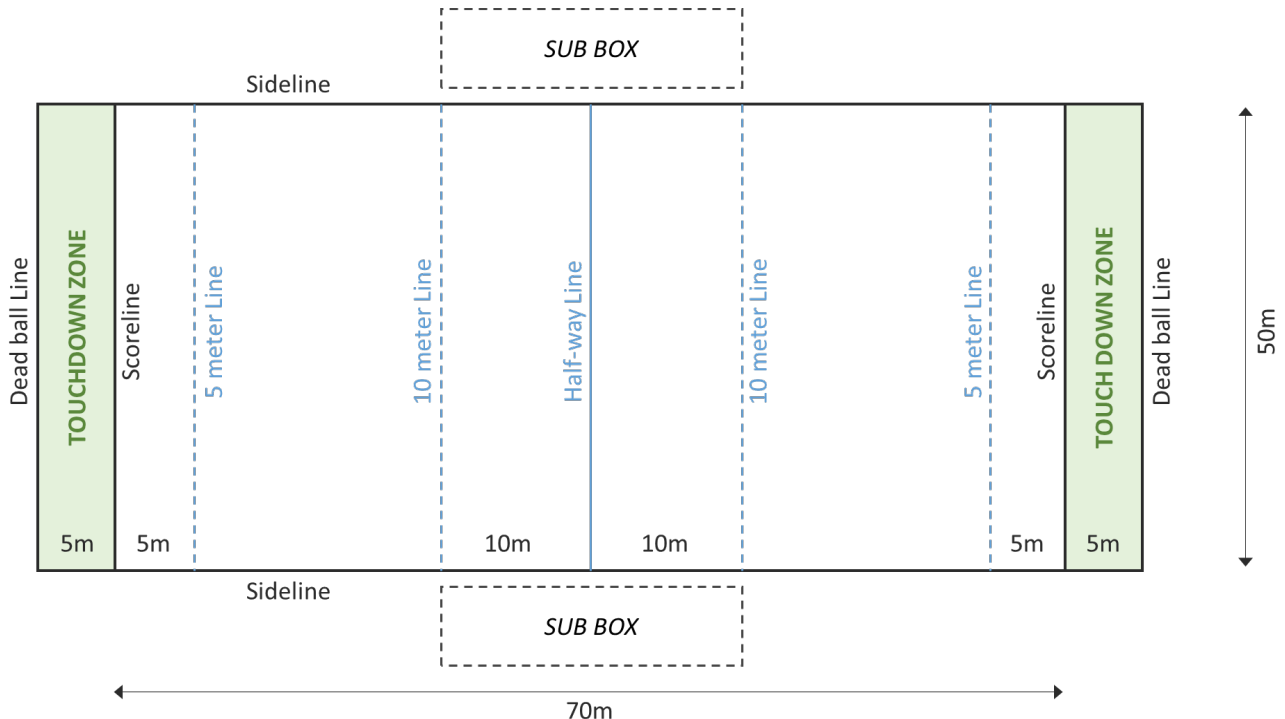


Vereenvoudigde regels

Terrein & duur van het spel

De internationale standaard voor het speelterrein is 70m x 50m. Elke organisator van een toernooi kan echter zijn eigen terreingrootte bepalen.



De speelduur van een wedstrijd volgens internationale standaard is 40 minuten (2 x 20 minuten), met 5 minuten pauze in de helft. Elke toernooi organisator kan echter zijn eigen wedstrijdlengte bepalen. In het geval van een gelijkspel aan het einde van een wedstrijd, wanneer er een winnaar moet zijn, gaat de wedstrijd verder met het verwijderen van één speler per team. Elke 2 minuten moet een andere speler in elk team verwijderd worden, totdat er slechts 3 spelers per team op het veld zijn. In deze situatie wordt het spel na het laatste fluitsignaal hervat met vijf spelers op het veld, minimaal één vrouw en één man, en maximaal drie mannen.

Scheidsrechter

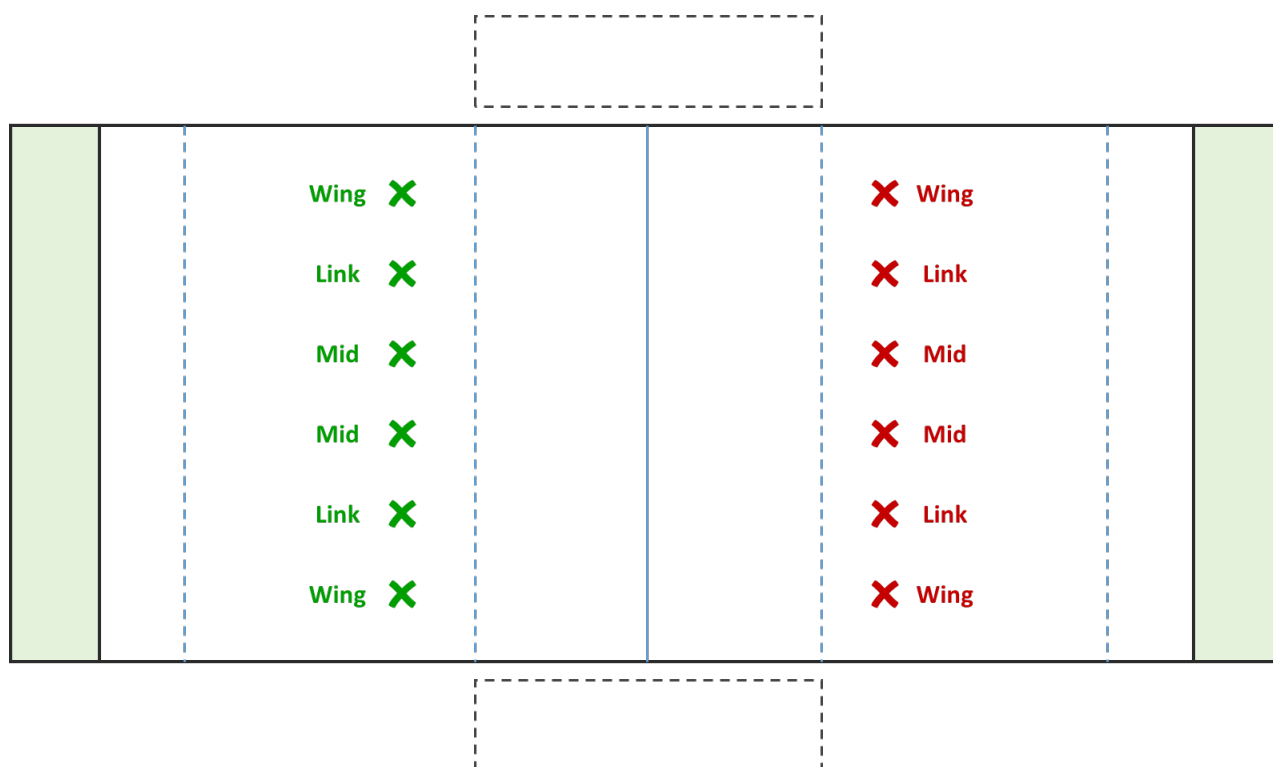
De scheidsrechter is de enige die kan beoordelen wat er op het veld gebeurt en de enige die de regels kan handhaven. De scheidsrechter kan elke beslissing nemen zodat het spel goed gespeeld wordt. De scheidsrechter is verantwoordelijk voor het markeren van elke touchdown onmiddellijk nadat deze is gescoord.

Team & spelers

Een team bestaat uit maximaal 14 spelers met een maximum van 6 spelers op het veld op elk moment. In een gemengd team moeten er minimaal 1 man en maximaal 3 mannen op het veld staan.

Spelers die zich niet op het veld bevinden, moeten zich aan de kant van het veld bevinden, in de "subbox". Spelers mogen tijdens het spel zo vaak als ze willen wisselen vanuit de subbox.

De 2 spelers die het midden van het veld bezetten worden de "middles" of "mids" genoemd. De 2 spelers die het zijgedeelte van het veld bezetten worden de "wings" of "wingers" genoemd. De 2 spelers die de positie tussen de mids en de wings innemen worden de "links" genoemd.



Spelers moeten gepaste kledij en schoeisel dragen en korte nagels hebben. Ze mogen geen bril, sieraden of metalen studs dragen.

Algemeen spel

Voordat de wedstrijd begint, tossen de kapiteins van het team een muntstuk. De winnende kapitein kiest een subbox en de speelrichting in de eerste helft van de wedstrijd.

De winnaar begint het spel in het midden van de middellijn met een "tap ball". Dit gebeurt door de bal op de grond te los te laten met de handen, aan te raken met de voet en vervolgens de bal op te pakken. Een touchdown wordt gescoord door de bal op of achter de scorelijn te drukken. Eén punt wordt toegekend voor een touchdown.

Aanvallende spelers mogen met de bal rennen of de bal zijwaarts of achterwaarts passen totdat ze worden aangeraakt door een verdediger (=touch).

Een touch is legitiem wanneer er minimaal contact wordt gemaakt tussen een speler in balbezit en een verdedigende speler. Een touch omvat contact op de bal, haar of kleding en kan gemaakt worden door een verdedigende speler of door de speler in balbezit. Een aanvallende speler kan de touch beïnvloeden door opzettelijk de tegenstander aan te raken.

Bij een touch moet de speler in balbezit de bal op de grond plaatsen op het exacte punt van de aanraking (de mark). Het spel wordt hervat door over de bal heen te stappen, met de heupen evenwijdig aan de scorelijn van de tegenstander. De bal kan worden gecontroleerd met een hand of voet. Dit staat bekend als een "roll ball". De bal mag niet meer dan 1 meter achteruit rollen. Na een touch moet de verdediging 5 meter achteruit. Als een speler wordt aangeraakt binnen 5 meter van de scorelijn, kan de speler teruggaan naar de 5 meter lijn om een roll ball te doen.

De speler die de bal oppakt na de touch ("de half") mag met de bal rennen, maar mag niet aangeraakt worden noch scoren. De half kan ofwel rennen of de bal passen. Als de half wordt getoucht terwijl hij in balbezit is, gaat de bal naar het andere team.

Als een verdediger de 5 meter zone binnenkomt, dan moet elke speler in het verdedigende team naar voor bewegen tot de volgende touch, behalve als de speler die de bal draagt zich binnen de 5 meter zone beweegt.

Het aanvallende team heeft 6 pogingen of touches om te scoren.

Verandering van bezit

Bij een verandering van balbezit doet het niet-overtredende team een roll ball op de mark. Het verdedigende team moet 5 meter achteruit. Het verdedigende team kan niet voorwaarts bewegen totdat de aanvallende speler over de bal is gestapt, noch het spel verstoren tijdens het terugtrekken. Het spel herstart van zodra de aanvallende speler over de bal is gestapt.

Wanneer een roll ball binnen 5 meter van de scorelijn wordt genomen, moeten de verdedigende spelers eerst beide voeten op of achter de scorelijn hebben voordat ze de speler met de bal kunnen touchen. Als een speler wordt aangeraakt in de touchdown zone voordat de bal wordt geard, telt de touch en wordt het spel opnieuw gestart op de 5-meter lijn.

Een verandering van balbezit vindt plaats om de volgende redenen:

- Na de 6e touch
- De bal valt
- De half is getoucht
- De half scoort
- Een roll ball wordt verkeerd uitgevoerd
- Een tap ball wordt verkeerd uitgevoerd
- De baldrager kruist of raakt de zijlijn
- Het verdedigende team onderschept de bal zonder succes, of de bal wordt opzettelijk neergeslagen ("six more" of "six again").

Penalty

Bij een penalty neemt het niet-overtredende team een tap ball aan de mark. Het verdedigende team moet 10 meter achteruit. Het verdedigende team kan niet vooruitgaan totdat het spel opnieuw begint, noch het spel verstoren terwijl het zich terugtrekt. Het spel herstart op het moment dat de bal wordt aangetikt met de voet.

Een penalty komt voor om de volgende redenen:

- Voorwaartse pas
- Late pas ("Touch and pass" - Speler die de bal past na aangeraakt te zijn)
- Vrijwillige rolbal (speler die een rolbal uitvoert zonder te worden aangeraakt)
- Roll ball of tap ball niet uitgevoerd op de mark ("Off the mark")
- Offside speler (verdedigers die geen 5 meter (roll ball) of 10 meter (tap ball) achteruit gaan)
- Speler gaat niet voorwaarts wanneer een aanvaller zich in de 5 meter zone bevindt.
- Touch ten onrechte geclaimd
- Touch gemaakt met meer dan minimale kracht ("Hard touch")
- Interferentie met de roll ball, obstructie in het spel
- Wangedrag, verbaal misbruik