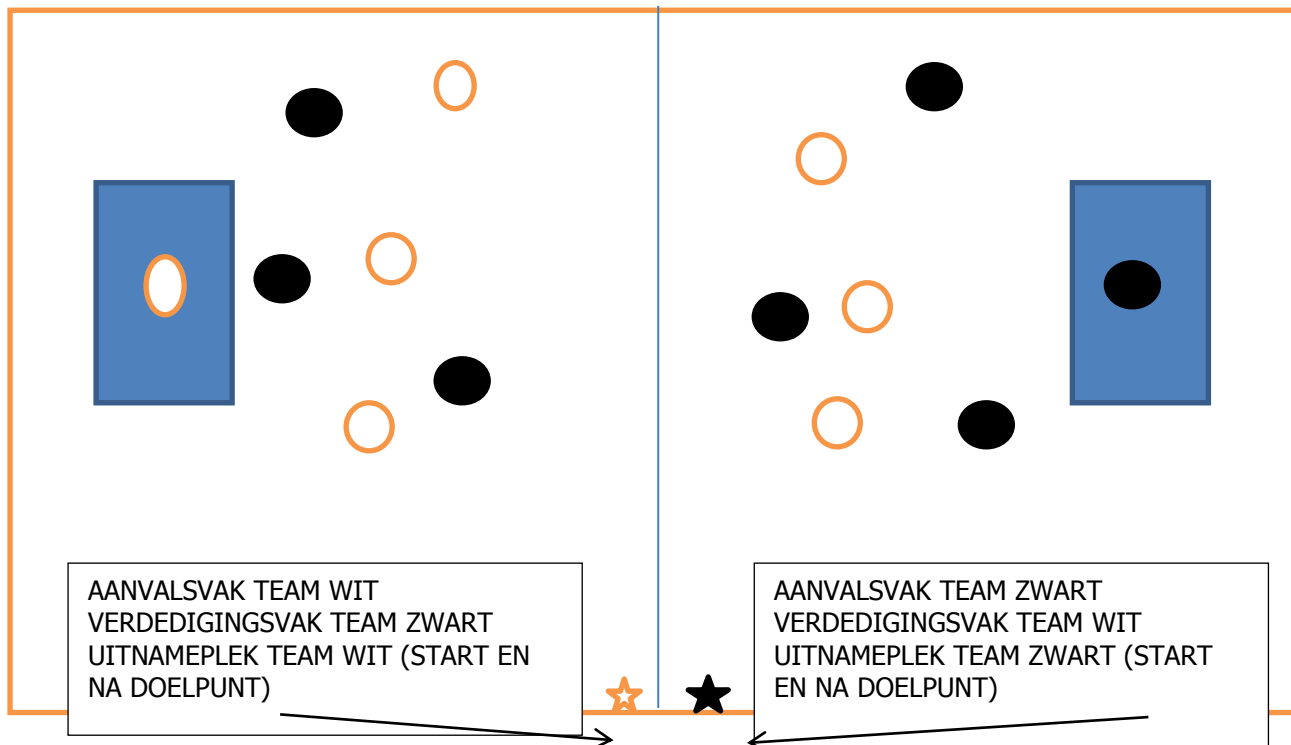


Spelregels matbal



(Op 5 m van de achterlijn ligt in de breedte-richting van het speelveld 1 mat)

Spelers en doel van het spel:

6 veldspelers en 1 keeper (er mag gewisseld worden met behulp van reserves).

Het veld is ingedeeld in twee vakken, een aanvalsvak en een verdedigingsvak. In het aanvalsvak spelen drie spelers die proberen een doelpunt te maken door de bal naar de eigen keeper (op de mat) te spelen. In het verdedigingsvak proberen drie spelers een doelpunt van de tegenpartij te voorkomen.

Spelregels

Wedstrijdbegin

De eerste genoemde partij begint in het aanvalsvak vanaf de zijkant van de middellijn. De bal mag hierbij niet rechtstreeks naar de keeper worden gespeeld!

Doelpunt

Een doelpunt is gemaakt als de bal rechtstreeks in de handen van de keeper wordt gespeeld. De keeper mag springen om de bal te vangen, maar **moet** met beide voeten op de mat landen! Het vangen van de bal in meer dan een keer is toegestaan.



- Als de bal met een stuit wordt gespeeld, dan telt het doelpunt **niet**.
- Komt de bal via de handen van een of meerdere verdedigers rechtstreeks (dus zonder stuit) in handen van de keeper, dan is dit doelpunt **geldig**.

Wedstrijdhervatting na een doelpunt

De partij die een doelpunt tegen heeft gekregen, mag de wedstrijd in het aanvalsvak vanaf de zijkant van de middellijn hervatten, ook hierbij mag de bal niet rechtstreeks naar de keeper worden gespeeld.

Balbehandeling

- Er mag niet worden gelopen met de bal
- De bal mag niet worden geschopt
- De bal mag niet worden overgegeven, deze dient over te worden gespeeld.
- De bal mag niet uit de handen worden geslagen
- De bal mag niet met de vuist worden gespeeld
- Valt een leerling met de bal, dan mag zij de bal doorspelen, terwijl zij op de grond ligt.
- **Een speelster mag de bal niet langer dan 10 seconden in haar bezit hebben!**

Het gedrag tegenover de tegenstander

Niet toegestaan is

- Een tegenstandster de bal uit handen slaan, te nemen of te lopen.
- Het wegduwen, omverlopen, vasthouden of afhouden van een tegenstandster.
- De tegenstandster te passeren door 'alleenspel'. Dit houdt in: De bal over het hoofd of via de grond spelen voorbij de tegenstandster en de bal hierna weer zelf als eerste bemachtigen.
- Een tegenstandster belemmeren in het vrij gebruik van haar lichaam. Er mag niet met beide armen worden omklemd, worden ingehaakt of over een speelster worden heen gehangen.

Wordt door een speelster één van deze regels overtreden dan volgt een vrije worp. (zie vrije worp)

Overige spelregels

- Indien de keeper de bal via een stuit in handen heeft gekregen, dan krijgt de verdedigende partij een vrije bal naast het keepersvak.
- Indien de keeper de bal in handen heeft gekregen door het verlaten van haar vak, dan krijgt de verdedigende partij een vrije bal naast het keepersvak. Onder het verlaten van het keepersvak wordt elk contact met de lijnen en de ruimte daarbuiten verstaan (of het van de mat afstappen).
- Indien een aanvalster het keepersvak betreedt, dan krijgt de verdedigende partij een vrije bal naast het keepersvak.



- Indien een verdedigster het keepersvak betreedt, dan krijgt de aanvallende partij een vrije worp op 5 passen van de mat. Tenzij een verdedigster opzettelijk het keepersvak betreedt om de keeper te hinderen, wordt de verdedigende partij bestraft met een strafworp. (zie strafworp)
- Indien de bal buiten het veld beland volgt een inworp. De bal is pas uit als de grond wordt geraakt. Wordt de bal door de speelster gevangen terwijl deze al wel over de lijn is, dan is dit toegestaan mits de speelster zelf binnen de lijnen staat.
- Indien de verdedigende partij opzettelijk een overtreding maakt om een doelpunt te voorkomen, dan bestraft de scheidsrechter dit met een **strafworp**. (zie strafworp)
- Een speelster mag de bal niet aanraken, als deze zich bevindt in een ander vak.

Wordt door een speelster één van deze regels overtreden dan volgt een vrije worp. (zie vrije worp)

Bij situaties die niet in deze spelregels zijn beschreven beslist de scheidsrechter!!

Spelhervattingen

De vrije worp

Deze wordt genomen op de plaats waar de overtreding begaan is. De andere spelers moeten 3 passen verwijderd zijn van de speelster die de worp neemt. Een vrije worp is geen strafworp en mag dus niet rechtstreeks naar de keeper worden gespeeld!

De inworp

Is de bal over de zij- of achterlijn gekomen dan volgt een inworp. De inworp wordt genomen door een speelster van de tegenpartij. Dit moet op de volgende manier: De speelster die inwerpt staat met twee voeten achter de lijn. Zij mag de bal met een of twee handen inwerpen. Bij de inworp moeten de spelers van de andere partij 3 passen verwijderd zijn van de inwerpende speelster. Ook deze bal mag niet direct naar de keeper worden gespeeld.

De strafworp

De strafworp wordt op 5 m. van het keepersvak genomen, waarbij één speelster van de verdedigende partij mag proberen de bal af te vangen. De verdedigende speelster moet natuurlijk 3 passen afstand houden van de werpster.

De andere spelers bevinden zich bij het nemen van de strafworp achter de speelster die de strafworp neemt. De strafworp wordt genomen door de speelster tegen wie de overtreding is begaan.

Het wisselen

- Per wedstrijd mag er worden gewisseld.
- Er mag de gehele wedstrijd worden doorgewisseld. Ook is het toegestaan om een al gewisselde speelster later in de wedstrijd weer in te brengen.
- Doordat elke wedstrijd 10 min. duurt, wordt er niet van vak en niet van functie gewisseld



Wat wordt er gedaan als:

Twee of meerdere teams gelijk eindigen in de poule?

- Dan geldt eerst het doelsaldo (d.i. het verschil tussen voor- en tegengescoorde doelpunten)
- Daarna volgt het onderling resultaat
- Is dit ook gelijk, dan worden er 5 strafworpen genomen. Daartoe dienen per partij 5 speelsters en een keepster te worden aangewezen.
- Is de stand na 5 strafworpen nog gelijk, dan worden er om en om strafworpen genomen door de andere speelsters, totdat een partij niet scoort.

Dit vindt dan plaats voor de estafette!

Wat als twee teams in de kruisfinale, kleine of grote finale gelijk staan?

- Er volgt een verlenging waarmee de winnaar wordt bepaald d.m.v. 'de golden goal'. Omdat de uitnemende partij een groot voordeel heeft is de wedstrijd afgelopen bij een verschil van **twee** doelpunten!



KIJK OP
www.deschoolsportdag.nl
voor het actuele sportdagnieuws