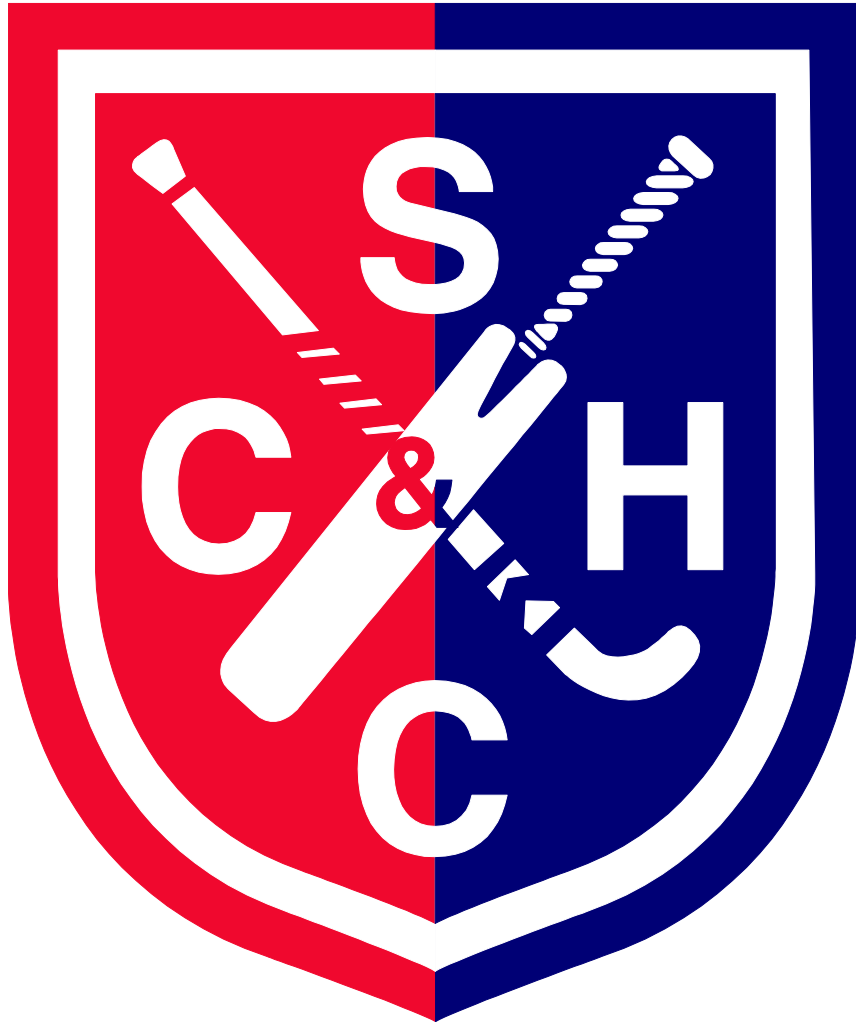




De regelneef vertelt:



Spelregelboekje zaalhockey

Bas van de Griendt | seizoen 2025 - 2026 | versie 1.1

Voorwoord

Dit is een nieuw SCHC-spelregelboekje voor zaalhockey. Het beschrijft de belangrijkste regels voor het seizoen 2025 – 2026. Dat betekent dat dus lang niet alle regels worden behandeld en dat ze niet allemaal tot in alle detail worden behandeld. Wie de belangrijkste regels kent, is prima in staat een wedstrijd te fluiten. Daarmee is het boekje **vooral bedoeld voor clubscheidsrechters**. Maar ook CS+ en zelfs Bondsscheidsrechters in opleiding (BIO's) kunnen er hun voordeel mee doen, zo leert de ervaring.

Tips & Advies bij fluiten

Dat geldt zeker als je ook de [Tips & Advies bij fluiten](#) in acht neemt. Die gaan niet over spelregels, maar zijn bedoeld om het fluiten voor clubscheidsrechters gemakkelijker te maken o.a. door te zorgen dat je op de goede plaats staat ([positionering](#)).

Jongste Jeugd

In vergelijking met de vorige editie, kent het boekje geen grote wijzigingen. Wel een verschil is dat zaalhockey voor de Jongste Jeugd apart wordt behandeld ([pagina 11](#)). Dat komt omdat de  voor **Onder 8, 9 en 10** een aantal uitstekende infobladen beschikbaar heeft. Daarin worden **alle speelregels op één A4-tje** uitgelegd. Inderdaad ja, speelregels en geen spelregels. Dat is omdat – anders dan voor het officiële spelreglement – de regels voor de Jongste Jeugd bewust ontwikkelend, begeleidend en spelenderwijs zijn opgezet. Meer weten? Ga naar [pagina 11](#) van dit boekje en klik op één van de afbeeldingen voor meer informatie. Wil je nóg meer weten? Ga dan naar de [website](#) van de .

Geen nieuwe regels

Als het gaat om de spelregels van het 'gewone' zaalhockey, dan is er eigenlijk weinig nieuws onder de zon. Er zijn geen nieuwe spelregels. Wel is er sprake van een nieuwe interpretatie van een aantal regels. Dat geldt o.a. voor het onveilig weggooien van beschermende kleding na een strafcorner en persoonlijke straffen bij het spelen in het blok. Meer hierover kun je vinden op de website van de  onder (standaard) afspraken arbitrage zaalhockey.

TIP! Houd hiervoor komende weken vooral ook de [Stichtenaar](#) goed in de gaten.

Filmpjes

Omdat het spelregelboekje alleen digitaal beschikbaar is, zijn er en der *hyperlinks* naar **instructiefilmpjes** opgenomen in de tekst. Die zijn bedoeld om te verduidelijken wat wel en niet mag in een bepaalde spelsituatie. Door daar op te klikken ([FILMPJE](#)) kom je bij één van de [25 filmpjes](#) van de , speciaal voor zaalhockey. Ze zijn de moeite van het bestuderen meer dan waard.

Meer informatie

Mocht je na het lezen van dit spelregelboekje nóg meer willen weten over regels in de zaal, ga dan naar de website van de : knhb.nl/kenniscentrum/scheidsrechters/alles-over-de-spelregels.

Rest mij iedereen heel veel fluitplezier te wensen als scheidsrechter in de zaal.

Reageren kan per e-mail: regelneef@schc.nl

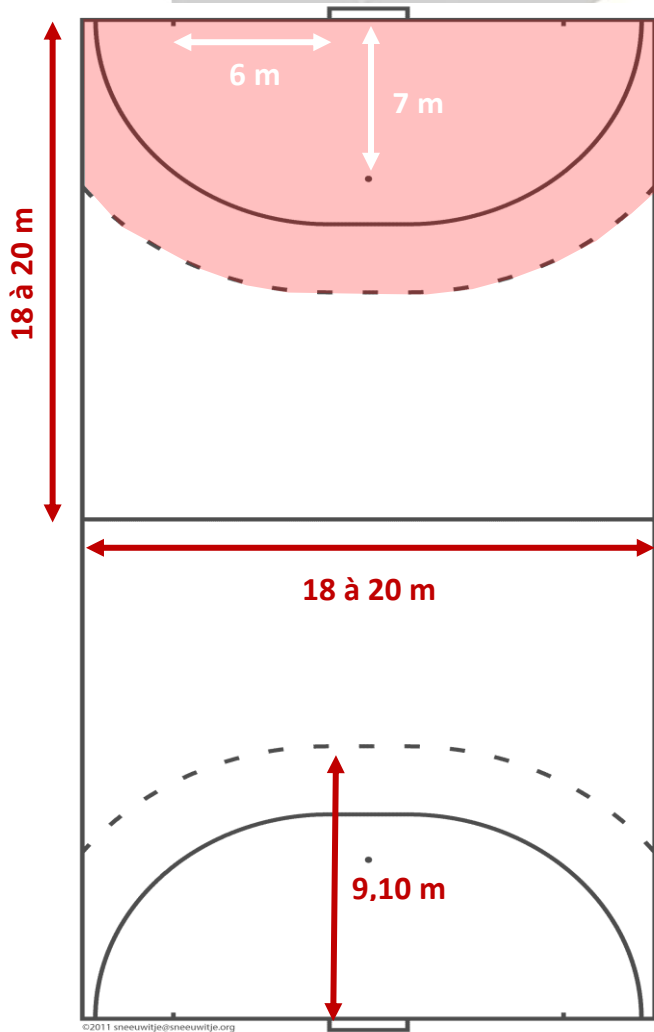
Bas van de Griendt
Bilthoven, 1 december 2025

Klik op deze foto voor een kort overzicht van **arbitrage afspraken** en aandachtspunten voor de zaal afkomstig van de spelregelcommissie van de .



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.



ZES TEGEN ZES

In de zaal speel je **6 tegen 6**. En daarbij kun je kiezen tussen vijf spelers en een keeper of zes spelers.

LET OP! De vliegende keep bestaat niet meer bij zaalhockey, net als op het veld.

De wedstrijdtafel houdt de tijd, score en kaarten bij ►

Een team in de zaal bestaat uit **niet meer dan 12 spelers**. Op de bank mogen **maximaal 4 begeleiders** zitten.

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

TIP! Een **handschoen** is weliswaar niet verplicht, maar wel ten zeerste aangeraden!



▲ Ook in de zaal is een bitje verplicht

WEDSTRIJD Tafel EN -TIJD

In de zaal houden niet de scheidsrechters de tijd bij, maar de **wedstrijdtafel**. Een wedstrijd duurt **2 x 20 minuten** voor de topteams en voor alle overige teams **1 x 35 minuten** in Midden-Nederland. Daarbij wisselen de scheidsrechters van kant na 17½ minuut zónder dat de tijd wordt stilgezet. 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 (op aangeven van de scheidsrechters), bijvoorbeeld bij het uitdelen van een kaart.



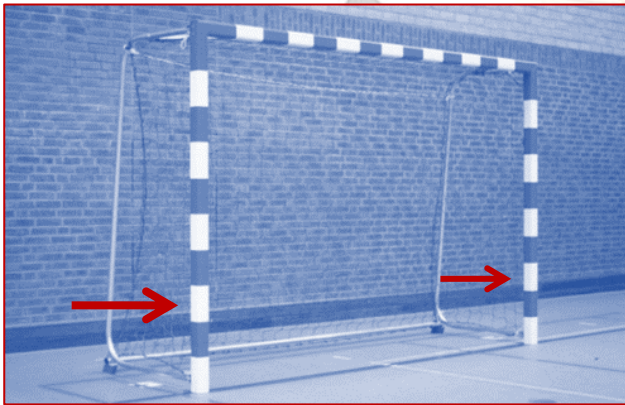
PUSHEN OVER DE GROND

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** ([FILMPJE](#)).

LET OP! Als bij het stoppen de bal niet meer dan **30 cm** opstuift en er geen tegenstander in de buurt is die bij de bal kan, dan mag de scheidsrechter het spel gewoon laten doorgaan.

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" ([FILMPJE](#)).

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!



▲ Kniehoogte? 1 x rood en 1 x wit vlak plus een beetje!

Een hoge push op goal, waarbij de bal hoog terug komt van de keeper, wordt uitsluitend beoordeeld op gevaarlijk spel ([FILMPJE](#)).

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 ([FILMPJE](#)).

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. Daar buiten dus niet.

LET OP! Een speler mag ook niet op hand, knie of arm steunen. Iets wat je nog wel eens ziet bij de Jongste Jeugd en Onder 12, als de tegenstander een vrije push neemt. Alleen de hand die de stick vasthoudt mag de grond raken ([FILMPJE](#)).



▲ Knie op de grond? Liggend spelen!

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 ([FILMPJE](#)).

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 ...

Spelers hoeven geen afstand te nemen wanneer een vrije push direct wordt genomen. Verdedigers mogen dan binnen 3 meter in de cirkel blijven staan. Ze mogen de aanvaller van binnen de cirkel dan wel begeleiden, maar ...

LET OP! Verdedigers mogen de bal dan niet proberen te spelen of het spel beïnvloeden ([FILMPJE](#)). Dat is een overtreding en betekent strafcorner!

BELANGRIJK! Vóór dat dan een verdediger die binnen 3 meter in de cirkel staat de bal mag proberen te spelen moet de bal eerst 3 meter aan de stick hebben gerold of 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. Er zijn drie mogelijkheden:

1. Het is 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 ging ([FILMPJE](#)).

2. Gaat de bal via een aanvaller over de achterlijn, dan is het **uittomen** 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.

3. Het is een **strafcorner** en geen lange corner wanneer een (doel)verdediger de bal **opzettelijk over de achterlijn** speelt ([FILMPJE](#))

LET OP! Keepers 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 ([FILMPJE](#)).

BELANGRIJK! Er is een groot verschil of de verdediging uitneemt of een vrije push krijgt, omdat de bal via de aanval over de achterlijn gaat. Uittomen moet recht tegenover het punt waar de bal over de achterlijn gaat. Een vrije push van de verdediging mag je in principe overal in de cirkel nemen. Wordt die echter op 'kop cirkel' genomen, dan moet dat recht tegenover het punt waar de aanval de overtreding maakte.

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 (uittomen).

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 (i) eerst drie meter aan de stick hebben gerold of (ii) door een andere speler zijn aangeraakt ([FILMPJE](#)).

LET OP! Dat 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 ([FILMPJE](#)).

LET OP! Je mag de bal dus niet 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**:

1. maakt een verdediger een overtreding binnen of buiten de cirkel;
2. gebeurt dat met opzet;
3. 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.

Een strafcorner geef je ook als een keeper of veldspeler de bal opzettelijk over de achterlijn speelt en als de bal 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.

LET OP! Een **opzettelijke overtreding** in de cirkel tegen een aanvaller in balbezit betekent ook een strafbal, ongeacht of deze in scoringspositie is of niet.

TIP! Voor een overtreding buiten de cirkel waarvoor je een strafcorner geeft, daarvoor geef je in de cirkel een strafbal.

Dan nog een paar **bijzondere situaties**. Bij een schot op doel mogen verdedigers de bal met hun stick op elke gewenste hoogte 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.

LET OP! Wanneer je zonder keeper speelt, dus met zes veldspelers, dan mag voor een strafcorner de keeper worden terug gewisseld. Wanneer echter een veldspeler het doel verdedigt bij een strafbal, dan mag deze de bal alleen stoppen met de stick. Stopt deze de bal met het lichaam, dan betekent dat opnieuw een strafbal.

UITVOERING STRAFCORNER

Wat in de zaal anders is dan op het veld, is hoe een strafcorner wordt genomen (**FILMPJE**). **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. Dat geldt ook bij zes veldspelers.

LET OP! Wat overigens ook mag, is dat een verdediger aan de andere zijde van het veld, ter hoogte van kop cirkel gaat staan, maar dus niet achter de middenlijn.



▲ **Strafcorner? Alleen de keeper mag in het doel staan!**

Bij een strafcorner moeten beide teams binnen 30 seconden klaar staan. De strafcorner moet direct genomen worden wanneer de scheidsrechter fluit.

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

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. De bal raakt de uitloper boven de knie?
2. Dan is het **gevaarlijk spel** en dat betekent uitnemen voor de verdediging.

BELANGRIJK! 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 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, dus bij een uitspeelcorner.

Tot slot gelden in de zaal, net als op het veld, bij een strafcorner een paar speciale regels bij **te vroeg uit- en inlopen**.

- Als een verdediger te vroeg **uitloopt**, dus voor dat de strafcorner is genomen, dan moet deze voor straf plaatsnemen aan de andere zijde van het veld ter hoogte van kop cirkel ([FILMPJE](#)).

LET OP! Loopt de keeper te vroeg uit, dan wordt een verdediger weggestuurd.

- Als een aanvaller te vroeg **inloopt**, dan moet niet die aanvaller weg, maar moet de aangever worden vervangen en aan de andere kant bij kop cirkel gaan staan.

BIJZONDERE SPELSITUATIES

Anders dan op het veld, kent zaalhockey een aantal bijzondere spelsituaties waarvoor **speciale regels** gelden. Zo zijn dat:

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 ([FILMPJE](#)).



◀ **Blok? Stick plat op de grond!**

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 meters), 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.



▲ **Balk dichtgezet? Dan er omheen spelen!**

Opsluiten

Een speler in balbezit mag niet 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 ([FILMPJE](#)).

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

BELANGRIJK! Als opsluiting dreigt, is er een belangrijke rol weggelegd voor de scheidsrechter. Deze moet waarschuwen voor opsluiting door bijvoorbeeld 'geef ruimte!' te roepen. Als die ruimte wordt gegeven, dan moet een speler daar gebruik van maken. De pass die hij/zij dan geeft is een **beschermd pass**. Die mag niet worden onderschept door de tegenstander. Dat is een overtreding.



▲ Dreigt opsluiten? Je moet ruimte 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 (FILMPJE).

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.

LET OP! Een **pirouette in het blok**, hard en van dichtbij, wordt gezien als een zware overtreding. Dat wordt bestraft met een gele kaart en maar liefst 4 minuten.

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? Overtreding!

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 BESTAAT NIET MEER

Net als op het veld geldt ook in de zaal dat **een vliegende keep bestaat niet meer**. Je speelt óf met vijf spelers en een volledig uitgeruste keeper óf met zes veldspelers.

LET OP! Verschil met veldhockey is dat, als je zonder keeper speelt, er bij een strafcorner in de zaal niemand in het doel staat. Dus allemaal aan de andere zijde van het doel ten opzichte van de aangever.

KEEPER WISSELEN

Speciale aandacht nog even voor het **wisselen** van de keeper. Daarvoor gelden speciale regels. Een doelverdediger mag niet ongelimiteerd gewisseld worden, maar **maximaal 2 keer per wedstrijd!** Alleen een geblesseerde of verwijderde doelverdediger mag aanvullend worden gewisseld voor een andere doelverdediger of een speler.

BELANGRIJK! 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 zonder keeper worden gespeeld.

Verder geldt dat je een keeper bij een strafcorner niet mag wisselen, net zoals je een speler niet mag wisselen. Bij een strafbal mag je een keeper overigens wel wisselen.

LIGGEND SPELEN VAN DE KEEPER

Tot slot nog iets over liggend spelen van de keeper. Dat mag alleen als én de keeper én de bal in de cirkel zijn. Is de bal en/of (een deel van) de keeper buiten de cirkel, dan is dat een strafcorner.



▲ Keeper en stick in de cirkel? Geen overtreding!

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 (4 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 **4 minuten** naar de kant.

Teambegeleider

Behalve spelers kunnen ook teambegeleiders een kaart krijgen, bijvoorbeeld omdat ze commentaar hebben op de scheidsrechter. **Groen** is daarbij niet langer een waarschuwing, maar ook een **tijdstraf: 1 minuut**. Om praktische redenen mag een trainer of coach dan weliswaar nog op de bank blijven zitten, maar **coachen mag niet meer**. Gebeurt dat toch, dan betekent dat geel! Krijgt een begeleider een **gele kaart**, dan moet deze op de tribune plaatsnemen en mag hij gedurende **4 minuten** niet coachen. Doet hij dat overduidelijk wel, dan krijgt hij **rood** en moet hij de zaal verlaten.

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.

SIGNALEN SCHEIDSRECHTERS

Beslissingen van scheidsrechters worden kenbaar gemaakt door te **fluiten**. Waarvoor je fluit laat je vervolgens zien met **signalen**.

BELANGRIJK is dat die signalen **duidelijk** en **voldoende lang** worden gegeven, zodat alle spelers, begeleiders op de bank, de andere scheidsrechter én het publiek er kennis van kunnen nemen.



▲ Klik op de afbeelding voor een **FILMPJE** van de met de belangrijkste **signalen** van scheidsrechters

Linker en rechter arm

Als je fluit dan geldt steeds, wanneer je goed gepositioneerd staat, dat op jouw helft en in jouw cirkel je een vrije push voor de aanval altijd met je **rechter arm** aangeeft en een vrije push voor de verdediging met je **linker arm**.

BELANGRIJK! Geef altijd eerst de spelrichting aan en wijs pas daarna naar de plaats van de overtreding, waar de vrije push moet worden genomen. Zo blijft de snelheid in het spel.

Regie over plaats en afstand

Een vrije push moet op of nabij de plaats van de overtreding worden genomen, '**binnen speelfstand**'. Voer daarbij strenge regie over de plaats van de vrije push wanneer dat:

- **in de buurt van de middenlijn** is. Dan is het belangrijk er goed op te letten en zo nodig aan te geven of een vrije push op de aanvallende dan wel verdedigende helft moet worden genomen.

- **rondom de cirkel** is. Dan gaat het om de juiste plek en of verdedigers in de cirkel wel of geen afstand moeten nemen. Geen afstand wanneer een vrije push direct wordt genomen en anders allemaal 3 meter.

In beide gevallen gebruik je eventueel een **corrigerend fluitsignaal**, twee keer kort fluiten. En zo nodig licht je het mondeling toe, bijvoorbeeld door erbij te roepen “afstand” of “aanvallende helft”. Belangrijk is dat je dat tijdig doet.

Voordeel geven

Belangrijk bij zaalhockey is ook om voordeel te geven, meer nog dan op het veld. Dat geef je aan door je **arm schuin omhoog** te steken; links of rechts en in de juiste speelrichting, afhankelijk van wie je voordeel geeft. Eventueel roep je daarbij **“ga door!”**.

Eerste overtreding

Wanneer het voordeel er niet uitkomt kun je desnoods terug gaan naar wat we de **eerste overtreding** noemen. Dat geef je aan door met de ene arm de spelrichting aan te geven en met je andere hand je wijsvinger op te steken. Daarna wijs je naar de plek waar de vrije push moet worden genomen.

TIPS & ADVIES BIJ FLUITEN

Tot slot een paar **tips en adviezen** over hoe te fluiten. Dat is namelijk niet alleen een kwestie van de spelregels kennen. Waar het om gaat is ze in de praktijk, tijdens de wedstrijd, goed te kunnen toepassen. Daarbij gaat het dan uiteindelijk vooral om drie dingen:

1. **positionering** ofwel zorgen dat je op de goede plaats in het veld staat;
2. **waarneming** en **toepassing van de regels** ofwel zorgen dat je het goed ziet en de spelregels op de juiste wijze toepast;
3. **verkoop en acceptatie van beslissingen**, waarbij je duidelijk moet zijn en je beslissing zo nodig toelicht.

BELANGRIJK! En wat daarbij ook steeds speelt is, is een vierde ding wat we **wedstrijdmanagement** noemen. Dat begint bij een goede voorbereiding op een wedstrijd, bijvoorbeeld door vooraf dit spelregelboekje nog eens door te nemen. Maar het gaat ook over hoe je omgaat met spelers en

coaches in en om het veld; niet alleen tijdens, maar ook voor en na de wedstrijd.

Positionering

Voor dit spelregelboekje voor zaalhockey beperken we ons even tot een goede positionering. Daarmee begint goed fluiten. Kortom, je moet er voor zorgen dat je steeds op de juiste plaats in het veld staat. Want alleen als je goed gepositioneerd staat kun je als scheidsrechter goede waarnemingen doen en de juiste beslissingen nemen.

LET OP! En die beslissingen neem je vooral **op je eigen helft** en alleen **in je eigen cirkel**.

Daartoe is het veld in de zaal, net als op het veld, denkbeeldig in tweeën gedeeld; diagonaal wel te verstaan, zoals weergegeven in de figuur op de achterzijde.

Meebewegen

Je goed positioneren kan alleen als je meebeweegt met het spel. Dat gebeurt tegenwoordig niet meer altijd buiten het veld, achter de balk. Je mag ook best in het veld staan. Zo lang je maar niet in de weg staat. En zorg er steeds voor dat als de aanval in jouw cirkel is dat je bij de achterlijn staat. Liefst vlak bij het doel, maar **blijf vooral niet aan de zijkant staan**, want dan zie je niets!

In de figuur op de achterzijde van dit boekje zijn de **veldverdeling** en de **ideale looplijnen** voor scheidsrechters schematisch weergegeven. En daarbij geldt, dat als de bal aan de ene zijde van het veld in de cirkel is, dan staat de scheidsrechter aan de andere zijde meer in het veld en nadersom.

Samenwerken en meekomen

Waar de bal ook is, als scheidsrechter ben je als eerste verantwoordelijk voor jouw speelhelft en wat er gebeurt in jouw cirkel. Maar omdat je natuurlijk niet altijd alles kunt zien, bijvoorbeeld in jouw cirkel aan de andere kant van het doel, is het belangrijk dat dat je collega-scheidsrechter bij een aanval in jouw cirkel steeds moet meekomen ter ondersteuning. Maar ...

BELANGRIJK! Zorg er altijd voor dat je positionering bij een aanval in jouw eigen cirkel altijd op orde is.

Ondersteuning bij je collega op zijn/haar helft mag niet ten kosten gaan van jouw positionering in je eigen cirkel.

Advies vragen

Door bij een aanval op jouw helft en in jouw cirkel goed gepositioneerd op de achterlijn en bij het doel te staan, kun je behalve het spel ook **je collega goed zien**. Mits ook hij/zij goed staat gepositioneerd. Mocht je dus iets niet kunnen zien wat in de cirkel gebeurt, dan kun je hem/haar om **advies vragen**.

TIP! Dat doe je door een groot vragend gebaar met je armen en je schouders te maken, zodat niet alleen je collega maar ook spelers en coaches dat zien. Je collega kan dan aangeven of het bijvoorbeeld een strafcorner is of een vrije slag voor de verdediging.

TIP! Geef als collega scheidsrechter nooit ongevraagd advies. Geef dus niet aan dat het bijvoorbeeld een strafcorner is zónder dat de scheidsrechter wiens cirkel het is er om vraagt. Dat geeft namelijk niet alleen maar onrust; niet alleen bij spelers en coaches, maar ook bij het publiek.

ZAALHOCKEY JONGSTE JEUGD

Voor de **Jongste Jeugd** (jongens en meisjes O8, O9 en O10) heeft de KNHB een aantal zeer informatieve **infobladen** beschikbaar.

Op nauwelijks **één A4-tje** wordt daarin alles uitgelegd. Daarbij spreekt de **KNHB** niet van spelregels, maar over **speelregels**. Bovendien heeft de hockeybond het niet over een scheidsrechter, maar ook een **spelleider**.

Op een aantal punten zijn de regels net even anders dan voor het 'gewone' zaalhockey. Zo zijn de wedstrijden wat korter, 2 x 10 of 2 x 15 minuten. Bij O8 heb je niet één maar twee goals. En net als op het veld mag bij de Jongste Jeugd ook in de zaal de bal **nooit hoog**.

Verder speel je bij O8 zónder keeper en bij O9 en O10 altijd mét een keeper. En bij O9 en O10 is er geen strafcorner, maar een **shoot out**.

Klik op onderstaande afbeeldingen voor een **leesbaar overzicht** van de spelregels voor **Onder 8**, **Onder 9** en **Onder 10**. Voor tekst en uitleg van de rol van **spelleider** bij de Jongste Jeugd ga je naar de **website van de KNHB**.

Wat je daarbij vooral moet weten is dat het bij de Jongste Jeugd steeds gaat om **drie dingen**:

1. **speelplezier**;
2. **leren**;
3. **veiligheid**.

O8
Jongste Jeugd
ZAAL



 Leeftijd onder 8 jaar

 5 tegen 5 zonder keeper

 2 x 10 minuten
1 x 3 minuten rust

 2 goals uit te zetten met pionnen

BEGINPUSH
Vanaf het midden van de zaal wordt de beginslag genomen door een self-pass of push. Dit mag naar voren of naar achter. Beide teams beginnen op hun eigen helft. De tegenpartij houdt 3 meter afstand.

SHOOT EN BOLLE KANT
De kinderen mogen de bal met de voet of bolle kant raken. Alleen als een team er echt voordeel van heeft is het een overtreding.

SPELHERVATTING
Bij iedere spelherleving nemen alle spelers 3 meter afstand. De bal hoeft niet stil te liggen. Als de bal over de achterlijn gaat, wordt het spel hervat op de 5-meterlijn met een self-pass of een push ter hoogte van het punt waar de bal over de achterlijn ging binnen het doelgebied.

INPUSH
Als de bal over de balk gaat, wordt het spel hervat met een self-pass of een push nabij de plaatst waar de bal over de balk ging. De bal wordt 1 meter in het veld genomen.

UITPUSH
Het is een uitpush als de bal over de achterlijn gaat via de aanvallende partij. De bal wordt door de verdedigende partij genomen, recht tegenover het punt waar de bal over de achterlijn is gegaan en niet verder dan kop cirkel.

HOOGE BAL
De bal mag in de zaal niet hoog worden gespeeld.

VRIJE PUSH
Een speler neemt de vrije push vanaf de plek nabij de achterlijn. De bal hoeft niet stil te liggen bij een spelherleving.

DOELPUNT
Een doelpunt wordt gescoord wanneer een aanvalster de bal heeft aangekaart in de cirkel en de bal over de doellijn is gegaan. Na een doelpunt wordt het spel hervat met een self-pass of push vanaf de middenlijn.

MEER INFO EN VEELGESTELDE VRAGEN:
www.knhb.nl/jongstejeugd

 De categorie O8 speelt in een aantal regio's een wedstrijdreeks zonder ranglijst.

 Deze wedstrijdreeks wordt begeleid door een speelleider van de thuisvereniging (1 per veld), met de 'fluit in de zak'. De speelleider bewaakt de voortgang van het spel en begeleidt de spelers.

 Rol van de coach: Enthousiasmeren en het creëren van een veilige speelomgeving.

 Rol van de ouders: Positief aanmoedigen.

O9
Jongste Jeugd
ZAAL



 Leeftijd onder 9 jaar

 4 tegen 4 met keeper

 2 x 10 minuten
1 x 3 minuten rust

 Zaalhockey-goel

BEGINPUSH
Vanaf het midden op de middenlijn wordt de beginslag genomen. Dit kan door een push of selfpass, dit mag naar voren of naar achter. Beide teams beginnen op de eigen helft. De tegenpartij houdt 3 meter afstand.

SPELEN VAN DE BAL
Bij een aanval wordt de bal over de grond gespeeld met een push. Als de bal wordt gestopt en hij stopt niet op een lijn, dan is dat niet erg. De bal mag alleen hoog maximaal kniehoogte (1 meter) worden gespeeld. De speelleider beoordeelt het spel op veiligheid.

DOELPUNT
Een doelpunt wordt gescoord wanneer een aanvalster de bal heeft aangekaart in de cirkel en de bal over de doellijn is gegaan. Na een doelpunt wordt het spel hervat met een self-pass of push vanaf de middenlijn.

SPELHERVATTINGEN
Bij iedere spelherleving nemen alle spelers 3 meter afstand. Wanneer de bal wordt genomen door de verdedigende partij, wordt het spel hervat op de 5-meterlijn met een self-pass of een push ter hoogte van het punt waar de bal over de achterlijn ging binnen het doelgebied.

INPUSH
Als de bal over de balk gaat, wordt deze genomen op de plek waar de bal over de balk ging. De bal mag ongeveer 1 meter van de balk genomen worden. Als de bal dicht bij de achterlijn wordt genomen, moet deze eerst 3 meter hebben gespeeld voordat deze de cirkel is ingespeeld mag worden.

SHOOT-OUT
Als er een shoot-out wordt gemaakt, wordt het spel hervat met een self-pass of een push vanaf de middenlijn.

OVERSTREDING IN DE CIRKEL
Bij een overtreding wordt het spel hervat met een self-pass of een push vanaf de middenlijn.

SHOOT-OUT
Als er een shoot-out wordt gemaakt, wordt het spel hervat met een self-pass of een push vanaf de middenlijn.

SHOOT-OUT
Als er een shoot-out wordt gemaakt, wordt het spel hervat met een self-pass of een push vanaf de middenlijn.

MEER INFO EN VEELGESTELDE VRAGEN:
www.knhb.nl/jongstejeugd

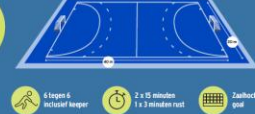
 De categorie O9 speelt in een aantal regio's een wedstrijdreeks zonder ranglijst.

 Deze wedstrijdreeks wordt begeleid door een speelleider van de thuisvereniging (1 per veld), met de 'fluit in de zak'. De speelleider bewaakt de voortgang van het spel, begeleidt de spelers en zorgt voor een veilig spel op de wedstrijd.

 Rol van de coach: Enthousiasmeren en het creëren van een veilige speelomgeving.

 Rol van de ouders: Positief aanmoedigen.

O10
Jongste Jeugd
ZAAL



 Leeftijd onder 10 jaar

 6 tegen 6 met keeper

 2 x 15 minuten
1 x 3 minuten rust

 Zaalhockey-goel

BEGINPUSH
Vanaf het midden op de middenlijn wordt de beginslag genomen. Dit kan door een push of selfpass, dit mag naar voren of naar achter. Beide teams beginnen op de eigen helft. De tegenpartij houdt 3 meter afstand.

SPELEN VAN DE BAL
Bij een aanval wordt de bal over de grond gespeeld met een push. Als de bal wordt gestopt en hij stopt niet op een lijn, dan is dat niet erg. De bal mag alleen hoog maximaal kniehoogte (1 meter) worden gespeeld. De speelleider beoordeelt het spel op veiligheid.

DOELPUNT
Een doelpunt wordt gescoord wanneer een aanvalster de bal heeft aangekaart in de cirkel en de bal over de doellijn is gegaan. Na een doelpunt wordt het spel hervat met een self-pass of een push vanaf de middenlijn.

SPELHERVATTINGEN
Bij iedere spelherleving nemen alle spelers 3 meter afstand. Wanneer de bal wordt genomen door de verdedigende partij, wordt het spel hervat op de 5-meterlijn met een self-pass of een push ter hoogte van het punt waar de bal over de achterlijn ging binnen het doelgebied.

INPUSH
Als de bal over de balk gaat, wordt deze genomen op de plek waar de bal over de balk ging. De bal mag ongeveer 1 meter van de balk genomen worden. Als de bal dicht bij de achterlijn wordt genomen, moet deze eerst 3 meter hebben gespeeld voordat deze de cirkel is ingespeeld mag worden.

SHOOT-OUT
Als er een shoot-out wordt gemaakt, wordt het spel hervat met een self-pass of een push vanaf de middenlijn.

OVERSTREDING IN DE CIRKEL
Bij een overtreding wordt het spel hervat met een self-pass of een push vanaf de middenlijn.

SHOOT-OUT
Als er een shoot-out wordt gemaakt, wordt het spel hervat met een self-pass of een push vanaf de middenlijn.

SHOOT-OUT
Als er een shoot-out wordt gemaakt, wordt het spel hervat met een self-pass of een push vanaf de middenlijn.

MEER INFO EN VEELGESTELDE VRAGEN:
www.knhb.nl/jongstejeugd

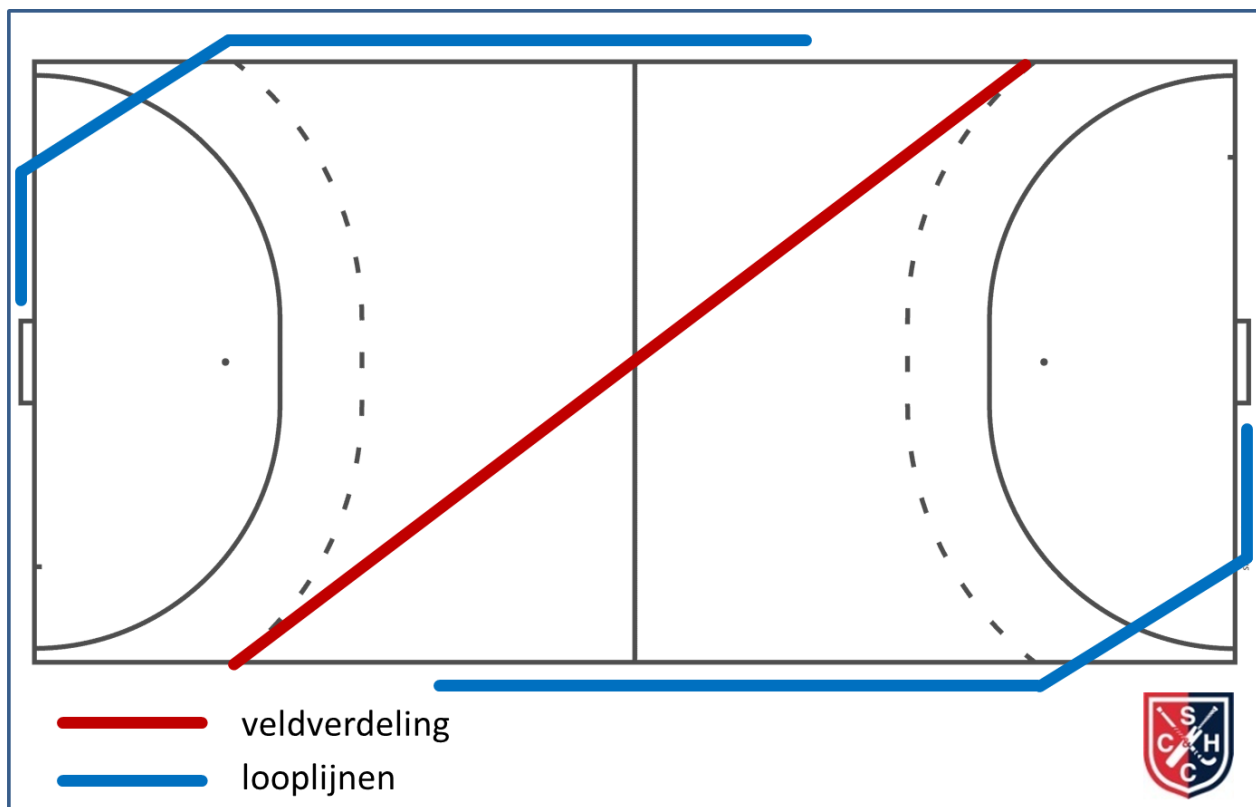
 De categorie O10 speelt in een aantal regio's een wedstrijdreeks zonder ranglijst.

 Deze wedstrijdreeks wordt begeleid door een speelleider van de thuisvereniging (1 per veld), met de 'fluit in de zak'. De speelleider bewaakt de voortgang van het spel, begeleidt de spelers en zorgt voor een veilig spel op de wedstrijd.

 Rol van de coach: Enthousiasmeren en het creëren van een veilige speelomgeving.

 Rol van de ouders: Positief aanmoedigen.

▼ Schematische weergave van de veldverdeling en ideale looplijnen voor scheidsrechters in de zaal



SCHC Spelregelboekje

Zaalhockey

Seizoen 2025-2026

versie 1.1 d.d. 1 december 2025



NL hockeyclubs zijn vrij om dit spelregelboekje op te nemen op hun website en/of te verspreiden onder hun leden, mits dat in de oorspronkelijk vorm gebeurt.
In alle overige gevallen worden zij verzocht contact op te nemen met SCHC via regelneef@schc.nl