

# Spelregelboekje 2023

## Veldhockey 11-tallen



*Met elkaar, voor elkaar.*

*Zet je in voor de club*

## Inhoudsopgave

Voorwoord	2
1. Nieuwe regels in 2023	3
2. Toepassing van de regels:	
Attentiepunten!	3
3. Een keeper of 11 spelers	4
4. Start en duur van de wedstrijd	4
5. Hoog is geen regel	5
6. Scoop	6
7. Sticks bestaat al lang niet meer	7
8. Uit, achter en in de cirkel	8
9. Strafcorner of strafbal	9
10. Uitvoering strafcorner	10
11. Uitvoering strafbal	12
12. Vrije slag	13
13. Afhouden	15
14. Kaarten	16
15. Signalen van de	
scheidsrechters	18



**TIP!** Op meer dan 40 plaatsen in dit boekje zijn linkjes opgenomen naar filmpjes (aangegeven met **FILMPJE**) van de KNHB die **spelsituaties** en vooral **overtredingen** illustreren. Door op zo'n linkje te klikken kom je bij het betreffende filmpje. Klik **HIER** voor een totaaloverzicht van alle op YouTube beschikbaar filmpjes van de **KNHB**.

**Voor beginnende scheidsrechters is er een fantastisch nieuw filmpje gemaakt.**

**[KIJK DEZE ZEKER door HIER te klikken!!!](#)**

## Voorwoord

### Welkom bij het eerste Spelregelboekje van HC Hoeksche Waard.

Dit boekje is speciaal opgesteld om overzicht te geven in alle regels die bij hockey gelden bij de elftallen. Voor Jongste Jeugd en voor de zaalcompetitie zijn er speciale boekjes.

Ook is er een boekje met Tips en Adviezen voor scheidsrechters, waarin met name de positionering, de waarneming, het toepassen van de regels, maar ook het 'verkopen' van beslissingen en de acceptatie hiervan, zijn behandeld.

Alle boekjes zijn op de website van HC Hoeksche Waard te vinden ([www.hchoekschewaard.nl](http://www.hchoekschewaard.nl)).

Verder kan dit boekje zeer goed gebruikt worden ter voorbereiding van het Clubscheidsrechtersexamen en het Clubscheidsrechter+-examen en verder dienst doen als naslagwerk.

Indien er door de KNHB wijzigingen in de spelregels worden doorgevoerd, zal er een nieuw boekje uitgegeven worden.

Uiteraard staat de website van de KNHB ook vol met informatie over hockey, de regels en andere hockeyzaken ([www.knhb.nl](http://www.knhb.nl)).

Heb je vragen over de regels, wil je clubscheidsrechter (CS) of zelfs CS+ worden?

Neem dan contact op met de Scheidsrechterscommissie ([arbitrage@hchoekschewaard.nl](mailto:arbitrage@hchoekschewaard.nl)).

Namens de Scheidsrechterscommissie  
Ron Uijlenbroek, augustus 2023

# 1. Nieuwe regels in 2023

**Omdat 2023 een pré-olympisch jaar is, zijn er voor seizoen 2023 – 2024 geen nieuwe regels ingevoerd. Wij wijzen hierbij nog wel even op de regels die in het seizoen 2022 – 2023 zijn ingevoerd, of beter, zijn aangepast:**

1. Verdedigers mogen tijdens de strafcorner hun beschermende kleding aanhouden om de bal buiten de cirkel te spelen, zodra zij de bal hebben onderschept. Bij de **1e mogelijkheid** die zich aandient moeten spelers de beschermende kleding uit doen **binnen het 23 metergebied**. Spelers met beschermende kleding mogen de bal **niet** spelen buiten het 23 metergebied.
2. Spelers mogen **niet** binnen **5 meter** komen van een tegenstander die een neerkomende bal probeert aan te nemen, totdat de bal door die tegenstander is ontvangen en onder controle gebracht en zich op de grond bevindt. De bal mag **wel binnen 5 meter, maar buiten speelafstand**, onderschept worden mits dit veilig gebeurt.  
*De in eerste instantie ontvangende speler heeft recht op de bal. Als niet duidelijk is welke speler de eerste ontvanger is, 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.*

## 2. Toepassing van de regels: Attentiepunten!

Door de juiste interpretatie en toepassing van het spelreglement kan het spel en de wedstrijd positief beïnvloed worden. In aanvulling hierop wordt van spelers en scheidsrechters verwacht dat zij spelen en zich gedragen in de 'geest van het spel'.

De **Commissie Spelregels van de KNHB** blijft **bezorgd** dat sommige spelregels niet consequent worden toegepast.

**Regel 7.4 c:** Als duidelijk is dat de bal opzettelijk over de achterlijn wordt gespeeld door een verdediger en er geen doelpunt wordt gescoord, dan moeten scheidsrechters **niet** twifelen om een **strafcorner** toe te kennen.

**Regel 9.12: Afhouden.** Scheidsrechters moeten **stickafhouden** strikter **bestrafen**. Ook moeten zij letten op spelers die een tackle maken en daarbij tegen een tegenstander **leunen** of **duwen** om er zo voor te zorgen dat deze de bal verliest.

**Regel 13.2 a: Stilliggen** van de bal bij een vrije slag. Scheidsrechters zijn soms niet streng genoeg in het eisen dat de bal, ook al is het kort, **stilligt** bij een vrije slag, met name als de vrije slag wordt genomen door middel van een *self-pass*.

**Omdat de KNHB zijn zorgen uit over de handhaving van deze regels, vragen wij, de Scheidsrechterscommissie, aan alle scheidsrechters van HC De Hoeksche Waard deze regels meer aandacht te geven en strenger te fluiten voor deze overtredingen.**

### 3. Een keeper of 11 spelers?

Sinds 2020 speel je óf met 10 veldspelers en een volledig uitgeruste keeper óf met 11 veldspelers. Als ervoor wordt gekozen te spelen met 11 veldspelers, dan is er niemand die de rechten heeft van een keeper. Er is dan dus ook niemand die binnen de cirkel de bal met het lichaam mag spelen.

Kortom, **een vliegende keep bestaat niet!**

**LET OP!** Als een team met 11 veldspelers speelt, dan is een **keeper terug wisselen** bij een strafcorner niet toegestaan, maar bij een strafbal wel.

**BELANGRIJK.** Bij een strafcorner mogen spelers alleen de gebruikelijke beschermende kleding dragen: een masker, kniebeschermers, handschoenen en een tok. Een keepershelm en/of

keepershandschoenen zijn niet toegestaan, ook niet bij een strafbal.

**LET OP!** In geval een veldspeler een strafbal verdedigt, dan mag deze alleen zijn stick gebruiken om een redding te maken. Wordt de bal met de voet of de hand gestopt, dan is dat een opzettelijke overtreding. Dat betekent opnieuw een strafbal én een gele kaart (5 minuten).

### 4. Start en duur van de wedstrijd

**Als voorbereiding controleren de scheidsrechters de doelen en het DWF en hebben ze kennisgemaakt met de coaches.**

Voor de wedstrijd vindt de toss plaats door de scheidsrechter met de aanvoerders van beide teams. Het team dat de toss wint, mag kiezen:

1. Beginnen met de afslag
2. Een startkant

Nu kan de wedstrijd beginnen. De teams stellen zich op en het team dat mag beginnen, slaat af op het moment dat de scheidsrechters fluiten en de tijd gestart hebben

Sinds 2020 spelen we alle wedstrijden in **vier kwarten van ieder 17½ minuut** in plaats van twee helften van 35 minuten. Daarbij vormen het 1e en 2e kwart samen de eerste helft en het 3e en 4e kwart de tweede helft.

**LET OP!** De eerste helft slaat het ene team af bij aanvang van het 1e én het 2e kwart. De tweede helft slaat het andere team af bij aanvang van het 3e én het 4e kwart.

De **pauze** tussen het 1e en 2e kwart en tussen het 3e en 4e kwart bedraagt maximaal 2 minuten. De **rust** halverwege de wedstrijd, tussen het 2e en 3e kwart, bedraagt 5 minuten.

**LET OP!** Als het noodzakelijk is te sproeien, dan kan de rust halverwege soms wel 10 minuten bedragen. Voor Dames 1 en Heren 1 duurt de rust standaard 10 minuten.

## 5. Hoog is geen regel

**Nog altijd hoor je fanatieke supporters, die op zaterdag en zondag langs de lijn staan, 'Hóóg!' roepen (zeker net na de zaalcompetitie) wanneer een bal per ongeluk hoog wordt geslagen en er geen sprake is van gevaar. Dat is geen overtreding! Maar wanneer is het dat wel?**

Scheidsrechters beoordelen hoge ballen 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

**LET OP!** Ook een omhoog geslagen **backhand** wordt beoordeeld op opzet en gevaar.

In het verleden is het de regel geweest dat elke backhandslag die van de grond en boven kniehoogte kwam moest worden afgefloten, tenzij het een schot op goal was. Maar dat is dus **niet** meer zo.

**LET OP!** Dat geldt dus ook voor een hoge back-hand die vanuit de cirkel wordt uitverdedigd. Pas als dat roekeloos of op gevaarlijke wijze gebeurt betekent dat een strafcorner.

Nogmaals: **opzet en gevaar zijn het criterium**.

### Strafcorner

Eigenlijk de enige situatie waarvoor regels gelden voor 'hoog' is bij een strafcorner. Als het eerste schot op het 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 daarop 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.

**LET OP!** Als bij een strafcorner de bal meer dan 5 meter buiten de cirkel komt vóór dat het eerste schot op goal is geweest, dan mag ook het eerste schot op goal hoog (mits niet gevaarlijk). Dat is omdat de regels van de strafcorner voorbij zijn zodra de bal meer dan 5 meter buiten de cirkel komt.

### Bijzondere spelsituaties

Bij drie 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 wordt gepusht bij het eerste 'schot' hoog op goal, 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 én dat deze 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 zónder gevaar uit of achter gaat of in een compleet vrije ruimte terecht komt, is dus géén strafcorner.

## 6. Scoop

**Zoals in het vorige hoofdstuk beschreven mogen spelers de bal niet opzettelijk hoog spelen, behalve bij een schot op doel. Belangrijke uitzondering daarop is de scoop.**

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 'schepbeweging' maakt (**FILMPJE**).

### Gevaar

Een scheidsrechter beoordeelt een *scoop* op eventueel gevaar en wel op **drie momenten**:

1. bij vertrek
2. tijdens de vlucht
3. bij het 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

### Hoog niet op goal

Ten slotte de situatie waarbij een aanvaller hoog op goal slaat (of eigenlijk probeert te slaan), maar waarbij de bal óf **hoog voorlangs** gaat of waarbij de bal niet tussen de palen wordt geslagen maar **buiten het doelvlak**. Dat is een vrije slag voor de verdediging, omdat het opzettelijk hoog is maar niet op goal. Dat mag niet en is al snel gevaarlijk.

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.

**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**). Deze in '**eerste instantie ontvangende speler**' wordt 20m voor het neerkomen door de scheidsrechter bepaald.

**LET OP! Sinds 2022** mag de bal wel worden **onderschept** tussen 5 meter en de speelafstand van de ontvanger.  
**Uiteraard veilig!**

**TIP!** Indien niet duidelijk is welke speler de eerste ontvanger is, dan geldt dat een speler van het team die de bal omhoog heeft gespeeld de tegenstander de gelegenheid moet geven om de bal aan te nemen.

**BELANGRIJK!** 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 ziet 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. Wat bij een vrije slag in het 23-metergebied wel mag, is dat je de bal over de cirkel heen *scoopt*.

## **7. Sticks bestaat al lang niet meer**

**Vroeger mocht je stick niet boven de schouder komen bij het slaan en stoppen van de bal. Dat heette *sticks* en daarvoor werd afgefloten. Maar *sticks* bestaat al lang niet meer. Wat geldt nog wel?**

Sinds 2020 mogen spelers overal in het veld de bal op elke hoogte stoppen en slaan. Dus ook boven de schouder en ook binnen de cirkel, mits niet gevaarlijk. Je mag een hoog gespeelde bal dus gewoon uit de lucht **hengelen** (**FILMPJE**). Dat is geen overtreding meer.

**LET OP!** Dat geldt zowel voor senioren als voor junioren. Enige uitzondering vormt de jongste jeugd. Daar is *sticks* niet toegestaan.

Het KNHB spelreglement veldhockey (artikel 9.6) zegt hierover het volgende: *"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."*

**LET OP!** Bij jonge spelers en bij lagere teams is er eerder sprake van **ongecontroleerd** stoppen en slaan en van **gevaarlijk spel**. Het is aan de scheidsrechter om dat te beoordelen.

**TIP!** Als je gevaar ziet aankomen (bijvoorbeeld in een **drukke van spelers**), schroom dan niet om te fluiten vóór dat een bal in de lucht wordt gestopt of geslagen.

**BELANGRIJK! Wanneer iemand over de bal maait** met een tegenstander in de buurt of in een mêlée van spelers, dan is dat bijna altijd **gevaarlijk**. Je dient daarvoor direct af te fluiten. Gebeurt dat in de cirkel en slaat een verdediger over de bal dan is dat een strafcorner. Slaat een aanvaller over de bal, dan is het een vrije slag voor de verdediging.

## 8. 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 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.

**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 op de zijlijn op 5 meter vanaf de hoekvlag, zoals vroeger.

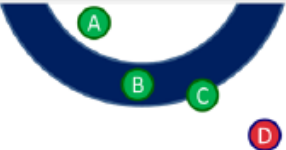
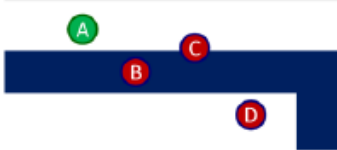
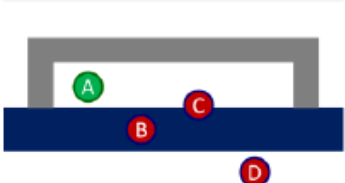
**Strafcorner.** Speelt een keeper of een verdediger echter opzettelijk over de achterlijn (**FILMPJE**) dan betekent dat een **strafcorner**.

**LET OP!** Keepers mogen de bal van hun stick, hun klompen én hun *leg guards* in iedere gewenste richting laten **afkaatsen**, ook over de achterlijn. Pas wanneer zij de bal opzettelijk over de achterlijn **slaan of schoppen** is er sprake van een strafcorner.

### In de cirkel

Tot slot speciale aandacht voor wanneer een bal **in de cirkel** is. Dat is belangrijk bij een strafcorner en 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 ook pas wanneer de bal helemaal (!) over de doellijn is.

Bal in de cirkel?	Bal uit het veld?	Doelpunt?	
			<input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nee



## 9. Strafcorner en strafbal?

**Strafcorners en strafballen zijn veel besproken onderwerpen als gaat het om de hockeyregels. Wanneer geeft een scheidsrechter wat?**

Voor het geven van een strafcoring en een strafbal zijn in principe **drie dingen belangrijk**:

1. maakt een verdediger een overtreding binnen of buiten de cirkel
2. gebeurt dat met opzet
3. wordt daarmee een doelpunt voorkomen.

### Strafcoring

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

**LET OP!** Je geeft bovendien een strafcoring 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-metergebied, geef je een strafcoring voor een opzettelijke overtreding van een verdediger, bijvoorbeeld duwen (**FILMPJE**). Bovendien geef je een strafcoring wanneer een doelverdediger 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.

**LET OP!** Belangrijk daarbij is ook de positie van de keeper.

Als een verdediger weliswaar *shoot* maakt voor de lijn bij een schot op goal, maar achter de verdediger staat nog een keeper, dan is dat geen strafbal, maar een strafcoring.

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**).

### Strafcoring of strafbal?

Wat uit het voorgaande blijkt is dat je als scheidsrechter dus altijd let op de **intentie** waarmee een overtreding wordt begaan en de **impact** die dat heeft. Afhankelijk daarvan geef je een strafcoring of strafbal voor een overtreding van een verdediger in de cirkel.

**TIP!** Belangrijke **vuistregel** die je daarbij kunt hanteren is het principe van strafverzwaring. Dat werkt als volgt: Een overtreding van de verdediging buiten de cirkel dat aanleiding geeft tot het geven van een strafcoring in plaats van een vrije slag. Diezelfde overtreding binnen de cirkel is vermoedelijk reden om geen strafcoring te geven maar een strafbal. En als je die geeft, leg het dan ook zo uit.

### Bijzondere situaties

Dan nog een paar bijzondere situaties. In hoofdstuk 5 gaven we al aan dat verdedigers, bij een schot op doel, de bal met hun stick niet alleen op elke gewenste hoogte mogen stoppen (**FILMPJE**) maar voortaan ook slaan. Dat is dus **geen sticks!**

**LET OP!** Het is dus ook niet langer per definitie een strafbal als een verdediger naar de bal slaat en daarmee een doelpunt voorkomt.

Als dat namelijk geen gevaar oplevert, dan kun je gewoon doorspelen. Is er wel sprake van gevaarlijk spel, dan hoeft ook dat nog niet een strafbal te betekenen, maar kan het ook een strafcoring zijn.

## 10. Uitvoering van de strafcorner

**In het vorige hoofdstuk hebben we aangegeven wanneer je een strafcorner dan wel een strafbal geeft. Maar hoe moet vervolgens een strafcorner worden uitgevoerd en wanneer is een strafcorner voorbij?**

### Beschermende kleding bij strafcorner

Zoals bekend mogen spelers bij een strafcorner beschermende kleding dragen, bijvoorbeeld een gezicht beschermend masker, kniebeschermers, handschoenen en een tok.

### Nieuwe regel

Sinds 2020 is het een verdediger wél toegestaan om een vrije slag te nemen of uit te slaan met bijvoorbeeld het masker nog op, maar ...

**LET OP!** Met beschermende kleding aan mag een verdediger **géén selfpass** geven! Dat is een overtreding. Doet de verdediger dit in de cirkel dan is het een strafcorner. Doet de verdediger dit buiten de cirkel dan is het een vrije slag voor de aanval.

**BELANGRIJK.** Bij een strafcorner mogen spelers alleen de gebruikelijke beschermende kleding dragen: een masker, kniebeschermers, handschoenen en een tok. Een keepershelm en/of keepershandschoenen zijn niet toegestaan.

### Uitvoering strafcorner

Voor het nemen van een strafcorner gelden heel duidelijke regels (**FILMPJE**). 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, zowel verdedigers als aanvallers niet. Uitzondering is de aanvaller die de corner neemt, al moet die wel met één voet buiten het veld staan.

Loopt een **verdediger te vroeg** uit, dan moet de strafcorner opnieuw worden genomen en wordt deze verdediger naar achter de middenlijn gestuurd (**FILMPJE**). En dat geldt ook als de **keeper te vroeg** uitloopt. Dan moet een aangewezen verdediger plaatsnemen achter de middenlijn (**FILMPJE**).

Als een **aanvaller te vroeg** inloopt dan moet niet deze aanvaller maar de aangever achter de middenlijn plaatsnemen. Vervolgens moet de strafcorner door een andere aanvaller worden aangegeven (**FILMPJE**).

### 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 goal een slag is, mag de bal niet hoger dan **plankhoogte** 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.

### Voorbij

Tot slot nog iets over wanneer een strafcorner voorbij is. Dat is van belang als het gaat om mogen wisselen van spelers en in verband met het einde van een kwart of de wedstrijd.

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 buiten de cirkel is geweest. Sinds 2020 geldt dat zowel voor een gewone strafcorner als voor een **uitspeelcorner** aan het einde van een kwart of de wedstrijd.

### Spelhervatting

Als bij een strafcorner de verdediging een vrije slag krijgt toegewezen, bijvoorbeeld omdat een aanvaller *shoot* maakt of over de bal maait, dan mag een verdediger een vrije slag nemen met de beschermende kleding nog aan. Je hoeft bijvoorbeeld je masker dus niet eerst af te doen.

**BELANGRIJK!** Met beschermende kleding aan mag een verdediger **géén selfpass** geven! Dat is een overtreding. Doet de verdediger dit in de cirkel, dan is het een strafcorner. Buiten de cirkel betekent dat een vrije slag voor de aanval.

**LET OP!** Een verdediger die eerst een klein tikje geeft en dan een *pass*, dat mag wel. Dat is geen *selfpass*.

### Met masker op doorspelen

**LET OP! Sinds 2022** is de regel dat verdedigers hun beschermende kleding bij de **1e mogelijkheid** na de strafcornersituatie moeten af- en uitdoen **binnen het 23-metergebied**. Ook kan de scheidsrechter hiertoe opdracht geven.

### Over de 23 meterlijn

Een verdediger die met beschermende kleding nog aan over de 23 meterlijn gaat, maakt een overtreding. Dat is een vrije slag voor de aanval op de 23 meterlijn, vergelijkbaar met een lange corner.

### De uitspeelcorner

Je kent de situatie vast wel: er wordt een strafcorner gegeven en vervolgens zit de tijd er op voor een kwart of de hele wedstrijd. Dan krijg je een zogeheten **uitspeelcorner**. Daarvoor gelden speciale regels. Want wanneer is het kwart, de eerste helft of de wedstrijd dan voorbij?

Sinds 2020 geldt dat de strafcorner (en de daarbij geldende regels) voorbij is (zijn) als de bal meer dan **5 meter buiten de cirkel** is. Dat is net als tijdens de wedstrijd.

**LET OP!** Als de aanvallende partij een overtreding maakt tijdens een uitspeelcorner (bijvoorbeeld *shoot*), dan is deze ook voorbij. Maakt niet een aanvaller, maar een verdediger een overtreding, dan betekent dat een nieuwe (uitspeel)corner. Gebeurt dat opzettelijk, dan is dat natuurlijk een strafbal.

Met deze regel worden de regels voor een uitspeelcorner gelijk getrokken met de regels voor een strafcornersituatie gedurende de rest van de wedstrijd.

## 11. Uitvoering van de strafbal

**In hoofdstuk 9 hebben we aangegeven wanneer je een strafbal geeft. In dit hoofdstuk vertellen we hoe die moet worden genomen.**

Bij het nemen van een strafbal wordt de **tijd stilgezet**.

**LET OP!** Eigenlijk gebeurt dat al op het moment dat een strafbal wordt gegeven. 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 die de strafbal neemt stelt zich op achter de bal en de keeper staat met beide voeten op de doellijn. Wanneer beide klaar staan geeft de scheidsrechter een fluitsignaal (**FILMPJE**).

**BELANGRIJK!** Bij een strafbal staat één scheidsrechter op de achterlijn. Deze houdt de keeper en de doellijn in de gaten. De andere scheidsrechter (wiens cirkel het is) staat schuin achter de speler die de strafbal neemt. Zo kan hij speler en keeper én zijn collega scheidsrechter goed zien (**FILMPJE**).

### 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 ofwel *dragging* (**FILMPJE**).

### 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 voor dat 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 (**FILMPJE**), 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, dus 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.

**BELANGRIJK!** Sinds 2020 geldt dat je speelt met óf 10 veldspelers en een volledig uitgeruste keeper óf 11 veldspelers. In het laatste geval heb je bij een strafbal twee opties: 1. je mag je **keeper terug wisselen**, maar 2. je kunt ook kiezen voor een **veldspeler die de strafbal verdedigt**.

**LET OP!** Wanneer een veldspeler een strafbal verdedigt mag deze geen keepershelm en/of -handschoenen dragen. Je mag alleen gebruik maken van je stick om de bal tegen te houden. Stopt een veldspeler de bal niet met de stick, maar met een voet of hand, dan is dat een **opzettelijke overtreding**. Dat betekent een gele kaart voor de betreffende speler (5 minuten) en opnieuw een strafbal.

## 12. Vrije slag

**Strafcorners en strafballen zijn bijzondere straffen. Maar veruit de meest gegeven straf is een 'gewone' 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.

### Opzettelijke overtreding

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 aanvaller met de bal is een **strafbal** in plaats van strafcorner, ongeacht of deze een doelpoging doet of niet.

Opzet leidt dus tot **strafverzwaring**. Dat hoeft niet een spelstraf te zijn, maar kan ook een persoonlijke straf ofwel een kaart betekenen.

### 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.

**LET OP!** Voordeel moet de zwaarste straf zijn voor het team dat de overtreding begaat, anders verdient een vrije slag, strafcorner of strafbal de voorkeur.

### Uitvoering vrije slag

Over de uitvoering van strafcorners en strafballen hebben we in hoofdstuk 10 en 11 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. Daarbij hoeft de bal **niet persé stil** te liggen.

Waar het om gaat is dat je de bal **onder controle** brengt voor je hem neemt (**FILMPJE**).

**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.

**BELANGRIJK!** Bij een vrije slag voor de aanval in het 23-metergebied of bij een lange corner, mag de bal **niet** de cirkel in gespeeld worden voordat de bal 5 meter heeft gerold aan de stick (**FILMPJE**) of is aangeraakt door een speler van de verdedigende partij of een medespeler die op afstand staat. Gebeurt dat toch (**FILMPJE**), dan is dat een vrije slag voor de verdediging.

### Vrije slag verdediging in de cirkel

Een vrije slag voor de verdediging voor een overtreding in de cirkel mag **overal in de cirkel** worden genomen. Tot 2020 mocht dit alleen op de loodlijn ter hoogte van de overtreding tussen achterlijn en 'kop cirkel'. Dat laatste mag nog wel, maar hoeft niet meer.

**LET OP!** Wanneer het **uitslaan voor de verdediging** is, omdat de bal via de aanval over de achterlijn gaat, dan moet de bal nog steeds op de loodlijn worden genomen waar de bal over de achterlijn ging en niet verder van de achterlijn dan 'kop cirkel'.

### 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.

**LET OP!** Mág, maar hoeft niet.

Een vrije slag voor de **aanval** binnen 5 meter van de cirkel wordt genomen op de plek van overtreding.

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

### Afstand

Een vrije slag mag, zoals bekend, een speler zelf nemen (**selfpass**). Je hoeft de bal dus niet eerst naar een medespeler te spelen. Je mag ook meteen zelf gaan lopen met de bal (**FILMPJE**). 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 al lang niet meer. Een scheidsrechter die een extra straf wil

opleggen geeft een **groene kaart**. En dat betekent automatisch een tijdsstraf van **2 minuten** (zie hoofdstuk 14).

**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 14.

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

Uitzondering vormen **verdedigers die binnen de cirkel en binnen 5 meter afstand staan**. Hen is toegestaan om met de aanvaller die een selfpass neemt mee te bewegen.

**LET OP!** Voorwaarde is echter dat de vrije slag **direct genomen** wordt. De verdediger heeft dan geen tijd om op 5 meter te gaan staan.

De verdediger mag dan de aanvaller **volgen binnen de cirkel** of **schaduwen** (**FILMPJE**). Hij of zij mag echter niet proberen de bal te spelen en het spel te beïnvloeden voor dat de bal minimaal 5 meter is verplaatst. Doet een verdediger dat wel, dan is dat een opzettelijke overtreding en dat betekent een strafcorner!

**LET OP!** Als een vrije slag **niet direct genomen** wordt, dan moeten alle spelers (aanvallers én verdedigers) **allemaal afstand** nemen. Dus allemaal 5 meter, óók binnen de cirkel (**FILMPJE**).

### 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 opzettelijk 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**.

**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 verdedigd 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 tegenstander. Daarna mogen ze de bal spelen.

**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 15). Dat is bijvoorbeeld het geval bij een blessurebehandeling.

## **13. Afhouden**

**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:

1. hun lichaam gebruiken om zich daarmee ruimte te verschaffen
2. 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.

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

## 14. Kaarten

**Als je een overtreding maakt, kun je als straf een vrije slag, strafcorner of strafbal krijgen. Maar behalve een dergelijke 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).

### Toch een kaart

Als een scheidsrechter een speler een kaart geeft (groen, geel of rood) dan wordt de tijd stilgezet (signaal **tijd stoppen**, zie hoofdstuk 15). 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).

Dit geldt ook voor een kaart aan een teambegeleider, waarbij de aanvoerder tevens een speler uitkiest die dezelfde staf uit moet zitten.

### Groen

Je kunt ook een **officiële waarschuwing** krijgen. Dan krijg je een groene kaart. Daarmee geven scheidsrechters een

duidelijk signaal om ongewenst gedrag te beëindigen.

**LET OP!** Een groene kaart betekent 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 en vervolgens een kaart krijgen. En dat betekent een tijdstraf.

Een **groene kaart** voor een begeleider is niet langer een 'gratis kaart', maar een tijdstraf van **2 minuten**. En een **gele kaart** voor een begeleider is als vanouds standaard **10 minuten**.

**BELANGRIJK!** Als een teambegeleider een kaart krijgt, moet deze **achter het hek** plaats nemen. Gedurende de tijdstraf mag hij **niet coachen**. Bovendien moet zijn team **met één speler minder spelen**.

**LET OP!** Een coach die zonder toestemming van de scheidsrechter het veld in loopt, bijvoorbeeld om verhaal te halen bij een speler of bij de scheidsrechter krijgt zonder waarschuwing geel. En dat betekent tien minuten tijdstraf!

**BELANGRIJK!** Als een coach een kaart krijgt wijst de aanvoerder (en dus niet de

coach!) een speler aan die 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.

### Hoe gaan we verder?

**LET OP!** Als een kaart is gegeven gaat het spel pas weer verder nadat de scheidsrechter heeft gefloten en het signaal **tijd starten** is gegeven. Hoe het spel verder gaat, hangt af van de situatie bij stilzetten, bijvoorbeeld inslaan, uitslaan, vrije slag, strafcorner of strafbal.

### 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.

## 15. Signalen van de scheidsrechters

**Als een scheidsrechter fluit, bijvoorbeeld vanwege *shoot*, 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 horizontaal 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.

**BELANGRIJK!** Wanneer een scheidsrechter goed gepositioneerd staat, geeft deze altijd op dezelfde manier een vrije slag aan of wie mag inslaan:

- met je **rechterarm** voor de **aanval**
- met je **linkerarm** voor de **verdediging**.

Wil je weten hoe je goed gepositioneerd staat, lees dan **Tips en Adviezen voor scheidsrechters**, die binnenkort op de website van HCHW te vinden is. Dat boekje gaat minder over spelregels, maar vooral over positionering, waarneming en

toepassing van regels en het verkopen en de acceptatie van beslissingen.

### 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

#### - **Stick afhouden:**

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

Onderstaande foto's van de **KNHB** geven een overzicht van de **BELANGRIJKSTE SIGNALLEN**.

scheidsrechters signalen	 Tijd starten	 Tijd stil zetten	 Inslaan	 Uitslaan	 Lange corner
	 Strafcorner	 Doelpunt	 Spelhervatting na doelpunt	 Vrije slag	 Voordeel
	 Strafbal	 Afstand nemen of houden	 Bully	 Afhouden handen stil houden	 Kruis afhouden handen bewegen
	 Shoot	 Bolle kant	 Stick slaan (hakken)	 Stick afhouden	 Gevaarlijk spel
					