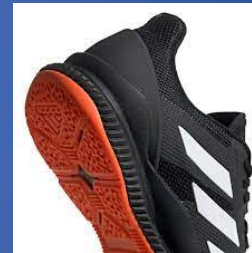


# ZAALHOCKEY 2023 - 2024



# Uitrusting

- Zaalhockeystick verplicht
- Zaalschoenen verplicht (geen donkere zool)
- Scheenbeschermers verplicht
- Gebitsbeschermmer verplicht
- Handschoentje verplicht
- Keeper: gespen en ijzeren delen helm afschermen of gebruik "plastic bandjes"





# Teamsamenstelling



- **Maximaal 12 spelers/speelsters:**
- **5 spelers/speelsters + 1 keeper in het veld**
- **6 spelers/speelsters op de bank**
- **Maximaal 4 begeleiders**
- **Wissels en begeleiders moeten op de bank zitten op eigen helft**



## Wedstrijd

- Speelduur:
- 1 x 35 min speeltijd. Scheidrechters wisselen van helft na 17,50 minuut
- begin- en eindtijden worden centraal aangegeven
- bij blessure loopt de tijd gewoon door!
- geen time-out!





## Verskil veld tov zaalhockey

- Alle technieken worden gespeeld met de handen uit elkaar.
- Slaan en flatsen zijn niet toegestaan in zaal.
- Alle passing moet vlak gespeeld worden met uitzondering van scoren op de goal.
- Afstand houden bij vrije slagen is op het veld 5 mtr en in de zaal is dat 3 mtr
- Vrije slagen over de middenlijn in de zaal mogen niet direct de cirkel in gespeeld worden.
- Lange corner in de zaal wordt genomen op de middenlijn ten hoogte van waar de bal over de achterlijn uit ging.
- Cirkel loopt in de zaal hoog weg in de balk.
- Wisselen gebeurt net als in het veld op de middenlijn (geldt ook voor keeper). Bij verkeerd wisselen kan scheidsrechter een strafcorner tegen geven.
- Bij verdedigen dmv een block dan mag je als tegenstander daar niet opzettelijk doorheen spelen. Scheidsrechter zal dan vrije slag geven aan verdediger. Dit kan indien beoordeeld worden als “erg gevaarlijk” ook bestraft kunnen worden met een kaart.
- Bij aanneme mag bal (zonder druk) iets omhoog komen 10 cm
- Bal die hoog terug komt van keeper of paal mag niet in de lucht aangenomen worden, bal moet eerst op de grond liggen.
- Bij laag verdedigen niet meer als 3 steunpunten gebruiken



## Technieken

### *Passing*

De zaalregels maken het noodzakelijk dat het team het pushen en passen uit de loop, door middel van gebruik van push of schuifslag, oefent. In iedere situatie zal een krachtige push door de bal aan de krul te houden en de bal 'weg te duwen' nodig zijn. Hierbij maken stick en bal lang contact.

- Ook is het goed om te oefenen op het pushen met het stuk van de stick net voor de krul, waarbij de stick zo'n 40cm van achter de bal komt (max 50cm) en met een korte polsactie de bal wordt weg gepusht. De speler duwt de bal weg d.m.v. een duw - trek beweging. De linkerhand trekt de stick naar je toe, de rechterhand duwt de stick weg. Stick en bal maken hierbij maar kort contact en is meer een schuifslag. Dit kan zowel in stilstand als in beweging gebruikt worden.



## 2 manieren van “pushen”





## Aanname bal

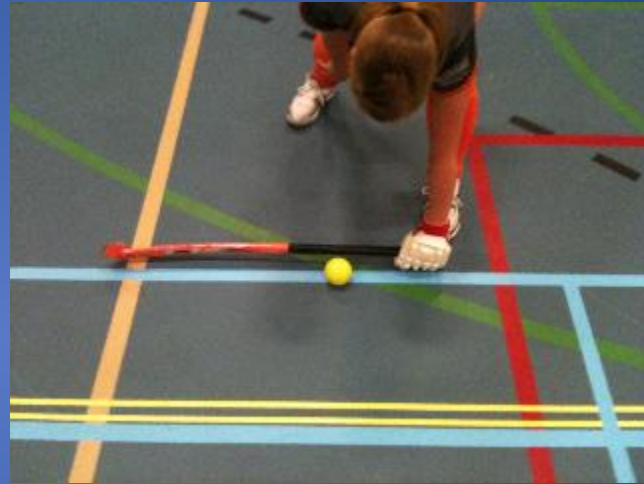
Speler staat sterk op zijn/haar voeten, iets wijder buiten lichaam. Knieën zijn licht gebogen. Handen zijn uit elkaar op (linker hand boven en rechter tegen einde grip). Linker elle boog naar voren zodat aanname voor je lichaam is en je sneller kunt doorspelen.

## Blocktackle

Zie foto volgende slide. Speler zit nu laag op de grond waarbij die sterk staat. In balans en sterk in duel.



# Laag aanname “block zetten”



# Backhand block

- Bij een bal op de backhand wordt de stick een halve slag omgeslagen en ligt hij met de krul op de grond (met platte kant naar positie waar de bal vandaan komt), evenals de handschoen. Ook hierbij is het wenselijk om de bal met de grip te stoppen, zodat hij niet onder het gedeelte dicht bij de krul doorschiet.





## Verdedigen is makkelijker in de zaal

Doordat de bal in de zaal niet omhoog mag heeft een verdediger een groot voordeel ten opzichte van de aanvaller. In tegenstelling tot het veldhockey is het bij zaalhockey slim om zo dicht mogelijk bij de aanvaller te komen met de stick voor de voeten en de handschoenen op de grond. Hierdoor wordt de aanvaller beperkt in zijn passmogelijkheden en moet hij om de verdediger spelen wil hij er voorbij kunnen. Goed dus om je spelers duidelijk te maken dat doorstappen of instappen niet slecht is bij zaalhockey. Ook als een bal tussen twee speler in ligt is het goed om laag te blijven.





# Dicht bij zitten in block beperkt hun pass-opties



- Een ander groot verschil is dat bij zaal hockey vaker 'de handschoen' naar voren wordt gedrukt i.p.v. de stick. Hierdoor vergroot je de kans om de bal te blokken en af te pakken en verklein je de kans op 'stick hakken'. Niet zwaaien dus met de stick, maar de handschoen naar voren duwen.



## Gebruik van de balken

- Voor veel spelers/speelsters is het hockeyen met balken erg leuk en geeft het een nieuwe dimensie aan het spel. Echter zorgt dit ervoor dat velen van hen denken daardoor iedere keer en altijd maar de balk te moeten gebruiken. Zonder te kijken wordt de bal er tegenaan gespeeld en wordt gehoopt op een goede afloop. Het is een goed middel om elkaar te bereiken, maar het is me opgevallen dat veel kinderen zich geen raad weten met het gebruik van de balk. De 'hoek van inval = hoek van uitval' kennen ze nog niet of ze zien niet hoe dit in hun voordeel kan werken. Goed om hier zelf eens mee te experimenteren en kinderen aandacht te laten besteden aan dit handige hulpstuk. Dit kan door bijvoorbeeld met inspelen ze via de balk naar elkaar te laten passen in koppels. Hierdoor komt meteen ook het passen en aannemen aan bod.





## Links = moeilijke kant

Op het veld is het deels zo, maar bij zaalhockey geldt het zeker; de linkerkant is je moeilijke kant om aan te vallen. Probeer aandacht te besteden aan het uitdraaien op links en verleggen naar rechts. Vele acties vanaf links zijn goed wanneer ze niet naar voren gaan langs de balk (over de forehand van de verdedigers), maar terugdraaien en de actie door te zetten naar de as van het veld of weer terug te passen. Dit voorkomt veel balverlies.



passing

passing

passing

passing

passing

## Tactiek

- De meeste teams spelen verschillende systemen tijdens een wedstrijd. Het is ook opgevallen dat zaalhockey een spel is van momenten kiezen en zoveel mogelijk controle hebben. Waar de nadruk in het veldhockey voornamelijk ligt bij snelheid in het spel, snelle spelhervattingen en snel rondspelen in de kom, is het bij zaalhockey veelal het tactisch systeem dat telt en de gecontroleerde uitvoering daarvan. De selfpass is veel minder effectief en ook veelal snel naar voren spelen is minder noodzakelijk. Waar het vooral om draait is de bal achterin hard over te spelen en daarbij kort te wisselen van 2- of 3-mans opbouw en te wachten tot spelers in stelling zijn gebracht. Door vervolgens met one-touch hockey aan te vallen en dit ook met het hele team te doen kan de tegenstander verrast worden.
- Het loont dus niet om de hele wedstrijd zoveel mogelijk naar voren te spelen en druk te houden op de aanvallende helft, maar juist om zo nu en dan te wachten en dan plotseling weer te versnellen.
- Hoe meer balbezit, hoe groter de kans om te winnen

## **Tactiek:**

**3 systemen waar je mee kunt werken waarvan de dobbelsteen 5 de meest gekozen systeem is bij teams die nog weinig of geen ervaring hebben in de zaal.**

# Systemen zaalhockey

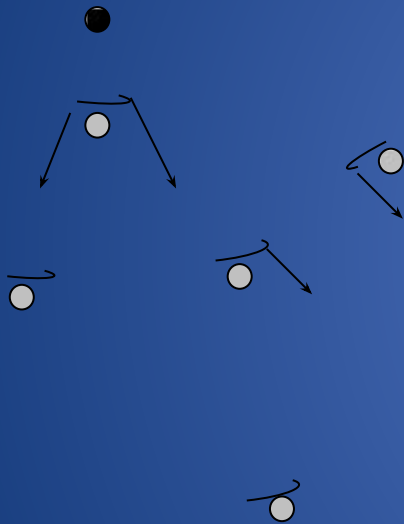


Dobbelsteen 5

3 opb "boot"

2 opb "huis"

# Pressing – druk zetten - links



Verdedigen in de zaal aan de linkerkant

LV: Handschoen op dezelfde hoogte als de bal.

LA: Hoog staan met de handschoen tegen de balk aan

MM: Handschoen het verlengde van de LV iets lager

RV: Backhand neerleggen in de zone

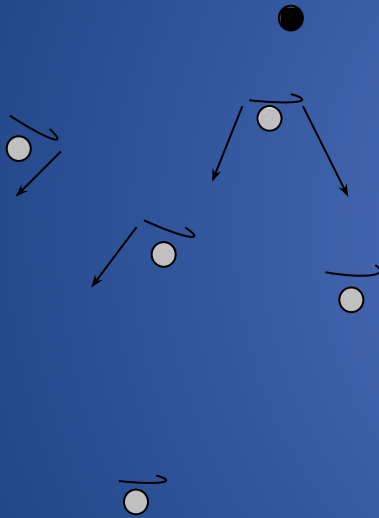
RA: Naar binnen staan tussen de RV en MM

Belangrijk is allemaal block op de grond!

Je kunt als team inzakken (half-court) tegen sterke tegenstanders. Ook kun je lager beginnen en na elke breedte bal van de tegestander hoger oplopen.



# Pressing – druk zetten - rechts



Verdedigen in de zaal aan de rechterkant

RV: Krul van de stick op dezelfde hoogte als de bal.

RA: Hoog staan met de stick tegen de balk aan

MM: Krul van de stick in het verlengde van deRV  
iets lager

LV: Stick neerleggen in de zone

LA: Naar binnen staan tussen de LV en MM

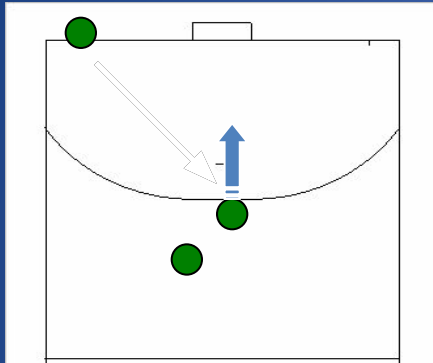
Belangrijk is allemaal block op de grond!

Je kunt als team inzakken (half-court) tegen sterke tegenstanders. Ook kun je lager beginnen en na elke breedte bal van de tegestander hoger oplopen.

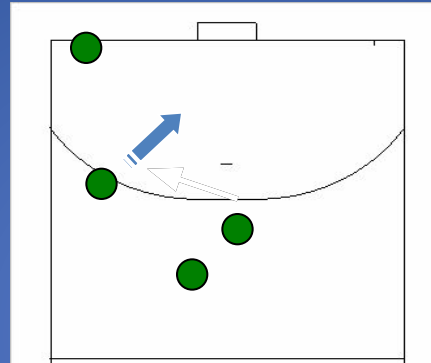
- ***Strafcorner*** aanvallend
- *De strafcorner aan de linkerkant (gezien vanuit de aanvallers) kan met een stickstopper of dmv zelf stoppen worden uitgevoerd. Eventueel afschuif naar links of terug op aangever (die iets van de achterlijn afgekomen is). Dit is de meest simpele en meest effectieve corner.*
- *De corner aan de rechterkant wordt in ieder geval met zelf-stop gespeeld. Voordeel is dat de tegenstander niet zo snel op de forehand kan verdedigen*



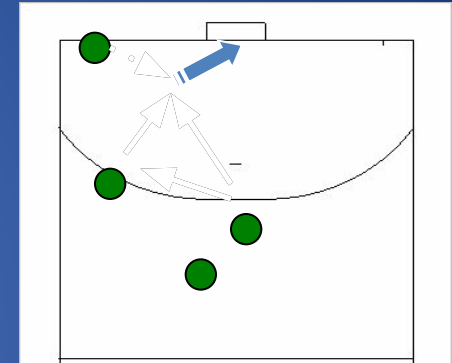
# Strafcorner aanvallend - links



Direct schot,  
Gepushed of geslept  
in cirkel, rechtdoor of  
hoeksleep

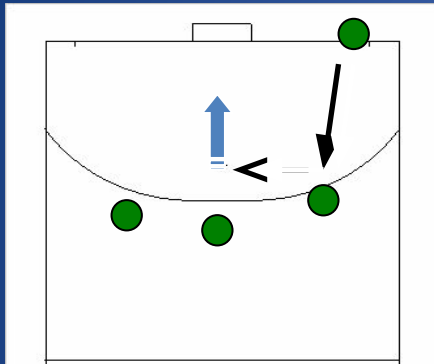


Linker pusher,  
aangespeeld door  
stopper of sleper

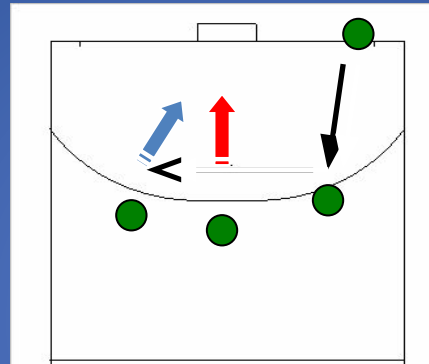


„Bron“  
Direct of via de linker  
speler

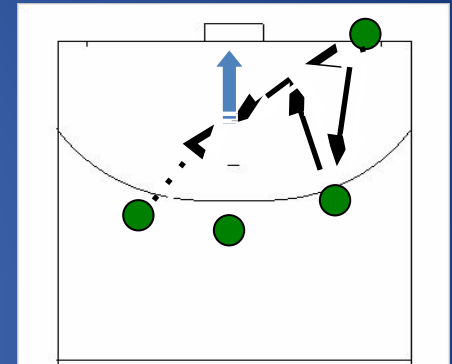
# Strafcorner aanvallend - rechts



Linkersleper,  
met en zonder  
wisselende posities



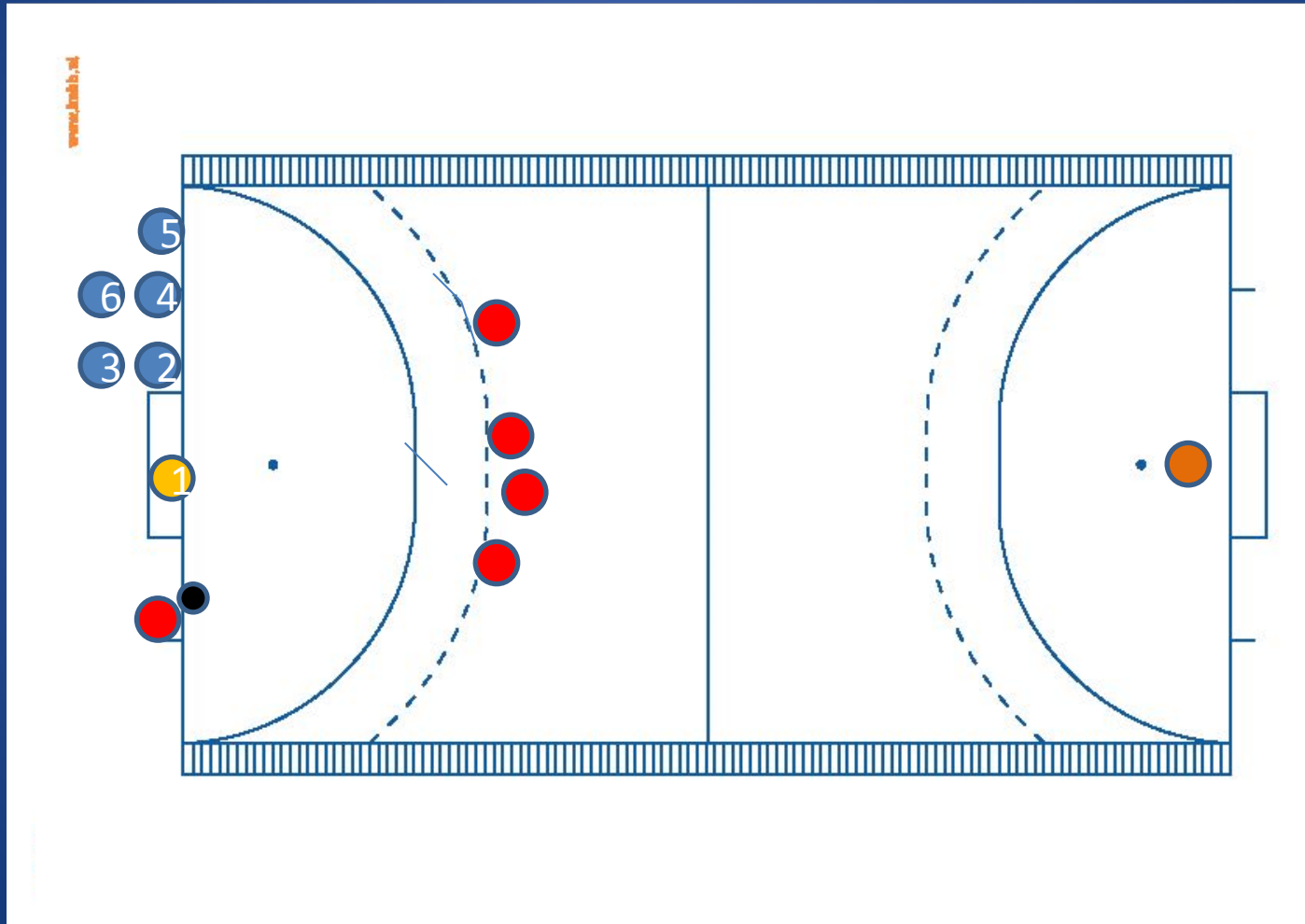
„Rond“  
Fake door linker of  
centrum sleper

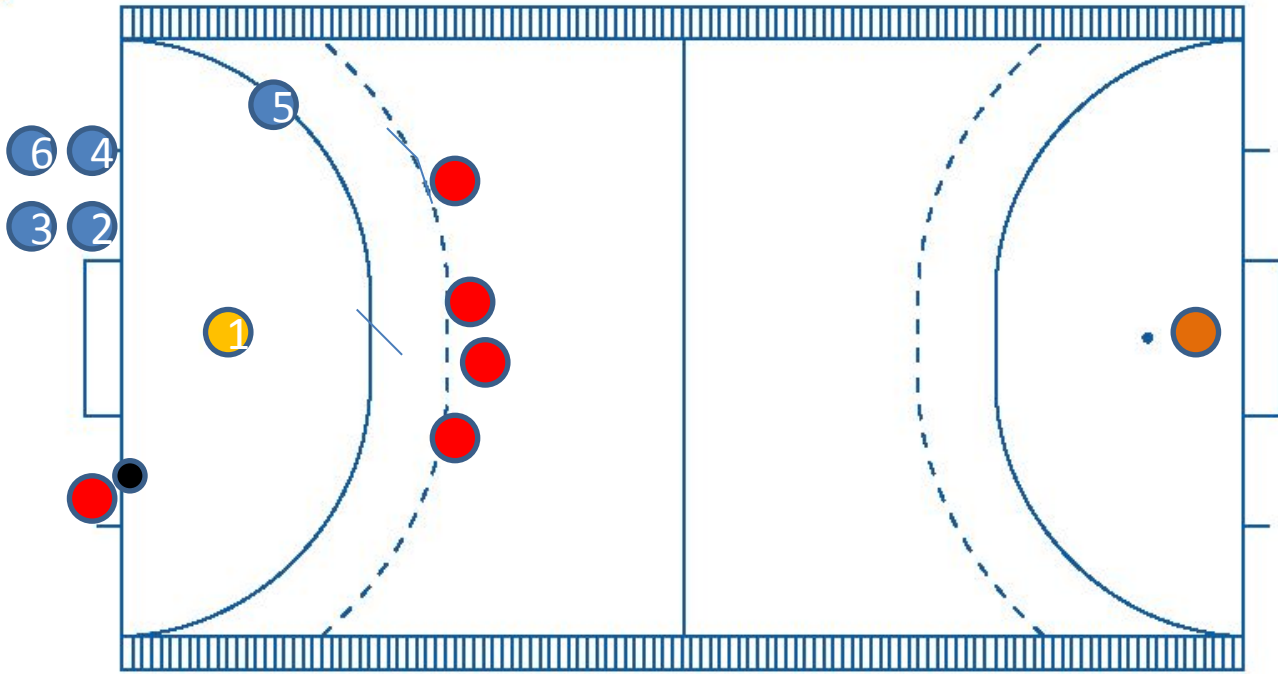


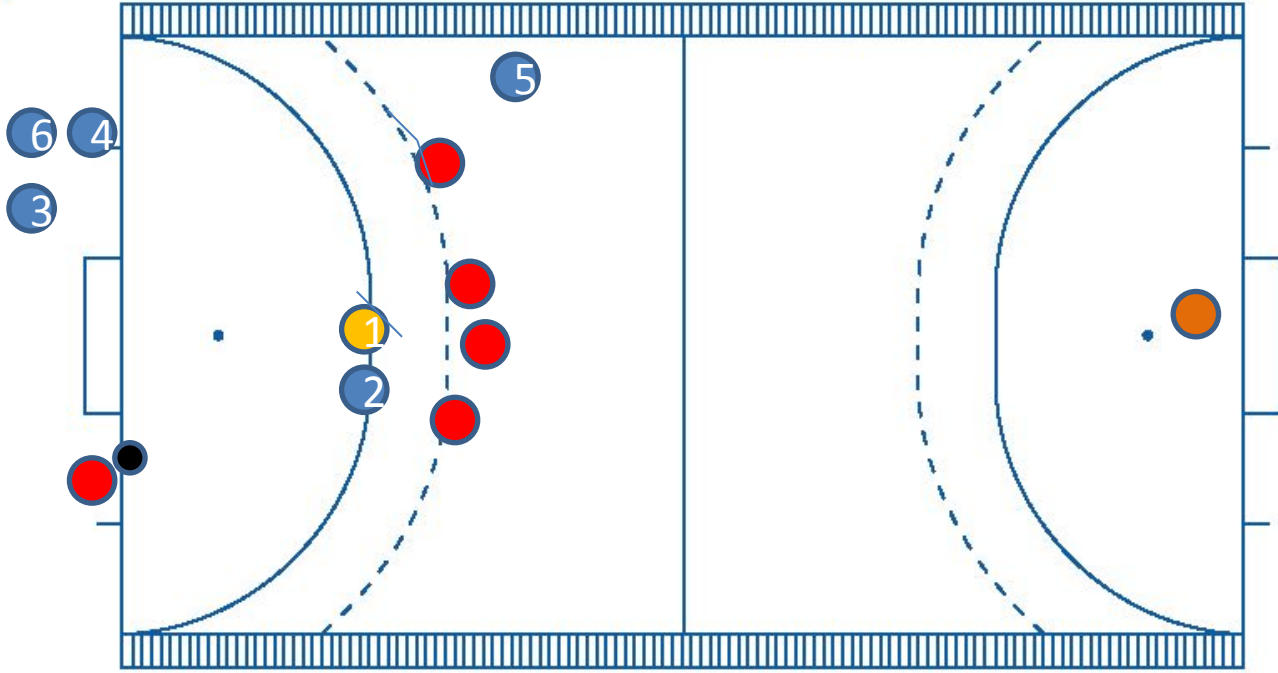
„Bron“ bal terug naar  
aangever die hem via  
tip-in speelt of terug  
naar stip

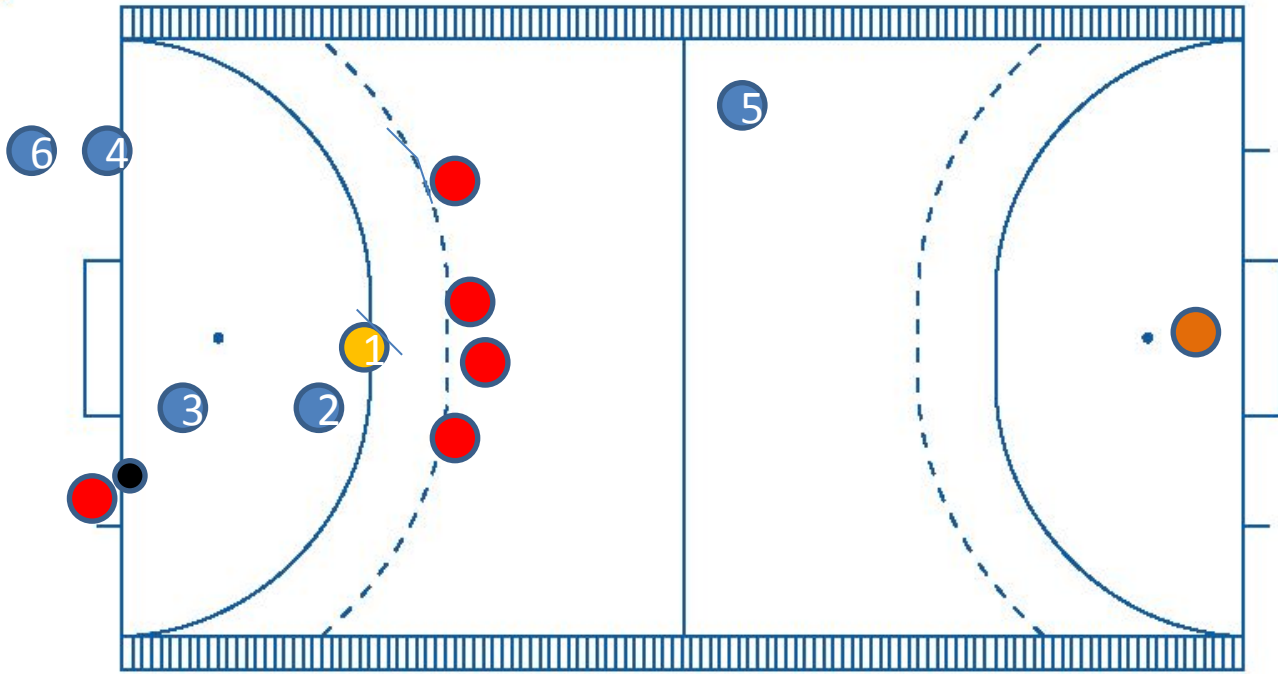


# Strafcorner verdedigend – uitlopen start naast de goal

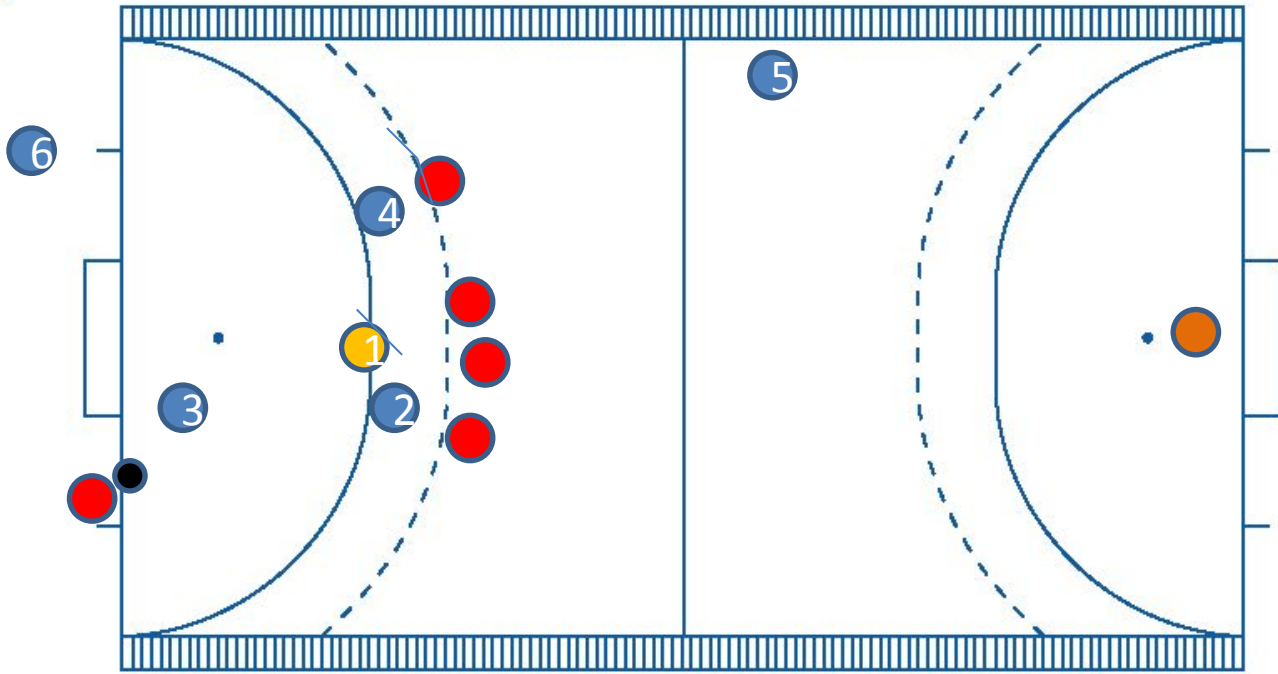














Trainingen voor trainers zijn te vinden online in hockeyfood.

Hier staan voor alle weken trainingen in te gebruiken in de zaal.

