

Spelregelboekje zaalhockey



Voorwoord

Voor je ligt het spelregelboekje voor Zaalhockey bij Forescate 2022. Het boekje is bedoeld als handleiding voor de scheidsrechters en spelbegeleiders bij het uitvoeren van hun taak. We hopen dat het de scheidsrechters en spelbegeleiders zal ondersteunen om goed beslagen ten ijs te komen. Zodat de wedstrijden in de zaal fijn en strak verlopen en de spelende teams optimaal kunnen genieten van hun wedstrijden.

Verbeteringen

Dit spelregelboekje is samengesteld met de grootst mogelijke zorgvuldigheid. Mocht je desondanks fouten tegenkomen, opmerkingen hebben of suggesties voor verbeteringen, mail dat dan naar HTZjunior@MHCforescate.nl.

Leeswijzer

Dit boekje start met een paar **tips en adviezen voor fluiten**, waarbij we vooral ingaan op de veldverdeling, een **goede positionering** en de 'ideale looplijnen' voor scheidsrechters.

Nieuwste spelregels

Er gelden dit jaar voor de O8 een paar **nieuwe spe(e)lregels**. In dit **Spelregelboekje voor zaalhockey** komen de nieuwste regels uitgebreid aan de orde. De wijzigingen zijn onder andere het gevolg van het afstemmen van de regels in de zaal met die van het veldhockey. We beginnen het regel onderdeel van het spelregelboekje met de nieuwste regels.

Jongste Jeugd



We besteden speciale aandacht aan spelregels die gelden voor de Jongste Jeugd. Voor hen gelden namelijk een aantal **speciale regels**. Die wijken niet alleen af van de 'gewone' zaalhockeyregels, maar kunnen ook onderling verschillen. Daar waar de jongste jeugd regels afwijken van de algemene regels worden ze apart beschreven. Ze zijn daarbij te herkennen aan het blauwe vlaggetje in de marge.

Filmpjes

In dit boekje zijn ook **instructiefilmpjes** van KNHB opgenomen met uitleg van spelregels in de zaal. Wanneer dat het geval is, is dat gemarkeerd met **FILMPJE**. (Deze specifieke link verwijst naar de algemene regels van zaalhockey van de KNHB op YouTube.)

Inhoudsopgave

Leeswijzer	2
Tips & Advies bij fluiten	4
Spelregels zaal	6
Nieuwe regel (2021)	6
Groene kaart voor de coach	6
Recente wijzigingen (2019-2020):	6
Geen vliegende keep	6
Verdedigers achter kop cirkel.....	6
Uitspeelcorner	6
Afstand, tenzij	6
Uitpush en vrije push na een strafcorner	6
Kleiner veld.....	7
6 tegen 6.....	7
Wedstrijdtafel en -tijd	7
Pushen over de grond	8
Afstand bij spelhervatting	8
Bal over de achterlijn.....	9
Bal over de balk	9
Niet rechtstreeks de cirkel in.....	9
Strafcorner en strafbal	10
Bijzondere spelsituaties.....	11
Blok.....	12
De balk dichtzetten.....	12
Opsluiten	12
Pirouette.....	12
Klemmen	13
Keepers.....	13
De vliegende keep bestaat niet meer.	13
Keeper wisselen.....	13
Liggen spelen van de keeper	13
Kaarten en tijdstraffen	14
Signalen scheidsrechters	15

Tips & Advies bij fluiten

We beginnen met **tips en adviezen** over hoe te fluiten. Goed fluiten 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.

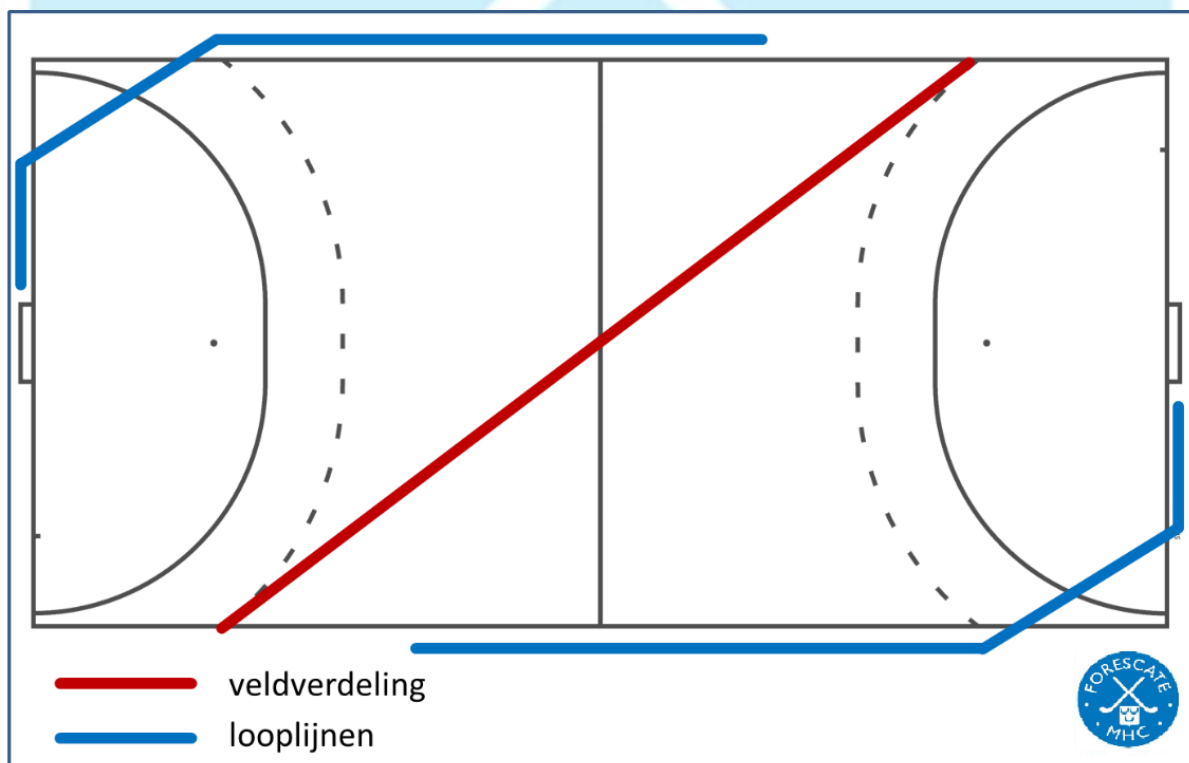
Daarbij gaat het dan uiteindelijk vooral om vier dingen:

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.
4. **Wedstrijdmanagement**; dit begint bij een goede voorbereiding op een wedstrijd, bijvoorbeeld door vooraf dit spelregelboekje nog eens door te nemen. Maar 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

In dit spelregelboekje voor zaalhockey beperken we ons tot een goede positionering; daarmee begint goed fluiten. Kort gezegd 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! De 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 het onderstaande figuur:



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 pagina vier 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 spelhelft 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 datdat je collega scheidsrechter bij een aanval in jouw cirkel steeds moet meekomen ter ondersteuning.

Maar ... 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 goedstaat 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.

LET OP! **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.

Spelregels zaal

Nieuwe regel (2021)

Groene kaart voor de coach.

Dit jaar is er één nieuwe regel in de zaal opgenomen: wanneer de coach een groene kaart krijgt dan mag deze één minuut niet coachen en speelt het team één minuut met een man minder. De coach hoeft hiervoor niet naar de tribune te gaan. (Zie ook: het kopje Kaarten en Tijdsstraffen.)

Recente wijzigingen (2019-2020):

Geen vliegende keep

In de zaal speel je voortaan óf met vijf spelers en een volledig uitgeruste keeper óf met zes spelers. De vliegende keep bestaat niet meer. 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.

Verdedigers achter kop cirkel.

Ook nieuw bij een strafcorner is dat verdedigers óf aan de andere zijde van het doel staan ten opzichte van de aangever óf achter de kop cirkel aan de andere zijde van het veld. En dus niet achter de middenlijn.

Uitspeelcorner

De regels voor een strafcorner zijn voorbij wanneer de bal meer dan drie meter buiten de cirkel komt. Dat gold al voor een gewone strafcorner en geldt nu ook (net als in het veld) bij een uitspeelcorner. Dus als de tijd van de eerste helft of de wedstrijd voorbij is en er nog een strafcorner moet worden genomen.

Aangevers weg bij te vroeg inlopen aanval

Wat in de zaal nu ook geldt is dat, wanneer bij een strafcorner een aanvaller de cirkel betreedt vóór dat de bal is genomen, dat dan de aangever vervangen moet worden en dat hij/zij achter de kop cirkel aan de andere zijde van het veld moet gaan staan.

Afstand, tenzij ...

Bij een aanvallende vrije push binnen drie meter van de cirkel moeten alle spelers (aanvallers én verdedigers) ten minste drie meter afstand nemen tenzij deze direct wordt genomen.

Uitpush en vrije push na een strafcorner

Net als nu buiten op het veld geldt mag een speler in de zaal die nog beschermende kleding draagt naar aanleiding van een strafcorner met deze kleding nog aan een uitpush of vrije push nemen direct na een strafcorner.

Maar hij/zij mag het spel niet hervatten met een *self pass*. Doet een speler dat wel, dan krijgt deze een vrije push tegen als dat buitende cirkel gebeurt en een strafcorner tegen als het binnen de cirkel was.

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.

3 tegen 3

De kinderen onder 8 jaar spelen in een 3 tegen 3 vorm. In deze [download](#) staat de belangrijkste informatie over de opzet van de spelvorm en spelregels van O8.

6 tegen 6

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

De vliegende keep bestaat niet meer. Alleen bij de O9 en O10 speel je altijd met een keeper vanwege de veiligheid.

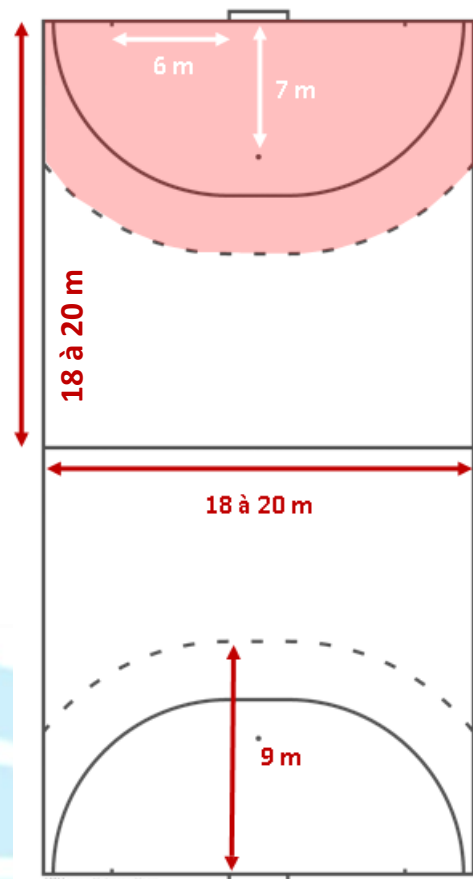
Een team in de zaal bestaat uit **niet meer dan 12 spelers**. Op de bank mogen **maximaal vier begeleiders** zitten.

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 én voor de vliegende keep. Een **handschoen** (met dichte vingers!) is niet verplicht, maar wel sterk aan te raden.

Wedstrijdtafel en -tijd

In de zaal houden niet de scheidsrechters de tijd bij, maar de **wedstrijdtafel**. Een wedstrijd duurt **35 minuten**, waarbij de scheidsrechters wisselen van kant na 17,5 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 wedstrijden in de zaal wordt de **klok nooit stilgezet**; ook niet bij een blessure.



Bij de **JONGSTE JEUGD** zijn de speeltijden anders:

- O8 en O9 spelen per wedstrijd 2 x 15 minuten, met 5 minuten rust.
- O10 spelen volgens de tijden van de ABCD-teams.

Pushen over de grond

In de zaal mag je **alleen pushen**¹ 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 opstuit en er geen tegenstander in de buurt is die bij de bal kan, dan mag de scheidsrechter het spel gewoon laten doorgaan.

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!

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

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.

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 of D-teams als de tegenstander een vrije push neemt. Alleen de hand die de stick vasthoudt mag de grond raken (**FILMPJE**).



LET OP! Belangrijke uitzondering voor hoog in de cirkel geldt voor de **JONGSTE JEUGD**. Daar mag een bal **nooit hoog**, ook niet bij een strafcorner. Als maximale hoogte geldt plank- of kniehoogte ofwel 46 cm. **TIP!** Dat is één rood en één wit vlak van een goalpaal plus een beetje.



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 allespelers **afstand** houden (**FILMPJE**).

Speciale regels gelden voor een **vrije push dichtbij 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 tenzij de vrije push direct wordt genomen. In dat laatste geval mogen verdedigers in de cirkel binnen 3 meter blijven staan.

¹ 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**).

Ze mogen de aanvaller van binnen de cirkel wel begeleiden, maar zij mogen dan de bal niet proberen te spelen of het spel beïnvloeden. Dat is een overtreding en betekent strafcorner! En 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.



Voor de **JONGSTE JEUGD** gelden speciale regels voor een **vrije push dicht bij de cirkel**. Voor hen geldt dat, net als op het veld, **iedereen altijd afstand** moet houden. Dus aanvallers én verdedigers en ook als verdedigers ze binnen de cirkel staan.

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 **uitnemen** 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.

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**).

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 (uitnemen).

Niet rechtstreeks de cirkel in

Een **vrije push** of een **inpush** voor de aanval die ze op de aanvallende helftnemen, mag **niet rechtstreeks de cirkel in**.

Vóór dat een aanvaller de bal de cirkel in mag spelen, moet deze

- eerst drie meter aan de stick hebben gerold of
- 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.

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

Strafcorner en 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.

Bovendien geef je een strafcorner wanneer eendoelverdediger of veldspeler de bal opzettelijk over de achterlijn speelt en wanneer de bal in de cirkel komt vast te zitten in kleding of uitrusting van de keeper.



LET OP! Bij de **JONGSTE JEUGD** wordt alleen bij de 8-tallen **een strafcorner** gegeven. Bij een overtreding van de verdediging in de cirkel bij de Fjes en 6-tallen krijgt de aanval een vrije push buiten de cirkel.

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 scorings-positie is of niet.

Dan nog een paar **bijzondere situaties**. Bij een schot op doel mogen verdedigers de bal met hun stick op elke gewenste hoogte stoppen. Dat is dus geen sticks! 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 bij Pushen over de grond.

Uitvoering strafcorner

In de zaal wordt de strafcorner anders 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.



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 meer achter de middenlijn.

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



LET OP! Uitzondering hierop zijn strafcorners bij de **O10**. Daar mag een push op goal **nooit boven de knie** ofwelplankhoogte (46 cm). Dat is één rood en één wit vlak van een goalpaal plus een beetje.

Wanneer bij een strafcorner de **uitlopende verdediger** wordt geraakt door de bal die hoog op goal wordt gepusht, dan zijn er tweemogelijkheden:

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.

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** (net als op het veld). Een eventueel doelpunt telt echter niet, tenzij de bal alsnog buiten de cirkel is gebracht.

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 bij een strafcorner nieuwe 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 de aanvaller, 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**).



Wel of geen blok

Er is 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 dooreen 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



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 huncirkel dreigen op te sluiten riskeren een strafcorner als ze geen opening laten.



Pirouette

Nog zo één, typisch zaalhockey: de pirouette. Dat is wanneer de speler in balbezit een (bijna) hele draai maakt en van dichtbij richting een tegenstander speelt (**FILMPJE**).

Wanneer een pirouette **blind en hard** wordt uitgevoerd, is dat potentieel gevaarlijk en dus een **overtreding** en moet worden afgefloten. Goed getimed en langs een tegenstander spelen mag overigens wel.

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** betekent een vrije push voor de tegenstander. Doet een verdediger dat in de cirkel, dan is het een strafcorner.

Keepers

De vliegende keep bestaat niet meer.

Wat tot voor kort nog mocht en bij zaalhockey veel voorkwam, was de vliegende keep. Maar **die bestaat niet meer**. In de zaal speel je óf met vijf spelers en een volledig uitgeruste keeper óf met zes spelers.

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.



Bij de **JONGSTE JEUGD** (O9 en O10) is **spelen zonder keeper niet toegestaan**. Om veiligheidsredenen speel je daar altijd meteen volledig uitgeruste keeper. Dus met legguards, helm en handschoenen.

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.

LET OP! In beide gevallen wordt de tijd niet stilgezet. Ook niet als een andere speler de volledige keepersuitrusting eerst moet aan-trekken. 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.

Liggen 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.



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 (5 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**). Krijgt 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 **5 minuten** naar de kant.

Teambegeleider

Behalve spelers kunnen ook teambegeleiders een kaart krijgen, bijvoorbeeld omdat ze commentaar hebben op de scheidsrechter.

Groen was daarbij eerder slechts een waarschuwing maar nu komt de teambegeleider op een minuut coachverbod te staan. Krijgt een begeleider een **gele kaart**, dan moet deze op de tribune plaatsnemen en mag er gedurende **5 minuten** niet gecoacht worden. Doet de begeleider dat overduidelijk wel, dan krijgt hij rood.

LET OP! 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 mee wisselen.

Krijgt een begeleider rood, dan geldt de genoemde straf voor de rest van de wedstrijd.



Spelebegeleider bij de Jongste Jeugd

Kort slotwoord voor fluiten bij zaalhockeywedstrijden van de Jongste Jeugd.

Zaalhockeywedstrijden bij de **O8, O9 en O10** staan, net als op het veld, niet onder begeleiding van scheidsrechters maar van zgn. **spe(e)lbegeleiders**.

LET OP! Spe(e)lbegeleiders zijn geen scheidsrechters! Ze fluiten niet voor iedere overtreding. Maar vaak zijn ze wel 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 coaches en ouders soms denken draait het bij **O8, O9 en O10** hockey ook in de zaal niet om winnen, maar om **plezier, veiligheid en leren!**

- **Plezier**. Daarom kun je overwegen de **warming up** bijvoorbeeld samen te doen en begint iedere wedstrijd met **shake hands/ sticks tik**. Je geeft elkaar dan een hand en wenst

iedereen veel plezier.

- **Veiligheid.** Omwille van de veiligheid zijn **scheenbeschermers en een bitje verplicht!** Bovendien mag je de bal **niet hoog spelen**. Dat betekent dus niet boven kniehoogte in het veld en onder plankhoogte in het doel- gebied bij een schot op goal en mits niet gevaarlijk. Bovendien is een **vliegende keepverboden**.
- **Leren.** Soms kan het handig zijn om de kinderen **uitleg** te geven over wat de regels zijn en te **vertellen wat wel en niet mag**.

Daartoe kan een spelbegeleider de wedstrijd even onderbreken.

Signalen scheidsrechters

Beslissingen van scheidsrechters worden kenbaar gemaakt door te fluiten. Wat er is besloten wordt gepresenteerd 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.

TIP! Voor een handig overzicht van **officiële signalen** in de zaal is er een handig **FILMPJE**.



Dat is alles.

Mocht je nog meer informatie willen [klik dan hier](#).

Fijn zaalseizoen!