

# **Spelregelboekje Veldhockey**



**Scheidsrechterscommissie  
Uitgave 25 oktober 2021**

## Voorwoord

Dit boekje is bedoeld om op begrijpelijke wijze tekst en uitleg te geven over de spelregels voor veldhockey. Deze regels gelden zowel voor senioren- als voor jeugdwedstrijden.

Mocht je bij het lezen van dit boekje een fout ontdekken of suggesties hebben voor aanvullingen en/of verbeteringen, stuur dan een e-mail naar [scheidsrechters@mhcrosmalen.nl](mailto:scheidsrechters@mhcrosmalen.nl) met als onderwerp: **Spelregelboekje**.

Wil je ook gaan fluiten? Meld je aan via [scheidsrechtersopleiding@mhcrosmalen.nl](mailto:scheidsrechtersopleiding@mhcrosmalen.nl).

## Inhoud

|     |                                    |    |
|-----|------------------------------------|----|
| 1.  | Hoog .....                         | 2  |
| 2.  | Scoop .....                        | 4  |
| 3.  | Sticks bestaat niet meer .....     | 6  |
| 4.  | Uit, achter en in de cirkel .....  | 7  |
| 5.  | Strafcorner en strafbal .....      | 9  |
| 6.  | Uitvoering strafcorner .....       | 11 |
| 7.  | Uitvoering strafbal .....          | 14 |
| 8.  | Vrije slag .....                   | 16 |
| 9.  | Afhouden .....                     | 20 |
| 10. | Kaarten .....                      | 21 |
| 11. | Signalen van scheidsrechters ..... | 24 |

## Meer weten over de spelregels?

Ga dan naar de website van de KNHB: [www.knhb.nl](http://www.knhb.nl). Onder 'kenniscentrum/scheidsrechters' vind je daar '**Alles over de spelregels**'.

## Spelsituaties

Veel spelsituaties worden begrijpelijker door ze te zien. Ga hiervoor naar het YouTube-kanaal van de KNHB:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLF9C3Z36XP1u-yHxYt6DzQ1SdcjHR5396>.

## 1. Hoog

**Voor heel wat supporters die op zaterdag of zondag langs de lijn staan geldt dat ze de regels vaak nog niet helemaal (en sommigen zelfs helemaal niet) kennen. Hoe vaak hoor je, bijvoorbeeld, niet roepen naar de scheidsrechter "hoog!", terwijl dat helemaal geen regel is. Alle reden dus om een paar misverstanden uit de wereld te helpen, te beginnen bij 'hoog'.**

### Hoog is geen regel

Scheidsrechters beoordelen hoge ballen op twee dingen: opzet en gevaar. Volgens de spelregels mag je namelijk de bal niet opzettelijk omhoog slaan, behalve bij een schot op doel.

Met een *flick* of *scoop* mag je de bal overigens wel omhoog spelen. Ook hiervoor geldt: als dat geen gevaar oplevert. Pas als dat het geval is wordt een hoge bal afgefloten, maar niet omdat hij hoog is.

### Hoge backhand

**LET OP!** Ook een omhoog geslagen backhand wordt beoordeeld op opzet en gevaar. Dat geldt dus ook voor een hoge backhand die vanuit de cirkel wordt uitverdedigd. Pas als dat roekeloos of op gevaarlijke wijze gebeurt betekent dat een strafcorner.

Nogmaals: opzet en gevaar zijn het criterium.

### Strafcorner

Nog iets over 'hoog' bij strafcorners. Als het eerste schot op doel een slag is (ook een (kap)flats), dan mag de bal **bij het passeren van de doellijn** niet hoger zijn dan de plank. Daarvóór mag hij dus wel boven de plank komen, als dat geen gevaar oplevert. Denk bijvoorbeeld aan een boogballetje, ook wel **bananenschot** genoemd. Voor de tweede en alle daarop volgende slagen gelden geen beperkingen voor de hoogte, als zij niet gevaarlijk zijn. Hetzelfde geldt voor een *push*, *flick* of *scoop*: die mogen altijd hoog, maar niet gevaarlijk.

### Bijzondere spelsituaties

Bij drie bijzondere spelsituaties staan we even stil als het gaat om 'hoog', omdat ze vaak tot veel verwarring leiden.

**Strafcorner.** Wanneer bij een strafcorner de uitlopende verdediger wordt geraakt door de bal die, bij het eerste schot op doel, hoog op het doel wordt gepusht, dan zijn er twee mogelijkheden:

1. De bal raakt de uitloper onder de knie, dan is het *shoot* en wordt opnieuw een strafcorner gegeven.
2. De bal raakt de uitloper boven de knie, dan is het gevaarlijk spel en dat betekent een vrije slag voor de verdediging.

Voorwaarde is wel dat de verdediger zich binnen 5 meter van de bal bevindt en probeert de bal te spelen.

**Hoog terug van de keeper.** Bij een schot op doel, waarbij de bal hoog terug komt van de keeper, wordt de bal uitsluitend beoordeeld op gevaarlijk spel.

**LET OP!** Een bal die hoog terug komt van de keeper en zonder gevaar uit of achter gaat, of in een compleet vrije ruimte terecht komt is dus géén strafcorner.

**Hoog niet op doel.** Tenslotte de situatie waarbij een aanvaller hoog op doel slaat (of probeert te slaan), maar waarbij de bal óf **hoog voorlangs** gaat of waarbij de bal niet tussen de doelpalen wordt geslagen, maar **buiten het doelvlak**. Dat is een vrije slag voor de verdediging, omdat het opzettelijk hoog is, maar niet op doel. Dat mag niet en is al snel gevaarlijk.

## 2. Scoop

**Zoals eerder beschreven mogen spelers de bal niet opzettelijk hoog spelen, behalve bij een schot op doel. Belangrijke uitzondering daarop is de scoop.**

Een scoop is een **hoge push** over vaak grote afstand en meestal **in de vrije ruimte**, waarbij een speler de krul van de stick onder de bal brengt en een 'schepbeweging' maakt.

### Gevaar

Een scheidsrechter beoordeelt een scoop op eventueel gevaar en wel op **drie momenten**:

1. Bij vertrek van de bal;
2. Tijdens de vlucht van de bal;
3. Bij het neerkomen van de bal.

Daarvan is de situatie bij het neerkomen van de bal vaak het moeilijkste om goed te beoordelen.

**Bij vertrek** is er sprake van gevaar wanneer een speler een scoop in de richting van een tegenstander speelt die zich binnen een afstand van 5 meter bevindt.

**LET OP!** Indien de tegenstander op de bal of de speler in balbezit inloopt zónder de intentie te hebben om de bal met zijn of haar stick te spelen, dan dient deze bestraft te worden voor gevaarlijk spel.

**Tijdens de vlucht** let de scheidsrechter erop of de bal geen gevaar oplevert, bijvoorbeeld omdat deze te laag wordt gespeeld. Is dat het geval, dan dient de bal direct te worden afgefloten. De tegenstander krijgt dan een vrije slag op de plek van vertrek.

**LET OP!** Een scoop mag door naar de bal te 'hengelen' uit de lucht worden geplukt, als het hengelen zelf maar geen gevaar oplevert.

**Bij het neerkomen** mogen spelers niet binnen 5 meter komen van een tegenstander die probeert de neerkomende bal aan te nemen. Bij een bal die door stuitert geldt deze regel nog steeds! Staat een speler niet op 5 meter, maar doet die geen poging de bal te spelen, dan heb je de mogelijkheid om hier niet voor te fluiten en voordeel te geven.

**LET OP!** Dat geldt totdat de bal niet alleen is ontvangen, maar ook onder controle is gebracht en zich op de grond bevindt.

Te vroeg inlopen resulteert in een vrije slag voor de speler die probeert de bal aan te nemen. Deze in **eerste instantie ontvangende speler** heeft immers recht op de bal. Dat kan zowel een verdediger zijn als een aanvaller.

**TIP!** Indien niet duidelijk is welke speler de eerste ontvanger is dan geldt dat een speler van het team dat de bal omhoog heeft gespeeld de tegenstander de gelegenheid moet geven om de bal aan te nemen.

**BELANGRIJK!** Tot slot nog twee dingen die belangrijk zijn bij het neerkomen van de bal:

Als je tijdens de vlucht al constateert dat bij het neerkomen van de bal **gevaar** ontstaat dan fluit je af. Dat is bijvoorbeeld omdat de bal niet bij de beoogde medespeler terecht komt, maar in een groep van spelers.

Als je ziet dat bij het neerkomen spelers dicht bij elkaar staan en je er zeker van bent dat daar een duel om de bal gaat ontstaan, dan fluit je ook af.

## Hoog de cirkel in

Met een scoop mag de bal ook hoog de cirkel in (niet gevaarlijk). Dat mag in principe ook bij een vrije slag, maar alleen als dat van buiten het 23-metergebied én niet gevaarlijk is. Wat bij een vrije slag in het 23-metergebied wel mag, is dat je de bal over de cirkel heen scoopt.

### 3. Sticks bestaat niet meer

**Vroeger mocht je stick niet boven de schouder komen bij het slaan en stoppen van de bal. Dat heette *sticks* en daarvoor werd afgefloten. Maar *sticks* bestaat al lang niet meer. Wat geldt nog wel?**

Spelers mogen overal in het veld de bal op elke hoogte stoppen en slaan. Dus ook boven de schouder en ook binnen de cirkel (als dat niet gevaarlijk is). Je mag een hoog gespeelde bal dus gewoon uit de lucht **hengelen**. Dat is geen overtreding.

**LET OP!** Dat geldt zowel voor senioren als voor junioren. Enige uitzondering vormt de jongste jeugd. Daar is sticks niet toegestaan.

Het spelreglement zegt:

“Spelers mogen op een gecontroleerde manier de bal op elke plaats in het veld stoppen, ontvangen, laten afketsen en spelen op elke hoogte inclusief boven schouderhoogte, mits dit niet gevaarlijk is en het niet leidt tot gevaarlijk spel.”

**LET OP!** Bij jonge spelers en bij lagere teams is er eerder sprake van **ongecontroleerd** stoppen en slaan en van **gevaarlijk spel**. Het is aan de scheidsrechter om dat te beoordelen.

**TIP!** Als je gevaar ziet aankomen (bijvoorbeeld in een **groep spelers**), schroom dan niet om te fluiten vóór dat een bal in de lucht wordt gestopt of geslagen.

**BELANGRIJK!** **Wanneer iemand over de bal maait** met een tegenstander in de buurt of in een groep spelers, dan is dat bijna altijd **gevaarlijk**. Je dient daarvoor direct af te fluiten. Gebeurt dat in de cirkel en slaat een verdediger over de bal dan is dat een strafcorner. Slaat een aanvaller over de bal, dan is het een vrije slag voor de verdediging.

## 4. Uit, achter en in de cirkel

**Wanneer is een bal nou eigenlijk uit of achter? En wanneer is een bal bij een strafcorner of een schot op doel van binnen de cirkel geslagen? Moet de bal dan helemaal over de lijn zijn? Hier staan we daarbij stil.**

Waarschijnlijk heb je het nooit nagemeten, maar alle lijnen van een hockeyveld zijn 75 mm breed. Dat is vrijwel net zo dik als de diameter van de bal. Maar belangrijker: alle lijnen maken deel uit van het speelveld!.

**LET OPI!** Dat betekent dat zo lang een bal niet in zijn geheel over de lijn is, hij niet uit of achter is en dus ook géén sprake is van een doelpunt.

### Uit en achter

De bal is **buiten het veld** als die in zijn geheel over de zijlijn (**uit**) of over de achterlijn (**achter**) gaat.

**Inslaan.** Raakt jouw tegenstander de bal voor het laatst aan bij de **zijlijn**? Dan mag jij **inslaan** door de bal te nemen op de plek waar die over de zijlijn ging.

**Lange corner.** Raakt de keeper of een verdediger de bal voor het laatst aan bij de **achterlijn** en gebeurt dat niet opzettelijk? Dan mag de aanvallende partij een **lange corner** nemen.

**Strafcorner.** Speelt een keeper of een verdediger echter opzettelijk over de achterlijn, dan betekent dat een **strafcorner**.

**LET OPI!** Keepers mogen de bal van hun stick, klompen én *legguards* in iedere gewenste richting laten **afkaatsen**, ook over de achterlijn. Pas wanneer zij de bal opzettelijk over de achterlijn **slaan** of **schoppen** is sprake van een strafcorner.

### In de cirkel

Tot slot speciale aandacht voor wanneer een bal **in de cirkel** is. Dat is belangrijk bij een strafcorner en om te bepalen of een doelpunt telt.

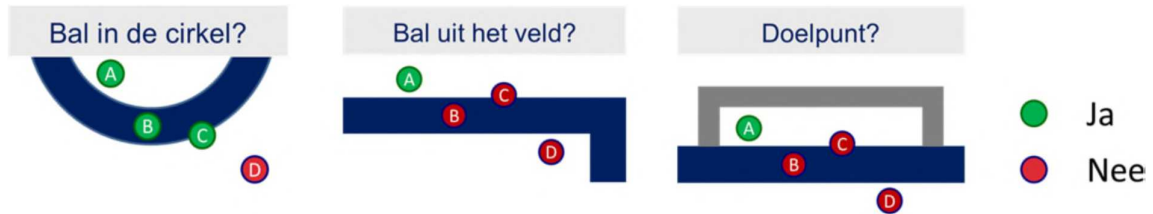
Volgens de spelregels is een bal pas buiten de cirkel als hij helemaal over de lijn is. Dat betekent andersom dat hij 'in de cirkel' is zodra hij de cirkelrand raakt!

Dat betekent dus dat een bal niet over de cirkellijn hoeft te zijn wil je kunnen scoren. Op of tegen de lijn geldt ook als 'in de cirkel'.



**LET OP!** Van een **doelpunt** is vervolgens pas sprake als de bal niet alleen van binnen de cirkel is gespeeld (of door een aanvaller in de cirkel is aangeraakt), maar pas wanneer de bal in zijn geheel over de doellijn is.

Nog even visueel:



## 5. Strafcornen en strafbal

**Strafcornen en strafballen zijn veel besproken onderwerpen als het om hockeyregels gaat. Wanneer geeft een scheidsrechter wát?**

Voor het geven van een strafcornoer en een strafbal zijn drie dingen belangrijk:

- a. maakt een verdediger een overtreding binnen of buiten de cirkel;
- b. gebeurt dat met opzet;
- c. wordt daarmee een doelpunt voorkomen.

### Strafcornoer

**Binnen de cirkel** geef je een strafcornoer voor een niet-opzettelijke overtreding van een verdediger (bijvoorbeeld *shoot*), zónder dat daarbij een doelpunt wordt voorkomen.

**LET OP!** Je geeft bovendien een strafcornoer voor iedere opzettelijke overtreding van een verdediger in de cirkel tegen een aanvaller die niet in balbezit is.

**Buiten de cirkel**, maar binnen het 23-metergebied, geef je een strafcornoer voor een opzettelijke overtreding van een verdediger, bijvoorbeeld duwen. Bovendien geef je een strafcornoer wanneer een doelverdediger of veldspeler de bal opzettelijk over de achterlijn speelt en wanneer de bal in de cirkel vast komt te zitten in de kleding of uitrusting van de keeper.

### Strafbal

Voor het maken van een overtreding van een verdediger in de cirkel, waardoor een doelpunt voorkomen wordt, geef je een strafbal.

**LET OP!** Belangrijk daarbij is ook de positie van de keeper. Als een verdediger weliswaar *shoot* maakt voor de lijn bij een schot op doel, maar achter de verdediger staat nog een keeper, dan is dat geen strafbal, maar een strafcornoer.

En een opzettelijke overtreding in de cirkel tegen een aanvaller in balbezit betekent ook een strafbal (bijvoorbeeld duwen of hakken), ook als deze niet in scoringspositie is.

## Strafcorner of strafbal?

Wat uit voorgaande blijkt is dat je als scheidsrechter dus altijd let op de **intentie** waarmee een overtreding wordt begaan en de **impact** die dat heeft. Afhankelijk daarvan geef je een strafcorner of strafbal voor een overtreding van een verdediger in de cirkel.

**TIP!** Belangrijke **vuistregel** die je daarbij kunt hanteren is het principe van strafverzwaring. Dat werkt als volgt:

Een overtreding van de verdediging buiten de cirkel die aanleiding is tot het geven van een strafcorner in plaats van een vrije slag, diezelfde overtreding binnen de cirkel is vermoedelijk reden om een strafbal en niet een strafcorner te geven. En als je die geeft, leg het dan ook zo uit.

## Bijzondere situatie

Verdedigers mogen bij een schot op doel de bal met hun stick niet alleen op elke gewenste hoogte stoppen, maar ook slaan. Dat is dus **geen sticks**, want dat bestaat niet meer!

**LET OP!** Het is dus niet altijd een strafbal als een verdediger naar de bal slaat en daarmee een doelpunt voorkomt. Als dat namelijk geen gevaar oplevert, dan kan je gewoon laten doorspelen. Is wel sprake van gevaarlijk spel, dan hoeft ook dat nog niet een strafbal te betekenen, maar kan het ook een strafcorner zijn.

## 6. Uitvoering strafcorner

**Eerder is aangegeven wanneer je een strafcorner dan wel een strafbal geeft. Maar hoe moet vervolgens een strafcorner worden uitgevoerd en wanneer is een strafcorner voorbij?**

### Uitvoering

Voor het nemen van een strafcorner gelden heel duidelijke regels. Denk bijvoorbeeld aan de plaats waar je de strafcorner moet nemen. Verder geldt dat vijf verdedigers inclusief de keeper achter de (doel)lijn moeten staan en de rest achter de middenlijn. Maar behalve de verdedigers, moeten ook alle aanvallers buiten de cirkel staan.

**LET OP!** Alle aanvallers, behalve één, namelijk de aanvaller die de strafcorner neemt. Hij of zij móét met minstens één voet buiten het veld op de grond staan. De andere voet mag dus wel in de cirkel.

Waar moet je verder op letten:

### Te vroeg uitlopen

Totdat de strafcorner is genomen, mag geen enkele speler in de cirkel komen behalve de aanvaller die de strafcorner neemt (aangever). Loopt een **verdediger te vroeg** uit, dan moet de strafcorner opnieuw worden genomen en wordt deze verdediger achter de middenlijn gestuurd. Dat geldt ook als de **keeper te vroeg** uitloopt. Dan moet één van de verdedigers plaatsnemen achter de middenlijn.

Stapt een **aanvaller te vroeg** in de cirkel, dan moet de **aangever** achter de middenlijn plaatsnemen en worden vervangen en wordt de strafcorner opnieuw genomen.

### Misverstand

Dan aandacht voor het schot op goal. Een veel gehoord misverstand is dat je pas op goal mag slaan of pushen als de bal buiten de cirkel is geweest. Maar dat is niet juist!

**BELANGRIJK!** De regel is dat "er kan niet gescoord worden voordat de bal buiten de cirkel is geweest". Dat betekent dus dat gewoon **volgens de regels** wordt doorgespeeld, maar dat een eventueel gemaakt doelpunt dan niet telt, tenzij de bal alsnog buiten de cirkel is geweest. Anders is het uitslaan voor de verdedigende partij.

## Schot op doel

Als het eerste schot op doel een slag is, mag de bal niet hoger dan plankhoogte zijn bij het passeren van de doellijn.

**LET OP!** Daarvóór mag de bal dus wel hoog zijn (maar niet gevaarlijk). Denk aan een zogenaamd **bananenschot**. Voor de tweede en alle verdere slagen op doel gelden geen beperkingen aan de hoogte, als zij niet gevaarlijk zijn. Hetzelfde geldt voor een *push*, *flick* of *scoop*. Die mogen van het begin af aan hoog, maar ook hier geldt: niet gevaarlijk.

## Vorbij

Tot slot nog iets over wanneer een strafcorner voorbij is. Dat is van belang als het gaat om het mogen wisselen van spelers en in verband met het einde van een kwart of de wedstrijd. Natuurlijk is een strafcorner voorbij als wordt gescoord. Maar dat geldt ook als de bal over de achterlijn gaat en geen nieuwe strafcorner wordt toegekend én als de verdediging een vrije slag krijgt of een bully wordt gegeven.

**LET OP!** Wordt de bal door de verdediging buiten de cirkel gespeeld, dan is de strafcorner pas voorbij als de bal 5 meter buiten de cirkel komt (vorbij de stippellijn).

## Spelhervatting

Als bij een strafcorner de verdediging een vrije slag krijgt toegewezen, bijvoorbeeld omdat een aanvaller *shoot* maakt of over de bal maait, dan mag een verdediger een vrije slag nemen met de beschermende kleding nog aan. Je hoeft bijvoorbeeld je masker dus niet eerst af te doen.

**BELANGRIJK!** Met beschermende kleding aan mag een verdediger **géén selfpass** geven! Dat is een overtreding. Doet de verdediger dit in de cirkel, dan is het een strafcorner. Buiten de cirkel betekent dat een vrije slag voor de aanval.

## Met masker op doorspelen

**BELANGRIJK!** Wanneer een verdediger, met **masker op en/of handschoenen nog aan**, de bal in de stick van een aanvaller speelt, dan moet hij/zij zich eerst van de beschermende kleding ontdoen alvorens verder te mogen spelen. Doet een verdediger dat niet en probeert deze de aanvaller te verdedigen, dan is dat een **opzettelijke overtreding**. Hiervoor wordt zowel binnen als buiten de cirkel een **strafcorner** gegeven.

## Over de 23-meterlijn

Een verdediger die met beschermende kleding nog aan over de 23 meterlijn gaat, maakt een overtreding. Dat is een vrije slag voor de aanval op de 23 meterlijn, vergelijkbaar met een lange corner.

## 7. Uitvoering strafbal

**Eerder hebben we aangegeven wanneer je een strafbal geeft. In dit hoofdstuk vertellen we hoe die moet worden genomen.**

Als de strafbal wordt gegeven, dan wordt de **tijd stilgezet**. De tijd gaat weer lopen als de strafbal voorbij is.

### Vorbereiding

Tijdens het nemen van de strafbal moeten alle spelers zich buiten het 23-metergebied bevinden, met uitzondering van de aanvaller die de strafbal neemt en de keeper van de verdedigende partij.

De speler die de strafbal neemt stelt zich binnen speelafstand op achter de bal en de keeper met beide voeten **op** de doellijn. Wanneer beiden klaar staan geeft de scheidsrechter een fluitsignaal.

**BELANGRIJK!** Als jij een strafbal geeft, dan staat je collega-scheidsrechter op de achterlijn. Hij houdt de keeper en de doellijn in de gaten. Jij staat schuin achter de speler die de strafbal neemt. Zo kun je speler, keeper én collega-scheidsrechter goed zien.

### Nemen

De aanvaller mag de bal niet spelen vóóordat het fluitsignaal is gegeven. De keeper mag niet van de doellijn komen of één van beide voeten verplaatsen voordat de bal is genomen.

De aanvaller mag niet doen alsof hij de bal speelt (schijnbeweging). Hij mag de bal op iedere hoogte spelen met een *push*, *flick* of *scoop*, maar niet slaan en niet slepen (*dragging*).

### Einde strafbal

Een strafbal is voorbij als een doelpunt is gemaakt, wordt gestopt door de keeper, naast of over gaat. Daarna wordt het spel hervat door het uitnemen in het midden of met een vrije slag van de verdediging.

### Overtredingen bij strafballen

Bij strafballen kunnen ook overtredingen worden gemaakt. Wat gebeurt er dan in de meest voorkomende gevallen?

**Te vroeg genomen.** De strafbal wordt genomen voordat het fluitsignaal is gegeven. Als wordt gescoord, dan moet de strafbal opnieuw worden genomen. Wordt niet gescoord, dan is het een vrije slag voor de verdediging.

**Te vroeg bewegen.** Als de keeper één van zijn voeten beweegt voordat de bal is gespeeld, dan moet de strafbal opnieuw worden genomen. Tenzij is gescoord, want dan telt het doelpunt (voordeel).

**LET OP!** Als de strafbal voorbij is gaat de tijd weer lopen als:

- In het midden wordt uitgenomen nadat een doelpunt is gescoord óf
- De verdediging een vrije slag neemt op de kop van de cirkel als niet is gescoord.

**BELANGRIJK!** Een team speelt met óf 10 veldspelers en een volledig uitgeruste keeper óf 11 veldspelers. In het laatste geval heb je bij een strafbal twee opties:

1. Je mag je **keeper** terug wisselen;
2. Een **veldspeler** verdedigt de strafbal.

**LET OP!** Wanneer een veldspeler een strafbal verdedigt mag deze geen keepershelm en/of -handschoenen dragen. Je mag alleen gebruik maken van je stick om de bal tegen te houden. Stopt een veldspeler de bal niet met de stick, maar met een voet of hand, dan is dat een **opzettelijke overtreding**. Dat betekent een gele kaart voor de betreffende speler (5 minuten) en opnieuw een strafbal.



## 8. Vrije slag

**Strafcorners en strafballen zijn bijzondere straffen. Maar veruit de meest gegeven straf is de vrije slag. Welke regels gelden daarbij?**

Als de tegenstander een overtreding maakt (bijvoorbeeld *shoot*), dan mag jij of jouw team een **vrije slag** nemen. Maar het kan ook zijn dat je een **strafcorner** of zelfs een **strafbal** krijgt. Dat hangt o.a. af van waar de overtreding plaatsvindt en of het met opzet gebeurt.

Zo is een opzettelijke overtreding van een verdediger buiten de cirkel maar binnen het 23-metergebied geen vrije slag maar een strafcorner. En een opzettelijke overtreding in de cirkel tegen een aanvaller met de bal is een strafbal in plaats van strafcorner, ongeacht of deze een doelpoging doet of niet.

### Voordeel

**BELANGRIJK!** Er wordt alleen een straf opgelegd wanneer een speler of team nadeel ondervindt van een overtreding van de tegenstander.

Dus als het opleggen van een straf niet in het voordeel is van het team waartegen de overtreding is begaan (bijvoorbeeld omdat je kunt scoren), dan moet worden doorgespeeld. We spreken dan van **voordeel**. Dat geldt dus ook bij een eventuele strafcorner of strafbal.

### Uitvoering vrije slag

Een **vrije slag** wordt genomen op of nabij de plaats waar de overtreding plaatsvond. **Nabij** betekent **binnen speelafstand** van de plaats van de overtreding en zonder daar een aanzienlijk voordeel uit te krijgen. De bal hoeft ook **niet per se stil** te liggen, maar moet wel door de speler **onder controle** zijn gebracht

**LET OP!** Binnen het 23-metergebied wordt daar strenger op gelet dan daarbuiten. Zeker wanneer de **aanval** een vrije slag krijgt. Gebeurt dat niet op de juiste plaats, dan kan een scheidsrechter besluiten dat de vrije slag moet worden overgenomen. Hij kan echter ook besluiten het spel 'om te draaien'. Dat betekent een vrije slag voor de verdediging.

## Vrije slag bij de cirkel

Een vrije slag voor de **verdediging** binnen 15 meter van de achterlijn **mag** evenwijdig met de zijlijn, worden verplaatst tot maximaal 15 meter van de achterlijn (ter hoogte van de **kop cirkel**), recht tegenover de plaats van de overtreding.

**LET OP!** Een vrije slag voor de verdediging na een overtreding van een aanvaller in de cirkel mag op **iedere willekeurige plaats in de cirkel** worden genomen.

Een vrije slag voor de **aanval** binnen 5 meter van de cirkel wordt genomen op de plek van overtreding.

**BELANGRIJK!** De bal mag niet de cirkel in gespeeld worden voordat de bal 5 meter heeft gerold of is aangeraakt door een speler van de verdedigende partij of een medespeler die op afstand staat. Gebeurt dat toch, dan is het een vrije slag voor de verdediging.

## Afstand

Een vrije slag mag een speler zelf nemen (**selfpass**). Je hoeft de bal dus niet eerst naar een medespeler te spelen, je mag ook meteen zelf gaan lopen met de bal. Tegenstanders mogen daarbij niet hinderen. Zij moeten tijdig voldoende **afstand** nemen.

- Bij een vrije slag tussen de 23-meterlijnen moeten spelers van de tegenpartij steeds 5 meter afstand nemen.
- Bij een vrije slag binnen het 23-metergebied voor de **aanvallende** partij moeten alle spelers (verdedigers én aanvallers) 5 meter afstand nemen.

**LET OP!** Indien een tegenstander binnen 5 meter van de bal is, mag hij/zij het nemen van de vrije slag niet beïnvloeden en de bal niet spelen of proberen te spelen. Gebeurt dat wel, dan wordt een **zwaardere straf** opgelegd.

**Tussen de 23-meterlijnen** betekent dat een **waarschuwing** of een **persoonlijke straf (= kaart)**

**In het 23-metergebied** kan een **strafcorner** worden gegeven. Bovendien kun je aanvullend ook een **kaart** krijgen.

## Bijzondere spelsituatie

Voor afstand bij een **vrije slag voor de aanval binnen 5 meter van de cirkel** gelden speciale regels. Met uitzondering van degene die de bal neemt moeten in principe alle spelers op minimaal 5 meter afstand gaan staan.

Uitzondering vormen **verdedigers die binnen de cirkel en binnen 5 meter afstand staan**. Hen is toegestaan om met de aanvaller (die een *selfpass* neemt) mee te bewegen.

**LET OP!** Voorwaarde is dat de vrije slag **direct genomen** wordt, waarbij de verdediger geen tijd heeft om op 5 meter afstand te gaan staan.

De verdediger mag dan de aanvaller **volgen binnen de cirkel** of **schaduw**. Hij of zij mag echter niet proberen de bal te spelen en het spel te beïnvloeden voordat de bal minimaal 5 meter is verplaatst. Doet een verdediger dat wel, dan is dat een opzettelijke overtreding en dat betekent een strafcorner!

**LET OP!** Als een vrije slag **niet direct genomen** wordt, dan moeten alle spelers (aanvallers én verdedigers) **allemaal afstand** nemen. Dus allemaal 5 meter, óók binnen de cirkel.

## Hoog en de cirkel in

Tot slot nog even iets over hoe een vrije slag mag worden genomen. Dat is met een slag, *push*, *flick* of *scoop*. De bal mag niet opzettelijk hoog worden geslagen, maar met een *push*, *flick* of *scoop* wel opzettelijk hoog worden gespeeld.

De bal mag ook **hoog de cirkel in**, maar alleen als dat van buiten het 23-metergebied én niet gevaarlijk is.

**LET OP!** Binnen het 23-metergebied mag een aanvaller de bal wel **hoog over de cirkel** heen spelen, zodat deze buiten de cirkel op de grond komt. Voorwaarde is dat hierdoor geen gevaarlijk spel ontstaat en dat de bal in of boven de cirkel niet op onreglementaire wijze door een andere speler gespeeld kan worden.

## Bijzondere spelhervatting: bully

Als laatste een bijzondere, maar regelmatig voorkomende spelhervatting: de **bully**.

**Wanneer?** Een bully wordt meestal gegeven wanneer de wedstrijd is onderbroken, bijvoorbeeld vanwege een blessure, en waarbij er géén spelstraf (bijvoorbeeld een vrije slag) is opgelegd.

**Waar?** Een bully wordt genomen op of nabij de plaats waar de bal was toen het spel werd onderbroken.

**LET OP!** Niet binnen 15 meter van de achterlijn en niet binnen 5 meter van de cirkel.

**Hoe?** Bij het nemen van een bully ligt de bal tussen twee spelers in, één van elk team. Zij staan met hun gezicht naar elkaar toe, ieder met het doel dat hij of zij verdedigt aan de rechter zijde.

**LET OP!** Alle andere spelers staan op minimaal 5 meter afstand van de bal.

De twee spelers beginnen de bully met hun stick op de grond rechts van de bal. Ze tikken dan **éénmaal** boven de bal met de platte kant van hun stick tegen de stick van de tegenstander. Daarna mogen ze de bal spelen.

**LET OP!** Als het spel met een bully wordt hervat, dan mogen spelers pas met de bully beginnen nadat de scheidsrechter heeft gefloten.

## 9. Afhouden

**Spelers mogen een tegenstander die probeert de bal te spelen niet blokkeren of het pad naar de bal versperren. Dat is afhouden. Dat is echter makkelijker gezegd dan gezien. Waar moet je als scheidsrechter op letten?**

In de basis zijn de regels voor afhouden heel simpel. Meestal houden spelers af wanneer zij:

- Hun lichaam gebruiken om zich daarmee ruimte te verschaffen;
- Met hun stick of lichaam het lichaam of de stick van een tegenstander hinderen.

Bij afhouden wordt het de tegenstander dus onmogelijk gemaakt de bal te spelen of hij of zij wordt bij het (willen) spelen van de bal **gehinderd door lichaam of stick**.

Typisch **afhouden van de keeper** is wanneer de bal richting de achterlijn gaat, de keeper de bal 'begeleidt' en zo een aanvaller hindert bij de bal te komen.

**LET OP!** Een veel gemaakte fout van met name **buitenspelers** is als zij de bal met één hand aan de stick meenemen en daarbij hun lichaam tussen de bal en de verdediger indraaien. Ook dat is afhouden!

### Indirect afhouden

Er is nog een manier van afhouden: als een speler die de bal niet heeft voor een tegenstander langs loopt of hem blokkeert en hem daardoor belemmert om de bal te (gaan) spelen. Dat is **indirect afhouden**, vaak ook **shadow** genoemd.

**BELANGRIJK!** Een speler wordt pas gehinderd door (indirect) afhouden als deze moeite doet om de bal te spelen (**willingness to play**). Dat is o.a. het geval als hij of zij zich binnen speelafstand bevindt of zich met lichaam en stick richting de bal beweegt met de intentie deze te spelen.

**LET OP!** Een speler die afhouden claimt door bijvoorbeeld demonstratief zijn of haar stick over een tegenstander heen te tillen doet dus geen poging de bal te spelen en begaat daarmee een overtreding. Dat is dus geen afhouden en kan bovendien gevaarlijk zijn.

## 10. Kaarten

**Als je een overtreding maakt, kun je als straf een vrije slag, strafcorner of strafbal krijgen. Maar behalve een spelstraf kun je ook een persoonlijke straf krijgen, bijvoorbeeld een groene, gele of rode kaart. Maar wanneer krijg je welke kaart en wat is dan de straf?**

### Vermaning

Bij elke overtreding kan een speler die de overtreding begaat worden **vermaand** door de scheidsrechter. Zo nodig zet de scheidsrechter de tijd stil voor een **'goed gesprek'**. Dat betekent dat een speler wordt aangesproken door de scheidsrechter, bijvoorbeeld vanwege ruw spel of commentaar op de arbitrage. Je krijgt dan geen kaart.

**TIP!** Als scheidsrechter kun je ook de aanvoerder(s) aanspreken op het gedrag van zijn/haar of hun team(s).

### Groen



Je kunt ook een **officiële waarschuwing** krijgen. Dan krijg je een groene kaart. Daarmee geven scheidsrechters een duidelijk signaal om ongewenst gedrag te beëindigen.

**LET OP!** Een groene kaart betekent voor spelers een **tijdsstraf** van **2 minuten**.

**BELANGRIJK!** Het signaal dat een scheidsrechter afgeeft met een groene kaart geldt niet alleen voor de speler die de kaart krijgt, maar ook voor alle andere spelers én voor teambegeleiders. Door een kaart te geven proberen scheidsrechters een wedstrijd in goede banen te leiden.

Krijgt een speler voor de tweede keer groen, dan betekent dat automatisch geel.

### Geel



Behalve dat een scheidsrechter je waarschuwt en voor 2 minuten uit het veld stuurt, kan het ook zijn dat hij je tijdelijk langer uit het veld uit stuurt, bijvoorbeeld vanwege een **zware of opzettelijke overtreding**.

Een andere reden kan **spelbederf** of **onsportief gedrag** zijn en natuurlijk aanhoudend commentaar op de scheidsrechter. Je krijgt dan een gele kaart. Dat betekent dat je **meestal 5 maar soms ook 10 minuten** moet plaatsnemen op de bank.

**LET OP!** Gedurende de straftijd speelt jouw team met een speler minder. De scheidsrechter geeft aan hoe lang een straf duurt en wanneer deze voorbij is.

De straftijd voor een gele kaart is in principe 5 minuten. Alleen voor **fysieke overtredingen**, op het lichaam gericht, is de straf **10 minuten**. Denk aan slidings en het neerhalen van spelers.

## Rood

Krijg je rood, dan mag je de rest van de wedstrijd **niet meer meedoen**. Meestal is dat het geval wanneer je voor een **tweede keer geel** krijgt. Je moet het namelijk wel erg bont maken als je direct rood krijgt.

**LET OP!** Een speler met rood moet het veld verlaten en mag dus niet meer op de bank zitten. Hij of zij moet achter het hek plaatsnemen.

## Kaart en tijdstraf teambegeleider

Behalve spelers kunnen ook teambegeleiders een kaart krijgen. Dat gebeurt meestal als zij bewust de **arbitrage beledigen** of **negatieve opmerkingen blijven maken**, bijvoorbeeld omdat ze het niet eens zijn met een beslissing van de scheidsrechter. Net als bij spelers kan ook een begeleider eerst worden vermaand en vervolgens een kaart krijgen. En dat betekent een tijdstraf.

Een **groene kaart** voor een begeleider is een tijdstraf van **2 minuten**. En een **gele kaart** voor een begeleider is **10 minuten**.

**BELANGRIJK!** Als een teambegeleider een kaart krijgt, moet deze **achter het hek** plaatsnemen. Gedurende de tijdstraf mag hij **niet coachen**. Bovendien moet zijn team **met één speler minder spelen**.

**LET OP!** Een coach die zonder toestemming van de scheidsrechter het veld in loopt, bijvoorbeeld om verhaal te halen bij een speler of bij de scheidsrechter, krijgt zonder waarschuwing geel. En dat betekent tien minuten tijdstraf!

**BELANGRIJK!** Als een coach een kaart krijgt wijst de aanvoerder (en dus niet de coach!) een speler aan die plaats moet nemen op de bank. Gedurende de tijdstraf mag deze speler overigens wel gewoon meewisselen.

Krijgt een coach of één van de andere teambegeleiders **rood**, dan mag deze voor de rest van de wedstrijd geen plaats meer nemen op de bank en bovendien ook geen aanwijzingen meer geven. Het betreffende team speelt dan de rest van de wedstrijd met één speler minder.

## Registratie van kaarten

Gele en rode kaarten worden door scheidsrechters aangetekend op het digitale wedstrijdformulier (DWF). Zij geven aan of het gaat om **fysieke, verbale of overige overtredingen**. Ook moet worden genoteerd in **welke speelminuut** van de wedstrijd de kaart is gegeven.

**LET OP!** Wanneer je in een wedstrijd twee keer geel en dus rood hebt gekregen, dan worden **twee gele kaarten** geregistreerd. Krijg je één gele plus een directe rode kaart, dan registreert de scheidsrechter één gele en één rode kaart op het wedstrijdformulier.

**BELANGRIJK!** Als je een **rode kaart** hebt gegeven, dan moet je (naast de registratie op het DWF) ook een **'aanvullende verklaring definitieve verwijdering'** invullen. Deze kun je vinden en downloaden via <https://www.knhb.nl/kenniscentrum/competities/tucht-wangedrag>. Stuur deze zo snel mogelijk (maar uiterlijk de 1<sup>e</sup> maandag na de wedstrijd waarin de rode kaart gegeven is) naar de KNHB, je collega-scheidsrechter en het secretariaat van de club.

Kaarten zijn persoonlijke straffen en kunnen **alleen tijdens** een wedstrijd worden uitgedeeld. Mocht je als scheidsrechter het gedrag van spelers of coaches rondom de wedstrijd als wangedrag beschouwen, vul dan de **'rapportage wangedrag voor of na de wedstrijd'** in (ook te vinden via bovenstaande link).



## 11. Signalen van scheidsrechters

**Als een scheidsrechter fluit, bijvoorbeeld vanwege *shoot*, dan kan hij of zij met een signaal aangeven waarvoor is gefloten. Belangrijk is dat de signalen duidelijk worden gegeven, zodat niet alleen alle spelers, maar ook de andere scheidsrechter én begeleiders op de bank weten waarvoor is gefloten.**

**TIP!** Belangrijk als je fluit is dat signalen voldoende lang worden aangegeven en dat je stil staat als je een signaal geeft.

### Tijd

Bij de **tijd starten** kijkt de scheidsrechter naar zijn collega met één recht omhoog gestrekte arm. Je collega is klaar als hij ook zijn arm omhoog steekt. Bij de **tijd stoppen** worden twee armen gekruist bij de polsen recht omhoog gestrekt. Bij nog **twee minuten** spelen steek je beide wijsvingers op met omhoog gestrekte armen, bij nog **één minuut** spelen is dat er één.

**LET OP!** Als je collega het signaal voor twee minuten heeft bevestigd, dan hoeft het signaal voor één minuut **niet** gegeven te worden.

### Bal buiten het veld

Gaat de bal **over de zijlijn**, dan geef je de richting aan met één horizontaal gestrekte arm. Gaat de bal **over de achterlijn** en is het een **lange corner**, dan wijs je eerst met één arm naar de hoekvlag en daarna trek je een lijn met je arm tussen de achterlijn en de plaats waar de lange corner moet worden genomen op de 23-meterlijn. Is het **uitslaan**, dan strek je twee armen zijwaarts met je gezicht naar de middenlijn.

**BELANGRIJK!** Wanneer een scheidsrechter goed gepositioneerd staat geeft deze altijd op dezelfde manier een vrije slag aan of wie mag inslaan:

- met je **rechterarm** voor de **aanval**;
- met je **linkerarm** voor de **verdediging**.

### Doelpunt

Bij een doelpunt wijst de scheidsrechter met beide armen horizontaal naar voren gestrekt naar de middenstip. Om de wedstrijd weer te starten geef je het signaal **tijd starten** en als dat bevestigd wordt door je collega fluit je.

## Straffen

- **Voordeel**: strek één arm duidelijk boven de schouder in de speelrichting van het team dat voordeel heeft;
- **Vrije slag**: geef de richting aan met één arm horizontaal gestrekt;
- **Strafcorner**: wijs met beide armen horizontaal voor het lichaam gestrekt naar het doel;
- **Strafbal**: wijs met één arm naar de strafbal-stip en met de andere arm verticaal de lucht in. Dit signaal geeft tevens aan dat de tijd wordt stopgezet.

## Overtredingen

Signalen voor overtredingen worden gegeven als er twijfel bestaat over de reden van een genomen beslissing.

- **Gevaarlijk spel**: houd één arm diagonaal voor de borst;
- **Wangedrag** en/of **agressief gedrag**: stop het spel en maak een kalmerend gebaar door beide handen langzaam op en neer te bewegen voor het lichaam met de handpalmen naar beneden gericht;
- **Shoot**: til één been op en raak dit met één hand aan vlak bij de voet of enkel;
- **Hoge bal**: houd de handpalmen naar elkaar toe horizontaal voor het lichaam op ongeveer 15 cm boven elkaar;
- **Afhouden**: kruis beide onderarmen voor de borst;
- **Indirect afhouden**: open en sluit afwisselend het kruisen van de onderarmen voor de borst;
- **Stickafhouden**: houd één arm gestrekt voor het lichaam, schuin naar beneden gericht en raak de onderarm vervolgens aan met de andere hand;
- **Stickslaan**: maak met je arm de beweging van een stick die op een andere slaat;
- **Bolle kant**: beweeg de handpalm van de ene hand over de bovenkant van de andere hand;
- **5 meter afstand**: steek één arm recht omhoog met vijf gestrekte vingers.

## Bully

Beweeg de handen afwisselend op en neer voor het lichaam, met de handpalmen naar elkaar toe.

## Kaarten / persoonlijke straffen

Als een scheidsrechter een speler een kaart geeft (groen, geel of rood) dan wordt de tijd stilgezet (signaal **tijd stoppen**). Vervolgens roept de scheidsrechter de betreffende speler bij zich en toont hem de kaart. Afhankelijk van de kaart neemt de speler vervolgens plaats op de bank (groen en geel) of verlaat hij het veld (rood).

**LET OP!** Als een kaart is gegeven gaat het spel pas weer verder nadat de scheidsrechter heeft gefloten en het signaal **tijd starten** is gegeven. Hoe het spel verder gaat, hangt af van de situatie bij stilzetten, bijvoorbeeld inslaan, uitslaan, vrije slag, strafcorner of strafbal.



Tijd start



Tijd stil



Inslag



Lange corner



Uitslaan



Doelpunt



Spelhervatting na doelpunt



Voordeel



Vrije slag



Strafcorner



Strafbal



Gevaarlijk spel



Wangedrag



Shoot



Afhouden



Indirect  
afhouden



Stick afhouden



Stick slaan



Bolle kant



Afstand



Bully