Spelregels Fithockey

- Bepaal vooraf met de groep de speelduur.
- Het spel vindt plaats op een kwart van een hockeyveld. Afhankelijk van de grootte van de teams wordt het speelveld groter of kleiner gemaakt.
- Indien de bal over de zij- of achterlijn van het veld rolt, neemt het team die de bal niet als laatste heeft aangeraakt de bal uit.
- Bij het uitnemen van een bal neemt de tegenpartij 3 meter afstand ten opzichte van de bal.
- Een team bestaat uit minimaal 3 spelers. Ieder team verdedigt een doel.
- De spelbegeleider handhaaft de spelregels.
- Er wordt gespeeld met één bal.
- De bal wordt voortbewogen met de knots.
- De bal mag het lichaam raken, maar mag niet actief door het lichaam worden voortbewogen of tegengehouden.
- De spelers mogen elkaar niet raken.
- Een stilstaande speler die de bal aanneemt of in bezit heeft, mag niet worden aangevallen.
- Een doelpunt telt als de bal in het doel van de andere partij terecht komt.
- De wedstrijd wordt gewonnen door het team dat de meeste doelpunten maakt.

Fithockey

Waar kunt u fithockey spelen
Fithockey wordt op meerdere hockeyverenigingen in Nederland gespeeld. Wilt u weten waar fithockey bij u in buurt georganiseerd wordt en waar u een proeftraining kan volgen, kijk op **www.knhb.nl**.

Contactgegevens KNHB
fithockey@knhb.nl
030-7513413
www.knhb.nl › competitie › fithockey

Fithockey wordt ook gespeeld op hockeyvereniging:

KNHB
Koninklijke Nederlandse Hockey Bond

Fithockey

gezond & gezellig

buiten sporten

50+

sociale contacten

veilig bewegen

Wat is fithockey

De ouderen van nu zijn fitte senioren die midden in het leven staan. Fithockey staat voor veilig bewegen in teamverband, buiten sporten, sociale contacten en veel plezier maken met elkaar. Kortom fithockey is gezond en gezellig voor senioren vanaf 50 jaar.

Fithockey wordt wekelijks op een hockeyveld gespeeld met een zachte bal en knots. De knots is een kunststof stick met aan het uiteinde een raakvlak van foam waarmee de bal wordt geslagen. Door het gebruik van deze veilige materialen is fithockey geschikt voor senioren met én zonder hockeyervaring.

"Dat is zo mooi aan fithockey, je kunt het op je eigen niveau spelen."

Marion, fithockeyer bij Spijkenisse, 50 jaar.

Voor wie is fithockey

Fithockey kan op elke leeftijd en op ieders fysieke gesteldheid worden gespeeld. Het spel kan worden gedoseerd voor hartpatiënten of senioren die zich beperkt mogen inspannen. Lopen zonder hulpmiddelen is het enige criterium.

"Iedere week buiten sporten. Actief bezig zijn, voor en na de wedstrijdjes gezellig met het team koffie drinken, dat is wat fithockey voor mij zo aantrekkelijk maakt. Ik zou het niet meer willen missen." Henk, fithockeyer bij H.C. Ares, 79 jaar.

Hoe wordt fithockey gespeeld

Fithockey wordt op een doordeweekse dag gespeeld. De exacte dag en tijdstip wordt door de vereniging en de fithockey deelnemers zelf bepaald.

De training begint met een warming-up. Zodra de spieren los zijn volgen enkele oefeningen met knots en bal, zoals overslaan en slaan op het doel.

Deze oefeningen geven iedere deelnemer de gelegenheid fithockey naar eigen kunnen in te vullen. Na de oefeningen wordt een partij gespeeld. De spelbegeleider houdt rekening met de fysieke gesteldheid van de deelnemers. Na de partij wordt in het clubhuis gezellig nagepraat en koffie gedronken.

"Omdat de Koninklijke Nederlandse Hockey Bond (KNHB) graag wil voorzien in de behoefte van de senioren om te sporten in een team, heeft de KNHB fithockey aan haar hockeyaanbod toegevoegd. Fithockey is meer dan alleen bewegen voor ouderen, het zorgt ook voor nieuwe sociale contacten."

Johan Wakkie, directeur KNHB.