



Beste keepers, keepsters en spelers,

op 7 april 2019 vindt weer het GMHC Shoot Out en (nieuw) Scoop 2019 clubkampioenschap plaats.

Spelers en keepers van de D t/m A teams tot en met 17/18 jaar* kunnen deelnemen!

Jullie kunnen je vanaf heden inschrijven!!!!

Als winnaars van het clubkampioenschap, per club worden 2 jongens, 2 meisjes, 1 keeper en 1 keepster voor het shootout districtskampioenschap geplaatst en 1 jongen en 1 meisje voor het scoop districtskampioenschap.

Het districtskampioenschap voor Zuid Holland zal 10 juni bij HC in Pijnacker plaatsvinden.

Tijdens de districtskampioenschappen ga je strijden om een plaats in de landelijke finale op 23 juni 2019.

INSCHRIJVEN VOOR 31 maart VIA shootouts@gmhc.nl !!!!! Vermeld in de mail team, naam en of je mee wilt doen met de shootouts of scoopen.

* Let op: Deelnemers voor shootouts mogen op 23 juni 2019 nog geen 17 jaar zijn! Deelnemers voor scoopen mogen op 23 juni 2019 nog geen 18 jaar zijn!

HOE NEEM JE EEN SHOOT OUT

23-metergebied

De speler die een shootout neemt en de (doel)verdediger die de shootout verdedigt, mogen tijdens deze shootout in het 23-metergebied komen.

Uitvoering

De shootout dient als volgt worden uitgevoerd:

1. De (doel)verdediger die de shootout verdedigt, start op of achter de doellijn.
2. De bal wordt recht tegenover het midden van het doel op de dichtstbijzijnde 23-meterlijn gelegd.
3. De speler die de shootout neemt start buiten het 23-metergebied en dichtbij de bal.
4. De scheidsrechter fluit om de shootout te laten beginnen; de speler die de shootout neemt en de (doel)verdediger die de shootout verdedigt, mogen daarna in elke richting bewegen.

Einde van de shootout

De shootout is ten einde als:

1. Er 8 seconden vanaf het beginsignaal voorbij zijn.
2. Een doelpunt is gescoord van binnen de cirkel
3. De aanvaller een overtreding begaat.
4. De (doel)verdediger binnen of buiten de cirkel een onopzettelijke overtreding begaat: de shootout wordt overgenomen door dezelfde aanvaller op dezelfde (doel)verdediger.
5. De (doel)verdediger binnen of buiten de cirkel een opzettelijke overtreding begaat: een strafbal wordt toegekend en genomen.
6. De bal buiten het speelveld gaat over de achterlijn of zijlijn, ook wanneer dit door de (doel)verdediger opzettelijk gebeurt.

Doelpunten maken / voorkomen

Tijdens de Shoot Out wordt gekeken of een speler wel of niet scoort en er wordt gekeken of een keeper wel of geen doelpunt voorkomt.

Tips voor iedereen

- Je hebt 8 seconden voor een shoot-out. Tel eens hardop 8 seconden uit en realiseer je hoe lang dat is.
- Bekijk het gedrag van de keeper bij andere shoot-outs. Wat zijn zijn/haar kenmerken? Sterke en zwakke punten?
- Het is belangrijk om te bepalen wat je sterktes zijn, zodat je op basis hiervan je strategie kunt bepalen. Wil je een speler 'aanvallen' of zo lang mogelijk wachten bij de goal? Ben je goed op de grond? In het 'stelen' van de bal? In snelle reflexen?
- Als je een shoot-out neemt met een vooraf bepaalde strategie: Visualiseer je shoot-out strategie van te voren, deze 'mentale oefening' zorgt dat je tijdens de shoot out beter gefocust bent op je plan.
- Cruciaal: heb vertrouwen in jezelf en straal zekerheid uit.
- Als je niet een heel wendbare keeper bent, is een goede optie om je positie dicht bij de goal te bewaren en een eventueel schot te blokkeren.

HOE NEEM JE EEN SCOOP

Regels:

- Bij het nemen van de scoop mogen de deelnemers het startvierkant (**groen**) niet uit
- De precieze scoop moet binnen de (**blauwe**) lijnen neerkomen om te tellen (\pm 3m breed)
- De verste scoop mag ook buiten de lijnen landen, zolang de eerste stuitter op het veld is en niet op de stenen rand of binnenkant van het hek.
- Wanneer de verste scoop binnen de (**blauwe**) lijnen valt wint de nemer hiervan beide prijzen

Uitvoer:

- Bij het NK zijn er 4 verschillende categorieën
 - Op leeftijd: t/m 14 jaar & t/m 17 jaar
 - Op geslacht: jongens en meisjes apart
- De competitie bestaat uit 3 rondes
- Elke deelnemer krijgt per ronde 3 ballen om zo ver/precies mogelijk te scoopen je krijg dus in totaal minimaal 9 kansen
- Per ronde komt iedereen 1 keer aan de beurt om zijn/haar 3 ballen achter elkaar te scoopen
- Na de 3 rondes krijgen de 3 beste deelnemers in iedere categorie nog één extra ronde (3 ballen)
- Er zal een winnaar zijn voor de verste scoop en een aparte winnaar voor de verste precieze scoop

Verder:

- De scheidsrechter controleert of aan alle regels voldaan wordt
- De afstand waar de bal voor het eerst de grond raakt telt (dus niet tot waar de bal rolt/stuiter)

