



Welkom Coachavond Zaalhockey

24 november 2016

MHC Forescate





Programma

1. **Uitgifte materialen door de materiaalcommissie**
2. **Algemene informatie over zaalhockey door Ad de Gruiter**
3. **Speelsystemen en basis coachtips door Joyce Visser**



Speelsystemen en basis coachtips

1. Het Speelveld
2. Verschillen in veldhockey en zaalhockey
3. De opstelling
4. Het uitverdedigen en uitverdedigen van de tegenstander
5. Spelers en spelregels
6. De lange corner
7. Strafcornet verdedigend
8. Strafcornet aanvallend
9. Coachtips
10. vragen



Het speelveld



Balken worden op de zwarte lijnen aan de lange kant gelegd

De cirkel is de stippellijn

Strafbalplek is het streepje tussen de 2 cirkelranden (7 meter)

De doelen staan achter de achterlijn



Verschillen in veldhockey en zaalhockey

- Wedstrijden duren 35 minuten, geen wissel van speelhelft, scheidsrechter wisselt wel
- Ieder team levert een scheidsrechter
- Alleen pushen de bal mag niet hoog (<10cm = balkhoogte) Flatsen en slaan is verboden.
- Niet lopen met een bal maar overspelen. Geen trucjes maar passen. Geen backhand.
- Maak gebruik van de balken (hoek van inval = hoek van uitval) balk = extra speler
- Vaak wisselen, meestal om de 5 minuten, alleen in balbezit bv als de bal over de achterlijn is
- Strafcornet wordt vanaf de rechter kant genomen.
- Verdedigende strafcorner, spelers staan naast het doel, allemaal aan dezelfde kant
- Je mag niet liggend de bal spelen



Zaalhockey gaat snel !!!

**Individuele acties
maken is
kansloos**

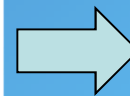
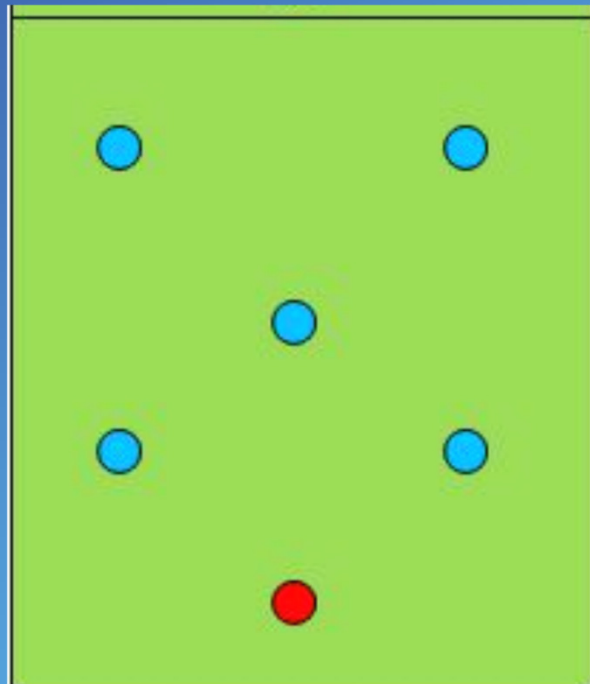
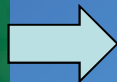
Balverlies is gevaarlijk



**Uitverdedigen door het
midden is makkelijk te
verdedigen**

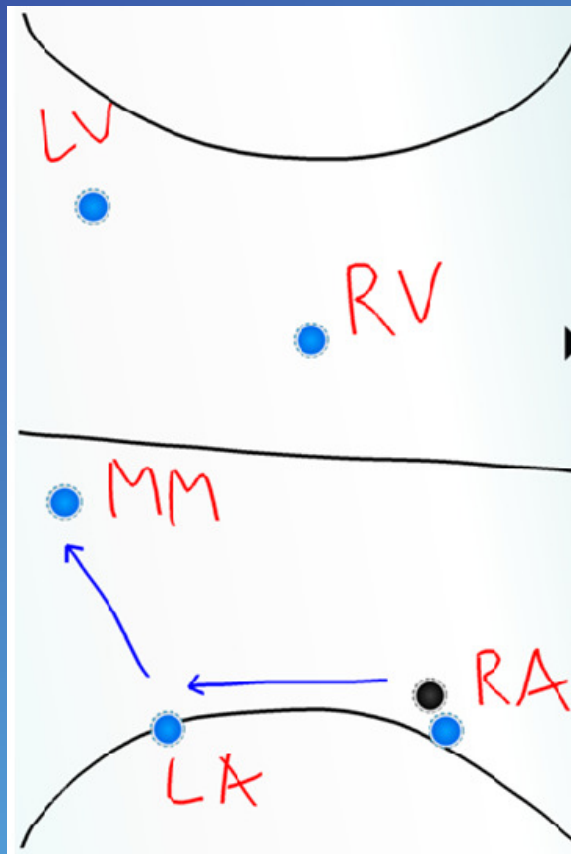


De standaard opstelling





Uitverdedigen

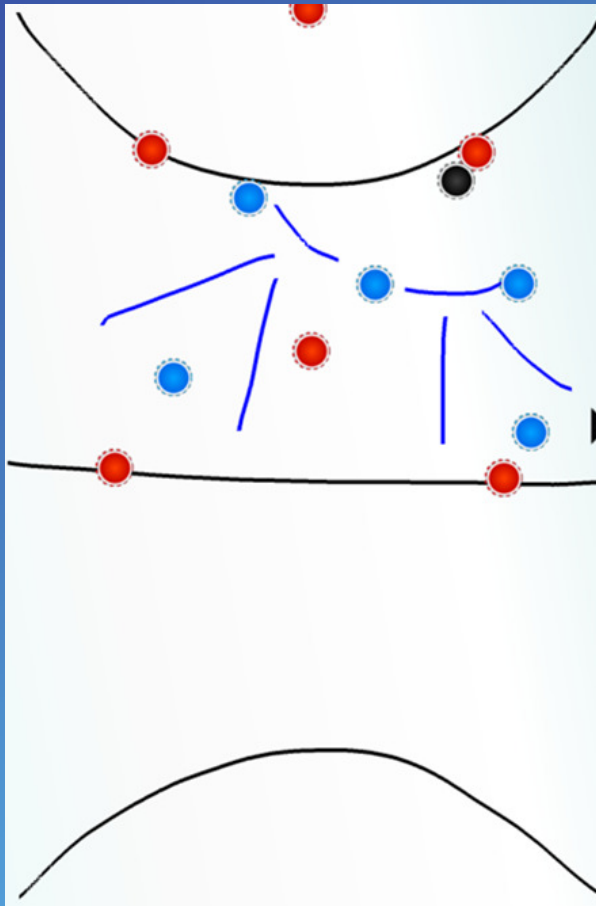


Als de bal uitgenomen wordt door RA dan gaat de bal eerst breed en daarna op de MM die naar de linkerkant komt.

Deze kan dan de bal aannemen, opendraaien en naar de RV of LV passen.



Uitverdedigen tegenstander



Als rood (tegenstander) de bal uitneemt, maak je met de LV, RV en MM een kringetje/block (niet te dichtbij).

De RA en LA zorgen dat de ruimte tussen de spelers in het kringetje gedekt is en staan dus voor hun man. Zij dekken de dieptepass via de balken af

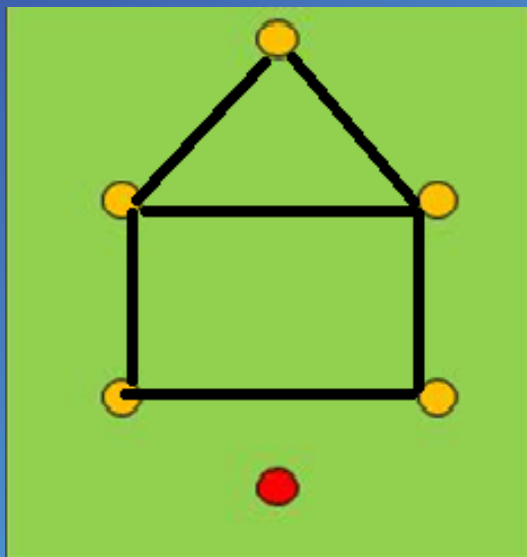
Het kringetje (of block) schuift op naar de opbouwzijde van de tegenstander



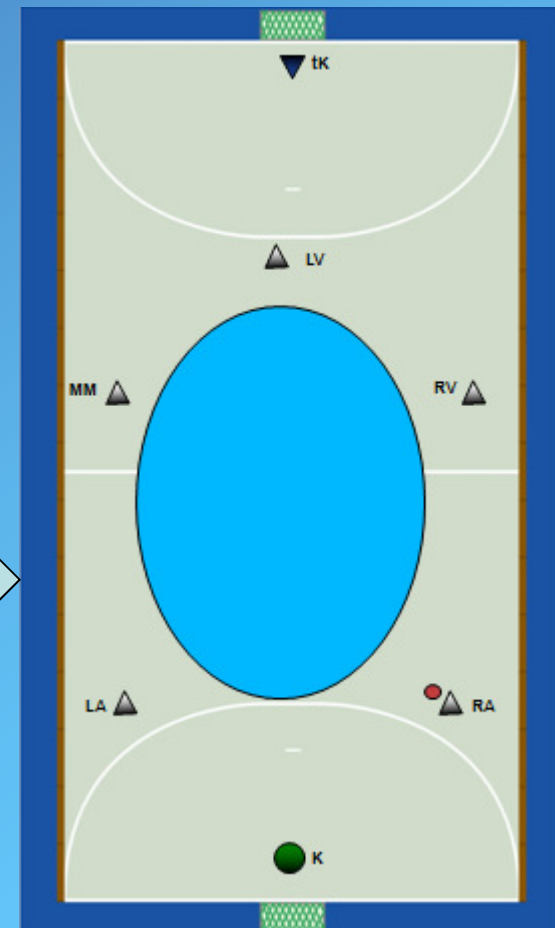
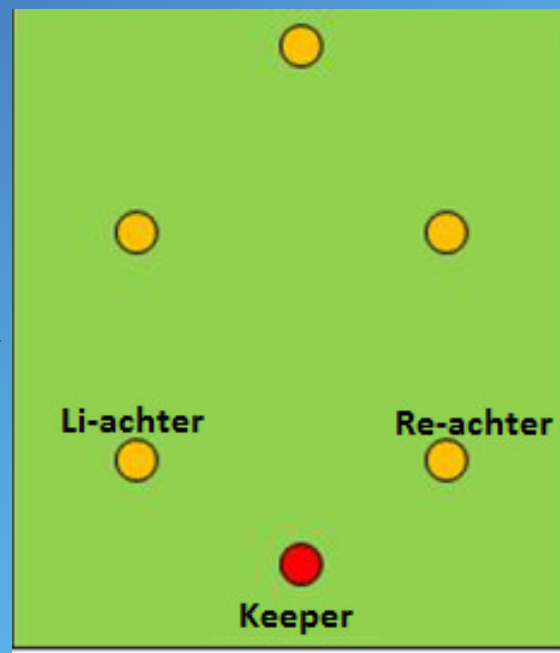
De aanvallende opstelling (Vanaf C leeftijd)

2 mans opbouw "het huis"

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



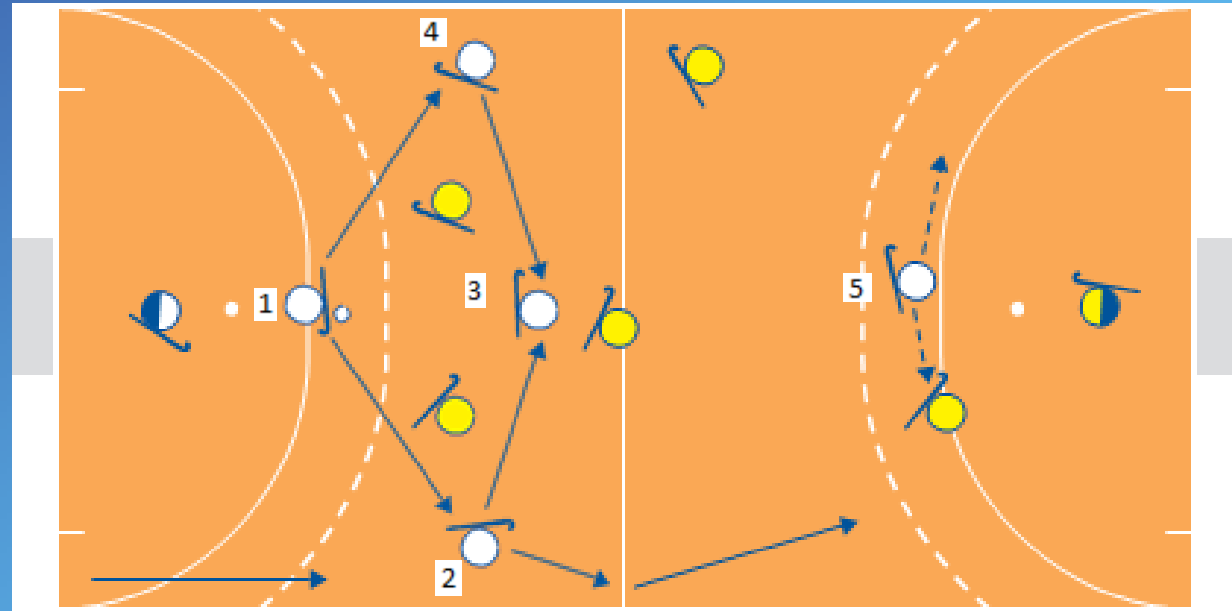
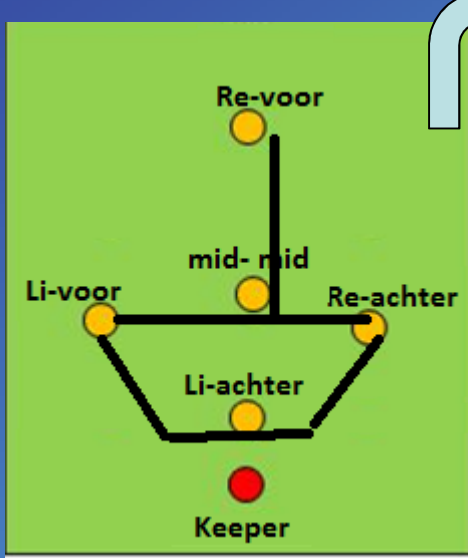
" Huis"





De verdedigende opstelling (Vanaf C leeftijd)

3 mans opbouw "de boot"



- De linksachter (wit 1) loopt naar de as (met 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 of 4
- De rechtsvoor (wit 5) kiest positie in de diepte op de kop van de cirkel



Spelers

- Er mogen maximaal 12 spelers inclusief keeper deelnemen aan de wedstrijd
- Er staan 5 spelers en 1 keeper in het veld.
- Snel wisselen, zaalhockey is intensief, wissel het liefst het hele team tegelijk
- Alleen in balbezit wisselen bv als de bal over de eigen achterlijn is gegaan
- Eerst moeten alle spelers het veld verlaten voordat de wissels erin gaan
- Foute wissel levert een strafcorner tegen op.
- Wisselen per linie of per heel team, niet per individuele speler
- 1 coach is aan het coachen, andere coach of manager regelt de wissels



Spelregels anders dan op het veld

- Alleen pushen de bal mag niet hoog (<10cm = balkhoogte), behalve bij een doelpoging
- Flatsen en slaan is verboden.
- Maximaal 3 contacten met de grond. 2 voeten en 1 hand (geen knieën)
- Je mag binnen 3 meter niet door het block spelen, het block is met stick en handschoen op de grond.

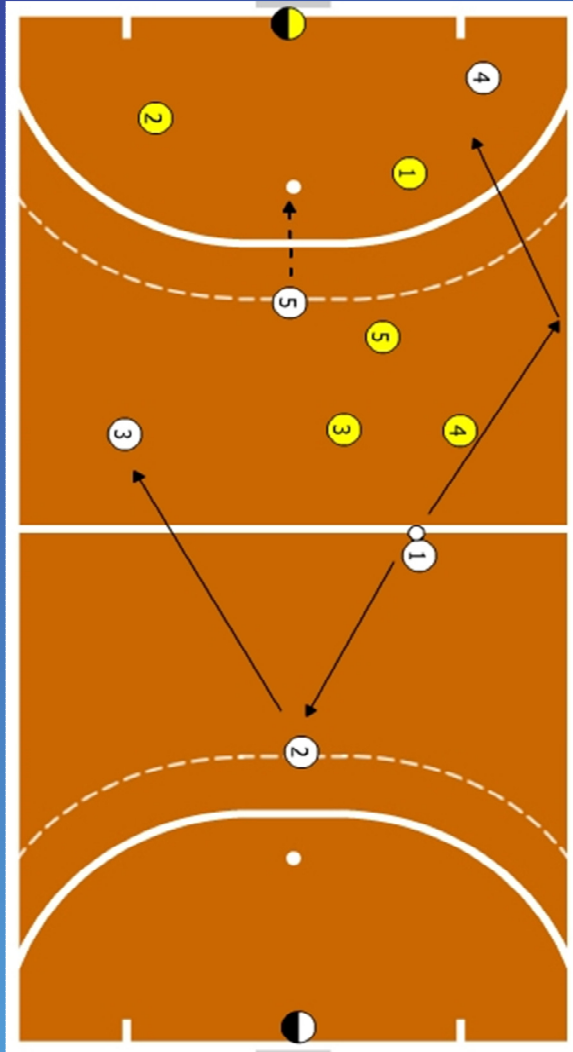


Nieuw

- Bal over achterlijn => via aanvaller is uitnemen, via een verdediger is het een lange corner tenzij de bal met opzet over de achterlijn wordt gespeeld dan strafcorner
- De bal mag via de balk rechtstreeks de cirkel in worden gespeeld zonder dat die is aangeraakt door een medespeler



De lange corner

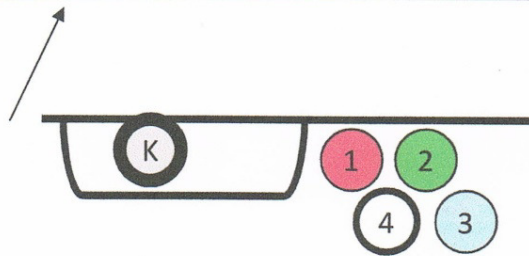


Als de bal door de verdedigende partij onopzettelijk over de achterlijn wordt gespeeld dan krijgt de aanvallende partij een lange corner. Deze wordt genomen op de middenlijn ter hoogte van de plek waar de bal over de achterlijn ging.



Strafcorner verdedigend

Posities en taken



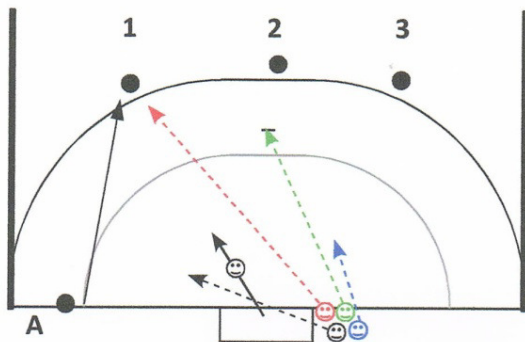
Het is mogelijk de posities in het veld, te koppelen aan de posities in de verdedigende strafcorner. Zo kan verwarring door afwezigheid en wissels van spelers worden opgevangen.

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

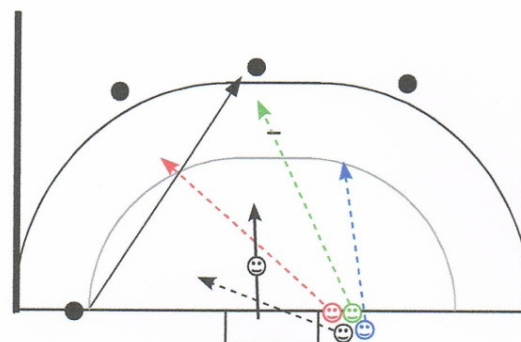
De Rechts-voor stelt zich op achter de middenlijn

- 1: Uitloop, richting tegenstander andere zijde van de cirkel
- 2: Uitloop, richting tegenstander op kopcirkel
- 3: 2e paal en dichtstbijzijnde deel van de cirkel
- 4: 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)

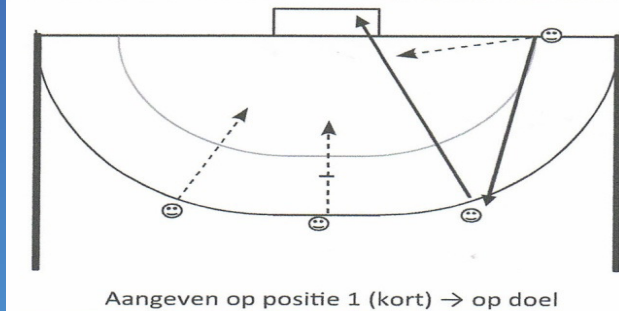
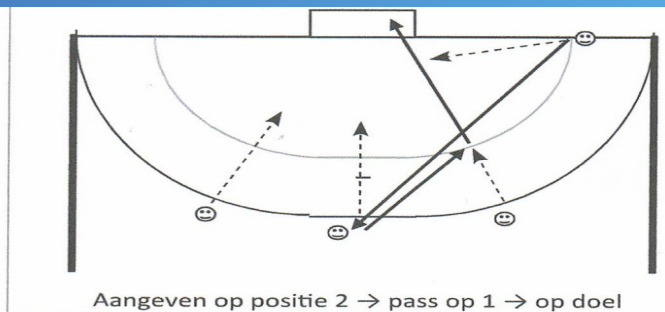
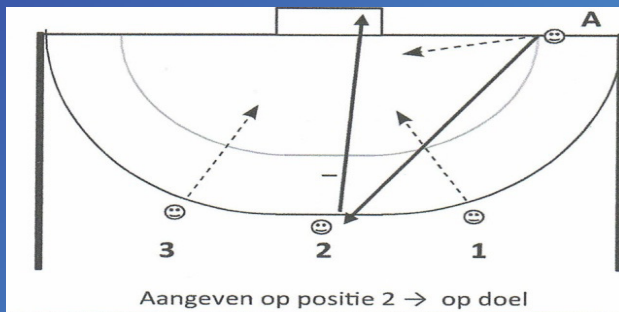


5^{de} man mag meeverdedigen in de strafcorner of achter de middenlijn plaatsnemen

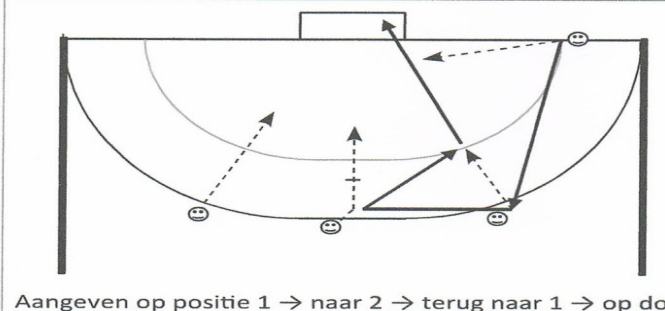
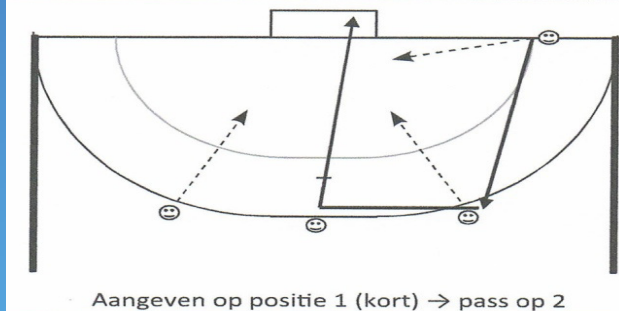




Strafcorner aanvallend

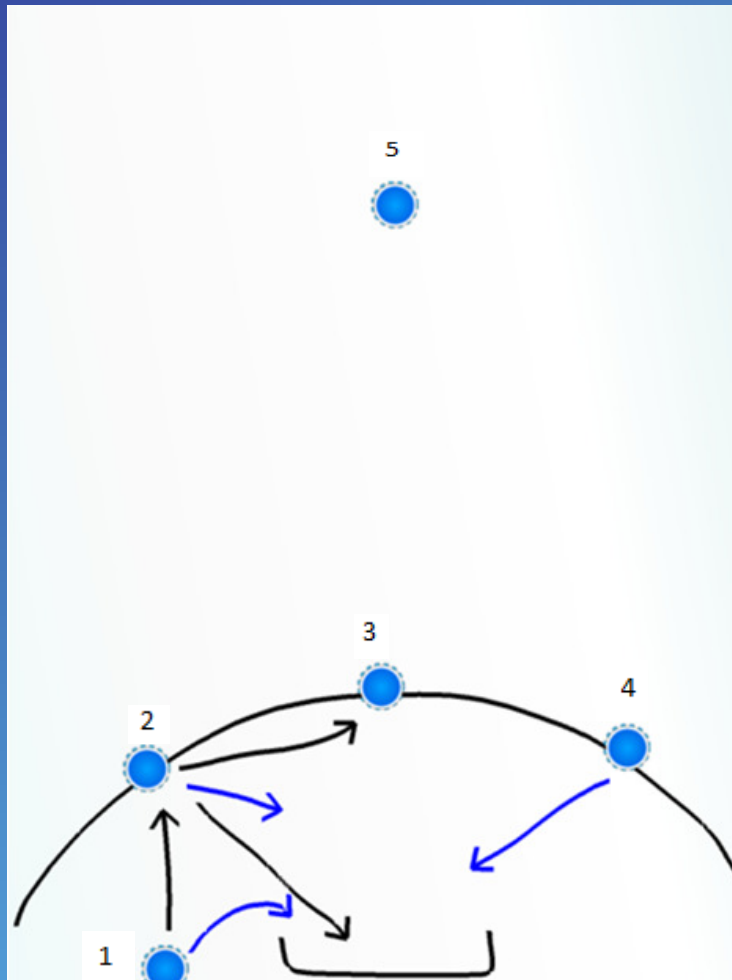


- * **Aangever loopt in voor de tip-in.**
- * **Alle spelers lopen in voor de rebound:**
 = klaarstaan richting keeper
 = stick laag
 = ook 'schutter' herstelt na schot voor rebound
- * **Noteert hoe de tegenstanders uitlopen.**





Strafcorner aanvallend



Nr 1 is de aangever,

Die passt naar 2

2 scoort zelf (12)

Of geeft af aan 3 (123)

Nr 4 gaat naar de 2^e paal

Als bal 123 gespeeld wordt, gaat 1 naar

de paal en nr 2 gaat naar de strafbalstip

Voor de tip-in.

Zwarte lijn is ballijn

Blauwe lijn is looptlijn

Nr 5 blijft achter in de cirkel van de tegenstander, dit is niet 'nodig'.

Welke corneropties zijn er?

12

123

1234 (paal)

1232 (strafbalstip)

1231 (paal)

13

132 etc



Coachtips

Voor de wedstrijd

- Teambespreking van maximaal 10 minuten in de kleedkamer. Spelers mogen de zaal niet in voordat de vorige wedstrijd is afgelopen (in overleg op de bank)

Tijdens de wedstrijd

- Coaches mogen alleen rond de spelersbank coachen
- Niet langs de balken lopen, je loopt de scheidsrechter in de weg

Na de wedstrijd

- Verlaat meteen na de wedstrijd de zaal, de volgende wedstrijd moet op tijd starten.
 - Drinken en nabespreken in de kleedkamer
 - Laat de kleedkamer netjes achter!
- Zorg ervoor dat na elke wedstrijd het DWF is ingevuld door de scheidsrechter





Clubhuis gesloten!!!!!!!!!!



Het clubhuis is vanaf zaterdag 3 december in het weekend gesloten
Zorg ervoor dat je de keepertas thuis hebt





Vragen