

A collage of indoor and outdoor hockey equipment. On the left, a black indoor hockey stick with a white 'C' logo and a yellow ball with the letter 'B' are on a wooden floor. On the right, a blue and green outdoor hockey stick with an Adidas logo and a grey ball are on artificial grass. The text 'Spelregelbriefing Zaalhockey seizoen 23-24' is overlaid in white.

Spelregelbriefing Zaalhockey seizoen 23-24

MHC WEESP

Spelen van de Bal

- Alleen pushen over de grond
- inzet beweging 50 cm
- Scoop alleen bij strafbal
- Slag, schuifslag en flats zijn niet toegestaan

Spelen van de Bal

- Bal langs de grond verplaatsen
- Behalve bij push op het goal
- Pass tot 10 cm van de grond (mits tegenstander niet hindert)
- Bij de aanname mag de bal iets opspringen.
- Bal in de lucht met een zo'n stil mogelijke stick stoppen, niet spelen!

Teams en Wissel

- 6 veld + 6 bank
- Wisselen onbeperkt met veldspelers
- Niet wisselen bij een strafcorner (wel bij strafbal)
- 2x wisselen veldspeler voor “aangeklede” keeper
- Kies slimme wisselmomenten!

Bijhouden wedstrijd, straf tijd en scoreverloop

- wedstrijdtafel houdt de tijd bij (wedstrijdduur 2x20)
- straf tijd wordt bijgehouden door de tafel.
- terugkeer van de speler is geen wissel!!!
- scoreverloop wordt bijgehouden door de tafel.
- Rust 3 minuten

Spelhervattingen (vrije bal, inbal, lange corner, bully)

- tegenstander altijd op 3 meter
- medespelers ook als de bal op de aanvalshelft wordt genomen (tenzij direct)
- op de aanvalshelft selfpass 3 meter
- als de bal minimaal 3 meter heeft gerold, voordat deze rechtstreeks via de balk of een medespeler de cirkel in gaat
- als de bal geraakt is door de verdediging

Spelhervattingen (vrije bal, inbal, lange corner, bully)

- 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)
- Lange corner nemen op middenlijn
- Bully: nooit binnen 3 meter van de cirkelrand.

Strafcorner

- Bij ingrijpende, opzettelijke overtredingen van spelers op hun eigen helft.
- Verdedigers achter de achterlijn, aan de nietaangeefzijde
- of ter hoogte van de kop van de cirkel op de andere speelhelft.
- Doelverdediger moet achter de doellijn
- Verdedigers mogen niet achter de doellijn staan.

Strafcorner

- Strafcorner eindigt (o.a.) wanneer de bal 3 meter of méér buiten de cirkel komt.
- Bal buiten de cirkel
- Push hoog of laag als doelpoging
- Gevaarlijk spel

Doelverdediger

- eigen helft
- liggend spelen in zijn cirkel
- bal buiten de cirkel dan mag de keeper deze niet liggend spelen = strafcorner
- bal niet wegslaan - wel pushen

Specifiek Zaalhockey

- Spelers mogen niet liggend spelen en niet op hand, knie of arm steunen, buiten de hand(en) die de stick vasthoudt/vasthouden.
- De keeper mag het wel: echter uitsluitend in eigen cirkel, wanneer hij zich geheel binnen de cirkel bevindt en ook de bal erbinnen is
- Je mag de bal niet tegen de balk klemmen met je stick en daarmee onbespeelbaar maken
- De bal bewust hard in de stick van een laag verdedigende tegenstander spelen mag niet, zeker niet wanneer diens lichaam achter de stick zit (dit heet "door het blok spelen"), noch wanneer dit uit een blinde draai (pirouette) gebeurt.

Specifiek Zaalhockey

- Je mag geen maskers of andere dingen in de cirkel laten liggen. Doe je dit wel en het spel ondervindt hier hinder van, dan krijg je een strafcorner tegen. Voorkomt dit een doelpunt, dan krijg je een strafbal tegen
- “trapping” = je mag een speler niet opsluiten in een hoek.
- verdediger maakt deze fout Vrije push tegen of Strafcorner
- aanvaller maakt deze fout Vrije push
- speler die geen gebruik maakt van de ruimte begaat ook een overtreding!

Vragen ?

Veel plezier en succes!!!!

