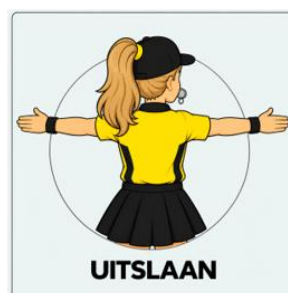




Spelregelboekje VELDHOCKEY



Bas van de Griendt | september 2026

regelneef@schc.nl

JUBILEUMEDITIE
10 JAAR SPELREGELBOEKJE

Voorwoord

Wat je nu leest is de jubileumeditie van **10 jaar SCHC Spelregelboekje**. Wat ooit begon als een feuilleton op de website van Stichtsche, waarbij wekelijks één bepaalde spelregel of overtreding werd uitgelicht en besproken, is in 15 jaar tijd uitgegroeid tot een voor clubscheidsrechters onmisbaar informatiepakket.

Op begrijpelijke en toegankelijke wijze is in dit boekje geprobeerd tekst en uitleg gegeven van de belangrijkste spelregels voor veldhockey, net zoals dat in een ander boekje gebeurt voor zaalhockey.

Wie deze regels kent en zich de tips en adviezen van **'Goed fluiten in een notendop'** ter harte neemt, is prima in staat om een wedstrijd te fluiten van bijvoorbeeld jeugdteams op zaterdag.

Wat daarbij ook handig is, is een **poster** met **signalen van scheidsrechters**.

Voor dit seizoen besteden we daarbij extra aandacht aan **ongewenst en onsportief gedrag**. Hoe moeilijk dat soms ook is, scheidsrechters moeten daar tegen optreden.

Optreden tegen ongewenst gedrag



*Spreek spelers meteen aan op onsportief en ongewenst gedrag. Dat doe je door ze eerst te **WAARSCHUWEN**.*



*Hevig protesteren in woord en gebaar, minachtend gedrag en wegwerpgebaren bestraffen we met **GROEN 2 minuten**.*



*Héél hevig protest kan ook reden zijn voor **GEEL 5 minuten**.*

Afhankelijk van de ernst kun je een speler aanspreken of vermanen of een persoonlijke straf en dus een kaart geven. **Wat altijd moet worden bestraft**, in principe met groen en bij ernstiger gedrag met geel:

- **Wegwerpgebaren** naar de scheidsrechter.
- **Hevig protesteren** tegen een beslissing door cynisch klappen of hoofdschuddend de scheidsrechter aankijken.
- Van grote afstand **op de scheidsrechter komen aanstormen** om in woord en gebaar te protesteren.

TIP! Laat het zo ver niet komen. Spreek op tijd de aanvoerder of de coach aan op het gedrag van spelers, om erger te voorkomen. Helpt waarschuwen niet, geef dan een kaart.

Mocht je naar aanleiding van het lezen van dit boekje vragen en/of opmerkingen hebben, mail dan naar regelneef@schc.nl. Dat geldt ook wanneer je fouten ontdekt of verbeteringsuggesties hebt.

Rest me jou veel fluitplezier te wensen!

Bas van de Griendt

Inhoud

1. Een paar basics om mee te beginnen.....	3
2. Hoog is geen regel	5
3. Scoop.....	6
4. Sticks bestaat al heel lang niet meer	7
5. Uit, achter en wel of niet in de cirkel	8
6. Strafcornet of strafbal, wanneer geef je wat?	9
7. Uitvoering strafcorner	10
8. Uitvoering strafbal.....	13
9. Vrije slag	14
10. Afhouden.....	17
11. Kaarten	18
12. Tips voor goed fluiten.....	20
13. Signalen van scheidsrechters	22

1. Een paar basics om mee te beginnen

Voor dat we de spelregels bespreken, eerst een paar basics over veldhockey. Voor veldhockey op een heel veld wel te verstaan, waarbij je 11 tegen 11 speelt. Dat zijn de wedstrijden van junioren onder 12, 14, 16 en 18 en die van senioren.

Speelveld

Een hockeyveld is **91,40 × 55 meter**. Belangrijke onderdelen zijn:

- de **23-meterlijn**;
- de **cirkel** rond het doel;
- de **strafbalstip**, op 6,40 meter van het doel.

Het **doel** is 3,66 meter breed en 2,14 meter hoog. De plank is 46 cm hoog.

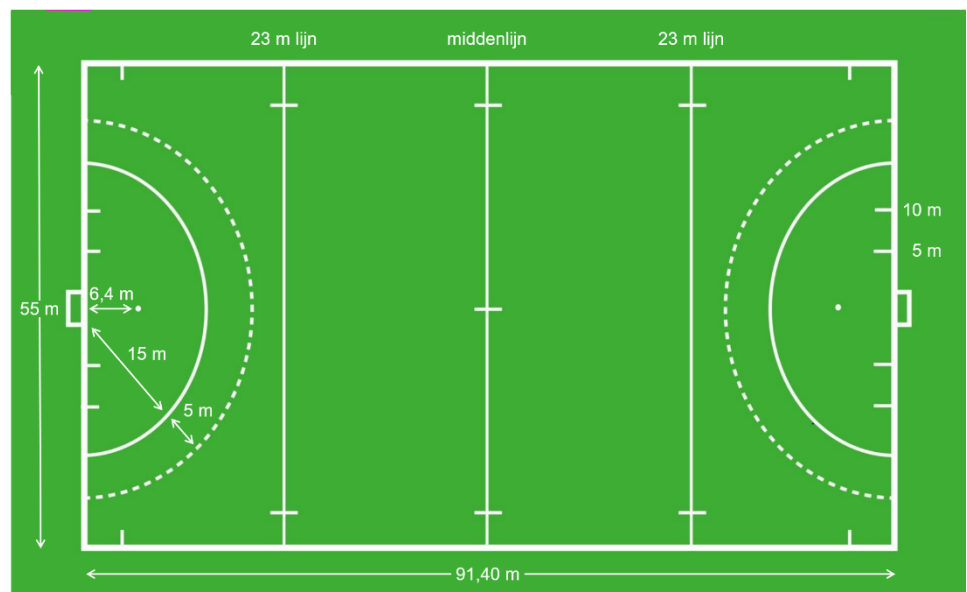
Wedstrijdduur

Een wedstrijd bestaat uit **vier kwarten**:

- Hoofdklasse: **4 × 15 minuten**
- Alle andere niveaus: **4 × 17,5 minuut**

Na het eerste en derde kwart is er circa **2 minuten pauze**. De rust halverwege duurt circa **5 minuten**.

De belangrijkste afmetingen van een hockeyveld



Teams en uitrusting

Een hockeyteam bestaat uit **11 spelers**, tien veldspelers en één keeper. Op het wedstrijd-formulier mogen maximaal 16 spelers staan. In bepaalde gevallen – en alleen in de hoofdklasse en promotieklasse – kan een 17^e speler worden toegevoegd.

Scheenbeschermers en een beetje zijn verplicht voor alle veldspelers. Zonder mag je niet spelen.

TIP! Als je constateert dat een speler geen scheenbeschermers draagt of beetje inheeft, dan spreek je hem daar op aan – liefst voor aanvang van de wedstrijd. Constater je het daarna, dan leg je desnoods het spel stil en stuur je hem naar de kant.

Scheidsrechters kunnen de **tijd stilzetten**, bijvoorbeeld **bij blessures of kaarten**. Alleen in de hoofdklasse wordt de tijd stilgezet bij een doelpunt en wanneer een strafcorner wordt gegeven. In bijna alle overige gevallen loopt de tijd gewoon door. Een uitzondering is bijvoorbeeld een **strafbal**. Dan zet je de tijd stil.

LET OP! Vergeet niet de **tijd weer aan** te zetten zodra verder wordt gespeeld. Bij een strafbal is dat na een doelpunt, wanneer de bal op de middenstip wordt uitgenomen. Is er niet gescoord, dan slaat de verdediging uit. In beide gevallen moet de scheids **eerst fluiten**. Dat is het signaal dat de tijd weer gaat lopen.

Wisselen

Veldspelers mogen **onbeperkt wisselen**. De tijd loopt daarbij gewoon door. Wisselen moet bij de middenlijn. Een nieuwe speler mag het veld pas betreden nadat de te vervangen speler het veld heeft verlaten. Wanneer er sprake is van een **keeperswissel** wordt de tijd kort stilgezet.

Je speelt óf met tien veldspelers en een keeper óf met elf veldspelers. Al een paar jaar geldt: **een vliegende keep bestaat niet meer**.

Wanneer een team er voor kiest om te spelen met elf veldspelers, dan is er niemand die de rechten heeft van een keeper. Ook niet bij een strafcorner en een strafbal.

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

LET OP! Als een team met 11 veldspelers speelt, dan is een **keeper terugwisselen**

- bij een strafcorner níét toegestaan,
- maar bij een strafbal wél.

Tijdwaarneming

Een wedstrijd wordt geleid door **twee scheidsrechters**. Iedere scheidsrechter is primair verantwoordelijk voor zijn of haar helft van het veld. Meer daarover in '[Goed fluiten in een notendop](#)'.

De eerste helft is de scheidsrechter die niet de bankkant heeft verantwoordelijk voor de **tijdwaarneming**. Hij fluit voor het begin en het einde van het eerste en tweede kwart. De tweede helft doet de scheidsrechter aan de bankkant dat voor het derde en vierde kwart.

ADVIES! Houd de tijd niet bij op je mobiele telefoon, maar met een **horloge**; liefst één met een countdown. Zo voorkom je dat je eerst je telefoon moet ontgrendelen om te kunnen vertellen hoe lang een de wedstrijd nog duurt.

TIP! Voor wie een **smartwatch** heeft: er zijn speciale scheidsrechters apps waarmee je niet alleen de tijd, maar ook scores en kaarten kunt bijhouden.

Signalen scheidsrechter



Je steekt één hand omhoog en zoekt contact met je collega. Als deze zijn hand ook opsteekt fluit je om de tijd te starten.



Twee armen bij de polsen gekruist recht omhoog steken boven je hoofd, terwijl je de andere scheidsrechter aankijkt.

2. Hoog is geen regel

Nog altijd hoor je fanatieke supporters, die op zaterdag en zondag langs de lijn staan, 'Hóóg!' roepen, wanneer een bal per ongeluk hoog wordt geslagen, zonder dat er 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

Ook een omhoog geslagen **backhand** wordt beoordeeld op opzet en gevaar. Even is 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 backhand 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 doel een slag is, dan mag de bal **bij het passeren van de doellijn** niet hoger zijn dan de plank (46 cm). Daarvoor mag hij dus wel boven de plank komen, mits dat geen gevaar oplevert. Denk bijvoorbeeld aan het bekende boogballetje, ook wel **bananenschot** 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 een 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 verwarring leiden.

1) 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.



2) 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.

3) 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.

Signalen scheidsrechter



De handen voor de borst boven elkaar houden met beide handpalmen naar beneden.



Eén arm voor de borst kruisen.

3. Scoop

Zoals in het vorige hoofdstuk beschreven mogen spelers de bal niet opzettelijk hoog spelen, behalve bij een schot op goal. Belangrijke uitzondering daarop is de scoop. Vaak moeilijk te beoordelen en aanleiding voor veel discussie.

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 'schembeweging' 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 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.

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. Dat hengelen zelf echter kan wel weer gevaar opleveren.

Bij het neerkomen beoordeelt de scheidsrechter wie de duidelijke eerste ontvanger is (**FILMPJE**). Dat doe je op het moment dat de bal zich op het hoogste punt van de vlucht bevindt. Deze speler heeft het recht de bal te ontvangen.

Nadat de duidelijke eerste ontvanger de bal heeft aangeraakt, mogen tegenstanders, die op tenminste 5 meter afstand stonden, de bal weer proberen te spelen.

LET OP! De bal hoeft dus niet, zoals eerder, eerst op de grond onder controle te zijn gebracht.

Is er geen duidelijke eerste ontvanger (**FILMPJE**), dan krijgt het team dat de bal niet omhoog speelde het recht om de bal te ontvangen.

Wordt die ruimte niet gegeven of als spelers binnen speelafstand van elkaar staan, wanneer de bal zich op het hoogste punt van vlucht bevindt, dan fluit je de hoge bal af, omdat er anders gevaarlijk spel kan ontstaan.

Dat doe je ook wanneer er geen duidelijke eerste ontvanger is en spelers vanuit verschillende kanten in de richting van de landingsplek bewegen.

Underscheppen

Een tegenstander mag een hoge bal ook onderscheppen, mits dat veilig gebeurt. Dat mag binnen 5 meter, maar moet buiten speelafstand. Twee **KNHB** filmpjes om te illustreren wat een veilige en onveilige onderschepping is.

Hoog de cirkel in en er overheen

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.

Signalen scheidsrechters



Open hand met gespreide en gestrekte vingers om voldoende afstand te houden of nemen.



Eén arm voor de borst kruisen.

4. Sticks bestaat al heel 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 heel lang niet meer. Wat geldt nog wel?

Spelers mogen 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**. Dat is geen overtreding meer. Het spelreglement veldhockey (artikel 9.7) 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 **mêlée 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.

5. Uit, achter en wel of niet 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? We leggen het allemaal uit.

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 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 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 legguards in iedere gewenste richting laten **afkaatsen**, ook over de achterlijn (**FILMPJE**).

Pas wanneer zij de bal opzettelijk over de achterlijn **slaan of schoppen** is het een strafcorner (**FILMPJE**).

In de cirkel

Tot slot speciale aandacht voor wanneer een bal **in de cirkel** is (of niet). 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.

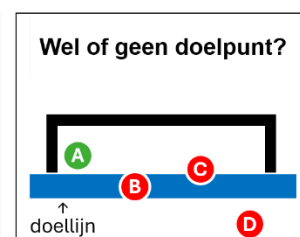
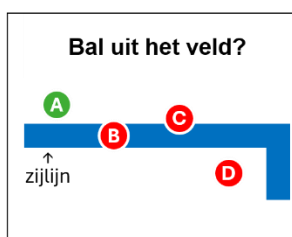
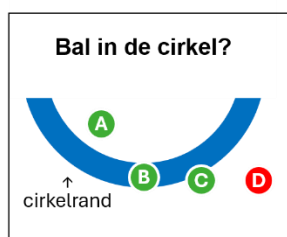
Signalen scheidsrechters



Je staat met je rug naar de achterlijn en strekt beide armen zijwaarts uit.



Je staat met je rug naar de achterlijn en met gestrekte arm wijs je eerst naar de hoekvlag en dan naar de 23 m lijn.



● Ja
● Nee

6. Strafcorner en strafbal, wanneer geef je wat?

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**:

- maakt een verdediger een overtreding binnen of buiten de cirkel;
- gebeurt dat met opzet;
- 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-meter-gebied, 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:

LET OP! Wanneer een overtreding van de verdediging buiten de cirkel die reden is om een strafbal te geven, dan zal dezelfde overtreding binnen de cirkel vermoedelijk resulteren in een strafbal.

TIP! Als je die geeft, leg het dan ook zo uit: “Buiten de cirkel een strafcoring? Dan binnen de cirkel een strafbal!”

Signalen scheidsrechters



Wijs met twee voorwaarts gestrekte armen naar het doel.



Wijs met één hand naar de strafbalstip, terwijl je de andere arm recht omhoog houdt.

7. Uitvoering 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? We staan er uitgebreid bij stil.

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 áchter de (doel)lijn moeten staan en de rest achter de middellijn. Maar behalve de verdedigers, moeten ook alle aanvallers búiten de cirkel staan. Dat betekent voor iedereen dus **niet óp, maar áchter de lijn**.

LET OP! Iedereen behalve één, namelijk de aanvaller die de strafcorner neemt. De aangever móét met minstens één voet buiten het veld op de grond staan. Maar die andere voet mag dus wel in de cirkel (**FILMPJE**).

Verdedigers hoeven overigens **niet persé in de goal** te staan. Ze mogen er ook naast staan, zelfs aan de kant waar de bal wordt genomen. Een verdediger moet dan wel afstand houden, 5 meter.

Dat is overigens gemakkelijk te controleren. Links en rechts van de goal staan namelijk **twee streepjes** op de achterlijn, één op **5 meter** van de goal (tot daar mag een verdediger staan) en één op **10 meter** van de goal (daar moet de strafcorner worden genomen).

Bij het nemen van een strafcorner moet je als scheidsrechter op een paar dingen letten:

40-seconderegel

Zodra je fluit voor een strafcorner, hebben zowel aanvallers als verdedigers maximaal **40 seconden** de tijd **om klaar te gaan staan**. Als scheidsrechter begeleidt je dat mondeling. Je geeft updates door mee te kijken op je horloge en te roepen: "Nog 20 seconden... nog 10... nog 5...".

Staan spelers **niet op tijd klaar**, omdat verdedigers hun maskers niet snel genoeg opkrijgen of aanvallers te lang overleggen, dan kun je een groene kaart geven wegens **tijdrekken**.

LET OP! Als er sprake is van een **bleasure** of een persoonlijke straf waarbij de tijd officieel wordt stilgezet én bij een herhaalde strafcorner (**re-take**), dan vervalt de 40-secondenregel en moet de corner simpelweg **zo snel mogelijk** worden genomen.

Meteten nemen

Staat iedereen klaar, dan mag de strafcorner pas worden genomen wanneer de scheidsrechter daarvoor fluit.

LET OP! De aangever op de achterlijn moet de bal dan **meteten nemen**. Geef dat de eerste keer ook duidelijk aan.

Wanneer aangevers **treuzelen** maken, dan is dat een overtreding. De aangever wordt dan weggestuurd en moet deze plaatsnemen achter de middenlijn. Een andere aanvaller moet de taak van het aangever dan overnemen. En dat geldt ook bij een schijnbeweging.

Waar moet je verder nog op 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 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**).

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!

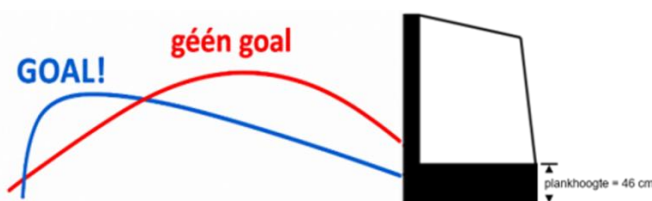
BELANGRIJK! De regel is dat “er kan niet gescoord worden voor dat de bal buiten de cirkel is geweest”. Dat betekent dus dat er in principe gewoon wordt doorgespeeld, maar dat een eventueel doelpunt dan niet telt, tenzij de bal alsnog buiten de cirkel is geweest.

BIJZONDERE SITUATIE! Dat betekent dus ook dat als een verdediger de bal voor de doellijn met de voet stopt, waar die anders in het doel zou zijn gegaan, het **geen strafbal maar een strafcorner**. Er kon immers niet worden gescoord.

Schot op goal

Als het eerste schot op goal een slag is, dan 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.



Strafcorner voorbij

Verder 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 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.

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. Dat geldt zowel voor een **gewone strafcorner** als voor een **uitspeelcorner** aan het einde van een kwart of de wedstrijd.

Beschermende kleding

Bij een strafcorner mogen verdedigers beschermende kleding dragen, waaronder speciale **strafcornermaskers**, **kniebeschermers**, **handschoenen** en een **toque**.

LET OP! Strafcornermaskers zijn niet verplicht, maar het wordt wel dringend aanbevolen.

In de basis geldt dat verdedigers hun beschermende kleding moeten afdoen zodra de strafcorner is beëindigd.

Wanneer 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 je masker dus niet persé eerst af te doen.

BELANGRIJK! Met beschermende kleding aan mag een verdediger **géén selfpass** geven! Dat is een overtreding. Er zijn dan twee mogelijkheden:

- **Vrije slag** wanneer dat buiten de cirkel gebeurt;
- **Strafcorner** wanneer dat in de cirkel gebeurt.

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

BELANGRIJK! Wanneer een verdediger, met **masker op en/of handschoenen aan**, de bal in de stick van een aanvaller speelt, dan moet hij/zij zich eerst van de beschermende kleding ontdoen alvorens verder te mogen spelen.

Doet een verdediger dat niet en probeert deze de aanvaller te verdedigen, dan is dat:

- **Vrije slag** wanneer dat buiten de cirkel gebeurt;
- **Strafcorner** wanneer dat in de cirkel gebeurt.

Over de 23 meterlijn

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

Masker veilig afdoen

Verdedigers moeten hun masker **'veilig afdoen'**. Gebeurt dat niet, dan wordt dat hard bestraft.

Gooi je je masker wild weg en raak je daarbij een tegenstander of de scheidsrechter 'boven de knie', dan is dat een persoonlijke tijdstraf: **gele kaart** (5 minuten). De spelstraf hangt af van waar de bal is op het moment dat iemand geraakt wordt door het masker. In de cirkel betekent een strafcorner. Buiten de cirkel is een vrije slag voor de aanval.

8. Uitvoering strafbal

In hoofdstuk 6 hebben we aangegeven wanneer je een strafbal geeft. In dit hoofdstuk vertellen we hoe die moet worden genomen.

Bij het nemen van een strafbal staat de **tijd stil**. **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 buiten het 23-metergebied** plaatsnemen, 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 met beide voeten achter de bal, terwijl de keeper met beide voeten op de doellijn moet staan. 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 strafbal

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 of de bal 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 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! Wanneer een **team zonder keeper** speelt, dus met 11 veldspelers, en een strafbal tegen krijgt, dan zijn er twee opties: 1. je mag je **keeper terugwisselen** (tenzij deze met een kaart op de bank zit), maar 2. je kunt ook kiezen voor een **veldspeler die de strafbal verdedigt**.

Veldspeler verdedigt strafbal

Wanneer een veldspeler een strafbal verdedigt mag deze geen keepershelm en/of keepershandschoenen 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.

9. 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.

Strafverzwaring

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 altijd 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.

Uitvoering vrije slag

Een **vrije slag** moet worden genomen "op of nabij de plaats van de overtreding".

Nabij betekent **binnen speelafstand** van de plaats van de overtreding en zonder daar een aanzienlijk voordeel uit te krijgen.

LET OP! 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**). Binnen het 23-metergebied wordt daar strenger op gelet dan daar buiten. Althans, wanneer de **aanval** een vrije slag krijgt.

Omleggen

Gebeurt dat **niet op de juiste plaats**, dan kan een scheidsrechter besluiten dat je de vrije slag **opnieuw** moet nemen. Hij kan echter ook besluiten tot het '**omleggen**' van het spel. Dat betekent een vrije slag voor de verdediging.

Vrije slag verdediging in en nabij 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.

Wanneer de aanval een **overtreding in de cirkel** maakt, dan zijn er twee opties:

- **Kop cirkel.** De verdediging mag de vrije slag kop cirkel nemen op een loodlijn recht tegenover de plaats van de overtreding.
- **Overall binnen de cirkel.** De verdediging kan kiezen de bal direct in de cirkel te nemen. Dat mag op iedere willekeurige plek in de cirkel.

BELANGRIJK! Als scheidsrechter is het daarom belangrijk dat je duidelijk aangeeft of het gaat om een achterbal ('uitslaan') of om een vrije slag voor de verdediging.

Signalen scheidsrechters



Met een horizontale rechte arm geef je de richting aan. Op jouw helft met LINKS wanneer het voor de VERDEDIGING is.



Je staat met je rug naar de achterlijn en strekt beide armen zijwaarts uit.

Vrije slag aanval

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

BELANGRIJK! De bal mag **niet rechtstreeks de cirkel in**, maar moet eerst 5 meter hebben gerold aan de stick (**FILMPJE**) of zijn aangeraakt door een verdediger of een medespeler die op afstand staat. Gebeurt dat toch (**FILMPJE**), dan is dat vrije slag verdediging.

Afstand

Een speler mag ook **selfpass** nemen. 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 eventueel een **kaart**. Meer daarover in [hoofdstuk 11](#).
- In het 23-metergebied kan een **strafcorner** worden gegeven. Aanvullend kun je eventueel ook een persoonlijke straf krijgen. Een **kaart** dus, waarover meer in [hoofdstuk 11](#).

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 5 meter afstand staan. Uitzondering vormen **verdedigers die binnen 5 meter in de cirkel staan**. Bij een selfpass mogen zij met de aanvaller meebewegen..

LET OP! Voorwaarde is wel 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 vóór 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 geslagen** worden, maar met een *push*, *flick* of *scoop* wel opzettelijk hoog worden gespeeld.

De bal mag bij een vrije slag 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.

Signalen scheidsrechters



Open hand met gespreide en gestrekte vingers om voldoende afstand te houden of nemen.



Zelfde gebaar als 'afstand', wanneer de bal rechtstreeks de cirkel in wordt gespeeld bij vrije slag aanval in het 23 metergebied.

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 tegenstander.

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 11). Dat is bijvoorbeeld het geval bij een blessurebehandeling.

Signalen scheidsrechters



Beweeg beide handen afwisselend op en neer voor het lichaam, met de handpalmen naar elkaar toe.



Je steekt één hand omhoog en zoekt contact met je college. Als deze ook zijn hand opsteekt fluit je om de tijd te starten.

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

Signalen scheidsrechters



Beide onderarmen voor de borst kruisen.



Het kruisen van de onderarmen voor de borst een paar keer herhalen.



Eén arm schuin voor het lichaam houden en vervolgens met de andere onderarm er gekruist overeen schuiven.

11. 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. We leggen uit wanneer je welke kaart geeft en wat de bijbehorende straf is?

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 ongewenst gedrag te beëindigen.

LET OP! Een groene kaart betekent ook een **tijdsstraf** 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 **meestal 5 en soms soms 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.

LET OP! Een **opzettelijke overtreding** op een tegenstander **niet in balbezit** is altijd minimaal geel. Bijbehorende spelstraf hangt af van waar die overtreding plaatsvindt. Is dat in het eigen 23 metergebied of de cirkel, dan een strafcorner. In alle overige gevallen een vrije slag.

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 mag niet meer op de bank zitten. Je moet het veld verlaten; niet achter het hek, maar naar het clubhuis.

Kaart en tijdsstraf teambegeleider

Behalve spelers kunnen ook coaches en 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. En net als bij spelers kan ook een coach of begeleider eerst worden vermaand en vervolgens een kaart krijgen. En dat betekent een tijdsstraf.

Een **groene kaart** voor een begeleider is geen 'gratis kaart', maar een tijdsstraf van **2 minuten**. En een **gele kaart** voor een begeleider is standaard **10 minuten**.

BELANGRIJK! Wanneer een coach 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**.

BELANGRIJK! Een coach die doorgaat met coachen nadat hij een kaart heeft gekregen krijgt direct **strafverzwaring**. Dat betekent groen wordt geel en geel wordt rood.

TIP! **Laat het zover niet komen** en waarschuw de coach daar voor bij het geven van de kaart.

LET OP! Een coach of begeleider 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!

Dat geldt in principe ook wanneer een speler zich blesseert en een begeleider het veld in loopt om hulp te verlenen. Probeer daar echter coulant mee om te gaan, bijvoorbeeld door de begeleider daar op aan te spreken en afhankelijk van de ernst van de blessure.

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.

LET OP! Een coach en/of een begeleider die **rood** krijgen, moet(en) het veld verlaten; niet achter het hek, maar naar het clubhuis. Zij mogen ook geen enkele aanwijzing meer geven.

Het betreffende team speelt dan de rest van de wedstrijd met één speler minder.

Schorsing en boete

BELANGRIJK! Gele en rode kaarten worden door scheidsrechters aangetekend op het **wedstrijd-formulier**.

Vanaf drie gele kaarten in één seizoen volgt automatisch een **schorsing** van 1 wedstrijd. Dat geldt ook bij de vierde gele kaart. Bij de vijfde en alle volgende kaarten zijn dat steeds twee wedstrijden.

Een rode kaart leidt altijd tot een **tuchtzaak** bij de KNHB en kan leiden tot een schorsing en een boete. Daarnaast kan ook de vereniging maatregelen nemen.

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 wedstrijd-formulier 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.



Spreek een speler duidelijk aan. Geef aan dat je iets niet meer wilt zien of horen.

Let op! Je kunt maar één laatste waarschuwing geven. Daarna kaart!



Maak een kalmerend gebaar door beide handen rustig op en neer te bewegen voor het lichaam, met beide handpalmen naar beneden.



Zet de tijd stil.

*Toon de kaart duidelijk aan de betreffende speler voor een **2 minuten** straf tijd.*



Idem. als voor een groene kaart.

*Afhankelijk van de overtreding krijgen spelers of coaches een **5 of 10 minuten** straf tijd.*



Idem. als voor groen en geel.

*Wie een rode kaart krijgt mag niet meer meespelen en moet **het veld verlaten**.*

12. Tips voor goed fluiten

Goed fluiten is niet alleen een kwestie van de spelregels kennen, zoals hiervoor besproken. Waar het om gaat is ze goed te kunnen toepassen tijdens de wedstrijd. Daarom tot slot een paar belangrijke tips en adviezen. Wie ze ter harte neemt is prima in staat een wedstrijd te fluiten.

Los van spelregels, zoals hiervoor besproken, gaat goed fluiten vooral om drie dingen:

1. **Positionering** ofwel zorgen dat je op de goede plaats in het veld staat, vooral als de bal in de cirkel is of komt. Dan sta je op de achterlijn en bij het doel, en niet bij de zijlijn.
2. **Waarneming** en **toepassing van de regels** ofwel zorgen dat je het goed ziet en de spelregels op de juiste wijze toepast, waarbij je – waar mogelijk – voordeel geeft.
3. **Verkoop en acceptatie van beslissingen**, waarbij je duidelijk moet zijn en je beslissing zo nodig toelicht. Dat betekent o.a. luid en duidelijk fluiten en goed zichtbare signalen geven.

Aan de hand van **12 tips** lichten we dat toe. Bovendien besteden we nog een keer apart aandacht aan de positionering.

Positionering

1. Zorg voor een **goede positionering** (zie kaartje + lees toelichting), waarbij je de aanval het liefst op je af laat komen. Je moet dus **meebewegen** en **anticiperen** op het spel. Volg de **hockeystick-lijn**, maar gebruik het hele bewegingsgebied.
2. Zorg ervoor dat je, vóór dat de bal in jouw cirkel komt of is, **op de achterlijn** en **bij het doel** staat. Belangrijk is vooral **niet bij de zijlijn blijven staan**, want dan kun je het niet goed zien.
3. Als de bal in de cirkel van je **collega-scheidsrechter** is, dan kom jij mee op **tot 5 à 10 meter voor de 23 meterlijn** aan zijn / haar kant, ter ondersteuning van je collega en voor de hoek bij de andere cornervlag (zie grijze gebied in kaartje).

Fluiten

4. Houd je **fluit niet in of vlak bij je mond**, maar ontspannen in je hand naast je lichaam. Dat geeft je de tijd en de kans om over je beslissing na te denken alvorens je fluit en om eventueel voordeel te geven.
5. Als je **fluit**, doe dat dan **luid en duidelijk**, opdat iedereen hoort dat je fluit. Maar als het kan:
6. **Doceer het volume waarmee je fluit**. Hard en lang bij een harde of opzettelijke overtreding en wat zachter en veel korter bij een onopzettelijke overtreding.

Signalen

7. Nadat je hebt gefloten geef je altijd eerst aan **voor wie je fluit** en pas daarna **waarvoor je fluit** (zie 'signalen' op blz. 4). Eventueel aanvullend geef je aan **waar** de vrije slag moet worden genomen.
8. **BELANGRIJK!** Voor wie een vrije slag of mag inslaan geef je altijd op dezelfde manier aan:
 - met je **rechterarm voor de aanval**;
 - met je **linkerarm voor de verdediging**.
9. Om aan te geven waarvoor je fluit geef je **duidelijke signalen** met je armen (zie blz. 4). Houd die signalen voldoende lang aan en geef eventueel een korte mondelinge toelichting, bijvoorbeeld 'shoot', 'afhouden' of 'gevaarlijk spel'.

Samenwerking

10. Wanneer het **druk in de cirkel** is, kun je het als scheidsrechter soms niet goed zien; ook wanneer je goed gepositioneerd op de achterlijn en bij het doel staat. Dan kun je jouw collega-scheidsrechter **advies vragen**.

Dat doe je door een groot vragend gebaar met je armen en je schouders te maken, zodat ook spelers en coaches dat zien. Je collega-scheidsrechter kan dan aangeven of het bijvoorbeeld een strafcorner is of een vrije slag voor de verdediging.

11. **LET OP! Geef als collega-scheidsrechter nooit ongevraagd advies.** Geeft dus niet aan dat het bijvoorbeeld een strafcorner is zónder dat de scheidsrechter wiens cirkel het betreft er om vraagt. Hoe goed bedoeld ook: **niet doen, dat geeft onrust!** Niet alleen bij spelers en coaches, maar ook bij het publiek. **BELANGRIJK! Fluit ook niet in andermans cirkel. Dat mag niet!**
12. Bottom line is dat als je aanvoelt dat er een overtreding wordt gemaakt, maar je ziet het niet of je weet het niet zeker, kijk dan duidelijk naar je collega-scheidsrechter en vraag om advies. **Fluiten is teamwork.** En goed teamwork maakt fluiten niet alleen makkelijker, maar vooral ook leuker.

Het begint met goede positionering

Goed fluiten begint met zorgen dat je steeds **op de goede plaats** staat.

Alleen als je meebeweegt met het spel en steeds goed gepositioneerd staat, kun je als scheidsrechter goede waarnemingen doen en de juiste beslissingen nemen.

Beslissingen neem je vooral **op je eigen helft** en alleen **in je eigen cirkel**. Daartoe is het veld denkbeeldig in tweeën gedeeld; diagonaal wel te verstaan, zoals in de figuur is weergegeven.

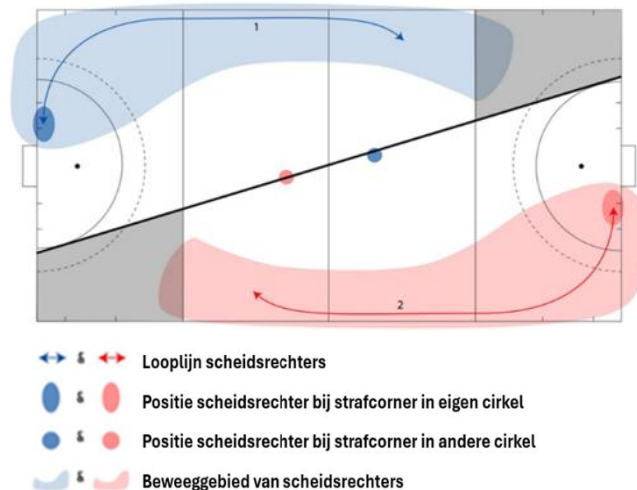
Meebewegen

Je goed positioneren kan alleen als je meebeweegt met het spel. Dat gebeurt tegenwoordig niet meer zo strak langs de zogeheten **hockeystick-looplijn**, de blauwe en rode lijn in de figuur.

Modern fluiten echter betekent dat scheidsrechters vandaag de dag een veel breder **bewegingsgebied** hebben.

In de figuur is dat weergegeven als een **blauwe en rode wolk rondom de peilen**, waarbij je bijvoorbeeld een onderscheid maakt tussen **ball side** en **help side**.

Als de bal aan de ene zijde van het veld is, dan staat de scheidsrechter aan de andere zijde meer in het veld en nadersom.



Samenwerken en meekomen

Waar de bal ook is, als scheidsrechter ben je als eerste verantwoordelijk voor jouw speelhelft.

Zorg er altijd voor dat je positionering bij een aanval op jouw helft en in jouw eigen cirkel op orde is.

Ondersteuning bij je collega op zijn/haar helft mag niet ten kosten gaan van jouw positionering in je eigen cirkel.

LET OP! Maar wat in het grijs gearceerde gebied gebeurt **bij de andere cornervlag** is meestal de verantwoordelijkheid van jouw collega, ook al is dat op jouw helft. Dat komt omdat jij wat daar gebeurt meestal niet goed kunt zien, omdat er in de cirkel vaak allemaal spelers tussen jou en de bal staan.

Dat betekent dat je collega-scheidsrechter bij een aanval op jouw helft steeds moet **meekomen ter ondersteuning**. Zeker wanneer het spel in het 23 metergebied is en al helemaal bij een aanval in de cirkel.

TIP! Als scheidsrechter sta je onderling niet verder dan ongeveer **een derde van het veld uit elkaar**.

13. Signalen van 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 coaches en begeleiders op de bank weten waarvoor er is gefloten.

Voor de belangrijkste signalen van scheidsrechters is een aparte **poster** beschikbaar. Die kun je downloaden door de **QR-code** te scannen.

Scan de QR-code
om de poster
'signalen van scheidsrechters'
te downloaden



Veel signalen zijn al aan de orde geweest bij de bespreking van de spelregels. Een paar dingen die belangrijk zijn bij het geven van signalen worden nog even kort toegelicht.

Eerst de speelrichting aangeven

Los van waarvoor je fluit en welk signaal daarbij hoort, is het belangrijk dat scheidsrechters de **snelheid in het spel houden**.

Dat doe je door altijd eerst de speelrichting aan te geven, dus **voor wie** de bal is: aanval of verdediging. Daarna geef je aan **waarvoor** je fluit. Als laatste (en indien nodig) wijs je naar de plek van de overtreding, **waar** de bal moet worden genomen.

TIP! Als je fluit, is het belangrijk dat je signalen voldoende lang aanhoudt. 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.

Linker en rechter arm

BELANGRIJK! Wanneer je als scheidsrechter goed gepositioneerd staat (zie '[Goed fluiten in een notendop](#)'), geef je op jouw eigen helft altijd op dezelfde manier een vrije slag aan of wie mag inslaan:

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

Tijd

Bij de **tijd starten** kijkt de scheidsrechter naar zijn collega met één recht omhoog gestrekte arm. Bij de **tijd stil zetten** steek je twee armen gekruist bij de polsen recht boven je hoofd.

Daranaast zijn er nog twee belangrijke tijdsignalen. Bij nog **twee minuten** spelen steek je beide wijsvingers op met omhoog gestrekte armen. Bij nog **één minuut** spelen is dat er één. Spelers, bank en publieken weten dan hoe lang nog tot bijvoorbeeld het einde van de wedstrijd.

Kaarten

Als een scheidsrechter een speler een kaart geeft (groen, geel of rood) dan wordt de tijd stilgezet (signaal **tijd stil zetten**). 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).

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.



SIGNALEN van SCHEIDSRECHTERS



TIJD STARTEN

Steek één hand omhoog en zoek contact met je college. Wanneer deze ook een hand opsteekt fluit je en start de tijd.



TIJD STIL ZETTEN

Twee armen bij de polsen gekruist recht omhoog steken boven je hoofd, terwijl je de andere scheidsrechter aankijkt.



VRIJE SLAG AANVAL

Met een horizontale rechte arm geef je de speelrichting aan. Op jouw helft met RECHTS wanneer het voor de AANVAL is.



VRIJE SLAG VERDEDIGING

Met een horizontale rechte arm geef je de speelrichting aan. Op jouw helft met LINKS wanneer het voor de VERDEDIGING is.



BULLY

Beweeg de handen afwisselend op en neer voor het lichaam met de handpalmen naar elkaar toe.



SHOOT

Wijs met één hand naar je voet die je een beetje optilt van de grond.



BOLLE KANT

Onderarm recht omhoog voor het lichaam houden terwijl je met de andere hand op en neer wrijft over de onderarm.



HAKKEN

Met je hand een hakkende beweging maken op je andere onderarm.



GEVAARLIJK SPEL

Eén arm voor de borst kruisen.



AFSTAND

Open hand met gespreide en gestrekte vingers om voldoende afstand te houden of nemen: 5 meter.



UITSLAAN

Je staat met je rug naar de achterlijn en strekt beide armen zijwaarts uit.



LANGE CORNER

Je staat met je rug naar de achterlijn en met een gestrekte arm wijs je eerst naar de hoekvlag en dan naar de 23 m lijn.



STRAFCORNER

Wijs naar het doel met twee voorwaarts gestrekte armen.



STRAFBAL

Wijs met een gestrekte arm naar de strafbalstip, terwijl je de andere arm recht omhoog houdt.



DOELPUNT

Wijs met twee voorwaarts gestrekte armen naar de middenstip.



WAARSCHUWEN

Spreek een speler duidelijk aan. Geef aan dat je iets niet meer wilt zien of horen. Let op! Je kunt maar één laatste waarschuwing geven. Daarna is het een kaart.



TOT RUST MANEN

Maak een kalmerend gebaar door beide handen rustig op en neer te bewegen voor het lichaam, met de handpalmen naar beneden.



GROENE KAART

Zet de tijd stil. Toon de kaart duidelijk aan de betreffende speler voor 2 minuten straftijd.



GELE KAART

Idem. als voor een groene kaart. Afhankelijk van de overtreding krijgen spelers of coaches een 5 of 10 minuten straftijd.



RODE KAART

Idem. als voor groen en geel. Wie een rode kaart krijgt moet het veld verlaten.



Scan voor de A3-poster
Signalen van Scheidsrechters

Versie 1.0 september 2026



AFHOUDEN

Beide onderarmen voor de borst kruisen.



**INDIRECT AFHOUDEN
(SHADOW)**

Het kruisen van de onderarmen voor de borst een paar keer herhalen.



STICK AFHOUDEN

Eén arm schuin voor het lichaam houden en vervolgens met de andere onderarm er gekruist overeen schuiven.



Scan voor
Goed fluiten in een notendop

© Bas van de Griendt

scan deze QR-codes voor het complete informatiepakket voor clubscheidsrechters



Spelregelboekje Veldhockey

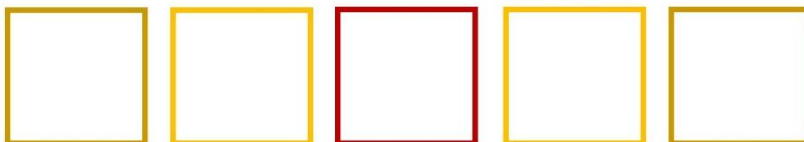


Goed fluiten in een notendop



Signalen van Scheidsrechters

Dit Spelregelboekje Veldhockey wordt mogelijk gemaakt door:



Stratego-Advies.Nu

duurzaamheid en ESG bij gebiedsontwikkeling, bouw- en vastgoedactiviteiten

