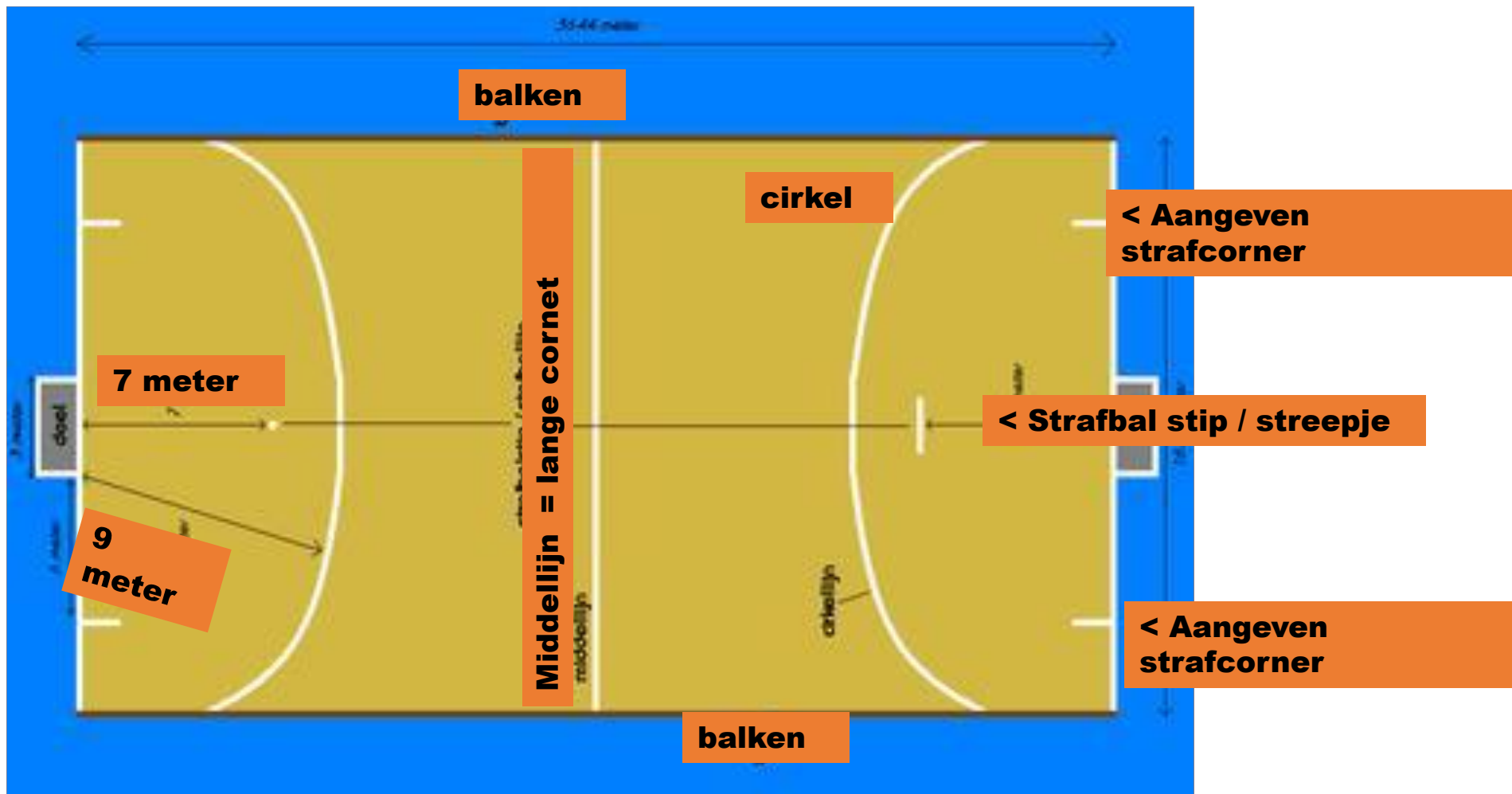




HC Kromme Rijn  
**Zaalhockey**

# Het veld en de lijnen



# Looplijnen scheidsrechters



# Verschillen speelveld

| Veld                            | Zaal                                                                         |
|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| Vrij liggend veld               | Zijbalken                                                                    |
| 11 spelers (8 begin)            | 6 spelers (4 begin)                                                          |
| Bal <b>mag</b> hoog             | Bal <b>moet</b> laag (max.10 cm zonder hinder)<br>Doelpoging mag hoog (push) |
| slag, flats, push, scoop, flick | Push<br>Sleeppush (behalve bij strafbal)                                     |
| Bal uit de lucht spelen         | Mag <b>niet</b> in zaal ->stick stil                                         |
| Afstand = 5 meter               | Afstand = 3 meter                                                            |
| Op/over de 23 m lijn            | Op/over de middellijn                                                        |
| Scheids blijft staan            | Scheidsen wisselen van kant na 15 minuten (geen pauze)                       |

# Regels specifiek in zaal

- Gebruik van de balk  
balk = extra speler, dus bij vrije slag cirkel in via balk: eerst 3m!
- Liggend spelen verboden  
twee steunpunten mag wel, **hand aan stick op grond telt niet mee**,  
drie steunpunten mag niet, bv knie of losse hand
- Insluiten tegenstander > niet toegestaan
- klemmen bal tegen balk > niet toegestaan
- In het '**BLOK**' spelen = In liggende stick spelen mag niet (zie volgende sheet)
- Pirouette in stick (blind spelen in stick) > niet toegestaan  
als je speler raakt meteen geel (ivm gevaar)
- Bal stoppen met handschoen is geen shoot (is trouwens op veld ook niet)  
Maar opzettelijk de bal met de handschoen stoten mag niet

# Hoge of stuitende bal

- Pass/bal < 10 cm (tenzij niet belangrijke pass)
- Opstuitende stop mag niet (tenzij niemand in buurt)
- **Doelpoging mag hoog** (push richting doel)  
Mislukte doelpoging bv 2 m naast fluiten → Gevaarlijk
- Bal hoog terug van keeper
  - In de vrije ruimte > doorspelen
  - Lage bal op keeper, hoog terug: strafcorner indien hinderlijk
  - Hoge bal op keeper, hoog terug: strafcorner indien gevaarlijk
- Laten uitstuiten!
- Lijnstop: **mag** hoog stoppen (niet “spelen”) > Stick stil!  
Bal mag over de goal weg kaatsen, mits veilig

# Lastige regel: blok

Drie voorwaarden

- Liggende stick voor voeten (forehand of backhand mag beiden)
- Harde push op liggende stick
- Vanaf minder dan 3m

Je mag best in de geest van de wet fluiten, niet alleen precies volgens de wet

**GEVAARLIJK MAG NOOIT**

Dus voor 3,10 m mag je ook fluiten

# Strafcorner (vs. veld)



- Bal mag **links** en **rechts** (net als op veld)
- Verdedigers **naast** goal aan **andere kant dan de bal**
- Niet mee verdedigen => **in cirkel** op andere helft
- **Fluit voor start van de sc, deze moet dan snel genomen worden**



# Strafbal

Idem aan veld regels behalve:

- Andere spelers **achter de middenlijn** (spreekt wel voor zich)

## Korte herhaling: Wanneer strafbal?

- Bij overtreding om goal te voorkomen
- Bij opzettelijke overtreding in cirkel ← deze wordt vaak vergeten  
*(immers, opzettelijke overtreding buiten de cirkel is ook strafverzwaring dus strafcorner)*

# Keeper speelt de bal ...

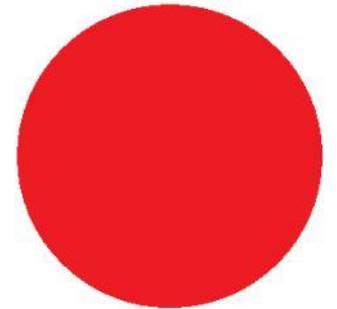
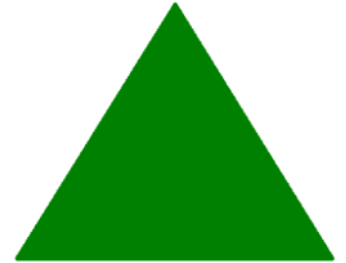
- Staand met voet of **stick in de cirkel** = doorspelen
- Staand met **stick buiten de cirkel** = doorspelen
- Staand met **voet buiten de cirkel** = **strafcorner** ← Komt soms voor
- Liggend **in de cirkel** (keeper én bal zijn **in** de cirkel) = doorspelen
- Liggend **in de cirkel** maar bal **buiten** de cirkel = **strafcorner** ← Komt best vaak voor
- Liggend **buiten de cirkel** = **strafcorner**

## Verder

- Bal **laag naar** keeper, bal **laag weg** van keeper → doorspelen
- Bal **laag naar** keeper, bal **hoog weg** van keeper → geen hinder: doorspelen, anders Strafcorner
- Bal **hoog naar** keeper, bal **hoog weg** van Keeper → geen gevaar: doorspelen, anders Strafcorner

# Persoonlijk straffen

- Groene kaart: **1** minuut straftijd
- Gele kaart: **2 – 4** minuten straftijd
- Rode kaart: Douchen
- Groene, Gele of rode kaart coach > speler minder !!  
*bij gele kaart coach op tribune, rood naar kantine*
- Gele en rode kaarten: op wedstrijdformulier



# Afstand bij vrije push net buiten cirkel

- Iedereen 3 m van de bal (ook medespelers)
- Als een verdediger minder dan 3 m is moet /mag hij actief weglopen en niet deelnemen aan het spel (zo niet: strafcorner)
- Bal moet
  - 3 m rollen (self pass) of
  - naar iemand gespeeld op 3 m afstand, of
  - naar balk op 3 m afstand

=> dan pas cirkel in

# Handige links

- Homepage spelregels:  
<https://www.knhb.nl/kenniscentrum/scheidsrechters/alles-over-de-spelregels/>
- [Playlist KNHB Spelregels Zaal](#)

## PDF's met regels en instructies

- Lees deze eerst: [Verschillen spelregels veld- en zaalhockey](#)
- Extra aanwijzingen en interpretaties:  
[Arbitrage Afspraken zaalhockey seizoen 2025-2026](#)
- Tips over zaken die vaak fout gaan of dit jaar extra focus moeten hebben:  
[Standaard afspraken arbitrage 2025-2026](#)

**Heel  
verwarrend!**

## Voor de doorzetters, de "wettekst:"

- [Spelreglement Zaalhockey 2025](#)

# Houding van een scheids is van belang

- Accepteer dat je niet alles kunt zien, en niet alles kunt weten. Je mag daar open over zijn:  
"sorry jongens, ik had het niet gezien, en kan er dus ook niet voor fluiten"
- Fluit naar het niveau van het hockey: JO18-1 anders dan MO11-4
- Je bent een begeleider, geen leider
- Wees geen ouderwetse schoolmeester, maar ook geen watje
- Bestraf herhaaldelijk wangedrag met een kaart  
(en rapporteer het ook bij de bond via het wedstrijdformulier)
- Kijk ook naar de geest van de wet, niet alleen naar de letter van de wet  
(blok op 3.10 m ipv 3? Het is allebei gevaarlijk en dat mag nooit)



HOCKEY.NL





HC Kromme Rijn

**Veel plezier met fluiten!**