

MH&LC Tempo Instructieboekje zaal hockey seizoen 2023-2024



Zaalwedstrijden

Spelregels

Algemene organisatorische weetjes

Uitrusting

Rol van ouders

Zaaltrainingen

Inhoudsopgave

- Introductie zaalhockey
- Speluitrusting spelers
- Spelregels
- Trainingen
- Wedstrijden thuis en uit
- Zaalleiding
- Technieken en tactieken
- Taken voor ouders
- Berichtje van onze arbitragecommissie



Opwarmertje...

Wat is waar?

- A Zaalhockeywedstrijden worden gespeeld door 2 teams met ieder 6 (F en E6) of 8 (E8) spelers.

- B Zaalhockeywedstrijden worden gespeeld door 2 teams met ieder 6 spelers.



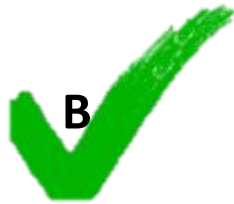
Opwarmertje...

Wat is waar?



A

Zaalhockeywedstrijden worden gespeeld door 2 teams met ieder 6 (F en E6) of 8 (E8) spelers.



B

Zaalhockeywedstrijden worden gespeeld door 2 teams met ieder 6 spelers.



Opwarmertje...

Wat is waar?

- A Een wedstrijddag voor Jongste jeugd bestaat uit 2 wedstrijden van elk 1x 25 min (of in overleg 2x10)

- B Een wedstrijddag voor Jongste jeugd bestaat uit net als bij veldhockey uit 1 wedstrijd van 2 x 30 minuten



Opwarmertje...

Wat is waar?



A

Een wedstrijddag voor Jongste jeugd bestaat uit 2 wedstrijden van elk 1x 25 min (of in overleg 2x10)



Een wedstrijddag voor Jongste jeugd bestaat uit net als bij veldhockey uit 1 wedstrijd van 2 x 30 minuten



Opwarmertje...

Wat is waar?

- A Net als bij veldhockey mag de bal tot een maximale hoogte onder de knie gespeeld worden
- B Spelers mogen de bal niet van de grond omhoog spelen, behalve bij een schot op doel.



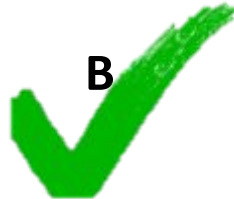
Opwarmertje...

Wat is waar?



A

Net als bij veldhockey mag de bal tot een maximale hoogte onder de knie gespeeld worden



B

Spelers mogen de bal niet van de grond omhoog spelen, behalve bij een schot op doel



Opwarmertje...

Wat is waar?

- A De bal bij zaalhockey is hetzelfde als bij veldhockey
- B Zaalhockey wordt gespeeld met een lichtere bal



Opwarmertje...

Wat is waar?



A De bal bij zaalhockey is hetzelfde als bij veldhockey



B Zaalhockey wordt gespeeld met een lichtere bal





Introductie Zaalhockey



ZAALHOCKEY IS DE TEGENHANGER VAN VELDHOKEY EN WORDT BINNEN IN EEN SPORTZAAL GESPEELD, MET MINDER SPELERS EN IN KORTERE WEDSTRIJDEN. ZAALHOCKEY VINDT PLAATS IN DE PERIODE DAT VELDHOKEY WINTERSTOP HEEFT.



ZAALHOCKEY IS ANDERS DAN VELDHOKEY. HET IS SNEL, JE HEBT EEN ANDER TYPE STICK NODIG EN ER GELDEN IETS ANDERE SPELREGELS. ZAALHOCKEY IS VOORAL HEEL LEERZAAM EN LEUK!



Spelersuitrusting zaalspelers



UITRUSTING ZAALHOCKEY

Vanwege mogelijke schade aan de vloer en het gebruik van andere hockeytechnieken wordt in de zaal een andere uitrusting gebruikt. In ieder geval geldt dat alles goed schoon moet zijn, voordat je de zaal in gaat. Naast het Tempo-tenue, een bitje en scheenbeschermers is het volgende van toepassing:

ZAALSCHOENEN

De schoenen dienen geschikt te zijn voor zaalsport en mogen niet buiten worden gebruikt. De schoenen hebben een lichte zool (niet zwart ivm streepvorming). Ook coaches, zaal-leiding en scheids-rechters dienen op zaalschoenen de zaal te betreden.

ZAALHANDSCHOEN

In de zaal loop je meer risico dat je een bal of stick tegen je de buitenkant van - veelal je linker - hand krijgt. Bij MH&LC Tempo stellen we het gebruik van de zaalhandschoen (met dichte vingers!) verplicht.



ZAALSTICK

De zaalstick heeft een andere vorm en is platter en lichter dan de veldstick. Dit bevordert de techniek ontwikkeling van iedere speler, daarom wordt het gebruik van een zaalstick al vanaf jongste jeugd aangeraden. Als je zaalcompetitie speelt is deze verplicht behalve voor jongste jeugd.



Keepersuitrusting zaal

- Zelfde uitrusting als op het veld
- Zaalhoezen om legguards
- Metalen gespen zijn verboden. Gebruik zaalriempjes of plak de gespen af
- Ander shirt dan team en tegenstander
- Heb je nog vragen tav de keepersuitrusting mail dan naar materiaal@mhctempo.nl



Coach



Verwacht niet teveel, voor veel spelers is zaal hockey nieuw



Geef vertrouwen



Blijf positief



Behandel niet teveel; less is more



Herhaal, herhaal, herhaal



Vraag, vraag, vraag!



Neem de tijd om individueel te coachen



Verzamel tijdig bij uitwedstrijden



Introductie Zaalhockey

Van veld naar zaal (1):

- Zaalveld is kleiner
- Cirkel is kleiner (en vaak niet helemaal rond)
- Balken die bal in het spel houden
- 5:5 met keepers
- Bal is lichter
- Andere stick (handschoen)
- Andere wedstrijdvorm (drieluik)
- Wedstrijdtijd is 2x 20 min (voor O10 1x25)



Introductie Zaalhockey

Van veld naar zaal (2):

- Bal mag alleen gepusht worden (stick max. 50 cm van de bal af)
- Bal mag bij het spelen en aannemen max 10 cm hoog van de grond af als de tegenstander er geen nadeel van heft en nooit over een stick heen gaan
- Bal mag niet uit de lucht worden gespeeld
- Bal mag niet liggend worden gespeeld (max. 3 steunpunten), behalve keeper (in cirkel)
- Uitballen max 1 meter van de balk en buiten cirkel
- 5 meter wordt 3 meter
- Bal mag niet in een liggende stick worden gespeeld als het tot gevaarstelling leidt (blokregel)



Hoge bal

- Bal mag niet hoog (< 10 cm)
- Speler die bal tegen zijn stick ontvangt, mag de bal zelfs iets hoger, mits niet gevaarlijk
- Altijd beoordelen op gevaar en/of voordeel
- Wees hierin niet pietluttig!!!!
- Hoge push op doel mag, mits niet gevaarlijk!

[Spelsituaties - Wat is te hoog - YouTube](#)



Eisen aan het blok

- De speler achter het blok zit laag bij de grond
- Hij zit achter zijn stick
- Stick mag niet echt bewogen worden
- De stick moet op moment van spelen aan beide uiteinden de grond raken
- De bal wordt hard (!) in het blok gespeeld

[Spelsituaties - In het blok spelen - YouTube](#)



Lange corner

- Lange corner wordt genomen vanaf de middellijn recht tegenover de plek waar de bal (niet opzettelijk) over de achterlijn ging (door een verdediger)
- Bal dient eerst 3 meter te hebben gerold voordat de bal de cirkel in mag waarbij ook gebruik van de balk gemaakt mag worden



[Spelherlevingen - Lange corner - YouTube](#)



Strafcorner

- Verdedigers staan aan andere zijde van het doel t.o.v. de aangever
- Aangever mag zelf kiezen van welke kant hij strafcorner neemt
- Verdediger die niet achter de achterlijn plaats neemt, neemt plaats in de andere cirkel

[Strafcorner - De opstelling - YouTube](#)



Bal over de balk/inpush

- Gaat de bal via stick verdediger over de balk, dan wordt een inpush genomen door aanvallende partij op de plek waar de bal over de balk ging (of andersom)
- De bal mag niet meer dan 1 meter van de balk worden neergelegd
- Gaat de bal binnen de cirkel over de balk, dan is inpush 1 meter buiten de cirkel en mag niet gelijk de cirkel in (3 meter regel)



max 3 steunpunten

- De speler mag maar max 3 steunpunten hebben
- Dit betekent dat men niet mag liggen, met uitzondering van keeper (alleen binnen de cirkel)

[Spelsituaties - Drie steunpunten - YouTube](#)



Spelregels

- toelichting op spelregels door Marco Breewel tijdens zaal hockey info avond op donderdag 23 november 2023
- Meer inspiratie:

[Spelregels Zaalhockey – YouTube](#)
[uitleg zaalhockey \(hockeyscheids.nl\)](https://www.hockeyscheids.nl)





- Elk team traint 1 x per week altijd op vaste locatie
- 3 verschillende locaties: *De Karmel, Gageldonk of De Kannebuis*
- Openen en sluiten: hallen zijn vaak 15 minuten van te voren open. De trainer heeft een sleutel
- Bij jongste jeugd graag minimaal 2 ouders per training aanwezig!
- Eerste teams leggen de balken voor de zaaltraining (smalle kant naar beneden), wees dus op tijd, want gaat van trainingstijd af. Managers kunnen hiervoor een schema maken
- Opruimen van de balken alleen als er geen team na jullie komt.
- Trainers zorgen voor oefenstof
- Per hal is het volgende aan trainingsmateriaal aanwezig:
 - 40 ballen => tellen na elke training!
 - 18 Pionnen
 - 10 Hesjes

Trainingen



Wedstrijden

- Alle thuis wedstrijden worden in sportcentrum de Karmel gespeeld
- Het kan wat fris zijn in deze hal. Houd hier rekening mee als speler, coach, scheidsrechter en publiek
- Op wedstrijddag speel je een 3-luik
- Meestal zijn er 5 speelweekenden in een competities
- Wedstrijden kunnen op zaterdag en zondag worden gespeeld
- Elk team krijgt een tas met 6 inspeelballen
- Bij thuiswedstrijd zaalleiding
- Coaches, spelleiders en zaalleiding dragen ook zaalschoenen!



Zaalleiding

- Wanneer een team van MH&LC Tempo een thuiswedstrijd speelt hebben een aantal ouders van het team het gehele drieluik de taak van zaalleiding
- Minimaal 2 personen aan/achter de wedstrijdtafel
- Vooraf zaal en kleedkamers controleren op schade
- Uitleg vragen over bediening scorebord
- Bij zaalhockey houden niet de spelleiders de tijd bij, maar de wedstrijdtafel (zaalleiding)
- Na wedstrijdblok ervoor direct tijd instarten (40 min instarten of minder zodat teams op starttijd nog 35 minuten over hebben en het eigen verantwoordelijkheid is om op tijd klaar te staan).
- Op tijd beginnen en eindigen (opruimen en opbouwen!). Tijd wordt nooit stilgezet, ook niet bij blessures. Uitloop is niet mogelijk
- Controleren bank: max. 6 wissels en 4 volwassen begeleiders
- Controleren op schade en rommel
- Teams aanspreken op gedrag en indien nodig melding maken
- Aan het einde van de dag wanneer de laatste speelronde erop zit graag erop toezien dat er wordt opgeruimd
- Zie uitgebreide instructie over deze rol in de map die bij wedstrijden op de wedstrijdtafel ligt

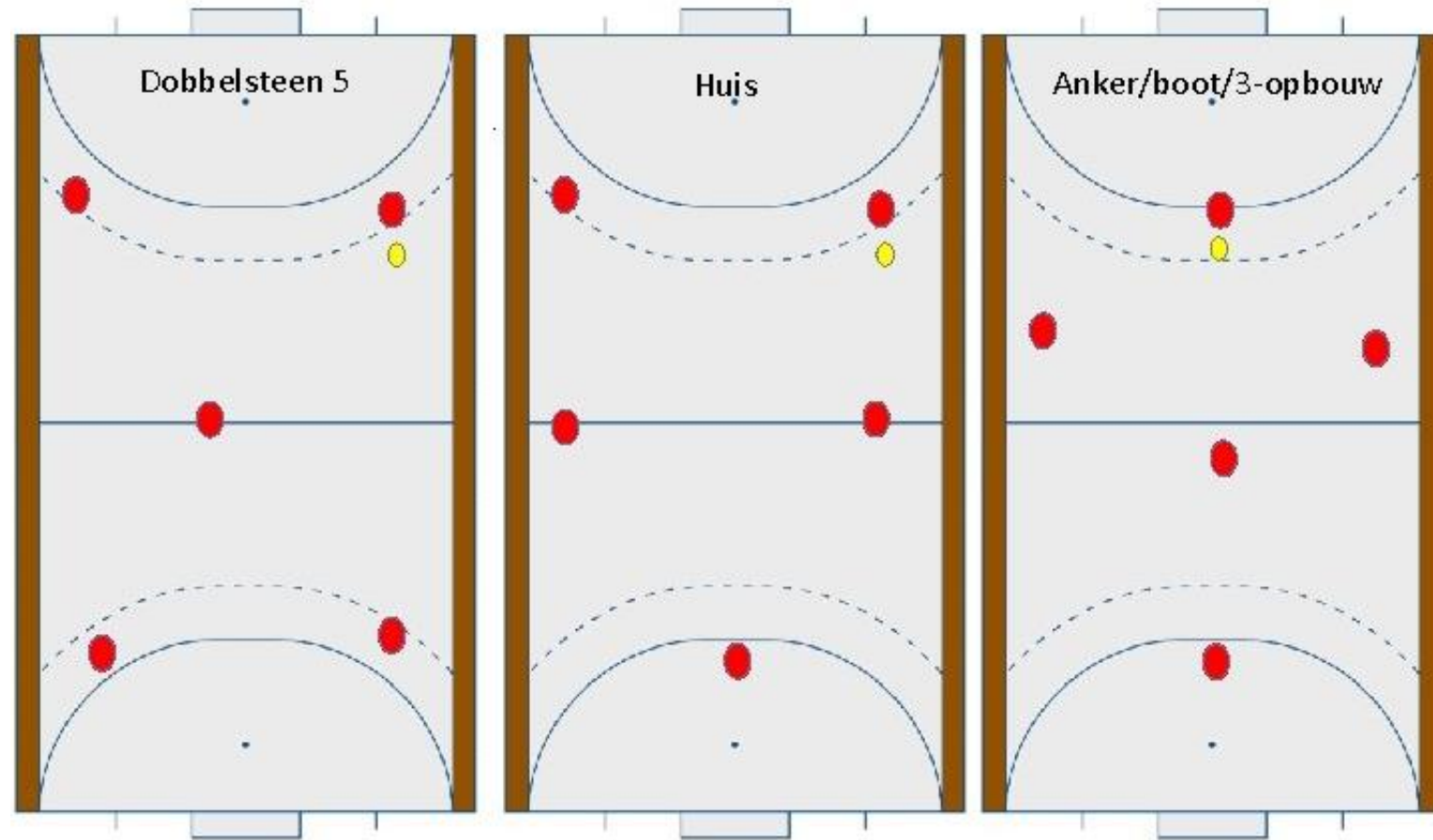


Regels in en om de zaal

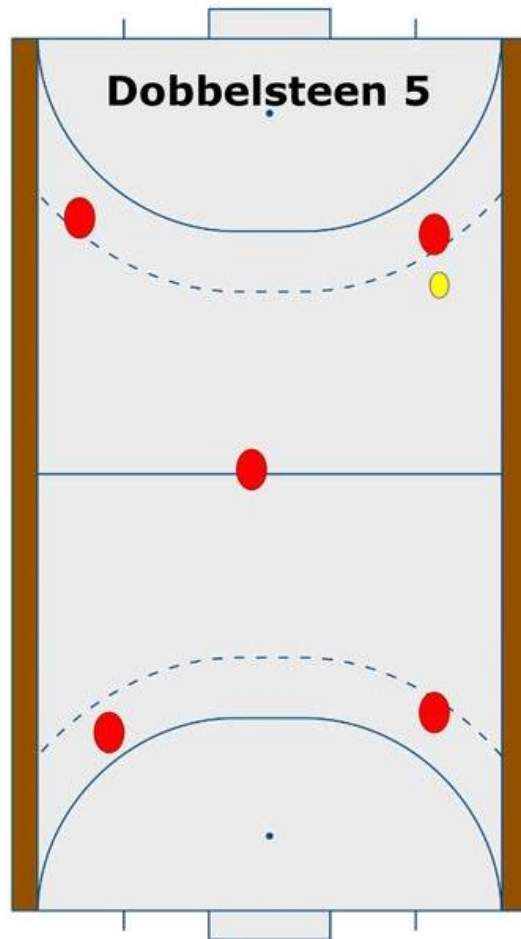
- Zorg dat de zaal netjes blijft: ruim rommel na afloop van je wedstrijd of training op
- Bij voorkeur geen plastic flesjes, en zeker geen kratjes met bidons, maar individuele bidons meenemen,
- Niet hockeyen in de kleedkamers
- Niet hockeyen naast het veld als er nog een wedstrijd bezig is!
- Schoeisel, sticks en keepersuitrusting aanpassen aan zaal!
- Binnen de tijden van je blok opruimen en opbouwen ivm andere sporten geen uitloop mogelijk!
- Eventuele schade wordt op daders verhaald, maar is ook schadelijk voor de club als geheel!



Spelsystemen – basis varianten



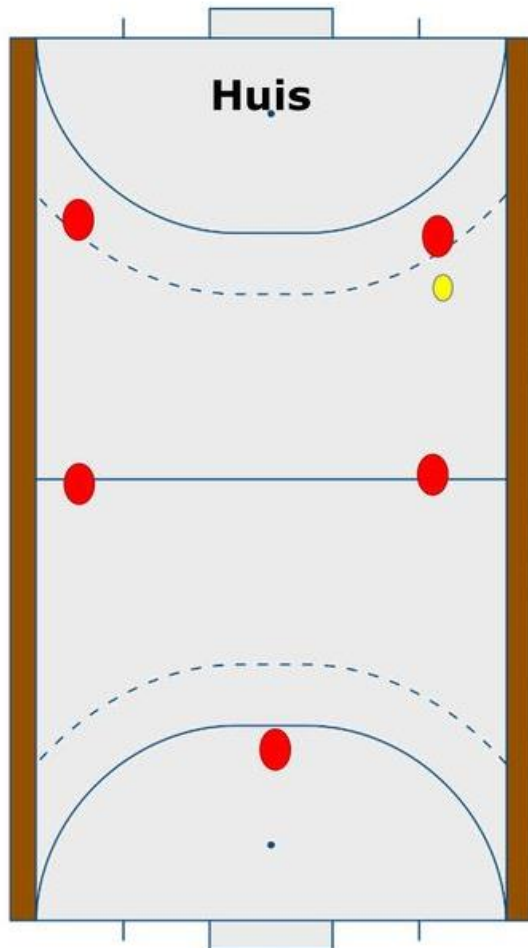
Spelsystemen – Dobbelsteen



- Rechtsachter nooit tegen de balk aan (altijd 2 meter overhouden)
- Linksmidden op de balk, voetenstand open)
- Midmid in de as
- Spitsen op ongelijke hoogte starten rond de cirkel
- Doel: door beweging van midden midden ruimte creëren om hem aan te spelen of een andere lijn open te maken.



Spelsystemen – Huisje



- Doel: makkelijker en meer aanspeelpunten vinden kort bij je.
- Onderlinge afstanden max. 10 meter van elkaar. Bewegen met 2 of 3 mensen voorin.
- Overspelen achterin, tot er ruimte komt aan de zijkant of in het midden. Daarna aanval proberen door te zetten.



Ook zaalhockey kan niet zonder inzet van ouders

- Ouders zitten met plezier op de tribune en houden de banken vrij voor spelers, coaches en manager!
- Nemen bij thuiswedstrijden de rol van zaalleiding op zich (tip maak in overleg met de manager van het team een schema!)
- Leveren een bijdrage aan trainingen en wedstrijden (op tijd komen, balken leggen)
- Verstoren de training en wedstrijd niet.
- Weten dat er één trainer is en één coach... en die staan in het veld!



Ook zaalhockey kan niet zonder scheidsrechters

De scheidsrechter is de belangrijke en onmisbare factor het veld, zowel buiten als in de zaal. Als club zijn we heel blij met onze scheidsrechters, want zonder scheidsrechters geen wedstrijden. En iedere wedstrijd heeft een enthousiaste en kundige scheids nodig ... We zijn dus op zoek naar JOU!

Voor de zaal zoeken we uitbreiding van het aantal scheidsrechters. Bij zaal hockey is er veel spektakel en, ook niet onbelangrijk, het is lekker droog. Daarbij geldt ook dat er voor de fluitbeurten in de zaal een vergoeding geldt van € 6,50 per wedstrijd.

Zin om aan de slag te gaan als zaalhockey scheidsrechter. Meld je aan bij arbitrage@mhctempo.nl.

Ben je ouder/verzorger en je wilt fluiten (binnen en buiten), maar je hebt geen scheidsrechterskaart en wil je die wel halen? Ook dan ben je van harte welkom! Stuur dan een mailtje sturen naar arbitrage@mhctempo.nl.

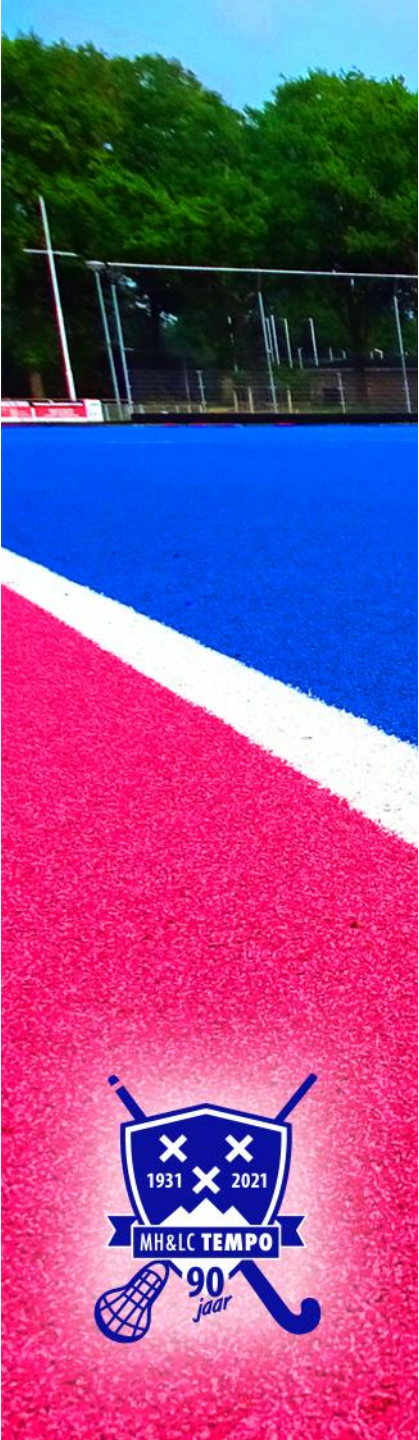


Vragen?

Heb je na het doornemen van deze informatie nog vragen. Stel ze gerust

Stuur een berichtje naar:
zaalhockey@mhctempo.nl





**heel veel
zaal hockey
plezier
toegewenst
tijdens
komend
seizoen!**

