



# Spelregels zaalhockey

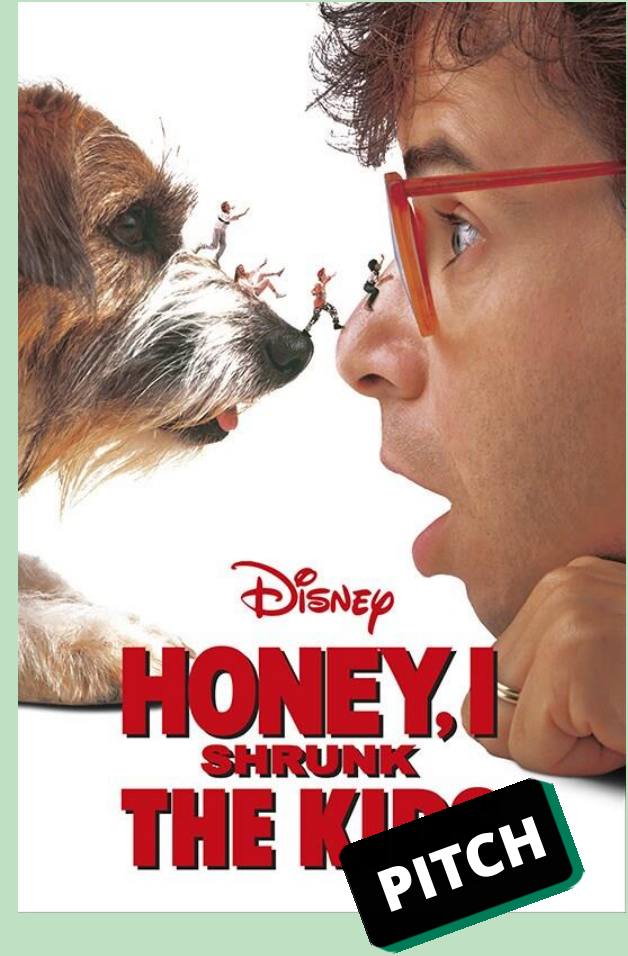
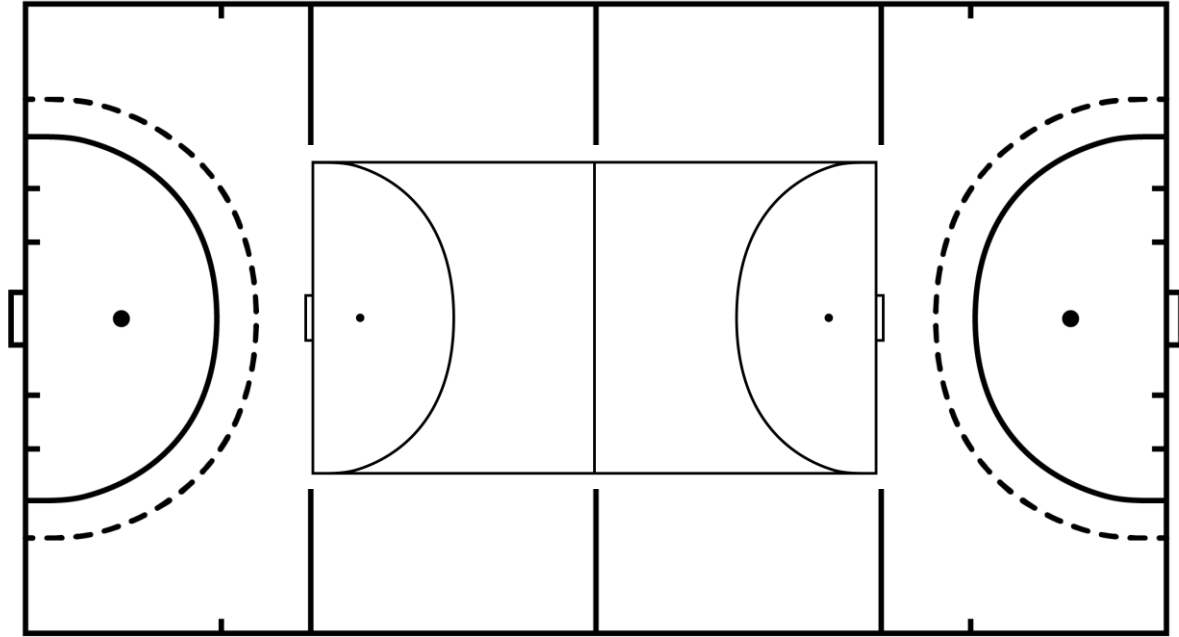
Opfrisavond  
3 december 2024

# Gouden regels van Sportiviteit en respect

1. Support alle teams op een positieve manier
2. Vragen mag, mits op een normale manier
3. We treden op tegen wangedrag
4. Iedereen heeft een voorbeeldfunctie
5. Sta open voor elkaar







Veld	Zaal
<b>Maten</b>	
<b>5 meter</b>	<b>3 meter</b>
<b>23m gebied</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• lange corners op <b>23m lijn</b></li> <li>• Beide teams afstand</li> <li>• Strafcornet mogelijk</li> <li>• Bal moet <b>5m</b> rollen voor cirkel in</li> <li>• Keeper in 23m gebied</li> </ul>	<b>Speelhelft</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• lange corners op <b>middenlijn</b></li> <li>• Beide teams afstand</li> <li>• Strafcornet mogelijk</li> <li>• Bal moet <b>3m</b> rollen voor cirkel in</li> <li>• Keeper op eigen helft</li> </ul>
Einde SC als <b>5 meter</b> eteruit cirkel	Einde SC als <b>3 meter</b> uit cirkel
<b>5 meter</b> afstand houden	<b>3 meter</b> afstand houden
Scheidsrechter in het veld	Scheidsrechter (zoveel mogelijk) buiten balken



Veld	Zaal
<b>Teams</b>	
11 in veld, maximaal 16 in totaal	6 in veld, maximaal 12 in totaal
<b>Tijd</b>	
Bijgehouden door scheidsrechter (ook terugkeer na persoonlijke straf)	Bijgehouden door wedstrijdtafel (ook terugkeer na persoonlijke straf)
40 seconden om klaar te staan bij strafcorner	30 seconden om klaar te staan bij strafcorner
4x17,5 minuten, 2-5-2 minuten rust	2x20 minuten, 3 minuten rust
Groen = 2 min, geel = 5 of 10 min. Op teambank (dug-out)	Groen = 1 min, geel = 2 of 4 min. Op strafbank bij wedstrijdtafel
<b>Strafcorner</b>	
Max 5 spelers achter doel- en achterlijn	Verdedigers achter <b>achterlijn (naast doel)</b> , andere zijde dan aangever. Keeper achter <b>doellijn</b>



# Zaalhockey elementen

Sneller spel, laag bij de vloer: LET OP GEVAAR



# Bal spelen



- Alleen pushen is toegestaan. Slaan dus niet!
- Slaan = als de stickbeweging **meer dan 50 cm.** vanaf de bal is.
- Met 1 hand de stick naar de bal bewegen is ook slaan.  
Komt wel voor als verdediger over backhand wordt gepasseerd.
- **Liggend** spelen mag niet (= 3 steunpunten of meer)
- **Vallend** spelen mag dus wel





# Bal mag niet hoog

- Bal > 10 cm is overtreding. Over stick heen **mag niet**.
- Push op goal mag wel hoog, **mits niet gevaarlijk**
- Kleine stuiter is toegestaan. Niet hoger dan 10 cm = balkhoogte.
- Bal van stick omhoog is niet toegestaan
- Bal omhoog na push op goal? Er mag een stoppoging gedaan worden met een zo stil mogelijke stick. Bal moet uitstuiten, mag niet naar de grond worden gebracht.  
Spelen voor bal weer ligt = overtreding (dus SC indien in cirkel)





# Blok

In het blok spelen is een opzettelijke overtreding.

Er is sprake van 'in het blok spelen' als:

- een tegenstander de stick al **laag bij de grond** heeft, en
- de stick **voor de voeten** heeft, en
- de bal hard/gevaarlijk tegen de stick en/of stickhand wordt **gespeeld**

Verdediger speelt op eigen helft in het blok => strafcorner. Ook in cirkel



# Keeper

- Alleen op eigen helft
- Keeper & bal binnen de cirkel: keeper mag liggend spelen.
- Bal buiten cirkel: alleen staand met stick, anders opzettelijke overtreding
- Max. 2 keeperwissels van volledig **aangeklede keeper naar veldspeler**
- Het uit het veld gaan van de keeper telt als wisselmoment.
- Bij een strafbal mag keeper terug gewisseld worden (verlaten veld = wisselmoment).



# Hoge bal van keeper

Bal laag  
naar keeper

Bal laag weg  
van keeper

Doorspelen!

Bal laag  
naar keeper

Bal hoog weg  
van keeper

Geen hinder? →  
doorspelen,  
anders SC

Bal hoog  
naar keeper

Bal hoog weg  
van keeper

Geen gevaar? →  
doorspelen,  
anders SC



# “Balk is dicht”

- Aanvallende speler moet er omheen
- Dus proberen door de stick te forceren mag niet (is geen blok, maar mag niet)
- Stick mag uiteraard niet worden weggedrukt met voet of stick!
- Je kunt als scheidsrechter hardop zeggen: “Balk is dicht”





# Trapping – beschermde pass



- Speler in balbezit mag niet opgesloten (“trapping”) worden  
Tegenstanders moeten een opening laten
- Doel: flow van het spel bewaren
- Scheidsrechter meldt actief een beschermde pass (“zijbalk vrij” / “achterlijn vrij”)
- Beschermde pass **moet** gebruikt worden, ingrijpen door andere partij mag dan niet: overtreding.  
Na 2x instructie niet handelen = onopzettelijke overtreding
- Schijnruimte (spoorboom effect) is ook niet toegestaan!



# Afhouden

- Zolang de verdedigende speler de bal niet probeert te spelen, is het geen afhouden.
- Een speler aan de bal die naar achteren loopt tegen de verdediger aan, houdt af.
- **Stickafhouden** komt in de zaal vaker voor als de bal langs de balk rolt. Dit is het geval als de bal door een speler wordt 'beschermd' met de stick aan de kant van de andere speler die daardoor de bal niet kan spelen.
- Een speler die voor een tegenstander langs loopt of hem blokkeert en hem daardoor belemmert om de bal te (gaan) spelen, houdt af (indirect afhouden of 'shadow').



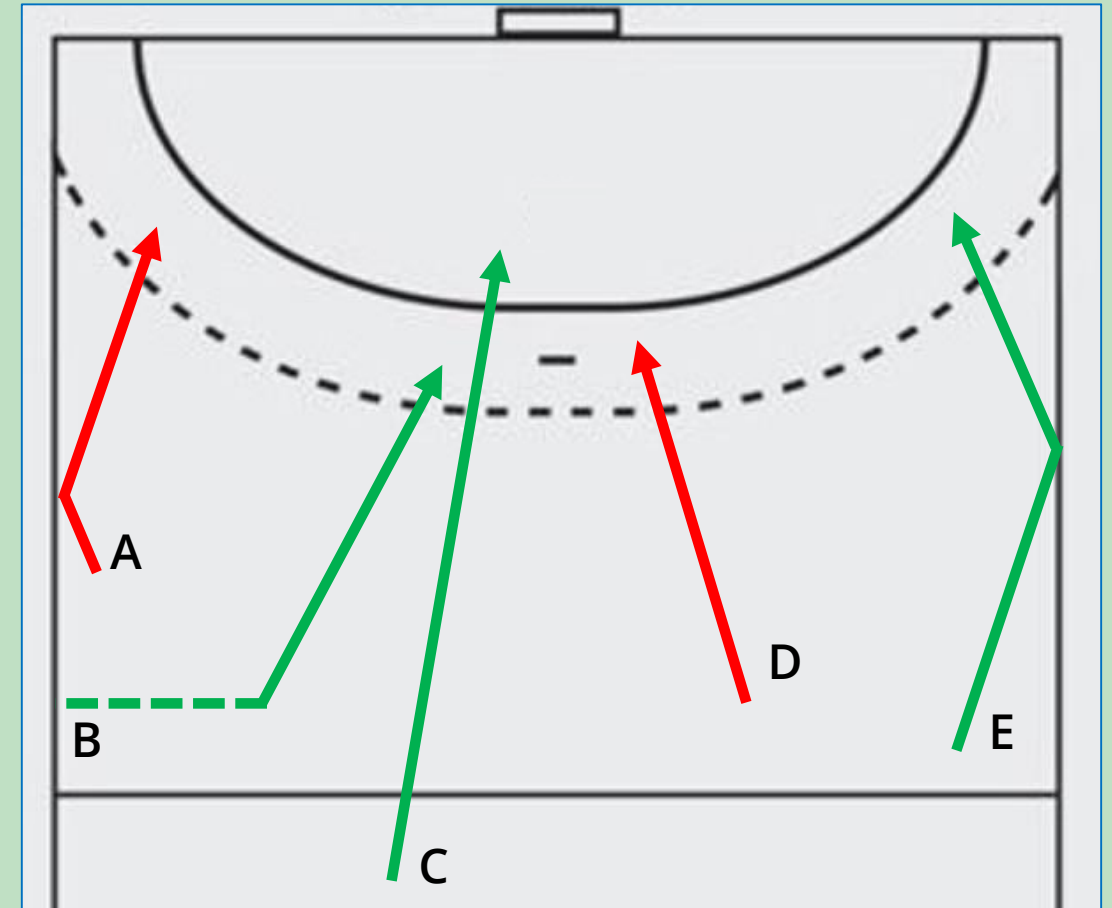
# Vrije push de cirkel in?

- Op helft tegenstander geldt hetzelfde principe als op het veld, maar dan **3 meter** rollen (i.p.v. 5 meter op veld)
- **Via balk** cirkel in mag, mits bal 3m verplaatst vóór balk (balk is als medespeler)
- Vanaf de **eigen helft** mag de bal rechtstreeks de cirkel in worden gespeeld.
- Bij **lange corner** is middenlijn onderdeel van de actieve helft. Dus niet direct de cirkel in.



# Situaties vrije push

- A – niet correct, bal heeft <3m gerold voordat de balk wordt geraakt
- B – correct, selfpass waarbij bal totaal >3m heeft gerold
- C – correct, vrije push is vanaf eigen speelhelft gespeeld
- D – niet correct, bal mag niet direct de cirkel in worden gespeeld
- E – correct, bal heeft 3m gerold voordat de balk wordt geraakt



--- lopen met bal  
— pass







# Strafcorner

- Maximaal 30 seconden om te nemen (40 op het veld). Eerder klaar? Prima!

Manage dit: “nog 20 seconden”, 10, 5

- Aanvallend team kiest plek aangeven
- Verdedigers (max 5.) naast de goal aan andere zijde (keeper in goal)
- Na fluiten direct nemen, anders vrije push verdediging





# Fouten bij strafcorner

- Te vroeg uitlopen van verdediger?  
Speler naar hoogte kop cirkel andere helft
- Te vroeg uitlopen van een aanvaller?  
Vervangen van **aangever** en die speler naar hoogte kop cirkel andere helft
- Bal raakt tijdens strafcorner **losliggend masker**: strafcorner bij hinder, strafbal als doelpunt voorkomen wordt.



# Diversen



- Verkeerde wissel (bijvoorbeeld meer dan 3m van middellijn en spel beïnvloeden of eerst speler erin voordat ander eruit) = strafcorner.
- 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).







# Tips voor scheidsrechters



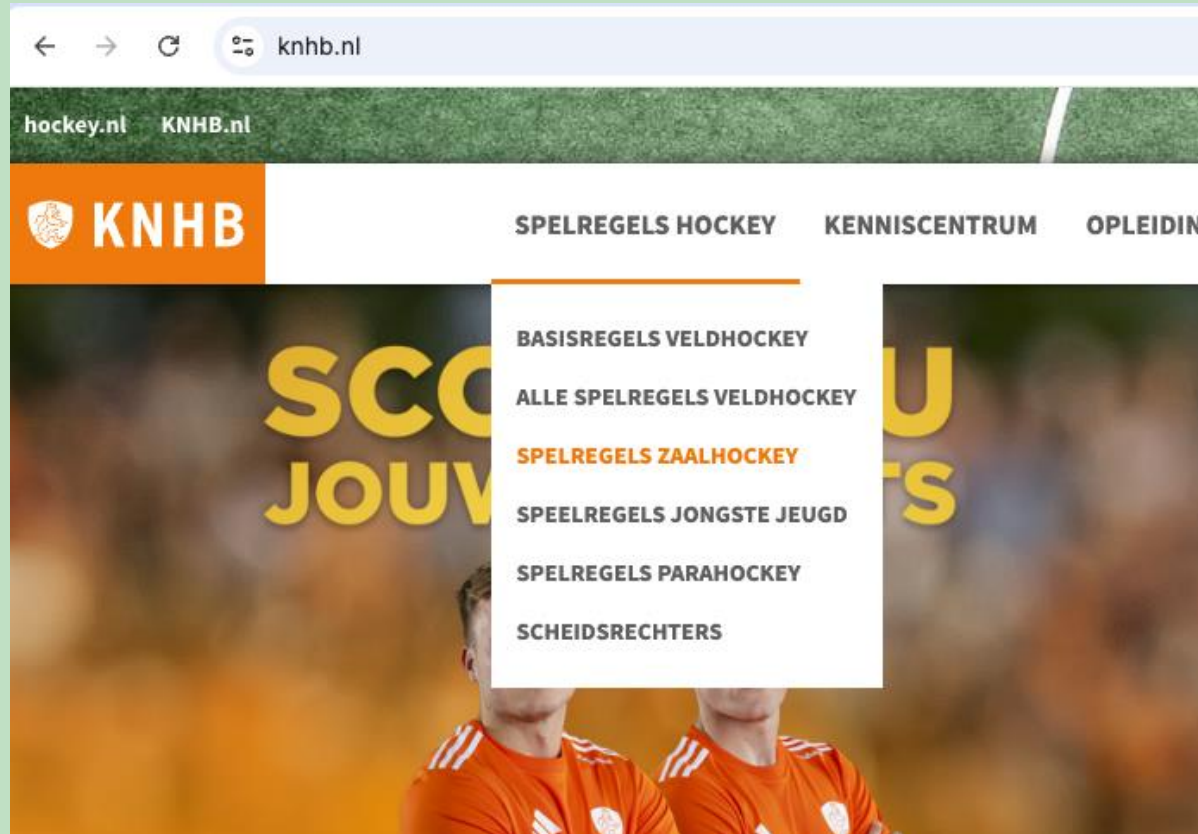


# Tips voor scheidsrechters



- Lees de spelregels, hier staan ook aanwijzingen in voor situaties.
- Blijf als scheids zoveel mogelijk buiten de balken.
- Zit de bal klem tussen sticks? Geef een bully (>9m van achterlijn en >3m van cirkelrand).
- Hoge push op doel kan ook gevaarlijk zijn als verdediger dichtbij staat, bij twijfel fluiten
- Handschoen is niet verplicht. Wordt wel zeer aangeraden.
- Bal binnen cirkel over zijlijn? Uitnemen 1m buiten de cirkel.
- Bal via keeper tegen het plafond? Fout van de keeper
- Check bij twijfel de andere scheidsrechter.





**knhb.nl**

Spelregels hockey => Spelregels zaalhockey



**Tijd voor  
vragen**





**Dank je wel voor je aanwezigheid!**