



Leeftijd  
onder 10 jaar



6 tegen 6  
inclusief keeper



2 x 15 minuten  
1 x 3 minuten rust



Zaalhockey-  
goal

## BEGINPUSH

Vanaf het midden op de middellijn wordt de beginpush genomen. Dit kan door een push of selfpass, dit mag naar voor en naar achter. Beide teams beginnen op de eigen helft. De tegenpartij houdt 3 meter afstand.

## SPELEN VAN DE BAL

In de zaal wordt de bal over de grond gespeeld met een push. Als de bal wordt gestopt en hij stuitert nog een beetje, dan is dat niet erg. De bal mag alleen hoog (maximaal kniehoogte) bij een push op goal. De speelbegeleider beoordeelt het spel op veiligheid.

## DOELPUNT

Een doelpunt wordt gescoord wanneer een aanvaller de bal heeft aangeraakt in de cirkel en de bal over de doellijn is gegaan.

Na een doelpunt wordt het spel hervat met een beginpush vanaf het midden van de middellijn.

## SPELHERVATTINGEN

Bij iedere spelhervatting nemen alle spelers 3 meter afstand. Wanneer de bal wordt genomen binnen 3 meter van de cirkel, moet de bal eerst 3 meter hebben gerold voordat hij de cirkel in gespeeld mag worden.

## INPUSH

Als de bal over de balk gaat, wordt deze genomen op de plek waar de bal over de balk ging. De bal mag ongeveer 1 meter van de balk genomen worden. Als de bal dicht bij de cirkelrand wordt genomen, moet deze eerst 3 meter hebben gerold voordat deze de cirkel in gespeeld mag worden.

## UITPUSH

Het is een uitpush als de bal over de achterlijn gaat via de aanvallende partij. De bal wordt door de verdedigende partij genomen, recht tegenover het punt waar de bal over de achterlijn is gegaan en niet verder dan kop cirkel.

## LANGE CORNER

Als de bal (niet opzettelijk) via de verdediger over de achterlijn gaat, wordt het spel hervat met een lange corner. De bal wordt door de aanvallende partij op de middellijn genomen, recht tegenover de plek waar de bal over de achterlijn is gegaan. De bal moet eerst 3 meter hebben gerold voordat deze de cirkel in gespeeld mag worden. Beide teams houden 3 meter afstand.

## VRIJE PUSH

Als een speler een overtreding maakt, krijgt het andere team een vrije push. Bij een vrije push wordt de bal genomen op de plek van de overtreding.

## SHOOT-OUT

Bij een verdedigende overtreding in de cirkel mag de tegenstander een shoot-out nemen. Er is geen tijdslimiet. Alle spelers, behalve de keeper en degene die de shoot-out neemt, staan in de cirkel van de aanvallende partij. De shoot-out wordt vanaf de middellijn genomen. Als de speelbegeleider fluit, mag de shoot-out worden genomen. Zodra de shoot-out genomen is, mogen de andere spelers meedoen en uit de cirkel komen.

## SHOOT EN BOLLE KANT

Spelers mogen de bal niet met de voet of met de bolle kant spelen.

## STRAFBAL

Wanneer een doelpunt wordt voorkomen door een overtreding van een verdediger wordt een strafbal gegeven.

## BULLY

Als de wedstrijd is onderbroken door een blessure of een andere omstandigheid waarbij geen overtreding plaatsvond, dan kan een bully worden genomen om het spel te hervatten.

MEER INFO EN VEELGESTELDE VRAGEN:  
[www.knhb.nl/jongstejeugd](http://www.knhb.nl/jongstejeugd)



De categorie O10 speelt een wedstrijdreeks zonder ranglijst.



Deze wedstrijdvorm wordt begeleid door 2 speelbegeleiders, één van de thuisvereniging en één van de uitvereniging. De speelbegeleiders staan aan weerszijden in het veld, begeleiden het spel en fluiten volgens de geldende spe(e)lregels.



Rol van de coach: Enthousiasmeren en het creëren van een veilige speelomgeving.



Rol van de ouders: Positief aanmoedigen.