



Zaalhockey

Info avond

Teambegeleiding

Website versie



HC Kromme Rijn

De Zaalcommissie

HC Kromme Rijn

mail: zaal@hckrommerijn.nl

Website: <https://www.hckrommerijn.nl/activiteiten/zaalhockey>



Heike Rockmann
Mo18-1;
D30-2



Myrthe Valé
Mo18-1



Maike Année
Mo16-12(c);
D30-2



**Angelique
Hardeman**
Mo12-1;
D30-1

Agenda

Teamorganisatie rondom spelen in de zaal

- Wat is verschil tussen zaal en veld?
- Wedstrijdschema's
- Spelbegeleiding & Arbitrage
- Zaalleiding & Wedstrijdtafel
- procedure aflassing

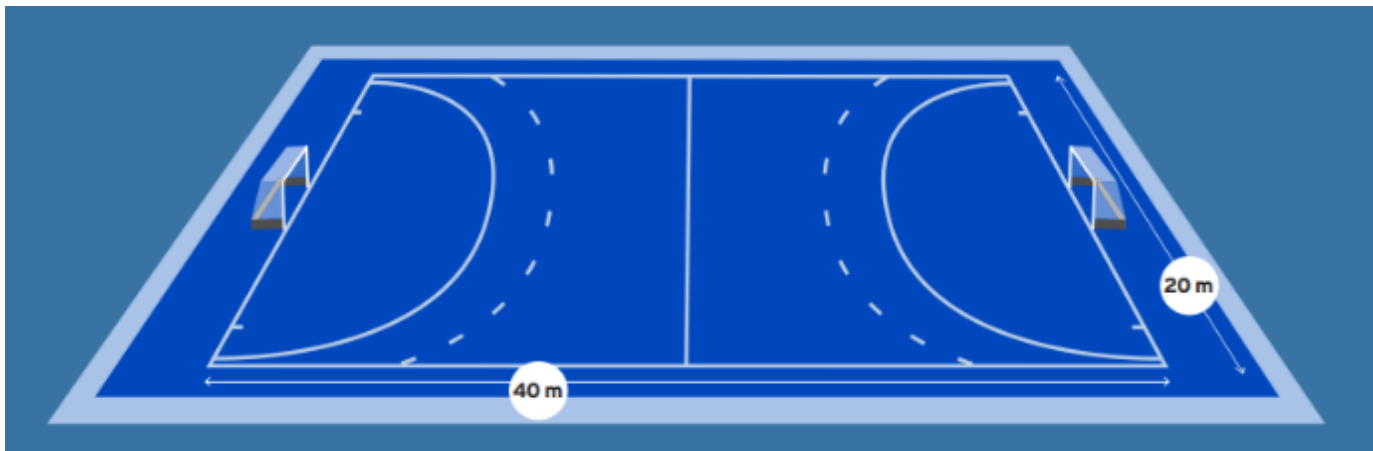
Spelen in de zaal

- Zaalhockey-teams JJ 08+09+010
- Zaalhockey jeugd (012 t/m 018)

Verdieping Spelvormen – tactiek & Strafcorners verdieping kijk andere presentatie

Belangrijkste verschillen veld-zaal

1. Veld is kleiner en gladder
2. 6 tegen 6 (*vanaf 09<*)
3. Zijkant kan niet uit, vanwege balken.
4. Ander materiaal (*volgende dia*)
5. Wedstrijdtijden zijn anders, spelen in drieluik
6. Andere spelregels; zoals niet hoog (max 10 cm) of flatsen/slaan, wel blok.



Materiaal



Speler:

- Zaalshoenen
- zaalstick
- Linker handschoen met dichte vingers
- Bitje & scheenbeschermers

Keeper

- Zaalriempjes (vanaf 012)
- hoezen voor de leguards ivm glijden

Team

- Zaalballen

Zaalhockey wedstrijdschema

Het zaalseizoen is van 1 dec '24 t/m 16 feb '25

In deze periode zitten 12 weekenden.

Elk team heeft **max 6 wedstrijddagen** (max 2x thuis)

Elke wedstrijddag bestaat uit 2 wedstrijden in een drieluik*!

- Wedstrijdblokken van 2 uur
- 3 teams (1x thuis-team; 2 uit-teams)
- 3 wedstrijden a **35 min (5 min wisseltijd)** *Nieuw!*

Voorbeeld van een thuiswedstrijddag.

1. HCKR tegen uit-A
2. thuis-A tegen uit-B (HCKR zaalleiding)
3. Uit-B tegen HCKR

Zaalleiding

Taken van de zaalleiding (min. 2 personen):

Het hele team is samen verantwoordelijk

1. Verantwoordelijkheid in en om de zaal;

- zorgen dat alles **netjes** blijft (ook keukentje).
- Zorgen dat men niet met buitenschoenen over het veld lopen of kant van wedstrijdtafel; coaches, scheidsrechters en zaalleiding op **zaalschoenen** (of sokken).
- Bij andere zaal dan de sportdome
 - Teams instrueren over neerleggen/ opruimen **balken** (*spelers van beide teams zijn verplicht hun medewerking te verlenen*).
 - Inspecteren kleedkamers na elke wissel **(let op vernieling!)**

2. Wedstrijdtafel bemensen

(zie volgende dia)



Wedstrijdtafel



Belangrijk voor de wedstrijdtafel:

- Geen kinderen achter de wedstrijdtafel
- Tijd bijhouden in geval als er een **kaart** wordt gegeven (groen 1 min, geel 2 tenzij forse overtreding dan 5)
- bijhouden van de **score** tijdens de wedstrijd
- Na afloop zorgen dat de score direct door de begeleiders van beide teams digitaal wordt verwerkt (en dus de score weten)
- centraal starten en stoppen van de **tijd***

De tijd wordt NOOIT stopgezet tijdens de wedstrijd!

* Worden de vastgestelde aanvangstijden (LISA app) in een blok niet gehaald, dan moet de zaalleiding de duur van de **wedstrijden** **inkorten**, zodat de vastgestelde eindtijd alsnog wordt gerealiseerd!

Verkeersveiligheid:

- geen auto's bij de ingang van de blaashal ivm lopende fietsende kinderen.
- Parkeren op het parkeerterrein.

N.B. Soms komen andere teams de blaashal binnen terwijl ze in Sporthal De Tol moeten hockeyen. Dit is bij de korfbal.

Wanneer zaalleiding?

Let op! Geen kinderen toegestaan achter de wedstrijdtafel

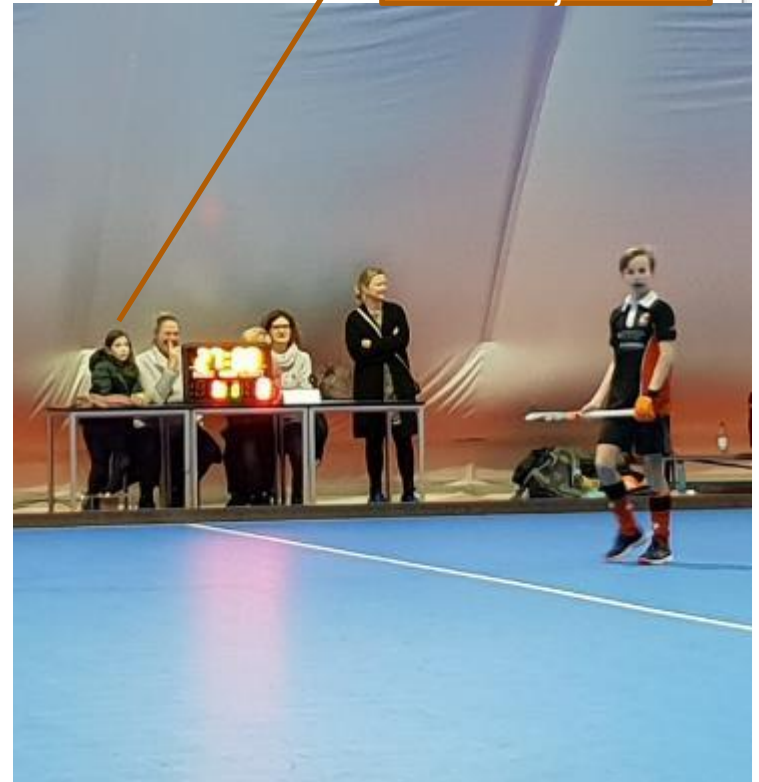
Als team heb je alleen bij de "zogenaamde" **thuiswedstrijden**, de zaalleiding.

=> wedstrijdtafel + zaalleiding

Let op!

Thuiswedstrijden zijn niet altijd in Bunnik en wedstrijden in Bunnik zijn niet altijd Thuiswedstrijden.

Zaalleiding kan je dus in een 'vreemde' zaal hebben. En bijv. Phoenix kan in Bunnik zaalleiding hebben.



Vuistregel: je hebt zaalleiding als je team 1^e en 3^e wedstrijd van een drieluik speelt.

Kleedkamers

- Er mogen geen mannen komen in de kleedkamers van de meisjes/dames

en

- geen vrouwen komen in de kleedkamer van de jongens/heren

Aflassingsprocedure

- Inhaalwedstrijden worden niet geregeld door de KNHB
- Zelf afspreken met tegenstander is wel mogelijk (zaal en teamkosten afstemmen)
- Doorgeven aan zaal-ci zodat het meetelt als formele wedstrijd! Via zaal@hckrommerijn.nl

| Situatie | Richtlijn |
|--|--|
| Code geel KNMI (windchill <-15°C) | Lokale beoordeling door vereniging |
| Code oranje KNMI (windchill <-20°C) | Mogelijk (de)centrale afgelasting door KNHB > zie KNHB.nl |
| Code rood KNMI | (De)centrale afgelasting door KNHB > zie KNHB.nl |
| Besneeuwd veld | Advies: veld niet bespelen, afgelasting door thuisvereniging |
| Bevroren veld (uitgangspunt: veiligheid) | Zie adviezen bespeelbaarheid op KNHB.nl |

[Weerprotocol-update-aug-2024.pdf](#)

[Procedure-afgelastingen-Zaalhockey-def.pdf](#)

Blaashal in Bunnik huren?
<https://www.sportdomebunnik.nl/>



Spelen in de zaal

de basis



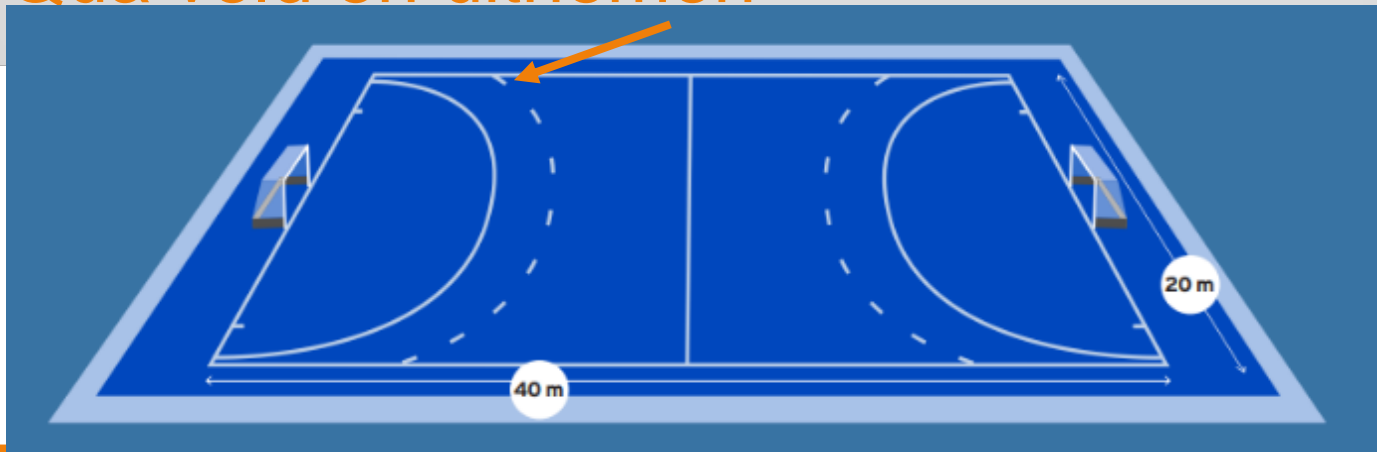
HC Kromme Rijn

Belangrijkste verschillen veld-zaal (herhaling)

1. Veld is kleiner en gladder
2. 6 tegen 6 *(vanaf 09<)*
3. Zijkant kan niet uit, vanwege balken.
4. Ander materiaal *(volgende dia)*
5. Wedstrijdtijden zijn anders, spelen in drieluik
6. Andere spelregels.

De belangrijkste verschillen; zaal – veld

Qua veld en uitnemen



VELDhockey

ZAALhockey

Halve cirkel volledig op het veld.

Halve cirkel niet compleet, start en eindigt 'in' de balken. Kan ook stippellijn zijn.

Lange corner bij de 10/20/23m lijn

Lange corner bij de middellijn nemen

Bal wordt uitgenomen op de zijlijn

Bal wordt uitgenomen 1 meter van de balk, als hij uit het veld is 'gesprongen'

Shoot out

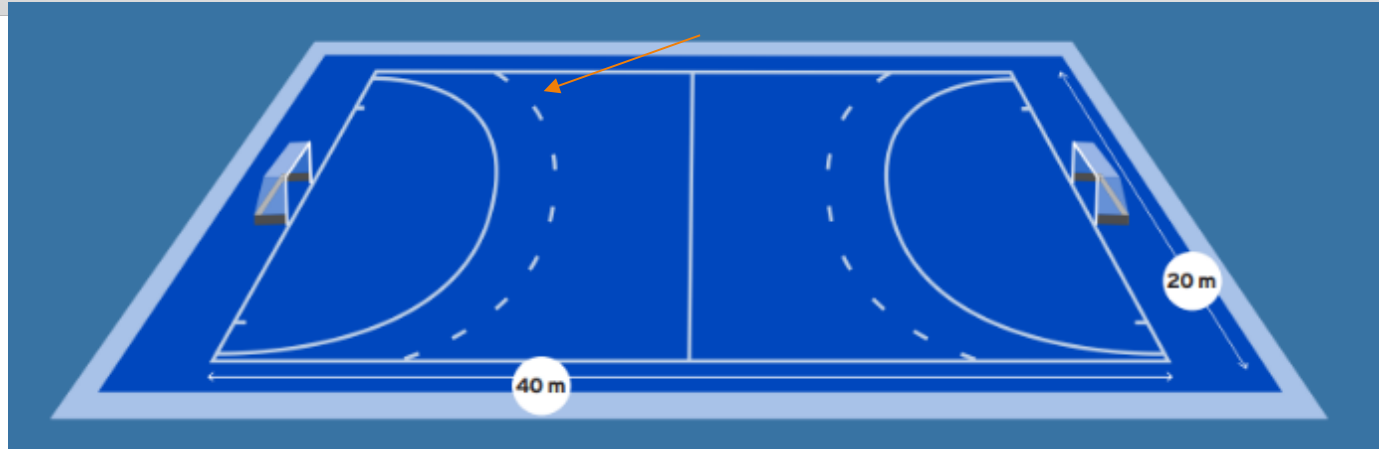
Vanaf de middenlijn, rest staat in de andere cirkel.

Strafcorner in basis links van het doel aangeven.

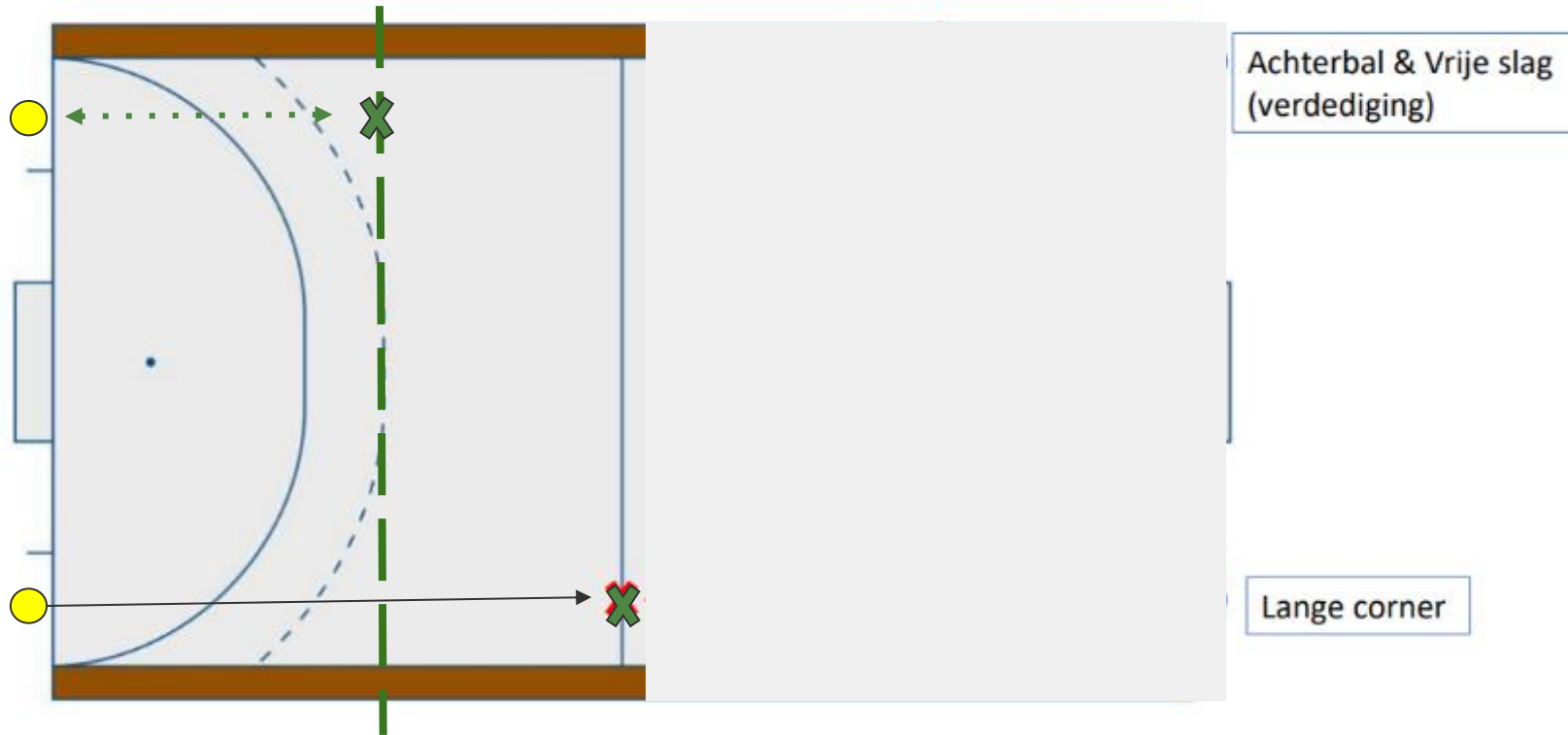
In basis ongeveer rechts van het doel aangeven Alle verdedigers staan naast het doel

De belangrijkste verschillen; zaal – veld

Qua veld en uitnemmen



lange corner en vrije slag bij achterbal



Spelregels..De belangrijkste verschillen; zaal – veld

| VELDhockey | ZAALhockey |
|--|--|
| Slag, push, flats | Alleen pushen / tik-push <i>Duwbeweging met de stick, start beweging minder dan 50 cm van de bal.</i> |
| Bal mag met een push actief omhoog gespeeld worden (zoals wipje over de stick) | - De bal moet altijd over de grond verplaatst worden. <i>De bal mag tot 10 cm omhoog gaan, zolang dit de tegenstander niet hindert.</i> - Bij een push op het doel mag de bal wel 'hoog' (bij JJ hoogte doelplank/ kniehoogte). |
| 3 of 5 meter afstand houden bij een vrije slag | 3 meter afstand houden. |
| wipje over stick/ door iemand heen spelen | Als een verdediger de stick plat op de grond legt, minder dan 3 meten van de bal = <u>blok</u> . Daar mag niet over/doorheen gespeeld worden. |

Specifiek voor de zaal: verdedigingsblok

Een goed blok is als de verdediger:

- Stick plat op de grond ligt; dus de Linkerhand de grond raakt.
- De rechterhand aan de stick of los, maar niet op de grond als steunpunt.
- Het lichaam/ voeten achter de stick zijn
- Verdediger mag niet binnen een afstand van 3 meter de bal in het blok spelen.



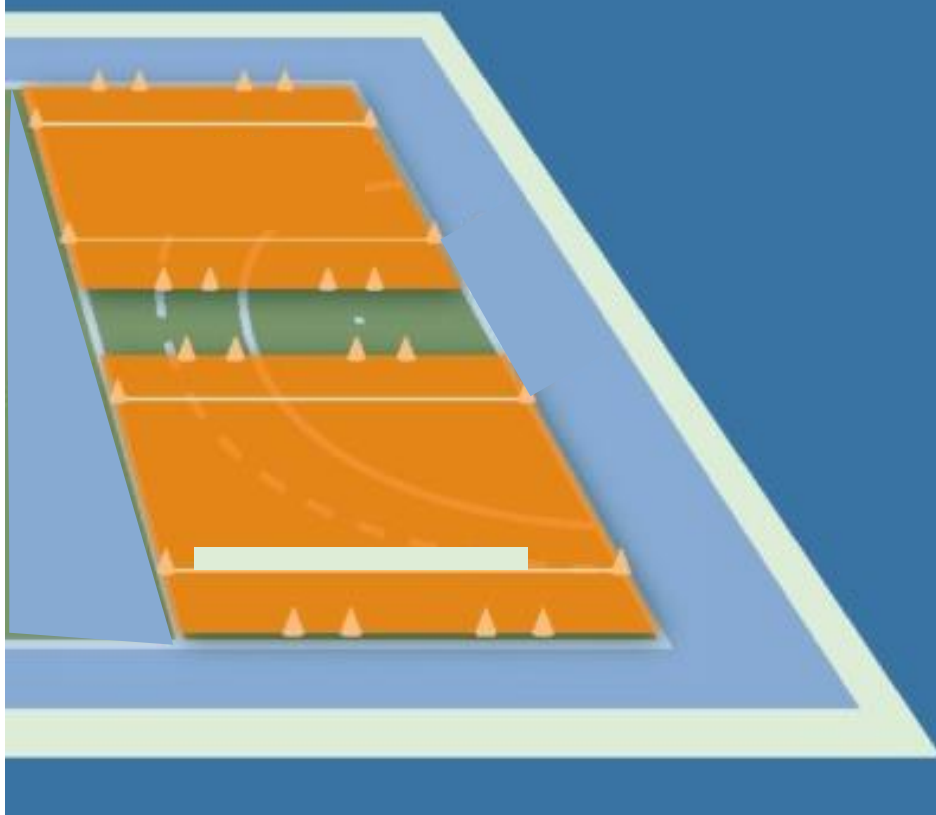
Niet meer dan 2 steunpunten



- Hand(en) aan een stick tellen niet als steunpunt.
- Je mag niet meer als 2 steunpunten hebben.
- Dus geen knie of losse hand op de grond.
- Niet liggend spelen.

Zaalwedstrijdjes O8 leeftijd

Onderlinge wedstrijdjes in de Sportdome in Bunnik



Leeftijd
onder 8 jaar



3 tegen 3
zonder keeper



3 wedstrijdjes
15 min, met 1
gezamenlijke
pauze



2 goals van
pionnen, half
zaalveld

Zaalwedstrijdjes O8 leeftijd

De Opzet op Kromme Rijn, Sport dome



Hoe laat

8:30-10:00

Opzet

- Gezamenlijke warming up om 8:30
- 8 teams van 4 a 5 spelers.
(koppeltjes van 2 of 3 van t veldteam).
- 3 rondes met wedstrijdjes 15 min
- gezamenlijke fruitje na ronde 2

Organisatie

- 2 coaches vanuit elk team
- 1 spelbegeleider per zaterdag elk team
- Coördinatie vanuit zaalcommissie

Zaalhockey 09

Zie KNHB website voor duidelijke hand-out!
file:///Users/2018dena/Downloads/ZAAL_ROL
-SPEELBEGELEIDER_09.pdf



6 tegen 6
inclusief keeper



2 x 15 minuten*
1 x 3 minuten rust
* districtsafhankelijk



Zaalhockey-
goal

- Drieluik met 2 wedstrijden.
- Verzamel op tijd, want de zaal of kleedkamer is soms moeilijk te vinden.
- 09=> dit jaar eigen stick nodig!
- Spelbegeleider 09 wordt door thuisteam gedaan. **Concreet 1 van de twee wedstrijden als je uitspeelt en 2 wedstrijden als je thuis speelt.** Je staat naast het veld en fluit alleen ter bevordering van het spel.
- Rol van de coach: enthousiasmeren en creëren van een veilige speelomgeving.



HC Kromme Rijn

Zaalhockey 010



6 tegen 6
inclusief keeper



2 x 15 minuten*
1 x 3 minuten rust
In ons district!*



Zaalhockey-
goal

In basis hetzelfde als 09, behalve;

- Deze wedstrijdvorm wordt begeleid door 2 spelbegeleiders; beide teams leveren een spelbegeleiders. Deze staan aan weerszijden in het veld, begeleiden het spel en fluiten volgens de geldende spe(e)lregels.
- optie van een Strafbal (dezelfde regels als op het veld)

24 * Deze tijd is afwijkend van de tijd algemene de hand out van de KNHB. Helaas is in Midden-Nederland de zaalcapaciteit zeer beperkt, waardoor we kortere speeltijd hebben.

Opstelling o9 en o10

De 1^e stappen in zaaltactiek:

Bij balbezit

- Snel 1 aanvaller in de cirkel van de tegenstander met gezicht naar de bal.
- naar voren via de balk of middenspeler
- naar je voorhand draaien om te pushen, geen backhand

Tegenstander heeft de bal

- proberen dat ze een blok zetten gaan zetten.
- Met zijn 2-en verdedigen, dan heb je sneller de bal.
- Als tegenstander uitneemt met 2 voorspelers in blok staan zodat ze niet recht naar voren of door het midden kunnen spelen (naar de balk is niet erg). (let op 3m afstand)

Spelbegeleider JJ

Speelbegeleider in de zaal –de verschillen

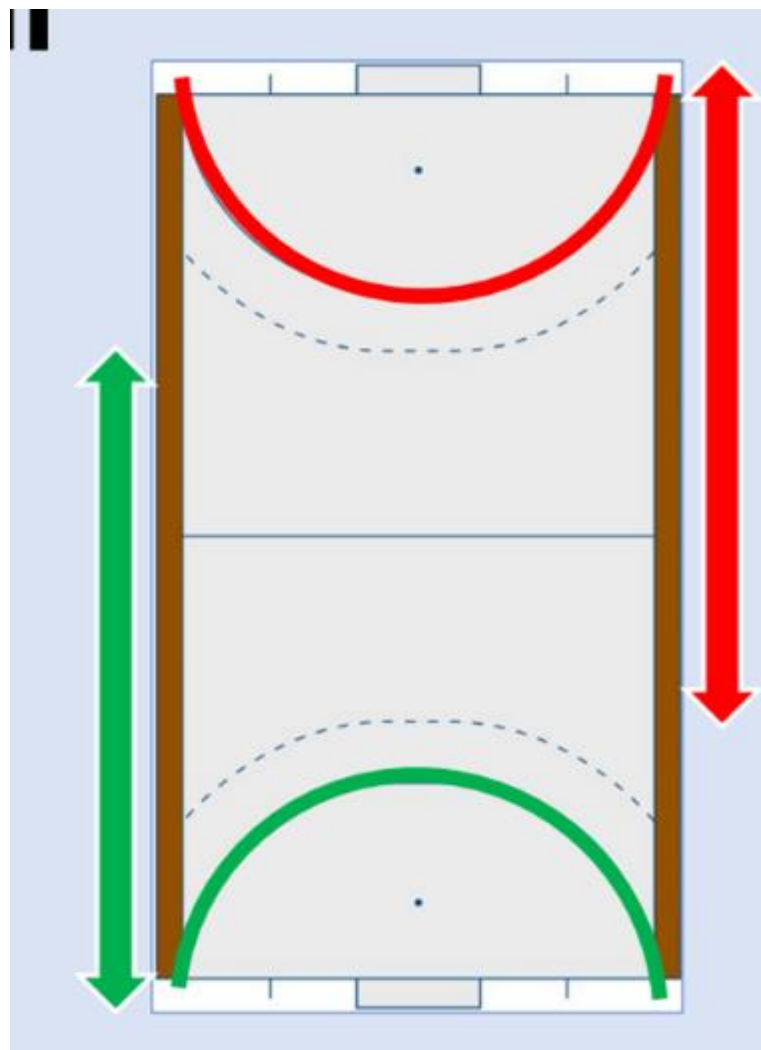
De spelbegeleider

- staat achter de balk naast het veld.
- houdt de afstandsregel van 3 meter in de gaten.
- geeft een vrije bal voor gevaarlijk spel
 - Gevaarlijk in de zaal is flatsen (of slaan) dit mag niet.
 - Veiligheid in de zaal is ook leren dat je niet in een 'blok mag spelen' hiervoor wel fluiten.
- Fluit als de shoot-regel en bolle kant als het voordeel geeft
- let verder op veiligheid en sportiviteit.
- Bal aan de zijkant innemen, mag 1m van de balk

Bij o10 met 2 Spelbegeleiders

- Buiten het veld lopen
- ieder fluit 1 cirkel

*Ezelsbruggetje: Denk aan
hockeystick*



Een zaalhockey team

Vanaf 012 leeftijd



6 tegen 6
inclusief keeper



1x 35 min
(Scheidsrechters
wisselen halverwege
van kant)



Zaalhockey-
goal

- Nieuw! Wedstrijdtijd is nu 35 min (ipv 30 min)
- In basis hetzelfde als 010 behalve met strafcorner & hoog op het doel (ook boven de knie).
- Vliegende keeper niet toegestaan! *6 spelers – geen keeper - mag wel.*

Een zaalhockey team

Vanaf 012 leeftijd = strafcorner

- Aanval: Laat de aangever vanaf rechts aangeven, dat is makkelijker voor diegene die stop en schiet.
- Verdediger: Verdedigers staan allemaal naast het doel.
- Nummer 5 mag of daar staan of in de cirkel van de tegenstander (hangende spits)



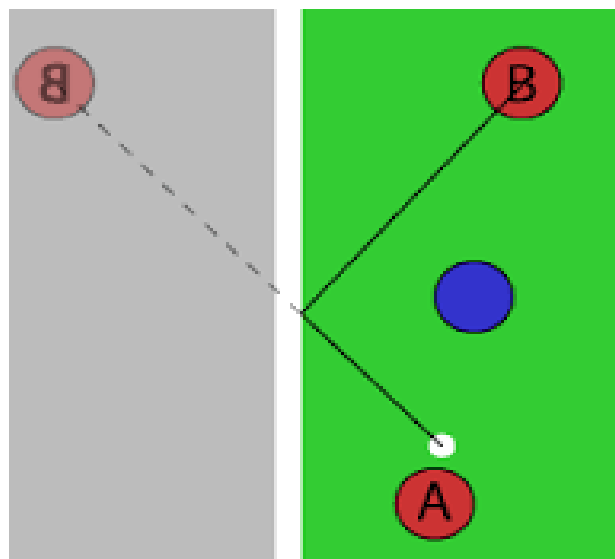
Een zaalhockey team

Vanaf 012 leeftijd - wisselen

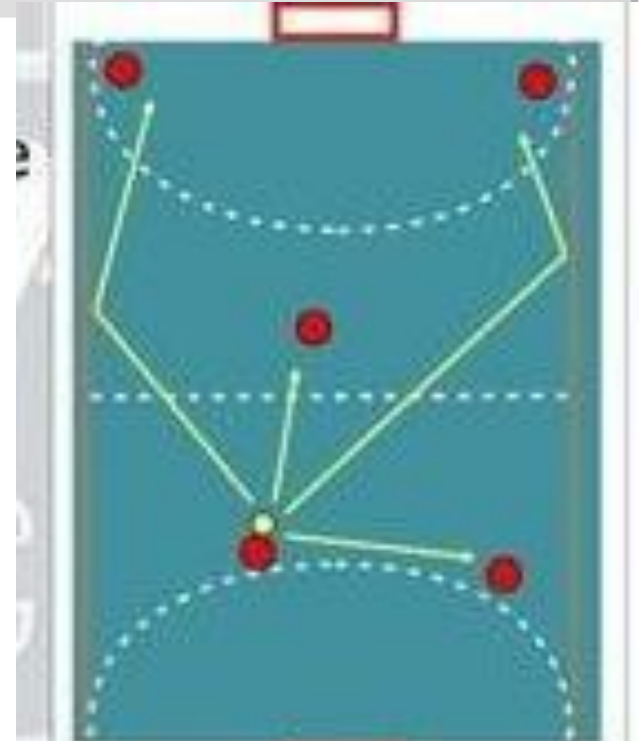
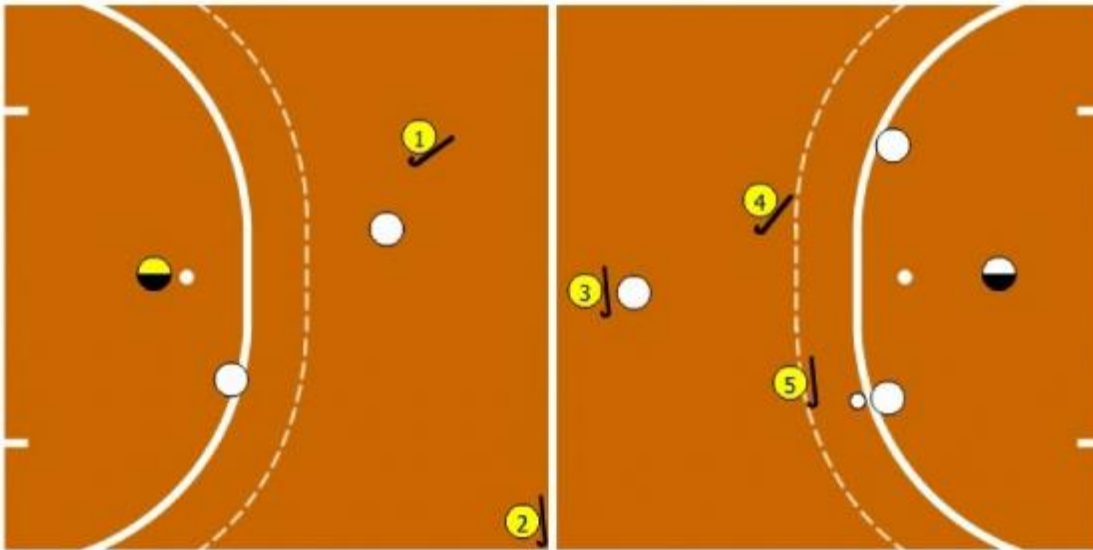
- Onbeperkt wisselen (*advies veel doorwisselen*)
- Wisselen bij de middenlijn, pas speler erin als andere eruit is.
Let op! Er kan een strafcorner gegeven worden als dit niet goed wordt gedaan.
- We spelen om morgen beter te worden en voor plezier, dus hanteer een sociaal wisselbeleid zodat iedereen lekker kan spelen.
- Optie bij teams met 11 spelers (10+ keeper)
5 veldspelers als blok/team tegelijk wisselen
dit kan op een moment dat jezelf de bal mag uitnemen



De balken zijn je 6e speler op het veld !!!



Opstelling 012<



De 1^e stappen in zaaltactiek:

- Bij zelf uitnemen zorgen dat er een diepe spits is.
- naar voren via de balk of middenspeler
- naar je voorhand draaien om te pushen
- met 2 voorspelers + middenspeler een kommetje blok zetten als de tegenstander uitneemt. (let op 3m afstand)

Spelopbouw - dobbelsteen 5

Tekening 1 - Spelopbouw met 2 man (L-formatie)



Organisatie

- Speler 1+2 spelen over
- Speler 3 (mid-mid) loopt naar linkerbalk vanuit Dobbelsteen 5 positie
- Speler 4 bezet de diepe zone links

Accenten

- Speler 1+2 spelen over (met pre-scanning)
- Speler 3 komt sterk aan de balk en maakt actie naar binnen
- Speler 3, 4 en 5 switchen van positie

De rechtsachter heeft dan als het ware een soort snelweg voor zich zodat hij op zijn sterke forehandkant en aan de backhand van de tegenstander kan versnellen

Verdedigen driehoek neerzetten bij bal- uit tegenstander.



Wat is als keeper anders in de zaal?

- De waarde vd keeper is veel groter
 - Meer aandeel aan het team
 - Kleiner veld, minder veldspelers
 - Meer spelaandeel en spelbepalend
- Als zaalhockeykeeper ben en blijf je veel meer bij het spel betrokken.
- Veel cirkel situaties en doelpunten!
- de volgende bal of wedstrijdssituatie vraagt meteen weer je volle aandacht



Wat is als keeper anders in de zaal?

- **Balken: gebruik ze!**

Trap niet naar de zijkant maar iets schuiner naar voren. Als je ze recht aan de achterlijn trapt heb je kans dat je een eigen rebound krijgt; schuin kan een doelvoorzet zijn !

- De bal mag in de zaal niet hoog worden voorgegeven. Dit betekent dat je als keeper in een één tegen één-situatie al veel lager kunt zitten.



Strafcorner :

- De cirkel is veel kleiner! Maak een duidelijke keuze:
 1. *Hard rechtop (groot)uitlopen. Doen als je snel bent*
 2. *Blijven staan je hebt een paar seconden extra om je voor te bereiden*
 3. *Uitlopen en een sliding.*

Er is te weinig tijd om te twifelen. Spreek met je uitlopers af
36 wat jij gaat doen.

Zaalhockey arbitrage

o12 en ouder

- Alleen scheidsrechters bij de 2 thuiswedstrijddagen.
- Voor elke thuiswedstrijd, 3 scheidsrechters regelen. (3 wedstrijden achter elkaar fluiten is te intensief)
- Fluiten samen alle 3 de wedstrijden (iedereen 2).



Kijk KNHB site voor zaalspelregels en filmpjes met uitleg.

En ook onze eigen HCKR website

Vragen ?

Mail: zaal@hckrommerijn.nl



Website:

Kijk vooral veel Youtube filmpjes en KNHB tips.

38

<https://www.hckrommerijn.nl/activiteiten/zaalhockey>

