

MHC Weesp Zaalhockey



Seizoen '23-'24

Programma

- Waarom spelen we zaalhockey?
- Tips voor coaches
- Speel systemen aanvallend
- Speel systemen verdedigend
- Uitverdedigen
- Strafcorner aanvallend
- Strafcorner verdedigend
- Algemene info

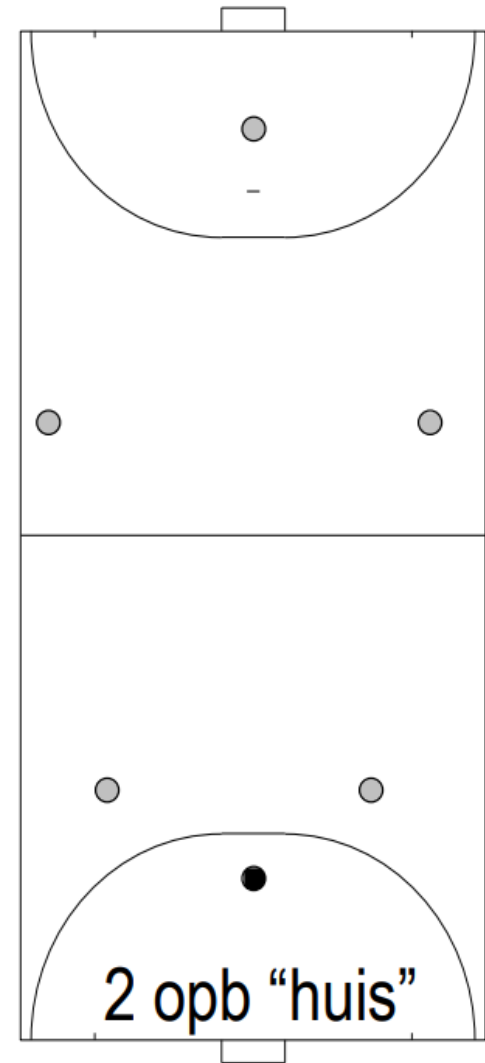
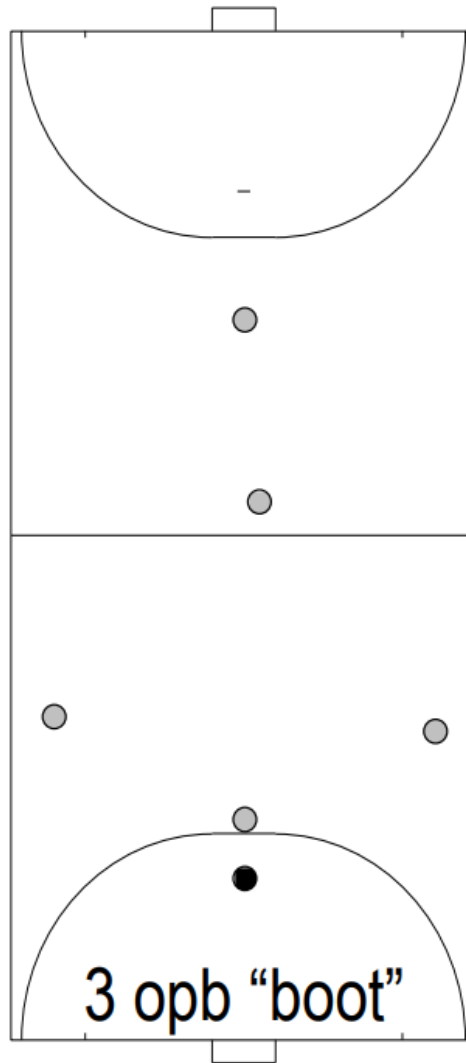
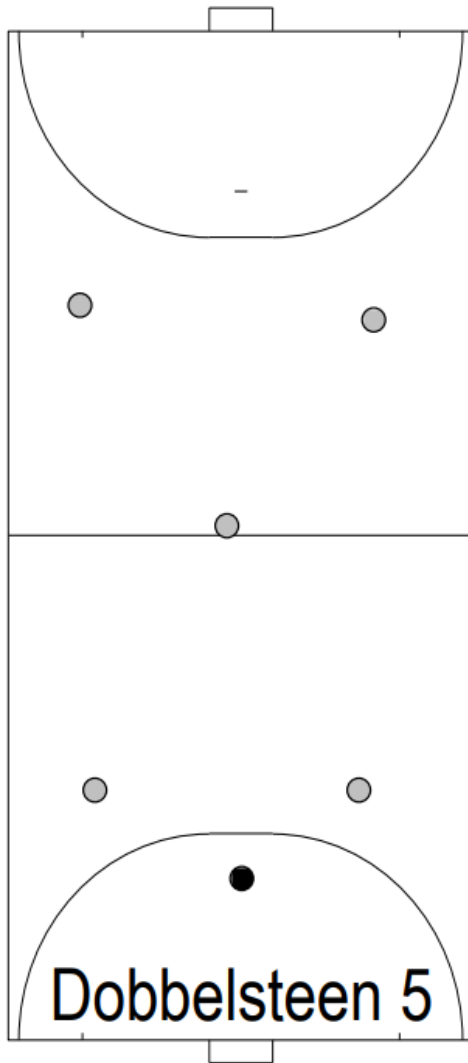
Waarom spelen we zaalhockey?

- Goed voor de technische ontwikkeling van spelers
Snel handelen/kleine ruimte/in beweging aan nemen
- Goed voor de beslissingssnelheid van spelers
Wedstrijd lezen/wisselen speelsysteem
- Goed voor het voetenwerk
Laag zitten/korte sprintjes
- Goed voor de mentale weerbaarheid
Verantwoordelijk/omschakelen/close games
- Je blijft fit
- Goed voor het veldhockey

Tips voor coaches

- Je speelt 2 wedstrijden per dag
Zaterdag of zondag, thuis en uit tenue meenemen
- Neem een bordje mee, of bekertjes
Om de opstelling uit te leggen en het speelsysteem, blok en corners
- Coach positief en vragend
Complimenten voor laag zitten, stick op de grond
- Veel wisselen
Zaalhockey is vermoeiend!
- Keeperspullen
Zaalbandjes verplicht, op te halen bij Karlijn op afspraak

Speelsystemen aanvallend

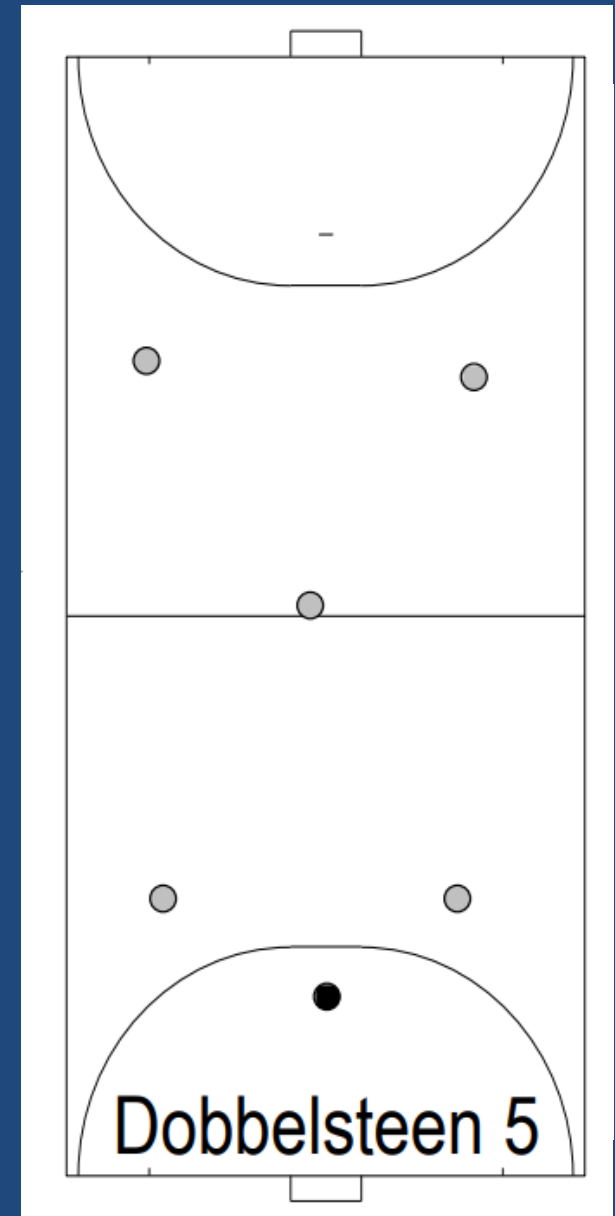


Opbouw 2:1:2

Dobbelsteen 5

Taken

- Meest gangbare
- Driehoekjes
- Achterhoede spelers verschillende hoogtes en breedtes
- Recht of links achter neemt bal
- Midden-midden start in de as en biedt zich aan naar de bal of aan de balk
- Linkerspits start in as (laag)
- Rechterspits start in as (diep)

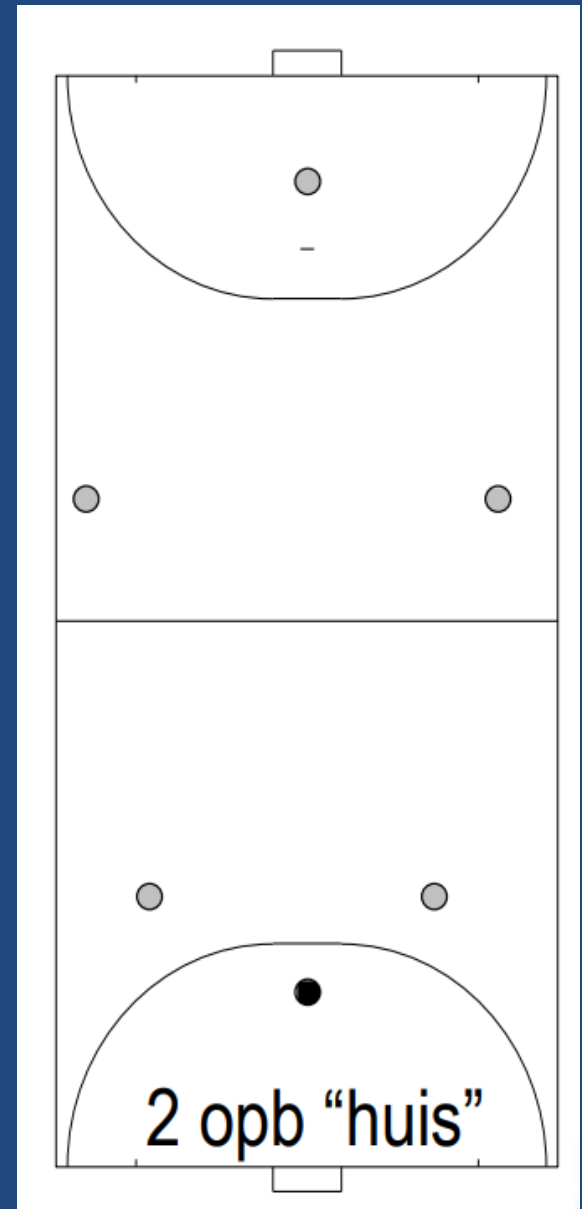


Opbouw 2:2:1

"Huis"

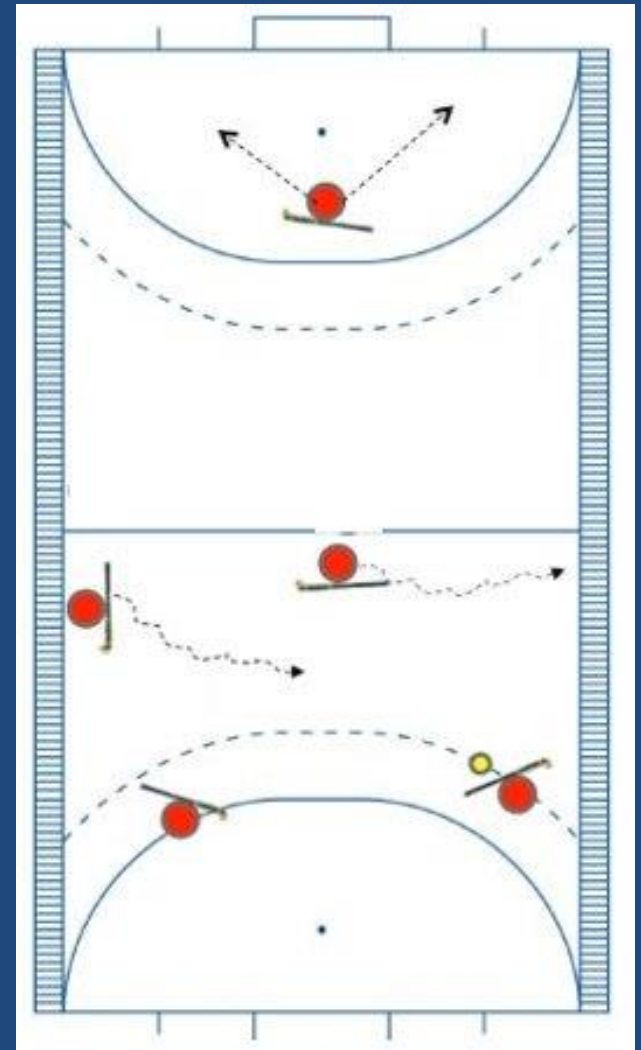
Taken

- Achterhoede spelers verschillende hoogtes en breedtes
- Rechts of links achter neemt de bal
- Links midden en rechts midden starten aan de balk
- Middenspits start in as (diep)
- Links en rechts midden bieden zich aan
- Waarom loop je vrij?



Opbouw 2:2:1 "Huis"

Voorbeelden van looplijnen in
huisformatie

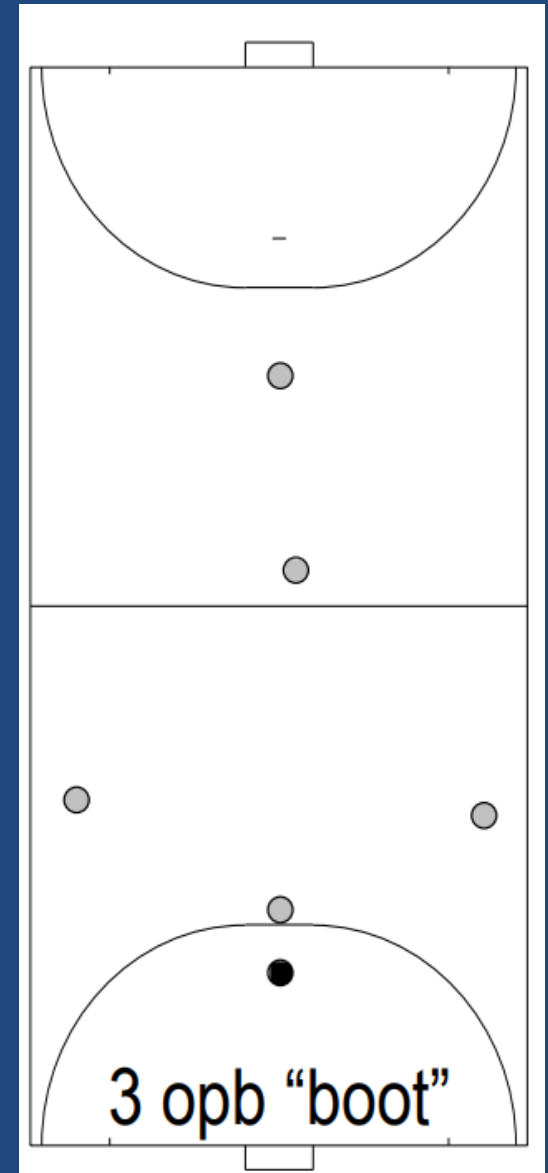


Opbouw 3:2:1

"Boot"

Taken

- 3 mans achterhoede
- Links en rechts achter zo dicht mogelijk tegen de balk, tenzij onder druk
- Midden-midden start in de as
- Spits start in as (diep)
- - Defensieve opstelling (meer accent op achterhoede)
- Wanneer ga je zo staan?

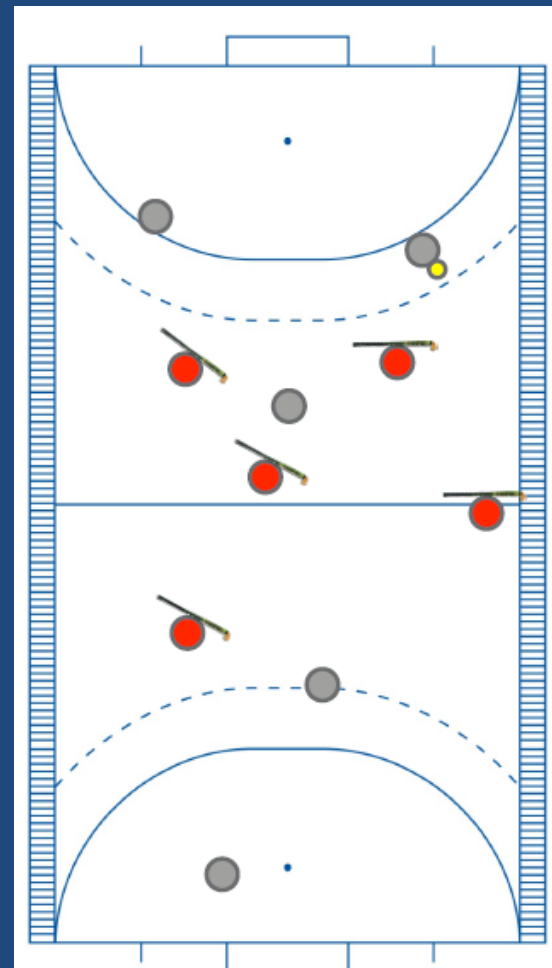


Verdedigend systeem

zonedekking systeem

Uitgangspositie bij bal op rechts

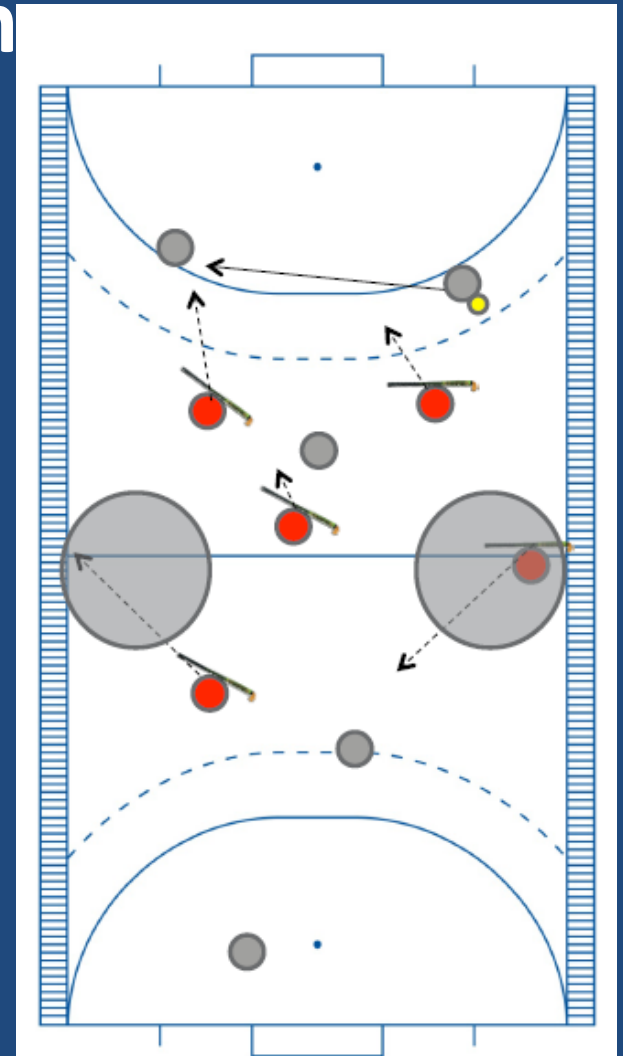
- Iedereen staat op zijn forehand
- Handschoen op de grond
- Rechtsvoor tegenover de bal
- Midden-midden heeft backhand rechts voor
- Links voor naar binnen
- Rechtsachter staat hoog bij de balk
- Linksachter geeft rugdekking in de as



Dobbelsteen 5, druk zetten

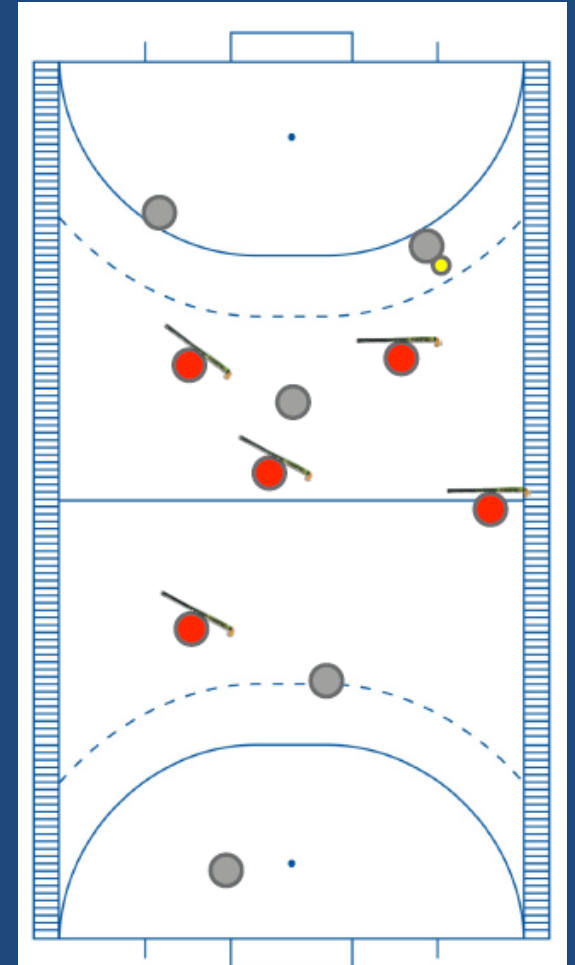
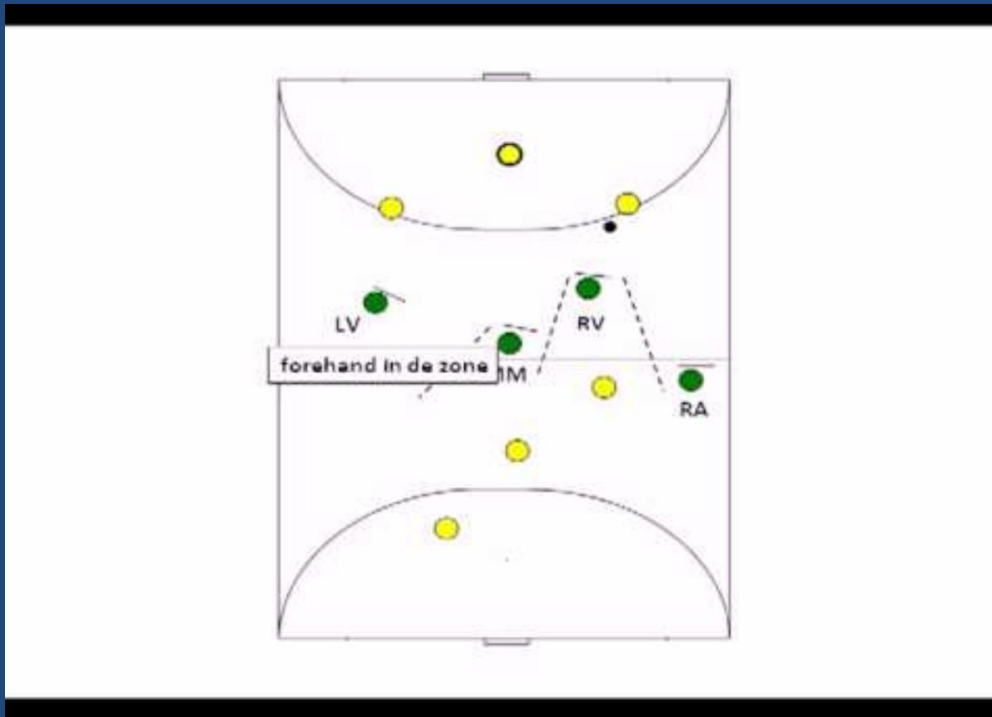
zonedekking systeem

- Als team
- Achterhoede spelers staan hoog in de press en laten directe tegenstander los
- Midden midden met de punt naar achter in de driehoek
- Helpkant spits niet over as staan (blijft zijn/haar zone dekken)
- Keeper staat rond strafbalstip



Dobbelsteen 5,

zonedekking systeem



Wat kan hier beter?



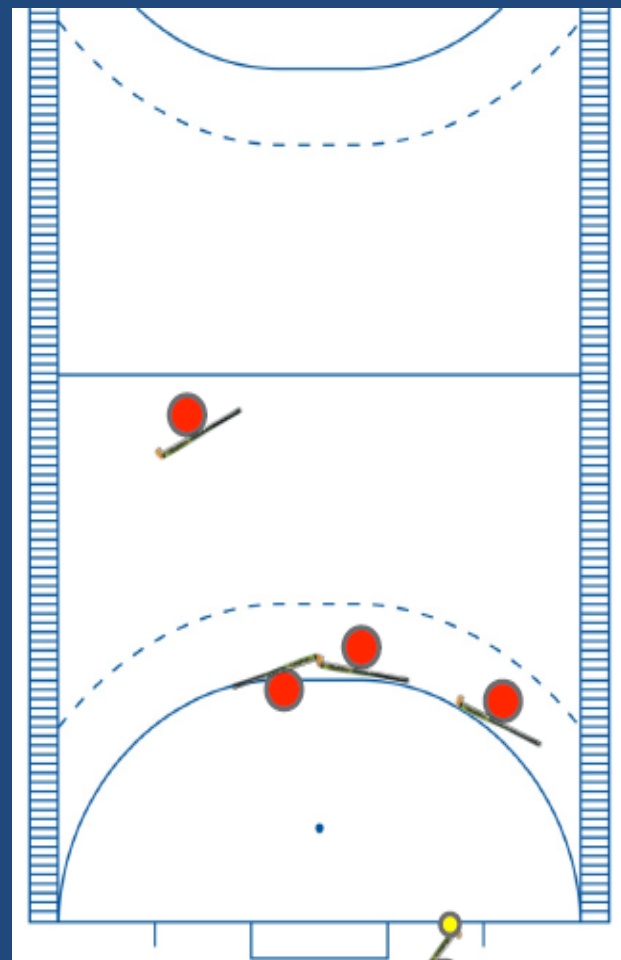
Strafcorner aanvallend

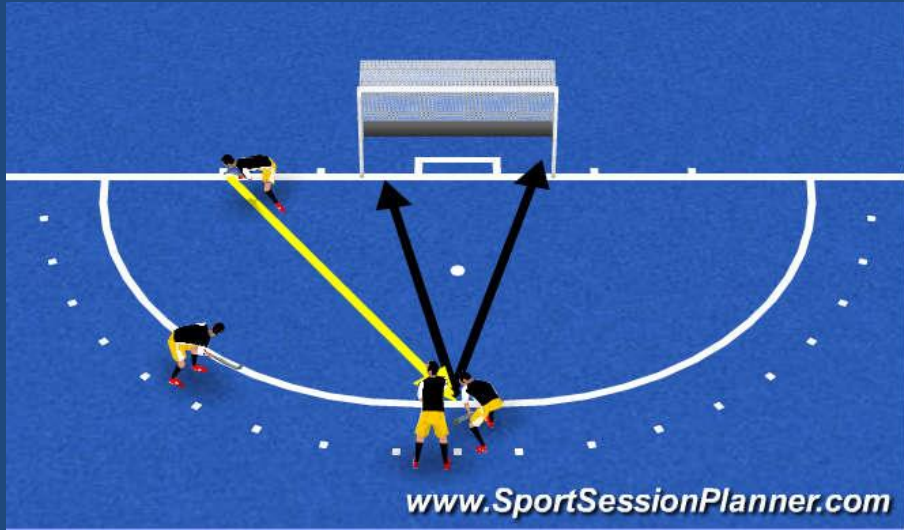
Opties

- Directe push
- variant

Alternatieven

- Vanaf andere kant

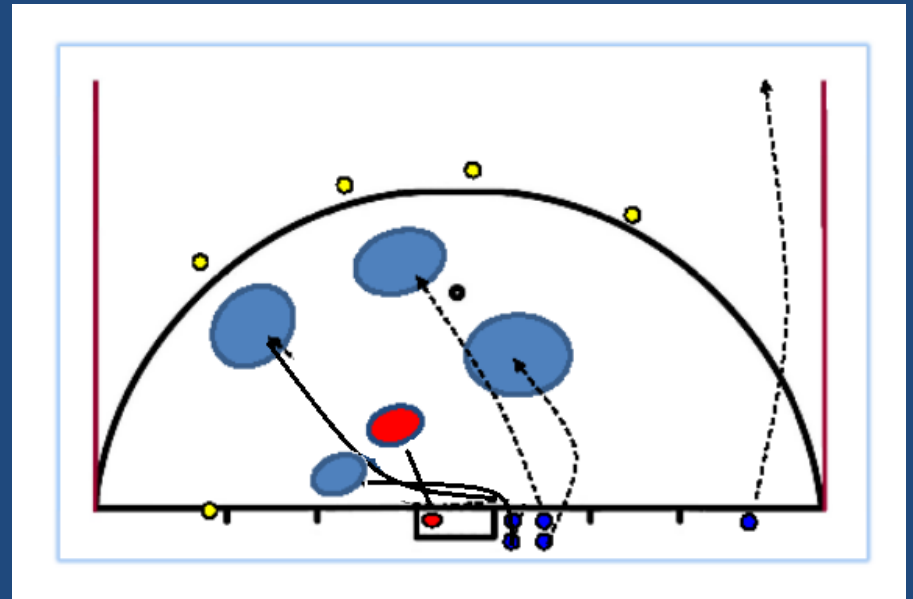




Strafcorner verdedigend, Aangeef op links

Taken

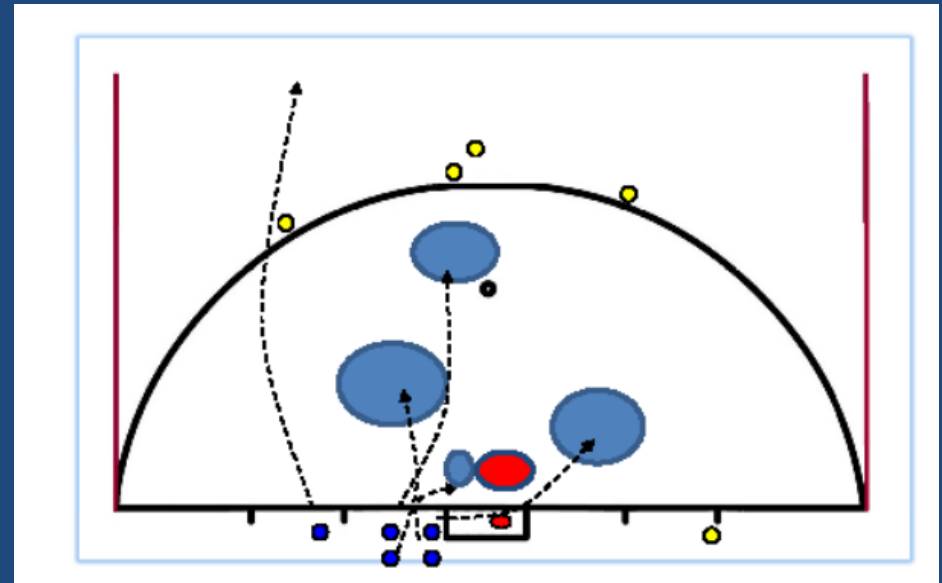
- Keeper loopt uit
 - 1' loopt achter keeper lang (druk en afschuif)
 - 2' loopt naast keeper mee
 - 3' pakt lijn rechts c.q. afschuif
 - 4' pakt lijn links
 - 5' zet druk en gaat voor fast-break
- fast-break



Strafcorner verdedigend, Aangeef op rechts

Taken

- Keeper loopt uit
 - 1' loopt achter keeper lang (druk en afschuif)
 - 2' loopt naast keeper mee
 - 3' pakt lijn rechts c.q. afschuif
 - 4' pakt lijn links
 - 5' zet druk en gaat voor fast-break
- fast-break



Algemene info

- Contact trainer coach
- Materialen
- DWF: wat is relevant en wat niet?
- Boodschap wedstrijd secretariaat

Vragen ?



We wensen jullie succes en veel plezier in de zaalcompetitie !!