

## Belangrijkste bepalingen, verschillen veld- en zaalhockey

Veldhockey	Zaalhockey
<b>1. Spelen van de bal</b>	
Slaan, hoge en lage push, scoop	Alleen push 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 de bal niet (meer dan 10 cm) opspringen. Bal in de lucht mag niet worden verplaatst.
<b>2. Speelveld en doelen</b>	
Lengte: 91 m.; Breedte: 55 m. Doel: 2,14 m. hoog; 3,66 m. breed, met achtershot (46 cm)	Lengte: 36-44 m.; Breedte: 18-22 m. Doel: 2 m. hoog; 3 m. breed Doelpalen: 8x8 cm; doellijn max. 8 cm
Zijlijnen	Zijbalken (10x10 cm., naar veld afgeschuind)
Straal cirkel 14,63 m.	Straal cirkel 9 m.
Strafbalstip 6,40 m. Strafcornermerk op 10 m. van doelpaal	Strafballijn of –stip 7 m. Strafcornermerk op 6 m. van doelpaal
Teambanken Hoekvlaggen 23-metervlakken met zwaardere straf bij opzet	Teambanken, strafbank en wedstrijdtafel Geen vlaggen over eigen helft zwaardere straffen bij opzet
<b>3. Teams en wissels</b>	
Min. 8 beginnen, max. 11	Min. 4 beginnen, max. 6
Niet staken bij minder dan 8	Niet staken bij minder dan 4
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: tijdopnemer geeft aan
<b>4. Tijdwaarneming en bijhouden stand</b>	
Scheidsrechter	Tijdopnemer, maar als niet aanwezig, scheidsrechter
<b>5. Bal buiten speelveld</b>	
Als de bal via een verdediger onopzettelijk, vanaf het gehele speelveld, over de achterlijn gaat: lange corner.	Als de bal via een verdediger onopzettelijk, vanaf het gehele speelveld over de achterlijn gaat: uitpush verdedigers.
Inslaan als de bal over de zijlijn is gegaan	Inpush als de bal over zijbalk is gegaan, op max. 1 m. binnen de balk. Als de bal binnen de cirkel over de zijbalk: op max. 1 m. vanaf snijpunt cirkel-zijbalk

Veldhockey	Zaalhockey
------------	------------

### 6. Wat niet mag

Gevaarlijk spelen, duwen e.d., obstructie, bal met lichaam/hand/voet spelen, verkeerd stickgebruik (bol, op stick slaan, enz.)	Gevaarlijk spelen, duwen e.d., obstructie, bal met lichaam/hand/voet spelen, verkeerd stickgebruik (bol, op stick slaan, enz.)
Liggend spelen 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 cirkel)
Veldspelers mogen niet in het doel van de tegenpartij staan of achter een doel (zowel eigen doel als dat van de tegenstander) omlopen	Veldspelers mogen niet in het doel van de tegenpartij staan of achter een doel (zowel eigen doel als dat van de tegenstander) omlopen. Afzetten tegen het doel mag niet. Bal met stick tegen balk klemmen mag niet
	De bal op de stick van een laagverdedigende tegenstander spelen mag niet (door een blok spelen)

### 7. Afstand bij spelhervattingen

5 meter	3 meter
---------	---------

### 8. Strafcorner

Max. 5 (inclusief keeper) achter achterlijn; andere verdedigers achter middenlijn; doelverdediger niet per sé in doel	Alle verdedigers achter achterlijn; doelverdediger moet in het doel, andere verdedigers aan andere zijde doel dan waar de bal wordt aangegeven
Slag mag bij 1 <sup>ste</sup> doelpoging alleen op plankhoogte; push mag hoog, mits niet gevaarlijk	Slag mag niet; push mag hoog, mits niet gevaarlijk

### 9. Persoonlijke straffen

Tijdelijke verwijdering: min. 5 minuten (10 minuten indien fysiek); speler op teambank	Tijdelijke verwijdering: min. 2 en max. 5 minuten; speler op strafbank melden bij tijdopnemer
Terugkeer na straf tijd: scheidsrechter geeft aan	Terugkeer na straf tijd: tijdopnemer geeft aan

### 10. Straftoepassing

Opzettelijke overtreding verdediger in 23-metergebied: strafcorner	Opzettelijke overtreding verdediger op hele eigen helft: strafcorner
--	--

### 11. Duur van de wedstrijd

2 x 35 minuten	2 x 20 minuten (min. 2 x 15 minuten)
Rust: 5 minuten, geen bank wisselen	Rust: max. 5 minuten, wisselen van bank

### 12. Bully

Niet binnen 15 m. van de achterlijn	Niet binnen de cirkel, bal moet dan op 5 cm. Buiten de cirkel, midden voor het doel
-------------------------------------	---



---

## Nieuwe regels

### 1. Spelhervatting

Vrij push, inpush, uitpush, beginpush:

Mag met "self-pass" beginnen, behalve bij strafcorner en strafpush

### 2. Bepalingen bij self-pass

Bij spelhervatting moet de bal duidelijk onder controle zijn gebracht

Eerst duidelijk de bal een "tikje" geven en daarna de bal nogmaals spelen.  
Scheidsrechter moet 2 acties zien.  
Het is uiteraard nog steeds toegestaan de spelhervatting op de "oude manier" uit te voeren

### 3. Spelhervatting voor de **aanvallende partij** **Op de helft van de verdedigende partij**

Alle andere spelers (zowel medespelers als tegenstanders) op minimaal 3 meter afstand

Bal mag vanuit spelhervatting (vrije push en inpush) **NIET** direct de cirkel in worden gespeeld, **behalve als dit via de balk gebeurt**

Spelhervatting na een vrije push **door een aanvaller** net buiten de cirkel moet op minimaal 3 meter van de cirkel worden genomen

---

