



Belangrijke zaalhockeyweetjes op een rij:

Zaalregels

Begeleiding:	Op de bank maximaal 4 begeleiders en zes speelsters.
Verplicht in de zaal:	Zaalstick, bitje, scheenbeschermers. Sterk aanbevolen zaalhandschoen.
Wedstrijdduur:	Voor jeugd en jongste jeugd 2x20 minuten (tijd wordt niet stil gezet) met vijf minuten om te wisselen van speelhelte. Geen shake hands, dat scheelt tijd. 9:00 uur starten, betekent dat om 9:00 uur de klok aangaat. Of je nu klaarstaat of niet.
Zaalleiding:	Houdt de stand en de tijd bij, altijd op tijd beginnen met de wedstrijd. Scheidsrechters kunnen schaduwtijd bijhouden, maar zaalleiding bepaalt begin en eind van de wedstrijd. Gedurende de wedstrijd wordt de tijd nooit stilgezet, ook niet bij blessures, kaarten of strafballen. Worden de vastgestelde aanvangstijden in een blok niet gehaald, dan kan de zaalleiding de duur van de wedstrijden inkorten , zodat de vastgestelde eindtijd alsnog wordt gerealiseerd.

Zaalhockeyregels

Afstand:	3 meter i.p.v. 5 meter.
23-meter lijn:	Bestaat niet. I.p.v. 23 meter lijn in het veld, geldt in de zaal de middellijn.
Pushen:	Je mag alleen pushen (stick nooit verder dan 50cm van de bal om die in beweging te krijgen). Flatsen (forehand en backhand) niet toegestaan, slaan ook niet.
Slaan:	Inzet verder dan 50 cm, zwaaibeweging naar de bal, interceptie met 1 hand.
Hoog:	Bal mag niet omhoog (behalve bij doelpoging). Niet lubben over andere stick. Stopfout wordt niet afgefloten wanneer er geen voordeel uit ontstaat. <u>Stel</u> : verdedigende stop in cirkel gaat omhoog en over de achterlijn → lange corner als er geen hinder voor de aanvallers was. <u>Stel</u> : bal door stopfout over de zijbalk → inpush andere partij.
Blok:	Bij een blok sta je achter de bal (dus stick naast het lichaam is GEEN blok) en is je stick volledig op de grond (mag geen bal onderdoor kunnen). Blok zetten bij de balk is toegestaan. Dan moet aanvaller andere weg zoeken.
In het blok spelen:	Mag niet als tegenstander goed blok heeft, je mag er niet keihard tegenaan pushen. Regel bestaat voor de veiligheid van de spelers.
Insluiten:	Als meerdere spelers een blok vormen, moet er altijd ruimte gelaten worden waardoor de aanvaller de bal kan spelen. Zo niet, vrije slag tegenstander dus strafcorner als het in de cirkel gebeurt.
Lange corner:	Loodlijn naar middellijn, daar nemen. Per ongeluk over de achterlijn = lange corner, met opzet = strafcorner
Balk:	Is "extra speler". Bal afklemmen tegen de balk is opzettelijke overtreding. Bij een vrije slag in aanvalsgebied mag via de balk, mits de heenweg naar de balk minimaal 3 meter is.
Inpush:	Max. 1 meter binnen de balk nemen. Binnen de cirkel over de balk, inpush buiten de cirkel. Door aanval: minimaal 3 meter buiten de cirkel.



- Liggend spelen:** Mag niet. Liggend = meer steunpunten op de grond dan je voeten en de hand die de stick vasthoudt. Voor de (vliegende)keeper geldt dat die alleen liggend mag spelen mits zelf EN de bal binnen de cirkel!!
- Wegwerken schot:** Mag alle kanten op, ook hoog mits niet gevaarlijk.
- Op doel:** Als bal uit de lucht komt, moet deze eerst uit stuiteren voordat je verder mag spelen. In vloeiende beweging doodleggen mag (van boven naar beneden), anders niet. Bal meenemen uit de lucht mag niet, dus ook niet intikken.
Stel: keeper werkt weg en bal gaat over de goal veld uit → lange corner.
Stel: keeper werkt bal weg waarbij gevaar ontstaat → strafcorner.
- Lijnstop:** Mag hoge bal tegenhouden, niet een beweging maken.
- Strafcorner:** Keeper in de goal, spelers ernaast (andere kant dan waar de corner genomen wordt). De aanvallende partij bepaalt de kant. Als iedereen klaarstaat, mag er niet meer van kant gewisseld worden. Met strafcornermasker op mag je de vrije slag nemen, maar geen self pass. Dus bal in de aanval brengen is OK (anders dan vorig seizoen), maar niet bewegen met masker.
- Wissel:** Bij de middellijn, niet tijdens strafcorner. Wanneer volledige teamwissel te lang duurt en voordeel oplevert (bv tijdwinst) dan groene aanvoederskaart. Bij herhaling verkeerde wissel → groen voor aanvoerder.
- Straffen:** groen = 1 minuut, geel = 2 tot 5 minuten (aanvoerder meldt naam overtreder aan wedstrijdtafel). Aanvoederskaart, aanvoerder eruit, band naar een ander. Begeleider krijgt geel: 5 minuten naar tribune, speler eruit.

Keeperregels

- Plaats:** Keeper mag niet over de middellijn (behalve om een strafbal te nemen). Mag liggend spelen, mits zelf binnen de cirkel en de bal in de cirkel
- Vliegende keep:** Bestaat **niet** meer in seizoen 2019 -2020. Of keeper en 5 veldspelers of 6 veldspelers.
- Strafcorner:** Bij de strafcorner heb je als keeper 2 mogelijkheden: uitlopen of blijven staan. Blijf alleen op de lijn staan als de tegenstander een zwakke hoofdcorner heeft. Of als de tegenpartij veelvuldig scoort uit een afgeschoven corner. In andere gevallen uitlopen. Als keeper heb je een leidende positie. Geef duidelijk aan of je uitloopt of blijft staan. Doe vervolgens ook wat je hebt gezegd.