**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. Lengte: 36-44 mtr.; breedte 18-22 mtr.

Doel: 2.14 mtr. hoog, 3.66 mtr. Breed Doel: 2 mtr. hoog, 3 mtr. breed

Met achterschot (46 cm.)

Zijlijnen Zijbalken (10x10 cm. afgeschuind)

Straal cirkel; 14.63 mtr. Straal cirkel; 9 mtr.

Strafbalstip; 6.40 mtr. Strafballijn of –stip; 7 mtr.

Strafcornermerk op 10 mtr. van doelpaal Strafcornermerk op 6 mtr. van doelpaal

Teambanken Teambanken, strafbank en wedstrijdtafel

Hoekvlaggen Geen hoekvlaggen

23-metervlakken met zwaardere straf bij Over hele eigen helft zwaardere straf bij

opzet opzet

**3. Teams, wissels**

Min. 8 beginnen, max. 11 Min. 4 beginnen, max. 5 (seniorenteams) of 6 (juniorenteams)

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 Terugkeer na gele kaart: zaalwacht geeft

geeft aan aan

**4. Tijdwaarneming, bijhouden stand**

Scheidsrechters Zaalwacht (bij afwezigheid: scheidsrechters)

**5. Wat mag niet**

Gevaarlijk spelen, duwen e.d., obstructie, Gevaarlijk spelen, duwen e.d., obstructie,

bal met lichaam/hand/voet spelen, verkeerd bal met lichaam/hand/voet spelen, verkeerd

stickgebruik (bol, op stick slaan enz.) stickgebruik (bol, op stick slaan enz.)

Liggend spelen is niet verboden 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 Veldspelers mogen niet in het doel van de

tegenpartij staan of achter een doel (zowel tegenpartij staan of achter een doel (zowel

eigen doel als doe van de tegenpartij) eigen doel als doe van de tegenpartij)

omlopen omlopen. Afzetten tegen het doel mag niet

Bal met stick tegen balk klemmen 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, Als bal via een verdediger onopzettelijk,

vanaf het gehele speelveld, over de vanaf het gehele speelveld, over de

achterlijn gaat: lange corner achterlijn gaat: uitpush verdedigers

Inslaan als bal over zijlijn is gegaan Inpush als bal over zijbalk is gegaan, op

maximaal 1 mtr. Binnen de balk

**7. Afstand bij spelhervattingen**

5 meter 3 meter

**8. Strafcorner**

Max. 5 (incl. keeper) achter achterlijn; Max. 5 (incl. keeper, seniorencompetitie) en max. 6 (incl. keeper, juniorencompetitie) achter achterlijn;

andere verdedigers achter middenlijn doelverdediger moet in doel, andere

doelverdediger niet per se in doel verdedigers aan andere zijde doel dan waar

bal wordt aangegeven

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

plankhoogte, push mag hoog, mits niet gevaarlijk

gevaarlijk

Bal moet buiten cirkel worden gespeeld Bal moet buiten cirkel worden gespeeld

strafcornerregels vervallen wanneer bal strafcornerregels vervallen wanneer bal

meer dan 5 mtr. buiten cirkel komt meer dan 3 mtr. buiten cirkel komt

**9. Persoonlijke straffen**

Tijdelijke verwijdering: min. 5 minuten Tijdelijke verwijdering: min. 2 minuten

(10 minuten als fysiek); speler op (5 minuten als fysiek); speler op strafbank

teambank (melden bij zaalwacht)

Na straftijd: terugkeer via scheidsrechter Na straftijd: terugkeer via zaalwacht/

scheidsrechter

**10. Straftoepassing**

Opzettelijke overtreding verdediger Opzettelijke overtreding verdediger

binnen 23-metergebied: strafcorner hele eigen helft: strafcorner

**11. Duur van de wedstrijd**

2x35 minuten Min. 2x15 minuten, max. 2x30 minuten

Rust: min. 5 minuten, max. 10 minuten Rust: maximaal 5 minuten; wisselen van

geen wissel van bank bank

**12. Bully**

Niet binnen 15 mtr. van de achterlijn Niet binnen 9 mtr. van de achterlijn

en niet binnen 5 mtr. van de cirkelrand en niet binnen 3 mtr. van de cirkelrand

**13. Doelpunt**

Eigen doelpunt Géén eigen doelpunt