



Spelregels H5's:

- Het veld is verdeeld in 4 vlakken; achterlijn, 10 meterlijn, middenlijn, 10 meterlijn en achterlijn.
- Om het veld staat een volledige boarding van 25 cm hoog.
- Scoren mag er gedaan worden vanaf de middenlijn.
- Er mag geslagen, gepushed en geflatst worden volgens dezelfde regels als buiten.
- Indien er een onopzettelijke overtreding wordt gemaakt buiten de 10 meterlijn moet de bal op de plek genomen worden waar de overtreding gemaakt is. Iedereen moet 4 meter afstand nemen en de bal moet 4 meter rollen of er moet een pass gegeven worden van 4 meter voordat er op goal geschoten mag worden.
- Indien er een onopzettelijke overtreding in het 10 meterlijn gebied wordt gemaakt moet de bal terug naar de lijn van het 10 meter gebied en daar genomen worden. De bal moet 4 meter rollen of er moet een pass gegeven worden van 4 meter voordat er op goal geschoten mag worden.
- Indien er een opzettelijke overtreding (te fysiek, opzettelijke shoot) gemaakt wordt in het verdedigende vak (dus vanaf middenlijn tot aan de goal) dan volgt er een "challenge". Door de scheidsrechter aangegeven als een shoot-out. Een aanvaller mag dan op de 10 meterlijn staan en de keeper in de goal. Overige spelers staan op de middenlijn. Zodra de speler de bal aanraakt mogen alle spelers terugrennen vanaf de middenlijn. De aanvaller moet de bal eerst 4 meter verplaatsen, voordat hij op goal mag schieten. Er is geen tijd verbonden aan deze challenge.
- Indien er een opzettelijke overtreding wordt gemaakt waarmee een doelpunt wordt voorkomen, dan volgt er een strafbal (6.40 meter van de goal)
- Indien een aanvaller een overtreding maakt in de aanvallende 10 meterlijn dan mag de verdedigende partij de bal overal in het 10 meterlijn gebied nemen.
- Indien de bal buiten het veld gaat moet hij genomen worden op de plek dichtbij waar hij over de boarding ging. Indien het de achterlijn betreft en de aanvallende partij mag hem nemen wordt deze genomen op de middenlijn. Indien de verdediging hem mag nemen wordt hij op de 10 meterlijn genomen.