

## Zaalhockey

Zaalhockey is een hockeyvariant die in een sportzaal wordt gespeeld. In Nederland vindt de zaalcompetitie plaats tijdens de winterstop van veldhockey: in de maanden **december, januari en februari**.

### Competitie Zaalhockey

---

We bieden zaalhockeycompetities aan voor de doelgroepen Jongste Jeugd, Jeugd, Jong Senioren, Senioren en Senioren 30+/35+.

- Bij zaalhockey speel je vaak 2 wedstrijden op een dag.
- Zaalhockey heeft een eigen contributie (los van veldhockey).
- Je kunt bij een andere vereniging zaalhockeyen dan waar je veldhockeyt.
- Afgelaste wedstrijden vervallen, tenzij jouw team zelf een zaal en tijdstip regelt.

Bij zaalhockey is er ook een wedstrijdtafel, bestaande uit 2 personen. Zij houden de wedstrijdtijd bij en geven aan wanneer een speler na een kaart mag terugkeren in het veld. De wedstrijdtafel noteert ook de wedstrijdscore en zorgt ervoor dat het DWF ingevuld wordt door de coaches en scheidsrechters.

[Meer informatie over zaalcompetitie](#)

### Spelregels Zaalhockey

---

Zaalhockey kent andere spelregels dan veldhockey. Deze basisregels verschillen:

- Teams bestaan uit maximaal **12 spelers**, waarvan er **maximaal 6 in het veld** staan.
- Wedstrijden bestaan doorgaans uit **2 helften van 20 minuten**. De rust is maximaal 5 minuten.
- Er zijn **geen zijlijnen**. Wel zijn er balken die je mag gebruiken om de bal te spelen.
- Een bal is alleen uit als hij over de achterlijn gaat, of over een van de balken aan de zijkant van het veld heen gaat.
- Je mag **de bal alleen pushen over de grond**, behalve bij een doelpoging. Slag, scoop en flats zijn niet toegestaan.

Bekijk alle spelregels in het spelreglement zaalhockey:

## Verschillen Veldhockey en Zaalhockey

	Veldhockey	Zaalhockey
<b>Lengte wedstrijd</b>	70 minuten (4 kwarten van 17,5 minuut)	40 minuten (2 helften van 20 minuten)
<b>Aantal spelers</b>	11 veld + 5 bank	6 veld + 6 bank
<b>Zijlijnen</b>	Aan alle zijden van het veld	Geen zijlijnen, maar balken
<b>Oppervlakte veld</b>	91 x 55 meter	Minimaal 36 x 18 meter Maximaal 44 x 22 meter
<b>Groene kaart</b>	2 minuten tijdstraf	1 minuut tijdstraf
<b>Gele kaart</b>	5 of 10 minuten tijdstraf	2 of 5 minuten tijdstraf
<b>Klok</b>	Staat 40 seconden stil bij een strafcorner, strafbal en doelpunt	Wordt nooit stilgezet

## Dit mag niet bij Zaalhockey

- De bal liggend spelen.
- De bal tegen de balk klemmen met je stick.
- De bal bewust hard in de stick van een laagverdedigende tegenstander spelen.
- Maskers of andere dingen in de cirkel laten liggen.



## Videomateriaal uitgeleg spelregels

---

Op het YouTube kanaal van de KNHB vind je een afspeellijst met video's waarin verschillende spelsituaties worden uitgelicht en waarbij bepaalde spelregels nader worden toegelicht. De video's zijn bedoeld om spelsituaties en spelregels die complexer zijn om uit te leggen of moeilijker te interpreteren extra duiding te geven.

### Spelregels Veldhockey

Bekijk de afspeellijst met [video's over spelregels en spelsituaties in het veldhockey](#).

### Spelregels zaalhockey

Bekijk de afspeellijst met [video's over spelregels en spelsituaties in het zaalhockey](#).

### Briefingsvideo scheidsrechters

De Commissie Spelregels heeft aan het begin van dit seizoen ook twee briefingsvideo's voor scheidsrechters gemaakt.

- Bekijk de [video voor veldhockey seizoen 2022-2023](#)
- Bekijk de [video voor zaalhockey seizoen 2021-2022](#)

## Wil je ook zaalhockeyen?

---

Zaalhockey is voor iedereen die graag in de winterperiode wil hockeyen. Je hoeft niet veldhockey te spelen om te mogen zaalhockeyen. Wel moet je ingeschreven zijn bij een vereniging.

Wil je meer weten over de zaalhockeycompetitie bij jou in de buurt? Neem dan contact op met de zaalhockeycommissaris van de vereniging waar je wilt zaalhockeyen. Bij competitie-aanbod zaalhockey vind je meer informatie over onze diverse competities in de zaal:

### Competitie-aanbod Zaalhockey





## Waar kan je zaalhockeyen?

---

Zaalhockeyen doe je bij hockeyverenigingen. De meeste verenigingen werken samen met een sporthal in de buurt. Hun teams spelen daar de wedstrijden. Sommige verenigingen hebben een eigen blaashal.

### Blaashal

Een blaashal is een tijdelijke hal op bijvoorbeeld een veld op de vereniging. Het is een tent waar een speciale vloer wordt ingelegd. Blaashallen bieden ruimte voor 1 of 2 hockeyvelden en hebben meestal geen bar of kleedkamer. Aan het begin van het zaalhockeyseizoen worden blaashallen opgebouwd, en aan het eind van het seizoen weer afgebroken.

### Artikelen



### Materiaal en outfit

---

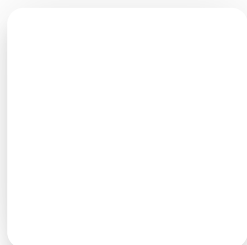
Zaalhockeyers zijn verplicht om een beetje, scheenbeschermers, zaalschoenen en een zaalhockeyhandschoen te dragen. Keepers moeten speciale riempjes om de klompen dragen, omdat de metalen gespjes van hun legguards schade kunnen maken aan de zaalvloer.

In de zaal wordt met een zaalstick gespeeld. Deze is platter dan een veldstick. Ook moet elke speler een zaalhockeyhandschoen dragen. Met zaalhockey zit je veel lager, en dus veel meer met je hand op de grond.

## Video's, podcasts en artikelen

---

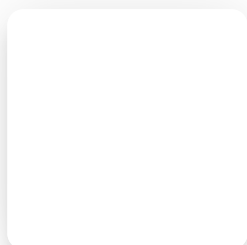
Podje Hockey heeft 2 afleveringen gemaakt over zaalhockey. Alles wat typisch zaalhockey is, komt hierin aan bod. En we geven diverse tips om beter te worden! Luister de podcasts hier:



### Podje Hockey #1: Geef je zaalseizoen een kick

Nov 2021 · Podje Hockey

49:22



### Zaalhockey #2: Wat maakt je tot de perfecte zaalkeeper

Dec 2021 · Podje Hockey

44:58

## Zaalhockey video's

Sommige spelsituaties en spelregels zijn makkelijker uit te leggen met beeld. In deze afspeellijst lichten we verschillende zaalhockeyregels uit:

### Video's spelregels zaalhockey

Benieuwd hoe zaalhockey eruit ziet? Bekijk dan een van deze video's:

- De finale van het NK Zaalhockey tussen Hurley en Den Bosch uit 2022
- WK-finale tussen Nederland en Oostenrijk uit 2015

NK Zaal Dames FINALE: Hurley - Den Bosch



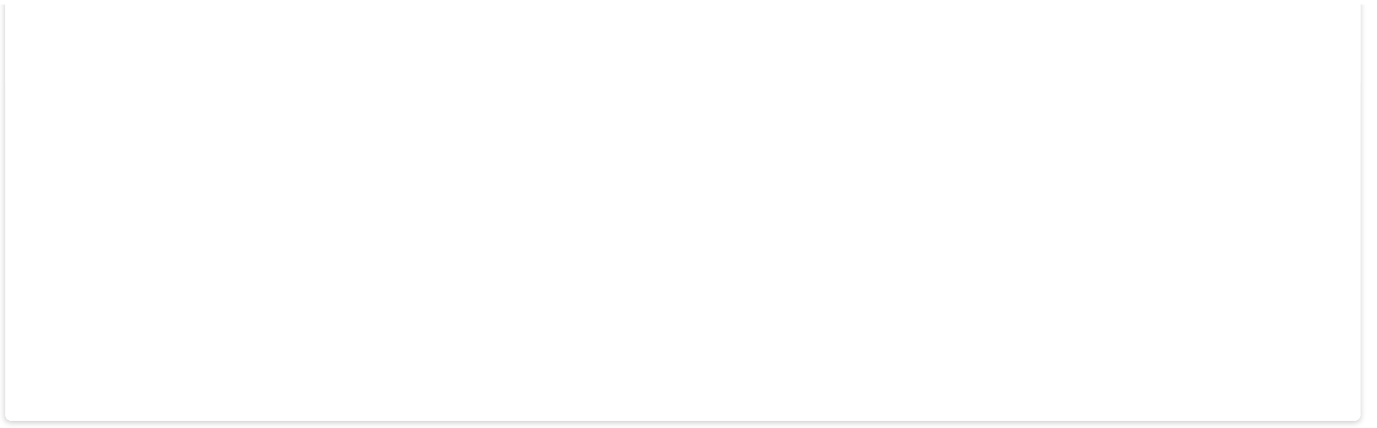
Netherlands v Austria - FINAL Full Match Men's Ind...



## Artikelen







Official partners Koninklijke Nederlandse Hockey Bond





auping

Deloitte.



ONVZ



Rabobank

V O L V O