

## **Inleiding**

Wat leuk dat het team gaat zaalhoockeyen. Naast het feit dat het een leuk en snel spelletje is, is de ervaring dat de kinderen veel leren van het zaalhoockey en dit ook meenemen naar buiten.

Misschien is het wel de eerste keer dat het team gaat zaalhoockeyen. Daarom is deze informatiemap samengesteld om je wat wegwijs te maken in het zaalhoockey en/of een opfrisser te geven in het zaalhoockey. In deze map vind je allereerst kort wat het verschil is tussen zaalhoockey en veldhoockey. Hierbij wordt ook vermeld welke spullen je nodig hebt in de zaal. Verder worden er reguliere tactieken uitgelegd. Hier wordt ook de strafcorner in de zaal behandeld. Tenslotte hebben we enkele linkjes opgenomen waar je meer informatie kunt vinden en eventueel beeldinformatie kunt raadplegen.

## **Benodigheden**

### **Bescherming**

Naast de reguliere bescherming van **bitjes** en **scheenbeschermers** wordt het ook ernstig aangeraden om een **handschoen te hebben met dichte vingers**. Dit omdat met zaalhoockey zoveel mogelijk met de stick laag gezeten wordt en de linkerhand op de grond ligt. Deze handschoen biedt de goede bescherming voor deze hand.



### **Stick**

In de zaal is een zaalhoockeystick vereist. Dit is een stick die dunner (en lichter) is, dunnere krul.

### **Schoenen**

In de zaal zijn zaalschoenen nodig. Dit zijn binnensportschoenen met een lichte zool.

### **Keepers**

Voor de keepers is het vereist dat zij **plastic gespen** hebben in plaats van ijzeren. Dit in verband met de beschadiging van de zaal. Mocht je deze nog niet hebben in de keeperstas laat dit dan eventjes weten, dan kan daar voor gezorgd worden.

## Verschil binnen (zaalhockey) en buiten (veldhockey)

VELDHOCKEY	ZAALHOCKEY
<b>[1] Spelen van de bal</b>	
Slaan, pushen, scoopen	Alleen pushen over de grond toegestaan: duwbeweging met stick (inzet beweging op max. 50 cm van de bal). Slag, schuifslag en flats verboden.
Bal mag met een push altijd actief omhoog gespeeld worden (m.u.v. nemen strafcorner).	Bal moet langs de grond verplaatst, behalve bij push op doel. Bij stoppen mag de bal opspringen, en een pass mag tot 10 cm van de grond, <i>zolang dit tegenspelers niet hindert</i> . Bij een bal in de lucht mag een stoppoging gedaan worden <i>met een zo stil mogelijke stick</i> .
<b>[2] Speelveld en doelen</b>	
Oppervlak veld = 91 x 55 (meter) Speelveld opgedeeld in vier kwarten: twee delen 23-metergebied en twee delen middenveld. Afmetingen doel = 0,46 x 3,66 x 2,14 (meter) Zijlijnen Teambanken Hoekvlaggen	Oppervlak veld (min.) = 36 x 18 (meter) Oppervlak veld (max.) = 44 x 22 (meter) Speelveld opgedeeld in twee helften. Afm. doel (plank ontbr.) = 3,00 x 2,00 (meter) Zijbalken (10 x 10 cm; afgeschuind ri. veld) Teambanken, strafbank, wedstrijdtafel Geen hoekvlaggen
Straal cirkel = 14,63 (meter) Strafbalstip op 6,40 (meter) Strafcornerstrepen op 10 meter van doelpalen	Straal cirkel = 9,00 (meter) Strafbalstip/-streep op 7,00 (meter) Strafcornerstrepen op 6,00 meter van doelpalen
<b>[3] Teams en wissels</b>	
11 veld + 5 bank (min. 8 bij aanvang wedstr.)	6 veld + 6 bank (min. 4 bij aanvang wedstr.)
Foutieve wissel: aanvoerder aanspreken / kaart geven	Foutieve wissel: strafcorner; bij herh. met kaart voor de aanvoerder. Groen bij geringe invloed wissel, anders geel.
Doelverdedigers mogen onbeperkt gewisseld worden	Maximaal 2x een vliegende keep voor een volledig aangeklede keeper inbrengen. Wisselen tussen dezelfde soort keepers onbeperkt.

#### [4] Bijhouden wedstrijdtijd, straf tijd en scoreverloop

Arbitrage	Tijdwaarnemer (zaalwacht); anders de arbitrage
Terugkeer na kaart: scheidsrechter geeft teken aan speler/team.	Terugkeer na kaart: tijdwaarnemer geeft teken aan speler.

#### [5] Spelhervattingen (vrije bal, inbal, lange corner, bully)

Tegenstanders altijd op 5m; medespelers in aanvallend 23m-gebied ook.	Tegenstanders altijd op 3m; medespelers op aanvalshelft ook.
In aanvallend 23m-gebied: bal mag de cirkel in na 5m gecontroleerde verplaatsing (selfpass), na 5m verplaatsing: via medespeler, en na balcontact van een verdediger.	Op aanvallende helft: bal mag de cirkel in na 3m gecontroleerde verplaatsing (selfpass), na éérs 3m verplaatsing: via de balk, na in totaal 3m verplaatsing: via een medespeler, en na balcontact van een verdediger.
Bal over de zijlijn: inslaan	Bal over de balk: inpush op max. 1 meter loodrecht uit de balk. Inpush verdedigend mag buiten de cirkel genomen worden (gelijk een uitpush).
Lange corner nemen op 23m-lijn	Lange corner nemen op middenlijn
Bully: nooit binnen 15m van de achterlijn en altijd op vijf meter van de cirkelrand.	Bully: nooit binnen drie meter van de cirkelrand.

#### [6] Strafcornet

Wordt toegekend bij ingrijpende, opzettelijke overtredingen van spelers in hun 23m-gebied.	Wordt toegekend bij ingrijpende, opzettelijke overtredingen van spelers op hun helft.
Max. 5 spelers achter de doel- en achterlijn; andere verdedigers achter de middenlijn.	Verdedigers achter de <b>achterlijn</b> , aan de niet-aangeefzijde en/of achter de middenlijn. Keeper <u>moet</u> achter de <b>doel</b> lijn.
Strafcornet eindigt (o.a.) wanneer de bal 5m of méér buiten de cirkel komt.	Strafcornet eindigt (o.a.) wanneer de bal 3m of méér buiten de cirkel komt.

#### [7] Persoonlijke straffen

Tijdelijke verwijdering speler: ▼ Groen = 2 minuten □ Geel = 5 of 10 minuten (10 min. bij speler neer); overtreder op teambank (dug-out)	Tijdelijke verwijdering speler: ▼ Groen = 1 minuut □ Geel = 2 of 5 minuten (5 min. bij speler neer); overtreder naar strafbank (bij wedstrijdtafel).
Tijdelijke verwijdering coach/beg.: 10 min. achter het hek.	Tijdelijke verwijdering coach/beg.: 5 min. op de tribune. Speler op strafbank, maar mag doorwisselen.
Iedere definitief verwijderde moet naar het clubhuis.	Iedere definitief verwijderde moet de zaal verlaten (naar de kantine).
Scheidsrechter signaleert terugkeer na straf tijd.	Terugkeer na straf tijd: tijdopnemer geeft speler/teambegeleider een teken.

<b>[8] Keeper (bewegingsvrijheid)</b>	
Vliegende keep: zonder helm op over het hele veld. Volledig geklede keeper (en vk met helm): eigen 23-metergebied.	Vliegende keep: zonder helm op over het hele veld. Volledig geklede keeper (en vk met helm): eigen helft.
<b>[9] Duur van de wedstrijd</b>	
2 x 35 minuten	2 x 20 minuten (Afwijkingen binnen het bepaalde in het SR en BR toegestaan.)
Rust 5 minuten (of duur sproeiprogramma); geen bankwissel	Rust: max. 5 minuten; wisselen van bank

<b>SPECIFIEK ZAALHOCKEY: DIT MAG NIET!</b>
<b>Liggend spelen</b>
Spelers mogen niet liggend spelen en niet op hand, knie of arm steunen, <i>buiten</i> de hand(en) die de stick vasthoudt/vasthouden. De keeper mag het wel: echter uitsluitend in eigen cirkel, wanneer hij zich geheel binnen de cirkel bevindt en ook de bal erbinnen is.
<b>Klemmen tegen de balk</b>
Je mag de bal niet tegen de balk klemmen met je stick.
<b>Pirouette / 'door het blok spelen'</b>
De bal bewust hard in de stick van een laag verdedigende tegenstander spelen mag niet, zeker niet wanneer diens lichaam achter de stick zit (dit heet "door het blok spelen"), noch wanneer dit uit een blinde draai (pirouette) gebeurt.

### **Tactieken**

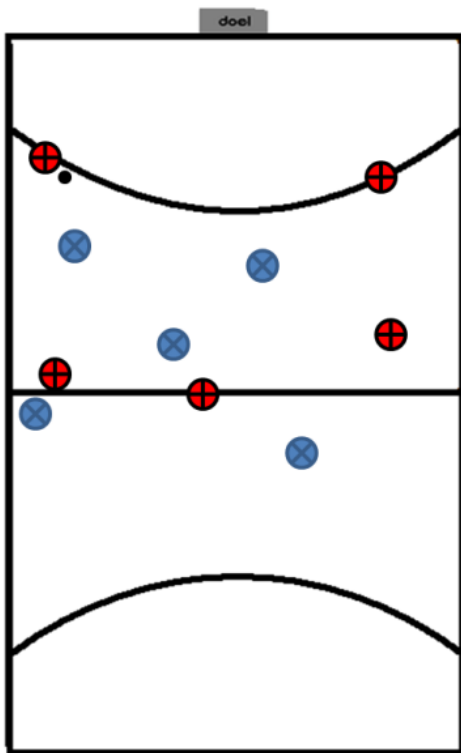
Zaalhockey kenmerkt zich vooral door de snelheid waarmee het gespeeld wordt. De duels worden in het zaalhockey zoveel mogelijk vermeden en wordt door snel spelen van de bal, in combinatie met snel bewegen van de vrije spelers, geprobeerd de dekking van de tegenstand te ontregelen. Dit betekent in de praktijk dat kennis van een aantal basisprincipes van het zaalhockey erg belangrijk is om een tegenstander partij te kunnen bieden.

In het zaalhockey zijn verschillende spelsystemen die worden toegepast hieronder worden de meest gangbare systemen kort toegelicht. De systemen hieronder aangegeven zijn niet uitputtend. Voor meer informatie over deze systemen of over andere systemen kun je natuurlijk altijd contact opnemen met Corinne van Uden (ook internet biedt uitleg).

De onderstaande systemen en strafcornervarianten aanvullend zullen getraind worden in de zaaltrainingen. Dit zal gecommuniceerd worden met de trainers. Mits er een specifieke wens is vanuit de coach. De coach kan wel helpen door aan te geven wie hij/zij het meest geschikt vindt voor het leveren van het schot bij de strafcorner. Verder is het ook handig om aan te geven aan de trainer(s) wie welke positie invult.

Allereerst wordt gestart met de **verdedigende systemen**.

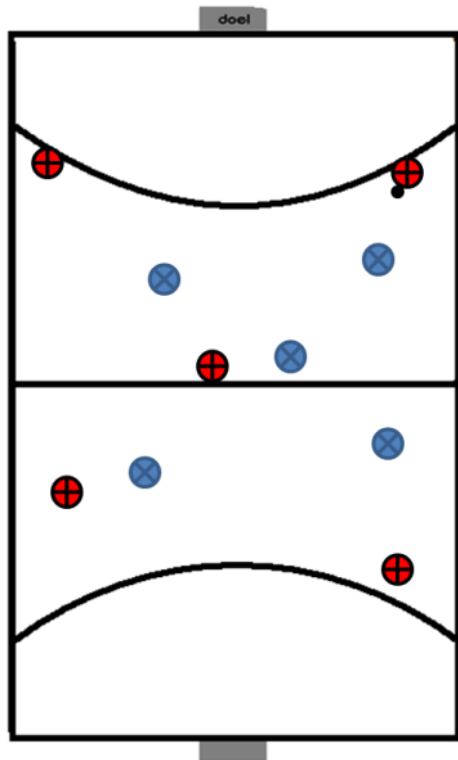
### 1. Dobbelsteen 5



#### Let op:

- De bal is bij de rechtsachter (tegenstander).
- Linksvoor (van rooi) handschoen tegenover de bal.
- Linksachter (van rooi) pakt de balk
- Mid-Mid (van rooi) heeft de 2<sup>e</sup> forehand van de linksvoor
- Rechtsachter (van rooi) heeft de 2<sup>e</sup> forehand van de mid-mid
- Rechtsvoor (van rooi) knijpt naar de mid-mid toe.

Het is belangrijk dat de bal niet door het midden/diagonaal gespeeld kan worden. De enige bal die kan/mag is de bal naar de linksachter van de tegenstander en de korte bal op de balk. Deze laatste bal zou je dicht kunnen zetten door de rechtsachter (van rooi) voor de aanvaller van de tegenstander te laten komen, dit is afhankelijk van de diepte van de tegenstander. Een goed ijkpunt voor de positie van de rechtsachter (van rooi) is de middenlijn.

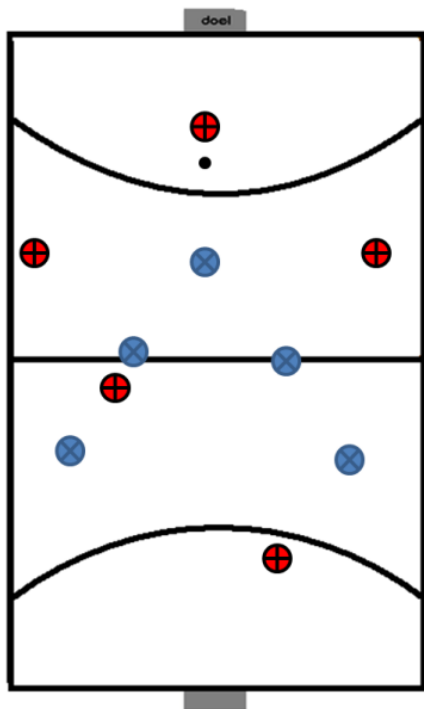


#### Let op:

- De bal is bij de linksachter (tegenstander).
- Rechtsvoor (van rooi) krul tegenover de bal.
- Mid-mid (van rooi) backhand van de rechtsvoor.
- Rechtsachter (van rooi) pakt de balk.
- Linksachter (van rooi) pakt de backhand van de mid-mid.
- Linksvoor (van rooi) knijpt naar binnen.

Het is belangrijk dat de bal niet door het midden/diagonaal gespeeld kan worden. De enige bal die kan/mag is de bal naar de rechtsachter van de tegenstander.

## 2. Kerstboom



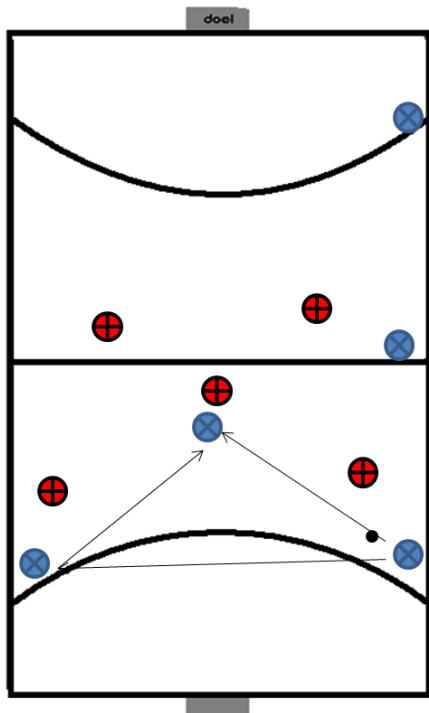
### Let op:

- Dit systeem speel je alleen als de bal in het midden van het veld (de as) wordt uitgenomen.
- Mid-mid (van rooi) komt in de punt.
- Geen druk, afstand tot de bal circa 6 meter.
- Linksvoor (van rooi) pakt de backhand van de mid-mid.
- Rechtsvoor (van rooi) pakt de 2<sup>e</sup> forehand van de mid-mid.
- Linksachter (van rooi) pakt de backhand van de linksvoor.
- Rechtsachter (van rooi) pakt de 2<sup>e</sup> forehand van de rechtsvoor.

Op het moment de bal naar de "rechtsachterzone" of de "linksachterzone" wordt gespeeld dat is de dobbelsteen 5 van kracht.

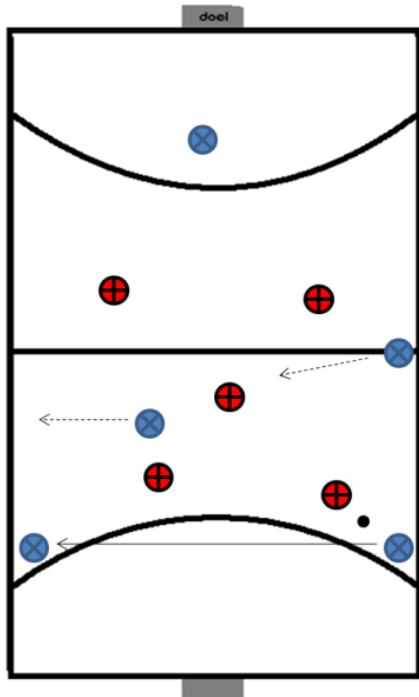
Het is belangrijk dat de bal niet door het midden kan en alleen via de zijanten gespeeld wordt.

Vervolgens wordt een idee gegeven van **aanvallende systemen / uit nemen van de bal achter.**



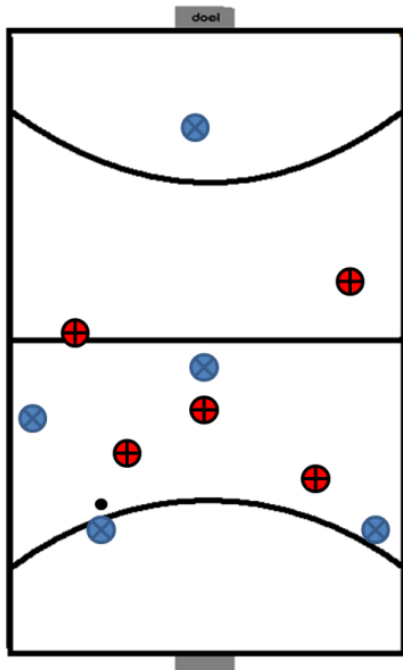
### Let op:

- Blauw = Rooi.
- Gebruik van de mid-mid voor de tegenstander.
- Keuze voor 3 personen aan de balk.



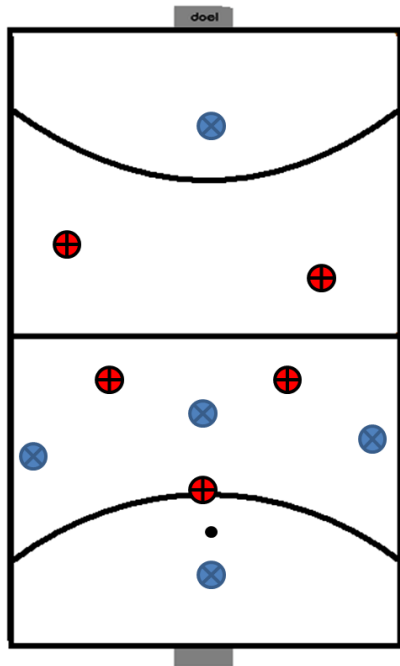
**Let op:**

- 4-mans opbouw
- 2 'middenvelders'. Probeer een beetje hoogteverschil te houden. Niet precies op 1 lijn.
- Middenvelder aan de niet balzijde komt naar binnen. De andere middenvelder aan de balzijde komt naar de balk.
- Spits staat in het midden, kan vanuit daar 2 kanten in bewegen. Ijkpunt is rondom kop-cirkel te starten.



**Let op:**

- Verschoven 4-mans opbouw.
- Linksmidden zakt iets.
- Linksachter gaat een paar meter naar binnen.



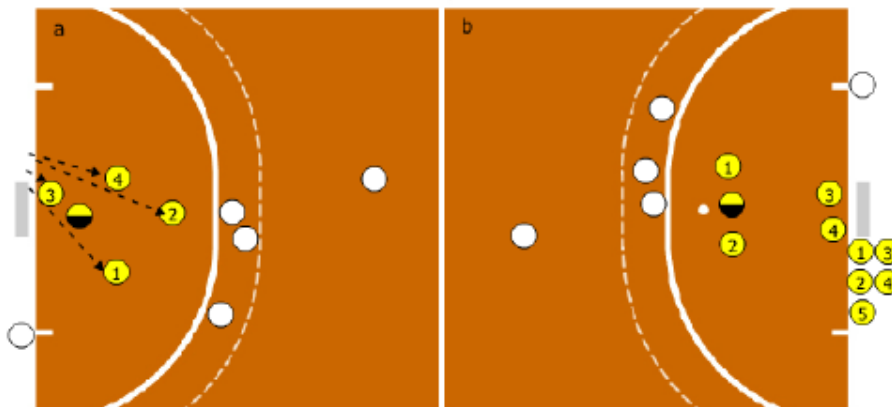
**Let op:**

- 3-mans opbouw.
- 1 verdediger draait naar het midden.
- 1 verdediger gaat hoger op de balk staan.
- Mid-mid komt aan de andere kant op dezelfde hoogte als de verdediger aan de balk staan.
- Spitsen achter elkaar, waarvan de voorste spits tussen het blok van de tegenstander komt.

Deze opbouw kan ook in een dynamische situatie worden bereikt door het lopen van de linksachter met de bal naar het midden.

**Strafcorners verdedigend**

Strafcorner over rechts (Zie beginsituatie verdediging in tekening B)



**A) Keeper blijft staan**

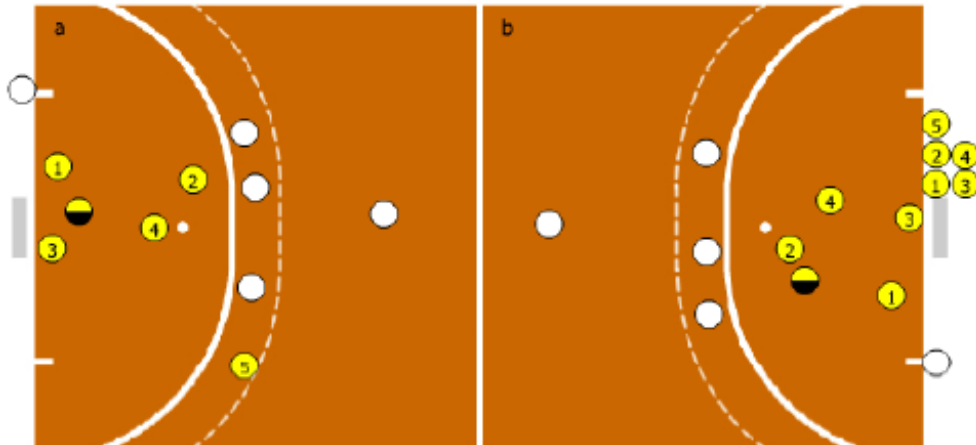
- 1: pakt de midden zone rechts (let op afschuif!)
- 2: uitloop hoge zone op de kop (loopt schuin aan/mee als er afgeschoven wordt op links (aanvallend gezien))
- 3: lijnstop
- 4: lagere zone links

**B) Keeper loopt mee uit**

- 1 en 2 pakken de voorste zones, 1 loopt mee met de afschuif
- 3 en 4 zijn lijnstop (met name 4, 3 kan iets hoger gaan staan en houdt aangever in de gaten)



Strafcorner over links (Zie beginsituatie verdediging in tekening B)



B) Keeper loopt vol mee uit (op de speelster die de bal ontvangt)

- 1: direct achterlangs keeper naar de linker-zone (focus op aanspeler)
- 2: eerste uitloop hoge zone op de kop (let op! fh/bh probleem!) of naast keeper!
- 3: lijnstop
- 4: rugdekkings-zone en rechter-zone
- 5: counter functie

A) Keeper loopt enkele passen uit

- 1: direct achterlangs keeper naar de linker-zone (met name aangeef in de gaten houden)
- 2: eerste uitloop linker zone op de kop (tussen speelster met bal en speelster op de kop)
- 3: lijnstop
- 4: uitloop hoge zone op de kop (evt afschuif naar rechts)
- 5: counter functie

## **Strafcorners aanvallend**

Voor de strafcorner aanvallend is het raadzaam om niet tientallen varianten te hebben.

1. Aangeven en op de kopcirkel schieten. Als je een speelster/speler hebt die goed kan pushen laat deze het schot leveren.
2. Aangeven op de kop met een afschuif naar links. Deze schiet.
3. Eventueel een variant die vanaf de kop naar de aangever gaat.

## **Links**

Via Youtube.com kun je heel veel filmpjes opvragen over dobbelsteen 5, strafcorners en andere systemen/ mooie acties in de zaal.

Hopende dat je iets hebt aan dit informatiepakket. Mochten er nog vragen of onduidelijkheden zijn dan kun je altijd contact opnemen met iemand van de technische commissie.

Heel veel plezier met het zaalhockeyseizoen 2018!!

Sportieve groeten,  
Technische commissie.