

## Kort overzicht van de spelregels:

1. De regels zijn gelijk aan de regels van vorig jaar.
2. Er mogen maximaal 6 wissels op de bank zitten. Overige spelers moeten op de tribune zitten.
3. Wisselen in " dood" moment. Bij foute wissel wordt strafcorner gegeven.
4. Een bal mag alleen gepushed worden (duwbeweging, GEEN schuifslag) en moet langs de grond verplaatst worden (behalve bij push op doel, mits niet gevaarlijk- bij Maxi's maximaal 46 cm).
5. Wanneer in het normale spel de bal omhoog gaat, geldt een maximaal toelaatbare hoogte van 10 cm. Als bij het stoppen de bal niet meer dan 30 cm opstuit en er geen tegenstander in de buurt is die de bal kan spelen, kun je het spel door te laten gaan.
6. Spelers mogen niet in het doel van de tegenstander staan of achter een doel (ook niet eigen doel) langslopen.
7. De harde pass van dichtbij in de richting van een speler die met zijn stick al op de grond zit (zijn stickhand raakt de grond) is verboden. Als de speler zijn stick pas op de grond legt nadat de bal is gespeeld, kan dit nog steeds veel pijn doen maar is geen sprake van een overtreding
8. Een spelhervatting (vrijepush, inpush, uitpush en beginpush) mag met een zgn. 'self-pass' worden genomen. De bal moet wel duidelijk eerst stil liggen.
9. Bij een spelhervatting voor de aanvallende partij op de helft van de verdedigende partij: alle spelers minstens 3 meter afstand.
10. De bal mag vanuit een spelhervatting (vrije push of inpush) niet direct de cirkel in gespeeld worden behalve als dit via de balk gebeurt of door een speler van een willekeurige partij is aangeraakt. Bij self pass minimaal 3 meter afgelegd voordat speler zelf de bal de cirkel inneemt.
11. Een hoog schot op doel dat hoog terugkomt van de keeper, wordt uitsluitend beoordeeld op gevaarlijk spel. Uitgangspunt is: je fluit niet, tenzij gevaarlijk.
12. Er mag niet liggend gespeeld worden of een knie, arm of hand aan de grond hebben.
13. Een vliegende keep is een veldspeler die zonder keeperuitrusting als keeper optreedt. Hij is verplicht om een helm te dragen bij het verdedigen van een

strafcorner of strafbal. De 'vliegende keep' mag geen overige beschermende uitrusting dragen.

14. Bij een opzettelijke overtreding van een verdediger op de eigen helft; strafcorner
15. Het opzettelijk spelen van de bal over de eigen achterlijn moet ook bij zaalhockey worden bestraft met een strafcorner. Een keeper mag de bal laten afkaatsen over zijn achterlijn, ook als dit (waarschijnlijk) opzettelijk gebeurt (een veldspeler echter niet). In "lange corner situaties" geef je in de zaal gewoon een uitpush.
16. De keeper moet zich bij het verdedigen van de strafcorner in het doel opstellen, achter de doellijn. De overige verdedigers kiezen om zich of achter de achterlijn op te stellen (aan de andere kant van het doel waarvan de strafcorner wordt genomen) of (net als bij veldhockey) achter de middenlijn.
17. Strafcorners regelen vervallen wanneer de bal meer dan 3 meter buiten de cirkel komt.
18. Een bully wordt niet in de cirkel maar direct erbuiten genomen, midden voor het doel.
19. Straffen:
  - Tijdelijke verwijdering (gele kaart): 2 minuten (5 minuten als fysiek); speler op strafbank bij zaalwacht. Voor teambegeleiders geldt 5 minuten. Zaalwacht houdt straf tijd bij.
  - Permanente verwijdering (rode kaart); speler moet de zaal verlaten.
  - Wanneer een aanvoerder een gele kaart ontvangt voor wangedrag van zijn team, komt dit niet op zijn/haar conto mits duidelijk door de scheidsrechter op digitaal wedstrijdformulier vermeld.

Kijk voor meer spelregelinformatie bij de scheidsrechter instructies op de Gooische site.