

Belangrijkste bepalingen, verschillen veld- en zaalhockey

Veld	Zaal
1. Spelen van de bal	
Slaan, hoge en lage push, scoop	Alleen pushen 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 bal niet (meer dan 10 cm.) opspringen. Bal in de lucht mag niet worden 'verplaatst'
2. Speelveld, doelen	
Lengte: 91 m.; breedte: 55 m. Doel: 2.14 m. hoog, 3.66 m. breed Met achterschot (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-metervakken met zwaardere straf bij opzet	teambanken, strafbank, wedstrijdtafel geen vlaggen over hele eigen helft zwaardere straf bij opzet
3. Teams, wissels	
min. 8 beginnen, max. 11	min. 4 beginnen, max. 6
niet staken bij minder dan 8 in team	niet staken bij minder dan 4 in team
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.
4. Tijdwaarneming, bijhouden stand	
scheidsrechters	tijdopnemer (maar als niet aanwezig, scheidsrechters)
5. Wat mag niet	
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 de cirkel).
veldspelers mogen niet in het doel van de tegenpartij staan of achter een doel (zowel eigen doel als doel van de tegenpartij) omlopen.	veldspelers mogen niet in het doel van de tegenpartij staan of achter een doel (zowel eigen doel als doel van de tegenpartij) omlopen. bal met stick tegen balk klemmen mag niet; afzetten tegen het doel mag niet.
	De bal op de stick van een laagverdedigende speler spelen. (de straf hierop is een gele kaart
6. Bal buiten speelveld	
als bal via een verdediger onopzettelijk, vanaf het gehele speelveld, over de achterlijn gaat: lange corner.	als bal via een verdediger onopzettelijk, vanaf het gehele speelveld, over de achterlijn gaat: uitpush verdedigers.
Inslaan als bal over zijlijn is gegaan.	Inpush als bal over zijbalk is gegaan, op maximaal 1 m. binnen de balk (als bal binnen de cirkel over zijbalk: op maximaal 1 m. vanaf het snijpunt cirkel-zijbalk).

7. Afstand bij spelhervattingen

5 meter

3 meter

8. Strafcorner

max. 5 (incl. keeper) achter achterlijn;
andere verdedigers achter middenlijn
doelverdediger niet per se in doel

alle verdedigers achter achterlijn;
doelverdediger moet in het doel, andere ver-
dedigers aan andere zijde doel dan waar bal
wordt aangegeven.

slag mag bij de 1e doelpoging alleen op
plankhoogte, push mag hoog, mits niet
gevaarlijk

slag mag niet, push mag hoog, mits niet
gevaarlijk

bal moet buiten cirkel worden gespeeld
strafcornerregels vervallen wanneer bal
meer dan 5 m. buiten cirkel komt

bal moet buiten cirkel worden gespeeld
strafcornerregels vervallen wanneer bal
meer dan 3 m. buiten de cirkel komt

9. Persoonlijke straffen

tijdelijke verwijdering: min. 5 minuten
(10 minuten als fysiek)
speler op teambank

tijdelijke verwijdering: min. 2 - max. 5
minuten; speler op strafbank (melden bij
tijdwaarnemer)

na straf tijd: terugkeer via scheidsrechter

terug via tijdwaarnemer/scheidsrechter.

10. Straftoepassing

opzettelijke overtreding verdediger
binnen 23-metergebied: strafcorner

opzettelijke overtreding verdediger
hele eigen helft: strafcorner

11. Duur van de wedstrijd

2 x 35 min.

min. 2 x 15 min., max. 2 x 30 min.

rust: 5 min.; geen bank wisselen

rust: max. 5 min.; bank wisselen.

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.
