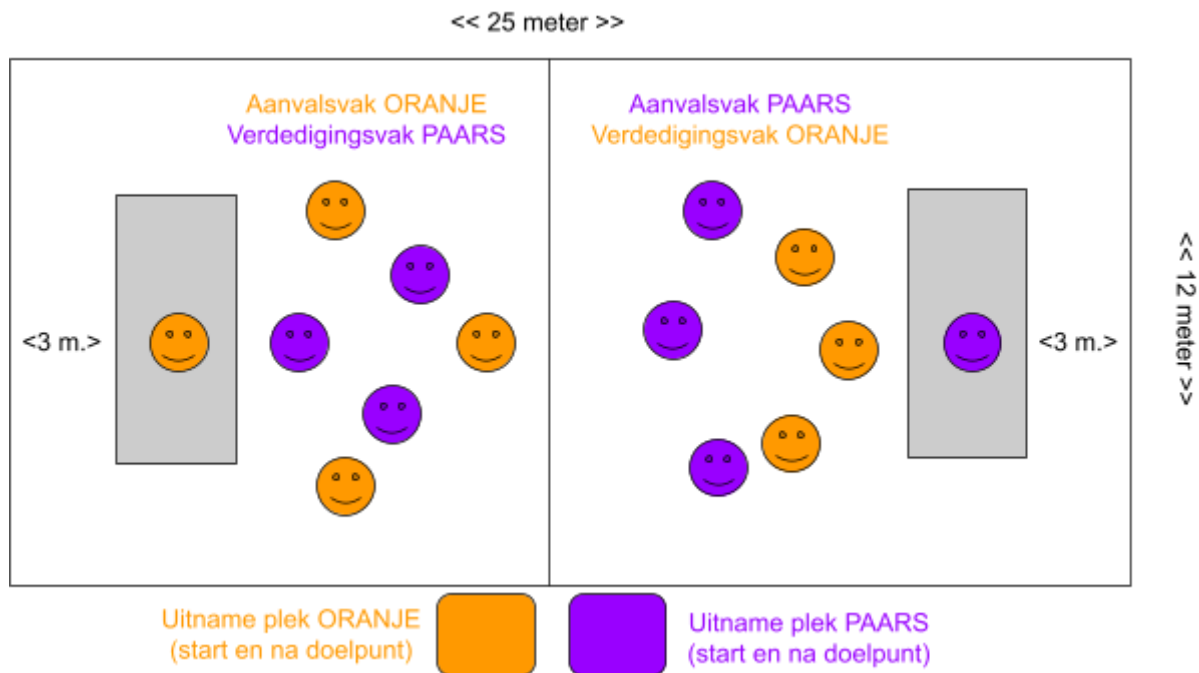


## Spelregels matbal (middagprogramma)



### 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.

### Start van de wedstrijd

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 één van deze regels overtreden dan volgt een vrije worp. (zie vrije worp)**

## Overige spelregels

- Indien de keepster de bal via een stuit in handen heeft gekregen, dan krijgt de verdedigende partij een vrije bal naast het keepersvak.
- Indien de keepster 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 keepster te hinderen, wordt de verdedigende partij bestraft met een strafworp. (zie strafworp)
- Indien de bal buiten het veld belandt 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 speelsters 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 speelsters van de andere partij 3 passen verwijderd zijn van de speler. Ook deze bal mag niet direct naar de keeper worden gespeeld.

### De strafworp



De strafworp wordt op 5 meter van het keepersvak genomen, waarbij één speler 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 speelsters 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 als twee teams in de finale gelijk komen te 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!

