

### **'5-meter afstand houden', wie en wanneer? En hoe dwing je dat af als scheidsrechter?**

Behoudens degene die de bal gaat nemen geldt '5 meter afstand houden' volgens de spelregels voor:

Alle spelers bij het nemen van de bully.

De tegenstander van een speler op het moment dat deze de vrije slag of beginslag neemt.

Alle spelers op het moment dat de vrije slag binnen de 23 meter is toegekend

De tegenstander van een speler die een neerkomende bal probeert aan te nemen.

Alle spelers bij het nemen van een strafcorner

Belangrijk voor jou als scheidsrechter:

- Hoe groot is 5 meter afstand? Binnen de 23 meter heb je een goede referentie, nl. de afstand tussen de cirkel en de stippellijn buiten de cirkel. In de rest van het veld kun je het hek gebruiken: 3 palen (twee hekdelen dus) zijn ongeveer 5 meter.
- Niets is zo irritant voor een speler als deze niet de vereiste ruimte krijgt om de vrije slag te nemen. Maak daarom vanaf de beginslag duidelijk dat de tegenstander op '5 meter' moet gaan staan. Dat voorkomt 'uit de hand lopende' irritaties verderop in de wedstrijd en maakt het voor jou als scheidsrechter makkelijker om de wedstrijd te leiden.
- Let ook op tegenstanders achter de speler die de begin- of vrije slag gaat nemen. Voor hen geldt ook 5 meter afstand.
- Vanwege de 'selfpass' kan het gebeuren dat de tegenstander niet meteen op de vereiste 5 meter afstand staat. Als scheidsrechter beoordeel je dan of die tegenstander aan het spel deelneemt. Indien de tegenstander zich afzijdig houdt van het spel binnen 5 meter afstand, maakt deze geen overtreding.
- Als een speler niet op 5 meter afstand staat steek je je hand met 5 vingers omhoog om aan te geven dat men op 5 meter afstand moet gaan staan. Je fluit pas als het nemen van de vrije slag daardoor belemmerd wordt. Als de speler de vrije slag naar een tegenstander slaat en dat wordt naar jouw oordeel veroorzaakt door een tegenstander die hinderlijk binnen 5 meter afstand staat, dan fluit je opnieuw voor een vrije slag. Je gaat daarmee net zo lang door totdat de speler de vrije slag op de juiste wijze heeft kunnen nemen. (Eventueel samen met verzwarende straffen zoals '10 meter' en eventuele kaarten bij voortdurende herhaling van de overtreding.)
- Binnen de 23 meter beoordeel je op dezelfde manier of medespelers en/of tegenstanders die binnen 5 meter afstand staan zich daadwerkelijk met het spel bemoeien. Binnen 5 meter afstand staan is op zich geen overtreding, als ze zich binnen die 5 meter maar niet met het spel bemoeien.

- Als bij een vrije slag binnen de 23 meter een medeaanvaller binnen 5 meter afstand staat en zich bemoeit met het spel (krijgt de bal toegespeeld bijvoorbeeld), dan is dat een aanvallende overtreding en geef je een vrije slag aan het verdedigende team.
- Als bij een vrije slag binnen de 23 meter een verdediger binnen de 5 meter afstand staat en zich bemoeit met het spel (maakt na het nemen van de vrije slag direct een verdedigende actie naar de aanvaller met bal), dan is dat een opzettelijke verdedigende overtreding en geef je een strafcorner.
- Bij een neerkomende bal uit een 'flick' of 'scoop' moet je even opletten of de speler die de bal mag aannemen voldoende ruimte krijgt van de tegenstander om de bal onder controle te krijgen. Indien de tegenstander niet op 5 meter afstand staat, maar de speler krijgt de bal wel onder controle, hoef je niet te fluiten.

Vragen, opmerkingen: mail [arbitrage@hcathena.nl](mailto:arbitrage@hcathena.nl)