

Zaalregels 2019 -2020

Een samenvatting van de regels die bij Never Less in de zaal gelden:

- In het veld staan 6 veldspelers, waarvan maximaal 3 heren. Er is dus ook geen keeper.
- Er mag alleen gepusht worden. Een slag of schuifslag is niet toegestaan.
- De wedstrijd duurt 17 minuten, gevolgd door 3 minuten waarin van veld gewisseld kan worden.
- Bitje, scheenbeschermers en hockeyhandschoen zijn verplicht!!
- De balken aan de zijkant van het veld mogen gebruikt worden in het hockeyspel.
- Er mag niet hoog gespeeld worden.
- Je mag maximaal 3 contactpunten hebben met de grond: twee voeten en één hand. Een knie op de grond zetten of gaan liggen is dus verboden.
- Een aanvallende speler mag niet door een block van de tegenstander spelen. Een block betekent dat de verdedigende partij de stick plat op de grond heeft liggen, met de linkerhand op de grond gedrukt.
- De lange corner wordt genomen vanaf de middellijn.
- In plaats van een strafcorner wordt er een lange corner gegeven.

Spelverloop

In het zaalhockey mag alleen gepusht worden. Een slag of schuifslag is ten strengste verboden.

Een zaalwedstrijd duurt 17 minuten, gevolgd door 3 minuten waarin er van veld gewisseld kan worden. Een hockeywedstrijd wordt gespeeld op een heel veld. Een veld in het zaalhockey ziet er anders uit dan een veld in veldhockey. Ten eerste is een zaal veel kleiner. Er mogen dan ook minder spelers opgesteld worden. Daarnaast heeft een hockeyzaal balken op de zijlijn. Deze balken kunnen gebruikt worden in het hockeyspel door er tegenaan te spelen en de bal van richting te veranderen. In een zaal zijn vaak twee cirkels: een gestippelde cirkel en een cirkel met een doorgetrokken lijn. De gestippelde cirkel telt in het hockey als officiële cirkel. De doorgetrokken lijn is voor andere sporten en heeft voor het hockey geen functie.

Bij aanvang van de wedstrijd moeten er minimaal 4 spelers van je eigen team in het veld staan. Als er geen 6 eigen spelers aanwezig zijn, dan mag het team aangevuld worden met spelers van andere teams. De eigen spelers moeten dan wel als eerste opgesteld zijn. Er mogen ook geen extra wissels bij geleend worden. Als er niet aan deze regels is voldaan, heeft de tegenpartij automatisch met 3-0 gewonnen. Als beide teams niet aan deze regels voldoen, is de eindstand automatisch 0-0 en krijgen beide teams geen punten.

De bal wordt op de middenstip uitgenomen door één van de partijen. Wie de bal uitneemt, wordt bepaald door een toss of onderling overleg. Het spel begint als de scheidsrechter het fluitsignaal geeft. De wedstrijd eindigt bij het eindsignaal.

De wedstrijd win je door te scoren in het doel van de tegenstander. Scoren kan echter pas als de bal in de gestippelde cirkel is. De bal moet binnen de cirkel zijn aangeraakt door een aanvaller om een doelpunt te maken. Een doelpunt telt alleen als de bal door minstens één aanvaller in de cirkel is aangeraakt. Een eigen doelpunt kent het hockey niet, als de bal niet

door een aanvaller in de cirkel is aangeraakt, maar de bal gaat via een verdediger het doel in, dan telt het niet als doelpunt.

Spelers mogen naar willekeur gewisseld worden. Er is geen maximum aantal wisselers, iedereen mag altijd wisselen. Denk wel om de teamsamenstelling die binnen Never Less gehandhaafd wordt: maximaal 3 heren mogen in het veld.

Als je de wedstrijd wint, krijg je 3 punten. Gelijkspel levert beide teams 1 punt op. Verlies levert geen punten op. Tijdens finales in de zaal geldt er geen verlenging en wordt er gelijk overgegaan tot het spelen van strafballen.

Overtredingen

Binnen het zaalhockeyspel bestaat een aantal overtredingen. Eén daarvan is shoot. Shoot betekent dat de bal het lichaam raakt. Niet alleen de bal op de voet telt als shoot, de rest van het lichaam wordt ook als shoot gezien! De enige uitzondering is de hand waarmee je de stick vasthoudt (hand met de handschoen), deze mag de bal wel raken. Deze hand wordt dan een verlengde van je stick.

Een andere overtreding is hoog spelen. Deze regel wijkt bij Never Less af van het officiële KNHB-reglement. De bal mag onder geen enkele omstandigheid hoog gespeeld worden. Ook een lobje over een stick om een speler te passeren of een hoge push op goal is niet toegestaan. In het zaalhockey mag de bal alleen bij de aanname licht omhoog, mits hier geen voordeel mee wordt behaald.

Daarnaast mag de bal alleen gespeeld worden met de platte kant. De bal mag de bolle kant niet raken met pushen, maar ook niet met het stoppen van de bal. Ook mag je niet afhouden. Afhouden is je lichaam tussen de bal en de tegenstander plaatsen, zodat de tegenstander niet meer bij de bal kan.

Een speler mag de bal ook niet liggend spelen of als hij of zij een arm, hand of knie op de grond heeft. De enige uitzondering is de hand die de stick vast heeft, deze mag wel de grond aanraken bij het spelen van de bal. Je mag maximaal drie contactpunten met de grond hebben.

Een aanvallende speler mag niet door een block van de tegenstander spelen. Een block betekent dat de verdedigende partij de stick plat op de grond heeft liggen, dus met de linkerhand op de grond gedrukt. Als de stick verplaatst moet worden om de bal tegen te houden, is het geen block meer. De stick moet duidelijk stil op de grond liggen bij het spelen van de bal.

Als laatste is fysiek contact ten strengste verboden. Schouderduwtjes, elleboogjes en tegen de schenen slaan wordt niet getolereerd.

Vrije slag en uitnemen

Een vrije slag is in principe hetzelfde als in het veldhockey. Deze mag genomen worden door een self-pass of door het spelen naar een andere speler, eventueel via de balk. Een self-pass mag, mits het uitnemen en verder spelen van de bal door dezelfde persoon twee duidelijk gescheiden acties zijn.

Alleen rond de cirkel geldt een aantal andere regels. Een vrije slag die wordt genomen op de helft van de tegenstander, mag nooit direct de cirkel in, dit mag alleen als de speler eerst minimaal 3 meter met de bal verplaatst of door minimaal één andere speler - aanvallend of verdedigend - wordt aangeraakt.

De lange corner wordt genomen vanaf de middellijn. Als de verdedigende partij de bal

opzettelijk over de achterlijn speelt, krijgt de aanvallende partij een vrije slag ter hoogte van de cirkel.

Strafbal

Als een opzettelijke overtreding binnen de cirkel wordt gemaakt door de verdedigende partij of een overtreding waarbij een doelpunt wordt voorkomen, is het een strafbal. Een strafbal wordt vanaf de strafbalstip in je eigen cirkel genomen en moet met één pushbeweging worden genomen.