

Spelregelboekje 2025

Zaalhockey



Met elkaar, voor elkaar.

Zet je in voor de club

Inhoudsopgave

Voorwoord

Voorwoord	2
1. Kleiner veld	3
2. 6 tegen 6	3
3. Wedstrijdtafel en -tijd	4
4. Praktisch: de wedstrijdcodes	4
5. Pushen over de grond	5
6. Spelhervattingen	6
7. Bal over de achterlijn	7
8. Bal over de balk (zijlijn)	7
9. Niet rechtstreeks de cirkel in	8
10. Strafcornet of strafbal	8
11. Bijzondere spelsituaties	11
12. De keeper	13
13. Kaarten en straftijden	14
14. Signalen van de	
scheidsrechters	15
15. Tips en adviezen bij het fluiten	18



TIP! Op meer dan 15 plaatsen in dit boekje zijn linkjes opgenomen naar filmpjes (aangegeven met **FILMPJE**) van de KNHB die **spelsituaties** en vooral **overtredingen** illustreren. Door op zo'n linkje te klikken kom je bij het betreffende filmpje.
Klik **HIER** voor de korte briefing voor het seizoen 2023 – 2024 en tips voor in de zaal van Alwiene Sterk en Olivier Burgering

Dit is alweer al 4^e Spelregelboekje voor de zaal van HC de Hoeksche Waard. Regels zijn niet veranderd, wel weer enkele aanvullingen en interpretaties.

Dit boekje is speciaal opgesteld om overzicht te geven in alle regels die bij zaalhockey gelden, inclusief de nieuwe interpretaties voor seizoen 2025 - 2026. Ook de Jongste Jeugd komt aan bod, omdat er hier enkele andere regels gelden.

Verder zijn er ook boekjes voor het veldhockey en met Tips en Adviezen voor scheidsrechters, waarin met name de positionering, de waarneming, het toepassen van de regels, maar ook het 'verkopen' van beslissingen en de acceptatie hiervan, zijn behandeld.

Alle boekjes zijn op de website van HC de Hoeksche Waard te vinden (www.hchoekschewaard.nl).

Verder kan dit boekje zeer goed gebruikt worden ter voorbereiding van het Clubscheidsrechtersexamen (CS) en het Clubscheidsrechter+-examen (CS+) en verder dienst doen als naslagwerk.

Indien er door de KNHB wijzigingen in de spelregels worden doorgevoerd, zal er een nieuw boekje uitgegeven worden.

Uiteraard staat de website van de KNHB ook vol met informatie over hockey, de regels en andere hockeyzaken (www.knhb.nl).

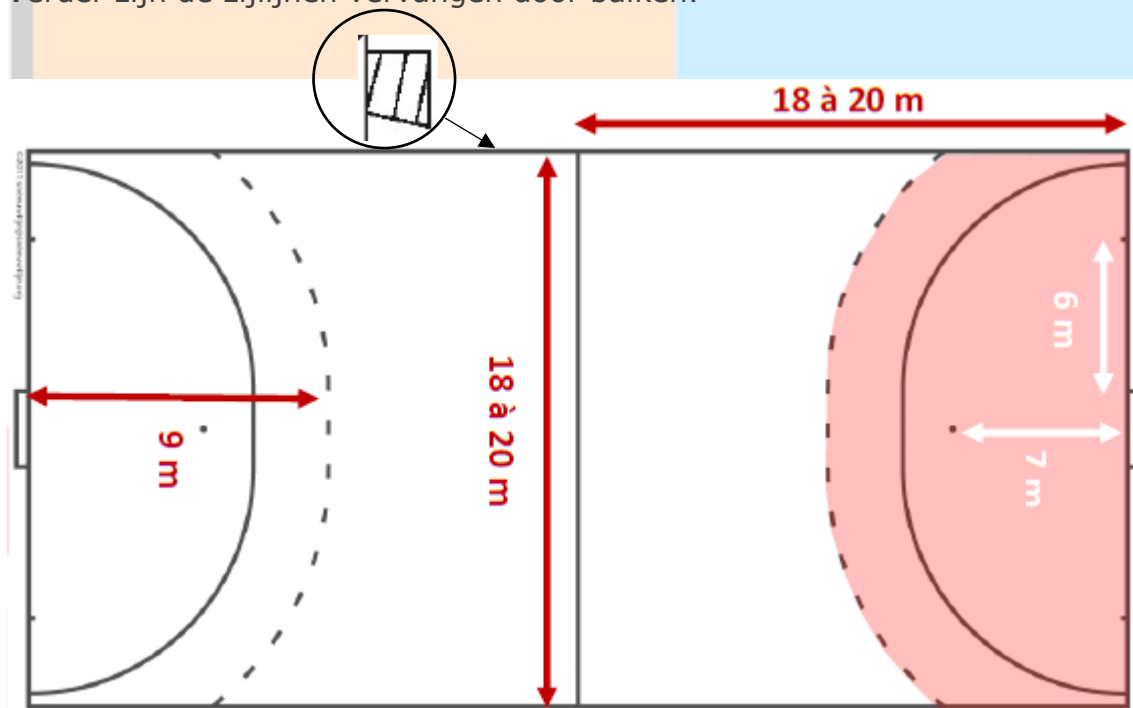
Heb je vragen over de regels, wil je clubscheidsrechter (CS) of zelfs CS+ worden?

Neem dan contact op met de Scheidsrechterscommissie (arbitrage@hchoekschewaard.nl).

Namens de Scheidsrechterscommissie
Ron Uijlenbroek, november 2025

1. Kleiner veld

Vergeleken met buiten, zijn in de zaal het veld, de cirkel en het goal kleiner. Het enige wat groter is, is de afstand tot de strafbalstip, namelijk 7 meter in plaats van 6,40 meter. Een ander groot verschil is dat er ook geen 23 meter gebied is. De speciale regels die in het veld gelden voor het 23-gebied, gelden in de zaal voor de eigen helft. Verder zijn de zijlijnen vervangen door balken.



De balken liggen met de smalle kant op de grond waarbij de 'punt' naar het veld wijst.

2. 6 tegen 6

In de zaal wordt er 6 tegen 6 gespeeld, waarbij er gekozen kan worden tussen 5 veldspelers en een keeper óf 6 veldspelers.

LET OP! De vliegende keep bestaat niet meer (net als op het veld).

Alleen bij de **Jongste Jeugd** (O8, O9 en O10) wordt er **altijd** met een keeper gespeeld in verband met de veiligheid

Een team in de zaal bestaat uit **niet meer dan 12 spelers** (er mogen er dus nooit meer aanwezig zijn en op het DWF staan). Hierom zullen er soms spelers uitgeroosterd moeten worden. Op de bank mogen **maximaal 4 begeleiders** zitten.

LET OP! In de zaal wordt er met een iets andere, lichtere, bal en een **zaalstick** gespeeld. Net als in het veld zijn **bitjes en scheenbeschermers** verplicht. HC de Hoeksche Waard verplicht verder een **handschoen met hele vingers** voor de **linker hand!**

3. Wedstrijdtafel en -tijd

In de zaal houden niet de scheidsrechters de tijd en de stand bij, maar wordt dit door de **wedstrijdtafel** gedaan. Ook de **tijdstraffen** (dus bij een kaart) worden door de wedstrijdtafel bijgehouden. De scheidsrechters zijn alleen maar met het spel bezig. De wedstrijdtafel wordt 'bemand' door 2 ouders (of anderen), die tevens het directe aanspreekpunt zijn van de zaalbeheerder.

De wedstrijden van de junioren worden door 2 scheidsrechters van het team dat de 'zaalleiding' heeft, oftewel de wedstrijdtafel bemand, gefloten. Zij fluiten **alle 3 de wedstrijden uit het blok**.

Bij de senioren worden de wedstrijden gefloten door 1 scheidsrechter van ieder team.

Een wedstrijd duurt **1x 35 minuten** waarbij de scheidsrechters na 17,5 minuut wisselen van kant, zonder dat de tijd wordt gestopt. Bij topteams (subtopklasse en hoger) duurt een wedstrijd 2x 20 minuten.

De **Jongste Jeugd** teams spelen 2x 15 minuten met een rust van 3 minuten waarbij de **O8 en O9** worden begeleid door **1 ouder** (die alleen fluit ter bevordering van het spel, dus voor gevaarlijk spel en duwen). De **O10** wordt begeleid door **1 ouder van ieder team** aan weerszijde van het veld en begeleiden volgens de geldende speelregels

LET OP! De tijd wordt **nooit** stilgezet, zelfs niet bij (ernstige) blessures. Bij topteams gebeurt dit wel op aangeven van de scheidsrechter.

LET OP! Het is van groot belang dat iedere wedstrijd exact op tijd begint. Hier mogen **geen** concessies aan gedaan worden, zelfs niet als het om een kampioenswedstrijd gaat en in een eerdere blok is men wat uitgelopen; uitlopen kan dus ook **niet** getolereerd worden!



◀ De wedstrijdtafel houdt de tijd, de kaarten en de scores bij

4. Praktisch: de wedstrijdcodes

Zorg dat je als scheidsrechter de Scheidsrechterscodes van alle 3 de wedstrijden ontvangt van de coaches, dus ook van de 'tussenwedstrijd'. Met deze codes koppel je de wedstrijd en kan de scheidsrechter het DWF invullen.

TIP aan de scheidsrechters!: vraag de code van de tussenwedstrijd direct aan de tegenstander van jullie eerste wedstrijd! Mocht hij deze niet direct beschikbaar hebben, heeft hij genoeg tijd om deze te vinden en kun je er nogmaals om vragen na afloop van jullie eerste wedstrijd; deze tegenstander speelt namelijk na de rust van 5 minuten de tussenwedstrijd.

5. Pushen over de grond

In de zaal mag je alleen *pushen* en dan alleen over de grond. Alleen wanneer het zonder opzet gebeurt en de tegenstander heeft er geen hinder van, mag de bal een beetje van de grond komen; maximaal 10 cm (**FILMPJE**). Een *sleeppush* is óók toegestaan!

LET OP! Als bij het stoppen van de bal de bal wat hoger opstuit en er geen tegenstander in de buurt is, dan mag de scheidsrechter het spel gewoon door laten gaan!

Belangrijk! Een *push* is volgens het spelreglement van de KNHB '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 doel 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 de bal **nooit** hoog, ook niet bij een push op doel en bij de strafcorner. Als de **maximale** hoogte geldt plank- of kniehoogte ofwel 46 cm.

Tip! Dat is 1 wit en 1 rood vlak van de doelpaal + een beetje.



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

LET OP! Indien de bal ongevaarlijk maar wel hoog terugkomt van de keeper, mag geen enkele speler de bal spelen voordat de bal '**uitgestuiterd**' is (dit is de nieuwe interpretatie sinds 2021). Gebeurt dit wel, dan wordt dit uitslaan voor de verdediging of een strafcorner voor de aanval afhankelijk van wie de overtreding begaat.

Een lage push op goal, waarbij de bal hoog terugkomt van de keeper is een **strafcorner** tenzij de bal zonder gevaar achter gaat of in de compleet vrije ruimte komt.

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

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

Anders dan op het veld, mag je in de zaal niet **liggend spelen**. Een keeper mag dat natuurlijk wel, maar dan alleen als de keeper zelf én de bal volledig in de cirkel zijn. Daarbuiten 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** of O12-teams als de tegenstander een vrije *push* neemt. Alleen de hand die de stick vasthoudt, mag de grond raken (maximaal 3 punten dus: 2 voeten en 1 hand **FILMPJE**).



Dit mag dus **niet!** ►

6. Spelhervattingen

Waar op het veld 5 meter afstand gehouden moet worden bij een **spelhervatting**, is dit in de zaal 3 meter. Neem je op de **eigen helft** een vrij *push*, geldt dit alleen voor de tegenstander. Bij een vrije *push* op de aanvallende helft moeten alle spelers 3 meter **afstand** houden (**FILMPJE**). **Nieuw in 2023** was, net als op het veld, dat als een vrije slag voor de middenlijn wordt genomen, de verdediger ook 3 meter afstand moet houden. Doet de verdediger dat niet, dan is het een **strafcorner**!

Speciale regels gelden er voor een **vrije push dicht bij de cirkel rand**. Allereerst moet de vrije push worden genomen op de plaats van de overtreding. Je legt de bal dus niet terug op 3 meter vanaf de cirkelrand. Verder geldt dat alle spelers 3 meter afstand moeten houden, hoewel ...

... verdedigers hoeven geen 3 meter afstand te houden als de bal direct (met een *self pass*) wordt genomen. Verdedigers mogen dan binnen 3 meter in de cirkel blijven staan en de aanvaller wel begeleiden, maar de verdediger mag pas iets doen als de bal 3 meter heeft gerold!

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

Belangrijk! Vóórdan 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 aangeraakt.

LET OP! Voor de **Jongste Jeugd** gelden speciale regels voor **iedere vrije push**. Daarvoor geldt dat **iedereen altijd afstand** moet houden. Dus aanvallers én verdedigers en ook als verdedigers in de cirkel staan.

Bij een vrije slag voor de verdediging **in** de cirkel, dus niet bij het uitslaan, mag de vrije slag in de gehele cirkel genomen worden, of uiteraard op de lijn van de kop cirkel loodrecht op de plaats waar de overtreding door de aanvaller is gemaakt.

Wordt een vrije *push* **niet** op de goede plaats genomen, wordt dit een vrije push voor het andere team op de plaats van de oorspronkelijke overtreding.

7. Bal over de achterlijn

Wanneer de bal **over de achter lijn** gaat en er géén doelpunt is gescoord, dan is het belangrijk wie de bal het laatste heeft geraakt en waarom. Er zijn 3 mogelijkheden:

1. Het is een **langer corner** als een (doel-)verdediger de bal als laatste heeft geraakt. Voorwaarde is wel dat dit **niet** met opzet is gebeurd.

LET OP! Een lange corner wordt genomen op de middenlijn, recht tegenover de plaats waar de bal over de achterlijn is gegaan (**FILMPJE**).

2. Gaat de bal via een aanvaller over de achterlijn, dan is het **uitnemen** voor de verdedigende partij. Dat gebeurt op niet meer dan 9 meter van de achterlijn (**kop cirkel**), recht tegenover de plaats waar de bal over de achterlijn is gegaan.
3. Het is een **strafcorner**, dus geen lange corner, wanneer de (doel-)verdediger de bal **opzettelijk over de achterlijn** speelt (**FILMPJE**).

LET OP! Keepers mogen de bal van hun *stick*, hun klompen én *leg guards* 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**).

8. Bal over de balk (zijlijn)

Gaat de bal **over de balk** betekent dit een *inpush* binnen 1 meter van de balk, maar nooit in de cirkel; de bal komt dat óók 1 meter van de cirkel.

9. 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. Vóórdat een aanvaller de bal de cirkel in mag spelen, moet deze (1) eerst 3 meter aan de stick hebben gerold òf (2) door een andere speler zijn aangeraakt (**FILMPJE**).
Gebeurt dit **wèl**, krijgt de **verdediging een vrije slag** overal in de cirkel of op de plaats waar de bal de cirkel in is gegaan.

LET OP! Dat geldt ook als je de bal door het **kaatsen tegen de balk** in de cirkel wilt spelen. Kortom, vóór dat de bal de balk raakt, moet de bal eerst 3 meter hebben gerold (**FILMPJE**).

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

10. Strafcornet of strafbal

LET OP! Als bij **Onder 9 (Jongste Jeugd)** de verdediging een overtreding in de cirkel maakt, krijgt de aanval een vrije *push* 3 meter buiten de cirkel. Ook hier moet de bal eerst 3 meter rollen voordat deze de cirkel in mag.

Voor het geven van een strafcornet of een strafbal gelden 3 criteria:

1. Maakt de verdediger de overtreding binnen of buiten de cirkel, maar op de verdedigende helft;
2. Gebeurt dat met opzet;
3. Wordt een doelpunt voorkomen.

Strafcornet

Binnen de cirkel wordt een strafcornet gegeven 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 wordt een strafcornet gegeven voor een opzettelijke overtreding van een verdediger.

Bovendien wordt een strafcornet gegeven wanneer een (doel-)verdediger de bal opzettelijk over de achterlijn speelt maar ook wanneer de bal in de cirkel komt vast te zitten in de kleding of de uitrusting van de keeper.

LET OP! Bij de **Jongste Jeugd** wordt bij de **Onder 9** een *shoot-out* gegeven als er een **zeker doelpunt wordt voorkomen** door een overtreding. Bij **Onder 10** wordt een *shoot-out* gegeven indien de verdediging een overtreding in de cirkel maakt.

Bij een *shoot-out* staat iedereen behalve de speler die de *shoot-out* neemt en de keeper in de 'andere cirkel'. De *shoot-out* wordt na het fluitsignaal vanaf de middenlijn genomen. Zodra de bal rolt, mag iedereen weer meedoen.

Strafbal

Voor het maken van een overtreding van een verdediger in de cirkel, waardoor een doelpunt wordt voorkomen, wordt een **strafbal** gegeven.

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

Dan nog een paar **bijzondere situaties**. Bij een schot op doel mogen verdedigers de bal op iedere gewenste hoogte stoppen; dat is dus geen *sticks* (*sticks* bestaat niet meer)! Echter, **slaat** een speler naar de bal en wordt hiermee een doelpunt voorkomen, dan is dat ook een **strafbal** tegen. Zou de bal zonder te zijn gestopt over of naast zijn gegaan, dan is het een **strafcorner**. Leidt een ongeoorloofde stoppoging tot gevaarlijk spel, dan is het ook een strafcorner en geen strafbal.

De laatste bijzondere situatie is als de bal, na een push op doel, **hoog terugkomt van de keeper**. Deze werd al eerder besproken; deze bal zal op 'gevaar' worden beoordeeld.

LET OP! Bij de **Jongste Jeugd** kennen we **bij de Onder 9 géén strafbal**.

Bij de **Onder 10** daarentegen, wordt er wel een strafbal gegeven als er een zeker doelpunt wordt voorkomen door een overtreding. Deze mag om veiligheidsredenen **nooit hoog** worden genomen, dus niet hoger de kniehoogte of 1 wit en 1 rood vlakje + een beetje van de doelpaal (zie pagina 5).

Uitvoering van de strafcorner

LET OP! Nieuw in 2023 was dat de tijd '**gemanaged**' wordt door de scheidsrechters, net al op het veld. Na het geven van een strafcorner, moet de strafcorner na **30 seconden** worden genomen; op het veld is dit 40 seconden. De scheidsrechters managen dit door te melden dat er nog 20, 10 en 5 seconden over zijn. De scheidsrechter **fluit** na 30 seconden om de strafcorner te laten nemen. Staat een speler in 30 seconden **niet** klaar, dan krijgt deze speler direct een **groene kaart**. Probeer dit wel te voorkomen door goed te managen.

Na het fluitsignaal van de scheidsrechter **moet** de aangever de strafcorner **direct** nemen. Manage dit door dit bij de eerste strafcorner tegen de aangever te zeggen. Doet de aangever dit niet, wordt de stafcorner een **vrije slag voor de verdediging**. Dit is een nieuw afspraak in 2024.

Wat in de zaal anders is dan op het veld, is hoe de strafcorner wordt genomen (**FILMPJE**). Alleen de keeper mag in het doel staan. Alle overige verdedigers moeten aan de andere kant van het doel staan dan waarvan de bal wordt genomen. De spelers mogen zich verdelen over de gehele achterlijn naast het doel.

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



▲ Strafcornet? Alleen de keeper staat in het doel

Een strafcorner mag **hoog** (er mag immers alleen maar *gepusht* worden in de zaal) , **mits niet gevaarlijk**.

Wanneer bij een strafcorner een **uitlopende verdediger** wordt geraakt door de bal die hoog op doel wordt gepusht, dan zijn er 2 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 (een vrije slag dus).

Belangrijk! Voorwaarde is echter wel dat de verdediger zich binnen 3 meter van de bal bevindt en de bal probeert te spelen. Probeert de verdediger de bal niet te spelen, is het gevaarlijk spel van de verdediger zelf (kamikaze).

LET OP! In de zaal kan, net als op het veld, niet gescoord worden uit een strafcorner als de **bal niet volledig uit de cirkel** is geweest. Dit betekent dus **niet** dat zo'n strafcorner moet worden afgefloten. In principe wordt er **gewoon doorgespeeld**. Een eventueel doelpunt telt alleen niet, tenzij de aanvallende partij alsnog buiten de cirkel brengt. Als de bal niet buiten de cirkel is geweest en er wordt toch gescoord, is het uitnemen voor de verdediging.

Komt de bal, na het aangeven van de strafcorner, meer dan 3 meter buiten de cirkel, dan zijn de regels voor het nemen van de **strafcorner voorbij**. Dat is onder andere van belang voor het wisselen en als de **speeltijd is verstreken**, 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- of inlopen**:

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

Indien er **al een verdediger** aan de andere kant ter hoogte van de kop cirkel staat, mag deze de plek van de weggestuurde verdediger niet innemen.

LET OP! Loopt een keeper te snel uit, dan wordt er een verdediger aangewezen en weggestuurd.

Indien een speler te snel uitloopt als de aangever een schijnbeweging maakt, hoeft de verdediger **niet** weggestuurd te worden.

- Als een aanvaller te vroeg inloopt, dan moet niet de betreffende aanvaller, maar de aangever aan de andere zijde van het veld ter hoogte van de kop cirkel gaan staan.

LET OP! Een verdediger mag na het nemen van een strafcorner **verdedigende actie maken met een masker op** (dit is de nieuwe interpretatie van 2021) en zelfs een vrije *push* nemen, maar **niet** met een *self-pass*, dan is het weer een **strafcorner** als het in de cirkel gebeurt of een **vrije push** als het erbuiten gebeurt. De speler met masker moet deze zo snel als mogelijk wel afdoen en altijd op de eigen helft, anders is het een vrije push voor de tegenstander. Het is niet toegestaan als een verdediger met masker **na** een vrije push een **nieuwe** verdedigende actie maakt met **het masker op**. Dan is het een strafcorner, of dit nu binnen of buiten de cirkel gebeurt.

Een **nieuwe** regel in 2025 is dat er een **strafcorner** en een **gele kaart** (2 minuten) wordt gegeven indien er bij het afdoen en wegwerpen van het masker een speler, een scheidsrechter of een supporter **wordt geraakt**. Dit geldt in het **hele** veld. Gebeurt dit na het scoren van een strafcorner, wordt er alleen een gele kaart (2 minuten) gegeven.

11. 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 met een blok wordt bedoeld en wanneer er sprake is van een overtreding, bestaat veel discussie, terwijl het eigenlijk heel duidelijk is (**FILMPJE**).

Wel of geen blok

Er is pas sprake van een blok als de **stick plat op de grond** ligt en geen speelruimte meer laat. De linkerhand ligt dan op de grond en de stick ligt stil. Dat moet het geval zijn **vóórat de bal wordt gespeeld**. Als een verdediger de stick pas op de grond legt nadat er is gespeeld of de stick naar de bal toe moet bewegen, is het **geen** overtreding.



▲ Blok? Stick plat en hand op de grond!

Opzet en afstand

Om vervolgens te beoordelen of iemand door het blok speelt, gelden drie criteria:

1. De bal moet van dichtbij (3 meter), 2. Hard en gevaarlijk en 3. De stick moet al op de grond liggen op het moment van spelen.

LET OP! Is er duidelijk **sprake van opzet**, dan hoort er naast een spelstraf ook een **persoonlijke straf** te worden gegeven. De eerste keer een groene kaart en vervolgens een gele kaart. Het spelen in het blok wordt gezien als opzet en heel gevaarlijk.

De balk dichtzetten

Wat ook typisch zaal hockey is, is dat een speler met de stick en/of het lichaam de *pass* of 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 reglementair afgesloten.



▲ Balk dicht gezet? Dan er omheen!

Opsluiten "trapping"

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



▲ Er moet ruimte zijn

LET OP! Nieuw in 2023 was dat de scheidsrechter deze situatie moet managen. Dit betekent dat de scheidsrechter de verdedigers duidelijk moet maken dat zij voldoende ruimte open laten.

Tevens **dient** de speler in balbezit deze ruimte ook daadwerkelijk te **gebruiken**! De *pass* die deze speler geeft, mag **niet** worden onderschept! Na deze eerste *pass* is het spel weer vrij voor alle spelers. Een loopactie uit de 'trap' is ook vrij. Om dit in goede banen te leiden, begeleidt de scheidsrechter de speler naar de plaats waar ruimte is (bijvoorbeeld: 'balk is vrij' of 'achterlijn is vrij'). Na maximaal 2 keer coachen, moet de speler deze aanwijzing volgen, anders begaat deze een overtreding.

Schijnruimte creëren (openen en sluiten van een opening) is ook een overtreding!

Dus:

- Opsluiten resulteert in een vrije push of een strafcorner
- Ruimte niet benutten resulteert een vrije push of een strafcorner
- Schijnruimte creëren resulteert een vrije push of een strafcorner

Pirouette

Nog zo'n typische zaalhockeyregel: de **pirouette**. Dit is wanneer de speler in balbezit een (bijna) hele draai maakt. Indien deze actie **goed getimed** is of langs een tegenstander wordt gespeeld, is dit echt een hele mooie techniek: dit is enorm **mooi zaalhockey**!

Wanneer er **na** een pirouette in een **blok** wordt gespeeld, wordt deze zwaarder bestraft, namelijk met een **gele kaart voor 4 minuten**. Deze actie is potentieel zeer gevaarlijk omdat het vaak zonder kijken (**blind**) wordt uitgevoerd (**FILMPJE**)!

Omdat deze beweging bewust wordt uitgevoerd, wordt deze overtreding dus ook bestraft als een **bewuste overtreding**.

Klemmen

Waar ook op gelet moet worden, is het klemmen van de bal tussen 2 sticks waarbij de spelers geen aanstalten maken het klemmen te beëindigen. Dan wordt er gefloten en wordt verder gespeeld met een *bully*.

Klemt een speler de bal actief tussen de stick, moet dit worden gezien als een overtreding, en dus niet worden beloond met een *bully*!

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

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

Bewust klemmen: een overtreding ►



12. De keeper

Vliegende keep bestaat niet meer

Net als op het veld bestaat de **vliegende keep** in de zaal ook **niet** meer. Je speelt óf met 5 veldspelers en een keeper óf met 6 veldspelers.

LET OP! Bij de **Jongste Jeugd** is **spelen zonder keeper niet toegestaan**. Om veiligheidsredenen wordt daar altijd gespeeld met een volledig uitgeruste keeper. Dus met *leg guards*, helm en handschoenen.

LET OP! Verschil met veldhockey is dat als er in de zaal met 6 veldspelers gespeeld wordt, er niemand in het doel staat bij een strafcorner. Alle spelers staan dus aan de andere kant van het doel ten opzichte van de aangever óf op de andere helft ten hoogte van de kop cirkel.

Keeper wisselen

Speciale aandacht is er nog even voor het **wisselen** van de keeper. Daarvoor gelden speciale regels. Een doelvverdediger mag maar **maximaal 2x per wedstrijd** worden gewisseld voor een veldspeler!

Een **volledig uitgeruste** keeper mag **wèl** gewoon wisselen voor een andere **volledig uitgeruste keeper**; hier zitten, net als bij veldspelers, géén beperkingen aan. Alleen een geblesseerde of verwijderde doelvverdediger mag aanvullend worden gewisseld voor een andere doelvverdediger.

Belangrijk! In beide gevallen wordt de tijd niet stilgezet. Ook niet als een andere speler de volledige keepersuitrusting eerst moet aantrekken. Zo nodig moet er dan even zonder keeper worden gespeeld.

Verder geldt dat je bij een strafcorner, naast de spelers, ook de keeper niet mag wisselen. Bij een strafbal mag de keeper wel gewisseld worden.

Liggend spelen van de keeper

Tot slot de regel voor het liggend spelen van de keeper. De keeper mag alleen liggend spelen als én **de keeper zelf én de bal** volledig in cirkel zijn. Is de bal en/of (een deel van) de keeper buiten de cirkel, is het een strafcorner.



Keeper en de bal in de cirkel! ►

13. Kaarten en straftijden

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 ook een langere straf is mogelijk. Met een **gele** kaart wordt je voor een kortere tijd (2 minuten) of een langere tijd (4 minuten) of voor de rest van de wedstrijd (**rood**) van het veld gestuurd. Daarbij geldt natuurlijk ook dat 2x groen = geel en 2x geel is rood.

Wangedrag

Zo kan er een kaart gegeven worden als je de tegenstander of de scheidsrechter beledigt. Dat kan verbaal (schelden), via lichaamstaal of door je houding.

Overtreding

En je kunt natuurlijk een kaart krijgen voor opzettelijke en 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, is de gele kaart **4 minuten** waard.

Teambegeleiding

Behalve spelers kunnen ook teambegeleiders een kaart krijgen, bijvoorbeeld omdat ze commentaar hebben op de scheidsrechter. **Groen** is daarbij niet alleen een waarschuwing, maar ook een tijdstraf, namelijk voor 1 minuut. Om praktische redenen mag de begeleider dan weliswaar nog op de bank blijven zitten, maar **begeleiden mag hij niet meer**. Gebeurt dan toch, dan betekent dat geel.

Krijgt een begeleider een **gele kaart**, dan moet hij op de tribune plaatsnemen en mag hij gedurende **4 minuten** niet meer coachen. Doet hij dit overduidelijk wel, dan wordt het een **rode kaart** en moet hij naar de kantine.

LET OP! Maar behalve de begeleider wordt ook het team bestraft. 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.

14. Signalen van de scheidsrechters

Als een scheidsrechter fluit, bijvoorbeeld vanwege shoot, dan kan hij of zij met een signaal aangeven waarvoor er is gefloten. Belangrijk is dat de signalen duidelijk worden gegeven, zodat niet alleen alle spelers, maar ook de andere scheidsrechter én begeleiders op de bank weten waarvoor er is gefloten.

TIP! Belangrijk als je fluit, is dat signalen voldoende lang worden aangegeven. Daarbij is het handig dat je stilstaat als je een signaal geeft en dat je, bij het aangeven van de speelrichting, je armen niet voor je lichaam langs houdt.

Tijd

De tijd van de wedstrijd en de tijdstraffen worden bijgehouden door de wedstrijdtafel, dus de scheidsrechter hoeft geen signalen te geven. Daarnaast wordt de tijd bij zaalhockey nooit gestopt (alleen bij de topniveaus).

Linkerarm en rechterarm

BELANGRIJK! Wanneer een scheidsrechter goed gepositioneerd staat, geeft deze altijd op dezelfde manier een vrije slag aan of wie mag inslaan:

- met je **rechterarm** voor de **aanval**
- met je **linkerarm** voor de **verdediging**.

Regie over plaats en afstand

Een vrij *push* moet op of nabij de plaats van de overtreding worden genomen, '**binnen speelafstand**'. Daarbij moet er een stengere regie uit over de plaats als:

- De overtreding **in de buurt van de middenlijn** is begaan; de vrije push op de aanvallende of de verdedigende helft (oftewel, mag de bal rechte reeks de cirkel in of niet);
- De overtreding **rondom de cirkel** is begaan. De juiste plek en de afstand van de verdedigers in de cirkel is hierbij enorm belangrijk. Wordt de vrije push direct genomen, hoeft er geen afstand te worden gehouden, anders iedereen 3 meter.

De scheidsrechter geeft dan een **corrigerend fluitsignaal** (2x kort) en licht het eventueel toe, bijvoorbeeld met "afstand" of "aanvallende helft".

Bal buiten het veld

Gaat de bal buiten het veld **over de balk**, dan geef je de richting aan met één horizontaal gestrekte arm. Gaat de bal **over de achterlijn** en is het een **lange corner**, dan wijs je eerst met één arm naar de hoek en daarna trek je een lijn met je arm tussen de achterlijn en de plaats waar de lange corner moet worden genomen op de middenlijn. Is het **uitslaan**, dan strek je twee armen zijwaarts met je gezicht naar de middenlijn.

Doelpunt

Bij een doelpunt wijst de scheidsrechter met beide armen horizontaal naar voren gestrekt naar de middenstip.

Overtredingen

Signalen voor overtredingen worden gegeven als er twijfel bestaat over de reden van een genomen beslissing.

- **Gevaarlijk spel:**

houd één arm diagonaal voor de borst

- **Wangedrag** en/of **agressief gedrag:**

stop het spel en maak een kalmerend gebaar door beide handen langzaam op en neer te bewegen voor het lichaam met de handpalmen naar beneden gericht

- **Shoot:**

til één been op en raak dit met één hand aan vlak bij de voet of enkel

- **Hoge bal:**

houd de handpalmen naar elkaar toe horizontaal voor het lichaam op ongeveer 15 cm boven elkaar

- **Afhouden:**

kruis beide onderarmen voor de borst

- **Indirect afhouden (*shadow*):**

open en sluit afwisselend het kruisen van de onderarmen voor de borst

- **Stick afhouden:**

houd één arm gestrekt voor het lichaam, schuin naar beneden gericht en raak de onderarm vervolgens aan met de andere hand

- **3 meter afstand:**

steek één arm recht omhoog met drie gestrekte vingers.

Straffen

- **Voordeel:** strek één arm duidelijk boven de schouder in de speelrichting van het team dat voordeel heeft. Voordeel komt in de zaal vaker voor en is een strengere straf omdat de afstanden kleiner zijn. Scheidsrechters kunnen eventueel "**ga door**" roepen
- **Eerste overtreding:** als het voordeel er niet uitkomt, kan de scheidsrechter terug gaan naar de 'eerste overtreding'. De scheidsrechter fluit, wijst in de speelrichting en steekt een wijsvinger op en wijst vervolgens naar de plaats waar de vrije push genomen moet worden
- **Vrije slag:** geef de richting aan met één arm horizontaal gestrekt
- **Strafcorner:** wijs met beide armen horizontaal voor het lichaam gestrekt naar het doel
- **Strafbal:** wijs met één arm naar de strafbal-stip en met de andere arm verticaal de lucht in. De tijd wordt in de zaal niet stilgezet (alleen bij topniveaus).

In dit **FILMPJE** komen de belangrijkste signalen nog eens aan bod.

Spe(e)lbegeleider bij de Jongste Jeugd

Zaalhockeywedstrijden bij de **Onder 8, Onder 9 en Onder 10** staan, net als op het veld, niet onder begeleiding van scheidsrechters maar van zogenaamde **spe(e)lbegeleiders**. Bij **Onder 8 en Onder 9** is dit dus 1 ouder van het thuisspelende team en bij **Onder 10** zijn dit 2 ouders, één van ieder team.

LET OP! Spe(e)lbegeleiders zijn geen scheidsrechters! Ze fluiten niet voor iedere overtreding. Ze zijn alleen wel vaak wat strenger in de cirkel dan daar buiten.

Waar het bij de **Jongste Jeugd** vooral om gaat, is dat ze lekker kunnen door hockeyen en, anders dan dat coaches en ouders vaak denken, draait het bij de **Jongste Jeugd** ook in de zaal niet om winnen, maar om **plezier, veiligheid en leren!**

- **Plezier.** Daarom kun je overwegen om de **warming-up** bijvoorbeeld samen te doen en iedere wedstrijd begint sowieso met een **shake hands**. Je geeft elkaar dan een hand en wenst iedereen plezier.
- **Veiligheid.** Omwille van de veiligheid is het verplicht om een **bitje** en **scheenbeschermers** te dragen. HC de Hoeksche Waard stelt het verder verplicht om een **linker handschoen met hele vingers** te dragen. In de zaal mag de bal nooit omhoog. Bij een push op doel vanuit het doelgebied mag de bal onder de plank-/kniehoogte mits niet gevaarlijk. Bovendien is een **keeper** verplicht om beschermende kleding te dragen.
- **Leren.** Soms kan het handig zijn om de kinderen **uitleg** te geven over wat de regels zijn en te **vertellen wat er wel en niet mag**. Hierdoor leren de kinderen min of meer spelenderwijs. De spelbegeleider mag hiervoor het spel onderbreken (maar de tijd wordt niet stilgezet).

15. Tips en adviezen bij het fluiten

Tot slot een paar **tips en adviezen** over hoe te fluiten. Dit is namelijk niet alleen een kwestie van de regels kennen. Waar het om gaat, is dat de regels in de praktijk, dus tijdens een wedstrijd, goed worden toegepast. Daarbij gaat het om drie dingen:

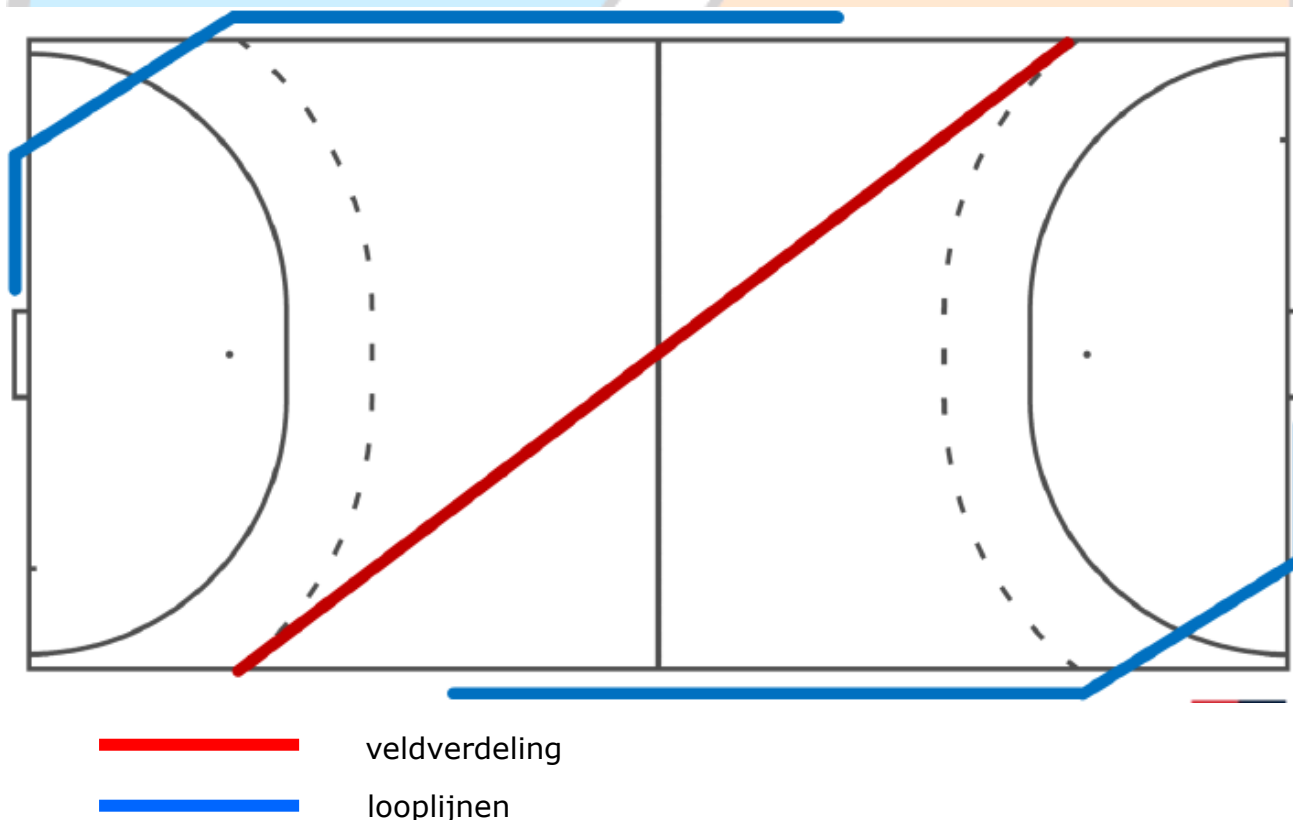
1. **Positionering** ofwel zorgen dat je op de goede plaats in het veld staat;
2. **Waarneming** en **toepassing van de regels** ofwel zorgen dat je alles goed ziet en de spelregels op de juiste wijze toepast;
3. **Verkoop** en **acceptatie van beslissingen**, waarbij je duidelijk moet zijn en je beslissing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

Belangrijk! En wat daarbij ook steeds speelt, is een vierde ding wat we **wedstrijdmanagent** noemen. Dat begint bij een goede voorbereiding op een wedstrijd, bijvoorbeeld door voor de wedstrijd dit boekje door te nemen, maar het gaat er 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 wij ons tot een goede positionering. Daarmee begint namelijk 'het goed fluiten'. Kortom, je moet er voor zorgen dat je steeds op de juiste plaats in het veld staat. Want alleen een scheidsrechter die op de juiste plaats staat, kan de juiste waarneming doen en de juiste beslissing nemen.

LET OP! En die beslissing 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 welteverstaan zoals hieronder weergegeven.



Meebewegen

Je goed positioneren kan alleen als je 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. Sta alleen nooit in de weg! Zorg er hierbij 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. Kijk hiervoor ook op de **tekening hierboven**. Daarbij geldt, dat als de bal aan de ene zijde van het veld in de cirkel is, dan staat de andere scheidsrechter aan de andere zijde meer in het veld en andersom.

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 je collega-scheidsrechter bij een aanval in jouw cirkel steeds moet meelopen ter ondersteuning. Maar ...

Belangrijk! Zorg er altijd voor dat jouw positionering bij een aanval in jouw cirkel altijd op orde is. Ondersteuning bij jouw collega zijn/haar helft mag nooit ten kosten gaan jouw positionering in je eigen cirkel.

Advies vragen

Door bij een aanval op jouw helft en in jouw cirkel goed gepositioneerd te staan (op de achterlijn en bij het doel), kun je behalve het spel ook je **collega goed zien**. 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 '**vraaggebaar**' te maken met je armen en je schouders, zodat niet alleen jouw collega het ziet, maar ook de spelers en de coaches. Je collega kan dan aangeven of het bijvoorbeeld een strafcorner is of een vrije slag voor de verdediging.

LET OP! Geef als collega nooit ongevraagd advies. Geef dus niet aan dat het bijvoorbeeld een strafcorner is zonder dat de scheidsrechter wiens cirkel het is erom vraagt. Dat geeft namelijk niet alleen maar onrust bij de spelers en de coaches, maar ook bij het publiek. Fluit hierom dus ook **nooit** in de andere cirkel! Zie ook het volgende punt (Afspraken maken).

Afspraken maken (wedstrijdtafel en scheidsrechters)

Maak voor de wedstrijd afspraken met de wedstrijdtafel en met jouw collega-scheidsrechter. Tussen de wedstrijdtafel en de scheidsrechters moet er worden afgesproken over hoe de eventuele straftijden worden aangegeven en hoe deze worden bijgehouden.

De scheidsrechters zullen moeten afspreken aan welke kant wie begint, maar ook hoe ze elkaar helpen. Denk hierbij aan het moment dat je als niet-cirkelscheidsrechter het niet eens bent met een doelpunt en je wilt overleggen, maar moet volgens de regels wachten op een verzoek ... hoe communiceer je dat zonder signalen of roepen?

Stel grenzen

In de eerste paar minuten van een wedstrijd kun je als scheidsrechter jouw grenzen aangeven aan de teams. Je doet dit direct in de eerste paar minuten van de wedstrijd door streng (doch rechtvaardig en consequent) te fluiten. Maak hierbij een bewuste keus tussen wel fluiten of niet fluiten of voordeel geven. Mocht je nog bij een spelhervatting willen ingrijpen, doe dit dan vóórdat deze is genomen. Dit voorkomt vertraging en ergernis bij spelers en begeleiding (timing).

Onderstaande foto's van de **KNHB** geven een overzicht van de **BELANGRIJKSTE SIGNALLEN**.

signalen

scheidsrechters

 Tijd starten	 Tijd stil zetten	 Inslaan	 Uitslaan	 Lange corner
 Strafcorner	 Doelpunt	 Spelhervatting na doelpunt	 Vrije slag	 Voordeel
 Strafbal	 Afstand nemen of houden	 Bully	 Afhouden handen stil houden	 Kruis afhouden handen bewegen
 Shoot	 Bolle kant	 Stick slaan (hakken)	 Stick afhouden	 Gevaarlijk spel

KNHB

HOCKEYBOND