

The background is a collage of two images. The left image shows indoor hockey equipment: a black stick with a white 'C' logo, a yellow ball with the number '13', and an orange jersey. The right image shows outdoor hockey equipment: a blue and green striped stick with an Adidas logo, a grey ball, and a green artificial turf field with white boundary lines.

Spelregelbriefing Zaalhockey seizoen 2025-2026

MHC WEESP

Spelen van de Bal

- Alleen pushen over de grond
- inzet beweging 50 cm
- Scoop alleen bij strafbal
- Slag, schuifslag en flats zijn niet toegestaan

Spelen van de Bal

- Bal langs de grond verplaatsen
- Behalve bij push op het goal
- Pass tot 10 cm van de grond (mits tegenstander niet hindert)
- Bij de aanname mag de bal iets opspringen.
- Bal in de lucht met een zo'n stil mogelijke stick stoppen, niet spelen!

Teams en Wissel

- 6 veld + 6 bank
- Wisselen onbeperkt met veldspelers
- Niet wisselen bij een strafcorner (wel bij strafbal)
- 2x wisselen veldspeler voor “aangeklede” keeper
- Kies slimme wisselmomenten!

Bijhouden wedstrijd, straf en scoreverloop

- wedstrijdtafel houdt de tijd bij
- straf wordt bijgehouden door de tafel.
- terugkeer van de speler is geen wissel!!!
- scoreverloop wordt bijgehouden door de tafel.
- Rust

Spelhervattingen (vrije bal, inbal, lange corner, bully)

- tegenstander altijd op 3 meter
- medespelers ook als de bal op de aanvalshelft wordt genomen (tenzij direct)
- op de aanvalshelft selfpass 3 meter
- als de bal minimaal 3 meter heeft gerold, voordat deze rechtstreeks via de balk of een medespeler de cirkel in gaat
- als de bal geraakt is door de verdediging

Spelhervattingen (vrije bal, inbal, lange corner, bully)

- Bal over de balk: inpush op max. 1 meter loodrecht uit de balk.
- Inpush verdedigend mag buiten de cirkel genomen worden (gelijk aan een uitpush)
- Lange corner nemen op middenlijn
- Bully: nooit binnen 3 meter van de cirkelrand.

Strafcorner

- Bij ingrijpende, opzettelijke overtredingen van spelers op hun eigen helft.
- Verdedigers achter de achterlijn, aan de niet aangeef zijde
- of ter hoogte van de kop van de cirkel op de andere speelhelft.
- Doelverdediger moet achter de doellijn
- Verdedigers mogen niet achter de doellijn staan.



Strafcorner

- Strafcorner eindigt (o.a.) wanneer de bal 3 meter of méér buiten de cirkel komt.
- Push hoog of laag als doelpoging
- Doelpunt
- Lange Corner
- Uitslaan
- Gevaarlijk spel - vrije slag verdedigende partij

Doelverdediger

- eigen helft
- liggend spelen in zijn cirkel
- bal buiten de cirkel dan mag de keeper deze niet liggend spelen = strafcorner
- bal niet wegslaan – wel pushen

Doelverdediger

Bal laag
naar keeper

Bal laag weg
van keeper

Doorspelen

Bal laag
naar keeper

Bal hoog weg
van keeper

Geen invloed=
doorspelen
anders SC

Bal hoog
naar Keeper

Bal hoog weg
van keeper

Geen gevaar=
doorspelen
anders SC

Specifiek Zaalhockey

- 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 zich geheel binnen de cirkel bevindt en ook de bal erbinnen is
- Je mag de bal niet tegen de balk klemmen met je stick en daarmee onbespeelbaar maken
- De bal bewust hard in de stick van een laag verdedigende tegenstander spelen mag niet, zeker niet wanneer diens lichaam achter de stick zit.

Het Blok

Wanneer is er sprake van in het "blok" spelen?

- We beoordelen 'in het blok spelen' op drie criteria:
- Nabijheid (binnen 3 meter)
- Gevaar (hard tegen de stick en/of stickhand)
- Speelruimte (stick al laag op de grond en voor de voeten)
- Als een van deze criteria niet wordt voldaan dan is er geen sprake van 'in het blok spelen'.
- Wel een blok; groen en bij een pirouette geel 4 minuten.

Specifiek Zaalhockey

- Je mag geen maskers of andere dingen in de cirkel laten liggen. Doe je dit wel en het spel ondervindt hier hinder van, dan krijg je een strafcorner tegen. Voorkomt dit een doelpunt, dan krijg je een strafbal tegen
- “trapping” = je mag een speler niet opsluiten in een hoek.
- Verdediger wordt ingesloten, aanvallers moet passlijn ophouden.
- Beschermende pass
- verdediger maakt deze fout Vrije push tegen of Strafcornet
- aanvaller maakt deze fout Vrije push
- speler die geen gebruik maakt van de ruimte begaat ook een overtreding!

Spelbevorderend fluiten

Je hoeft niet elke opspringende bal af te fluiten.

Moet ik fluiten ja of nee?

- Staat een tegenstander binnen speelafstand?
- Is de tegenstander in een positie om de bal te kunnen spelen?
- Doet een tegenstander een actieve poging om de bal te spelen?
- Alle bovenstaande vragen "ja" = Fluiten
- De plaats op het veld maakt niet uit.
- Gaat de bal omhoog buiten de schuld van een speler (balk, putdeksel) = vrije push op het punt waar de bal omhoog ging.



Vragen ?

Veel plezier en succes!!!!