

**Zaalhockey**

**Seizoen 2024-2025**

**Praktische informatie**



## Alles over:

- Trainingsschema
- Wedstrijdschema
- Praktische zaken
- Scheidsrechters zelf regelen
- Taken zaaldienst
- Spelregels
- Invalregels

**DATUM volgt: coach-  
en spelregel avond**

# Trainingsschema

## Voorlopig trainingsschema zaal hockey

versie 10/11

zaal		dag	start	éind	Team 24-25	Opmerking
	1	<b>Maandag</b>				
Aetsveld	2	ma	16:00	17:00	MO12-2 en JO12-2	
Aetsveld	3	ma	17:00	18:00	MO16-1	
	4					
	5	<b>Dinsdag</b>				
Aetsveld	6	di	16:00	17:10	MO12-1 en MO12-1/2	
Aetsveld	7	di	17:10	18:20	JO12-1 en JO12-1/2	
Aetsveld	8	di	18:20	19:30	JO14-1 en JO14-1/2	
Driemond	9	di	16:00	17:00	MO12-3	
Driemond	10	di	17:00	18:00	MO14-2	
Driemond	11	di	18:00	19:15	JO16-1	
Driemond	12	di	19:15	20:30	MO18-1	
Driemond	13	di	20:30	23:00	SENIOREN	
Sportshal Bredius Muiden	14	ma	20:45	22:00	SENIOREN	
Sportshal Bredius Muiden	15	ma	22:00	23:00	SENIOREN	
	16					
	17	<b>Woensdag</b>				
Aetsveld	18	woe	14:30	15:40	JO10-rood/wit	
Aetsveld	19	woe	15:40	16:50	MO10-blauw/oranje	
Aetsveld	20	woe	16:50	18:00	MO10-rood/wit	
Driemond	21	woe	15:00	16:00	MO12-4	
Driemond	22	woe	16:00	17:00	MO14-3	
Driemond	23	woe	17:00	18:00	JO14-2	
Driemond	24	woe	18:00	19:00	MO16-2	
Driemond	25	woe	19:00	20:15	JO16-2	
Driemond	26	woe	20:15	21:30	JO18-1	
Sportshal Bredius Muiden	27	woe	20:15	21:45	SENIOREN	
Sportshal Bredius Muiden	28	woe	21:45	23:00	SENIOREN	
	29					
	30	<b>Donderdag</b>				
Driemond	31	do	16:00	17:30	MO12-5	
Aetsveld	32	do	16:00	17:00	MO14-4 en MO14-5	niet op 5/12
Aetsveld	33	do	17:00	18:00	MO14-1 en MO14-1/2	niet op 5/12
	34					
	35	<b>Vrijdag</b>				
Aetsveld	36	vrj	16:30	17:15	MO16-3 en MO16-4	
Aetsveld	37	vrj	17:15	18:00	MO16-3 en MO16-4	
Aetsveld	38	vrj	21:00	22:00	SENIOREN	
Aetsveld	39	vrj	22:00	23:00	SENIOREN	
Driemond	40	vrj	16:00	17:00	beschikbaar	
Driemond	41	vrj	17:00	18:00	MO18-4	
Driemond	42	vrj	18:00	19:00	MO18-3	
Driemond	43	vrj	19:00	20:00	MO18-2	
Driemond	44	vrj	20:00	21:00	beschikbaar	
	48					
	49	<b>Wedstrijd weekend</b>				
Driemond	50	zat	09:00	13:30		

Het definitieve trainingsschema is binnenkort te vinden in de LISA app.

Geen training in de kerstvakantie

### Extra trainen?

Extra trainen in de zaal gaat niet. Wel kan je met je team een training organiseren op het veld (een gewone veldtraining).

Een veld reserveren kan via [verenigingsmanager@mhcweesp.nl](mailto:verenigingsmanager@mhcweesp.nl) of via [k.bos@mhcweesp.nl](mailto:k.bos@mhcweesp.nl)

# Speelschema

- 12 wedstrijden op 6 dagen (zaterdag of zondag)
- Een blok = 3 wedstrijden in een drieluik (a-b, b-c, c-a)
- Wedstrijden worden niet ingehaald.

Check altijd LISA voor de juiste data en tijden

## Zaalleiding; dan ook de tussenwedstrijd fluiten

Heeft je team zaalleiding, dan verzorg je de scheidsrechters en de zaalleiding (minimaal 2 personen) voor het hele blok (dus alle 3 wedstrijden).

Het definitieve wedstrijd-schema is te vinden in de LISA app (dit is leidend).

Ook wedstrijden in de kerstvakantie (4/5 jan)

*voorbeeld*

datum	Team Weesp	zaalleiding	tijdstip	wedstrijd	accommodatie
zaterdag 9 december 2023	MO14-12-C	Weesp	11:45	Weesp MO14-12-C - Rijnvliet MO14-12-C	Aetsveld
zaterdag 9 december 2023	zaalleiding weesp	Weesp	12:25	Rijnvliet MO14-12-C - Huizen MO14-12-C	Aetsveld
zaterdag 9 december 2023	MO14-12-C	Weesp	13:05	Weesp MO14-12-C - Huizen MO14-12-C	Aetsveld

# Speeldata

7/8, 14/15 december

4/5, 11/12, 18/19, 25/26 januari

1/2, 8/8 februari

**Het speelschema kan nog gewijzigd worden! Hou LISA in de gaten.  
Check vooral in December op de vrijdag avond van te voren of er geen wijzigingen zijn.**

# Praktische zaken

- Keepersmaterialen (hoezen en bandjes) worden uitgedeeld door [Karlijn](#) , neem bijtijds contact met haar op
- Voor het inspelen in de zaal, kan je het setje veldballen gebruiken, **mits schoon**

# Zaaldienst? Dan ook zelf scheidsrechters zelf regelen

## Regel de scheidsrechters op tijd

Elk team regelt zelf beide scheidsrechters voor het drieluik wanneer je zaaldienst hebt (doorgaans 2 keer).

Je levert als team **beide scheidsrechters, ook voor de tussenwedstrijd** (de wedstrijden tussen beide tegenstanders).

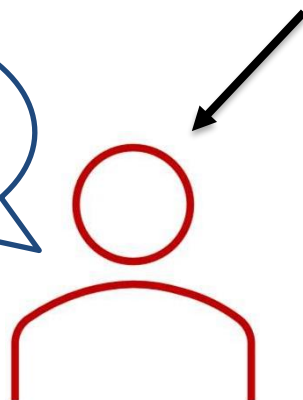
### Spelleiders bij de jongste jeugd/ O10

- beide verenigingen leveren 1 spelleider (zoals ook op het veld) . Een scheidsrechterskaart is niet verplicht, maar heeft wel de voorkeur.
  - De vereniging met zaalleiding is verantwoordelijk voor de zaaldienst etc.
- 
- Heb je scheidsrechters gevonden, vraag hen dan om zich zelf in te delen op jullie wedstrijd, via de Site (mhcweesp.nl/ inloggen/club/ arbitrage; zie laatste slide).
  - Standaard wordt de coach van het team gekoppeld aan de wedstrijd (als er geen scheids op is ingedeeld).
  - Lukt dit registeren niet, dan contact opnemen met [scheidsrechters@mhcweesp.nl](mailto:scheidsrechters@mhcweesp.nl)

# Zaaldienst, dan ook zaalleiding

## Zaalleiding: 2 belangrijke taken

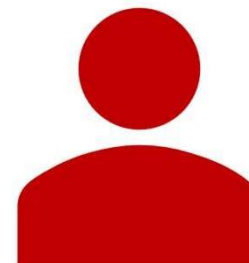
een uitgebreide instructie



### Zaalleider:

verantwoordelijk voor de zaal, de kleedkamers, schade, sfeer en veiligheid

een uitgebreide instructie



### Wedstrijdleader:

verantwoordelijk voor het bijhouden van de tijd van de wedstrijden, straf tijd en de score

Voor beiden geldt: **wees ruim van tevoren aanwezig**

Let op dat een hal pas vlak voor de eerste wedstrijd opent en je vaak weinig tijd hebt (ca 15 min) . Hier hebben we helaas geen invloed op.

Als je als eerste team aanwezig bent in een zaal, dan regel je, samen met de tegenstander en andere aanwezigen, dat de balken worden gelegd.



# Rol van de zaalleiding

Voor de wedstrijd

Tijdens de wedstrijd

Na de wedstrijd

## Voordat de wedstrijd begint, checkt de zaalleider het materiaal:

- Schoenen, schoon, lichte zool en niet buiten gedragen. Ook verplicht voor coaches, zaalleiding en scheidsrechters.
- Bitje, scheenbeschermers en **zaal hockeyhandschoen**
- Zaal hockeystick: Verplicht
- Veldballen: toegestaan, mits schoon. ZELF MEENEMEN
- Keepers; afwijkend kleur shirt, klompen en legguards met klittenband of plastic gespen. Metalen gespen (ook afgeplakt) zijn verboden. Check dit OOK bij de tegenstander
- Neerleggen/opruimen balken - moeten teams mee helpen



**NIET IN ORDE = NIET SPELEN**

# Rol van de zaalleiding

**Geen ruimte om uit te lopen,  
dus op tijd beginnen**

Voor de wedstrijd

Tijdens de wedstrijd

Na de wedstrijd

## Zaalleiding is verantwoordelijk voor het bijhouden van de tijd en de score

- Leg je telefoon klaar met stopwatch mocht er een kaart worden gegeven.
- Schrijf de score en de kaarten op een apart briefje voor het geval de scheidsrechter het DWF niet direct afrond en de score's door elkaar haalt of kaarten niet vermeldt.
- De wedstrijdtijd gaat in op de vastgestelde aanvangstijd (zie Lisa).
  - te laat? laat dit vermelden op DWF
  - <10 min later beginnen met minimaal 4 spelers
- Een wedstrijd duurt minimaal 15 minuten.
  - evt. (gelijkmatig) inkorten bijvoorbeeld elke helft 5 min korter

**Er is geen ruimte om uit te lopen  
Zaalleiding bepaalt, hierover is geen discussie mogelijk!**

# Rol van de zaalleiding

**De wedstrijdtijd wordt 35 minuten (gaat ten koste van inspeeltijd)**

Voor de wedstrijd

Tijdens de wedstrijd

Na de wedstrijd

## Start wedstrijd:

- Teams mogen het veld pas betreden als de vorige wedstrijd is afgelopen.
- **Max 5 min. inspelen**, Vaste aanvangstijd. Geen uitloop. De volgende wedstrijd mag niet later beginnen. Meldt dit voor de wedstrijd bij de coaches.
- Geen shake hands
- Wedstrijden duren **1x35** min waarbij de scheidsrechters halverwege van speelhelft wisselen
- Zo nodig de wedstrijd inkorten tot minimaal 15 min
- Wedstrijden worden niet ingehaald (ook niet bij afgelastingen of meer dan 10 min te laat)
- Er mogen geen maskers, flessen drinken, handdoeken etc in het doel liggen.

# Rol van de zaalleiding

Voor de wedstrijd

Tijdens de wedstrijd

Na de wedstrijd

## Regels de wedstrijd:

- 6 tegen 6 (5 veld + keep), **maximaal 12 spelers**, minimaal 4.
- maximaal 4 begeleiders op de bank (en geen broertjes/zusjes mini's van de week etc)
- Indien geen begeleider >18 jaar; = niet spelen
- Wedstrijd = 1x 30 minuten zonder rust, scheidsrechters wisselen halverwege van kant.
- Zaalleiding mag niet fluiten en/of coachen maar houdt toezicht.
- Bij E8/O10 ieder team 1 spelbegeleider (kaart niet verplicht)

# Rol van de zaalleiding

Voor de wedstrijd

Tijdens de wedstrijd

Na de wedstrijd

## Straftijd bijhouden:

De overtreder meldt zich bij wedstrijdleider/tijdopnemer en neemt plaats op strafbank. De wedstrijdleider houdt de tijd bij:

### **Groene kaart (formele waarschuwing die op het DWF moet worden vermeld)**

- Speler: 1 min niet spelen
- Coach: 1 min niet coachen én met 1 speler minder spelen.

### **Gele kaart**

- speler: 2 min. (5 min. bij forse fysieke actie tegen het lichaam);
- coach: 5 minuten op de tribune

### **Rode Kaart**

- Speler en teambegeleider naar de kantine voor de resterende duur van de wedstrijd

# Rol van de zaalleiding

Voor de wedstrijd

Tijdens de wedstrijd

Na de wedstrijd

## Invoeren scores:

- Zoek de inlogcode's voor de scheidsrechters op (staan in LISA)
- Zorg ervoor dat de scheidsrechters het DWF zo snel mogelijk afronden.
- Vergeet het afronden van de wedstrijd van het tussenblok niet. Ook deze wedstrijd moet door de scheidsrechters worden ingevoerd.

# Rol van de zaalleiding

Voor de wedstrijd

Tijdens de wedstrijd

Na de wedstrijd

## Afronden wedstrijddag:

- Het laatste team vraagt de zaalbeheerder of de zaal geveegd moet worden.
- Meldt teams die niet meehelpen met opruimen aan de commissie zaalhockey Midden-Nederland (op het DWF). Niet meehelpen wordt beschouwd als wangedrag en zal als zodanig worden bestraft.
- Controleer op schade van vloer, netten en in kleedkamers, leg balken goed, controleer of de goals vast zitten (achter de doellijn)

# Rol van team-managers

Voor de wedstrijd

Tijdens de wedstrijd

Na de wedstrijd

## Afstemming met zaalleider

Spreek met zaalleiding af dat ze ook een paar keer aan de andere kant van de zaal gaan lopen.

- Sfeer op de 'tribune', je hoort alles. Laat ze ouders aanspreken.
- Geen kinderen op de grond naast het veld = veiligheid voor jezelf (struikelen) en voor publiek.

En....Laat de zaalleider alvast het DWF klaar zetten.



# Algemene regels in sporthallen

- De teams mogen het veld pas betreden als de vorige wedstrijd is afgelopen
- Niet hockeyen in gangen, kleedkamers of buiten het veld. De teambegeleiding is hiervoor verantwoordelijk
- Jeugdteams zonder volwassen begeleiding; toegang tot de zaal weigeren
- In de zaal **NIET** eten en drinken (alleen water in bidons)
- (Teamoverleg) in kleedkamers: de coaches halen door een teamlid
- (Teamoverleg) in kleedkamers: altijd met 2 volwassenen (of 2 coaches of 1 coach en een ouder)
- Houd rekening met het beleid van individuele zalen.



# Spelregels in de zaal

Verdiep je van te voren in de spelregels en kijk op deze sites:

KNHB briefing scheidsrechters zaal 2021 2022 (filmpje)

[KNHB briefing scheidsrechters zaal 2021 2022 - YouTube](#)

Uitleg spelregels zaal hockey (filmpjes)

[Spelregels Zaalhockey - YouTube](#)

Spelregels zaal hockey: [KNHB](#)

Beknopte samenvatting:

[schc spelregelboekje zaal hockey editie - november 2021 v 5 2c.pdf](#)

**Check ook de losse presentatie over spelregels (presentatie Cees)**



# Spelregels in de zaal

## De basics

- Alleen pushen, de stickbeweging start op minder dan 50cm van de bal
- De bal mag niet hoog (ook niet liften over de stick tegenstander)
- Als een bal per ongeluk <10cm omhoog komt bij stoppen of passen, is het alleen een overtreding als de tegenstander er last van heeft
- Bij lage push op goal die door de verdediging omhoog gaat = gevaarlijk spel = strafcorner of....goal
- Keeper mag in de cirkel liggend spelen wanneer zowel de keeper, zijn stick als de bal in de cirkel zijn
- Keeper mag de bal stoppen met zijn hele lichaam en de bal over de grond wegslaan; NIET in de lucht. De keeper mag niet OP de bal liggen.

**Vliegende Keep bestaat niet**  
**Bij een strafcorner: alleen handschoenen, masker, kniebeschermers en tok**

# Spelregels in de zaal

## De basics

### Het blok zetten

- Blok zetten = de stick plat op de grond met de stickhand op de grond.
- Aanvallers mogen NIET in het blok spelen (gevaarlijk spel), ook niet na een blinde draai/pirouette
- Als de verdediger met zijn stick richting de bal beweegt, is het niet in het blok spelen. Maar gevaarlijk spel mag je altijd afluiten



# Spelregels in de zaal

## Doelpunt!

### Het is een doelpunt wanneer:

- Bal over de doellijn is, en
- Binnen de cirkel door een aanvaller is gespeeld, en
- Daarna niet meer buiten de cirkel is gekomen

Via de voet of stick van verdediger is OOK doelpunt



# Spelregels in de zaal

## Overtredingen (1/3)

- Bij uitnemen, bal moet STIL liggen en 3 m afstand (ook in de cirkel)
- Ook bij overtreding vlak bij de cirkel moet de bal eerst 3 meter gerold hebben....Of geraakt zijn door de tegenstander
- Als de bal niet opzettelijk over de achterlijn gaat via de verdedigende speler = lange corner op de middellijn. Opzettelijk is strafcorner
- De keeper mag wél de bal onopzettelijk over de achterlijn 'kaatsen'
- Als de bal over de balk gaat, inpush op max. 1 meter van de balk
- Blok zetten = de stick plat op de grond met de stickhand op de grond
- Tegenstander mag NIET in het blok spelen (gevaarlijk spel), ook niet na een blinde draai/pirouette
- Gevaarlijk spel = op KORTE afstand HARD spelen op speler die laag ACHTER de stick zit

# Spelregels in de zaal

## Overtredingen (2/3)

- Een speler mag niet worden opgesloten in de hoek van een speelveld. Er moet altijd ruimte zijn om de bal te kunnen spelen
- Bal opzettelijk tegen de balk of bij de stick tegenstander klemmen mag niet. Bij ON-opzettelijk klemmen geef je een bully.
- Er mag op ieder moment gewisseld worden (er hoeft niet gewacht te worden totdat het spel stilstaat) **BEHALVE** tijdens een strafcorner (dus nadat er gefloten is voor een strafcorner)
- Wanneer het spel wordt stilgelegd om uitleg te geven (of vanwege blessure) .....hervatten met een bully waarbij de sticks elkaar 1x raken.
- Bully altijd op > 3m afstand van de cirkelrand

# Spelregels in de zaal

## Overtredingen (3/3)

**Bal in de cirkel**

keeper mag  
staand en  
liggend spelen

**Bal buiten de cirkel**

keeper mag  
alleen staand  
spelen

**De rest is  
overtreding  
en een  
strafcorner**



# Spelregels in de zaal

## Strafcorners - bij opzettelijke overtreding **OP EIGEN HELFT**

### Uitvoering van de strafcorner

- Keeper in het doel, achter de doellijn
- Max. 5 verdedigers naast het doel (aan de andere kant van de uitneemkant) of evt. op de kop van de cirkel van de tegenpartij
- Voeten en sticks verdedigers achter de doellijn
- Voeten en sticks aanvallers buiten de cirkel
- Bal eerst buiten de cirkel spelen
- Strafcornet eindigt als bal > 3m buiten de cirkel komt
- Er is geen vliegende keep toegestaan. Dus bij geen keep, iedereen naast de goal (en 1 speler op de kop van de cirkel van de tegenpartij).
- er mag geen speler op de middenlijn staan, alleen op de kop van de andere cirkel

### Regels tijdens de strafcorners

- Als een aanvaller bij een strafcorner te vroeg de cirkel betreedt wordt de aangever bestraft
- Shoot onder de knie is opnieuw strafcorner.
- Shoot boven de knie binnen 3 meter afstand is overtreding; einde strafcorner en uitnemen.
- lage push op de keeper en hoog terug is opnieuw strafcorner.
- hoge push op de keeper en hoog terug is afhankelijk gevaar voor de spelers, doorspelen of strafcorner.
- hoog spelen, maaien, maar ook een hoge bal in een vloeiende beweging naar de grond brengen bij een hoge rebound mag niet en is overtreding.
- NB er mag niets in het doel liggen (ook niet als de corner voorbij is)

# Spelregels in de zaal

## Voor O10 spelleiders...

**Bijna alle regels voor de jeugd gelden ook voor de O10 behalve:**

- Op goal mag de bal tot maximaal kniehoogte worden gepusht mits geen gevaarlijk spel
- Ook de E8 mag niet spelen met vliegende keep
- Leren hockeyen staat voorop (wees GEEN scheidsrechter). Ook in de zaal gelden dezelfde spelplezier bevorderende maatregelen als tijdens de veldcompetitie.

# Inval regels

- Algemeen: invallen om een team te versterken is onwenselijk en wordt aangemerkt en behandeld als 'onsportief gedrag'.
- Belangrijk: Check de speelgerechtigheidsregels en de Tabel Klassengrenzen of [InvalLEN bij je eigen vereniging \(knhb.nl\)](https://www.knhb.nl/inval-bij-eigen-vereniging)
- Hanteer deze regels strikt. Voorkom frustratie, verdriet en het mislopen van een kampioenschap.
- Consequenties bij het niet naleven van de speelgerechtigheidsregels: 3 wedstrijdpunten in mindering en een boete.

# Scheidrechters, hoe je zelf indelen

Inloggen via  
mhcweesp.nl

MHC WEESP **Arbitrage** Ik Club Team Zoeken **Mathelijm Straatemeier** Profiel | Uitloggen

maand December jaar 2021 Zoeken

zaterdag 04 12 2021 1 zondag 05 12 2021 9 zaterdag 11 12 2021 15 zondag 12 12 2021 1 zaterdag 18 12 2021 15 zondag 19 12 2021 13

U bent nog niet ingepland als scheidsrechter dit seizoen.

**zondag 05-12-2021**

Meisjes A2 Z Team	Amersfoort - MA5 Tegenstander	⊕ 09:30 Spelen	Peter van Ulsen	<b>Inplannen</b> >
ZAALBLOK Team	ZAAL - Amersfoort MA5 - Spandersbosch MA4 Tegenstander	⊕ 10:10 Spelen	Peter van Ulsen	<b>Inplannen</b> >
Meisjes A2 Z Team	Spandersbosch - MA4 Tegenstander	⊕ 10:50 Spelen	Peter van Ulsen	<b>Inplannen</b> >