



19 november 2019

**WELKOM BIJ DE HBS
ZAALHOCKEYCOACHAVOND**

Agenda vanavond

- Organisatorische zaken
- Workshops:
 - WS1: Systemen (balbezit & niet-balbezit)
 - WS2: Strafcorners (verdedigend & aanvallend)
- 8E uitleg





Organisatorisch



Organisatie

- Technische zaken jeugd
 - Jeroen Tuininga – TD
 - Daan Boon - TCO jongens
 - Floor Been - TCO meisjes
 - Maartje Sanders – Keepers
 - Daan van der Helm – TD 8E
- Trainingsschema & trainers
 - Pim van der Wal
- Zaalcommissie - directe communicatie van/naar hun lijn:
 - Wedstrijdsecretaris - Karen van der Meer
 - E-jeugd & Senioren - Saskia Elsenburg
 - AB jeugd – Mirjam Warning
 - CD jeugd - Sander van Hoeve



HBS TEAMS

- Totaal 54 teams!
 - 3x jongens A & 5x meisjes A
 - 3x jongens B & 6x meisjes B
 - 4x jongens C & 6x meisjes C
 - 5x jongens D & 6x meisjes D
 - 4x jongens 8E & 4x meisjes 8E
 - 2x heren senioren
 - 6x dames senioren



Speeldagen

December: 07/08, 14/15, 21/22

Januari: 04/05, 11/12, 18/19, 25/26

Februari: 01/02, 08/09



Nuttige informatie

- Op de HBS site:
 - Rechterkant, onder menu item **hockey**, linker kolom sub menu item 'zaalhockey', komt het volgende
 - Trainingsschema's
 - Eerdere nieuwsberichten
 - (Veranderende) arbitrageregels
- De commissie: zaalhockey@mhchbs.nl
- Meest recente wedstrijdschema via de HBS app, HBS.nl of KNHB.nl (kies 'Standenmotor' met zaaldiensten)



Het team (coach, manager & spelers)

Verschil met veld:

- Eerste wedstrijd: helpen met speelklaar maken van het veld, ook bij geen zaalleiding
- Laatste wedstrijd: beide teams helpen met opruimen
- Schade: melden bij zaalleiding (schadeformulier op de site)

Zelfde als veld

- Coach zorgt voor opstelling, tactiek en team
- Manager zorgt voor randzaken rondom team (scheidsrechter, zaalleiding, DWF en vervoer)
- Minimaal 30 min voor aanvang wedstrijd aanwezig
- 15 min voor aanvang melden bij zaalleiding
- DWF zsm na afloop afronden



Zaalleiding

- Ieder team heeft 1 of 2 keer zaalleiding met min. 2 pers boven de 18 jaar
- Contact met zaalbeheerder, bijzonderheden, speelveld klaarmaken & opruimen, schades...
- Verloop wedstrijden
 - Wedstrijdduur 2x 20 minuten
 - Uitrusting keepers en spelers controleren (riempjes, zwarte zolen)
 - De wedstrijdTIJD gaat in op de vastgestelde aanvangstijd ONGEACHT of teams en scheidsrechters speelklaar zijn
 - Tijd bijhouden & straf tijd bijhouden & score bijhouden
 - Gedurende de wedstrijd wordt de tijd NOOIT stil gezet! Ook niet bij blessures (van welke aard dan ook), kaarten of strafballen
 - Worden de vastgestelde aanvangstijden in een blok niet gehaald, dan kan de zaalleiding de duur van de wedstrijden inkorten, zodat de vastgestelde eindtijd alsnog wordt gerealiseerd!
 - Omwille van het strakke tijdschema wordt afgezien van 'shake hands' bij aanvang wedstrijd
 - Team komt niet opdagen: mail naar wedstrijdsecretaris (geen uitslag invullen!)
- Instructiefilm zaalleiding is te vinden op: www.youtube.com/channel/UCkyf_ntSwLIfMZmzIUj81Qg



Digitaal Wedstrijdformulier

- Coach is verantwoordelijk
- Spelers klaarzetten
- Maximaal 12 spelers
- Bekijk ook het invalbeleid [hier](#) & [hier](#)
- Scheidsrechters vullen uitslag in
- Verificatiecode aan scheidsrechter doorgeven
- Coach/manager voltooit DWF direct na wedstrijd



Afgelastingen

- Bij bijzondere omstandigheden (ijzel, sneeuw)
 - Centraal door KNHB
 - Nooit zelf beslissen!
 - Informatie via knhb.nl, sms, twitter (knhb zaal noord-holland) en mail
- Omstandigheden in de zaal
 - Zaalleiding beslist iom District
- Vlak voor of tijdens de wedstrijd
 - Scheidsrechter beslist iom zaalleiding
- Wedstrijden worden in beginsel NIET ingehaald

Arbitrage avond

- **Woensdag 20 november**: voor ouders en coaches en vrijwillige scheidsrechters
- 19.30 – 23.00: korte uitleg (nieuwe) regels, daarna in kleine groepen vragen
- HBS clubhuis





Trainingen

- Trainingen starten per zondag 24 november tm 7 februari
- Teams die in de week van 24 november trainen worden geïnformeerd
- Ook in de kerstvakantie mogelijk trainen
- Trainingen sluiten zoveel mogelijk aan op wedstrijdschema (wat pas eind deze week zal worden gepubliceerd!)
- Waar mogelijk dezelfde trainers
- Locaties – adressen staan ook op de site
 - 1. Kennemer Sportcenter – Haarlem
 - 2. Polderhuis – Velsbroek
 - 3. PNH – Haarlem
 - 4. Sporthal Spaarndam – Spaarndam
 - 5. Gymhuys – Santpoort (zoveel mogelijk 8E en D)
 - 6. Kennemer Lyceum – Haarlem (zoveel mogelijk 8E en D)
- Soms meerdere teams tegelijk met als uitgangspunt **2 trainers** (evt ouder die assisteert)
- Meerdere trainingschema's (schema tot de vakantie en schema erna)
- Toernooien zijn ook leuk om aan mee te doen en een goede training



Trainingsdag spelers zondag 1 december

- Kennemer Sporthal
- C & D teams onderlinge wedstrijd tussen 9 en 14 uur
- Oefenen tactiek/opstelling
- Oefenen fluiten ouders
- Opbouwen wedstrijdervaring
- Ondersteuning trainers HBS (h1/d1 gevraagd)
- Uitnodiging en schema volgen

Keepers clinic zondag 24 november

- Kennemer Sporthal
- Van 11 tot 14 uur
- Voor vaste keepers
- Georganiseerd door Maartje Sanders
- Uitnodiging via Maartje



Zaalhockey uitrusting

- Spelers
 - Stevige indoor schoenen (geen zwarte zolen)
 - Zaalhockeystick
 - Handschoen met beschermde duim
 - Bitje
- Keepers
 - Zaalriempjes
 - via keeperstrainer voor de vaste keepers
 - De managers/coaches van de teams zonder vaste keeper kunnen de riempjes ophalen bij Maartje. 23 en 30 november bij de wedstrijdtafel (borg 30 €)
 - Eventueel beschermlaken over legguards
 - Afwijkend shirt
- Bal krijg je aan het eind van de avond



Technisch en tactisch



Met 14 de zaal in

- 4 of 5 wissels?
 - Met 4 meer mogelijkheden
 - Met 5 meer spelers een kans maar minder flexibel
- 2 teams (2x9) per dag waarbij iedereen mee gaat
- 1 team (9) per dag en rest is vrij
- Vooraf uitleg aan spelers en ouders
- Vooraf schema bekendmaken

Veldhockey	Zaalhockey
Spelen van de bal	
Slaan, hoge en lage push, scoop	Alleen push toegestaan: stick vlak bij bal (50cm) aan de grond duwbeweging met stick, geen schuifslag
Bal mag van de grond, tenzij gevaarlijk	Stoppen vd bal: mag omhoog zonder hinder Spelen vd bal: mag < 10 cm zonder hinder Bal in de lucht mag niet worden verplaatst.
Speelveld en doelen	
Lengte: 91 m.; Breedte: 55 m.	Lengte: 36-44 m.; Breedte: 18-22 m.
Zijlijnen	Zijbalken (10x10 cm), naar veld afgeschuind
	Stippelcirkel. Strafballijn of –stip 7 m. Strafcornermerk op 6 m. van doelpaal
Teams en wissels	
Min. 8 beginnen, max. 11	Min. 4 beginnen, max. 6
Team: max. 16 spelers	Team: max. 12 spelers



Veldhockey	Zaalhockey
Bal buiten speelveld	
Lange corner.	Onopzettelijk over achterlijn: LANGE CORNER MIDDENLIJN ; Opzettelijk: strafcorner
Inslaan als de bal over de zijlijn in gegaan	Inpush als de bal over zijbalk is gegaan, op max. 1 m. binnen de balk. 3m regel (afstand van de cirkel) geldt niet meer
Wat niet mag	
Liggend spelen niet verboden	Veldspeler mag niet liggend spelen en niet op hand, knie of arm steunen; de hand die de stick vasthoudt mag wel de grond raken. Keeper mag liggend spelen, maar alleen in eigen cirkel (zelf en bal in cirkel)
Afstand bij spelhervattingen	
5 meter	3 meter



Veldhockey	Zaalhockey
Strafcorner	
Max. 5 (inclusief keeper) achter achterlijn; te vroeg uitlopen is doorlopen	Minimaal 4 verdedigers achter de achterlijn, eventuele 5e verdediger achter de middenlijn; doelverdediger moet in het doel, andere verdedigers aan andere zijde doel dan waar de bal wordt aangegeven. Te vroeg uitlopen is doorlopen
Slag mag bij 1ste doelpoging alleen op plankhoogte; push mag hoog, mits niet gevaarlijk	Slag mag niet; push mag hoog, mits niet gevaarlijk
Duur van de wedstrijd	
2 x 35 minuten	2 x 20 minuten (min. 2 x 15 minuten)
Rust: 5 minuten	Rust: max. 5 minuten
Scheidsrechter houdt stand en tijd bij	Wedstrijdtafel houdt tijd en stand bij, indien afwezig de scheidsrechter



Geen bankwissel

Tot vorig seizoen wisselden de teams in de rust van bank. Vanaf vorig seizoen blijven de teams in de rust aan de bankzijde waar ze ook de wedstrijd zijn gestart. De teams wisselen wel nog steeds van speelhelft en de scheidsrechters blijven staan.



Vrije- of uit push na strafcornersituatie

Net als op het veld mag vanaf komend seizoen een speler, die nog beschermende kleding draagt naar aanleiding van het verdedigen van een strafcorner, toch een vrije push of uit push nemen direct na de strafcornersituatie. Het spel mag dan echter niet worden hervat met een self pass. Indien een speler met beschermende kleding aan dit toch doet dan krijgt deze een vrije push tegen als dit buiten de cirkel gebeurde en een strafcorner wanneer dit binnen de cirkel was.



Nieuwe regels seizoen 2019 - 2020

- Vliegende keeper: In het veldhockey is deze 'vliegende keeper' al vervallen en vanaf komend zaalseizoen geldt dit ook in de zaal
- De uitspeelstrafcorner is (onder andere) ten einde als de bal meer dan 3 meter buiten de cirkel is, net als tijdens de wedstrijd
- Spelers van het verdedigende team bij een strafcorner die niet achter de achterlijn plaatsnemen, moeten voortaan achter kop cirkel aan de andere zijde van het veld zich opstellen
- Indien een aanvaller bij een strafcorner de cirkel betreedt voordat de bal is aangegeven, wordt de aangever bestraft voor deze overtreding en dient deze zich dan achter de kop cirkel aan de andere zijde van het veld op te stellen



- Bij een aanvallende vrije push binnen 3 meter van de cirkel is het de verdedigers, die binnen de cirkel en binnen 3 meter afstand staan, toegestaan om met de aanvaller (die een selfpass neemt) mee te bewegen, mits de vrije push direct wordt genomen. Deze verdedigers mogen niet de bal spelen of een poging doen om de bal te spelen, voordat de bal minimaal 3 meter is verplaatst. Zonder selfpass moeten alle andere spelers (aanvallers en verdedigers) op zijn minst 3 meter afstand nemen van de bal totdat de vrije push wordt genomen.
- Alle regels zaal [hier](#)
- Wijziging regels 2019-2020 [hier](#)



Regels voor 8E teams

- Teams hebben spelbegeleider en geen scheidsrechter
- Zelfde regels, behalve;
 - Hoog op doel niet toegestaan, bal maximaal op 'plank' hoogte
 - Omdat er geen plank is in de goals in de zaal, wordt hierbij als maximale hoogte kniehoogte aangehouden. In geen geval mag sprake zijn van gevaarlijk spel! Als een push op goal laag was en via de verdediging omhoog gaat en in het doel belandt voor er gefloten is, is het een doelpunt.



Handige links

- Spelreglement en spelregelboekje: <https://www.knhb.nl/kenniscentrum/hockeysoorten/zaalhockey>
- Standenmotor wedstrijden & zaaldienst: <https://www.knhb.nl/kenniscentrum/standenmotor/clubs-teams>
- Zaalleiding: <https://www.knhb.nl/app/uploads/2018/09/NH-Factsheet-zaalleiding-2018-2019.pdf>
- Regelwijzigingen: <https://www.knhb.nl/nieuws/regelwijzigingen-zaalhockey-de-vliegende-keeper-verdwijnt>

- <https://www.youtube.com/user/zaalhockey>
- https://www.youtube.com/results?search_query=zaalhockey
- <https://www.youtube.com/watch?v=jaJGmfEjj4M&list=PLD5BLRD2KbncxwH3rbhGdOd9-hxPsfHyl>
- <https://www.youtube.com/watch?v=CTuHX0PxXCE>
- https://www.youtube.com/watch?v=eDujkk_cm0o&list=PLD5BLRD2KbncxwH3rbhGdOd9-hxPsfHyl



WORKSHOPS

- Systemen (balbezit & niet-balbezit)
 - JEROEN & DAAN BOON
- Strafcorners (verdedigend & aanvallend)
 - FLOOR
- 8E uitleg
 - DAAN VD HELM



Algemene tips

- Iedereen verdedigt, iedereen valt aan!
- Keeper actief in de cirkel (“vrije verdediger”).
- Verdedigers nemen (alle) vrije slagen over het hele veld.
- Lange hárde passes naar voren hebben de voorkeur.
- Zoek pass over de backhandkant /linkervoet van de tegenstander.
- Beter over rechts dan over links.
- Draai sterk weg met forehand.



Belangrijke technieken

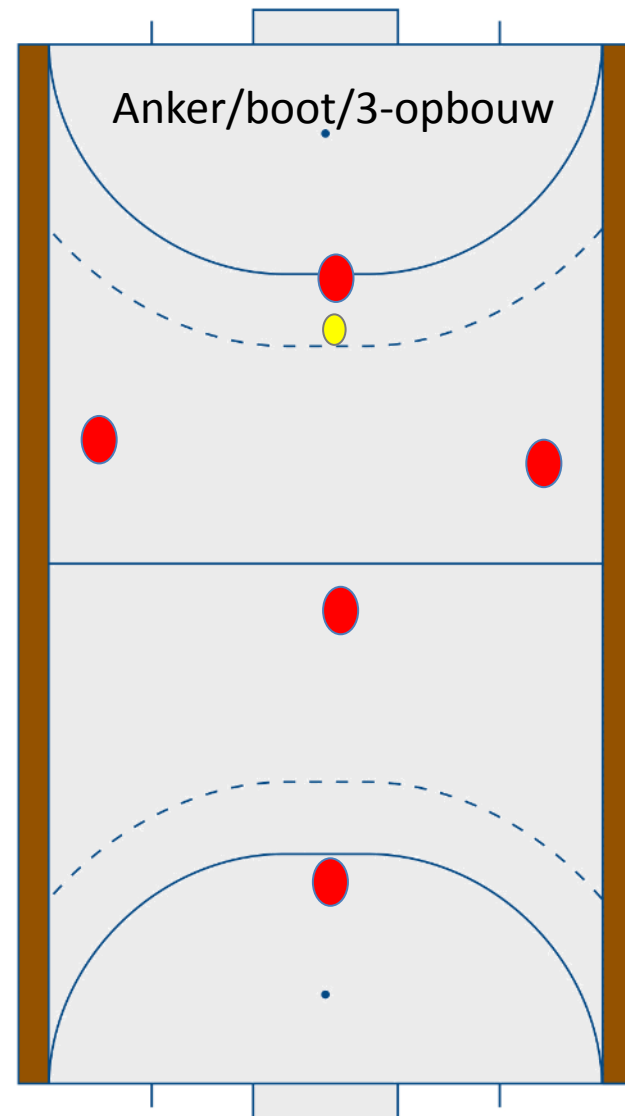
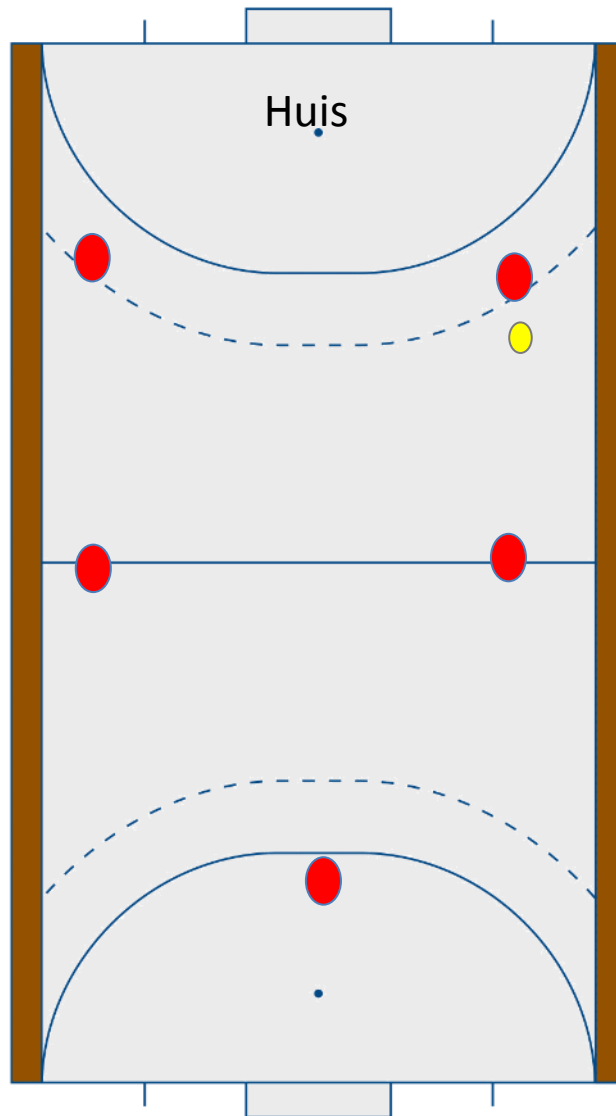
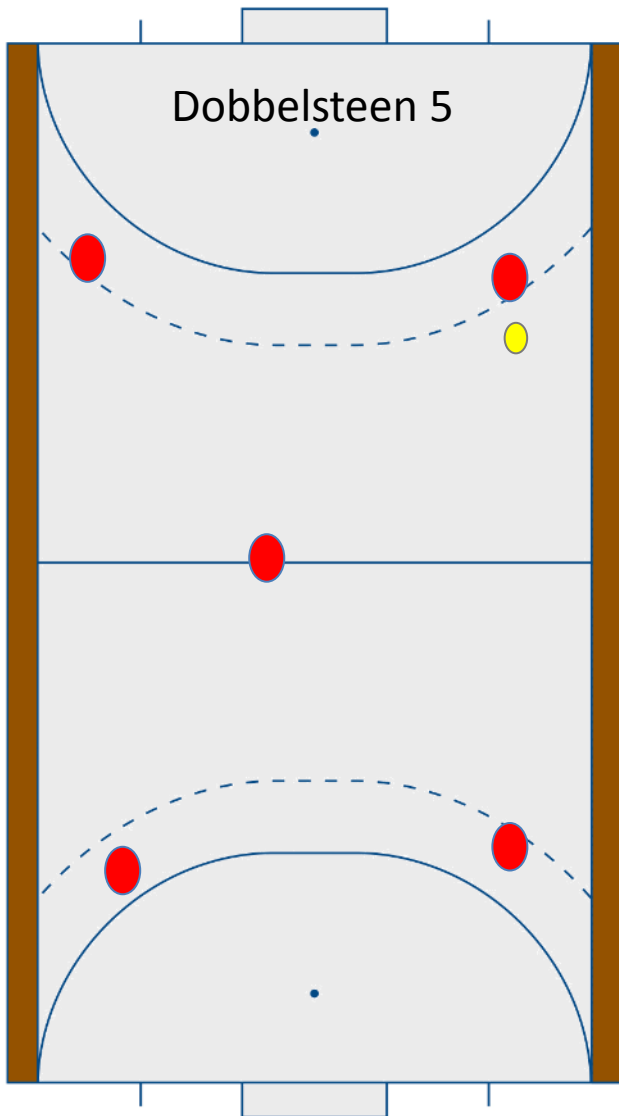
- Passing; korte/snelle push, kaats/one touch
- Laag zitten, hand aan de grond
- Gebruik maken van hele stick inclusief grip



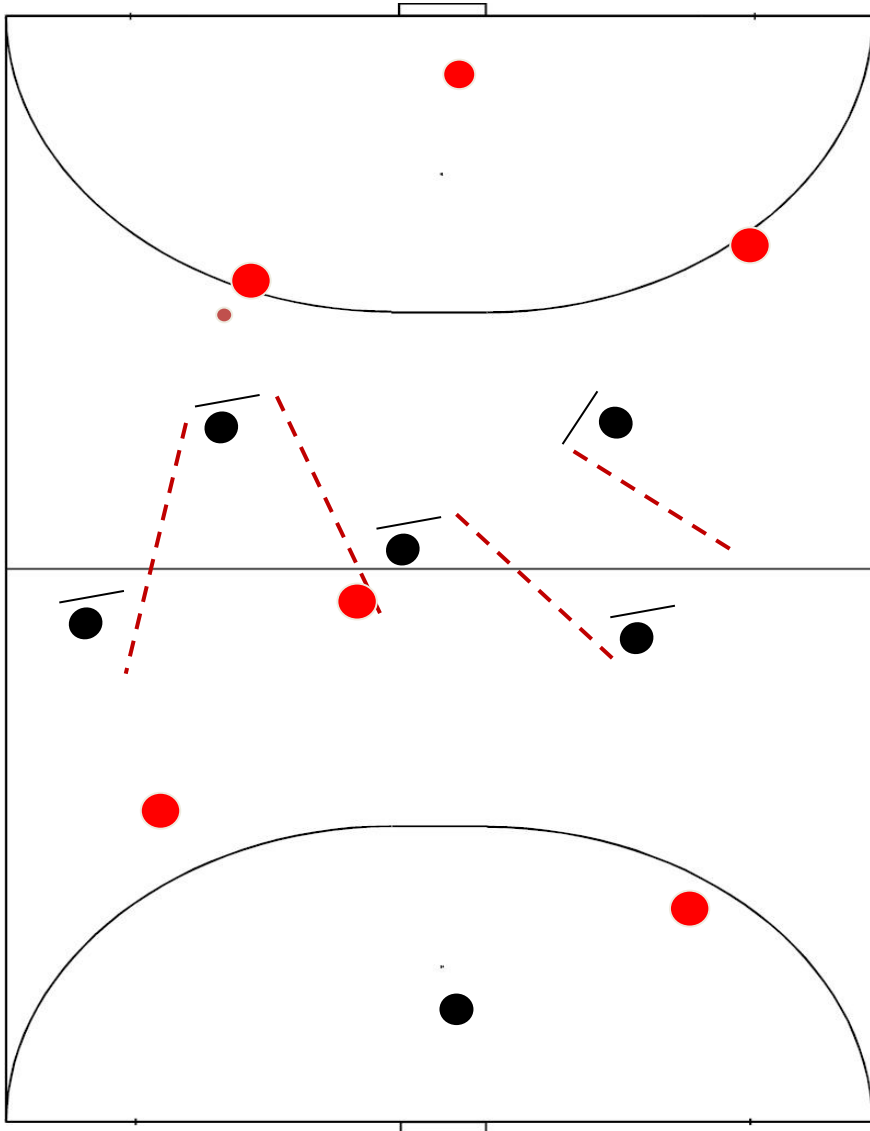
Voorwaarden voor opbouw

- Altijd een diepe spits
- Altijd sterk draaien naar forehand
- Aan de linkerbalk ben je het sterkst, altijd sterk draaien
- Aan de rechterbalk op forehand stoppen, handschoen in de balk
- Verdedigers moeten rest van het team tijd geven om diepte te maken, dus een paar keer breed passen
- De balk moet je gebruiken als een extra speler

Opstellingen in balbezit/opbouw



Opstelling in niet balbezit vs dobbel 5



Dobbelsteen 5, **bal bij rechtsachter**

Linksvoor (oranje)

- handschoen tegenover de bal
- op ongeveer 4 meter afstand

linksachter

- handschoen op balk
- krul op handschoen linksvoor

mid-mid

- handschoen op krul linksvoor

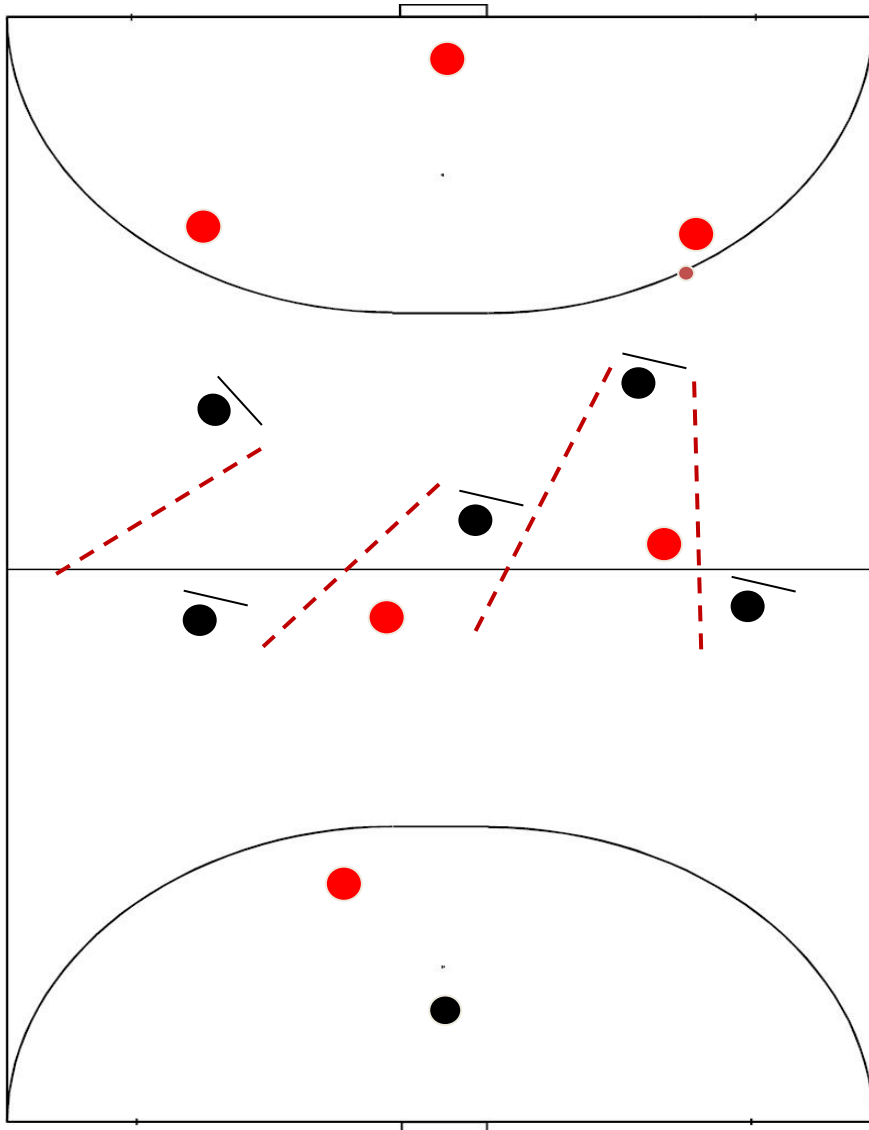
rechtsachter

- handschoen op krul mid-mid

rechtsvoor

- backhand zone dicht zetten

Opstelling in niet balbezit vs dobbel 5



Dobbelsteen 5, **bal bij linksachter**

rechtsvoor (oranje)

- krul van de stick tegenover de bal
- op ongeveer 4 meter afstand

rechtsachter

- handschoen op krul van de rechtsvoor
- dekt de balk

mid-mid

- krul op handschoen rechtsvoor

linksachter

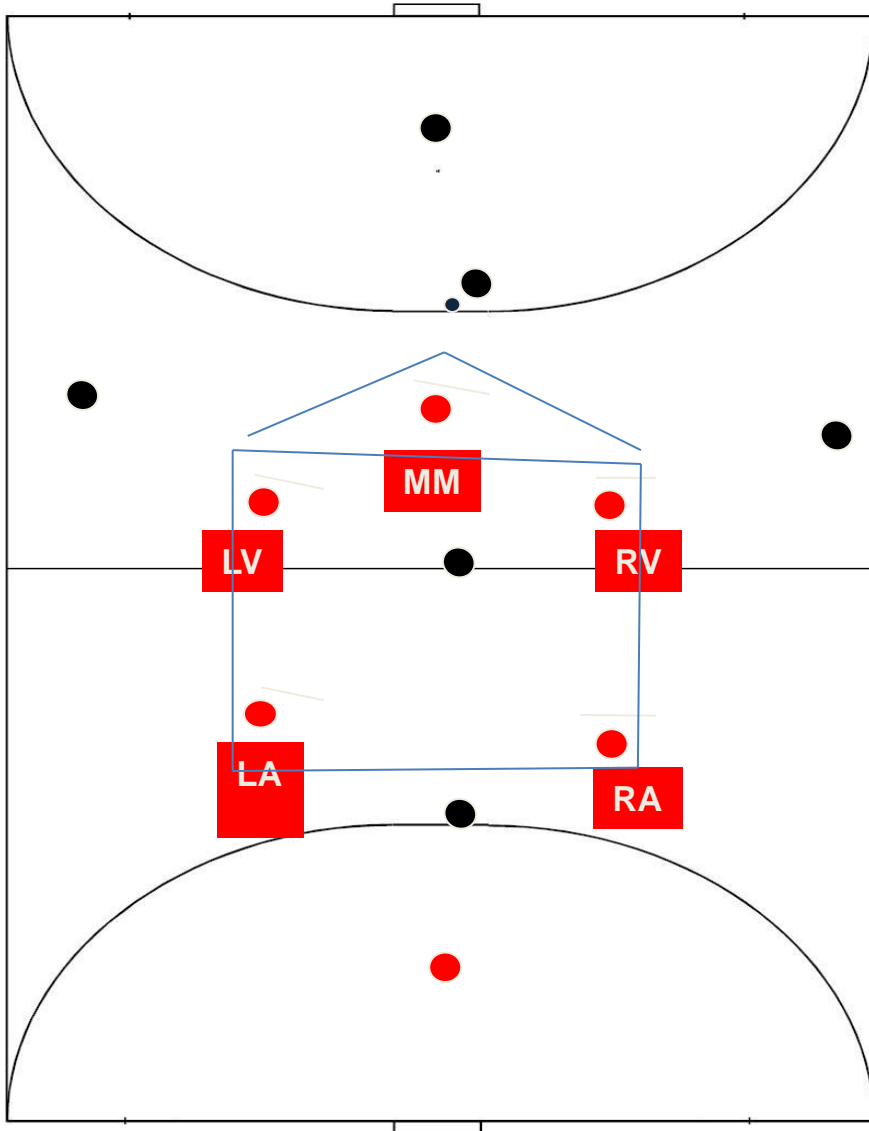
- krul op de handschoen mid-mid

rechtsvoor

- forehand zone dicht zetten



Opstelling in niet balbezit vs 3-opbouw



Alternatief 1 (verdedigend):

Als tegenstander met 3 man uitverdedigt:

“Huis”

mid-mid

- tegenover de bal
- 4 of 5 meter afstand

rechtsvoor en linksvoor

- meisje blijven zien

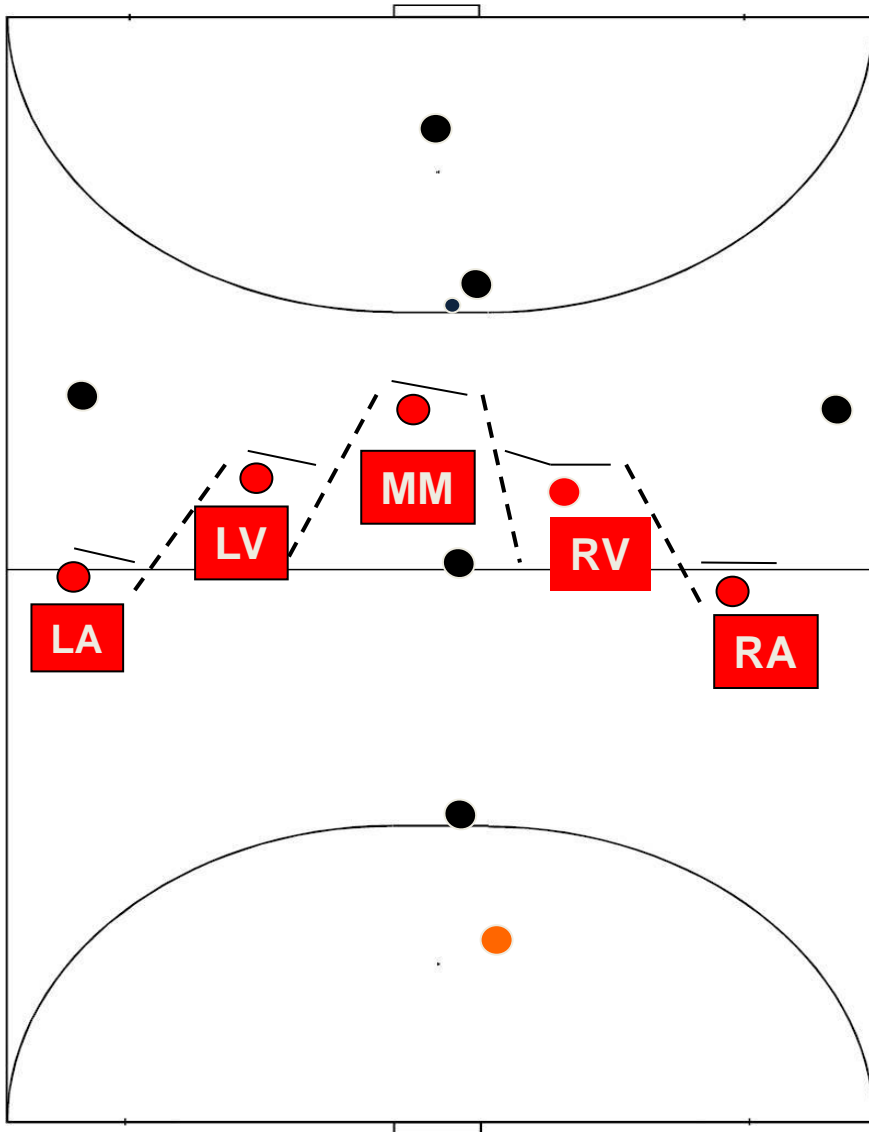
rechtsachter en linksachter

- meer naar binnen beginnen

keeper coacht de verdedigers!

- binnenkant of balk

Opstelling in niet balbezit vs 3-opbouw



Alternatief 2 (verdedigend):

Als tegenstander met 3 man uitverdedigt:

'Kerstboom'

mid-mid

- krul tegenover de bal
- niet te hoog (4 of 5 meter afstand)

rechtsvoor en linksvoor

- meisje blijven zien
- rechtsvoor kan met backhand de zone groter maken

rechtsachter en linksachter

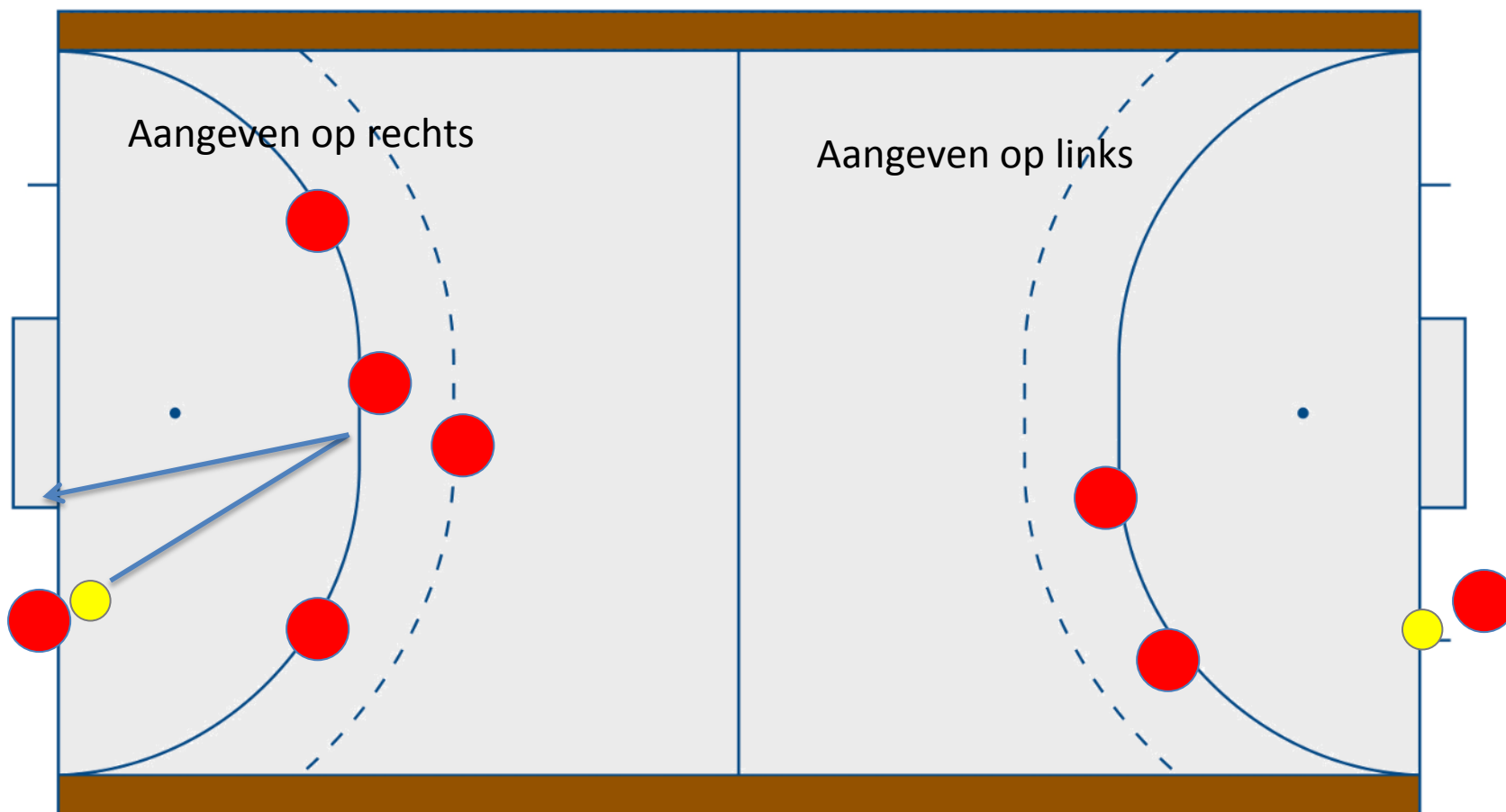
- bij de balk



Voorwaarden voor press

- Altijd laag zitten (handschoen op de grond)
- Afhankelijk van tegenstander
- De balk zorgt er vaak voor dat de tegenstander een extra speler heeft
- Maak een duidelijke afspraken
- Bij nood: MANDEKKING!

Strafcorner aanvallend



Strafcorner verdedigend





KEEPER IN DE ZAAL

<https://www.youtube.com/watch?v=wlxqBHEwuPo>



SUCCES EN VEEL PLEZIER!!