



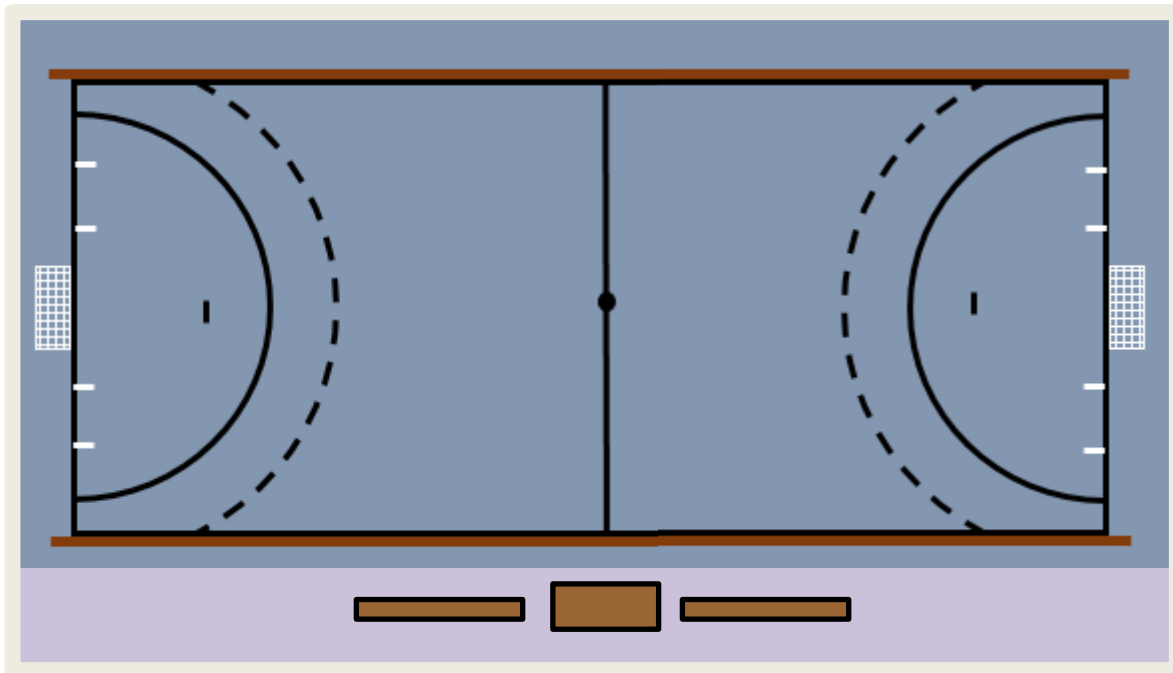
Binnenkort gaat het zaalhockeyseizoen weer van start.

**Ter voorbereiding hierop hebben we als
Arbitrage Commissie Shinty
de belangrijkste spelregels in deze folder
voor je op een rij gezet.**

Alvast veel speelplezier gewenst in de zaal.



Kleiner veld en minder spelers



In de zaal zijn het veld, de cirkel en de goal veel kleiner. Bovendien heb je geen 23-metergebied maar gelden alle 23 meter regels in de zaal voor de hele speelhelft, en liggen er links en rechts van het veld balken. Waar je wel op moet letten is dat er in de zaal veel gekleurde lijnen zijn aangebracht voor de verschillende sporten maar **de zwarte lijnen voor zaalhockey zijn**.

LET OP... de hockeycirkel is niet de zwarte dichte cirkel maar de gestippelde cirkel. Tevens loopt de hockeycirkel in de zaal door in de zijlijn (zie plaatje), dus gelden speciale regels betreffende de inpush in dit gebied. Daarnaast speel je met minder spelers in het veld. Je speelt **6 tegen 6**. Dat is inclusief keeper en geldt niet alleen voor de jeugd, maar ook voor senioren. Bovendien mag een team in de zaal uit maximaal 12 spelers bestaan, terwijl dat er in het veld maximaal 16 zijn. En oh ja, de stick en de bal zijn lichter. En net als in het veld is ook in de zaal een beetje verplicht voor veldspelers en de vliegende keep. En natuurlijk zijn een vijfvingerige handschoenen en scheenbeschermers ook verplicht.

En niet vergeten, zo liggen de balken goed op de vloer!





Tijd(waarneming)

In de zaal houden **NIET** de scheidsrechters de tijd bij, maar de wedstrijdtafel. Een wedstrijd duurt 1 x 30 minuten (topklasse soms 2 x 20 min.), waarbij niet de teams maar de scheidsrechters wisselen van kant na 15 minuten zónder dat de tijd wordt stilgezet. De tijdstraffen (bij kaarten) worden bijgehouden door de wedstrijdtafel en de speler zit op een stoel ernaast. De tijd wordt echter **nooit** stilgezet voor kaarten, strafballen en blessures etc. Uitzondering zijn wedstrijden in de topklasse. **LET OP!** ...Eindtijd volgens wedstrijschema is leidend, dus als er te laat wordt begonnen met de wedstrijd speel je korter!

Pushen over de grond

In de zaal mag je **alleen pushen** en dan alleen over de grond. Alleen wanneer dat zonder opzet gebeurt en de tegenstander daar geen hinder van heeft, mag de bal een beetje van de grond komen; **maximaal 10 cm**.

ECHTER!... Als bij het stoppen de bal niet meer dan 30 cm opstuit en er geen tegenstander in de buurt is die de bal kan spelen of hinder hiervan ondervindt, dan mag de scheidsrechter het spel door laten gaan.

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 dichterbij dan 50 cm (onderarm lengte) bij de bal is geplaatst. Wanneer een push wordt uitgevoerd, zijn zowel de bal als de krul van de stick in contact met de grond.

Bal hoog spelen

Alleen in de cirkel bij een 'schot' op goal mag je hoog pushen, mits niet gevaarlijk natuurlijk. Een hoge push op goal, waarbij de bal hoog terugkomt van de keeper of lat, wordt uitsluitend beoordeeld op gevaarlijk spel. Hierbij mogen spelers de bal binnen de cirkel hoog stoppen met hun stick, maar dienen hierna eerst de bal zonder gevaar gecontroleerd naar de grond te brengen (aanvallen mag dan niet), alvorens verder te spelen. Dus goals waarbij de bal niet vanaf de grond is gespeeld worden afgekeurd!

Een lage push op goal, waarbij de bal hoog terugkomt van de keeper, is een strafcorner tenzij (!) de bal zonder gevaar uit het veld gaat of in een compleet vrije ruimte terecht komt. De keeper mag een bal niet opzettelijk wegslaan maar alleen laten afketsen. Net als in 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 etc.

Niet liggend spelen

Anders dan in 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. Daarbuiten dus niet.



LET OP! Een speler mag maximaal 3 contactpunten tegelijkertijd met de vloer hebben. Dus niet twee handen met twee voeten.

Afstand bij spelhervatting en bij de cirkel

Voor iedere spelhervatting in de zaal geldt dat deze wordt genomen op **de plaats** van de overtreding waarbij de minimale afstand van spelers **drie meter** is. Echter de nemer mag besluiten om direct te spelen waarbij de spelers die binnen drie meter stonden geen mogen druk zetten (aanvallen) totdat de bal drie meter gerold heeft. Overigens elke speler die wel drie meter afstand houdt mag meteen druk zetten (ook vanuit de cirkel). Bij een **snelle** vrije push binnen drie meter van de cirkellijn mogen verdedigers achter de cirkellijn staan, **echter alleen diegene tijdens het geven van de vrij push al in de cirkel stonden!** Ze mogen de aanvaller binnen de cirkel wel begeleiden, maar mogen niet uitstappen of de bal proberen te spelen alvorens de bal: A. eerst drie meter heeft gerold of B. binnen drie meter door speler van één van beide teams is aangeraakt. Zo niet dan is dat een opzettelijke overtreding die wordt bestraft met een strafcorner! Bij een **niet snel** genomen vrije slag binnen 3 meter van de cirkel moet **iedereen** 3 meter afstand houden, ook in de cirkel. Ook mag de bal bij een spelhervatting op de aanvallende helft niet direct, of via de balk, de cirkel in gespeeld worden, maar dient de bal eerst 3 meter te worden verplaatst of door een andere speler te zijn aangeraakt.

Over achterlijn

Gaat een bal over de achterlijn via een aanvaller, dan betekent dat uitnemen. Dat mag op elk punt op de lijn recht tegenover de plaats waar de bal over de achterlijn ging en de kop cirkel. Als een verdediger of de keeper de bal als laatste heeft aangeraakt betekend dit een **lange corner**. Die wordt genomen op de middellijn op de plek recht tegenover de plek waar de bal over de achterlijn ging. Wordt de bal opzettelijk over de achterlijn gespeeld door een verdediger of keeper dan krijgen zij een strafcorner tegen. Hierbij wordt het afketsen op legguards of lichaam keeper niet als opzet beoordeeld.

Over de balk

Gaat de bal zonder opzet over de balk, dan volgt een inpush binnen maximaal één meter van de balk. Is deze inpush voor de aanvallers binnen de cirkel dan moet dat gebeuren op één meter buiten de cirkel (afstand!). Is hij voor de verdedigers, dan moet hij als een achterbal worden genomen.

Strafcorner

De reden dat je een strafcorner krijgt is in de zaal vergelijkbaar met op het veld. Meestal is dat omdat een verdediger of keeper:

1. een niet opzettelijke overtreding maakt in de cirkel, waarbij **niet** het maken van een doelpunt wordt voorkomen (anders strafbal)
2. hij/zij een opzettelijke overtreding maakt op de eigen speelhelft
3. de bal met duidelijke opzet over de achterlijn speelt

Let wel, op dat in de zaal een opzettelijke overtreding op **de hele aanvallende speelhelft** door een verdediger resulteert in een strafcorner! Wat in de zaal wel anders is dan in het veld, is de manier waarop een strafcorner wordt genomen. Alleen de keeper mag in het doel staan. Alle overige verdedigers

moeten **aan de andere kant van het doel staan** dan waar de bal wordt aangegeven.

Wordt er zonder keeper gespeeld dan staat er **niemand in de goal!** Wat overigens ook mag, is dat één of meer verdedigers op de **kop van de andere cirkel** gaan staan

(dus niet meer achter de middellijn). Wat niet mag is achter het doel langs lopen of met de hand de doelpaal gebruiken om je af te zetten. Een strafcorner mag hoog, mits niet gevaarlijk! Dat moet wel een push zijn want slaan mag natuurlijk niet. Ook in de zaal kan niet gescoord worden uit een strafcorner voordat de bal buiten de cirkel is geweest. Komt de bal, na het aangeven van de strafcorner, meer dan 3 meter buiten de cirkel, dan zijn de regels voor het nemen van een strafcorner niet langer van toepassing en mag er bijvoorbeeld gewisseld worden of wordt er voor einde wedstrijd gefloten bij een strafcorner buiten de speeltijd. Indien een aanvaller te vroeg de cirkel in loopt dan moet de **aangever** naar de middellijn. Indien na een strafcorner weggegoide handschoenen, kniebeschermers e.d. het spelen belemmeren buiten de cirkel: Vrije push. Binnen de cirkel: strafcorner. LET OP, bij de uitpush na een strafcorner van de verdediging mag iemand met een masker geen zelfpass uitvoeren (Strafcorner!). Alleen pushen is toegestaan.

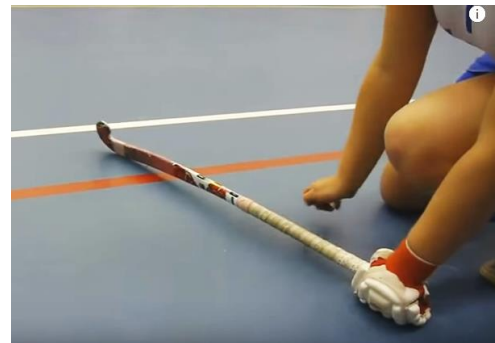


Bijzondere spelsituaties

Anders dan op het veld, kent zaalhockey een aantal bijzondere spelsituaties waarvoor speciale regels gelden. We zetten er een paar op een rijtje:

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.

WEL OF GEEN BLOK. Er is pas sprake van een blok als de stick bijna of helemaal plat op de grond ligt **vóór de speler, dus niet links of rechts daarvan**. En dat moet het geval zijn vóór dat de bal wordt gespeeld. Als de verdediger zijn of haar stick pas op de grond legt of voor haar lichaam schuift nadat er is gespeeld, is dat géén blok.



OPZET EN AFSTAND. Om vervolgens te beoordelen of je door een blok speelt, gelden twee criteria: de bal worden gespeeld **met opzet** en **hard**. Afstand is hierbij niet meer van belang gezien het grote gevaar.

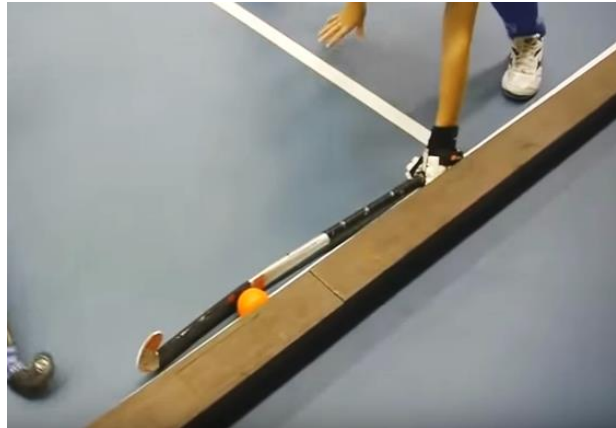
LET OP! Is er duidelijk sprake van opzet, dan hoort er naast een spelstraf ook een persoonlijke straf bij: de eerste keer een groene kaart en vervolgens een gele kaart. Is het geen opzet, dan is een waarschuwing op z'n plaats. Door een blok heen spelen is immers gevaarlijk!

DE BALK DICHTZETTEN. Wat ook typisch zaalhockey is, is dat een speler met zijn of haar stick en/of lichaam de pass- of looplijn naar de balk 'dicht zet'. Zo'n speler moet worden beschermd! De aanvaller zal dan een andere weg moeten kiezen, want de weg langs de balk is door de verdediger reglementair afgesloten en over een liggende stick heen spelen is verboden.

OPSLUITEN SPELER. 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 opening** (1 meter) laten waar de bal doorheen kan worden gespeeld. LET OP! Verdedigers die een aanvaller in hun cirkel dreigen op te sluiten riskeren een strafcorner als ze geen opening laten (opzettelijke overtreding).

PIROUETTE. Nog zo één, typisch zaal hockey: de pirouette. Dat is wanneer de speler in balbezit een (bijna) hele draai maakt en van dichtbij richting een tegenstander speelt. Vaak richting voeten om zo een strafcorner uit te lokken. Dat is potentieel gevaarlijk en dus een overtreding en moet worden afgefloten.

KLEMMEN. Een bal afklemmen met stick tegen balk waardoor de bal onspeelbaar wordt is verboden (Strafcorner!). 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 gegeven in de cirkel en binnen drie meter van de cirkelrand (vrije slag).



ZONDER KEEPER Als laatste bijzondere spelsituatie behandelen we de het spelen zonder keeper. Naast een 'standaard' keeper met een volledige keepersuitrusting, mag in de zaal net zoals in het veld ook gespeeld worden zonder keeper, dus met 6 veldspelers. Alleen bij het verdedigen van een **strafbal** is een keeper met volledige uitrusting **verplicht**, dus dat betekend dat het hebben van een keeper in een team ook verplicht is. Daarom mag je net zoals in het veld tijdens een strafbal keeper en spelers (zelfs de strafbalnemer) wisselen. Als er zonder keeper wordt gespeeld is er dus ook niemand binnen het team die het recht van de keeper krijgt. Dus niemand mag liggend spelen en de bal met zijn hand, arm of lichaam voortbewegen. Doe je dat wel in de cirkel dan krijg je een strafbal tegen.

DOEL LEEG Er mogen geen uitrustingsstukken of andere dingen in het doel liggen. Denk aan maskers, handschoenen, handdoeken, flessen etc

SPELERSWISSEL Wisselen mag onbeperkt waarbij wel de regel is dat er in principe niet meer dan 12 spelers in veld staan. Is dit tijdens een wissel toch (alleen kort) het geval dan mag deze extra speler niet meespelen of het spel beïnvloeden. Gebeurt dit toch dan volgt een staf in de vorm van een strafcorner. Ook in de zaal mag niet gewisseld worden tijdens de strafcorner.



Kaarten en straffen spelers en begeleider(s)

Bij elke overtreding kan de speler, die een overtreding begaat, naast een spelstraf ook een persoonlijke straf en dus een waarschuwing of kaart krijgen: groen, geel of rood. Na de waarschuwing (of zonder waarschuwing bij zwaardere overtredingen) volgt een kaart: bijvoorbeeld groen met een tijdstraf van **1 minuut**. Maar je kunt er ook langer worden uitgestuurd, bij geel voor 2 (verbaal) of 5 (fysiek) minuten, of met rood voor de rest van de wedstrijd. En daarbij geldt natuurlijk: 2 x groen = **geel** en 2 x geel = **rood**. 2x geel kan mits niet voor dezelfde overtreding (verbaal of fysiek)

OVERTREDING. En natuurlijk kun je een kaart krijgen voor opzettelijke en vooral fysieke overtredingen of vanwege spelbederf ('Break Down Of Play'). Krijg je geel omdat je bijvoorbeeld geen afstand neemt of de bal wegtikt (spelbederf!) dan betekent dat 2 minuten. Bij grove fysieke overtredingen ga je voor 5 minuten naar de kant. (neemt plaats op stoel naast wedstrijdtafel)

TEAMBEGELEIDER. Behalve spelers kunnen ook teambegeleiders een kaart krijgen, bijvoorbeeld omdat ze commentaar hebben op de scheidsrechter. De regel in de zaal is identiek als op het veld: Begeleiders mogen de scheidsrechters nooit direct aanspreken, dit mogen ze alleen doen via de aanvoerder of andere speler van het team. Krijgt een begeleider een gele kaart, dan moet hij op de tribune plaatsnemen en mag hij gedurende 5 minuten niet coachen. Doet hij dat wel, dan krijgt hij rood en dient hij de zaal te verlaten voor de rest van de wedstrijd. **LET OP! Behalve de begeleider wordt ook het team gestraft. Die moet, voor de duur van de straf, met een speler minder spelen.** De aanvoerder 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 en speelt het team ook gedurende de rest van de wedstrijd met een speler minder. De begeleider moet dan ook de zaal verlaten.

WANGEDRAG PUBLIEK. Publiek zit nu eenmaal dicht op het veld in de zaal en hun geroep kan irritatie opwekken. De scheidsrechter zal de coach van het betreffende team hierop aanspreken en deze vragen maatregelen te treffen om dit te laten stoppen. Dus ben je publiek, blijf sportief aanmoedigen!

Nog vragen over de hockeyregels in de zaal?

Stuur een email naar: scheidsrechtersjeugd@shinty.nl