

# Zaalhockey 2021-2022

Spelregelpresentatie





# Verschillen zaal- en veldhockey

- Handschoen

Ieder jaar gebeuren er weer vervelende ongelukken met ballen op de hand. Het dragen van een handschoen voorkomt letsel aan hand en vingers! Dus heb je er nog geen een? Snel aanschaffen.

- Stick

Alleen zaalsticks zijn toegestaan. (Afgeplakte) veldstick mogen niet gebruikt worden in de zaal.

- 5 meter → 3 meter

Regels voor afstand zijn zoals op het veld. Echter 5 meter wordt 3 meter in de zaal

- Slaan → pushen

Het slaan van de bal mag niet in de zaal. Pushen mag wel.

- Liggend spelen

De bal mag niet gespeeld worden door een "liggende" speler. Liggend spelen is met drie of meer steunpunten. Bijvoorbeeld bij het stoppen van de bal met de knie aan de grond ( twee voeten een knie = 3 dus niet toegestaan. Of twee voeten en de hand zonder stick...niet toegestaan.

- Bal van de grond

De bal maximaal 10 cm van de grond gespeeld of gestopt worden.

- In het blok spelen

De bal mag niet "in het blok" gespeeld worden. Een "blok" is een stick die al op de grond ligt. Als de stick naar de bal beweegt is het geen "blok" meer. In het blok spelen is gevaarlijk, met gevaar voor letsel en wordt bestraft met een groene kaart.



# Opfrisser voor zaalseizoen

SC = StrafCorner

1. Masker bij vrije slag voor verdediging na SC: Geen self-pass
2. Geen vliegende keeper: kleding bij SC, positie verdedigers & SB
3. Te vroeg inlopende aanvaller bij SC
4. Uitspeel corner (3m buiten cirkel)
5. Afstand van verdedigers bij vrije slag (3m)

Toelichting Coen van Bunge KNHB van seizoen 2019-2020  
<https://www.youtube.com/watch?v=SHUXDRCan7E>

# Wat is "hoog" ?

En mag dus niet

- Meer dan 10 cm van de grond bij pass of aannname
- Over een stick spelen

Wat mag wel:

- Bij een stopfout zonder dat tegenstander er last van heeft meer dan 10 cm van de grond.

# Wat is "slaan"?

En mag dus niet

- Grote schuifbeweging (inzet vanaf meer dan 50 cm van de bal)

*OF*

- Zwaaibeweging naar de bal

Wat mag wel:

- Push
- Sleppush

# Wat is “in het blok” spelen?

En mag dus niet

- Van dichtbij
  - Hard
  - In een stick die er al ligt
- } gevaarlijk

**GEVAARLIJK**

en daarom:

1 keer waarschuwen,

Bij nogmaals in het blok spelen

▼ (1 minuut op de bank)



Wat is niet “in het blok spelen”:

Als de stick naar de bal beweegt om deze te stoppen.

# Corner (lange corner en strafcorner)

- Precies zoals op het veld, dus...
  - Per ongeluk = lange corner; opzet = straf corner
- Lange corner:
  - Loodlijnprincipe, middenlijn.
  - Bepalingen uitvoering gelijk aan het vrije slag
- Straf corner:
  - Verdedigers aan "andere kant" van het doel of achter kop cirkel van andere partij





# Wat is “liggend spelen”?

En mag dus niet

- Languit
- Drie steunpunten op de grond

Wat mag wel:

- stick horizontaal op de grond leggen en met beide handen vasthouden
- eerst vallen, dan liggen
- liggend spelende keeper  
(alleen als bal & keeper binnen cirkel zijn)

# Bal van de grond: wanneer fluiten we?

- Fluiten:
  - hinder / geen voordeel voor tegenstander
  - pass > 10 cm
- Niet fluiten:
  - pass < 10 cm zonder hinder
  - opstuitende stop zonder hinder
  - verdedigende stop in cirkel zonder hinder of gevaar over de achterlijn
  - bal over de zijbalk zonder overtreding: inpush
  - als voordeel geven beter is dan fluiten

# Schot op doel: wegwerken

## Bal over de grond op doel:

- mag niet (om)hoog worden weggewerkt, tenzij geen hinder of gevaar

## Bal van de grond op doel:


- bal mag alle kanten op (ook hoog/hoger) weggewerkt
- bal moet daarbij uitstuiten
- gevaarlijk vervolg door verdediging: strafcorner
- wegslaan verdediging = strafbal
- gevaarlijk vervolg door aanvaller : vrije slag verdediging




# Insluiten met meerdere sticks

- Verdedigers moeten een duidelijke (!) opening laten waar de bal doorheen kan worden gespeeld.
- Als je dat niet doet .... een vrije push tegen; als het in de cirkel gebeurt dus een strafcorner.
- De bal *doelbewust* tegen de balk klemmen is een opzettelijke overtreding.

# Persoonlijke straffen

 = 1 minuut

 = 2-5 minuten

 = definitieve verwijdering (met schorsing tot gevolg)

2 x  = 

2 x  = 

- Aanvoerderskaarten (vb bij SC)
- Coach begeleider: 5 minuten tribune & speler zit



## Samengevat:

Veiligheid:

bitje,  
handschoen,  
“in het blok spelen”,  
hoog,  
slaan

Afstand: 5 meter wordt 3 meter

Beeldmateriaal:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLF9C3Z36XP1svOMesEpGHJvfYc5K19J0B>



