



SPELREGELS ZAALHOCKEY IN HET KORT

Zaalhockey is anders dan veldhockey: minder spelers en een kleiner veld met balken op de zijlijnen. Het spel gaat sneller, wat vraagt om andere techniek, tactiek en spelregels. Bij scheidsrechters, spelers, ouders en supporters neemt het spelplezier toe als iedereen de regels kent. Daarom zetten we de belangrijkste regels op een rij.

TEAMS

Zaalhockey speel je met **6 tegen 6**: een keeper plus 5 veldspelers. Op de bank zitten maximaal 6 spelers en maximaal vier begeleiders. De rest van het team zit op de tribune (of thuis). Per wedstrijd mag een team max. 12 spelers hebben. De meest gebruikte veldopstelling is de 'dobbelsesteen vijf' met 2 verdedigers, een middenspeler en twee aanvallers.

KLEDING

Een **bitje is verplicht**, net als op het veld. Voor de veiligheid is een dikke handschoen belangrijk, omdat je bij zaalhockey met je stick en hand dicht bij de grond speelt. Vanuit MHCH is de **handschoen ook verplicht**. In de zaal speel je met sportschoenen met schone zolen. Keepers spelen met zaalriempjes zonder gespen in/om hun klompen zodat ze de vloer niet beschadigen.

WEDSTRIJDEN

Jeugdwedstrijden **duren 30 minuten**, waarbij de scheidsrechters halverwege (snel) van speelhelft wisselen. De (speel)tijd en ook de strafrijden bij groene en gele kaarten worden bijgehouden door de **wedstrijdtafel**. Tijdens de wedstrijd wordt de speeltijd niet stilgezet!

TECHNIEK

Je mag de bal **alleen pushen**, niet slaan of flatsen. Om de bal wat meer vaart te geven, mag je vóór het pushen je stick een stukje (minder dan 50 cm) over de vloer schuiven.

Bij overspelen en dribbelen moet de bal **over de grond**. Bij het stoppen mag de bal een klein beetje opstuiteren mits je tegenstander niet in de buurt staat.

HOOG SPEL?

In de cirkel mag je wél **hoog op doel** pushen, ook bij strafcorners, mits niet gevaarlijk voor (mede)spelers. Als de bal na een schot op doel hoog van de keeper terugkomt (rebound), dan beoordeelt de scheidsrechter of het gevaarlijk spel

is voor (mede)spelers. Zo ja, dan strafcorner. Anders gaat het spel gewoon door.

Let op: een **stuiterende bal** mag je pas spelen als die weer op de vloer ligt of rolt.

Als de bal **over de balk** gaat mag de andere partij een vrije push nemen op maximaal 1 meter van de balk (behalve in de cirkel, dan is het een vrije bal 1 meter buiten de cirkel).

LANGE CORNER

Als de bal via een verdediger of keeper over de **achterlijn** gaat, is het LANGE CORNER. Deze neem je op de middenlijn ter hoogte waar de bal over de achterlijn ging.

VRIJE PUSH

Een vrije push dicht bij de cirkelrand wordt altijd genomen op de plaats van de overtreding. Voordat de bal door een aanvaller of door het kaatsen tegen de balk de cirkel in gespeeld mag worden moet deze:

- drie meter hebben gerold, of
 - geraakt zijn door een tegenstander.
- Dat betekent dat de bal na het nemen van een spelhervatting op aanvallende helft de cirkel in mag:
- met een self-pass van minimaal drie meter waarbij de bal onder de constante controle van de stick verplaatst wordt
 - via de balk, als de bal minimaal drie meter heeft gerold voordat hij de balk raakt
 - via een mede-aanvaller, nadat de bal vanaf het nemen in totaal min. 3 meter heeft afgelegd
 - via een tegenstander

Bij een vrije push moeten je tegenstanders **3 meter afstand** houden. Op de helft van de tegenstander moeten ook je medespelers 3 meter afstand houden.

Let op: bij een vrije push vlak bij de cirkelrand mogen de verdedigers in cirkel wél binnen drie meter staan. Maar pas als de bal 3 meter heeft



gerold, mag de verdediger de bal afpakken. Te vroeg ingrijpen betekent strafcorner tegen!

IN HET BLOK SPELEN

In de zaal moet de bal over de grond gespeeld worden, dus houden verdedigers hun stick zo plat mogelijk op de grond. Daardoor 'blokken' ze met hun stick de afspeelmogelijkheden van de aanvaller. Heel slim, maar als de aanvaller toch hard in dit blok pusht, zou de verdediger zijn vingers kunnen breken, zelfs als hij zijn handschoen aan heeft!

Daarom de spelregel: **je mag niet van dichtbij (binnen 3 meter), hard en opzettelijk in het blok** pushen op straffe van een gele kaart en een vrije push tegen!

DRIE CONTACTPUNTEN

In de zaal mag je **niet liggend spelen of scoren**. Ook mag je niet meer dan drie contactpunten hebben met de vloer. Dat zijn meestal je beide voeten en bij een blok je linkerhand. In dat laatste geval mogen je rechterhand en je knie de grond niet raken!

OPSLUITEN BIJ DE BALK

Typisch zaalhockey: twee of meer verdedigers die een aanvaller opsluiten bij de balk door in een kringetje rond de aanvaller te gaan staan met de sticks plat op de grond.

Spelregel: er moet voor de aanvaller altijd een **opening** blijven om uit deze omsingeling de bal weg te kunnen spelen.

BULLY

Als een aanvaller en een verdediger met hun sticks de **bal vastklemmen** en er een soort 'surplace' ontstaat, wordt als oplossing een bully gegeven (minimaal 3 meter buiten de cirkel).

STRAFCORNER NEMEN

Alleen de (vliegende) keeper staat bij een strafcorner in het doel, niemand anders. De verdedigers staan naast het doel aan de andere kant van de aangever.

Een verdediger mag ook wachten achter de kop van de cirkel aan de andere zijde van het veld; handig als je snel wilt counteren, of als je bang bent dat je elkaar in de weg loopt bij het verdedigen van de strafcorner.

Bij een strafcorner moet de bal buiten de cirkel gestopt worden. Pas daarna mag de bal in de cirkel (hoog) op doel gepusht worden.

De strafcorner is pas afgelopen als de bal minimaal 3 meter buiten de cirkel is geweest: het kan dus gebeuren dat de bal meer dan 1x buiten de cirkel komt en dat de strafcorner toch verder gaat.

STRAFCORNER TEGEN

Je krijgt een strafcorner tegen als je (1) een overtreding maakt in de cirkel, (2) de bal opzettelijk over de achterlijn speelt, of (3) een opzettelijke overtreding maakt buiten je cirkel.

Stop je de bal met je lichaam of met de bolle kant van je stick en voorkom je daarmee een doelpunt? Dan **strafbal** tegen!

GEEN VLIEGENDE KEEP

Net als op het veld is er geen vliegende keeper toegestaan. Je mag een keeper wisselen voor een (extra) speler, maar in dat geval is er geen enkele speler meer in het team die de bal met het lichaam mag spelen binnen de cirkel. Bovendien staat er bij een strafcorner tegen dan niemand op het doel.

KAARTEN

Groene kaart (waarschuwing) betekent 1 minuut op de bank.

Gele kaart is 2 tot 5 minuten op de bank, afhankelijk van de zwaarte van de overtreding. Mogelijke aanleidingen: wangedrag (beledigen van de scheidsrechter of de tegenstander), spelbederf (geen afstand houden of de bal wegtikken) of een opzettelijke fysieke overtreding.

Rode kaart (na een zware fysieke overtreding of 2x geel) betekent de rest van de wedstrijd weg uit de zaal. Naar kantine of clubhuis dus.

Ook de **coach en/of manager** kan een kaart krijgen. Hij moet dan tijdelijk naar de tribune en mag geen aanwijzingen meer geven. De **aanvoerder** moet dan tevens een veldspeler naar de bank verwijzen gedurende de straf van de coach. De coach/manager benadeelt dus niet alleen zichzelf, maar ook zijn team! De wedstrijdtafel houdt de straftijd bij.