



Z.V.V. ZWAAG GAAT WEER B(L)OEIEN!

Spelregels Zaalvoetbal

Spelregels Zaalvoetbal

Basis regels bij het zaalvoetbal

De basis regels bij zaalvoetbal zijn een afgeleide van het veldvoetbal, maar met een aantal wezenlijke verschillen. De belangrijkste zaalvoetbalregels hebben wij op een rijtje gezet.

- De afmeting van een zaalvoetbalveld is 40 x 20 meter
- De doelen die gebruikt worden bij zaalvoetbal hebben een binnenwerks maat van 3 meter breed en 2 meter hoog. De palen van de doelen zijn vierkant en 8 cm dik aan alle zijden.
- De doelen zijn van een goed zichtbare kleur, afwijkend van de achtergrond van de sporthal. In bijna alle gevallen wordt er gebruik gemaakt van rood / wit geblokte doelen.
- Er wordt bij zaalvoetbal niet ingegooid, maar ingetrapt nadat de bal over de zijlijn is gegaan.
- Fysiek contact wordt veel minder toegestaan dan bij veldvoetbal.
- Een schouderduw en een sliding zijn bij zaalvoetbal niet toegestaan.
- Er wordt met 5 tegen 5 gespeeld.
- Er mag doorgewisseld worden tijdens de wedstrijd.
- Er wordt met een zogenaamde plofbal gespeeld, een kleinere voetbal die veel minder stuitert dan een gewone veldvoetbal.
- Een keeper moet een bal binnen 4 seconden uittrappen of gooien.
- Vrije trappen moeten binnen 4 seconden genomen worden.
- Er is geen buitenspel regel bij zaalvoetbal
- Overtredingen worden bestraft met gele en rode kaarten, maar hieraan zijn tijdsstraffen verbonden van respectievelijk 2 en 5 minuten.
- Bij een rode kaart moet de speler wel het veld (en de zaal) verlaten. Na 5 minuten mag er een andere wisselspeler worden toegevoegd.
- Als er gescoord wordt tegen een ploeg met minder spelers (door tijdsstraffen), mag het team na de score wel weer aangevuld worden zonder de tijdstraf geheel uit te zitten.
- Een strafschoop wordt genomen vanaf 6 meter, na een overtreding binnen het strafschoopgebied. Dit is een cirkelvormig gebied.