

# Hulpmiddel bij het beoordelen van hands

## Vuistregel: wanneer is het (meestal) hands

Strekt de speler zijn arm horizontaal op zij, loodrecht omhoog of naar voren, dan is er bijna altijd sprake van opzet. We spreken dan van een 'onnatuurlijke' positie van de hand of arm (onnatuurlijk vergroten van het lichaam). Dit bestraf je met een directe vrije schop of strafschoep. Gaat de hand of arm naar de bal, dan is er ook sprake van opzettelijk hands. Ook wordt een doelpunt niet toegekend als bij de onmiddellijke totstandkoming hiervan een aanvaller de bal met de hand of arm speelt, zelfs als dit onopzettelijk gebeurt.



## Meestal geen hands

Het is meestal geen overtreding als de speler de bal onopzettelijk met de hand of arm speelt, de hand of arm niet naar de bal gaat en het lichaam niet op onnatuurlijke wijze wordt vergroot.

### niet toegestaan

#### Vergroten van het lichaam

Boven schouderhoogte heeft een hand of arm normaal gesproken niets te zoeken. Er is dan meestal sprake van een onnatuurlijke beweging van hand of arm en dus het op onnatuurlijke wijze vergroten van het lichaam.



#### Beweging van de hand of arm naar de bal

Hier is de arm iets uitgestoken. In dit geval is er bij contact met de arm sprake van opzettelijk hands als de speler met de arm naar de bal gaat.



#### Hands bij het vallen

Als een speler valt en de hand of arm bevindt zich tussen de bal en de grond om het lichaam te ondersteunen is dat geen opzettelijk hands. Dat geldt niet voor de andere arm, zeker niet als die zover is uitgestrekt.



#### Onnatuurlijke houding

Wordt de arm onder de schouder uitgestoken, dan kan er sprake zijn van opzettelijk hands.



#### Van grote afstand

Wordt de bal van grote(re) afstand gespeeld dan heeft de speler wel de tijd om zijn hand of arm terug te trekken. Laat hij zijn hand of arm hangen, dan is er sprake van opzettelijke hands.



#### Aanvallers en contact met hand of arm

Komt een aanvaller nadat de bal zijn hand of arm heeft geraakt in balbezit en creëert hij hiermee onmiddellijk een scoringskans of maakt zelfs een doelpunt dan wordt er altijd afgefloten wegens hands. Ook al gebeurt het niet opzettelijk.



### toegestaan

#### Zichzelf raken

Als een speler de bal zelf via zijn eigen hoofd of lichaam tegen zijn hand of arm aanschiet, wordt hij niet bestraft.



#### Arm naast het lichaam

Als de hand of arm dicht tegen het lichaam wordt gehouden en het lichaam niet op onnatuurlijke wijze groter wordt gemaakt, is er geen sprake van opzettelijk hands.



#### Ondersteunen bij het vallen

Als een speler valt en de hand of arm bevindt zich tussen de bal en de grond om het lichaam te ondersteunen is dat geen opzettelijk hands. Dat betekent niet dat bij het vallen de bal actief gespeeld mag worden of in het doel van de tegenpartij mag komen.



#### Natuurlijke beweging

Als een speler zich op natuurlijke wijze voortbeweegt dan is er geen sprake van opzettelijk hands als de bal tegen de hand of arm aankomt. Zelfs niet als de arm uitsteekt.



#### Van dichtbij

Wordt de bal van zo dichtbij gespeeld dat de speler geen tijd heeft om zijn hand of arm terug te trekken, dan is er geen sprake van opzettelijk hands. Belangrijk hierbij is wel dat hij zijn hand of arm in een natuurlijke positie heeft.



#### Correct verdedigen

Waar de aanvaller in de buurt van het doel altijd afgefloten wordt als de bal tegen de hand of arm komt, geldt dat voor de verdediger niet. Voorkomt de verdediger onopzettelijk met zijn hand of arm een doelpunt dan wordt hij niet bestraft.

