

SPELREGELS ZAALHOCKEY

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 vier begeleiders. De rest van het team zit op de tribune (of thuis). De **E8-tallen** volgen dezelfde spelregels met een uitzondering: ze mogen niet hoger dan kniehoogte op doel schieten (veiligheid). **E6-tallen** kennen géén strafcorner of strafbal. Overtreding binnen de cirkel betekent vrije bal 3m erbuiten die niet direct de cirkel in mag.

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. In de zaal speel je met sportschoenen met **schone, witte 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! **Topjeugd** speelt 2x20 minuten met 5 minuten rust. **E6-tallen** 2x12 ½ met 5 minuten rust.

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 (maximaal 30 cm) mits je tegenstander niet in de buurt staat. Anders krijg je een vrije push tegen.

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. Geldt ook in de cirkel.

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).

NIEUW: 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 slag mag je op de aanvallende helft niet direct de cirkel inspelen. De bal moet eerst **3 meter** rollen of door een tegenstander zijn aangeraakt. Je mag de bal wel via de balk direct de cirkel inspelen.

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 de cirkel wél binnen drie meter staan. Maar pas als de bal 3 meter heeft gerold of de balk heeft geraakt, 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 zaal hockey: 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 op de **middenlijn** wachten. Handig als je snel wilt counteren, of als je bang bent dat je elkaar in 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.

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 (op 7 meter).

VLIEGENDE KEEP

Je mag een keeper wisselen voor een (extra) speler. Deze vliegende keep moet een **afwijkend shirt of hesje** aan. Hij mag op het hele veld spelen.

Bij een strafcorner of strafbal tegen moet hij een helm opzetten (veiligheid). Maar met een helm op mag hij niet op de helft van de tegenstander komen.

De vliegende keep mag in eigen cirkel liggend spelen en met handen en voeten verdedigen, ook als hij geen keeperspullen aan heeft.

Coaches mogen hun keeper **2x per wedstrijd** inwisselen voor een vliegende keep of reservekeeper. Daarna mag een keeper alleen nog bij een blessure of kaart gewisseld worden.

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.