



Belangrijkste regels zaalhockey

Kleiner veld met balken aan de zijkant geen 23 meter gebied en minder spelers, 6 tegen 6

Inclusief de keeper.

Een team bestaat uit max 12 spelers die verplicht scheenbeschermers dragen en een beetje in hebben.



Tijd(waarneming)

In de zaal houden niet de scheidsrechters de tijd bij maar de wedstrijdtafel.

Ook de tijdstraffen!(als je een kaart krijgt)

Een wedstrijd duurt 2x 20 minuten met 5 minuten pauze.

Na 15 minuten wisselen de scheidsrechters van kant en blijven de spelers staan



Pushen over de grond

In de zaal mag je alleen pushen en dan alleen over de grond.

Een tip-in is ook toegestaan

Alleen wanneer de tegenstander daar geen hinder van heeft, mag de bal een beetje van de grond komen. Max 10 cm.

LET OP!

Als bij het stoppen van de bal de bal niet meer dan 30 cm opstuit en er geen tegenstander in de buurt is dan mag de scheids het spel door laten gaan

Alleen in de cirkel bij een push op de goal mag je hoog spelen



Mits het niet gevaarlijk is.

Een hoge push op goal, waarbij de bal hoog terug komt van de keeper, wordt uitsluitend beoordeeld op gevaarlijk spel.

Een lage push die hoog terug komt van de keeper is een strafcorner.

Tenzij de bal zonder gevaar uit of achter gaat of in een compleet vrije ruimte terecht komt.



Niet liggend spelen

Een speler mag niet op hand, knie of arm steunen.

Alleen de hand die de stick vasthoudt mag de grond raken.

Een keeper mag dat natuurlijk wel, alleen als de bal en de keeper in de cirkel zijn . Daar buiten dus niet



Afstand bij spelhervatting

Bij een spel hervatting 3 meter.

Neem je op je eigen helft een vrije push dan geldt de afstand voor de tegenstander.

Bij een vrije push op de aanvallende helft moeten alle spelers afstand houden.

Nieuw



vrije push bij de cirkelrand

Moet worden genomen op de plaats van de overtreding, alle spelers op 3 meter afstand.

Eerst 3 meter rollen dan pas de cirkel in.

Verdedigers in de cirkel mogen binnen drie meter blijven staan. Ze mogen de aanvaller binnen de cirkel begeleiden maar mogen niet proberen de bal te spelen.

Dit is een overtreding en strafcorner.



NIEUW NIEUW NIEUW

Dit jaar is één **grote verandering** doorgevoerd. De grote aanpassing is de introductie van de lange corner in het **zaalhockey**. Hoewel het op zich best even wennen kan zijn dat dit nu ook ‘binnen’ gebeurt, is het geen écht schokkende wijziging, want de uitvoering vindt plaats precies zoals op het veld: recht tegenover de plek waar de bal via de verdediging over de achterlijn ging.

Daardoor is de gehele zaalregel van het verlaten van de bal van het **speelveld via de achterlijn gelijk aan die op het veld**. Oftewel: echt duidelijk opzettelijk over de eigen achterlijn spelen leidt tot een strafcorner, zonder duidelijke opzet is het een lange corner, en wordt de bal het laatst geraakt door een aanvaller, dan volgt uitslaan. Let wel, **een keeper mag de bal nog steeds van zijn legguard laten afkaatsen richting de achterlijn**; dit valt niet onder de opzet die tot een strafcorner leidt.



Bal achter

Bal over de achterlijn betekent uitnemen op de plek waar de bal over de achterlijn ging maar niet verder dan de kop cirkel.

Let op. Ook als de bal als laatst door keeper of een verdediger is aangeraakt, tenzij de bal opzettelijk over de achterlijn wordt gespeeld.

Dan is het strafcorner



Bal over de balken

Zonder opzet

Dat betekent inpush binnen 1 meter van de balk maar niet binnen de cirkel. Voor de aanvallers 1 meter van de cirkel en voor de verdedigers als achterbal.

Belangrijk een vrije push of inpush mag niet direct de cirkel in worden gespeeld. Je mag hem wel via de balk in de cirkel spelen. Of moet eerst drie meter worden verplaatst of door één van beide teams is aangeraakt. 3 meter afstand voor beide teams.

Nieuw, wanneer een aanvaller een vrije push dichtbij de cirkelrand neemt en via de balk de bal hard in de stick van een laag zittende verdediger, die binnen de cirkel niet op 3 meter, speelt moet de aanvaller meteen een gele kaart met een tijdsstraf van 2 minuten.



strafcorner

Reden voor strafcorner vergelijkbaar met veld

Wat anders in de zaal is dat alleen de keeper in het doel staat. De spelers staan naast de andere kant van het doel waar de bal wordt aangegeven

De strafcorner mag hoog, mits niet gevaarlijk.

Het moet een push zijn.



In de zaal kan, net als op het veld, niet gescoord worden uit een strafcorner als de bal niet uit de cirkel is geweest.

Let op

dat betekent dus niet dat zo'n stafcorner moet worden afgefloten. Er mag gewoon worden doorgespeeld. Maar een eventueel doelpunt telt niet, tenzij de bal alsnog buiten de cirkel is geweest

Strafcorner is voorbij als de bal voor de tweede keer meer dan 3 meter buiten de cirkel is geweest

Bijzondere spelsituaties zaal

Het blok





Verboden door het blok te spelen

Wel of geen blok.

Er is pas sprake van een blok als de Stick helemaal plat op de grond ligt.

En dat moet het geval zijn voordat de bal wordt gespeeld.

als de verdediger de stick pas op de grond legt nadat de bal is gespeeld is het geen overtreding.



Opzet en afstand door het blok spelen

De bal moet van dichtbij (binnen 3meter)

Met opzet.

En hard worden gespeeld.

Let op.

Is er duidelijk sprake van opzet.

Naast een spelstraf ook een persoonlijke straf.

**Door het blok heen spelen is gevaarlijk, eerst
groen later geel.**

Geen opzet is een waarschuwing op zijn plaats.



De balk dicht zetten

Typisch zaal hockey is dat een speler met stick of lichaam de pass of de looplijn naar de balk
“dicht zet”

Zo'n speler moet worden beschermd!

De aanvaller zal een andere weg moeten kiezen

De weg langs de balk is door de verdediger
reglementair afgesloten



Nieuw, opsluiten

Een speler met balbezit mag niet meer worden opgesloten in een hoek van het veld of langs de balk door tegenstanders met hun sticks plat op de grond (blok) ze moeten een 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.



pirouette

Dit is wanneer een speler in balbezit een (bijna)hele draai maakt en van dichtbij richting een tegenstander speelt dit is potentieel gevaarlijk en dus een overtreding.
En moet voor worden gefloten.



klemmen

Als de bal tussen twee sticks wordt geklemd en de spelers geen aanstalten maken het klemmen te beëindigen is dit een **Bully**

Let op

Een **Bully** wordt niet genomen in de cirkel en niet binnen de 3 meter van de cirkelrand.



Vliegende keep

Dat is een veldspeler met een beetje zonder legguards, helm en handschoenen met een afwijkend shirt die als keeper optreedt.

Bij het verdedigen van een strafcorner moet de vliegende keep verplicht een helm op en mag met deze helm ook buiten de cirkel spelen maar alleen op zijn eigen helft.

De keeper mag ook in de cirkel liggend spelen



Vliegende keep

Nieuw!

Een vliegende keep mag niet meer ongelimiteerd gewisseld worden.

Maar maximaal 2 keer per wedstrijd

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



Vliegende keep

Let op

In beide gevallen wordt de tijd niet stil gezet.
Ook niet als een andere speler de volledige
keeperuitrusting eerst aan moet trekken.

Zo nodig eerst een vliegende keep.



Kaarten en straffen

Naast een spelstraf kan er ook een persoonlijke straf worden gegeven.

Groen geel of rood.

Een speler kan door de scheidsrechter worden vermaand of gewaarschuwd **GROEN**

Nieuw Dit betekent 1 minuut tijdstraf

Het kan ook langer **GEEL** 2 of 5 minuten.

Of **ROOD** de rest van de wedstrijd.



Kaarten en straffen

Wangedrag

Zo krijg je een kaart wanneer je je tegenstander of de scheidsrechter beledigt. Dat kan verbaal via lichaamstaal of door iemand zijn houding.

Overtreding

Een kaart voor opzettelijk en vooral fysieke overtredingen of spelbederf.

Vb spelbederf, niet genoeg afstand nemen bal wegtikken als er is gefloten ed



Kaarten en straffen

Teambegeleiding

Behalve de spelers kunnen ook de teambegeleiders een kaart krijgen.

Bv als ze commentaar geven op de scheids

Dat is geel en moet de coach 5 minuten op de tribune en mag niet coachen.

Doet hij dit wel is het rood

Let op

Behalve de straf van de coach is er ook in de zelfde tijd 1 speler minder in het veld.

Krijgt de coach alsnog rood speelt het team de wedstrijd uit met een speler minder

SPECIFIEK ZAALHOCKEY: DIT MAG NIET!

Liggend spelen

Spelers mogen niet liggend spelen en niet op hand, knie of arm steunen, *buiten* de hand(en) die de stick vasthoudt/vasthouden. De keeper mag het wel: echter uitsluitend in eigen cirkel, wanneer hij én de bal er geheel binnen zijn.

Klemmen tegen de balk

Je mag de bal niet tegen de balk klemmen met je stick.

Pirouette / door het blok

De bal bewust hard in de stick van een laag verdedigende tegenstander spelen mag niet, zeker niet wanneer diens lichaam achter de stick zit (dit heet "door het blok spelen") en/of wanneer dit uit een blinde draai (pirouette) gebeurt.