



## Zaalhockey informatie voor Coaches/Managers



Mixed Hockeyclub  
"Forescate"

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

Contactadres zaalhockey:  
[zaalhockey@mhcforscate.nl](mailto:zaalhockey@mhcforscate.nl)

[www.mhcforscate.nl](http://www.mhcforscate.nl)  
mail: [info@mhcforscate.nl](mailto:info@mhcforscate.nl)

### Beste coaches en managers,

We staan weer aan de vooravond van een nieuw zaalhockeyseizoen.

Sommigen van jullie hebben ook in de afgelopen jaren al zaalhockeyteams begeleid, voor anderen is het zaalhockey iets nieuws. Maar voor iedereen zal het hoe dan ook even 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 en doen van de O18-O8 jeugd ook dit jaar weer 94 % van de veldteams ook aan de zaal-competitie mee. Voor de competitie worden de zalen overigens altijd gehuurd en ingedeeld door de KNHB, wij hebben als club geen enkele invloed op wie wanneer, waar en hoe laat speelt.

Binnen Forescate kunt u voor zaalhockeyvragen waarbij de site of HTZ functionarissen geen uitkomst kunnen bieden, of voor alle zaken waar met de KNHB moet worden gecommuniceerd, contact opnemen met Ad de Gruiter. Contact opnemen kan beste via mail: [Zaalhockey@mhcforscate.nl](mailto:Zaalhockey@mhcforscate.nl) en in noodgevallen telefonisch op 06-54976003.

De manager HTZ en het bestuurslid HTZ zijn aanspreekpunt voor alle speltechnische zaken, hockeyinhoudelijk en voor alle vragen rond trainingen. Mail: [ManagerHTZ@mhcforscate.nl](mailto:ManagerHTZ@mhcforscate.nl)

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

De wijziging m.b.t. de aanwijzing van scheidsrechters bij de jeugdwedstrijden is nog steeds van toepassing, zie daarvoor siteberichten. Daarbij worden dus steeds alle 3 de wedstrijden uit het drieluik gefloten door het team dat daarnaast ook de zaalwachten verzorgt !

Deze regel is niet van toepassing op de wedstrijden van de seniorenteams.

Voor de jongste jeugd (O8, O9 en O10) wijzigt dit jaar de aanwijzing van spelbegeleiders wel (zie site) !

Belangrijk aandachtspunt is bovendien elk jaar weer dat het clubhuis in de winterperiode meestal gesloten is, de keeperslockers zijn dan ook niet bereikbaar. Het is dus belangrijk om de keeperspullen thuis te bewaren tijdens de zaalperiode en niet op de club.

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

Ad de Gruiter, (Verenigingsmanager en zaalhockeycommissaris MHC Forescate)

# Mixed Hockey Club "Forescate"



## Zaalhockey Speeldata district Zuid-Holland, 2023-2024

Datum	Toelichting	Jeugd en Senioren (m.u.v. O7-jeugd)
2/3 December 2023	Eerste zaal speeldag & inhaaldag veldcompetitie	Zaal speeldag 1
9/10 December 2023		Zaal speeldag 2
16/17 December 2023		Zaal speeldag 3
6/7 Januari 2024	laatste weekeinde kerstvakantie	Zaal speeldag 4
13/14 Januari 2024		Zaal speeldag 5
20/21 Januari 2024		Zaal speeldag 6
27/28 Januari 2024	NK zaal	Zaal speeldag 7
3/4 Februari 2024		Zaal speeldag 8
10/11 Februari 2024	Start voorjaarsvakantie Zuid Ned.	Zaal speeldag 9
17 Februari 2024	Start voorjaarsvakantie Midden & Noord Ned.	

In specifieke situaties kan de KNHB afwijken van het bovenstaande schema en ook eventuele vrijgehouden dagen alsnog als competitiedagen vaststellen of een "dubbel weekeinde" indelen.

### Let op: wijziging leveren scheidsrechters :

\* bij O18-O12 jeugdwedstrijden >>> Alle wedstrijden uit drieluik (team heeft ook zaalleiding)

\* bij senioren-wedstrijden >>> ieder team neemt een eigen scheidsrechter mee

\* Bij de O10 wordt de wedstrijd begeleid door twee speelbegeleiders; één van de thuisvereniging en één van de uitvereniging.

\* Bij de O8/O9 is er slechts één speelbegeleider welke wordt geleverd door het thuisspelende team (het als eerste genoemde team in Match Center).

Dit jaar zal de jeugd O8 ook in Zuid Holland 6 tegen 6 gaan spelen (met spelregels van de O9 categorie) !

**Regelwijzigingen zaal seizoen 23-24**

Drie nieuwe interpretaties:

1. Opsluiten speler in balbezit in de hoek
2. Vrije push net over de middellijn, de verdediger moet 3 meter afstand houden anders strafcorner
3. Managen van een strafcorner, het uitgangspunt is ook hier dat je zelf de 30 seconden bijhoudt.

Zie hiervoor een filmpje Briefing Scheidsrechters zaal 2023-2024 op de site van de KNHB voor een volledige setting hiervan  
[www.knhb.nl/knibscenrum/competities/alles-over-de-spelregels/afspraken-scheidsrechters](http://www.knhb.nl/knibscenrum/competities/alles-over-de-spelregels/afspraken-scheidsrechters)

**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 zaalhockey 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

**Verenigingsarbitrage**

**Jongste Jeugd**

Dit seizoen wijzigt de methodiek t.a.v. van het aanleveren van speelbegeleider bij wedstrijden in de Jongste Jeugd.

- Bij de **O8/O9** is er slechts één speelbegeleider welke wordt geleverd door het thuisspelende team (het als eerst genoemde team in Match Center).
- Bij de **O10** 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.

**Wedstrijdduur**

**Alle wedstrijden duren 1x 35 minuten.**

Uitzondering zijn de volgende poules welke **2 x 20 minuten** duren:

- Senioren Standaard (h/d): Topklasse, Subtopklasse, en 1\* klasse
- Senioren Reserve (h/d): Topklasse
- O18/O16/O14-jeugd (j/m): Topklasse

**- O9 en O8 geldt 2x 15 minuten**



## **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 Forestate 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 Forestate, 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 kledkamers. Daarom is het ook verstandig om zaalleidingsouders van verschillende sexen in te delen zodat altijd zowel de mannen- alsook de vrouwenkledkamers 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.

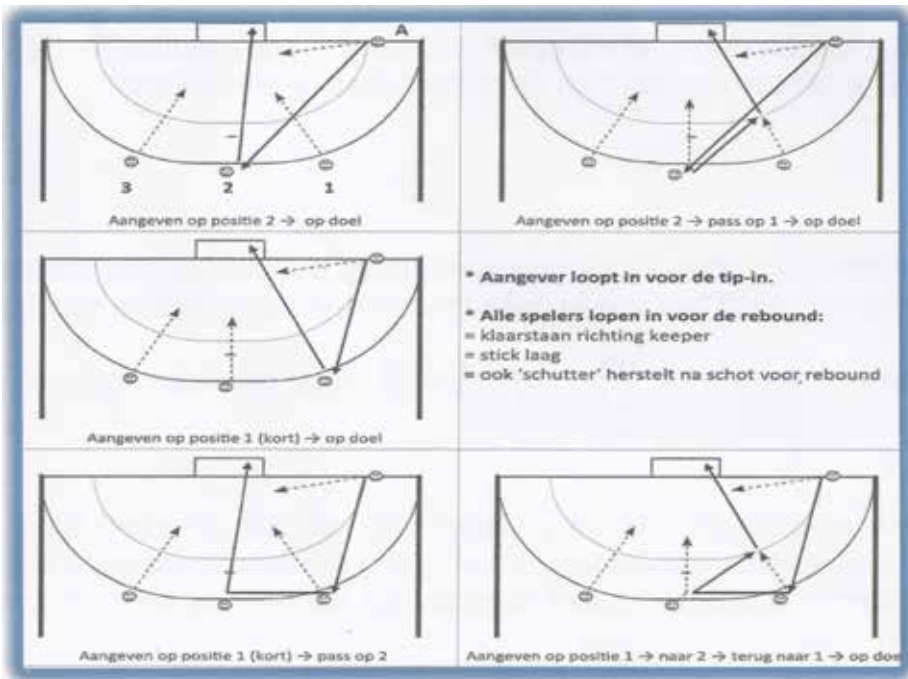
### **D: Na de wedstrijden:**

- 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.

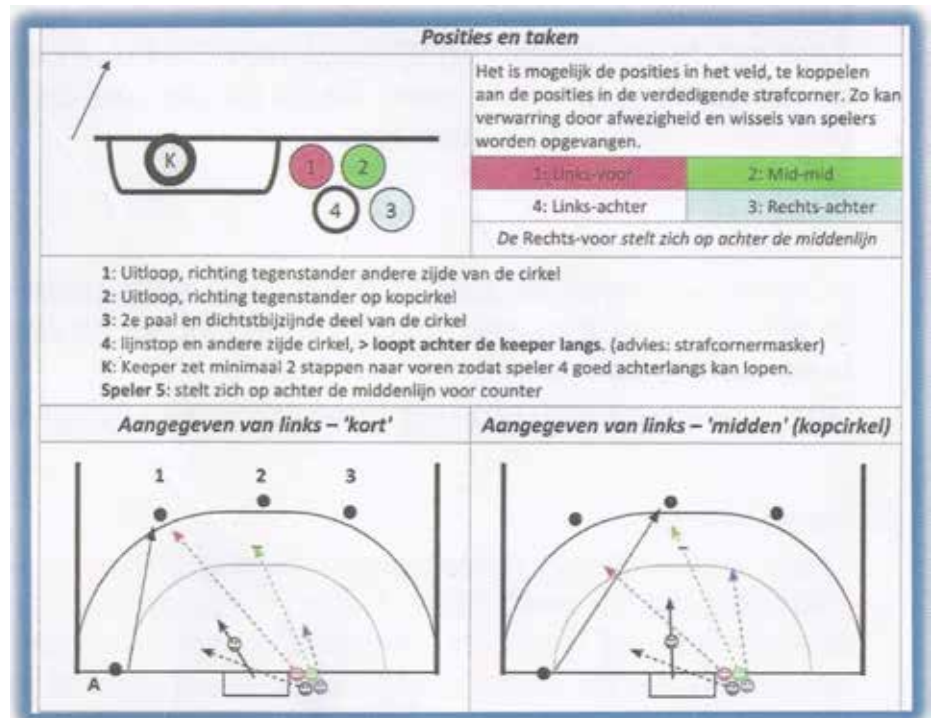


## Strafcorners:

Zaalhockey is snel en vaak onvoorspelbaar. Daarom is het aan te bevelen om de weinige situaties die wel voorspelbaar zijn goed binnen het team te bespreken en te oefenen. Zo is er bijvoorbeeld veel rendement te halen uit extra aandacht voor zowel de verdedigende als ook de aanvallende strafcorner. Vandaar dat we voor deze 2 situaties hieronder wat aandachtspunten en voorbeelden hebben afgedrukt.



### Enkele mogelijke variaties bij een aanvallende strafcorner



### Aandachtspunten bij een verdedigende strafcorner