

SPELREGELBOEKJE

ZAALHOCKEY

Kleiner veld

Vergeleken met buiten zijn in de zaal het veld, de cirkel en de goal veel kleiner. Het enige wat groter is, is de afstand van strafbalstip, namelijk 7 meter in plaats van 6,40 meter. Verschil is ook dat je in de zaal geen 23-metergebied hebt. Speciale regels die op het veld gelden voor het 23-metergebied, gelden in de zaal voor je eigen helft. En dan is er nog een belangrijk verschil: links en rechts van het veld liggen balken.

LET OP! In de zaal speel je met een iets andere bal en een speciale **zaalstick**. Dat is verplicht. En net als op het veld zijn in de zaal ook een **bitje** en **scheenbeschermers verplicht**, voor veldspelers én voor de vliegende keep.

6 tegen 6

In de zaal speel je **6 tegen 6**. Dat is inclusief een (vliegende) keeper en geldt zowel voor de (jongste) jeugd als voor senioren. Bovendien mag een team in de zaal uit **niet meer dan 12 spelers** bestaan, terwijl dat er buiten op het veld maximaal 16 zijn. Op de bank ten slotte mogen **maximaal 4 begeleiders** zitten.

Wedstrijdtijd en -tafel

In de zaal houden niet de scheidsrechters de tijd bij, maar de **wedstrijdtafel**. Een wedstrijd duurt **2 x 20 minuten**.

Ook **tijdstraffen** (als je een kaart krijgt) worden bijgehouden door de wedstrijdtafel en niet door de scheidsrechters.

LET OP! Bij 'gewone' wedstrijden in de zaal wordt de **klok nooit stilgezet**; ook niet bij een blessure. Alleen bij topteamwedstrijden gebeurt dat (aangeven van de scheidsrechters), bijvoorbeeld bij het uitdelen van een kaart.

Pushen over de grond

In de zaal mag je **alleen pushen** en dan alleen **over de grond**. Alleen wanneer het zonder opzet gebeurt en een tegenstander er geen hinder van heeft, mag de bal een beetje van de grond komen; maximaal 10 cm. Hoewel ...

LET OP! Als bij het stoppen de bal niet meer dan 30 cm opstuit er geen tegenstander in de buurt is die de bal kan, dan mag de scheids- rechter het spel gewoon door laten gaan.

BELANGRIJK! Een **push** is volgens de spelregels van de hockeybond "het verplaatsen van de bal over de grond met een duwende beweging van de stick, nadat de stick eerst dicht bij de bal [binnen 50 cm!] is geplaatst. Wanneer een *push* wordt uitgevoerd, zijn zowel de bal als de krul van de stick in contact met de grond".

Alleen in de cirkel bij een 'schot' op goal mag je hoog spelen, mits niet gevaarlijk natuurlijk. Flatsen en slaan zijn in de zaal overal en altijd verboden!

LET OP! Belangrijke uitzondering voor hoog in de cirkel geldt voor de **Jongste Jeugd**. Daar mag een bal **nooit hoog**, ook niet bij een strafcorner. Als maximale hoogte geldt plank- of kniehoogte ofwel 46 cm. Dat zijn één rood en één wit vlak van een goalpaal plus een beetje.

Een hoge push op goal, waarbij de bal hoog terug komt van de keeper, wordt uitsluitend beoordeeld op gevaarlijk spel. Een lage push op goal, waarbij de bal hoog terugkomt van de keeper, is een strafcorner tenzij (!) de bal zonder gevaar uit of achter gaat of in een compleet vrije ruimte terecht komt.

Net als op het veld geldt ook in de zaal dat **gevaarlijk spel**, duwen en dergelijke niet mag. En de bal spelen met het lichaam, de hand of voet is ook in de zaal niet toegestaan (*shoot!*), net als verkeerd gebruik van de stick. Denk aan bolle kant, op de stick slaan en dergelijke.

LET OP! Het is geen overtreding wanneer **de hand die de stick vasthoudt** de bal raakt.

Anders dan op het veld, mag je in de zaal **niet liggend spelen**. Een keeper mag dat natuurlijk wel, maar alleen als de keeper én de bal in de cirkel zijn. Daarbuiten dus niet.

Afstand bij spelhervatting

Waar op het veld 5 meter geldt voor afstand bij een **spelhervatting** is dat 3 meter in de zaal. Neem je op je eigen helft een vrije push, dan geldt **afstand** voor de tegenstander. Bij een vrije push op de aanvallende helft moeten alle spelers **afstand** houden.

Speciale regels gelden voor een **vrije push dicht bij de cirkelrand**. Allereerst moet die worden genomen op de plaats van de overtreding.

Je legt de bal dus niet terug op 3 meter buiten de cirkel. Verder geldt dat alle spelers afstand moeten nemen. Hoewel ...

LET OP! Verdedigers in de cirkel mogen binnen 3 meter blijven staan. Ze mogen de aanvaller van binnen de cirkel wel begeleiden, maar ze mogen de bal niet proberen te spelen. Dat is een overtreding en betekent strafcorner!

Vóór dat een verdediger die binnen 3 meter in de cirkel staat de bal mag proberen te spelen moet de bal a. eerst 3 meter hebben gerold of b. door een andere speler zijn geraakt.

Bal over de achterlijn

Wanneer de **bal over de achterlijn** gaat en er géén doelpunt is gescoord, dan is het belangrijk wie de bal voor het laatst heeft aangeraakt.

LET OP! Het een **lange corner** als een (doel)verdediger de bal voor het laatst heeft aangeraakt. Voorwaarde is echter dat de bal niet opzettelijk over de achterlijn wordt gespeeld.

LET OP! Een lange corner wordt genomen **op de middenlijn**, recht tegenover het punt waar de bal over de achterlijn is gegaan.

Gaat de bal via een aanvaller over de achter-lijn, dan is het **uitnemen** voor de verdediging. Dat gebeurt op niet meer dan circa 9 meter van de achterlijn (**kop cirkel**), recht tegenover het punt waar de bal over de achterlijn is gegaan.

LET OP! Het is een **strafcorner** en geen lange corner wanneer een (doel)verdediger de bal **opzettelijk over de achterlijn** speelt. Keepers echter mogen de bal van hun stick, klompen én legguards in iedere gewenste richting laten kaatsen, ook over de achterlijn. Pas als zij de bal opzettelijk over de achterlijn slaan of schoppen is er sprake van een strafcorner.

Bal over de balk

Gaat de bal *zonder opzet* **over de balk**, dan betekent dat een inpush binnen 1 meter van de balk, maar *níét* binnen de cirkel. Is de inpush voor de aanvallers dan moet dat gebeuren op 1 meter van de cirkel (afstand!). Is hij voor de verdedigers, dan moet hij als een achterbal worden genomen.

Niet rechtstreeks de cirkel in

BELANGRIJK! Een vrije push of een inpush voor de aanval die ze op de aanvallende helft nemen, mag **niet rechtstreeks de cirkel in**. Vóór dat een aanvaller de bal de cirkel in mag spelen, moet deze eerst drie meter aan de stick hebben gerold of zijn aangeraakt door een andere speler.

LET OP! Dit geldt ook als je de bal door te **kaatsen tegen de balk** in de cirkel wilt spelen. Kortom, vóór dat de je bal via de balk de cirkel in mag spelen moet deze eerst drie meter hebben gerold.

LET OP! Je mag de bal dus niet meer even kort tegen de balk tikken en dan de cirkel inspelen.

Strafcorner of strafbal

Voor het geven van een strafcorner of een strafbal gelden **drie beoordelingscriteria**:
a. maakt een verdediger een overtreding binnen of buiten de cirkel, b. gebeurt dat met opzet en c. wordt een doelpunt voorkomen.

Strafcorner

Binnen de cirkel geef je een strafcorner voor een niet-opzettelijke overtreding van een verdediger (bijvoorbeeld *shoot*), zónder dat daarbij een doelpunt wordt voorkomen.

Buiten de cirkel maar op de verdedigende helft, geef je een strafcorner voor een opzettelijke overtreding van een verdediger.

Bovendien geef je een strafcorner wanneer een doelvdediger of veldspeler de bal opzettelijk over de achterlijn speelt en wanneer de bal in de cirkel komt vast te zitten in kleding of uitrusting van de keeper.

Strafbal

Voor het maken van een overtreding van een verdediger in de cirkel, waardoor een doelpunt voorkomen wordt, geef je een strafbal. En een opzettelijke overtreding in de cirkel tegen een aanvaller in balbezit betekent ook een strafbal, ongeacht of deze in scoringspositie is of niet.

Dan nog een paar **bijzondere situaties**. Bij een schot op doel mogen verdedigers de bal met hun stick op elke gewenste hoogte mogen stoppen. Echter, slaat een speler naar de bal en wordt hiermee een doelpunt voorkomen, dan krijg je een **strafbal** tegen. Zou de bal zonder te zijn gestopt over of naast zijn gegaan, dan krijg je een **strafcorner** tegen. Leidt een geoorloofde stoppoging tot gevaarlijk spel, dan krijg je ook een strafcorner tegen, maar geen strafbal.

Laatste situatie is die waarbij een bal, na een push op goal, **hoog terug van de keeper** komt. Die werd al eerder besproken.

Uitvoering strafcorner

Wat in de zaal anders is dan op het veld, is hoe een strafcorner wordt genomen. **Alleen de keeper mag in het doel staan**. Alle overige verdedigers moeten aan de andere kant van de doel staan dan waar de bal wordt aangegeven.

LET OP! Wat overigens ook mag, is dat een verdediger achter de middenlijn gaat staan.

Een strafcorner mag **hoog, mits niet gevaarlijk!**

LET OP! Uitzondering hierop zijn strafcorners bij de **Jongste Jeugd**. Daar mag een push op goal **nooit boven de knie** ofwel plankhoogte (46 cm). Dat is net zo veel als één rood en één wit vlak van de goalpaal plus een beetje.

Wanneer bij een strafcorner de **uitlopende verdediger** wordt geraakt door de bal die hoog op goal wordt gepusht, dan zijn er twee mogelijkheden:

1. De bal raakt de uitloper onder de knie, dan is het **shoot** en betekent dat opnieuw een strafcorner.
2. De bal raakt de uitloper boven de knie, dan is het **gevaarlijk spel** en dat betekent uitnemen voor de verdediging.

Voorwaarde is echter wel dat de verdediger zich binnen 3 meter van de bal bevindt en de bal probeert te spelen.

LET OP! In de zaal kan, net als op het veld, niet gescoord worden uit een strafcorner als de **bal niet buiten de cirkel** is geweest. Maar dat betekent dus niet dat zo'n strafcorner moet worden afgefloten. In principe laat je **gewoon doorspelen**. Een eventueel doelpunt telt echter niet, tenzij de bal alsnog buiten de cirkel is geweest.

Komt de bal, na het aangeven van een strafcorner, meer dan 3 meter of voor de tweede keer buiten de cirkel, dan zijn de regels voor het nemen van een **strafcorner voorbij**. Dat is o.a. van belang voor het wisselen en als de **speeltijd verstreken** is.

Bijzondere spelsituaties

Anders dan op het veld, kent zaalhockey een aantal bijzondere spelsituaties waarvoor **speciale regels** gelden. We zetten er een paar op een rijtje:

Blok

Bij zaalhockey wordt vaak heel fel en laag bij de grond verdedigd. Daarbij wordt vaak een zogeheten 'blok' gezet. Voor de speler met de bal is het **verboden door een blok te spelen**. Maar wat precies een blok is en wanneer er sprake is van een overtreding, daarover bestaat veel discussie.

Wel of geen blok

Er is pas sprake van een blok als de **stick plat op de grond** ligt en geen speelruimte meer laat. Dat moet het geval zijn **vóór dat de bal wordt gespeeld**. Als een verdediger zijn of haar stick pas op de grond legt nadat er is gespeeld, is dat géén overtreding.

Opzet en afstand

Om vervolgens te beoordelen of iemand door een blok speelt, gelden drie criteria: 1. de bal moet van dichtbij (enkele meter) en 2. met opzet en 3. hard worden gespeeld.

LET OP! Is er duidelijk **sprake van opzet**, dan hoort er naast een spelstraf ook een **persoonlijke straf** bij: de eerste keer een groene kaart en vervolgens een gele kaart.

Is het geen opzet, dan is een waarschuwing op z'n plaats. Door een blok heen spelen is immers gevaarlijk!

De balk dichtzetten

Wat ook typisch zaalhockey is, is dat een speler met zijn of haar stick en/of lichaam de pass of de looplijn naar de balk 'dicht zet'. Zo'n **speler moet worden beschermd!** De speler met de bal zal dan een andere weg moeten kiezen, want de weg langs de balk is door de verdediger reglementair afgesloten.

Opsluiten

Een speler in balbezit mag voortaan niet meer worden opgesloten in de hoek van het veld of aan de balk door tegenstanders met hun stick plat op de grond. Tegenstanders moeten een duidelijke **opening laten** waar de bal doorheen kan worden gespeeld.

LET OP! Verdedigers die een aanvaller in hun cirkel dreigen op te sluiten riskeren een strafcorner als ze geen opening laten.

Pirouette

Nog zo één, typisch zaal hockey: de pirouette. Dat is wanneer de speler in balbezit een (bijna) hele draai maakt en van dichtbij richting een tegenstander speelt. Wanneer dat **blind en hard** gebeurt, is dat potentieel gevaarlijk en dus een **overtreding** en moet worden afgefloten. Goed getimed en langs een tegenstander spelen mag overigens wel.

Klemmen

Waar je ook op moet letten, is als de bal **tussen twee sticks** wordt geklemd en de spelers geen aanstalten maken het klemmen te beëindigen. Dat betekent een **bully**.

LET OP! Een bully wordt niet genomen in de cirkel en niet binnen 3 meter van de cirkel.

Bewust **klemmen tegen de balk** betekent een vrije push voor de tegenstander. Doet een verdediger dat in de cirkel, dan is het een strafcorner.

Vliegende keep

Als laatste bijzondere spelsituatie de vliegende keep. Naast een 'standaard' keeper met een volledige keepersuitrusting, wordt in de zaal ook regelmatig met een **vliegende keep** gespeeld. Dat is een veldspeler zonder *legguards*, helm en handschoenen die als keeper optreedt.

BELANGRIJK! Alleen bij jeugdwedstrijden en bij senioren is een vliegende keep toegestaan, maar niet bij de Jongste Jeugd.

LET OP! Een vliegende keep moet altijd een **afwijkend shirt** aan hebben, bijvoorbeeld een geel of oranje **hesje**.

Een vliegende keep mag alleen een helm dragen maar geen andere keeperskleding. Bij het verdedigen van een **strafcorner en strafbal** is een **helm verplicht**. Voor het overige mag hij of zij dat zelf kiezen.

LET OP! Spelen met helm op mag dus; ook buiten de cirkel, maar alleen op eigen helft!

Alleen als én de keeper én de bal in de cirkel zijn, mag een vliegende keep **liggend spelen** en de bal met zijn hand of arm voortbewegen, net als een gewone keeper. Is de bal en/of (een deel van) de keeper buiten de cirkel, dan is dat een strafcorner.

Speciale aandacht nog even voor het **wisselen** met een vliegende keep. Een doelvdediger mag niet ongelimiteerd gewisseld worden, maar **maximaal 2 keer per wedstrijd!**

En alleen een geblesseerde of verwijderde doelvdediger mag aanvullend worden gewisseld voor een andere doelvdediger of een vliegende keep.

LET OP! In beide gevallen wordt de tijd niet stilgezet. Ook niet als een andere speler de volledige keepersuitrusting eerst moet aantrekken. Zo nodig moet dan even met een vliegende keep worden gespeeld.

Kaarten en tijdstraffen

Bij elke overtreding kan de speler, die een overtreding begaat, naast een spelstraf ook een **persoonlijke straf** en dus een **kaart** krijgen: groen, geel of rood.

Een speler kan door de scheidsrechter worden vermaand (verbaal) of gewaarschuwd (**groen**). Behalve een waarschuwing betekent een groene kaart ook een **tijdstraf: 1 minuut**.

Maar je kunt er ook langer worden uitgestuurd, met **geel** voor korte tijd (2 minuten) of voor langere tijd (5 minuten) of voor de rest van de wedstrijd (**rood**). En daarbij geldt natuurlijk:

2 x groen = geel en 2 x geel = rood.

Wangedrag

Zo krijg je bijvoorbeeld een kaart wanneer je je tegenstander of de scheidsrechter beledigt. Dat kan verbaal (schelden!), via lichaamstaal of door je houding.

Overtreding

En natuurlijk kun je een kaart krijgen voor opzettelijke en vooral fysieke overtredingen of vanwege spelbederf (**breaking down of play**). Krijg je geel omdat je bijvoorbeeld geen afstand neemt of de bal wegtikt (**spelbederf!**) dan betekent dat **2 minuten**. Bij echt fysieke overtredingen op het lichaam gericht ga je voor **5 minuten** naar de kant.

Teambegeleider

Behalve spelers kunnen ook teambegeleiders een kaart krijgen, bijvoorbeeld omdat ze commentaar hebben op de scheidsrechter. Krijgt een begeleider een **gele kaart**, dan moet hij op de tribune plaatsnemen en mag hij gedurende **5 minuten** niet coachen. Doet hij dat overduidelijk wel, dan krijgt hij rood.

LET OP! Maar behalve de begeleider wordt ook het team gestraft. Dat moet, voor de duur van de straf, met **1 speler minder** spelen. De aanvoerder (en dus niet de coach!) geeft aan wie dan het veld verlaat, waarna deze speler overigens wel gewoon mag meewisselen. Krijgt een begeleider rood, dan geldt de genoemde straf voor de rest van de wedstrijd.

NIEUW >>

Vrije- of uit push na strafcornersituatie

Net als op het veld mag vanaf komend seizoen een speler, die nog beschermende kleding draagt naar aanleiding van het verdedigen van een strafcorner, toch een vrije push of uit push nemen direct na de strafcornersituatie. Het spel mag dan echter **niet** worden hervat met een self pass. Indien een speler met beschermende kleding aan dit toch doet dan krijgt deze een **vrije push tegen** als dit buiten de cirkel gebeurde en een **strafcorner** wanneer dit binnen de cirkel was.

Geen bankwissel meer

Tot en met afgelopen seizoen wisselden de teams in de rust van bank. Vanaf komend seizoen blijven de teams in de rust aan de bankzijde waar ze ook de wedstrijd zijn gestart. De teams wisselen wel nog steeds van speelhelpt en de scheidsrechters blijven staan.