



Belangrijkste bepalingen, verschillen veld- en zaalhockey

Veld	Zaal
1. Spelen van de bal	
Slaan, hoge en lage push, scoop	Alleen pushen toegestaan: stick vlak bij bal aan de grond, duwbeweging met stick, geen schuifslag
Bal mag van de grond, tenzij gevaarlijk	Bal moet langs de grond verplaatst, behalve bij push op doel Bij stoppen mag bal niet (meer dan 10 cm.) opspringen Bal in de lucht mag niet worden gespeeld
2. Speelveld, doelen	
Lengte: 91 mtr.; breedte: 55 mtr. Doel: 2.14 mtr. hoog, 3.66 mtr. Breed Met achtershot (46 cm.)	Lengte: 36-44 mtr.; breedte 18-22 mtr. Doel: 2 mtr. hoog, 3 mtr. breed
Zijlijnen	Zijbalken (10x10 cm. afgeschuind)
Straal cirkel; 14.63 mtr.	Straal cirkel; 9 mtr.
Strafbalstip; 6.40 mtr. Strafcornermerk op 10 mtr. van doelpaal	Strafballijn of -stip; 7 mtr. Strafcornermerk op 6 mtr. van doelpaal
Teambanken Hoekvlaggen 23-metervlakken met zwaardere straf bij opzet	Teambanken, strafbank en wedstrijdtafel Geen hoekvlaggen Over hele eigen helft zwaardere straf bij opzet
3. Teams, wissels	
Min. 8 beginnen, max. 11	Min. 4 beginnen, max. 6
Niet staken bij minder dan 8 in team	Niet staken bij minder dan 4 in team
Team: max. 16 spelers	Team: max. 12 spelers
Foutieve wissel: aanvoerder aanspreken	Foutieve wissel: strafcorner
Terugkeer na gele kaart: scheidsrechter geeft aan	Terugkeer na gele kaart: zaalwacht geeft aan
4. Tijdwaarneming, bijhouden stand	
Scheidsrechters	Zaalwacht (bij afwezigheid: scheidsrechters)

**5. Wat mag niet**

Gevaarlijk spelen, duwen e.d., obstructie, bal met lichaam/hand/voet spelen, verkeerd stickgebruik (bol, op stick slaan enz.)

Liggend spelen is niet verboden

Veldspelers mogen niet in het doel van de tegenpartij staan of achter een doel (zowel eigen doel als doe van de tegenpartij) omlopen

Gevaarlijk spelen, duwen e.d., obstructie, bal met lichaam/hand/voet spelen, verkeerd stickgebruik (bol, op stick slaan enz.)

Veldspeler mag niet liggend spelen en niet op hand, knie of arm steunen; de hand die de stick vasthoudt, mag wel de grond raken. Keeper mag liggend spelen, maar alleen in eigen cirkel (zelf en bal in de cirkel)

Veldspelers mogen niet in het doel van de tegenpartij staan of achter een doel (zowel eigen doel als doe van de tegenpartij) omlopen. Bal met stick tegen balk klemmen mag niet; afzetten tegen het doel mag niet

De bal van dichtbij hard in de stick van een laagverdedigende speler spelen mag niet

6. Bal buiten speelveld

Als bal via een verdediger onopzettelijk, vanaf het gehele speelveld, over de achterlijn gaat: lange corner

Inslaan als bal over zijlijn is gegaan

Als bal via een verdediger onopzettelijk, vanaf het gehele speelveld, over de achterlijn gaat: uitpush verdedigers

Inpush als bal over zijbalk is gegaan, op maximaal 1 mtr. Binnen de balk

7. Afstand bij spelhervattingen

5 meter

3 meter

8. Strafcornet

Max. 5 (incl. keeper) achter achterlijn; andere verdedigers achter middenlijn doelverdediger niet per se in doel

Slag mag bij de 1^e doelpoging alleen op plankhoogte, push mag hoog, mits niet gevaarlijk

Bal moet buiten cirkel worden gespeeld strafcornerregels vervallen wanneer bal meer dan 5 mtr. buiten cirkel komt

Max. 6 (incl. keeper) achter achterlijn; doelverdediger moet in doel, andere verdedigers aan andere zijde doel dan waar bal wordt aangegeven

Slag mag niet, push mag hoog, mits niet gevaarlijk

Bal moet buiten cirkel worden gespeeld strafcornerregels vervallen wanneer bal meer dan 3 mtr. buiten cirkel komt

**9. Persoonlijke straffen**

Tijdelijke verwijdering: min. 5 minuten (10 minuten als fysiek); speler op teambank

Na straf tijd: terugkeer via scheidsrechter

Tijdelijke verwijdering: min. 2 minuten (5 minuten als fysiek); speler op strafbank (melden bij zaalwacht)

Na straf tijd: terugkeer via zaalwacht/scheidsrechter

10. Straftoepassing

Opzettelijke overtreding verdediger binnen 23-metergebied: strafcorner

Opzettelijke overtreding verdediger hele eigen helft: strafcorner

11. Duur van de wedstrijd

2x 35 minuten

Rust: min. 5 minuten, max. 10 minuten geen wissel van bank

Min. 2x15 minuten, max. 2x30 minuten

Rust: maximaal 5 minuten; wisselen van bank

12. Bully

Niet binnen 15 mtr. van de achterlijn

Niet binnen de cirkel, bal moet dan op 5 cm. buiten de cirkel, midden voor het doel

13. Doelpunt

Eigen doelpunt

Géén eigen doelpunt

14. Self pass

Speler mag direct uit de spelhervatting met de bal gaan lopen

Het nemen van de spelhervatting en het verder spelen van de bal zijn 2 acties