



## Zaalhockey informatie voor Coaches/Managers



### Beste coaches en managers,

We staan weer aan de vooravond van een nieuw zaalhockeyseizoen.

Sommigen van jullie hebben ook in de afgelopen jaren al zaalhockey teams begeleid, voor anderen is het zaalhockey iets nieuws.

Maar voor iedereen zal het hoe dan ook even behoorlijk omschakelen zijn vanaf het veld naar de zaal.

Wij stellen het enorm op prijs dat jullie een team in de zaal gaan begeleiden. Om jullie daarbij wat te ondersteunen organiseren we een informatieavond, en is er natuurlijk op de site (onder rubriek "zaalhockey") allerlei nadere informatie te vinden. In dit informatieblad hebben we bovendien een aantal punten extra toegelicht omdat we uit voorgaande jaren geleerd hebben dat daarover bij coaches en managers vaak vragen leven.

Zaalhockey is met name in ons district Zuid-Holland een erg complete competitie.

Van de jeugdteams A-2e jaars E jeugd doen 96 % van de veldteams ook aan de zaalcompetitie mee, van de 1e jaars E jeugd 87 %.

Binnen ons district zijn er daarvoor in 9 competitieweekenden door de Hockeybond 11.400 haluren geboekt, verdeeld over 139 zalen. Nieuw zijn daarbij dit jaar vooral de blaashallen op de hockeycomplexen van Zoetermeer, Cartouche en HGC die op de kunstgrasvelden staan.

Voor de competitie worden de zalen overigens altijd gehuurd door de KNHB, wij hebben als club geen enkele invloed op wie wanneer, waar en hoe laat speelt.

Binnen Forescate zijn er 2 personen aanspreekpunt voor zaalhockeyvragen (als de site geen uitkomst biedt):

Ad de Gruiter      [Zaalhockey@mhcforescate.nl](mailto:Zaalhockey@mhcforescate.nl)      06-54976003

Zaalcommissaris, verantwoordelijk voor wedstrijdsecretariaat zaalhockey en voor organisatorische vragen en communicatie met KNHB.

Joyce Visser      [ManagerHTZ@mhcforescate.nl](mailto:ManagerHTZ@mhcforescate.nl)      06-45130649

Voor alle speltechnische zaken, hockeyinhoudelijk en voor alle vragen rond trainingen.

Daarnaast zijn uiteraard net als in het veld de lijncoördinatoren aanspreekpunt voor zaken als bijvoorbeeld teamsamenstellingen en invallerafspraken.

Namens de lijncoördinatoren zijn 2 personen toegevoegd aan de Zaalhockeycommissie van MHC Forescate:

Jorina Biersteker > kaderteams

[LijncookerMAB@mhcforescate.nl](mailto:LijncookerMAB@mhcforescate.nl)

Jacco Schreuder > niet-kaderteams

[MDlijn@mhcforescate.nl](mailto:MDlijn@mhcforescate.nl)

**Wij wensen alle teams en hun begeleiders een leuke, sportieve, leerzame en succesvolle tijd in de zaal toe.**

Ad de Gruiter / Joyce Visser / Jorina Biersteker / Jacco Schreuder



Mixed Hockeyclub  
"Forescate"

**Clubhuis:**  
Weddeloop 1  
2253 ST Voorschoten  
071-5614268

**Postadres:**  
Mixed Hockeyclub Forescate  
Postbus 156  
2250 AD Voorschoten

**Internet:**  
[www.mhcforescate.nl](http://www.mhcforescate.nl)  
mail: [info@mhcforescate.nl](mailto:info@mhcforescate.nl)

# Mixed Hockey Club "Forescate"

## Competitiedata zaalhockey 2016-2017

3/4 december (ook inhaal Veld)

10/11 december

17/18 december

<-- 24 december 2016 start kerstvakantie

7/8 januari

<-- 8 januari 2017 einde kerstvakantie

14/15 januari

21/22 januari

28/29 januari

4/5 februari

11/12 februari



- \* Het aanvangsweekeinde en eindweekeinde verschillen per team.
- \* Elk speelweekeinde (incl. 24 dec) kan door KNHB als reservespeeldag aangewezen worden.
- \* Van bovenstaand schema kan in specifieke gevallen afgeweken worden.
- \* Als sporthallen door calamiteiten (ook eventuele ad hoc opvang vluchtelingen) in een speelweekeinde niet beschikbaar zijn, rekenen we op last minute flexibiliteit bij onze teams en is het denkbaar dat wedstrijden op KNHB verzoek bijvoorbeeld op trainingsmomenten of oorspronkelijk vrije speeldagen ingehaald zullen worden (als dat voor top-rangschikking bepalend is).
- \* LET OP: speelweekeinde 7/8 januari is tijdens de laatste dagen kerstvakantie.

### Hieronder een aantal tips en trics voor de coaches van de ABCDE breedteams voor zaalstart.

**Opstelling spelers:** zaalhockey is een heel ander spelletje dan veldhockey, dus de "gebruikelijke" opstelling is vaak niet van toepassing. De beste spelers/sters spelen in de zaal vaak juist achter, (in tegenstelling tot veldhockey waar ze veelal in de middenlinie spelen);

**Verdedigen:** Lichaamshouding is erg belangrijk bij zaalhockey: laag zitten, stick plat op de grond, linkervoet voor. Linkerhand beschermen d.m.v. een handschoen waarbij hele hand bedekt is (formeel niet verplicht);

**Forehand / backhand:** Zaalhockey gaat snel, speel makkelijke ballen, stick-to-stick op de Forehand. Ballen op de backhand zijn moeilijker te controleren en kosten dus tijd en gaan bovendien sneller omhoog.

**Aantal spelers / speelsters:** geef duidelijkheid aan team: wissel bijvoorbeeld meer gehele teams tegelijk, (dan spelen ze de eerste helft een periode en de tweede helft ook). Dus liefst 11 speelsters (keeper/keepster en 2 x 5). 12 spelers kan ook evt. door een wissel in elk van de 2 vaste teams te laten indraaien. Individueel spelers wisselen is lastiger bij te houden maar mag natuurlijk ook. Laat de overige spelers / speelsters thuis of op tribune want maximaal zijn op formulier 12 spelers toegestaan.

**Posities:** er is veel te lezen over allerlei speltypen (dobbelsesteen / huisje / boot etc.) maar de klassieke opstelling (dobbelsesteen) is vaak meest praktisch;

**Corners aanvallend :** In praktijk blijkt het beste werkbaar om een aantal vaste cornervarianten in te studeren. Zeker in de zaal is nauwkeurigheid van actie en voorspelbaarheid van medespelers een belangrijk wapen. Geef ook duidelijkheid welke positie van een speler in het veld bepaald welke rol deze speler heeft bij de aanvallende corner.

**Corners verdedigend :** Vaak heeft het effect om keeper bij corner uit te laten lopen, maar hangt natuurlijk erg af van reactiesnelheid en keeperservaring van de betreffende keeper. Maak wel duidelijke afspraken wie hoe uitloopt. Bepaal ook of alle spelers verdedigend bij doel blijven of dat er een speler is die achterblijft op middenlijn voor een uitbraak en wat diens taak en opstelling is.

**Positie rechter- en linkerspits:** laat de aanvallers/aanvalsters die voorin spelen geen moeilijke ballen op de backhand aannemen (harde ballen gaan vaak via de balk uit): de rechterspits naar rechtsvoorhoek laten lopen bij uitverdedigen en omdraaien bij de achterlijn, zodat deze met de forehand kan stoppen en een pas naar de cirkel / opkomende speler/speelster kunnen geven;

**Bal pushen** om te voorkomen dat de bal te snel omhoog gaat. Flatsen en slaan is in zaal niet toegestaan en zwaaibeweging bij push is beperkt tot plm. 30 cm. Voor E-jeugd mag de bal zelfs op geen enkel moment hoger dan plankhoogte (40 cm), dus ook niet bij schoten op doel. Geef de tip om de bal **bij** de linkervoet "los te laten". Voorbij de linkervoet gaat de stick in de stickbeweging schuin en de bal dus ook !!

**Balk :** gebruik de balk functioneel, dus niet als standaard oplossing: Denk goed aan het inschatten waar de bal de balk moet raken bij een goede pass ! De balk is in zijn reactie immers de meest betrouwbare medespeler uit je team.

**Geef de balk een naam** (via henk/truus is minder duidelijk voor de tegenstander dan via balk)

**Wissel spelers alleen als je eigen team aan de bal is.**





## **Stappenplan Coach / Manager Zaalhockeyperiode**

Voor een zaalperiode lijkt er soms nog wel meer nodig om te regelen als op het veld gebruikelijk is. Als mogelijk hulpmiddel geven we hieronder een lijstje met tips voor de organisatie en wedstrijdvoorbereiding in de zaalperiode.

### **A: Voorafgaand aan competitiebegin:**

- 1. Wedstrijden opzoeken** De wedstrijden zijn te vinden op de website bij uw zaalteam, en natuurlijk op uw persoonlijke (inlog)pagina's en de Forescate App.  
De gegevens zijn ook vermeld op de standenmotor van [www.knhb.nl](http://www.knhb.nl). Kies voor standenmotor/standenmotor-zaal en vul dan in Forescate, reguliere competitie, doelgroep, programma. Selecteer dan nog de periode en je krijgt het gehele programma. De teams spelen 5 of 6 keer (per keer 2 wedstrijden). De standenmotor is altijd up-to-date. Wijzigingen worden direct op de standenmotor doorgevoerd. Check de standenmotor regelmatig.
- 2. Inventarisatie.** Vooral voor teams met meer dan 13 spelers is het verstandig om bij ouders/spelers de aanwezigheid op de speeldagen te inventariseren.
- 3. Zaalleiding regelen.** In de standenmotor staat ook aangegeven welke club zaalleiding heeft. Dit staat in de linkerkolom onder de datum en speeltijd. Hiervoor moeten twee ouders aangewezen worden (het ligt voor de hand hier de rij-ouders voor in te delen). Een ouder zal steeds verantwoordelijk zijn voor wedstrijdtafel, de andere dan voor toezicht en controle rond het veld en in de kleedkamers. Daarom is het ook verstandig om zaalleidingsouders van verschillende sexen in te delen zodat altijd zowel de mannen- alsook de vrouwenkleedkamers geïnspecteerd kunnen worden. Zaalleiding dient altijd door volwassenen te worden ingevuld.
- 4. Scheidsrechters.** Voor elke wedstrijd is een scheidsrechter te leveren. Inventariseer binnen het team welke ouders, broers, zussen, buurkinderen enz, enz, kunnen fluiten. In verband met het DWF is het belangrijk dat deze personen wel in clubbestanden zijn ingevoerd. Vraag hen voor één of meerdere fluitbeurten en zet dit ook in een schema.
- 5. Schema's maken.** Via de persoonlijke pagina's kunt u weer taken aan spelers toedelen (na inloggen via : team/taken). Een voorbeeldschema is op de site na inlog te vinden onder: club/documenten/coaches). Een schema kan bijvoorbeeld de volgende velden bevatten: datum, halnaam en plaats, wedstrijden, verzameltijd, speeltijd, scheidsrechter, zaalleiding, rij beurt, afwezige spelers (wegens vooraf bekende omstandigheden), "uitgeroosterde spelers" (bij teams > 13 spelers), shirtkleur, keepersbeurt, evt. fruitbeurt, video-ouders of videobeurt uitgeroosterde spelers, aanvoerdersbeurt.

### **B: voorafgaand aan wedstrijd:**

- Evt. camera opladen
- Bidons vullen
- Keeperspullen beschikbaar (**clubhuis is in winterperiode gesloten!**)
- Maak vast teams op papier (bijv. maximaal 12 spelers verdelen over 2 teams van 5 +-1 wissel, en bepaal keeper). Bepaal basisopstelling en roulatieschema spelers.
- Check site / app voor informatie over afgelastingen
- Bepaal aandachtspunten die in voorbespreking aan orde komen
- Verzamel op tijd
- Bespreek in voorbespreking veelal niet meer dan 3 aandachtspunten.
- Maak duidelijke afspraken:
  - Over cornersituaties: wie verdedigend uitlopen, wie aanvallend corner nemen en welke varianten;
  - Over uitverdedigen;
  - Over gedrag (commentaar, sticks rond bank, plaatsnemen op bank, betrokkenheid bankzitters/ouders bij wedstrijd).
- Zorg dat de wedstrijden op tijd beginnen. De tijd in de zalen kan en mag niet stil gezet worden. Dit heeft te maken met de gehuurde tijden in de zalen. Regel dit allemaal op tijd. Dat is voor het team en de ouders prettig, en voorkomt onduidelijkheden en boetes later.

### **C: Tijdens de wedstrijden:**

- Coach niet alleen de spelers in het veld, maar zeker ook de bankzitters. Het inbrengen van op de bank geïnstrueerde invallers is vaak een veel effectiever middel om de wedstrijd als coach te kunnen beïnvloeden dan het proberen spelers in het veld te corrigeren.  
Coachen mag alleen rond de eigen spelersbank, dus coaches mogen niet langs balk lopen of vanaf overkant coachen.

### **D: Na de wedstrijden:**

- Ruim indien laatste wedstrijd van die dag gezamenlijk met tegenstander de balken weer netjes op aangewezen plek op.
- Vul tijdig digitale wedstrijdformulier in, en zorg ook dat scheidsrechters dat doen. (belangrijk want scheidsrechters in de zaal worden niet "op naam" aangewezen door de club en kunnen dus ook niet een persoonlijke herinnering voor het invullen ontvangen, die herinneringen gaan allemaal naar de coach.





Indien onbestelbaar retour: Postbus 156, 2250 AD, Voorschoten



### De standaard opstelling

**"Dobbelsteen"**

**dobbelsteen 5:**  
 keeper  
 rechtsachter linksachter  
 midden-midden  
 rechtsvoor en linksvoor

rood is in niet-balbezit,  
 blauw in in balbezit (uitverdedigen)

**uitverdedigen:**  
 linksvoor en rechtsvoor maken het veld groot.  
 midden-midden start in het midden en komt naar de balk waar de bal is, via de balk kan de bal naar de midden-midden of de bal kan naar de linksachter om te verleggen

**niet-balbezit, press (rood)**  
 maak een kommetje met LV, MM en RV, niet te dicht bij de bal met stick plat op de grond.  
 de LA staat voor de man en moet de bal op de balk hebben, de RA staat voor de man naar het midden toe

### De verdedigende opstelling (Vanaf C leeftijd)

**1 man opbouw 'de hoef'**

- De linksachter (wit 1) loopt naar de as (gest of zonder bal)
- De rechtsachter (wit 2) gaat bij de rechter balk staan
- De linksvoor (wit 4) gaat bij de linker balk staan
- De mid-mid (wit 3) kiest positie in de as, biedt zich aan voor speler 1 of speler 2
- De rechtsvoor (wit 5) kiest positie in de as, biedt zich op de koop van de cirkel

### De aanvallende opstelling (Vanaf C leeftijd)

**1 man opbouw 'het huis'**

Mid-mid schuift naar de balkzijde aan helpkant, of mid mid als diepe spits laten bewegen van balkkant naar balkkant

**\* Aangever loopt in voor de tip-in.**

**\* Alle spelers lopen in voor de rebound:**  
 = klaarstaan richting keeper  
 = stick laag  
 = ook 'schutter' herstelt na schot voor rebound

**\* Noteert hoe de tegenstanders uitlopen.**

#### Posities en taken

Het is mogelijk de posities in het veld, te koppelen aan de posities in de verdedigende strafcorner. Zo kan verwarring door afwezigheid en wissels van spelers worden opgevangen.

1: Links-voor	2: Mid-mid
4: Links-achter	3: Rechts-achter

*De Rechts-voor stelt zich op achter de middenlijn*

- Uitloop, richting tegenstander andere zijde van de cirkel
- Uitloop, richting tegenstander op kopcirkel
- 2e paal en dichtstbijzijnde deel van de cirkel
- lijnstop en andere zijde cirkel, > loopt achter de keeper langs. (advies: strafcornermasker)

K: Keeper zet minimaal 2 stappen naar voren zodat speler 4 goed achterlangs kan lopen.  
 Speler 5: stelt zich op achter de middenlijn voor counter

**Aangegeven van links - 'kort'**

**Aangegeven van links - 'midden' (kopcirkel)**