

# Zaalhockey

# Coachmap



Versie 2023

Hoi allemaal!

Om jullie zo goed mogelijk te ondersteunen hebben we deze map gemaakt “voor en door” de zaalcoaches. Het doel is zowel praktische uitleg van zaalhockey te geven, de weken door te nemen en als naslagwerk voor iedereen. Als er opmerkingen zijn horen we het graag, dan kunnen we volgend jaar nog weer een betere map maken. We bespreken een aantal onderwerpen in deze map:

- Competitie opbouw zaalhockey..... 2
- Spelregels Zaalhockey ..... 3
- In de zaal ..... 4
- Praktische zaken..... 4
- Aandachtspunten coachen ..... 5
- Strafcornet ..... 6
- Posities in de zaal ..... 9

### Competitie opbouw zaalhockey

- Bij de zaalhockeycompetitie **speel je** meestal **2 wedstrijden** op één wedstrijddag. Er zijn dan 3 teams die een drieluik spelen: (a-b, b-c, a-c). In dit voorbeeld zou club B in Lisa zien “a-b (uit) en b-c (thuis)”. Teams die spelen op het hoogste niveau (Topklasse, D1/H1) zullen met alle teams van de poule spelen in 1 zaal op dezelfde dag, daarom zit er minstens 1 maximaal 3 wedstrijden tussen de gespeelde wedstrijden. Thuis en uit wil dus niet zeggen waar je speelt, maar in welk tenue. Neem dus altijd je rode shirt mee naar de zaal!
- Wedstrijden kunnen in principe niet worden ingehaald. Tenzij teams overeenstemming vinden over moment en de beschikbaarheid van een zaal
- Wedstrijddagen zijn op zaterdag of zondag, en je speelt niet elk weekend
- Als je bij zaalhockey **thuis speelt**, wordt er van je verwacht dat je de andere teams ontvangt. Daarom is het belangrijk ouders te vragen voor 2 specifieke taken:
  - **Wedstrijdtafel:** 2 ouders is het leukste aan de wedstrijdtafel (is ook gezellig voor ze). De wedstrijdtafel is “de baas in de zaal”: Ze houden de tijden bij, de wedstrijdtijd en het scorebord, en zorgen ervoor dat het digitaal wedstrijdformulier ingevuld wordt door de coaches en scheidsrechters. Daarnaast geven ze aan wanneer een speler na een kaart mag terugkeren in het veld.
  - **Zaaldienst:** Elk team heeft een aantal keer zaaldienst. De taak is dan dat je de drie wedstrijden van het blok gaat fluiten (dus ook de tussenwedstrijd). De scheidsrechters mogen ouders zijn, maar kunnen ook bekenden of oudere broers/zussen zijn. Zolang er rekening wordt gehouden met het spelniveau en ze een scheidsrechterskaart hebben. Deze scheidsrechters moeten aangemeld worden voor de wedstrijd, als dit niet gedaan wordt zal een coach ingedeeld worden in het systeem en mag je dus niet coachen. (Zie ook de uitgebreide PowerPoint van de zaalcommissie)
  - **Scheidsrechters voor O10:** Je neemt iedere wedstrijd 1 scheidsrechter mee.
  - **Scheidsrechters voor O12, O14, O16, O18:** Thuisspelende ploeg regelt scheidsrechters volgens het protocol van de zaaldienst.
  - **Tijd = Tijd.** In de zaal is er een strak tijdschema en het ontvangende team zorgt ervoor de juiste tijdsschema gevolgd wordt. Zorg er dus voor om op tijd te beginnen, en dat de tijd tijdens de wedstrijd nooit stilgezet wordt. Als we uit een schema lopen, hebben andere teams minder tijd.
- Indien nodig zorgt het thuisspelende team ook voor het neerzetten van de **balken** en het opruimen daarvan. Let op, ook de tegenstander moet helpen. Indien ze niet helpen kan dat punten kosten.
- Tijdens de zaal zit je vaak binnen, ook met voorbesprekingen. Daarom de volgende richtlijnen (zeker bij meisjesteams):

- In de kleedmaker worden de coaches altijd na het omkleeden gehaald een teamlid (aanvoerder).
- Altijd met 2 volwassenen in de kleedkamer (of 2 coaches of 1 coach en een ouder).
- Sommige zalen hebben een ander beleid: hier altijd rekening mee houden
- En de algemene richtlijnen gelden uiteraard ook:
  - Aanraken mag, maar alleen echt functioneel
  - Altijd eerst aan het kind vragen ("zal ik je bloedneus even dicht knijpen", "zal ik er een pleister op plakken", "zal ik je even naar de kant tillen" etc.
  - Nooit alleen met een kind in een afgesloten ruimte (ook niet de WC om bloedneus dicht te knijpen): blijf daar waar anderen je kunnen zien of ga met 2 volwassenen.

### Spelregels Zaalhockey

Zaalhockey kent andere spelregels dan veldhockey. De belangrijkste verschillen van zaalhockey met veldhockey zijn.

- Teams bestaan uit maximaal **12 spelers**, waarvan er **maximaal 6 in het veld** staan (inclusief keeper).
- **Wisselen** van spelers altijd, behalve bij strafcorner: dan mag alleen een geblesseerde of weggestuurde keeper (rode kaart) worden vervangen. Wisselen is binnen 3 meter van de middenlijn waar de teambank staat. De gewisselde speler moet er eerst uit, voordat de andere erin mag. Wisselen tijdens een strafbal mag wel.
- Wedstrijden zijn **1x 30 minuten**, scheidsrechters wisselen na 15 minuten van helft.
- Er zijn **balken**, en geen zijlijnen. Een bal is "uit" als hij over de achterlijn gaat, of over een van de balken aan de zijkant van het veld heen gaat.
- Je mag de bal **alleen pushen**. Slag, flats en slagpush zijn niet toegestaan. Het is geen push meer als de beweging 50 cm voor het balcontact begint
- Bal mag **niet hoog** (behalve bij doelpoging). Soms stuitert de bal omhoog als je aanneemt. Dit mag **maximaal 10 centimeter** boven de vloer, mits er **geen tegenstander in de buurt** staat.
- Doelpogingen mag de bal hoog, mits die niet gevaarlijk is. Staat de speler in de lijn van het doel dan is dit op eigen risico. *O10 doelpogingen mogen tot kniehoogte!!*
- Je mag de bal **niet tegen de balk klemmen** met je stick. (vrije slag tegenstander)
- Je hoeft bij een vrije slag maar **3 meter** afstand te houden (ipv 5 meter)
- Veldspelers mogen **niet liggend spelen** mag. Naast je voeten mag alleen je hand (met handschoen) de grond raken, al het andere wordt gezien als "liggend spelen" (bv een knie, 2 handen, een heup etc)
- Je mag **niet gevaarlijk spelen**, Spelen in een "blok" van de tegenstander wordt gezien als gevaarlijk.
  - Blok is pas geldig als de **handschoen op de grond is!** Dus je maakt met 3 punten contact met de grond: 2 voeten en je handschoen. Ook moet de stick voor het lichaam en niet er naast.
  - Let op: Als de stick verplaatst wordt nadat de tegenstander heeft gepusht, is het niet in het blok spelen
- De **lange corner op de middenlijn**, recht tegenover waar de bal over de achterlijn is gegaan. Een lange corner mag niet direct de cirkel in gespeeld worden, maar eerst verplichte 3 meter gecontroleerd afleggen (bv dribbelen of overspelen)

## Praktisch in de zaal

De belangrijkste verschillen van zaalhockey met veldhockey

<https://www.youtube.com/watch?v=S7A3GMqjws4&pp=ygUda25oYiBicmllZmluZyBzY2hlaWRzcmVjaHRlcnM%3D>



- Zaalhockeys zijn verplicht om het volgende te dragen:
  - zaalschoenen
  - scheenbeschermers
  - zaalhockeyhandschoenen.
  - bitje
  - zaalstick (deze is platter dan een veldstick)
  - Keepers moeten speciale riempjes om de klompen dragen, omdat de metalen gespjes van hun legguards schade kunnen maken aan de zaalvloer.

## Praktische zaken voor de coaches

Maak zodra het een wedstrijdschema bekend is:

- Een appgroep met de ouders, (veldhockey app groep volstaat ook indien deze gelijk is!)
- Een rijschema
- Voor de thuiswedstrijden wedstrijd tafel en scheidsrechters

Als je het weekend speelt, vergeet dan niet:

- Woensdag: app in de appgroep
  - Waar en hoe laat jullie gaat spelen
  - Dat ze een rood shirt mee moeten nemen (wordt vaak vergeten)
  - Wie rijdienst heeft en/of wie wedstrijd tafel en scheidsrechters zijn
- Vrijdag
  - Digitaal wedstrijd formulier (DWF) invullen op Lisa (Scheidsrechter!!)
- Zaterdag / zondag
  - Wedstrijden spelen
  - Samen met coach tegenstander de uitslag in DWF (Lisa) zetten

### Aandachtspunten coachen

- Spelplezier is het aller belangrijkste,
- Maak kennis met de coaches, zaalleiding etc voor de wedstrijd. Maak altijd wat afspraken wat te doen als de stand te ver uit elkaar gaat lopen (al is het maar, “zullen we elkaar even opzoeken als de stand te ver uit elkaar lopen?”
- Probeer te zeggen wat de kinderen wel moeten doen, en probeer de opmerkingen wat ze niet moeten doen zoveel mogelijk in te slikken. Bijvoorbeeld “goed gelopen” in plaats van “wat een slechte pass”
- Sportief opstellen:
  - Je bent de enige die naast het veld staat, dus houdt hier rekening mee,
  - Denk eraan dat het in de zaal snel herrie is: de kinderen horen je slecht en het publiek wel
- Verder lezen?
  - <https://www.youtube.com/watch?v=vISXl9ny2bw>

## Strafcorner

Enkel voor O12, O14, O16 en O18! Teams van O10 spelen geen strafcorner maar nemen een shootout bij een overtreding binnen de cirkel

Een strafcorner begint met de bal, op de achterlijn, op (minimaal) 6 meter van de doelpaal, aan de kant van het doel waar het aanvallende team de voorkeur aan geeft. Het verdedigende team moet aan de andere kant van het doel staan

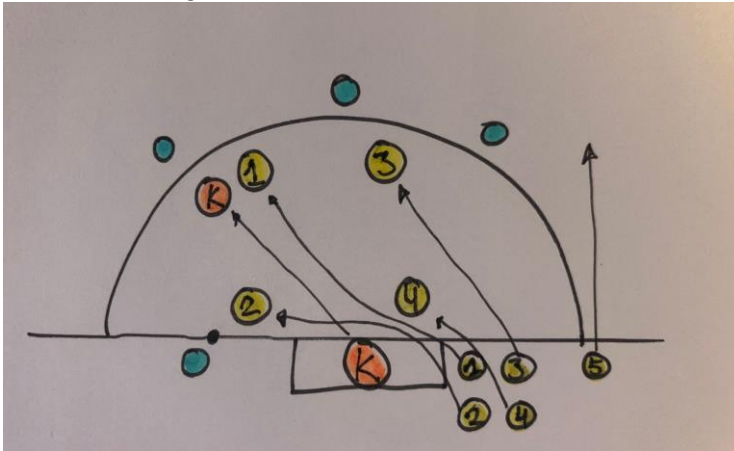
### Aanvallende strafcorner:



- Aangever: plaats push richting de ontvanger. (dit kan van links of van rechts)
- Ontvanger: deze persoon ontvangt de bal en kiest dan uit 1 van de volgende opties:
  - Direct: aannemen en direct op doel
  - Aannemen en passen naar links of naar rechter afschuif
  - 2<sup>e</sup> paal: naar 2<sup>e</sup> paal spelen (kan alleen als er ruimte is)
- Midden doet alsof hij de bal gaat ontvangen om zoveel mogelijk verdedigers naar hem toe te lokken. Daarna staat hij aanspeelbaar rondom de strafbal stip
- 2<sup>e</sup> paal. Deze persoon loopt halverwege de cirkelrand en de 2<sup>e</sup> paal, aanspeelbaar voor de ontvanger kan voor een tip-in zorgen
- Laatste man: heeft als taak om de bal op te pakken als deze door de ontvanger gemist wordt.
- Aangeven op rechts (vanuit de aanvaller gezien) heeft als voordeel dat de push op goal over de backhand van de uitlopende verdedigers wordt gespeeld en dus moeilijker te verdedigen is.

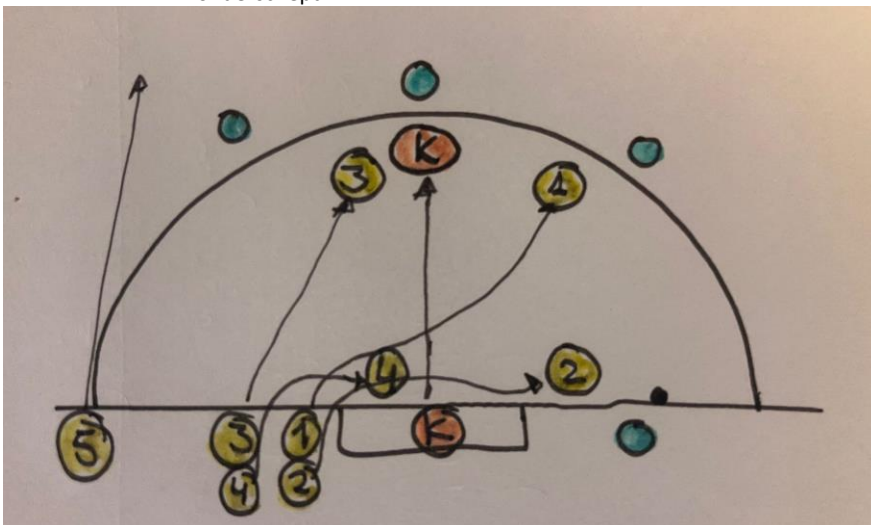
**Verdedigende strafcorner:**

- Naast het doel staan 5 personen,
- De 5e speler staat ook op de lijn want als iemand te vroeg uitloopt mag je de speler van de middenlijn niet terug halen



Aangeef op Links

- Nadat de bal is aangegeven,
  - Keeper is de eerste uitloper en gaat richting het schot, heb je een wisselkeeper dan doet de keeper 2 grote passen naar voren
  - 1<sup>e</sup> looper rent achter de keeper langs en gaat naar de ontvanger (bij wisselkeeper is dit je eerste looper)
  - 2<sup>e</sup> looper rent achter de keeper langs naar de aangever
  - 3<sup>e</sup> looper rent rechts naast de keeper naar de afschuif op de kop cirkel
  - 4<sup>e</sup> looper komt rechts naast de keeper te staan
  - 5<sup>e</sup> looper gaat richting de middenlijn, biedt zich aan als de verdedigers de bal hebben onderschept



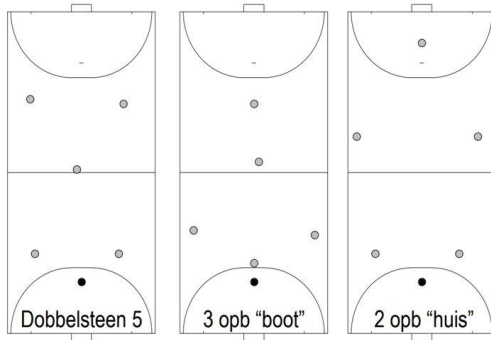
Aangeef op rechts

- Nadat de bal is aangegeven,

- Keeper is de eerste uitloper en gaat richting het schot, heb je een wisselkeeper dan doet de keeper 2 grote passen naar voren
  - 1<sup>e</sup> loper rent achter de keeper langs richting de rechter afschuif
  - 2<sup>e</sup> loper rent achter de keeper langs richting de aangever.
  - 3<sup>e</sup> loper loopt links met de keeper mee richting het schot (bij wissel keeper is dit je eerste loper)
  - 4<sup>e</sup> loper staat links naast de keeper op del lijn
  - 5<sup>e</sup> loper gaat richting de middenlijn, biedt zich aan als de verdedigers de bal hebben onderschept
- 
- Let op!
    - Als je een verdedigende actie maakt met masker op, kan de scheidsrechter een nieuwe strafcorner geven, ongeacht of dit binnen of buiten de cirkel gebeurt. Doe de maskers dus zo snel mogelijk af
    - Maskers mogen niet in het doel of in de cirkel liggen! Dus als je een masker af doet, gooi hem dan achter de achterlijn en naast het doel!



## Posities in de zaal



Posities in de zaal zijn veel dynamischer dan op het veld: in de zaal hebben we meer wissels, dus als je op het veld staat, veel bewegen!

Opstelling met 5 spelers + 1 keeper (zwarte bolletje)

Algemeen Aanvallend:

Balken benutten

Driehoekjes maken

Balkant diep hoog

Over rechts uitverdedigen (= backhand kant vd tegenstander)

### Dobbelsteen 5: 2:1:2

- Kijken naar openstaande "luiken"
- Achterhoede spelers verschillende hoogtes en breedtes
- Rechts- of linksachter neemt bal
- Midden-midden start in de as en biedt zich aan naar de bal of aan de balk
- Linkerspits en Rechterspits niet op dezelfde hoogte, dynamisch staan.

### Boot 3:1:1

- 3 mans achterhoede
- Links en rechts achter zo dicht mogelijk tegen de balk, tenzij onder druk
- Midden man achter neemt bal
- Midden-midden start in de as
- Midden-voor start in as (diep)
- Counter control
- Korte passes (makkelijker)

### Huis 2:2:1

- Achterhoede spelers verschillende hoogtes en breedtes
- Recht of linksachter neemt bal
- Linksmidden en rechtmidden starten aan de balk
- Middenspits start in as (diep)

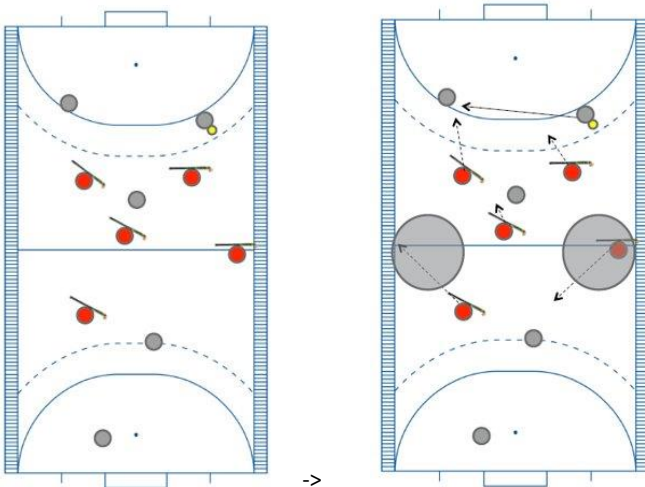
## Verdedigen

Zone dekking, geen mandekking. Press spelen

Uitleg via een video: <https://www.youtube.com/watch?v=CTuHX0PxXCE>

Uitgangspositie bij bal op rechts

- Iedereen staat op zijn forehand
- Handschoen op de grond
- Rechtsvoor krul t.o.v. de bal
- Midden-midden heeft backhand rechtsvoor
- Linksvoor naar binnen
- Rechtsachter staat hoog bij de balk
- Linksachter geeft rugdekking in de as
- Na afpakken meteen as inpassen



Bij een pass van rechts naar links (of andersom) schuift het blok mee. De verdediger aan de kant van de bal zet de balk dicht en de andere verdediger sluit aan richting de as van het veld om de schuine bal dicht te zetten