

## Wat mag wel?

de bal met beide kanten van je stickblad spelen, de bal met je voeten/benen/borst stoppen of passen, buiten-spel staan, vanaf overal scoren, de bal via de boarding en achter het doel langs spelen, continu spelers wisselen, direct scoren vanuit een vrije slag of inslag, schouderduw in strijd om de bal

## Spelhervattingen

|                   |   |
|-------------------|---|
| <b>face Off</b>   | bij het begin van elke periode (op de middenstip)<br>na een doelpunt (op de middenstip)   |
| <b>inslag</b>     | bij een vreemde situatie (op het dichtstbijzijnde face-off-kruis)<br>als de bal over de boarding gaat<br>als de bal het plafond raakt |
| <b>vrije slag</b> | als een speler iets doet wat niet mag tenzij de ander voordeel heeft om door te spelen  |
| <b>strafbal</b>   | als een speler iets doet wat niet mag en daarmee een doelpunt of een goede kans daarop voorkomt                                       |

## Wat mag niet? (→ vrije slag)

|  |   |
|--|---|
| <b>stickslag</b>                         | met je stick tegen de stick van een ander slaan   |
| <b>stick liften/blokkeren</b>            | met je stick de stick van een ander liften of blokkeren   |
| <b>hoge stick/voet</b>                   | de bal boven kniehoogte met je stick/voet spelen<br>de stick in je achterzwaai boven heuphoogte laten komen<br>ongecontroleerd hoog zwaaien   |
| <b>tussen de benen duwen</b>             | je stick of voet tussen de benen van een ander plaatsen<br>met je handen, armen, knieën of heupen duwen<br>duwen in de rug van een ander<br>duwen zonder dat je de bal probeert te spelen |
| <b>achteruit lopen te weinig afstand</b> | achteruit een ander wegduwen<br>op minder dan 3 meter afstand blijven staan als de keeper de bal heeft (geldt niet voor kleinveld)  |
| <b>voetballen doelgebied springen</b>    | de bal twee keer bewust met je voet spelen<br>door het doelgebied lopen<br>springend de bal spelen  |
| <b>verkeerde vrije slag</b>              | een inslag of vrije slag pushen of liften of vertragen  |



## Wat mag de keeper wel? (in zijn keepersgebied; geldt niet voor kleinveld)

Springen, de bal met de hand pakken, een hoge bal met de voet stoppen, in het doelgebied zijn

## Wat mag de keeper niet? (→ vrije slag)

|                              |   |
|------------------------------|---|
| <b>over de middenlijn</b>    | de bal zonder stuit tot over de middenlijn gooien |
| <b>uit het keepersgebied</b> | het keepersgebied verlaten tijdens de uitgooi     |
| <b>te lang wachten</b>       | de bal langer dan drie seconden vasthouden        |
| <b>terugspeelbal</b>         | een terugspeelbal met de handen raken of oppakken |

## Tijdstraffen

Als je een 2-minuten tijdstraf krijgt, moet je 2 minuten op de strafbank zitten. Je team speelt dan met een man minder. Totdat de 2 minuten voorbij zijn of de tegenstander een doelpunt maakt.

### Uitgestelde tijdstraf

Als het team tegen wie de overtreding gemaakt is, nog steeds de bal heeft, laat de scheidsrechter doorspelen. Totdat er een doelpunt valt, iemand iets doet wat niet mag, of het andere team de bal krijgt. De scheids houdt al die tijd zijn hand omhoog. Daarmee geeft hij aan dat er een tijdstraf aankomt. De tijdstraf gaat niet door indien het team scoort.

### Wanneer krijg je een 2-minuten tijdstraf?

|                                   |  |
|-----------------------------------|--|
| <b>stickslag, liften, blokken</b> | met groot voordeel of zonder dat je de bal kan spelen, met je stick tegen de stick van de ander slaan of de stick liften of blokkeren                  |
| <b>hoge stick/voet</b>            | de bal boven heuphoogte met je stick/voet spelen<br>je stick gevaarlijk hoog zwaaien   |
| <b>duwen</b>                      | iemand over de boarding of tegen het doel duwen  |
| <b>laten struikelen</b>           | iemand laten struikelen of omverduwen  |
| <b>obstructie</b>                 | een speler bewust blokkeren te lopen waar hij wil  |
| <b>te weinig afstand</b>          | bij een vrije bal niet direct 3 meter (2 meter bij kleinveld) afstand nemen<br>binnen 3 meter afstand de bal proberen te pakken als de keeper uitgooit |
| <b>liggend spelen</b>             | liggend of zittend de bal spelen   |
| <b>hands</b>                      | de bal met je hand of arm spelen   |
| <b>kopbal</b>                     | de bal met je hoofd spelen   |
| <b>verkeerde wissel</b>           | als je met teveel spelers in het veld staat  |
| <b>herhaalde overtreding</b>      | vaak achter elkaar overtredingen maken   |
| <b>spelen zonder stick</b>        | de bal spelen zonder dat je je stick in je hand hebt   |
| <b>protesteren</b>                | protesteren tegen een beslissing van de scheidsrechter   |



Voor zwaardere overtredingen kan je een 5 of een 10 minuten straf krijgen of zelfs een rode kaart.

Vragen over de regels? Check [www.nefub.nl](http://www.nefub.nl) of mail [scheidsrechterscommissie@nefub.nl](mailto:scheidsrechterscommissie@nefub.nl).  
Dit is een versimpelde versie van de regels waar geen rechten aan ontleend kunnen worden.