



**Zaalhockey Informatie Avond
7 november 2024**



Agenda



20:00-21:00 Infoavond zaalhockey seizoen 2024-2025

- Zaalhockey commissie
- Het seizoen
- Verschillen zaal en veldhockey en de basis
- Spelregels
- 9 zaalhockey tips
- Trainingen
- Wedstrijden
- Zaalleiding



Presentatie is beschikbaar op de website



De presentatie, het zaalhockey handboek en andere informatie is deze week ook beschikbaar via de MHCH website

Ga naar www.mhch.nl en kijk onder 'zaalhockey' in het 'hockey' menu.

HOME ONZE CLUB HOCKEY LIDMAATSCHAP SPONSORING CONTACT INLOGGEN

Rabobank **VAN DUINKERKEN** **SERVA** **Grolsch**
SPORT & KAMPEN Amersfoort - Nijkerk - Soest

Zaalhockey - algemeen

[Trainingschema](#)
[Zaalhockey in-het-kort](#) (2 pagina's met de belangrijkste punten)
[Zaalhockey reglement 2015-2016](#)
[Zaalhockey regels jongste Jeugd](#)

In de winter wordt er gespeeld in de zaal. Vanaf de D-jeugd ontvangt de speler een uitnodiging hiervoor. Hierdoor hebben alle junioren en senioren teams van MHCH de mogelijkheid om zaalhockey te spelen. De jongste jeugd heeft de mogelijkheid om de gewone midwintercompetitie te spelen (op het veld).

Inschrijven

Coaches van de teams worden aan het begin van het veldseizoen benaderd en kunnen aangeven of ze met hun team deel willen nemen aan de zaalcompetitie. Inschrijving geschiedt per team en de kosten bedragen 45 Euro per lid (seizoen 2016-2017).

Informatie

De belangrijkste informatie over zaalhockey en de organisatie ervan kun je vinden in het zaalhockey informatieboek en de presentatie zaalhockey toelichting bij documenten op deze website (eerst even inloggen). Tijdens de informatieavond voor spelers, coaches, trainers en scheidsrechters zullen de belangrijkste punten worden toegelicht. De info avond vindt ieder jaar voor aanvang van het zaalseizoen plaats.

[Presentatie zaalhockey MHCH](#)

MENU

- Algemeen
- Wedstrijdschema
- Trainingschema
- Teamindeling
- Arbitrage

WEDSTRIJD EN STANDEN

Jongste Jeugd	Jeugd
Senioren	Zaalhockey

AGENDA

- 8-11 [Train-de-Trainer avond voor zaalh...](#)
- 10-11 [Zaalhockey markt en info-avond](#)
- 30-11 [Spelregelexamen \(herkansing\)](#)

[Klik hier voor de gehele agenda.](#)



Team Zaalhockey



Zaalhockey Commissie

Nathan van Dommele

Klaas Waslander

zaalhockey@mhch.nl

Technische Commissie

Henrik van Bennekom (trainingen)

Marielle Slokker (wedstrijd secretaris O25/senioren)

Nathan van Dommele (wedstrijd secretaris O14-O18)

Aranka Diephuis (wedstrijd secretaris JJ / O12)

Arbitrage

Dennis van Lierop

Lars Severs

arbitrage@mhch.nl

Materialen

Job Kruyswijk



Seizoen 2023-2024 in het kort



Dit seizoen heeft MHC Hoevelaken 4x jongste jeugd en 8x junioren en 1 senioren teams in de zaal.

Het aantal **trainingen** is dit jaar minimaal 4 per team.

****Bij iedere training moet minimaal 1 ouder aanwezig zijn (in ieder geval t/m D)**

De **contributie** was vorig seizoen per persoon tijdens de ALV vastgesteld op €75,-. Voor dit seizoen wordt tijdens de ALV de nieuwe contributie weer vastgesteld.



Rabobank

De zaal



Verschillen Zaal & Veld



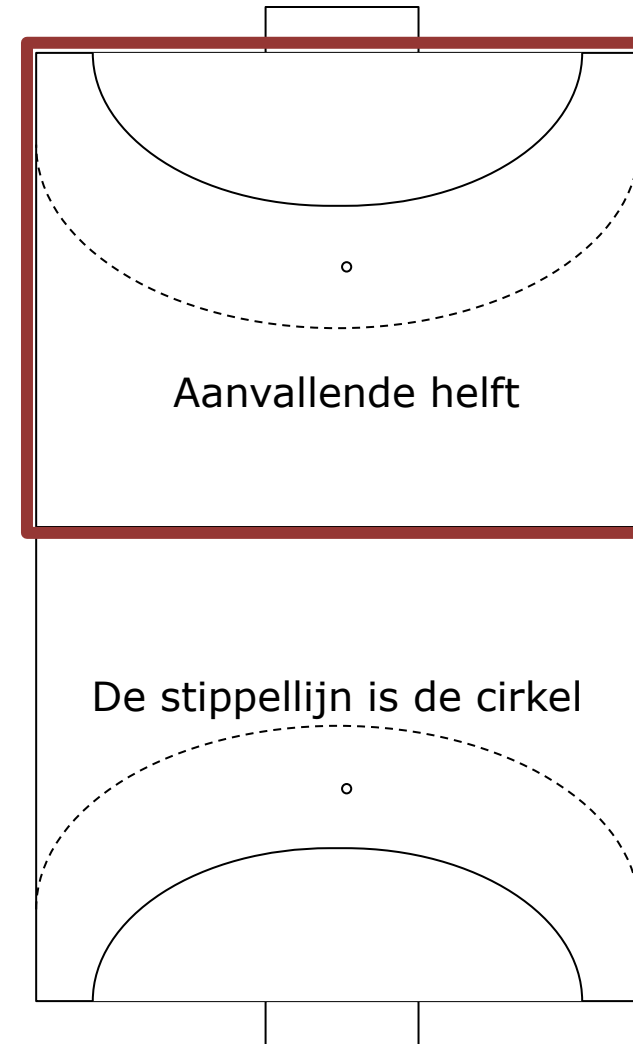
Het veld is kleiner

- Het speelveld is rechthoekig, tussen 36 en 44 meter lang en
- tussen 18 en 22 meter breed.

De 23-meter lijn bestaat niet

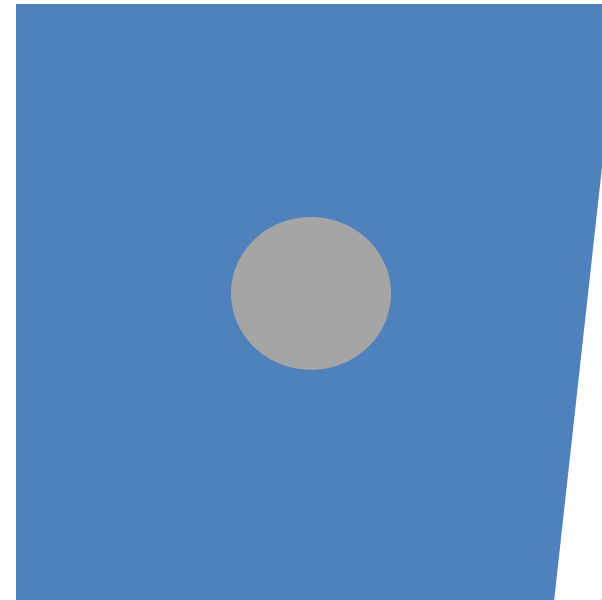
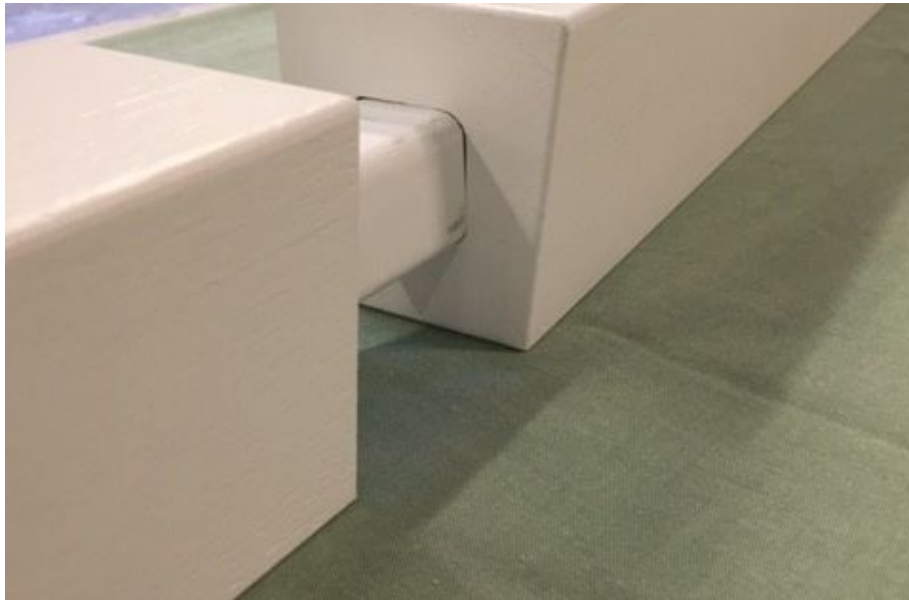
Balken op het veld, die mag je gebruiken!

- Kunststof balken kaatsen anders dan houten balken.





De Balk



Schuine kant richting speelveld en naar de grond

In de slag: 2 karren, hou de balken gescheiden van beide kanten van het veld



Uitrusting



Clubtenue

Scheenbeschermers, bitje en stevige zaalschoenen met lichte zolen die niet afgeven (vanuit KNHB verplicht).

Zaalhockeystick (vanuit KNHB verplicht)

Handschoen (niet verplicht vanuit de KNHB, wel vanuit MHCH ivm letsel, ook voor de training)

- Gebruik een handschoen met dichte vingers

Keeper – metalen gespen zijn verboden

- Ook als ze verzonken zijn zoals bij OBO klompen
- Afplakken van gespen mag ook niet





De zaalregels





Wedstrijdduur en wissels



In tegenstelling tot veld: géén vier kwarten in de zaal.

Wedstrijdblok (3 wedstrijden in 2 uur)

- Ieder wedstrijdblok is 40 minuten
 - Wedstrijden van 35 min (NIEUW) JJ speelt 2*15 minuten
 - Na 15 minuten wisselen de scheidsrechters van kant

Wisselen

- Wisselen mag altijd behalve bij de strafcorner
- Wissel vooral bij uitverdedigen
- Eerst speler eruit, dan pas een nieuwe speler erin, **verkeerde wissel is strafcorner tegen.**
- Gehele team in 1x wisselen mag ook – zorg dat je aan de bal bent! Bijvoorbeeld 5-7 minuten vol gaan, dan 5-7 minuten rust
- Keeperswissel komt in de zaal veel vaker voor dan in het veld (max. 2x wisselen)



Zaalhockey - enkele verschillen



Alleen pushen, slaan mag niet

Hoog spelen is verboden

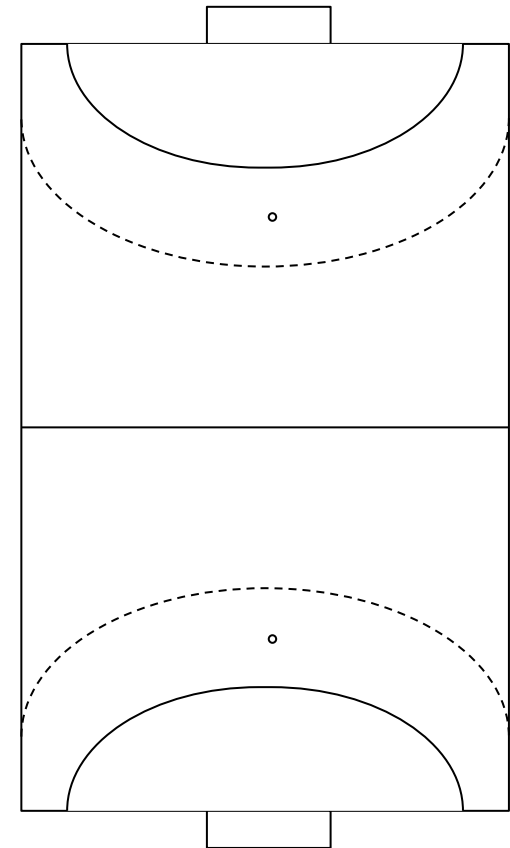
- Bij aannemen mag de bal een stukje opspringen (< 10cm)
- Hoog op doel mag (8E alleen op plank hoogte)

Spelhervatting

- 5 meter op het veld is 3 meter in de zaal
- Self pass is toegestaan
- Let op: in de aanvallende helft niet rechtstreeks de cirkel
 - De balk heft de regel NIET op
- Over de balk – dan binnen 1 meter van de balk inpushen
- Bal achter via verdediger, lange corner
 - expres achter is strafcorner tegen

Liggend spelen mag in de zaal niet (wel op het veld)

Wisselen? Eerst eruit dan pas erin



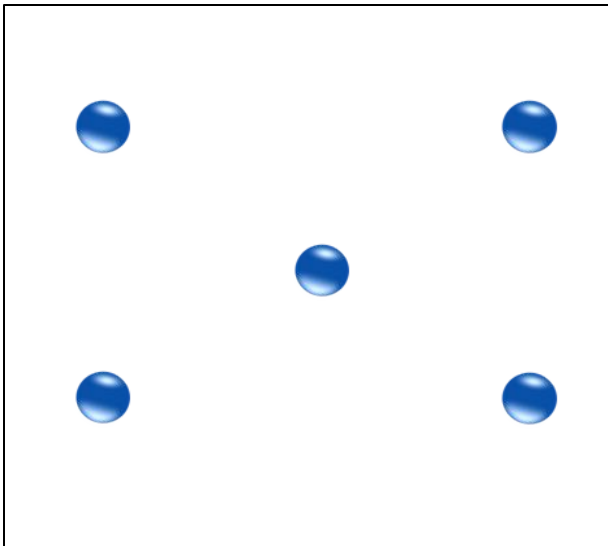


De opstelling



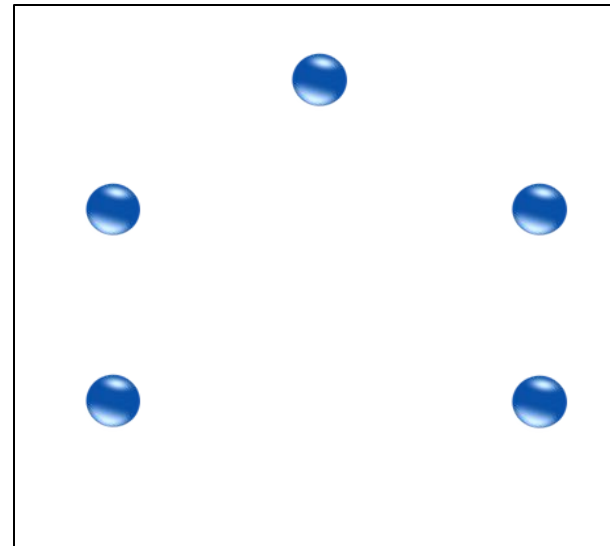
Dobbelsteen

Meest gebruikte opstelling
Eenvoudig en overzichtelijk



Huis

Minst gebruikte opstelling.
Soms toegepast bij sterke tegenstander om de zijden dicht te zetten





De keeper



Standaardkeeper

- afwijkend shirt
- mag liggend spelen wanneer hij (geheel) en de bal in de cirkel zijn
- moet altijd een helm op hebben
- mag niet verder dan middenlijn (behalve om strafbal te nemen)

Vliegende keeper niet toegestaan

- Team speelt *of* met 5 spelers en volledig uitgeruste keeper,
- *of* met 6 spelers, dus geen keeper: binnen cirkel mag dan niemand de bal met het lichaam spelen en bij strafcorner staat niemand in het doel...



Strafcorner



- Verdedigers staan naast het doel aan andere kant dan de aangever
- Je mag zelf weten hoeveel spelers naast het doel staan (max. 5)
- Achter doel langs lopen mag niet
- Let op: overige spelers achter kop cirkel andere zijde van het veld.
- Bal aangeven waar achterlijn de doorgetrokken cirkel lijn kruist
- NIEUW: Strafcorner moet binnen 30 seconden genomen kunnen worden





Einde strafcorner



- Einde net als op veld: pas als bal 3 meter buiten cirkel is (kan dus meer dan 1x buiten de cirkel komen voor die tijd)
- Spelhervatting na strafcorner mag met beschermende kleding genomen worden net als op het veld.
- Let op:
Ook in de zaal **geen** selfpass bij spelhervatting als je nog beschermende kleding aanhebt van de strafcorner.



Het blok





Wat is 'in het blok spelen'?



Er is pas sprake van een blok als de **stick plat op de grond ligt** en geen speelruimte meer laat. Dat moet het geval zijn **vóórd**at de **bal wordt gespeeld**. Als de ontvanger zijn of haar stick pas op de grond legt nadat er is gespeeld, is dat géén overtreding.

Ontvanger staat direct achter zijn stick: houdt zijn stick voor het lichaam (zijn/haar voeten).

Om vervolgens te beoordelen of iemand door een blok speelt, gelden drie criteria: 1. de bal moet van dichtbij (enkele meters), 2. met opzet en 3. hard worden gespeeld. In de krul = geen blok.

Balk dichtzetten met stick mag; balbezitter moet andere weg kiezen.





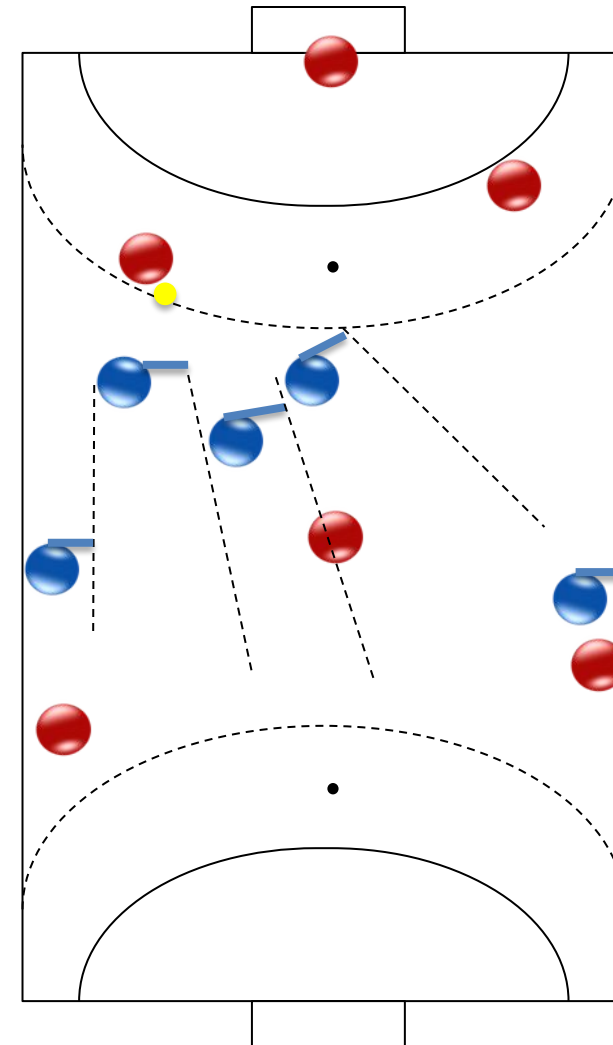
Tip: maak veel gebruik van het blok



Gebruik het blok bij het verdedigen van vrije slagen.

Bij een vrije slag van de aanvallende partij moet de tegenpartij altijd laag zitten.

De aanvallende partij moet zo veel mogelijk in beweging zijn.





Zaalhockey tips



9 Zaalhockey tips



1. Laag zitten

- Een bal mag in de zaal niet hoog, zelfs het liften over de stick mag niet, door laag te zitten verklein je de kans dat de tegenstander je weet te passeren. Tevens vorm je een blok en daar mag je niet inspelen.

2. Pass en stop een bal met de steel van je stik, niet de krul

- Een zaalstick is erg dun. Wanneer je met je steel pusht i.p.v. je krul, gaan ballen harder en vlakker. Daarnaast kan je de ballen veel makkelijker stoppen en minder snel afkaatsen.

3. Gebruik de balken; indirect aanspelen

- De balken fungeren als een 'extra speler'. Door de balk te gebruiken is de kans kleiner dat de bal achter gaat en je maakt het verdedigers moeilijker, met name over rechts aangezien dat de backhand zijde is.



9 Zaalhockey tips



4. Forehand krijgt altijd de voorkeur!

- Over de backhand is moeilijker aan te nemen, stoppen en spelen. De kans is groter dat de bal hoog gaat. Dwing spelers op de forehand aan te nemen, drijven en passen.

5. Niet stilstaan met de bal

- Wanneer je stil staat kan de tegenstander dichterbij komen. Hoe dichterbij de tegenstander staat, hoe moeilijker het is om hem of haar voorbij te spelen.

6. Iedereen is zowel aanvaller als verdediger

- Je speelt in de zaal wat betreft de veldspelers 5 tegen 5. Wanneer één speler niet goed meedoet heb je meteen een ondertal situatie. De keerzijde is dat wanneer er iemand van de tegenstander niet meedoet, of je iemand voorbij speelt je altijd een overtal hebt.



9 Zaalhockey tips



7. Zorg dat je in balbezit altijd iemand hebt die diep staat

- Doordat er balken liggen i.p.v. zijlijnen, kan je in veel situaties de bal in één pass helemaal naar de cirkel van de tegenstander pushen. Zorg er daarom voor dat er altijd iemand genoeg diepte heeft.

8. Naar voren verdedigen

- In de zaal moet je altijd naar voren stappen als verdediger. Hoe dichterbij de tegenstander met bal staat, hoe moeilijker het is om langs jou te komen. Wanneer je achteruit stapt kunnen ze de balk gebruiken om je voorbij te spelen.

9. Vrije slagen worden altijd genomen door links of rechts achter

- Je speelt altijd naar voren in de zaal, daarom nemen de achter spelers alle vrije slagen.
- Na een pass volgt altijd een loopactie (stilstaan bestaat niet in de zaal)



Trainingen





Training



Trainen doe je zoveel mogelijk in dezelfde zaal

- Ieder team heeft zijn eigen trainer(s) en traint minimaal 4 keer
- Trainingen starten voor het seizoen en lopen door tot het einde
- Trainingen zijn normaal 60 minuten – WEES OP TIJD

Voor de trainers

- Ballen, hesjes en pillonen liggen in de opbergruimte van de meeste zalen
 - Een code van het cijferslot wordt aan de trainers gemeld (de Slag)

Bij iedere training (t/m O12) is dit jaar minimaal 1 ouder aanwezig uit het team

Keeperstraining

- Er zijn weer trainingen voor de keepers dit seizoen
- Denk aan je hoezen en keepersbandjes!



Training



- Kijk in Lisa voor het schema
- Kom op tijd zodat je direct kan beginnen, iets eerder als je de eerste bent om de balken neer te leggen, of de laatste, dan moet je opruimen
- TIP: Coaches en Trainers, hou contact met elkaar om voortgang te bespreken en aandachtspunten aan te geven.
- We trainen in de Slag(Hoevelaken) en de Baggelaar(Nijkerkeveen)

Rabobank



16 49

thuis

anatec
periode

gasten

2

Wedstrijden

0





Zaalleiding



Zaalleiding thuis spelend teams (>18 en met 2 personen)

- Verantwoordelijk voor het gehele wedstrijd blok (3 wedstrijden)
- Verantwoordelijk voor de zaal EN de kleedkamers
- Houd de scores, wedstrijd tijd en en straf tijd bij. Tevens de bloktijd.
- Herinnert de scheidsrechters aan het invullen van digitale wedstrijd formulier.
- 15 min. voor aanvang van de wedstrijd aanwezig
- In orde brengen en houden van het speelveld
- Melden onregelmatigheden bij de zaalbeheerder en op het formulier
- Zaalleiding kan niet worden gecombineerd met coachen en/of fluiten
- Wees op tijd klaar, kort wedstrijden desnoods in





Zaalleiding



Stimuleer goed gedrag van iedereen!

Max 12 spelers op de bank





Scheidsrechters



MHCH heeft scheidsrechters gepland voor alle wedstrijden met zaalleiding voor de jeugd.

Wie moet wanneer fluiten

- Senioren: 1 scheidsrechter per team voor iedere wedstrijd
- Jeugd: 2 scheidsrechters als het team ZAALLEIDING heeft voor ALLE wedstrijden in het wedstrijdblok.

Scheidsrechters moeten vrij kunnen lopen langs het hele veld

Wisselen na 15 minuten van helft

Consequent fluiten is net zo belangrijk als goed fluiten





Wedstrijdformulieren



Coaches

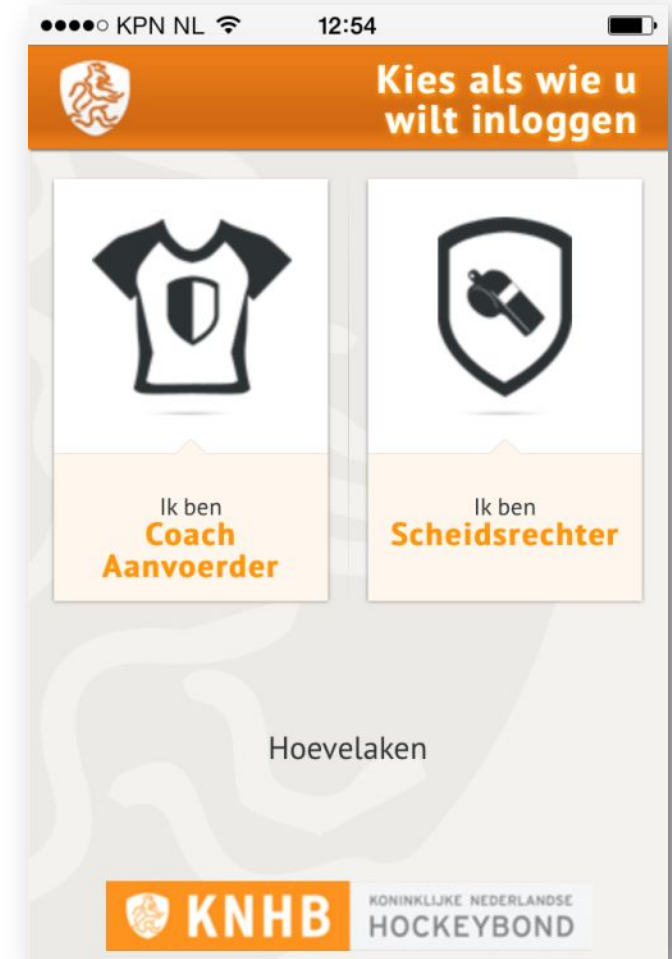
- Het wedstrijdformulier moet vóór aanvang van iedere wedstrijden door de coaches zijn ingevuld.

Scheidsrechters

- Na iedere wedstrijd moet de scheidsrechter het formulier invullen, daar is tussen de wedstrijden voldoende tijd voor.

Coaches

- Tot slot moeten de coaches het formulier afronden zsm na iedere wedstrijd maar uiterlijk maandag om 12:00 's middags





Wedstrijden - overige



Ik speel tegen MO16C, of MO25C, wat houdt dat in?

- MO16C is een combinatie team van de MO16-1 en MO16-2, er zijn verenigingen die hiervoor kiezen aangezien je met minder spelers speelt in de zaal.

Thuiswedstrijd, uitwedstrijd, zaalleiding:

- De club met zaalleiding verzorgt de zaalleiding, dit staat los van een uit of thuis wedstrijd
- Uit/thuis club is van belang als beide teams dezelfde kleur clubtenue hebben, het uit team moet dan een andere kleur dragen



Wedstrijden - indeling



De wedstrijden worden door de KNHB ingedeeld.

- O25 en senioren zo veel mogelijk zondag middag
- O14, O16 en O18 zowel zaterdag als zondag ingedeeld
- O12 zo veel mogelijk zondag ochtend ivm open dagen scholen
- O10, O09 en O08 zo veel mogelijk zaterdag ochtend

Publicatie speelschema: 2 weken voor start seizoen (19 nov)

Thuiswedstrijden worden zo veel mogelijk in De Slag ingedeeld.
Niet vanzelfsprekend.



Afgelastingen



Waarom worden wedstrijden afgelast?

- Bij hevige sneeuwval of gladheid kan de KNHB besluiten de wedstrijden af te gelasten omwille van de veiligheid

Waar kan je de afgelastingen vinden:

- Melding op de KNHB-site (< 10 min live)
- ZaalhockeyMN op Facebook
- Via MHCH (website en zaalhockey Whatsapp groep)



WhatsApp

De wedstrijden tot 11.00 uur worden in principe de avond ervoor afgelast.

**Wedstrijdprogramma in de standenmotor-zaal is leidend
Check voor vertrek**



Handboek



Zaalhockey handboek

- Download van de MHCH website

Informatie over:

- Contact informatie
- Team overzichten
- Materiaal en kleding
- Wedstrijden en bloktijden
- Spelregels
- Arbitrage
- Instructies
- Adressen van zalen
- Praktijk
- en meer.....



MIXED HOCKEY CLUB
HOEVELAKEN

Zaalhockey Informatieboek
Seizoen 2017-2018

Versie 1.0



Agenda



7 november infoavond van 20:00-21:00

29 november start zaalhockey trainingen

07 december start zaalhockey competitie

21 december wel wedstrijden

22 december Start vakantie

05 januari wel wedstrijden

16 februari einde zaalhockey competitie



Een mooi zaalseizoen gewenst!

