

Coachavond O8, O9 en O10

# Zaalhockey Jongste Jeugd

27 november 2023



# Agenda



## 1. Wat is zaalhockey

- a. Speelveld
- b. Uitrusting
- c. Teamsamenstelling
- d. Wedstrijd
- e. Verschil zaal- en veldhockey

## 2. Wat is bij Jongste Jeugd anders?

## 3. Verenigingsarbitrage

## 4. Speelregelwijzigingen JJ

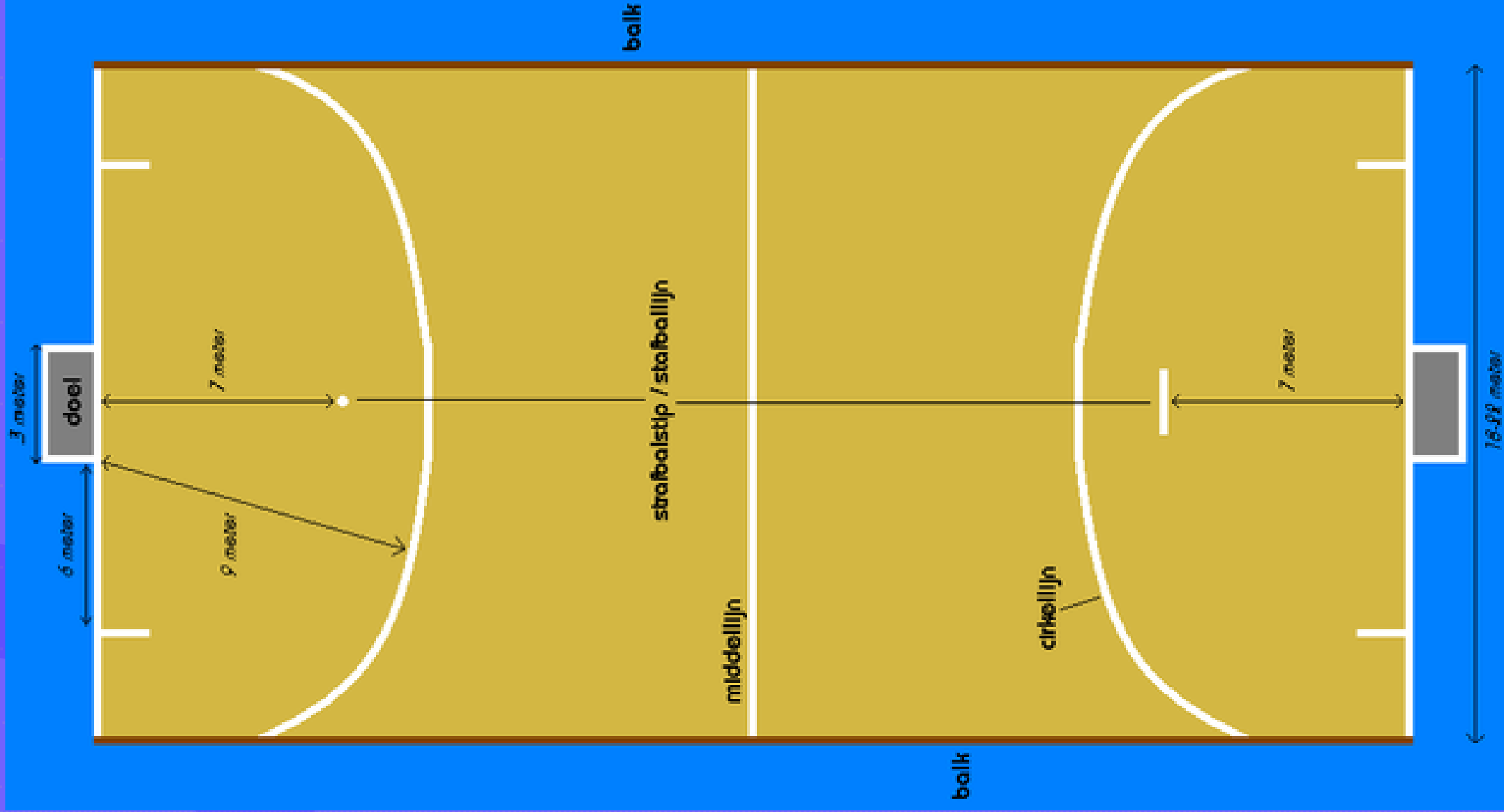
## 5. Technieken

- a. Passing
- b. Pushen
- c. Aannemen
- d. Blocktackle
- e. Verdedigen
- f. Gebruik van de balken

## 6. Tactiek

- a. Druk zetten – links
- b. Druk zetten – rechts

# Speelveld



# Uitrusting



bitje

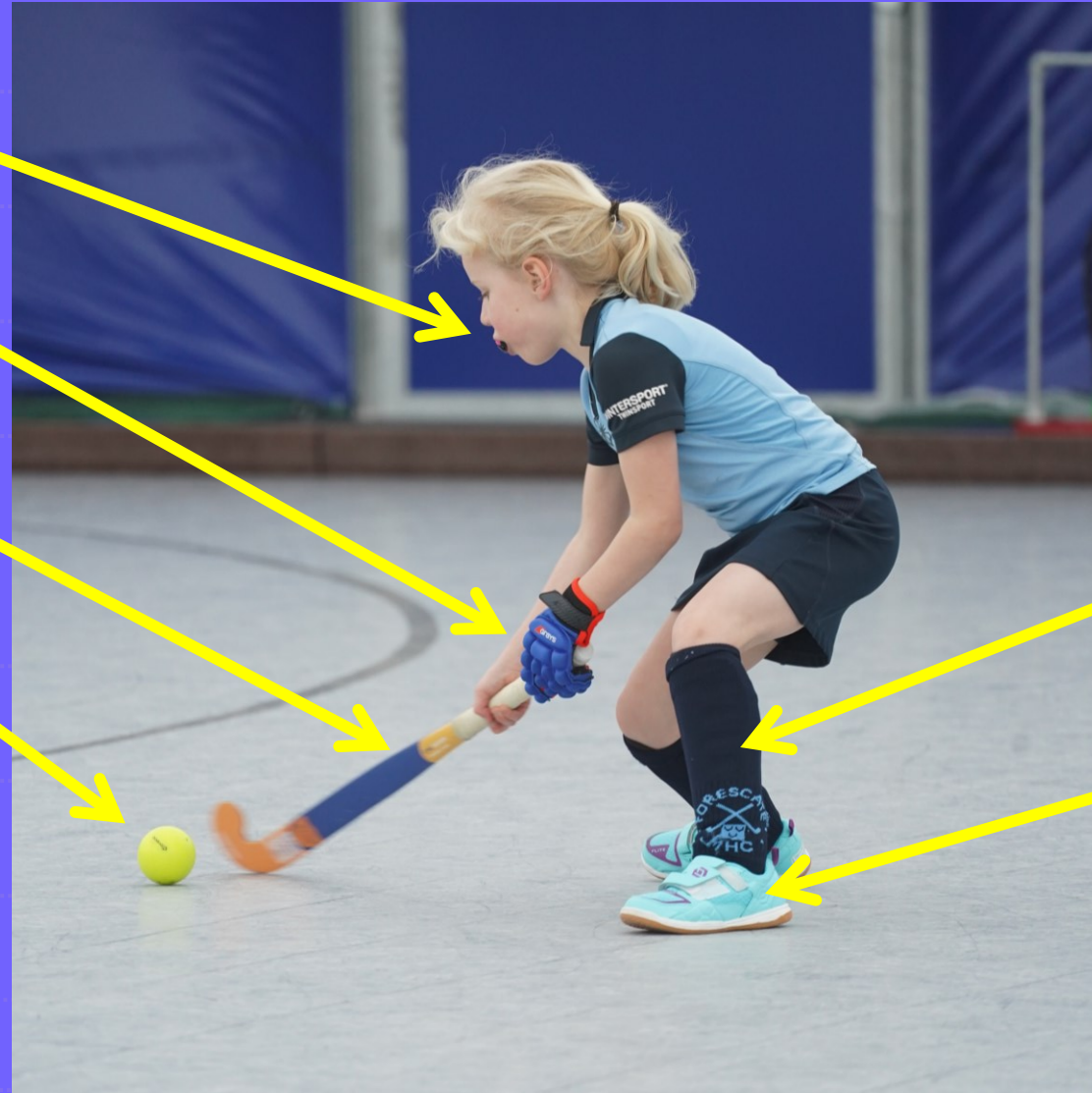
zaal-  
handschoen

zaalstick

zaalbal

scheen-  
beschermers

zaalschoenen  
(geen zwarte zool)





# 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 O8 en O9 is **2 x 15 min** met 5 min rust
- Speelduur O10 is **35 min** en spelbegeleiders wisselen van helft na 17½ minuut – *LET OP: district ZH wijkt af van KNHB*
- Begin- en eindtijden worden centraal aangegeven
- Bij blessure loopt de tijd gewoon door!
- Geen time-out!
- Tijd wordt strak gehandhaafd: **geen** uitloop.



# Verskil zaal- en veldhockey (1)

- Slaan en flatsen zijn **niet** toegestaan in zaal - er wordt alleen gepusht.
- Alle ballen moeten **laag** zijn, de bal mag niet van de vloer - met uitzondering van scoren op de goal.
- Alle technieken worden gespeeld met de handen uit elkaar.
- **Afstand** houden bij vrije slagen is **3 meter** (veld 5 meter)
- Vrije slagen over de middenlijn in de zaal **mogen niet direct de cirkel in** gespeeld worden (**rode** pijl).
- **Lange corner** wordt genomen op de middenlijn ter hoogte van waar de bal over de achterlijn uit ging (**blauwe** pijl).
- Cirkel loopt in de zaal hoog weg in de balk (**groene** lijn).





# Verskil zaal- en veldhockey (2)

- **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 d.m.v. een **block** dan mag je als tegenstander daar **niet opzettelijk doorheen spelen**. Scheidsrechter zal dan vrije slag geven aan verdediger. Dit kan beoordeeld worden als "gevaarlijk" en ook bestraft worden met een kaart.
- Bij aanname 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 dan 3 steunpunten gebruiken.



# Verenigingsarbitrage

## Jongste Jeugd

- Komend seizoen wijzigt de methodiek t.a.v. van het aanleveren van speelbegeleiders bij wedstrijden in de Jongste Jeugd.
- Bij de **08/09** is er slechts één speelbegeleider welke wordt geleverd door het thuisspelende team (het als eerst genoemde team in Match Center).
- Bij de **010** wordt de wedstrijd begeleid door twee speelbegeleiders; één van de thuisvereniging en één van de uitvereniging.
- Het team dat zaalleiding heeft staat bij de wedstrijdgegevens in Match Center aangegeven. De zaalleiding is of voor een 3-luik of voor een 2-luik.



# Speelregelwijzigingen Jongste Jeugd

De O8 zal t.o.v. seizoen 22-23 geen 3:3 meer spelen maar 6:6 (gelijk aan het veld periode 3 en of MWC), volgens de spelregels van de O9-categorie.

Voor de Jongste Jeugd in Zuid-Holland zijn de volgende aanpassingen op de officiële zaal hockey spelregels van kracht:

- de O8 / O9 "strafcorner" is 3 meter buiten de cirkel de bal nemen
- de O10 "strafcorner" is een shoot-out
- De O10 strafbal = strafbal
  
- Voor de jongste jeugd zaal hebben we een one-pager zaal gemaakt per categorie voor het district Zuid-Holland. Deze zullen worden gedeeld met alle verenigingen in het district.





# 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.

# Twée manieren van “pushen”



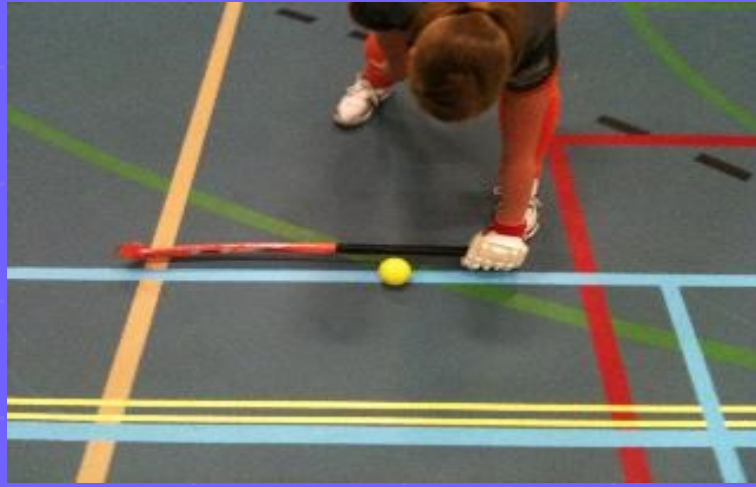
# Aanname bal

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



# Blocktackle

- Speler zit laag op de grond waarbij die sterk staat. In balans en sterk in duel.





- 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 op het veld is het bij zaalhockey slim om zo dicht mogelijk bij de aanvaller te komen met de stick voor de voeten en de handschoen 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 spelers in ligt is het goed om laag te blijven.



# Dichtbij zitten in block beperkt pass-opties van de aanvaller



- Een ander groot verschil is dat bij zaalhockey 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

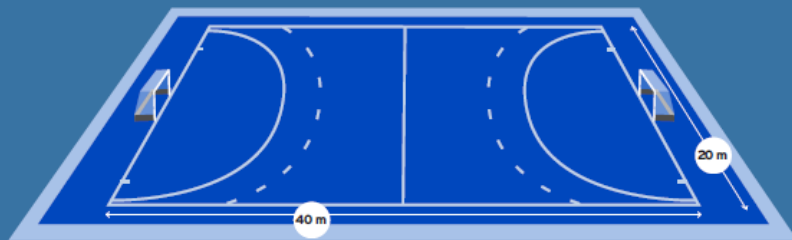
- Voor veel spelers is het hockeyen met balken leuk en geeft het een nieuwe dimensie aan het spel. Echter zorgt dit ervoor dat veel spelers denken bij iedere bal de balk te moeten gebruiken. Zonder te kijken wordt de bal er tegenaan gespeeld en gehoopt op een goede afloop.
- Het is een goed middel om elkaar te bereiken, maar veel kinderen weten zich geen raad met het gebruik van de balk. De 'hoek van inval = hoek van uitval' kennen ze nog niet.
- Goed om hier zelf mee te experimenteren en kinderen aandacht te laten besteden hieraan. Bv. met inspelen via de balk naar elkaar te laten passen. Hierdoor komt ook het passen en aannemen aan bod.



# O9

ONDER 9 JAAR

ZAAL



Leeftijd  
onder 9 jaar



6 tegen 6  
inclusief keeper



2 x 15 minuten\*  
1 x 3 minuten rust  
\* districtsalthankelijk



Zaalhockey-  
goal

## BEGINPUSH

Vanaf het midden op de middellijn wordt de beginpush genomen. Dit kan door een push of selfpass, dit mag naar voor en naar achter. Beide teams beginnen op de eigen helft. De tegenpartij houdt 3 meter afstand.

## SPELEN VAN DE BAL

In de zaal wordt de bal over de grond gespeeld met een push. Als de bal wordt gestopt en hij stuitert nog een beetje, dan is dat niet erg. De bal mag alleen hoog (maximaal kniehoogte) bij een push op goal. De speelbegeleider beoordeelt het spel op veiligheid.

## DOELPUNT

Een doelpunt wordt gescoord wanneer een aanvaller de bal heeft aangeraakt in de cirkel en de bal over de doellijn is gegaan. Na een doelpunt wordt het spel hervat met een beginpush vanaf het midden van de middellijn.

lange corner. De bal wordt door de aanvallende partij op de middellijn genomen, recht tegenover de plek waar de bal over de achterlijn is gegaan. De bal moet eerst 3 meter hebben gerold voordat deze de cirkel in gespeeld mag worden. Beide teams houden 3 meter afstand.

## VRIJE PUSH

Als een speler een overtreding maakt, krijgt het andere team een vrije push. Bij een vrije push wordt de bal genomen op de plek van de overtreding.

## OVERTREDING IN DE CIRKEL

Bij een aanvallende overtreding wordt het spel hervat met een vrije push door de tegenstander. Dit mag overal in de cirkel. Bij een verdedigende overtreding wordt de vrije push circa 3 meter buiten de cirkel genomen. De bal moet eerst 3 meter hebben gerold voordat de bal in de cirkel gespeeld mag worden.

## SPELHERVATTINGEN

Bij iedere spelhervatting nemen alle spelers 3 meter afstand. Wanneer de bal wordt genomen binnen 3 meter van de cirkel, moet de bal eerst 3 meter hebben gerold voordat hij de cirkel in gespeeld mag worden.

## INPUSH

Als de bal over de balk gaat, wordt deze genomen op de plek waar de bal over de balk ging. De bal mag ongeveer 1 meter van de balk genomen worden. Als de bal dicht bij de cirkelrand wordt genomen, moet deze eerst 3 meter hebben gerold voordat deze de cirkel in gespeeld mag worden.

## UITPUSH

Het is een uitpush als de bal over de achterlijn gaat via de aanvallende partij. De bal wordt door de verdedigende partij genomen, recht tegenover het punt waar de bal over de achterlijn is gegaan en niet verder dan kop cirkel.

## LANGE CORNER

Als de bal (niet opzettelijk) via de verdediger over de achterlijn gaat, wordt het spel hervat met een

## SHOOT-OUT

Als door een overtreding een duidelijk doelpunt wordt voorkomen, wordt een shoot-out genomen. Er is geen tijdslimiet. Alle spelers, behalve de keeper en degene die de shoot-out neemt, staan in de cirkel van de aanvallende partij. De shoot-out wordt vanaf de middellijn genomen. Als de speelbegeleider fluit, mag de shoot-out worden genomen. Zodra de shoot-out genomen is, mogen de andere spelers meedoen en uit de cirkel komen.

## SHOOT EN BOLLE KANT

Spelers mogen in de basis de bal niet met de voet of met de bolle kant spelen.

## BULLY

Als de wedstrijd is onderbroken door een blessure of een andere omstandigheid waarbij geen overtreding plaatsvond, dan kan een bully worden genomen om het spel te hervatten.

MEER INFO EN VEELGESTELDE VRAGEN:

[www.knhb.nl/jongstejeugd](http://www.knhb.nl/jongstejeugd)



De categorie O9 speelt een wedstrijdreeks zonder ranglijst.



Deze wedstrijdvorm wordt begeleid door 1 speelbegeleider van de thuisvereniging. De speelbegeleider staat naast het veld, begeleidt het spel en fluit alleen ter bevordering van het spel. Er wordt een vrije slag gegeven voor gevaarlijk spel of duwen. De speelbegeleider bewaakt de voortgang van het spel, begeleidt de spelers en zorgt voor een sportief verloop van de wedstrijd.



Rol van de coach: Enthousiasmeren en het creëren van een veilige speelomgeving.



Rol van de ouders: Positief aanmoedigen.

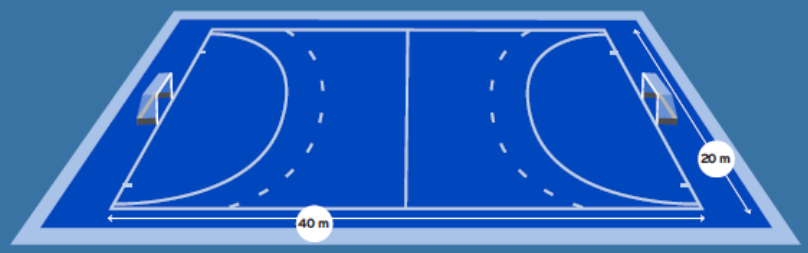




# O10

ONDER 10 JAAR

## ZAAL



 Leeftijd onder 10 jaar

 6 tegen 6 inclusief keeper

 2 x 20 minuten\*  
1 x 3 minuten rust  
\* districtsafhankelijk

 Zaalhockey-goal

### BEGINPUSH

Vanaf het midden op de middellijn wordt de beginpush genomen. Dit kan door een push of selfpass, dit mag naar voor en naar achter. Beide teams beginnen op de eigen helft. De tegenpartij houdt 3 meter afstand.

### SPELEN VAN DE BAL

In de zaal wordt de bal over de grond gespeeld met een push. Als de bal wordt gestopt en hij stuitert nog een beetje, dan is dat niet erg. De bal mag alleen hoog (maximaal kniehoogte) bij een push op goal. De speelbegeleider beoordeelt het spel op veiligheid.

### DOELPUNT

Een doelpunt wordt gescoord wanneer een aanvaller de bal heeft aangeraakt in de cirkel en de bal over de doellijn is gegaan. Na een doelpunt wordt het spel hervat met een beginpush vanaf het midden van de middellijn.

### LANGE CORNER

Als de bal (niet opzettelijk) via de verdediger over de achterlijn gaat, wordt het spel hervat met een lange corner. De bal wordt door de aanvallende partij op de middellijn genomen, recht tegenover de plek waar de bal over de achterlijn is gegaan. De bal moet eerst 3 meter hebben gerold voordat deze de cirkel in gespeeld mag worden. Beide teams houden 3 meter afstand.

### VRIJE PUSH

Als een speler een overtreding maakt, krijgt het andere team een vrije push. Bij een vrije push wordt de bal genomen op de plek van de overtreding.

### SHOOT-OUT

Bij een verdedigende overtreding in de cirkel mag de tegenstander een shoot-out nemen. Er is geen tijdslimiet. Alle spelers, behalve de keeper en degene die de shoot-out neemt, staan in de cirkel van de aanvallende partij. De shoot-out wordt vanaf

### SPELHERVATTINGEN

Bij iedere spelhervatting nemen alle spelers 3 meter afstand. Wanneer de bal wordt genomen binnen 3 meter van de cirkel, moet de bal eerst 3 meter hebben gerold voordat hij de cirkel in gespeeld mag worden.

### INPUSH

Als de bal over de balk gaat, wordt deze genomen op de plek waar de bal over de balk ging. De bal mag ongeveer 1 meter van de balk genomen worden. Als de bal dicht bij de cirkelrand wordt genomen, moet deze eerst 3 meter hebben gerold voordat deze de cirkel in gespeeld mag worden.

### UITPUSH

Het is een uitpush als de bal over de achterlijn gaat via de aanvallende partij. De bal wordt door de verdedigende partij genomen, recht tegenover het punt waar de bal over de achterlijn is gegaan en niet verder dan kop cirkel.

van de aanvallende partij. De shoot-out wordt vanaf de middellijn genomen. Als de speelbegeleider fluit, mag de shoot-out worden genomen. Zodra de shoot-out genomen is, mogen de andere spelers meedoen en uit de cirkel komen.

### SHOOT EN BOLLE KANT

Spelers mogen de bal niet met de voet of met de bolle kant spelen.

### STRAFBAL

Wanneer een doelpunt wordt voorkomen door een overtreding van een verdediger wordt een strafbal gegeven.

### BULLY

Als de wedstrijd is onderbroken door een blessure of een andere omstandigheid waarbij geen overtreding plaatsvond, dan kan een bully worden genomen om het spel te hervatten.

MEER INFO EN VEELGESTELDE VRAGEN:  
[www.knhb.nl/jongstejeugd](http://www.knhb.nl/jongstejeugd)

 De categorie O10 speelt een wedstrijdreeks zonder ranglijst.

 Deze wedstrijdvorm wordt begeleid door 2 speelbegeleiders, één van de thuisvereniging en één van de uitvereniging. De speelbegeleiders staan aan weerszijden in het veld, begeleiden het spel en fluiten volgens de geldende spe(e)lregels.

 Rol van de coach: Enthousiasmeren en het creëren van een veilige speelomgeving.

 Rol van de ouders: Positief aanmoedigen.



# Tactiek

passing passing

passing

passing

passing

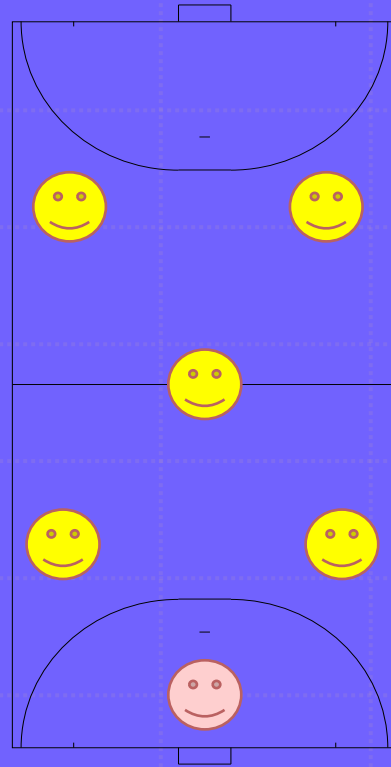
passing



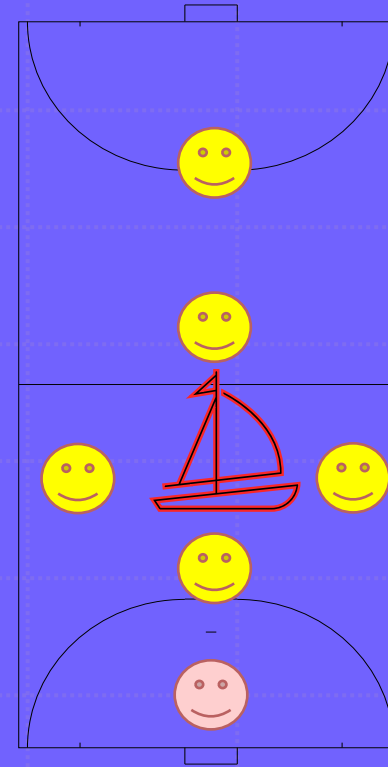
- De meeste teams spelen verschillende systemen tijdens een wedstrijd.
- Zaalhockey is een spel van **momenten kiezen** en zoveel mogelijk **controle hebben**. Op het veld is snelheid in het spel, snelle spelhervattingen en rondspelen in de kom belangrijk; in de **zaal** is het het **tactisch systeem** dat telt en de **gecontroleerde uitvoering** daarvan.
- De selfpass is veel minder effectief en ook snel naar voren spelen is minder noodzakelijk. Waar het vooral om draait is de bal **achterin overspelen** en daarbij te **wisselen** van 2- of 3-mans **opbouw** en te wachten tot spelers in stelling zijn gebracht - **voorspelers** moeten dus erg **beweeglijk** zijn. Door vervolgens met **one-touch hockey** aan te vallen en dit met het hele team te doen kan de **tegenstander verrast** worden.
- Het loont dus niet om 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. Het gaat om het verrassingseffect.
- Hoe meer balbezit, hoe groter de kans om te winnen

# Tactiek

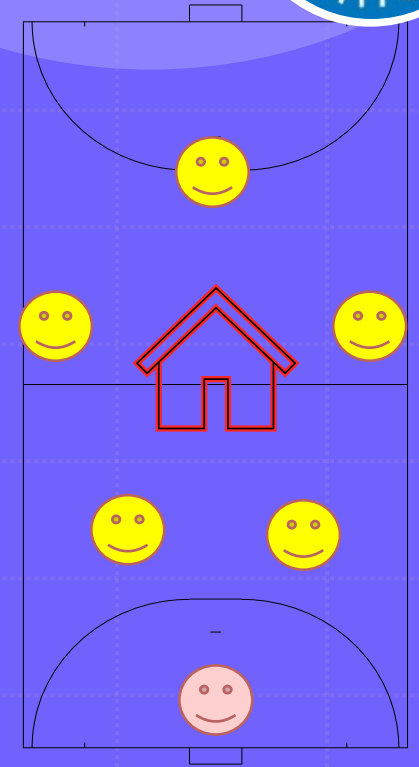
- Drie systemen waar je mee kunt werken waarvan de dobbelsteen-5 het meest gekozen is bij teams die weinig ervaring hebben in de zaal.



dobbel-  
steen

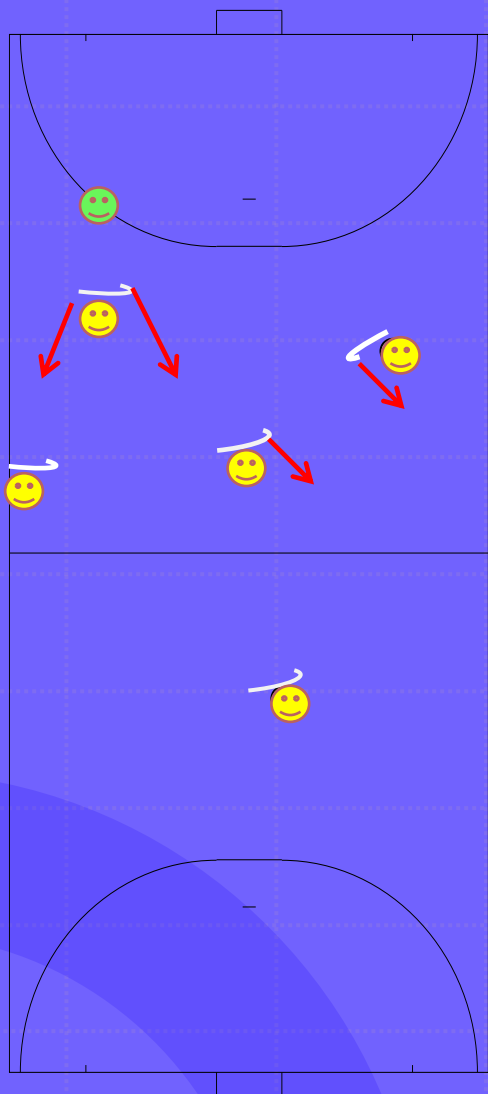


3-opbouw  
"boot"



2-opbouw  
"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

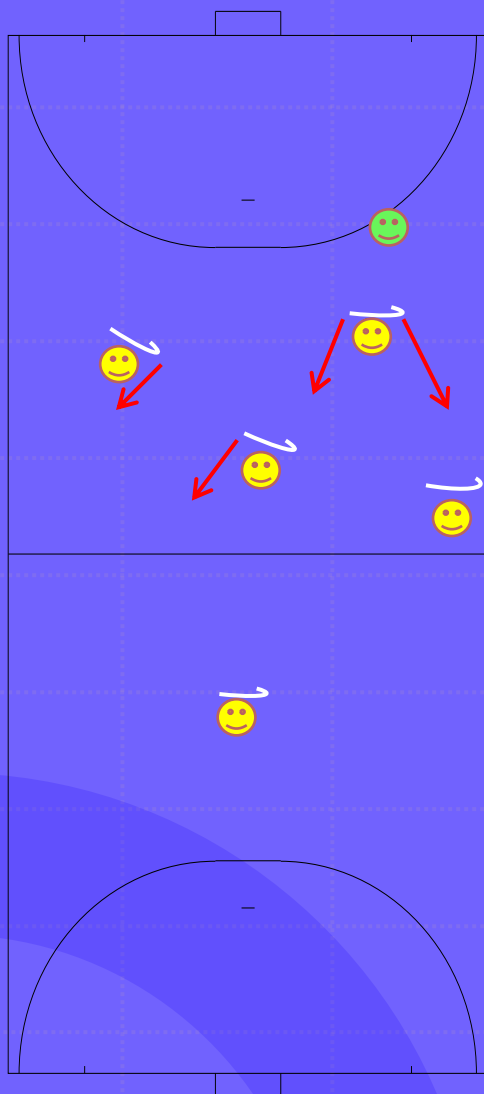
RA: Naar binnen staan tussen de RV en MM

*LV = linksvoor  
LA = linksachter  
MM = midden-midden  
RV = rechtsvoor  
RA = rechtsachter*

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 de RV iets lager

LV: Stick neerleggen in de zone

LA: Naar binnen staan tussen de LV en MM

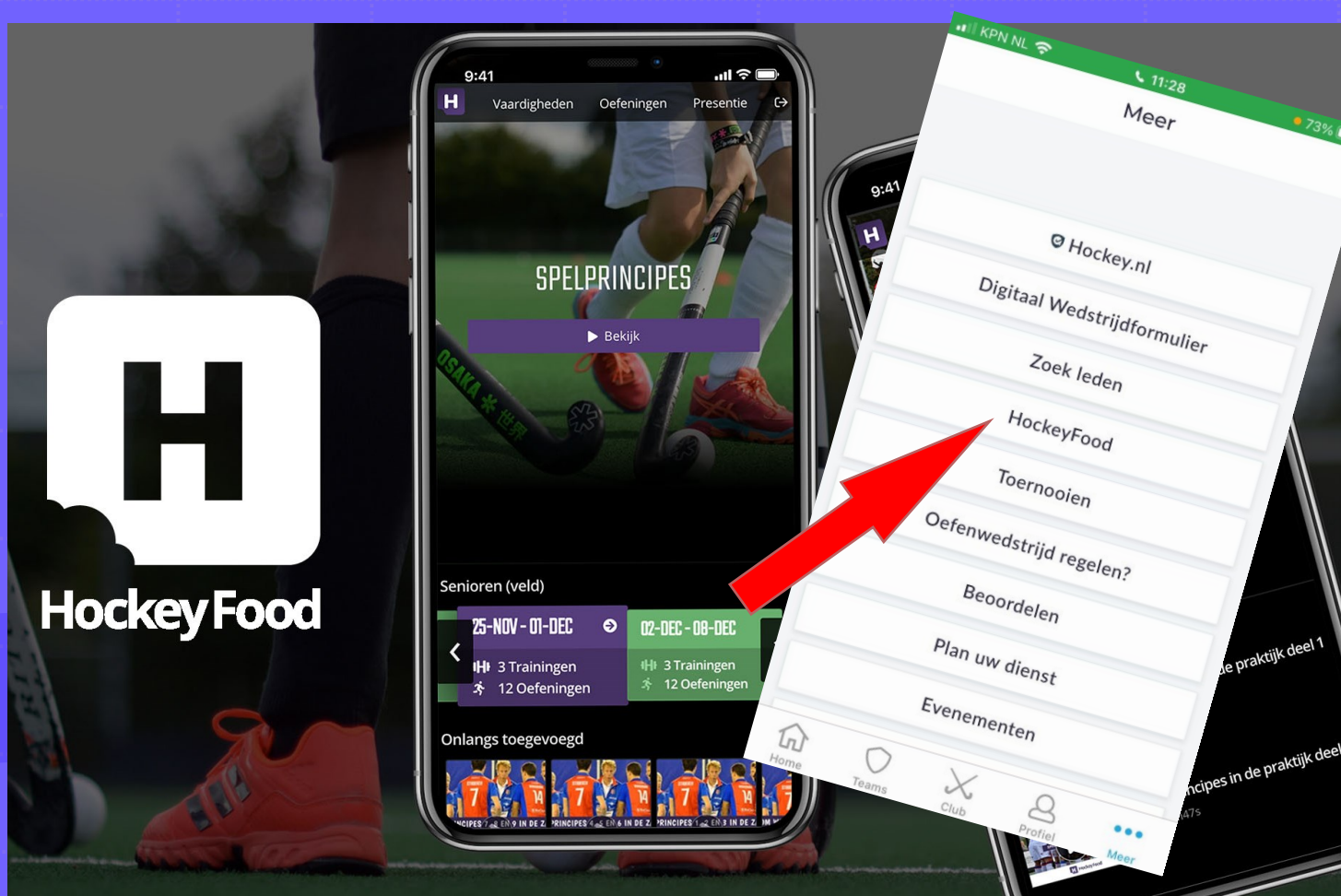
*LV = linksvoor  
LA = linksachter  
MM = midden-midden  
RV = rechtsvoor  
RA = rechtsachter*

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.



# Hockeyfood



Trainingen voor trainers zijn te vinden online in Hockeyfood.

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



# Trainingen

- Kom ruim op tijd!
- **Ouders helpen** bij het **leggen** van de **balken**
  - *woensdag 13:00-training en vrijdag 16:00-training*
  - **ouders graag aanwezig 12:55 (woe) en 15:55 (vrij)**
- **Ouders helpen** bij het **opruimen** van de **balken**
  - *woensdag 15:15-training en vrijdag 17:20-training*
  - **ouders graag aanwezig 15:50 (woe) en 17:50 (vrij)**
- **Jongste Jeugd spelers mogen geen balken dragen**
- **Alle trainingen** van de Jongste Jeugd zijn **in de Vliethorst** (*de zaal van de British School is alleen voor de trainingen van de juniorenteam*s)



# Even voorstellen...

## Lijncoördinatoren O8

- Joël van der Spek & Christianne Grootenboer-Leenhouts



## Lijncoördinatoren O9

- Erik de Jong, Marc Bovenkerk (J) & *vacature (M)*



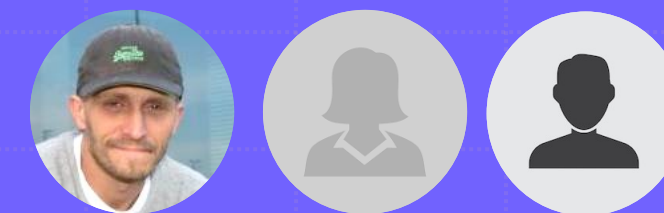
## Lijncoördinatoren O10

- Henk Enter (J) en Malieke de Jong-Terwiel +  
Nicole van Vliet-Dirksen (M)



## Lijntrainers

- Daniël Hulkenberg + ... + ...





# Vragen?