

ZAALHOCKEY: de belangrijkste regels op een rijtje

Zaalhockey is een speciale vorm van hockey. Het speelveld is veel kleiner en aan de zijkant liggen balken die je kunt gebruiken om de bal te kaatsen. Hierdoor is het zaalhockey een erg snel spel. Spelers worden dan ook veel vaker gewisseld dan op het veld gebruikelijk is. Hieronder staan de belangrijkste verschillen met het veldhockey:

- 1. Speelveld**
 - zijbalken 10 x 10 cm, naar het veld afgeschuind.
 - 2 teambanken, 1 strafbank naast de wedstrijdtafel.
 - straal van de cirkel is 9 m.
 - de eigen helft is het '23-meter' gebied; strafverzwaring bij opzet.
- 2. Duur van de wedstrijd**
 - 2 x 30 minuten (of 2 x 20 min bij meerluiken) + 5 min rust.
 - bij blessures loopt de tijd door; geblesseerde spelers dienen direct te worden gewisseld.
- 3. Tijdwaarneming en stand**
 - tijdwaarneming en bijhouden van de stand door de wedstrijdtafel (als niet aanwezig → scheidsrechters)
- 4. Team en wissels**
 - een team bestaat uit maximaal 12 spelers.
 - maximaal 6 spelers (inclusief keeper) in het veld.
 - minimaal met 4 spelers beginnen.
 - foutieve wissel = strafcorner.
- 5. Spelen van de bal**
 - alléén pushen van de bal is toegestaan (de stick tot max. 50 cm van de bal af naar achteren bewegen, is toegestaan).
 - de bal moet langs de grond worden verplaatst.
 - de bal over een stick 'wippen' mag niet.
 - de bal in de lucht mag niet worden 'verplaatst'.
 - hoog pushen op doel is toegestaan, mits niet gevaarlijk.
 - bij het stoppen mag de bal iets opspringen (niet meer dan 10 cm).
- 3. Bal over de achterlijn**
 - bal via aanvaller over de achterlijn: uitpush verdediging, recht tegenover plaats waar bal over achterlijn ging, max. 9 meter.
 - bal via verdediger onopzettelijk vanaf het gehele speelveld over de achterlijn: uitpush verdediging, recht tegenover plaats waar bal over achterlijn ging, max. 9 meter. (lange corner bestaat niet).
 - bal via verdediger opzettelijk vanaf het gehele speelveld over de achterlijn: strafcorner.
- 4. Bal over de zijbalk**
 - inpush op 1 meter van de zijbalk, maar niet binnen de cirkel.
 - als de bal binnen de cirkel over zijbalk gaat: inpush buiten de cirkel op 1 meter van het snijpunt cirkel-zijbalk.
- 5. Afstand bij spelhervatting**
 - alle tegenstanders op min. 3 meter afstand.
 - de bal min. 10 cm verplaatsen voordat een medespeler deze mag aanraken.
 - bij een aanvallende vrije push binnen 3 m. van de cirkel: de aanvallers en verdedigers op min. 3 m afstand.
 - strafverzwaring: vrije push max. 5 m. naar voren
 - vrije push van de verdediging in de eigen cirkel: overal in de cirkel of op max. 9 m. van achterlijn recht tegenover plaats overtreding en de tegenstanders op min. 3 m.
- 6. Strafcorner**
 - bij een opzettelijke overtreding van een verdediger op de hele eigen helft, maar buiten de cirkel.
 - bij een onopzettelijke overtreding van een verdediger binnen de eigen cirkel.
 - de keeper is verplicht in het doel, alle andere spelers achter de achterlijn aan de andere zijde van het doel dan waarvan de strafcorner wordt aangegeven.

- de push mag hoog op doel, mits niet gevaarlijk.
- strafcornerregels vervallen wanneer bal meer dan 3 m. buiten cirkel komt.

7. Strafbal

- bij een opzettelijke overtreding van een verdediger binnen de eigen cirkel.
- De strafballijn (stip) is op 7 m.

8. Persoonlijke straffen

- vermaning
- groene kaart
- gele kaart: verbaal 2 min; fysiek 5 min. op de strafbank naast de wedstrijdtafel (= tijdwaarnemer).
- terugkeer na geel wanneer de tijdwaarnemer dat aangeeft.
- rood: resterende speeltijd weg uit hal.

9. Bully

- bully niet binnen 9 meter van achterlijn.

10. Wat niet mag!

- Een veldspeler mag niet liggend spelen en niet op hand, knie of arm steunen; de hand die de stick vasthoudt mag wel op de grond rusten.
- De keeper mag liggend spelen, maar alleen in eigen cirkel (zelf én de bal in cirkel).
- De bal mag niet met stick tegen balk worden geklemd.
- Een spelhervatting vanaf de speelhelft van de tegenpartij mag niet in één keer in de cirkel van de tegenstander worden gespeeld (zie ook bij punt 11. nieuwe regels).

Het is, op straffe van direct geel, ten strengste verboden de bal rechtstreeks richting lichaam of stick van een 'laagzittende' speler te pushen.

Dit komt met name voor bij spelhervattingen (ook als tegenstanders op ruim 3 meter afstand staan), maar ook bij gewone spelsituaties en dichtbij de balk waarbij de verdediger met zijn stick 'de balk dichtzet'. Het is dus verboden om de bal tegen (de stick van) een laag verdedigende speler te spelen. Deze ballen leveren snel blessures op. Het gevaar is met name het breken van vingers/handen en afketsen van de bal via de eigen stick van een laagzittende verdediger in zijn gezicht. Als de tegenstander zijn stick laag heeft liggen, zal de balbezitter dus een alternatief moeten zoeken.

11. Nieuwe regels

Met ingang van het seizoen 2009/2010 zijn ook in de zaal de nieuwe spelregels van kracht: de self-pass en de spelhervatting.

Een spelhervatting (vrije push, inpush, uitpush en beginpush) mag met een zogenaamde '**self-pass**' worden genomen. Dit geldt niet voor het nemen van een strafcorner en strafbal.

De self-pass betekent dat je de bal als het ware naar jezelf mag spelen in plaats van naar een medespeler. Hierdoor zal de snelheid van het spel zeker gaan toenemen. Wel zijn er een aantal bepalingen waaraan een self-pass moet voldoen:

- Voordat je de spelhervatting neemt moet de bal duidelijk onder controle zijn gebracht. Je mag niet een ongecontroleerde rollende bal snel naar jezelf spelen en dan verder gaan.
- Je moet eerst duidelijk de bal door middel van een push een "tikje" geven en daarna de bal nogmaals spelen voordat je gaat drijven of dribbelen. De scheidsrechters moeten dus duidelijk 2 acties van je zien. Direct met de bal aan de stick weglopen na het fluitsignaal is dus niet toegestaan.
- Natuurlijk mag je een spelhervatting ook nog steeds op de "oude manier" naar een medespeler spelen/pushen. De bal moet dan wel een meter gerold hebben voordat een medespeler de bal mag spelen. De spelregel is hier dus niet veranderd.

Om te **voorkomen dat een vrije push gevaarlijk hard door een volle cirkel wordt gespeeld**, is de spelregel aangepast. Bij een spelhervatting voor de **aanvallende partij op de helft van de verdedigende partij** zijn er enkele wijzigingen.

- Alle andere spelers (zowel medespelers en tegenstanders) dan degene die de spelhervatting neemt moeten minimaal 3 meter afstand houden.
- De bal mag vanuit een spelhervatting (vrije push of inpush) niet direct de cirkel in gespeeld worden **behalve als dit via de balk gebeurt**.

Dit betekent dat na het nemen van de spelhervatting:

1. de bal eerst de balk raakt en daarna de cirkel in gaat, **of**
 2. een andere speler van een willekeurige partij de bal moet hebben geraakt voordat de bal de cirkel in gespeeld mag worden, **of**
 3. de bal na het nemen minimaal 3 meter heeft afgelegd voordat je hem zelf de cirkel in mag spelen. Let op: spelen betekent dus een 2^e keer de bal pushen of raken. De bal 3 meter laten rollen en dan zonder een 2^e keer te zijn gespeeld de cirkel in laten rollen is dus niet toegestaan
- Als de scheidsrechter fluit voor een overtreding van een verdediger net buiten de cirkel, dan moet de spelhervatting op minimaal 3 meter van de cirkel worden genomen.
 - Bij een spelhervatting van de **verdedigende** partij mag een medespeler van degene die de bal neemt el binnen 3 meter staan. De spelregel is hier dus niet veranderd.

12. Taakverdeling scheidsrechters

De snelheid van het spel vraagt van scheidsrechters veel aandacht voor wat er bij en in de cirkel gebeurt. Spel in het middenveld komt bij zaal hockey niet veel voor en als het gebeurt, is het ook van enige afstand goed te bekijken en te beoordelen. Scheidsrechters doen er dan ook bij zaal hockey goed aan vooral op eigen helft actief te zijn en bij een aanval naar hun zijde steeds vroeg nabij de cirkel positie te kiezen.

- **NIET** in de cirkel van de collega fluiten.
- **een scheidsrechter kán, maar moet niet, een strafcorner geven voor een gebeurtenis op de helft van zijn collega.**
- een scheidsrechter kan over het gehele veld voor verkeerd wisselen een strafcorner aan de andere kant van het veld toekennen.

De behandeling van strafcorners en strafballen is in beginsel bij veld en zaal gelijk. Maar het is niet ongebruikelijk dat de samenwerking van de scheidsrechters bij het beoordelen van met name een strafcorner, in de zaal verder gaat: de 'opkomende' scheidsrechter beoordeelt bijvoorbeeld of de bal na het aangeven en voor de eerste doelpoging buiten de cirkel is geweest. De 'verantwoordelijke' scheidsrechter kan dan meer aandacht geven aan de uitlopers en aan het resultaat van een doelpoging. De spelregels laten een dergelijke samenwerking toe.