Zaal Hockeyregels bij Never Less

Bij Never Less spelen we in de zaal wedstrijden van 15 minuten, er zijn 5 minuten om van veld te wisselen. In het veld staan 6 veldspelers, waarvan maximaal 2 mannen. Er is geen keeper. In dit document worden de regels die bij Never Less gevolgd worden beschreven, daarnaast ook het spelverloop, de overtredingen, het uitnemen van ballen (inclusief vrije slag) en het nemen van een strafbal.

Basisregels

- Alleen pushen is toegestaan, een slag of schuifslag wordt gezien als overtreding.
- Naast bitje en scheenbeschermers is het in de zaal verplicht om een **hockeyhandschoen** te gebruiken, zorg dus dat je deze hebt!
- De balken aan de zijkant van het veld mogen worden gebruikt tijdens het spel. De bal gaat dan dus niet uit!
- Er mag niet hoog gespeeld worden.
- Je mag **maximaal drie contactpunten** hebben met de grond: twee voeten en één hand. Een knie op de grond zetten of gaan liggen is dus verboden.
- Een aanvallende speler mag niet door de block van de tegenstander spelen. Een block houdt in dat de verdedigende partij de stick plat op de grond heeft liggen, waarbij de linkerhand op de grond wordt gedrukt.
- Een lange corner wordt vanaf de middellijn genomen.

Spelverloop

Het veld dat tijdens zaalhockey wordt gebruikt is een stuk kleiner, er zijn daarom ook minder spelers opgesteld. De randen van het veld, bestaande uit balken, kunnen worden gebruikt bij het spel. In de zaal zijn vaak twee cirkels aanwezig, een cirkel met doorgetrokken lijn en een met stippellijn. In het geval van hockey wordt de stippellijn gebruikt, als er twee aanwezig zijn. De doorgetrokken lijn heeft voor hockey geen functie. In de blaashal bij Leonidas is er maar 1 lijn aanwezig, deze zal worden gebruikt bij het spel.

De wedstrijd kan gespeeld worden als er minimaal 5 spelers van het eigen team in het veld staan. Bij minder dan 5 spelers wint de tegenstander automatisch met 3-0. Als er geen 6 spelers van het eigen team aanwezig zijn, mag dit aangevuld worden met spelers van andere teams.

De bal wordt op de middenstip uitgenomen door één van de teams. De scheidsrechters houden de tijd bij en zorgen voor het start- en eindsignaal. Er kan gescoord worden door de bal in het doel van de tegenstander te krijgen, dit is pas geldig als de bal in de cirkel is aangeraakt door een aanvaller.

Overtredingen

Er bestaan een aantal overtredingen binnen zaalhockey. Allereerst mag er geen **shoot** worden gemaakt (de bal raakt het lichaam), dit geldt dus niet alleen voor het aanraken van de voet. De enige uitzondering hierbij is de hand die de stick vasthoudt, de hand met de handschoen. Deze mag de bal wel raken, de hand wordt namelijk als een verlengde van je stick gezien.

Een overtreding die alleen bij Never Less geldt is **hoog** spelen. De bal mag niet hoog gespeeld worden, bijvoorbeeld een lobje over de stick wordt gezien als overtreding. Ook is dus een hoge push op doel niet toegestaan. Als de bal, bijvoorbeeld bij het aannemen, licht omhoog gaat, wordt dit niet als fout gerekend. Dit geldt echter alleen als de speler hier geen voordeel uit haalt.

De bal mag alleen gespeeld worden met de platte kant, stoppen of spelen met de **bolle kant** is een overtreding. **Afhouden** is ook niet toegestaan, hierbij plaats je je lichaam tussen de bal en de tegenstander, waardoor deze niet bij de bal kan. Een speler mag niet liggend spelen, of met een extra lichaamsdeel op de grond. Het maximum is **drie contactpunten** met de grond. Een speler mag niet door de block van de tegenstander spelen, hierbij heeft de speler zijn stick plat op de grond liggen. Als de stick nog niet volledig op de grond ligt of verplaatst moet worden om de bal tegen te houden, is het geen block meer. Daarnaast is fysiek contact verboden, schouderduwtjes, een elleboogje of tegen de schenen slaan wordt niet getolereerd.

Vrije slag en uitnemen

De bal mag genomen worden door een self-pass, spelen naar een ander of via de balken spelen naar een ander. Rond de cirkel gelden een aantal andere regels. Zodra een bal wordt genomen vanaf de helft van de tegenpartij, mag de bal niet direct de cirkel in. Voordat de bal de cirkel in gaat, moet de speler zich eerst 3 meter met de bal verplaatsen of moet de bal eerst door minimaal één andere speler (aanvallend of verdedigend) zijn aangeraakt.

De lange corner wordt genomen vanaf de middellijn. Wanneer een verdediger de bal opzettelijk over de achterlijn speelt, krijgt de aanvallende partij een vrije slag ter hoogte van de cirkel.

Strafcorner

Een strafcorner wordt genomen op de middenstip door de aanvallende partij.

- Maximaal 3 spelers (van de verdedigende partij) mogen in de verdedigende cirkel staan. De rest moet in de andere cirkel beginnen.
- Alle verdedigende spelers mogen zich buiten deze gebieden begeven zodra de bal is genomen door de aanvallende partij.
- Aanvallende spelers mogen overal in het veld staan met uitzondering van de verdedigende cirkel, zij mogen deze pas betreden zodra de bal is genomen.

Strafbal

Een opzettelijke overtreding binnen de cirkel of een overtreding waarbij een doelpunt wordt voorkomen, zal leiden tot een strafbal. Deze wordt vanaf de strafbalcirkel in je eigen cirkel genomen en moet met één pushbeweging worden genomen.