Der Ball wird mit dem Schläger mit dem Schläger geschoben und dabei meist vom Boden hoch gespielt. Manchmal wird der Ball dabei in den Schläger eingehängt und durch eine Drehbewegung beschleunigt.
- **Schieben**  
Ähnlich dem Schlenzen, nur bleibt der Ball dabei flach.
- **Schlagen**  
Der Schläger wird mit einer Ausholbewegung in der Luft gegen den Ball geschlagen. (Nur Feld).
- **Schrubben**  
Ähnlich dem Schlagen, nur wird der Schläger nicht in der Luft ausgeholt, sondern über den Boden „geschrubbt“.
- **Argentinische Rückhand**  
Immer populäre werdende Technik, welche ein Rückhandspiel des Balles mit der Außenkante des Schlägers darstellt.
- **„Brett legen“**  
Hier handelt es sich nicht um eine Schlagtechnik, sondern um eine Blocktechnik. Der Schläger wird möglichst auf den Boden gelegt um den Ball zu stoppen oder ein Vorbeispielen zu verhindern.

### **Freischläge / Strafecken**

Freischläge beziehen sich auf Vergehen (z.B. : Fußberührung eines Gegenspielers) auf dem gesamten Spielfeld außerhalb des Schusskreises, sowohl in der Halle als auch auf dem Feld.

Strafecken beziehen sich auf Vergehen der verteidigenden Mannschaft innerhalb des eigenen Schusskreises.

Bei Freischlägen sind die Situation und der Ort der Ausführung sowie die jeweilige Mannschaft zu unterscheiden:

Bei einem Freischlag gibt es in der Regel keinen Anpfiff durch den Schiedsrichter. Der Ball muss kurz ruhen und kann dann sofort gespielt werden. Dies macht das Spiel besonders schnell. Wichtig dabei ist, dass die Gegenspieler einen Abstand von 3 Metern in der Halle (auf dem Feld 5 Meter) halten. Der Ball

darf dann nicht direkt in den Schusskreis gespielt werden, es sei denn der Spieler läuft zuvor 3 Meter (Feld 5 Meter) mit dem Ball.

Geht der Ball auf dem Feld ins Seitenaus, so gibt es ein sogenanntes Einschieben bzw. Einschlagen von der Seitenauslinie. In der Halle kommt dies nicht zur Anwendung, da das Spielfeld von einer Bande an den Seitenauslinien begrenzt ist.

Bei einem Vergehen der abwehrenden Mannschaft im eigenen Schusskreis kommt es zu einer Strafecke.

Bei der **Strafecke** wird von einem Eckpunkt auf der Torlinie der Ball von einer Angreifer /-in zugespielt. Vier Abwehrspieler stehen neben dem Tor auf der Torauslinie. Mehrere davon können eine Schutzmaske tragen. Drei Angreifer stehen außerhalb des Schusskreises. Wird der Ball freigegeben, spielt die Angreifer /-in den Ball zum Ihren Mitspieler. Diese müssen den Ball außerhalb des Schusskreises annehmen oder den Ball aus dem Schusskreis führen. Dann können sie mit dem Ball in den Schusskreis und direkt auf das Tor spielen und somit versuchen ein Tor zu erzielen. Die Verteidiger versuchen dies ab dem Zeitpunkt der Hereingabe zu verhindern. Mit der Hereingabe wird das Spiel fortgeführt. Die Verteidiger dürfen den Schusskreis nicht mit der Maske verlassen und müssen diese vorher ablegen.

Bei absichtlichen Regelverstößen der verteidigenden Mannschaft (z.B. Tor wird mit dem Körper auf der Torlinie verhindert) innerhalb des eigenen Schusskreises kommt es zu einem **Siebenmeter**. Hier versucht – analog zum Elfmeter im Fußball – der Siebenmeterschütze ein Tor vom Siebenmeterpunkt gegen den Torhüter zu erzielen.

Bis zur Klasse Mädchen / Knaben C wird statt der Strafecke ein sog. Penalty ausgeführt. Beim Penalty läuft ein Spieler alleine auf den Torhüter zu und versucht ein Tor zu erzielen. Der Spieler hat hierfür 8 Sekunden Zeit. Sind die 8 Sekunden abgelaufen oder der Ball im Toraus, so ist der Penalty gescheitert.



## Unterschiede Feld / Halle

Hockey wird im Jahresspielbetrieb in eine Hallensaison und eine Feldsaison unterteilt. Unabhängig von der Feldgröße, der Spielzeit und der Anzahl der Spieler auf dem Spielfeld gibt noch einige weitere Unterschiede im Regelwerk, welche nachfolgen kurz aufgezeigt werden sollen:

- **Erlaubte Schlagtechniken**

Im Gegensatz zum Feld ist in der Halle schlagen des Balles nicht erlaubt. Ebenso darf – Ausnahme Torschuss – der Ball in der Halle nicht hoch gespielt werden.

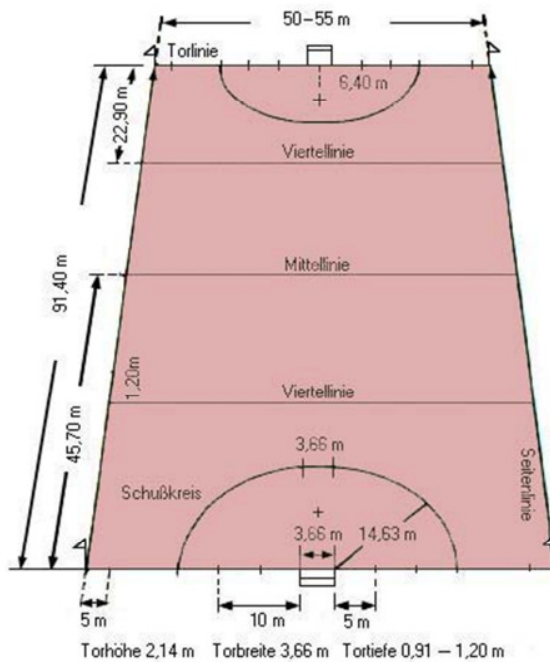
- **Banden**

In der Halle werden am Seitenaus Banden aufgebaut, welche auch ins Spielgeschehen eingebunden werden. Ein Überspielen der Bande führt zu einem Freischlag.

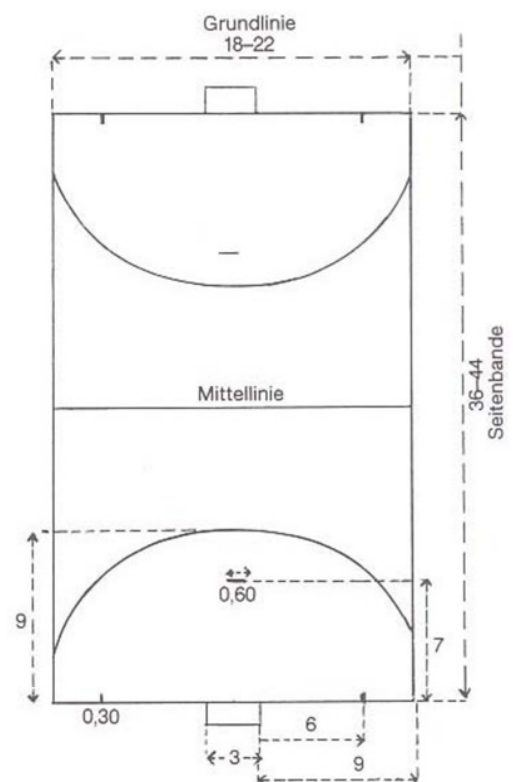
- **Ecken**

In der Halle gibt es keine langen Ecken, lediglich Strafecken. Ein Aus an der Torlinie führt zu einem Abschlag am Schusskreis.

**Spielfeld Feldhockey**



**Spielfeld Hallenhockey**



(alle Maße in m)

## **Nützliche Links**

Anbei einige Links für Hockeyinteressierte:

### **Webseite des Buerschen Hockey Clubs (HC Buer)**

<http://www.hc-buer.de/>

### **Facebook Seite des Buerschen Hockey Clubs**

<https://www.facebook.com/pages/HC-Buer/374989015937963>

### **Seite des WHV (Westdeutscher Hockey-Verband)**

Hier finden sich Spieltermine, Veranstaltungsorte, Ergebnisse und Tabellen

<http://www.deutscher-hockey-bund.de/VVI-web/?lokal=WHV>

### **Hockey Videos**

Interessante Infos für Hockeybegeisterte

<http://www.hockeyvideos.de/>