



Fluitend naar een hoger niveau ZAAL

Fluiten in de praktijk

Zaalseizoen 24/25

MHC Rosmalen

Robin van Looij

Fluiten in de praktijk



Van tevoren – tijdens – na de wedstrijd

– Voorbereiding op de wedstrijd

Regels, fysiek, 20 min van tevoren aanwezig, aanmelden wedstrijdtafel en teams, kleding/schoeisel/fluit/kaarten, afspraken collega, controleer het veld/doel/balken, tenues.

– Het leiden van de wedstrijd

Pas regels toe, juiste positie, interpreteer, handel identiek, controle over de wedstrijd, werk samen met collega, concentratie, blijf kalm.

– Het afhandelen van de wedstrijd

Bespreek de wedstrijd na (feedback), vul digitale wedstrijdformulier in (standen, kaarten).

Fluiten in de praktijk



Zaal Regels

Fluiten in de praktijk



Voor **nieuwe spelregels** kijk altijd op de KNHB site. Meestal worden nieuwe regels aan het begin van een seizoen bekend gemaakt.

Voor 2024/2025 **geen** nieuwe regels!

Verandering vorige jaren.

1. Verplicht gebruik van de beschermde pass bij opsluiting in de hoek (trapping).
2. Als de spelhervatting op de andere helft wordt genomen en de verdediger op de eigen helft geen afstand houdt, is het net als op het veld een strafcorner.
3. Strafcornier management -> 30 seconden!

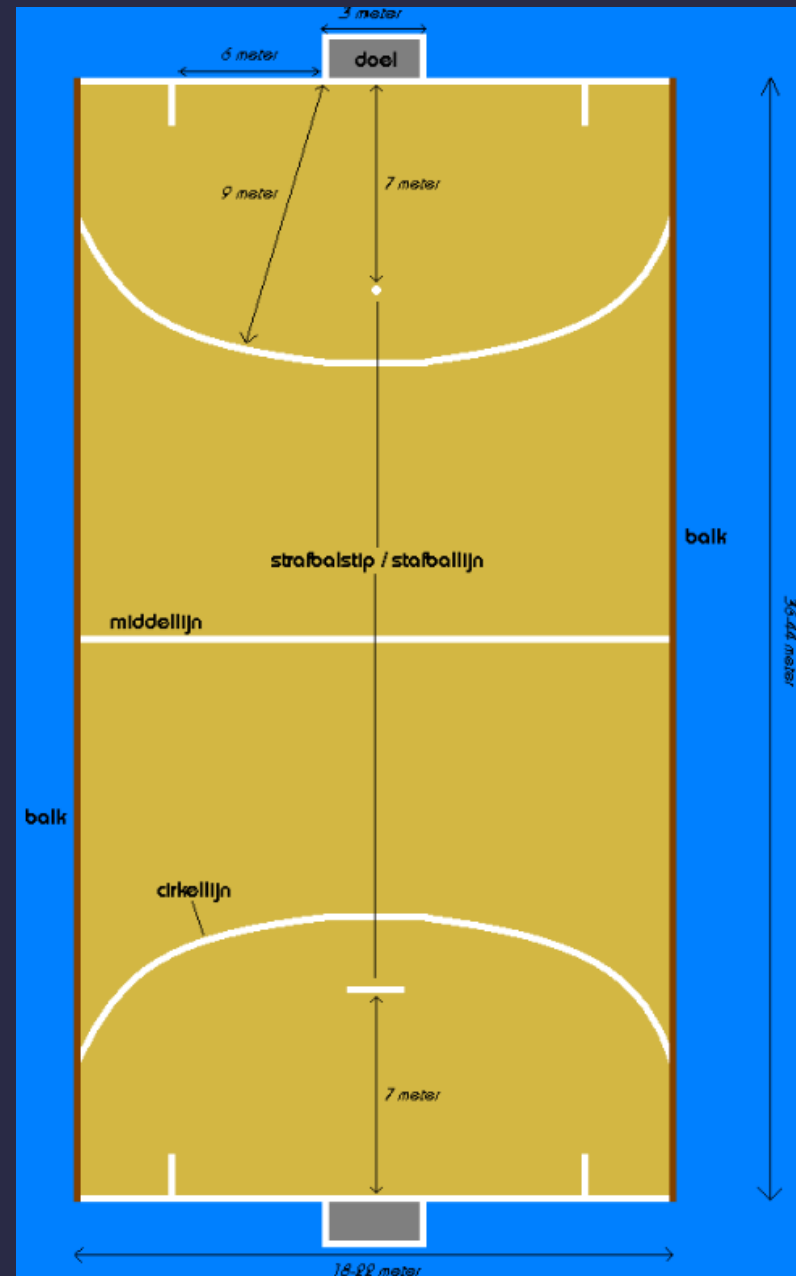
Herhaling -> Nieuwe regels/interpretaties **2021**:

- Tijdsstraf groene kaart voor de teambegeleider = 1 minuut niet coachen (mag wel bij de bank blijven) en 1 speler minder in het veld.
- Interpretatie 1. Spelen van de bal in de lucht niet meer toegestaan. Bal mag niet meer vanuit de lucht in 1 beweging naar de grond gebracht worden.
- Interpretatie 2. Spelen met masker op. Dus na uitnemen bal van verdediging en daarna verdedigende actie met masker op is meteen een strafcorner (zowel binnen als buiten de cirkel).

Fluiten in de praktijk

Het veld

Breedte: 18-22 meter
Lengte: 36-44 meter



Fluiten in de praktijk



BASIS

- **5 veldspelers en 1 keeper of 6 veldspelers**

Geen vliegende keep

- Strafcornier verdedigen met masker, geen keepershandschoenen of helm (allemaal buiten het doel);
- Bij een strafbal mag een veldspeler alleen de bal met de stick stoppen. Er mag dan wel gewisseld worden voor een keeper, na de strafbal wel weer naar de bank.
- **Totaal team bestaat uit niet meer dan 12 spelers en 4 begeleiders.**
- **Iedere speler: Bitje, zaalstick, scheenbeschermers en dichte handschoen.**
- **Vrijwel altijd een 3-luik en als scheids worden er dan ook 3 wedstrijden gefloten (thuis spelende team).**



Fluiten in de praktijk

Speeltijden

- Tijd wordt door wedstrijdtafel bijgehouden.
- Alle teams spelen 2 x 20 min met een rust van 3 min.
- O10 -> 1 x 25 min (geen rust)

Teams wisselen van helft na de rust. Scheidsrechters blijven de hele wedstrijd op de eigen helft staan.

Zuid-Holland

Topklasse, Subtopklasse en 1 ^e klasse standaard heren/dames	2 x 20 minuten
Topklasse reserve heren/dames	2 x 20 minuten
Topklasse O18 + O16 en O14	2 x 20 minuten
O10, O9 en O8	2 x 15 minuten
Alle overige wedstrijden	1 x 35 minuten

Zuid-Nederland

Alle wedstrijden, uitgezonderd O10	2 x 20 minuten
O10	1 x 25 minuten

Fluiten in de praktijk

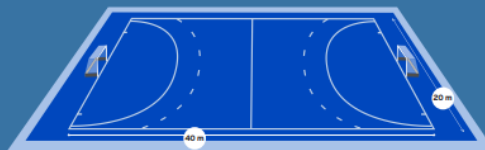


Jongste jeugd

- O8

Op basis van de pilots is besloten om in seizoen 2023-2024 niet in alle districten een centrale competitie aan te bieden. In de districten waar geen competitie wordt aangeboden, kunnen de verenigingen natuurlijk wel clinics of leuke toernooitjes organiseren om de kinderen kennis te laten maken met de zaal.

- O9 en O10 zie spelregels op de volgende 2 slides



Leeftijd
onder 9 jaar



6 tegen 6
inclusief keeper



2 x 15 minuten*
1 x 3 minuten rust
* districtsafhankelijk



Zaalhockey-
goal

BEGINPUSH

Vanaf het midden op de middellijn wordt de beginpush genomen. Dit kan door een push of selfpass, dit mag naar voor en naar achter. Beide teams beginnen op de eigen helft. De tegenpartij houdt 3 meter afstand.

SPELEN VAN DE BAL

In de zaal wordt de bal over de grond gespeeld met een push. Als de bal wordt gestopt en hij stuitert nog een beetje, dan is dat niet erg. De bal mag alleen hoog (maximaal kniehoogte) bij een push op goal. De speelbegeleider beoordeelt het spel op veiligheid.

DOELPUNT

Een doelpunt wordt gescoord wanneer een aanvaller de bal heeft aangeraakt in de cirkel en de bal over de doellijn is gegaan. Na een doelpunt wordt het spel hervat met een beginpush vanaf het midden van de middenlijn.

SPELHERVATTINGEN

Bij iedere spelhervatting nemen alle spelers 3 meter afstand. Wanneer de bal wordt genomen binnen 3 meter van de cirkel, moet de bal eerst 3 meter hebben gerold voordat hij de cirkel in gespeeld mag worden.

INPUSH

Als de bal over de balk gaat, wordt deze genomen op de plek waar de bal over de balk ging. De bal mag ongeveer 1 meter van de balk genomen worden. Als de bal dicht bij de cirkelrand wordt genomen, moet deze eerst 3 meter hebben gerold voordat deze de cirkel in gespeeld mag worden.

UITPUSH

Het is een uitpush als de bal over de achterlijn gaat via de aanvallende partij. De bal wordt door de verdedigende partij genomen, recht tegenover het punt waar de bal over de achterlijn is gegaan en niet verder dan kop cirkel.

LANGE CORNER

Als de bal (niet opzettelijk) via de verdediger over de achterlijn gaat, wordt het spel hervat met een

lange corner. De bal wordt door de aanvallende partij op de middenlijn genomen, recht tegenover de plek waar de bal over de achterlijn is gegaan. De bal moet eerst 3 meter hebben gerold voordat deze de cirkel in gespeeld mag worden. Beide teams houden 3 meter afstand.

VRIJE PUSH

Als een speler een overtreding maakt, krijgt het andere team een vrije push. Bij een vrije push wordt de bal genomen op de plek van de overtreding.

OVERTREDING IN DE CIRKEL

Bij een aanvallende overtreding wordt het spel hervat met een vrije push door de tegenstander. Dit mag overal in de cirkel. Bij een verdedigende overtreding wordt de vrije push circa 3 meter buiten de cirkel genomen. De bal moet eerst 3 meter hebben gerold voordat de bal in de cirkel gespeeld mag worden.

SHOOT-OUT

Als door een overtreding een duidelijk doelpunt wordt voorkomen, wordt een shoot-out genomen. Er is geen tijdslimiet. Alle spelers, behalve de keeper en degene die de shoot-out neemt, staan in de cirkel van de aanvallende partij. De shoot-out wordt vanaf de middenlijn genomen. Als de speelbegeleider fluit, mag de shoot-out worden genomen. Zodra de shoot-out genomen is, mogen de andere spelers meedoen en uit de cirkel komen.

SHOOT EN BOLLE KANT

Spelers mogen in de basis de bal niet met de voet of met de bolle kant spelen.

BULLY

Als de wedstrijd is onderbroken door een blessure of een andere omstandigheid waarbij geen overtreding plaatsvond, dan kan een bully worden genomen om het spel te hervatten.

MEER INFO EN VEELGESTELDE VRAGEN:
www.knhb.nl/jongstejeugd



De categorie 09
speelt een
wedstrijdreeks
zonder ranglijst.



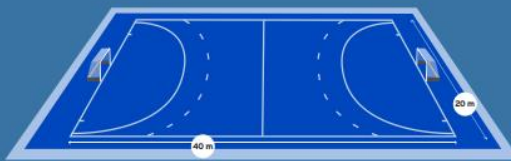
Deze wedstrijdvorm
wordt begeleid door
1 speelbegeleider van
de thuisvereniging. De speelbegeleider staat naast het veld, begeleidt het spel en fluit alleen ter bevordering van het spel. Er wordt een vrije slag gegeven voor gevaarlijk spel of duwen. De speelbegeleider bewaakt de voortgang van het spel, begeleidt de spelers en zorgt voor een sportief verloop van de wedstrijd.



Rol van
de coach:
Enthusias-
meren en het creëren
van een veilige speel-
omgeving.



Rol van
de ouders:
Positief
aanmoedigen.



Leeftijd
onder 10 jaar



6 tegen 6
inclusief keeper



2 x 20 minuten*
1 x 3 minuten rust
* districtsafhankelijk



Zaalhockey-
goal

BEGINPUSH

Vanaf het midden op de middellijn wordt de beginpush genomen. Dit kan door een push of selfpass, dit mag naar voor en naar achter. Beide teams beginnen op de eigen helft. De tegenpartij houdt 3 meter afstand.

SPELEN VAN DE BAL

In de zaal wordt de bal over de grond gespeeld met een push. Als de bal wordt gestopt en hij stuitert nog een beetje, dan is dat niet erg. De bal mag alleen hoog (maximaal kniehoogte) bij een push op goal. De speelbegeleider beoordeelt het spel op veiligheid.

DOELPUNT

Een doelpunt wordt gescoord wanneer een aanvaller de bal heeft aangeraakt in de cirkel en de bal over de doellijn is gegaan. Na een doelpunt wordt het spel hervat met een beginpush vanaf het midden van de middellijn.

SPELHERVATTINGEN

Bij iedere spelherovtating nemen alle spelers 3 meter afstand. Wanneer de bal wordt genomen binnen 3 meter van de cirkel, moet de bal eerst 3 meter hebben gerold voordat hij de cirkel in gespeeld mag worden.

INPUSH

Als de bal over de balk gaat, wordt deze genomen op de plek waar de bal over de balk ging. De bal mag ongeveer 1 meter van de balk genomen worden. Als de bal dicht bij de cirkelrand wordt genomen, moet deze eerst 3 meter hebben gerold voordat deze de cirkel in gespeeld mag worden.

UITPUSH

Het is een uitpush als de bal over de achterlijn gaat via de aanvallende partij. De bal wordt door de verdedigende partij genomen, recht tegenover het punt waar de bal over de achterlijn is gegaan en niet verder dan kop cirkel.

LANGE CORNER

Als de bal (niet opzettelijk) via de verdediger over de achterlijn gaat, wordt het spel hervat met een lange corner. De bal wordt door de aanvallende partij op de middellijn genomen, recht tegenover de plek waar de bal over de achterlijn is gegaan. De bal moet eerst 3 meter hebben gerold voordat deze de cirkel in gespeeld mag worden. Beide teams houden 3 meter afstand.

VRIJE PUSH

Als een speler een overtreding maakt, krijgt het andere team een vrije push. Bij een vrije push wordt de bal genomen op de plek van de overtreding.

SHOOT-OUT

Bij een verdedigende overtreding in de cirkel mag de tegenstander een shoot-out nemen. Er is geen tijdslimiet. Alle spelers, behalve de keeper en degene die de shoot-out neemt, staan in de cirkel van de aanvallende partij. De shoot-out wordt vanaf de middellijn genomen. Als de speelbegeleider fluit, mag de shoot-out worden genomen. Zodra de shoot-out genomen is, mogen de andere spelers meedoen en uit de cirkel komen.

SHOOT EN BOLLE KANT

Spelers mogen de bal niet met de voet of met de bolle kant spelen.

STRAFBAL

Wanneer een doelpunt wordt voorkomen door een overtreding van een verdediger wordt een strafbal gegeven.

BULLY

Als de wedstrijd is onderbroken door een blessure of een andere omstandigheid waarbij geen overtreding plaatsvond, dan kan een bully worden genomen om het spel te hervatten.

MEER INFO EN VEELGESTELDE VRAGEN:
www.knhb.nl/jongstejeugd



De categorie O10 speelt een wedstrijdreeks zonder ranglijst.



Deze wedstrijdvorm wordt begeleid door 2 speelbegeleiders, één van de thuisvereniging en één van de uitvereniging. De speelbegeleiders staan aan weerszijden in het veld, begeleiden het spel en fluiten volgens de geldende spel(e)regels.



Rol van de coach: Enthousiasmeren en het creëren van een veilige speelomgeving.



Rol van de ouders: Positief aanmoedigen.



Fluiten in de praktijk

Verschillen ZAAL – VELD

- NIET SLAAN -> alleen pushen;
- 5 meter afstand -> 3 meter in de zaal;
- Bal mag niet hoog (van de grond);
- Bal mag niet in de lucht gespeeld worden;
- In het blok spelen mag niet;
- Liggend spelen mag niet in de zaal;
- Insluiten met meerdere sticks mag niet;
- Klemmen tegen de balk mag niet.



Fluiten in de praktijk

NIET SLAAN -> alleen pushen

- Het is slaan wanneer er meer dan 50cm tussen de bal en de stick zit.
- Geen zwaaibeweging naar de bal.

Schuifbeweging -> slag of push



Fluiten in de praktijk



3 meter afstand

- Spelhervatting -> iedereen 3 meter afstand;
- Vrije push eigen helft 3 meter afstand tegenstander;
- Vrije push op de aanvallende helft iedereen 3 meter afstand;
- Vrije push dichtbij de cirkelrand -> op de plaats van de overtreding, alle spelers 3 meter afstand tenzij de push direct wordt genomen dan wel begeleiden maar geen actie.



Fluiten in de praktijk

Bal mag niet hoog (van de grond)

Wanneer fluiten?

- Hinder tegenstander;
- Pass hoger dan 10 cm van de grond (ongeveer de hoogte van de balk);
- Indien bij stoppen bal buiten de cirkel bij strafcorner de bal omhoog gaat over de stick heen rolt -> vrije push verdediging;
- Wippen over stick tegenstander.



Wanneer niet fluiten?

- Pass lager dan 10 cm over de grond;
- Opstuitende stop van de bal zonder hinder (niemand in de buurt) in het veld (maximaal 30 cm);
- Als voordeel geven beter is dan fluiten (wel aangeven).





Fluiten in de praktijk

In het blok spelen

Wat is in het blok spelen?

- De bal wordt hard gespeeld;
- Ontvangende stick tegenstander ligt klaar en laat geen ruimte;
- De bal wordt van nabij gespeeld (enkelen meters);
- Ontvanger staat achter de stick en houdt zijn stick voor het lichaam (voeten);
Op de grond en beweegt de stick niet naar de bal.
- Roekeloosheid en/of opzet bij het spelen van de bal;
- Strafopbouw -> fluiten, vermaning, groen/geel



[Filmpje](#)



Fluiten in de praktijk

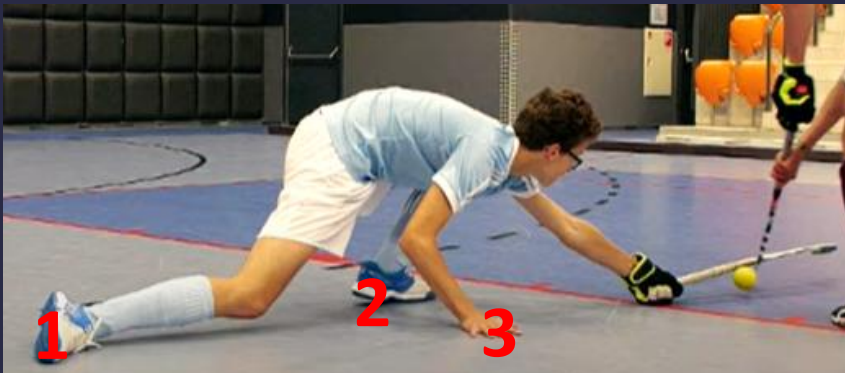
Liggend spelen

Wat is liggend spelen?

- Languit op de grond liggen;
- Drie steunpunten op de grond, als speler mag je niet met meer dan 2 steunpunten de bal spelen;

Wat mag wel:

- Stick horizontaal op de grond houden met beide handen vasthouden;
- Eerst vallen, dan spelen en dan neerkomen;
- Liggende spelende keeper (binnen de cirkel).



Filmpje



Fluiten in de praktijk

Insluiten met meerdere sticks (trapping)

- Verdedigers moeten een duidelijke opening laten waar de bal doorheen kan worden gespeeld;
- Geen duidelijke doorgang -> vrije push tegen. In de cirkel dan een strafcorner;
- De bal doelbewust tegen de balk klemmen is een opzettelijke overtreding.
- NIEUW: verplicht gebruiken van de beschermde pass bij opsluiting in de hoek.



Filmpje

Fluiten in de praktijk



- Lange corner;
- Strafcornet (SC) -> Wanneer en uitvoering;
- Strafbal (SB);
- Kaarten en straftijden;
- De keeper;
- Schot op doel: wegwerken;
- Wisselen van spelers;
- Overtredingen;
- Bal over de balk;
- Piroutte;
- Signalen scheidrechter;
- Verdelling veld en looplijnen scheidrechter.



Fluiten in de praktijk

Lange corner

- Exact zoals op het veld...
- Per ongeluk door keeper/verdediger = lange corner;
- Opzettelijk door keeper/verdediger = strafcorner;
- Bal via de aanvaller over de achterlijn = uitnemen;
- Op de middenlijn genomen recht tegenover punt waar de bal over de achterlijn is gegaan (loodlijnprincipe);
- Bij nemen niet direct de cirkel in maar minimaal 3 meter verplaatsen, ook niet even terughalen over middellijn. Mag wel via de balk, maar dan eerst 3 meter rollen voordat de balk geraakt wordt.



Filmpje



Fluiten in de praktijk

Wanneer een strafcorner (SC)?

- Overtreding van verdediger in eigen cirkel waarbij niet scoren van een doelpunt wordt voorkomen;
- Opzettelijke overtreding verdediger in eigen cirkel tegen tegenstander niet in balbezit;
- Opzettelijke overtreding verdediger op eigen helft maar buiten de cirkel;
- Opzettelijk over de achterlijn spelen;
- Tegen het team dat verkeerd gewisseld heeft;
- Als een bal komt vast te zitten in de kleding/uitrusting verdediger.
- Insluiting aanvaller in de cirkel (trapping).
- Spelhervatting op de andere helft wordt genomen en de verdediger op de eigen helft geen afstand houdt (3 meter).





Fluiten in de praktijk

Uitvoering strafcorner

- Strafcornert management -> 30 sec.
- Verdedigers achter achterlijn buiten doel, alleen keeper in doel achter achterlijn, eventuele anderen ter hoogte kop cirkel andere zijde;
- Strafcornert mag hoog gepusht worden mits niet gevaarlijk (niet bij jongste jeugd);
- Uitloper wordt geraakt door hoge bal op doel:
 - Bal raakt uitloper onder de knie = shoot = nieuwe strafcorner;
 - Bal raakt uitloper boven de knie = gevaarlijk = vrij push verdediging.
VOORWAARDE: verdediger moet binnen 3 meter van de bal zijn en probeert de bal te spelen.
- Bal moet buiten de cirkel zijn geweest;
- Stoppen van de bal buiten de cirkel -> bal omhoog of over de stick = vrije push verdediger.
- Komt de bal 3 meter buiten de cirkel dan is de SC voorbij (belangrijk voor het wisselen en als de speeltijd is verstreken = uitspeelcorner);
- Te vroeg uitlopen -> dan verdediger naar andere zijde ter hoogte kop cirkel;
- Te vroeg uitlopen keeper -> dan 1 verdediger naar de andere zijde;
- Te vroeg inlopen aanvaller -> aangever vervangen en die naar de andere zijde.





Fluiten in de praktijk

Strafcorner management -> 30 sec

- Fluit voor een SC, tijd loopt gewoon door (niet stilzetten);
- Kijk op je horloge naar de tijd;
- Tel daar 30 sec bij op, zodat je weet wanneer het tijd is;
- Begeleid de spelers verbaal (20, 15, 10, 5);
- Fluiten om de strafcorner vrij te geven -> dan moet de aangever de bal direct nemen;

Niet op tijd klaar (zowel aanvallers als verdedigers). 1 maal een waarschuwing en bij een tweede keer een groene kaart.

Retake strafcorner -> geen 30 sec.



Fluiten in de praktijk

Strafbal

- Het maken van een overtreding in de cirkel waardoor een doelpunt voorkomen wordt = SB;
- Opzettelijke overtreding in de cirkel tegen een aanvaller met balbezit of mogelijkheid heeft in balbezit te komen = SB;
- Tijd wordt stil gezet -> afspraken maken met de zaalleiding;
- Schot hoog op doel -> verdedigers mogen de bal op elke gewenste hoogte stoppen, alleen slaan naar de bal mag niet als doelpunt wordt voorkomen = SB (naast = SC, gevaarlijk = SC);
- Keeper in doel, alle andere speler achter de middenlijn;
- Gaat verder ook hier exact hetzelfde als op het veld;



Fluiten in de praktijk



Kaarten en straftijden

- Kaarten: Groen, Geel of Rood;
- Groen -> waarschuwing = tijdstraf 1 minuut;
- Geel -> kort = 2 minuten
lang = 4 minuten
- Rood -> voor de rest van de wedstrijd weg
- 2 x groen = geel en 2 x geel = rood;
- Wangedrag: kaart bij belediging (verbaal en houding);
- Overtreding: kaart bij opzettelijke (fysieke) overtredingen of spelbederf.
Geel bij geen afstand houden, bal wegtikken = 2 min
Geel bij fysieke overtreding = 4 min
- Teambegeleiding kan dus ook een kaart krijgen:
 - Groen = 1 min niet coachen en speler uit het veld;
 - Geel = 4 min niet coachen en op tribune plaatsnemen, ook weer en speler minder in het veld.





Fluiten in de praktijk

De keeper

- Afwijkend shirt;
- Mag liggend spelen wanneer geheel keeper binnen de cirkel en bal in de cirkel zijn -> zo niet dan SC;
- Moet altijd een helm op hebben;
- Mag niet verder dan de middenlijn (behalve om SB te nemen);
- Vliegende keep niet meer toegestaan;
- Maximaal 2 keeperswissels per wedstrijd (uitzondering blessure);
- Bij wissels wordt de tijd niet stilgezet;
- Bij strafcorner mag de keeper niet gewisseld worden, als er alleen maar spelers in veld staan dan bij SC niemand in het doel;
- Bij SB mag er wel gewisseld worden.





Fluiten in de praktijk

Schot op doel: wegwerken

- Bal laag naar keeper, bal gaat laag weg van keeper = doorspelen;
- Bal laag naar keeper, bal gaat hoog weg van keeper = doorspelen als er geen hinder/gevaar is anders een SC;
- Bal gaat hoog naar keeper, bal hoog weg van keeper -> beoordelen op gevaar. Geen gevaar = doorspelen, wel gevaar = SC;
- Bal moet uitstuiten, dus mag niet uit de lucht naar de grond begeleid worden.

[Filmpje](#)



Fluiten in de praktijk



Wisselen van spelers

- Bij wissel eerst eruit en dan erin!
Als het hele team wisselt terwijl de tegenstander de bal heeft mogen die gewoon doorgaan.
- Wisselen binnen 3 meter van de middenlijn;
- Niet wisselen tijdens een SC (deze moet helemaal afgerond zijn alvorens te wisselen).
- Foutief wisselen = SC.



Fluiten in de praktijk

Overtredingen

- **Net als met veldhockey:**
 - Shoot
 - Afhouden
 - Hakken
 - Gevaarlijk spel
 - Duwen
 - Afstand houden
- **Specifiek voor de zaal:**
 - In het blok spelen
 - Hoog
 - Liggend spelen
 - Balk dichtzetten/opsluiten
 - Bal klemmen
 - Piroutte

Fluiten in de praktijk



Bal over de balk

- Zonder opzet over de balk -> inpush binnen 1 meter van de balk maar niet binnen de cirkel.
- Binnen de cirkel:
 - Verdedigers: uitnemen als een achterbal
 - Aanvallers: inpush op 1 meter van de cirkel

Bal mag niet in 1 keer de cirkel in. Eerst 3 meter aan de stick rollen of door een andere speler zijn aangeraakt. Geldt ook bij kaatsen tegen de balk (eerst 3 meter rollen en dan balk).

Fluiten in de praktijk



Piroutte

- Wat is een piroutte?

Als een speler in balbezit een (bijna) hele draai maakt met de bal aan de stick en dan van dichtbij richting de tegenstander speelt.

- Indien blind en hard = potentieel gevaar = overtreding.
- Indien goed getimed en langs de tegenstander = doorspelen.

[Filmpje](#)

Fluiten in de praktijk



Signalen



Tijd starten



Tijd stil zetten



Inslaan



Uitslaan



Lange corner



Strafcorner



Doelpunt



Spelhervatting
na doelpunt



Vrije slag



Voordeel

Fluiten in de praktijk



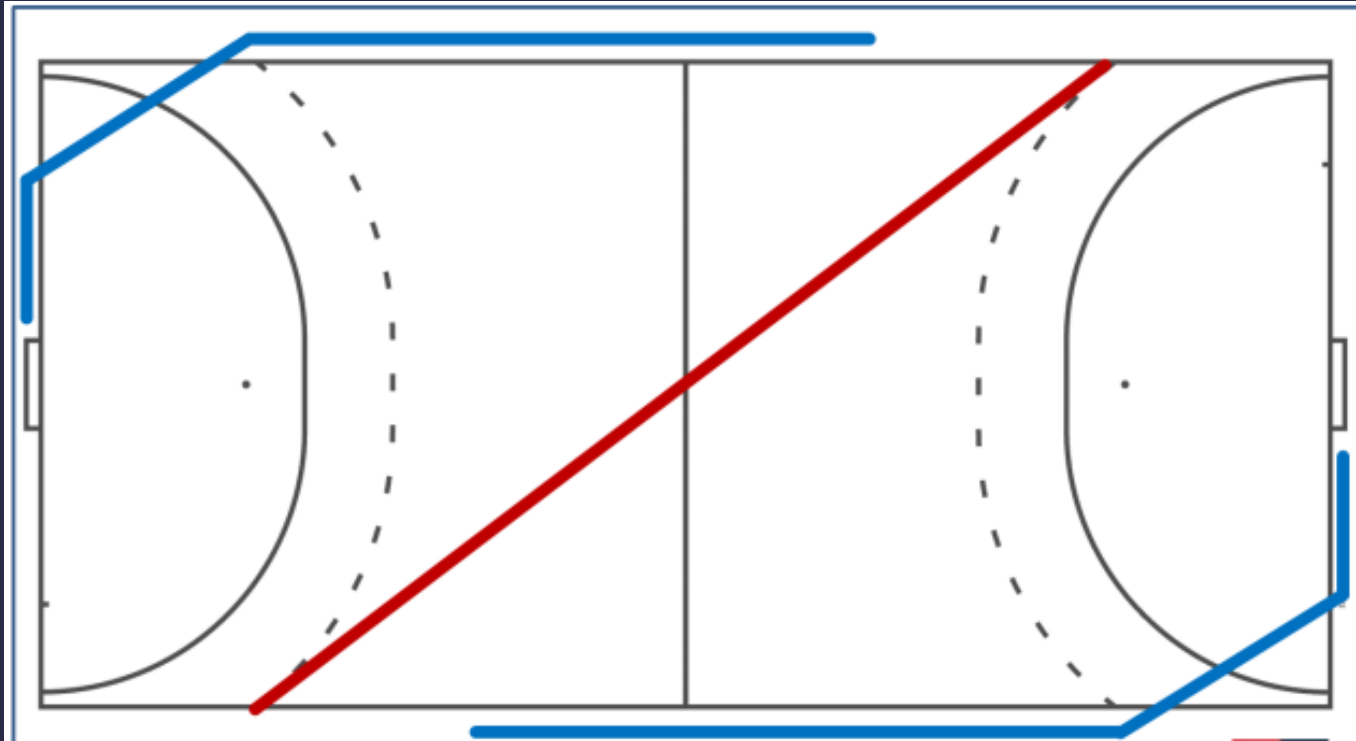
Signalen



Fluiten in de praktijk



Veldindeling en looplijnen



- veldverdeling
- looplijnen

Fluiten in de praktijk



Uitgebreide uitleg zaalhockey regels (en overige regels) KNHB

<https://www.knhb.nl/kenniscentrum/competities/alles-over-de-spelregels#afspraken-scheidsrechters>

Fluiten in de praktijk



Veel plezier met fluiten!

