

## VELDHOCKEY

## ZAALHOCKEY

### 1. SPELEN VAN DE BAL

Slaan, pushen, scoopen

Alleen pushen toegestaan: duwbeweging met stick; geen schuifslag (max. zwaibeweging = 50 cm)

Bal mag van de grond, tenzij de speler van de bal daarbij gevaar veroorzaakt.

Bal moet langs de grond verplaatst, behalve bij push op doel. Bij stoppen mag de bal max. 10 cm opspringen, zolang dit tegenspelers niet hindert. Bal in de lucht mag niet worden verplaatst, maar tegen hoge ballen op doel mag een stoppoging gedaan worden met een **zo stil mogelijke stick**.

### 2. SPEELVELD EN DOELEN

Lengte = 91m; Breedte = 55m Doel = 2,14m hoog; 3,66m breed, met achterschot (= 46

Lengte = 36-44m; Breedte = 18-22m Doel = 2m hoog; 3m breed Doelpalen = 8x8 cm; doellijn = max. 8 cm

Zijlijnen

Zijbalken (10 x 10 cm, naar veld afgeschuind)

Straal cirkel = 14,63m

Straal cirkel = 9m

Strafbalstip op 6,40m Strafcorniermerk op 10m van doelpaal

Strafbalstip of -stip op 7m Strafcorniermerk op 6m van doelpaal

Teambanken Hoekvlaggen 23-metergebieden met zwaardere straf bij opzettelijke overtreding die een aanval afbreekt

Teambanken, strafbank en wedstrijdtafel Geen hoekvlaggen Op hele eigen helft zwaardere straf bij opzettelijke overtreding die een aanval afbreekt

### 3. TEAMS EN WISSELS

Met min. 8 beginnen, max. 11

Met min. 4 beginnen, max. 6 (senioren en jeugdteams)

Team: max. 16 spelers

Team: max. 12 spelers

Foutieve wissel: aanvoerder aanspreken / kaart geven

Foutieve wissel: strafcorner, bij herhaling met gele kaart. Indien de invloed van de wissel op het spel beperkt is, kan een groene kaart voor de aanvoerder volstaan.

Terugkeer na groene of gele kaart: scheidsrechter geeft teken aan speler.

Terugkeer na groene of gele kaart: tijdopnemer geeft teken aan speler.

Doelverdedigers mogen onbeperkt gewisseld worden.

Het aantal momenten waarop een keeper mag worden gewisseld is maximaal twee keer. Alleen het wisselen van een volledig uitgeruste keeper met een andere volledig uitgeruste keeper telt niet langer mee als wisselmoment.

### 4. TIJDWAARNEMING EN BIJHOUDEN STAND

Scheidsrechter

Tijdopnemer/zaalwacht

### 5. SPELHERVATTINGEN

Tegenstanders altijd op 5 meter. Medespelers idem bij nemen bal in aanvallend 23m-gebied.

Tegenstanders altijd op 3 meter. Medespelers idem bij nemen bal op helft tegenstander.

In aanvallend 23m-gebied: bal op min. 5m van de cirkel nemen. Cirkelpenetratie van de bal mag bij een selfpass na 5m gecontroleerde verplaatsing (bal 'aan' stick) en direct na een volgend balcontact van een verdediger.

Op helft tegenstander: bal op plek van overtreding nemen. Cirkelpenetratie van de bal mag nadat de bal 3 m is verplaatst, via de balk **nadat de bal eerst 3 meter heeft gerold**, en direct na balcontact van een verdediger.

Als de bal via een verdediger onopzettelijk over de achterlijn gaat: lange corner.

**Als de bal via een verdediger onopzettelijk over de achterlijn gaat: lange corner gespeeld vanaf de middenlijn ter hoogte van waar de bal over de achterlijn ging.**

Inslaan als de bal over de zijlijn is gegaan.

Inpush na bal over zijbalk, op max. 1 m binnen de balk (zoals bij een vrije push).

### 6. WAT WEL EN NIET MAG TIJDENS HET SPEL

Liggend spelen is niet verboden.

Spelers mogen niet liggend spelen en niet op hand, knie of arm steunen, buiten de hand die de stick vasthoudt. De keeper mag het wel: in eigen cirkel, wanneer hij én de bal er geheel binnen zijn.

Veldspelers mogen niet in het doel van de tegenpartij staan of achter één van beide doelen omlopen.

Spelers mogen niet in het doel van de tegenpartij staan of achter één van beide doelen omlopen. Afzetten tegen het doel mag niet.

## VELDHOCKEY

De bal met de stick afschermen (stickafhouden / shielding) is verboden.

'Opdringen van een overtreding' als overtreding is afgeschaft. Extreme gevallen worden nu bestraft onder de noemer "wangedrag" en "spelbederf".

## ZAALHOCKEY

De bal met de stick afschermen (stickafhouden / shielding) is verboden. Extra: de bal tegen de balk klemmen met je stick mag ook niet.

De bal 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").

Een speler die in balbezit is mag niet opgesloten worden in de hoek van het veld of aan de zijbalk door tegenstanders met hun stick plat op de grond. Tegenstanders moeten een opening laten waardoor de bal kan worden gespeeld.

## 7. STRAFCORNER

Wordt toegekend bij een opzettelijke overtreding van een verdediger in diens *23-metergebied*.

Wordt toegekend bij een opzettelijke overtreding van een verdediger op diens *eigen helft*.

Max. 5 spelers (incl. keeper) achter de achter- en/of doellijn; andere verdedigers achter middenlijn; keeper niet per se in doel.

Verdedigers achter de *achter lijn*, aan de niet-aangeefzijde, en/of achter de middenlijn. Keeper moet achter de *doel lijn*.

Slag mag bij 1e doelpoging alleen op plankhoogte; push mag hoog, mits niet gevaarlijk.

Slag mag niet; push mag hoog, mits niet gevaarlijk.

Bal moet na aangeven buiten de cirkel worden gespeeld; strafcornerregels vervallen wanneer bal 5m of méér buiten de cirkel komt.

Bal moet na aangeven buiten de cirkel worden gespeeld; strafcornerregels vervallen wanneer bal 3m of méér buiten de cirkel komt.

## 8. PERSOONLIJKE STRAFFEN

Tijdelijke verwijdering speler: groene kaart: 2 min.; gele kaart: 5 min. (10 min. bij fors fysieke acties tegen het lichaam); overtreder op teambank / in dug-out. Tijdelijke verwijdering coach: 10 min. achter het hek.

Tijdelijke verwijdering speler: groene kaart: 1 min. Gele kaart: 2 min. (5 min. bij fors fysieke acties tegen het lichaam); overtreder meldt zich bij tijdopnemer en neemt plaats op strafbank. Tijdelijke verwijdering coach: 5 min. op de tribune.

Iedere definitief verwijderde moet naar het clubhuis.

Iedere definitief verwijderde moet naar de kantine.

Scheidsrechter signaleert terugkeer na straftijd.

Terugkeer na straftijd: tijdopnemer geeft speler/teambegeleider een teken.

## 9. KEEPER (BEWEGINGSVRIJHEID)

Vliegende keep: zonder helm op over het hele veld. Volledig geklede keeper (en vliegende keep met helm): eigen 23-metergebied.

Vliegende keep: zonder helm op over het hele veld. Volledig geklede keeper (en vliegende keep met helm): eigen helft.

## 10. DUUR VAN DE WEDSTRIJD

2 x 35 minuten

2 x 20 minuten

Altijd min. 2 x 15 minuten

Rust: 5-10 minuten, geen bankwissel

Rust: max. 5 minuten, wisselen van bank

## 11. BULLY

Nooit binnen 15 meter van de achterlijn.

Nooit binnen de cirkel. Bij een bully uit een cirkelsituatie moet de bal erbuiten gelegd worden (via haakse verplaatsing t.o.v. de achterlijn).