



**spel- | VHC**  
**regel- | veld-**  
**boekje | hockey**





## Eerste editie

Graag willen wij jullie, aan de begin van ons seizoen 2017-2018 een nieuwe digitale versie van de **spelregels van het veldhockey** sturen.

Voor deze handleiding is de uitleg van alle spelregels nog eens nagelopen en waar nodig verduidelijkt.

En wat ook leuk is, dat zijn de linkjes naar filmpjes van de KNHB die op maar liefst 40 plaatsen in de tekst zijn opgenomen. Door met je muis te klikken op FILMPJE kom je bij één van de bijna 125 verschillende spelsituaties die op YouTube beschikbaar zijn.

## Inhoudsopgave

1. Hoog, pag. 3
2. Sticks & Hengelen, pag. 4
3. Uit, achter en in de cirkel, pag. 5
4. Strafcornet & Strafbal pag. 6
5. Vrije slag, pag. 8
6. Afhouden, pag. 10
7. Scoop, pag. 11
8. Kaarten, pag. 12
9. Signalen van de scheidsrechter, pag. 14

## Meer weten over spelregels?

Ga dan naar de website van de hockeybond: **[www.knhb.nl](http://www.knhb.nl)** Onder 'scheidsrechters' vind je daar "**alles over spelregels**" met onder meer:

- spelreglementen voor veld- en zaalhockey;
- briefings voor club- en bondsscheidsrechters;
- (spel)regels voor de jongste jeugd.

Je vindt daar ook een uitgebreid overzicht van alle mogelijke signalen van scheidsrechters.

Met de grootst mogelijke zorgvuldigheid is uit al deze documenten het onderhavige spelregelboekje samengesteld.

Mocht je desondanks bij het lezen van dit boekje een fout ontdekken of suggesties hebben voor aanvullingen en verbeteringen, schroom dan niet en stuur een mail naar [arbitrage@vhcvenlo.nl](mailto:arbitrage@vhcvenlo.nl).



# 1. Hoog

**Ieder seizoen doen bij VHC jeugdleden en enkele senioren hun scheidsrechters-examen. Dat betekent dat zij allemaal weten hoe het zit met de hockey-regels, maar ...**

Voor heel wat fanatieke supporters, die op zaterdag of zondag langs de lijn staan aan te moedigen, geldt dat ze de regels vaak nog niet helemaal en sommigen zelfs helemaal niet kennen. Hoe vaak hoor je bijvoorbeeld niet roepen naar de scheids: "hoog!" of "sticks!", terwijl het dat vaak helemaal niet is. Alle reden dus om een paar van die misverstanden de wereld uit te helpen, te beginnen bij 'hoog'.

## Hoog is geen regel

Hoge ballen worden door de scheidsrechter beoordeeld op twee dingen: **opzet** en **gevaar**. Volgens de spelregels van de KNHB namelijk mag je 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 ([FILMPJE](#)). Maar ook hiervoor geldt: mits dat geen gevaar oplevert. Pas als dat het geval is wordt een hoge bal afgefloten, maar niet omdat hij hoog is.

## Hoge backhand

Met uitzondering van een schot op doel mag je een bal dus niet opzettelijk omhoog slaan. **BELANGRIJK!** Speciale aandacht vraagt de **backhandslag**. Wanneer deze hoog wordt geslagen, dan geldt dit volgens de KNHB als een **opzettelijk hoog geslagen bal**. Dat is sowieso verboden, gevaarlijk of niet. Wat precies 'hoog' is, daarvoor bestaat in het veld niet een harde grens zoals in de zaal. Maar een bal op **kniehoogte** hoort te worden afgefloten als een opzettelijk hoog geslagen backhand, aldus de KNHB.

**TIP!** Let hierbij vooral op de **linksachter** die, onder druk gezet door de aanvallende partij, met een hoge backhand uitverdedigt. Gebeurt dit in de cirkel, dan volgt een strafcorner. Gebeurt het buiten de cirkel, dan is het een vrije slag tegen.

## Strafcorner

Ten slotte nog iets over hoog bij strafcorners. Als het eerste schot op doel een slag is, dan mag de bal **bij het passeren van de doellijn** niet hoger zijn dan de plank. Daarvoor mag hij dus wel boven de plank komen, mits dat geen gevaar oplevert. Denk bijvoorbeeld aan het bekende boogballetje, ook wel **bananen-schot** genoemd. Voor de tweede en alle daar-op volgende slagen gelden geen beperkingen voor de hoogte, mits zij niet gevaarlijk zijn. Hetzelfde geldt voor een *push*, *flick* of *scoop*. Die mogen altijd hoog, mits niet gevaarlijk.

## Bijzondere spelsituaties

Bij twee 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 goal wordt gepusht, dan zijn er twee mogelijkheden:

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

Voorwaarde is echter 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 goal, waarbij de bal hoog terugkomt van de keeper, wordt de bal uitsluitend beoordeeld op gevaarlijk spel.

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



## 2. Sticks & Hengelen

**Vroeger mocht je stick bij het slaan niet boven de schouder komen. Dat heette sticks en daarvoor werd afgefloten. Die regel geldt al lang niet meer. Maar wat geldt dan wel?**

**Sticks** is tegenwoordig **het (net) boven de schouder spelen van de bal**. Het vroegere achter- en voorwaarts zwaaien van je stick boven de schouder mag vandaag de dag wel, mits het niet gevaarlijk is! Is het dat wel, dan wordt er afgefloten. Niet vanwege sticks, maar vanwege **gevaarlijk spel**. Maar er is nog iets ...

Bij Heren 1, Dames 1 en op TV, bijvoorbeeld tijdens de EK, WK en Olympische Spelen, zie je steeds vaker dat een hoge bal uit de lucht wordt geplukt en gestopt boven de schouder. **Hengelen** noemen ze dat ([FILMPJE](#)).

**LET OP!** Hengelen mag niet alleen in de dames en heren hoofdklasse of bij internationale wedstrijden. Het mag bij alle senioren wedstrijden, maar níét bij jeugdwedstrijden!

### Jeugdwedstrijden

Bij wedstrijden in de **junioerencompetitie**, zo zegt het hockeyreglement, mogen spelers de bal met geen enkel deel van de stick spelen wanneer de bal boven schouderhoogte is. Dat is dus **sticks**.

**LET OP!** Er is daarbij echter **één uitzondering**. Verdedigers mogen een schot op doel met hun stick op elke gewenste hoogte stoppen.

Dit [FILMPJE](#) laat zien hoe zo'n stop eruit ziet. Slaat echter een speler naar de bal en wordt hiermee een doelpunt voorkomen, dan krijgt je een **strafbal** tegen. Zou de bal zonder te zijn gestopt over of naast zijn gegaan, dan krijg je een **strafcorner** tegen. Leidt een geoorloofde stoppoging tot **gevaarlijk spel** dan krijg je ook een strafcorner tegen, maar geen strafbal.

### Hengelen

Dan nog even terug naar hengelen. Bij jeugd-wedstrijden wordt dat gezien als een **opzettelijke overtreding**, omdat je met voor-bedachte rade een bal probeert tegen te houden die duidelijk over een speler heen gaat.

Hengelen bij jeugdwedstrijden is dus **spelbederf** en dat betekent je een **gele kaart** en een **tijdstraf** krijgt. Deze straf krijg je ook als je de bal (net) boven de schouder speelt om daarmee te voorkomen dat de bal bij een tegenstander komt en er zo een (mogelijk succesvolle) aanval plaatsvindt.

**LET OP!** Er kan natuurlijk altijd sprake zijn van **onkunde**, maar dat is aan de scheidsrechter om dat te beoordelen.

Bedenk daarbij wel: hoe hoger het niveau, hoe minder onkunde en hoe meer opzet!

### Seniorencompetitie

Bij wedstrijden in de seniorencompetitie geldt:

“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.”

Daarbij is het aan de scheidsrechter om te beoordelen of er sprake is van een ongecontroleerde manier of van gevaarlijk spel.



### 3. 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 goal van binnen de cirkel geslagen? Moet de bal dan helemaal over de lijn zijn? In dit derde hoofdstuk 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 bal. Maar belangrijker nog dan dat is dat alle lijnen deel uitmaken van het speelveld.

**LET OP!** Dat betekent dat zo lang een bal niet helemaal (!) over de lijn is, hij niet uit of achter is en er ook géén sprake is van een doelpunt.

#### Uit en achter

De bal is **buiten het veld** als die helemaal (!) over 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 ([FILMPJE](#)).

**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 ([FILMPJE](#)).

**LET OP!** Een lange corner wordt genomen **op de 23-meterlijn** recht tegenover de plek waar de bal over de achterlijn is gegaan en dus niet meer op de zijlijn op 5 meter vanaf de hoekvlag.

**Strafcorner.** Speelt een keeper of een verdediger echter opzettelijk over de achterlijn ([FILMPJE](#)), dan betekent dat een **strafcorner**.

**LET OP!** Keepers mogen de bal van hun stick, hun klompen én hun legguards in iedere ge-wenste richting laten **afkaatsen**, ook over de achterlijn ([FILMPJE](#)). Pas wanneer zij de bal opzettelijk over de

achterlijn **slaan of schoppen** is er sprake van een strafcorner ([FILMPJE](#)).

#### In de cirkel

Tot slot speciale aandacht voor wanneer een bal **in de cirkel** is. Dat is belangrijk bij een strafcorner en voor 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 geslagen (of door een aanvaller in de cirkel is aangeraakt), maar pas wanneer de bal helemaal (!) over de doellijn is.



## 4. Strafcorner en strafbal

**Strafcorners en strafballen zijn veel besproken onderwerpen als het om de hockey-regels gaat. Wanneer geeft een scheids-rechter wat? En hoe moet een strafcorner eigenlijk worden uitgevoerd en wanneer is deze voorbij?**

Voor het geven van een strafcorner en een strafbal zijn een **PAAR DINGEN**

**BELANGRIJK:** a. maakt een verdediger een overtreding binnen of buiten de cirkel, b. gebeurt dat met opzet en c. wordt daarmee een doelpunt voorkomen.

### Strafcorner

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

**LET OP!** Je geeft bovendien een strafcorner 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-meter-gebied, geef je een strafcorner voor een opzettelijke overtreding van een verdediger, bijvoorbeeld duwen ([FILMPJE](#)). Bovendien geef je een strafcorner wanneer een doel-verdediger of veldspeler de bal opzettelijk over de achterlijn speelt ([FILMPJE](#)) en wanneer de bal in de cirkel komt vast te zitten in kleding of uitrusting van de keeper.

### Strafbal

Voor het maken van een overtreding van een verdediger in de cirkel, waardoor een doelpunt voorkomen wordt ([FILMPJE](#)), geef je een strafbal. En een opzettelijke overtreding in de cirkel tegen een aanvaller in balbezit betekent eveneens een strafbal (bijvoorbeeld duwen – [FILMPJE](#)), ook als deze niet in scoringspositie is (bijvoorbeeld hakken – [FILMPJE](#)).

### Bijzondere situaties

Dan nog een paar bijzondere situaties. In hoofdstuk 2 gaven we al aan dat verdedigers, bij een schot op doel, de bal met hun stick op elke gewenste hoogte mogen stoppen ([FILMPJE](#)). Dat is dus geen sticks! Echter, slaat een speler naar de bal en wordt hiermee een doelpunt voorkomen, dan krijg je een **strafbal** tegen. Zou de bal zonder te zijn gestopt over of naast zijn gegaan, dan krijg je een **strafcorner** tegen. Leidt een geoorloofde stoppoging tot gevaarlijk spel, dan krijg je ook een strafcorner tegen, maar geen strafbal.

### Uitvoering strafcorner

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

**LET OP!** Allemaal behalve één, namelijk de aanvaller die de strafcorner neemt. Hij of zij móét met minstens één voet buiten het veld op de grond staan. Maar die andere voet mag dus wel in de cirkel ([FILMPJE](#)). Maar er zijn nog een paar dingen waarop je moet letten:

**Te vroeg uitlopen.** Totdat de strafcorner is genomen, mag geen enkele speler in de cirkel komen behalve de aanvaller die de corner neemt. Loopt een **verdediger te vroeg** uit, dan moet de strafcorner opnieuw worden genomen en wordt een verdediger naar achter de middenlijn gestuurd ([FILMPJE](#)). En dat geldt ook als de **keeper te vroeg** uitloopt. Dan moet een verdediger plaatsnemen achter de middenlijn ([FILMPJE](#)). Stapt een **aanvaller te vroeg** in de cirkel ([FILMPJE](#)), dan moet ook deze plaatsnemen achter de middenlijn 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 er in principe gewoon wordt doorgespeeld, maar dat een eventueel doelpunt dan niet telt, tenzij de bal alsnog buiten de cirkel is geweest.

**Schot op goal.** Als het eerste schot op doel een slag is, mag de bal niet hoger dan plank-hoogte zijn bij het passeren van de doellijn ([FILMPJE](#)).

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

**Vorbij.** Tot slot nog iets over wanneer een strafcorner voorbij is. Dat is van belang als het gaat om mogen wisselen en in verband met het einde van een speelhelft. Natuurlijk is een strafcorner voorbij als er wordt gescoord. Maar dat geldt ook als de bal over de achterlijn gaat en er geen nieuwe strafcorner wordt toegekend én als de verdediging een vrije slag krijgt of er 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 of voor de tweede keer buiten de cirkel komt.

## **Uitvoering strafbal**

Bij het nemen van een strafbal wordt de **tijd stilgezet**. De tijd gaat pas 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 stelt zich op achter de bal en de keeper met beide voeten op de doellijn. Wanneer beide klaarstaan geeft de scheidsrechter een fluitsignaal.

**Nemen.** De aanvaller mag de bal niet spelen vóór dat 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 uitnemen in het midden of met een vrije slag van de verdediging (uitslaan).

## **Overtredingen bij strafballen**

Zonder dat je je het misschien realiseert kunnen er bij strafballen ook de nodige overtredingen worden gemaakt. Wat gebeurt er dan in de meest voorkomende gevallen?

**Te vroeg genomen.** De strafbal wordt genomen voordat het fluitsignaal gaat. Als er wordt gescoord moet de strafbal over. Wordt er niet gescoord, dan is het een vrije slag (uitslaan) voor de verdediging.

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

**LET OP!** De tijd gaat pas weer lopen als het spel wordt hervat nadat de strafbal voorbij is. Dat betekent dat niet alleen in het midden uitnemen (wanneer er is gescoord), maar ook een vrije slag van de verdediging (uitslaan) met een fluitsignaal gepaard gaat.



## 5. 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*), 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 aanvallers 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 er worden doorgespeeld. We spreken dan van **voordeel**. Dat geldt dus ook bij een eventuele strafcorner of strafbal.

### Uitvoering vrije slag

Over de uitvoering van strafcorners en strafballen hebben we in hoofdstuk 4 gesproken. Daarom nu de regels bij het nemen van vrije slagen.

Een **vrije slag**, aldus het hockeyreglement, 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.

**LET OP!** Binnen het 23-metergebied wordt daar strenger op gelet dan daar buiten.

Althans, 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 leggen'. 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.

Een vrije slag voor de **aanval** binnen 5 meter van de cirkel wordt genomen op de plek van overtreding. **LET OP!** De bal wordt dus niet meer teruggelegd tot een plek 5 meter buiten de cirkel (stippellijn).

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

### Afstand

Een vrije slag mag, zoals bekend, een speler zelf nemen (**self pass**). 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 en voldoende **afstand** nemen.

- Bij een '**gewone**' vrije slag tussen de 23-meterlijnen moeten spelers van de tegenpartij steeds afstand nemen: 5 meter.

- Bij een '**gewone**' vrije slag binnen het 23-metergebied, maar niet binnen 5 meter van de cirkel, moeten alle spelers (verdedigers én aanvallers) afstand nemen: 5 meter.

**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 pogen te spelen. Gebeurt dat wel (**FILMPJE**), dan wordt een **zwaardere straf** opgelegd.





**Tussen de 23-meterlijnen** betekent dat een **waarschuwing** of een **kaart**. **LET OP!** De bal 10 meter naar voren leggen bestaat niet meer. Een scheidsrechter die een extra straf wil op-leggen geeft een **groene kaart**. En dat betekent automatisch een tijdstraf van **2 minuten** (zie hoofdstuk 6).

**In het 23-metergebied** kan een **strafcorner** worden gegeven. Bovendien kun je aanvullend ook een persoonlijke straf krijgen. Een **kaart** dus, waarover meer in hoofdstuk 6.

### 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 alle spelers op minimaal 5 meter afstand gaan staan.

**LET OP!** Uitzondering vormen **verdedigers in de cirkel**. Die mogen binnen 5 meter afstand blijven staan. Daarbij mogen ze de bal wel volgen, mits ze binnen de cirkel blijven. Verdedigers mogen het spel niet beïnvloeden door buiten de cirkel te komen of door de bal proberen te spelen totdat de bal over 5 meter heeft gerold of door een tweede speler is geraakt. Doet een verdediger dat wel, dan is dat een opzettelijke overtreding en dat betekent een **strafcorner**.

**BELANGRIJKE NIEUWE REGEL** geldt voor vrije slagen van de aanval binnen 5 meter van de cirkel **bij een spelhervatting**. Dus nadat de tijd heeft stilgestaan, bijvoorbeeld vanwege een blessurebehandeling of omdat de scheidsrechter een speler heeft vermaand of een kaart gegeven. In dat geval moeten **alle** spelers op minimaal 5 meter afstand gaan staan, **óók de verdedigers in 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 opzette-lijk 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 is en mits niet gevaarlijk ([FILMPJE](#))!

**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 ([FILMPJE](#)).

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** ([FILMPJE](#)).

**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!** Maar 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 tegen-stander. Daarna mogen ze de bal spelen.

Dit [FILMPJE](#) laat het allemaal nog eens zien.

**LET OP!** Als het spel met een bully wordt hervat, nadat de tijd heeft stilgestaan, dan mogen spelers pas met de bully beginnen nadat de scheidsrechter heeft gefloten (signaal 'tijd starten' - hoofdstuk 7). Dat is bijvoorbeeld het geval bij een blessurebehandeling.



## 6. Afhouden

([FILMPJE](#)) doet dus geen poging de bal te spelen. Dat is dus geen afhouden en kan bovendien gevaarlijk zijn.

**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 namelijk houden spelers af wanneer zij:

- hun lichaam gebruiken om zich daarmee ruimte te verschaffen;
- met hun lichaam of stick 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 ([FILMPJE](#)) of stick ([FILMPJE](#))**.

Typisch **afhouden van de keeper** is wanneer de bal over de achterlijn gaat, de keeper de bal 'begeleidt' en zo een aanvaller hindert bij de bal te komen ([FILMPJE](#)).

**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 ([FILMPJE](#)). Ook dat is afhouden!

### Indirect afhouden

En er is nog een manier van afhouden. Dat is als een speler voor een tegenstander langs loopt of hem blokkeert en hem daardoor belemmert om de bal te (gaan) spelen ([FILMPJE](#)). 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 te tillen



## 7. Scoop

**Zoals bekend (hoofdstuk 1) mogen spelers de bal niet opzettelijk hoog spelen, behalve bij een schot op doel. Belangrijke uitzondering daarop is de scoop, mits dat geen gevaar oplevert.**

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 'screpbeweging' maakt ([FILMPJE](#)).

### Gevaar

Een scheidsrechter beoordeelt een scoop op eventueel gevaar en wel op **drie momenten**: 1. bij vertrek, 2. tijdens de vlucht en 3. bij neerkomen. 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 ([FILMPJE](#)).

**LET OP!** Indien echter 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, dient deze bestraft te worden voor gevaarlijk spel.

**Tijdens de vlucht** let de scheidsrechter er op 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 die door hengelen uit de lucht kan worden geplukt en gestopt boven de schouder is niet gevaarlijk ([FILMPJE](#)). Dat hengelen zelf echter kan wel weer gevaar opleveren.

**BELANGRIJK!** Alleen bij een senioren-wedstrijden mogen spelers hengelen. Sterker nog, senioren mogen de bal overal in het veld op elke hoogte stoppen en spelen, ook boven de schouder, mits niet gevaarlijk. Bij de jeugd

mag dat echter niet en is er sprake van een overtreding (zie hoofdstuk 2).

**Bij het neerkomen** mogen spelers niet binnen 5 meter komen van een tegenstander die probeert de neerkomende bal aan te nemen.

**LET OP!** Dat geldt, aldus de spelregels, 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 ([FILMPJE](#)) als een aanvaller ([FILMPJE](#)).

**LET OP!** 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.

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

Als je tijdens de vlucht al constateert dat er 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.

En als je zie 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, mits niet gevaarlijk. Dat mag in principe ook bij een vrije slag, maar alleen als dat van buiten het 23-metergebied is en mits niet gevaarlijk (zie hoofdstuk 5). Wat bij een vrije slag in het 23-metergebied wel mag, is dat je de bal over de cirkel heen scoopt.



## 8. 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 on-gewenst gedrag te beëindigen.

**LET OP!** Een groene kaart betekent voor spelers ook een **tijdstraf 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, kan het ook zijn dat hij je tijdelijk 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 **blijven mekkeren**, bijvoorbeeld omdat ze het niet eens zijn met een beslissing van de scheidsrechter.

Net als bij spelers kan ook een begeleider eerst worden vermaand of een groene kaart krijgen. Helpt dit niet of onvoldoende, dan volgt **geel** en een tijdstraf van **tien minuten**.

**LET OP!** Een coach die het veld in loopt om verhaal te halen bij een speler of bij de scheidsrechter krijgt zonder waarschuwing geel.

Als een teambegeleider een gele 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!** De aanvoerder (en dus niet de coach!) wijst aan wie er 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.

### **Schorsing en boete**

Gele en rode kaarten worden door scheidsrechters aangetekend op het wedstrijdformulier. Bij een rode kaart volgt automatisch een **schorsing** plus een **boete**. Dat geldt overigens ook als je in één seizoen voor de derde en de vijfde keer een gele kaart haalt plus alle volgende keren.

**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. Bij de registratie van kaarten op het wedstrijdformulier geeft de scheidsrechter aan of het gaat om **fysieke, verbale of overige overtredingen**.

De **standaard straf** voor een verbale overtreding is één wedstrijd. Voor een verbale overtreding waarbij scheldwoorden dan wel ernstige ziektes worden gebruikt, is dat twee wedstrijden. Voor een fysieke overtreding waar rood voor is gegeven, hanteert de KNHB een minimumstraf van twee wedstrijden.



## 9. Signalen van scheidsrechters

**Als een scheidsrechter fluit, bijvoorbeeld vanwege shoot of een andere overtreding, dan kan hij of zij met een signaal aangeven waarvoor er 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 er is gefloten.**

**TIP!** Belangrijk als je fluit, is dat signalen voldoende lang worden aangegeven. Daarbij is het handig dat je stilstaat als je een signaal geeft en dat je, bij het aangeven van de speelrichting, je armen niet voor je lichaam langs houdt.

**Tijd** Bij de **tijd starten** kijkt de scheidsrechter naar zijn collega met één recht omhoog gestrekte arm. 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.

**Bal buiten het veld** Gaat de bal buiten het veld **over de zijlijn**, dan geef je de richting aan met één horizon-taal 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.

**Doelpunt** Bij een doelpunt wijst de scheidsrechter met beide armen horizontaal naar voren gestrekt naar de middenstip.

### 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.
- **5 meter afstand**: steek één arm recht omhoog met vijf gestrekte vingers.

### 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.

**Kaarten** 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).