

## Zaalhockeyregels 2009-2010

**Met ingang van dit seizoen zijn ook in de zaal de nieuwe spelregels van kracht. De meest in het oog springende wijzigingen voor dit seizoen zijn die van de self-pass en de spelhervatting. Hier volgt een korte uitleg.**

Een spelhervatting (vrije push, inpush, uitpush en beginpush) mag met een zogenaamde **'self-pass'** worden genomen. Dit geldt niet voor het nemen van een strafcorner en strafbal. De self-pass betekent dat je de bal als het ware naar jezelf mag spelen in plaats van naar een medespeler. Hierdoor zal de snelheid van het spel zeker gaan toenemen. Wel zijn er een aantal bepalingen waaraan een self-pass moet voldoen:

- Voordat je de spelhervatting neemt moet de bal duidelijk onder controle zijn gebracht. Je mag niet een ongecontroleerde rollende bal snel naar jezelf spelen en dan verder gaan.
- Je moet eerst duidelijk de bal door middel van een push een "tikje" geven en daarna de bal nogmaals spelen voordat je gaat drijven of dribbelen. De scheidsrechters moeten dus duidelijk 2 acties van je zien. Direct met de bal aan de stick weglopen na het fluitsignaal is dus niet toegestaan.
- Natuurlijk mag je een spelhervatting ook nog steeds op de "oude manier" naar een medespeler spelen/pushen. De bal moet dan wél een meter gerold hebben voordat een medespeler de bal mag spelen. De spelregel is hier dus niet veranderd.

Om te **voorkomen dat een vrije push gevaarlijk hard door een volle cirkel wordt gespeeld**, is de spelregel

aangepast. Bij een spelhervatting voor de **aanvallende partij op de helft van de verdedigende partij** zijn er enkele wijzigingen.

- Alle andere spelers (zowel medespelers en tegenstanders) dan degene die de spelhervatting neemt moeten minimaal 3 meter afstand houden.
- De bal mag vanuit een spelhervatting (vrije push of inpush) niet direct de cirkel in gespeeld worden **behalve als dit via de balk gebeurt**.

Dit betekent dat na het nemen van de spelhervatting:

1. de bal eerst de balk raakt en daarna de cirkel in gaat, **of**
  2. een andere speler van een willekeurige partij de bal moet hebben geraakt voordat de bal de cirkel in gespeeld mag worden, **of**
  3. de bal na het nemen minimaal 3 meter heeft afgelegd voordat je hem zelf de cirkel in mag spelen. Let op: spelen betekent dus een 2e keer de bal pushen of raken. De bal 3 meter laten rollen en dan zonder een 2e keer te zijn gespeeld de cirkel in laten rollen is dus niet toegestaan
- Als de scheidsrechter fluit voor een overtreding van een verdediger net buiten de cirkel, dan moet de spelhervatting op minimaal 3 meter van de cirkel worden genomen.
  - Bij een spelhervatting van de **verdedigende partij** mag een medespeler van degene die de bal neemt wél binnen 3 meter staan. De spelregel is hier dus niet veranderd.

Het nieuwe spelregelboekje zaal, waarin deze nieuwe regels zijn opgenomen verschijnt medio november.