

***Maak meteen duidelijk wat je accepteert, creëer een veilige sportomgeving,
het gaat niet om jou.***

Wanneer alle bondsscheidsrechters de Bondsarbitrage Afspraken consequent volgen, is er sprake van uniformiteit en kunnen de spelregels iedere wedstrijd consistent worden toegepast. Het is daarom belangrijk dat scheidsrechters de laatste uitgave van het spelreglement niet alleen hebben gelezen, maar ook kunnen toepassen. De hierna genoemde afspraken vullen het spelreglement aan en benadrukken op welke manier spelregels dienen te worden geïnterpreteerd. Voor zaken die niet expliciet zijn benoemd in deze afspraken dient het spelreglement te worden gevolgd.

NIEUWE SPELREGELS**1. Iedere veldhockey wedstrijd duurt 4 x 17,5 minuut.**

Eerste kwart – team dat bij de toss kiest voor de afslag begint de wedstrijd.

Tweede kwart – begint na maximaal 2 minuten rust. Scheidsrechters fluiten na 1 minuut en 30 seconden zodat de teams zich tijdig weer op kunnen stellen. Team dat bij kwart 1 de afslag nam doet dat nu ook.

Derde kwart – begint na 5 minuten rust (of direct na het sproeiprogramma). Afslag wordt gedaan door het andere team.

Vierde kwart – begint na maximaal 2 minuten rust. Scheidsrechters fluiten na 1 minuut en 30 seconden. Team dat bij kwart 3 de afslag nam doet dat nu ook.

Alleen tussen kwart 2 en 3 wordt er van helft gewisseld.

2. Spelhervatting door de verdedigende partij direct na afloop van een strafcorner mag genomen worden met een masker op.

Dit mag niet door middel van een self-pass. Doet de verdediger dit in de cirkel dan is het een strafcorner. Doet de verdediger dit buiten de cirkel dan is het een vrije slag voor het andere team. Het allermooiste is natuurlijk om dit te voorkomen; mocht je dit zien help de spelers dan door voordat de spelhervatting genomen is te fluiten en de situatie te managen. Neemt de verdediger de spelhervatting, maar wordt deze onderschept door een aanvaller en maakt de verdediger (met masker) vervolgens een verdedigende actie om de bal te onderscheppen? Dan geef je een strafcorner wanneer dit buiten de cirkel, maar in het 23m gebied, gebeurt en een strafbal wanneer de verdedigende actie in de cirkel op een aanvaller in balbezit wordt gemaakt. In beide gevallen volgt GEEN automatische persoonlijke straf, tenzij de overtreding zodanig is dat het een persoonlijke straf vereist.

3. Vanaf dit seizoen speelt een team met 10 veldspelers en een volledig uitgeruste keeper of met 11 veldspelers.

Als er voor wordt gekozen te spelen met 11 veldspelers dan is er niemand die de rechten heeft van een keeper. Er is dan dus ook niemand die binnen de cirkel de bal met het lichaam mag spelen. Bij een strafcorner mogen de spelers de volgende extra beschermende kleding dragen: masker, kniebeschermers (mits onder de kousen of in dezelfde kleur als de kousen), handschoenen, toque. Dus geen helm en geen keepershandschoenen.

Let op: *bij een strafbal mag de (volledig aangeklede) keeper terug gewisseld worden.*

4. Er is geen verschil meer tussen de beëindiging van een gewone strafcorner en een uitspelcorner.

Een uitspelcorner is een strafcorner die aan het einde van een kwart wordt gespeeld als het eindsignaal al heeft geklonken. Voor alle corners geldt dat ze voorbij zijn als de bal vijf meter buiten de cirkel (dus buiten de stippellijn) is geweest of om een andere reden waardoor de strafcorner ten einde is. Als de bal voor de tweede keer buiten de cirkel komt, is dit dus geen einde meer van de strafcorner.

5. **Indien een aanvaller bij een strafcorner de cirkel betreedt, voordat de bal is aangegeven, dan wordt de aangever bestraft voor deze overtreding en dient deze zich achter de middenlijn op te stellen.**

*De cirkelscheidsrechter is verantwoordelijk voor zijn eigen cirkel en moet hier zelf op letten. De begeleidende collega die rond de middenlijn staat mag hier **NIET** voor fluiten. Bij het gebruik van 'oortjes' is er een adviserende rol weggelegd voor de begeleidende scheidsrechter die dit doet **VOORDAT** de bal bij de cirkelrand is.*

6. **Vrije slag overal van binnen de cirkel**

Een vrije slag voor de verdedigende partij in de cirkel mag vanaf elke plek binnen de cirkel worden genomen. Daarnaast blijft de regel onveranderd dat je na een overtreding in de cirkel, een vrije slag ook mag nemen op de loodlijn van de plek van de overtreding binnen 14.63m vanaf de achterlijn.

Let op: wanneer het uitslaan is dan moet de bal nog steeds op de loodlijn genomen worden.

7. **Verdedigers moeten te allen tijde vijf meter afstand houden bij een vrije slag, ook als ze in de eigen cirkel staan.**

Voorbeeld: een tegenstander die op een meter van de cirkel een vrije slag krijgt, dan moet de verdediger op vier meter binnen de cirkel gaan staan. Een uitzondering geldt als de aanvaller ervoor kiest de vrije slag direct te nemen. De verdediger heeft dan geen tijd om op vijf meter te gaan staan en mag dan de aanvaller schaduwten binnen de cirkel. Grijpt de verdediger die niet op 5m afstand stond toch in, dan is het een strafcorner. Help de spelers door iedereen op 5m te zetten als je er tijd voor hebt. Dit voorkomt een hoop onnodige strafverzwaringen.

MAAK METEEN DUIDELIJK WAT JE ACCEPTEERT

- **Maak vanaf de eerste minuut duidelijk en helder wat je wel en niet tolereert.** *Bedenk dat een fluitsignaal de boodschap in sommige gevallen beter overbrengt dan voordeel te geven. Maak daarin bewuste keuzes. Als er iets gebeurt wat je niet wilt, laat dan ook merken dat je dat niet wilt hebben. Soms kan het dan goed zijn om een situatie iets groter te maken dan dat deze eigenlijk is. Situaties die bij uitstek geschikt zijn om snel aan te geven wat je wel of niet accepteert zijn:*
 - Afstand nemen bij een spelhervatting;
 - Het nemen van de spelhervatting op de juiste plaats;
 - Fysiek spel;
 - Alle aspecten van de scoop;
 - Vrije slagen rondom de cirkel;
 - Commentaar op de leiding door spelers en teambegeleiders.
- **Wanneer spelers bij een situatie met meer dan één om uitleg komen vragen is er sprake van 'crowding'; dit is niet toegestaan.** *In zo'n situatie moet je de extra speler direct een groene kaart geven. Eén speler mag om een uitleg komen vragen; een tweede, een derde en/of een vierde niet. Help de spelers door een vinger de lucht in te steken om kenbaar te maken dat slechts één speler is toegestaan om het gesprek met je te voeren.*
- **Spelers en teambegeleiders die zich duidelijk hoorbaar en/of zichtbaar denigrerend naar je uiten moeten worden bestraft met (minimaal) een groene kaart.** *Denk hierbij aan een wegwerpgebaar, klappen, roepen over grote afstand, continu commentaar leveren etc.*
- **Verdiene een overtreding meer dan een 'simpel' fluitsignaal? Maak dan je punt door je fluitsignaal daar op aan te passen.** *Houd een kleine overtreding klein en maak een groot gebaar wanneer je écht wilt dat de spelers begrijpen dat iets NIET mag. Door de intonatie van je fluit beter te gebruiken voorkom je verrassingen en meer begrip bij de teams.*



Voorbeeld: een simpel shootje in de cirkel is niet meer waard dan een klein fluitsignaal. Bij een harde fysieke overtreding in de 23m, door een verdediger, moet men op veld 4, bij wijze van spreken, door jouw harde fluitsignaal stoppen met hockeyen.

- **Laat altijd zien dat je een situatie gezien én beoordeeld hebt. Is er niets aan de hand maak dát dan ook duidelijk.**

Geef voordeel aan als je voordeel geeft, zo ziet iedereen dat je de overtreding hebt gezien en dat je voordeel een zwaardere straf vindt dan een vrije slag. Juist ook bij bijvoorbeeld een botsing waar eigenlijk niets aan de hand is maar er wel twee spelers op de grond liggen, kun je begrip kweken door een groot arm gebaar dat je het geen overtreding vindt. Maak dit juist groot! Zo weet iedereen dat je het hebt gezien maar niet fluit. Na een voordeelsituatie kan je een speler nog even (duidelijk) aanspreken.

- **De scoop**

Spelers mogen niet binnen 5 meter van een tegenstander komen die een scoop ontvangt totdat deze onder controle is gebracht en op de grond is. Als het onduidelijk is wie de oorspronkelijke ontvanger is dan krijgt de tegenstander van degene die de bal omhoog speelde, het recht om de bal te spelen. Als je de situatie als gevaarlijk inschat en wilt fluiten, doe dit dan zo snel mogelijk om voor iedereen duidelijkheid te verschaffen.

- **Omhoog geslagen bal**

Deze beoordeel je altijd op gevaar en/of opzet. De spelhervatting wordt genomen daar waar de bal is gespeeld en niet daar waar de bal gevaarlijk is geworden. Ook een schot op doel kan als gevaarlijk beoordeeld worden, maar dat gebeurt alleen in uitzonderlijke situaties. Wanneer een tegenstander een terecht ontwijkende reactie maakt (dus: anders zou hij echt gevaarlijk door de bal zijn geraakt) dan beoordelen we deze als gevaarlijk.

Let op: Dit geldt niet voor spelers die zelf er voor kiezen om op de doellijn te gaan staan. Daarnaast kunnen spelers geen gevaar creëren voor hun teamgenoten.

- **Hockey is het meest aantrekkelijk wanneer het snel gespeeld kan worden.** Wij kunnen daar als arbitrage zeker aan bijdragen. Bij de volgende momenten hoeven wij niet in te grijpen.

- **Kijk goed wanneer iets echt van invloed is en wat niet bij een spelhervatting.** Wanneer een speler duidelijk niet op afstand staat en uit de weg probeert te gaan is dat geen overtreding en geef je dus geen strafverzwaring of persoonlijke straf.

Situatie: Inslag wordt niet op de lijn genomen.

Wanneer de spelers er geen extreem voordeel uit halen, is fluiten niet noodzakelijk. Zodra er onevenredig voordeel behaald wordt draai je de inslag om.

Situatie: Bal ligt niet 100% stil bij het nemen van een vrije slag.

De speler hoeft de bal niet stil te leggen, zolang hij de bal maar onder controle brengt mag het spel door. Als de bal al stil ligt hoeft de speler de bal niet alsnog onder controle te brengen.

- **Mocht je toch willen ingrijpen bij een spelhervatting, zorg er dan voor dat je dit doet vóóordat deze genomen is.** Dit voorkomt vertraging en ergernis bij de spelers.

Onze standaard afspraken:

| Plaats | Spelhervatting | Persoonlijke straf |
|---|----------------|--------------------|
| <i>Een speler begaat een onopzettelijke overtreding op een tegenstander</i> | | |
| Buiten het eigen 23m gebied | Vrije slag | Geen |
| Binnen het eigen 23m gebied | Vrije slag | Geen |
| Binnen de eigen cirkel | Strafcorner | Geen |

| Plaats | Spelhervatting | Persoonlijke straf |
|---|---------------------------------------|--------------------|
| <i>Een speler begaat een opzettelijke overtreding op een tegenstander in balbezit</i> | | |
| Buiten het eigen 23m gebied | Vrije slag | Optioneel |
| Binnen het eigen 23m gebied | Strafcorner | Optioneel |
| Binnen de eigen cirkel | Strafbal | Optioneel |
| Sliding | Afhankelijk van plaats (vs, sc of sb) | Geel, 10 minuten |

| Plaats | Spelhervatting | Persoonlijke straf |
|--|--------------------------------------|--------------------|
| <i>Een speler begaat een opzettelijke overtreding op een tegenstander die NIET in balbezit is</i> | | |
| Buiten het eigen 23m gebied | Vrije slag op plaats van overtreding | Minimaal geel |
| Binnen het eigen 23m gebied | Strafcorner | Minimaal geel |
| Binnen de eigen cirkel | Strafcorner | Minimaal geel |

| Overtreding | Persoonlijke straf | Consequentie |
|--|--------------------|--|
| Teambegeleider gaat voor de 1e keer over de grens van de scheidsrechters | Verbale vermaning | Geen |
| Teambegeleider gaat voor de 2e keer over de grens van de scheidsrechters | Groene kaart | Geen |
| Teambegeleider gaat voor de 3e keer over de grens van de scheidsrechters | Gele kaart | Team speelt 10min met een speler minder. Teambegeleider neemt achter het hek plaats en mag niet coachen |
| Teambegeleider gaat direct (of na 'n eerdere gele kaart) op 'n zeer ernstige wijze in woord en gebaar over de grens van de scheidsrechters | Rode kaart | Team speelt de rest van de wedstrijd met een speler minder. Teambegeleider gaat naar clubhuis |
| Speler is duidelijk hoorbaar en/of zichtbaar denigrerend of respectloos naar de scheidsrechters | Minimaal groen | Hangt af van de persoonlijke straf |

**Een scheidsrechter mag altijd afwijken van de bovenstaande straffen wanneer hij dit noodzakelijk acht voor de controle vd wedstrijd.*

| Overtreding | Spelhervatting | Persoonlijke straf |
|---|--|--------------------------------|
| Vrije slag buiten de 23m, spelers begaan overtreding binnen de 23m (bijv. opzettelijk geen afstand nemen) | Strafcorner | Alleen bij spelbepalende opzet |
| Spelhervatting in het 23m gebied. Bal wordt direct de cirkel in geslagen | Vrije slag op plek waar de bal de cirkel in is gegaan | |
| Vrije slag wordt op de verkeerde plaats genomen. | Vrije slag voor ander team op de plek van de oorspronkelijke overtreding | |



CREËER EEN VEILIGE SPORTOMGEVING

- Door vanaf het eerste moment in de wedstrijd duidelijk te zijn in wat de grenzen zijn begrijpen de spelers wat wel en niet is toegestaan. Hierdoor zullen spelers jou vertrouwen en daardoor minder snel de grenzen opzoeken.
- Maak duidelijk wat jij gevaarlijk spel vindt en wat niet. Dit kan per wedstrijd, per niveau en per team verschillen. Maak iedere keer weer de afweging of jij vindt dat er een gevaarlijke situatie ontstaat en wees hier ook in de wedstrijd consequent in.
- Als je een kaart geeft kijk dan naar de intentie en naar de impact van de overtreding om de juiste persoonlijke straf te geven. Heeft een overtreding grote impact, dan is dat minimaal een gele kaart. Heeft iets weinig impact dan volstaat in veel gevallen een groene kaart.
- Wanneer je een kaart geeft zet dan de tijd stil en vervolg het spel pas zodra de speler het veld uit is.
- Hieronder zie je het kaartenschema dat we hanteren.

| 1^e kaart | | |
|----------------------------|--------------------|-----------------------------|
| Speler krijgt: | Tijdstraf | Administratie op DWF |
| Groen | 2 min | - |
| Geel | 5 of 10 min | Geel |
| Rood | Rest van wedstrijd | Rood |

| 2^e kaart | | | | |
|----------------------------|----------------------|--------------------------|--------------------|-----------------------------|
| Speler had al | Speler krijgt | Aanvullende straf | Tijdstraf | Administratie op DWF |
| Groen | Groen | Geel | 5 min | Geel |
| Groen | Geel | - | 5 of 10 min | Geel |
| Groen | Rood | - | Rest van wedstrijd | Rood |
| Geel | Geel | Rood | Rest van wedstrijd | 2x geel |
| Geel | Rood | - | Rest van wedstrijd | 1x geel en 1x rood |

- Een speler kan dus twee dezelfde kaarten ontvangen voor een zelfde soort overtreding. Echter is dan de aanvullende straf zwaarder.
- Een aanvoerder kan als speler (bijvoorbeeld voor een sliding) en als aanvoerder (bijvoorbeeld voor een verkeerde wissel van zijn team) een kaart krijgen. De kaarten voor 'de aanvoerder' en voor 'de speler' worden niet bij elkaar opgeteld en leiden dus niet samen tot een zwaardere straf.
- Als de tijdstraf voorbij is bij een persoonlijke straf pas je het 'tijd is tijd' principe toe tenzij bij een strafcornersituatie de straftijd voorbij is. Dan mag de speler terug het veld in komen zolang de overige spelers nog niet klaarstaan om de strafcorner te nemen. Staan de spelers al wel klaar dan haal je de speler na de strafcorner situatie terug.
- Normaal omgaan met spelers is misschien wel het belangrijkste op het veld. Hierbij een aantal voorbeeldzinnen die je kunt gebruiken om functioneel te kunnen praten met spelers:
 - Lange corner**
Speler: 'Hij is niet aangeraakt.'
Scheidsrechter oude stijl: 'Hij is wel aangeraakt.'
Hoe het ook kan: 'Ik zag dat de bal is aangeraakt en daarom geef ik een lange corner.'
 - Strafcorner**
Speler: 'Waarom geef je een strafcorner?'
Scheidsrechter oude stijl: 'Omdat de bal hoog via de keeper gaat.'
Hoe het ook kan: 'Ik vind de bal gevaarlijk en daarom geef ik een strafcorner.'



Vrije slag en speler reageert heftig

Speler: 'Scheids dat is geen afhouden' en voegt er nog iets aan toe.

Scheidsrechter oude stijl: zet de tijd stil en geeft een kaart.

Hoe het ook kan: houdt het spel even vast en zeg: 'Je mag het ermee oneens zijn, maar ik zie het als afhouden en daarom fluit ik. Je hoeft niet zo te reageren, ok?'

- Als spelers vragen waarom je fluit geef dan op een rustige manier uitleg en wees slim in wat je zegt. 'Ik vind het....., dus daarom geef ik een....'
'Ik zie dat de bal (niet) is aangeraakt en daarom is het een....'
Wees niet vaag maar duidelijk in datgene dat je zegt, dat helpt jou om het vertrouwen van de teams te krijgen.

HET GAAT NIET OM JOU

- Hoe graag je het misschien ook wilt, een wedstrijd wordt niet voor jou gespeeld. Onze taak is om er samen met de teams een leuke en goede wedstrijd van te maken binnen de grenzen die jij en je collega iedere wedstrijd weer stellen.
- Blijf investeren in de 'relatie' met de teams, dit gaat je helpen om het fluiten nog leuker te maken. Op de volgende vlakken kun je investeren in:

Coaches:

Ga actief het gesprek aan met beide coaches of managers. Juist als je de coach (nog) niet kent kan een handje en een simpele vraag als: 'Ben je compleet?' 'Hoe was het vorige week?', 'Ik heb gezien dat het een mooie uitslag was'. 'Hoe gaat het tot nu toe?' 'Zijn er nog bijzonderheden?'

Gaat een coach over jouw grens dan moet je er iets aan doen. Ook hier geldt dat een coach net zo lang doorgaat als jij het toestaat. Laat jij direct zien waar je grenzen liggen dan zal de coach er niet overheen gaan. Doet hij dat toch volg dan het bovenstaande protocol. Neem het initiatief om ook na afloop actief het gesprek aan te gaan met de teams/coaches. Staat een coach er niet voor open? Dan natuurlijk niet.

Wees er van bewust dat een coach vaak een andere mening heeft dan jij. Zeg dan ook niet: 'Het is zo!' Maar gebruik: 'Ik vond het geen goal omdat ik vind dat het gevaarlijk spel was.' Dan doe je niet meteen de deur dicht maar laat je duidelijk merken dat je het zo beoordeeld hebt in jouw visie. Sta vooral open voor andere meningen!

Spelers:

Zodra je het clubhuis in komt kijken de spelers naar je en kun je dus meteen heel veel 'punten' winnen door jezelf normaal en menselijk op te stellen. Je hoeft niet de beste vrienden met de spelers te zijn maar wees menselijk en sta open voor hun mening en visie op het spel. Gebruik de tijd op het veld ook om met 1 of 2 spelers een praatje aan te knopen, dit kan over de competitie zijn of over iets actueels. En ja, dit mag met een glimlach!

Jezelf en elkaar:

Een goede voorbereiding begint bij jezelf. Neem een paar dagen (uiterlijk de donderdag voor je wedstrijd) even contact met elkaar op om een paar dingen af te stemmen. Doe dit ook met een collega die je al heel goed kent of als het wat minder klikt met je collega. Dit is het begin van een top teamprestatie op het veld. Ondersteun je collega waar mogelijk en waar nodig. Heb vertrouwen in je collega, wees eerlijk tegen elkaar na afloop over beslissingen of keuzes die zijn gemaakt tijdens een wedstrijd en val elkaar rond de wedstrijd, daarbuiten of op social media nooit af. Blijf zowel mentaal als fysiek fit. Ben je niet fit dan moet je niet fluiten, de spelers verdienen een fitte scheidsrechter tijdens hun wedstrijd.

Wij, van de Commissie Spelregels, wensen je dit seizoen veel plezier toe op en buiten het veld met de teams en collega's!