



Zaalhockey

**Hockeyclub Montfoort**

Seizoen 2009-2010

## **Inhoudsopgave:**

1. Zaalhockey .....	3
Aanvangstijden.....	5
Zaalregels.....	5
Kleding en materiaal .....	6
Zaalleiding .....	6
2. Instructie jeugdbegeleiding/coaching zaalhockey.....	7
3. Instructie spelleiders.....	8
4. Overzicht met belangrijkste verschillen tussen veld- en zaalhockey.....	10
5. Instructie zaalleiding .....	13
6. Instructie zaalhockeymaterialen.....	15
7. Instructie wedstrijdformulieren .....	16
7. Zaalhockey, spel en tactiek .....	17

# 1. Zaalhockey

HCM biedt elftallen de mogelijkheid om in plaats van de wintercompetitie deel te nemen aan de zaalcompetitie. Hieraan zijn echter wel extra kosten verbonden.

Omdat er een aantal zaken zijn die duidelijk afwijken van het spelen op het veld is het bijgaande document opgesteld.

Let vooral op de volgende zaken:

- De wedstrijden worden gespeeld op zaterdag en de zondag
- **Zaalleiding:** In het wedstrijdschema staat wanneer men als vereniging zaalleiding heeft.
  - Zorg dat je als zaalleiding op tijd bent om eventueel de balken nog neer te leggen.
  - Als je zaalleiding hebt, dan heb je dit niet alleen bij je eigen wedstrijden, maar ook bij wedstrijd tussen de twee andere teams
  - Als je zaalleiding hebt speel je altijd de 1<sup>e</sup> en de 3<sup>e</sup> wedstrijd. Je hoeft er dus niet eerder te zijn of langer te blijven (wel om zaal gereed te maken / op te ruimen).
- **Spelleider: Neem een spelleider mee.** Bij de jeugd mag dit ook de coach zijn. Vraag een broer/zus/ouder (of eventueel de trainer) of deze wil fluiten.
- **Materiaal:**
  - Er wordt gespeeld met een speciale zaalhockeystick en een speciale zaalhockeybal
  - Laat de kinderen van tevoren weten dat ze **zaalschoenen** aan hebben
- **Zorg dat je op tijd bent!**
  - Als je te laat bent, wordt er korter gespeeld. De wedstrijden duren 2x 20 minuten met 5 minuten pauze.
  - Zorg dat de spelers en vooral ook de keeper gereed staan als het tijd is
- Neem voldoende spelers mee en wissel vaak. Zaalhockey is erg vermoeiend! Zorg ook voor water!
- Laat de kinderen van te voren nog even weten dat zij andere schoenen aandoen.
- Neem wat hesjes mee of laat de kinderen ook een **wit shirt meenemen**. Als uitspelende club moet je soms een ander shirt aan.
- **Lees de spelregels nog even goed na** en neem deze van te voren ook met de kinderen door. Let vooral op:
  - Niet slaan, **alleen pushen**.
  - 1 keeper, 5 veldspelers
  - Geen lange corner
  - Geen 10-meter maar een cirkel.
  - De balk
- Het gaat in eerste instantie vooral om het **plezier** en om een keertje zaalhockey te proberen. Wellicht gaan we als vereniging hier ook later verder mee. Mocht je toch wat tactische tips willen geven:

- Wijs de kinderen op het gebruik van de balk. Vooral bij het uitverdedigen is deze zeer handig.
- Over rechts via de balk is heel moeilijk te verdedigen met de backhand!
- Het spel wordt gespeeld met een keeper en vijf veldspelers. Er vaak gewisseld met complete teams.
- De meest gebruikte opstelling: Keeper, links- en rechtsachter, middenmidden, links- en rechtsvoor. De rechtsvoor is meestal de vooruitgeschoven speler terwijl de linksvoor mee teruggaat

## **Samenvatting regels van KNHB (uitgebreide info staat verder in het document)**

### ***Aanvangstijden***

- Zorg dat de teams tenminste 15 minuten voor aanvang van de wedstrijden aanwezig zijn.
- De teams die het eerst spelen kunnen beter nog wat vroeger zijn. De hallen worden ook voor andere sporten gebruikt en de kans bestaat dat er nog geen balken liggen.
- Dring er bij de coaches op aan, dat de eerst spelende teams elkaar helpen bij het leggen van de balken. Dit geldt natuurlijk ook aan het einde van een periode mocht er daarna een andere sport volgen. Even aan de zaalbeheerder vragen voorkomt onnodig gesjouw.
- Op de KNHB site staat het wedstrijd programma. Als er na de eindtijd die in het wedstrijdprogramma staat, een andere sport volgt, heeft die sport de beschikking over de hal pas VANAF onze eindtijd. Laat jullie niet intimideren met opmerkingen als "onze wedstrijd moet om X uur beginnen".
- Zorg wel dat de hal op de eindtijd leeg is.

### ***Zaalregels***

- Coaches, spelleiders en ieder ander die de zaal in gaat, dient 'niet afgevend' schoeisel te dragen. Zaalbeheerders zijn heel erg zuinig op hun vloeren, de kans dat er gevraagd wordt de normale buiten schoenen uit te doen is groot. Neem dus zelf ook sportschoenen mee. De meeste vloeren zijn heel koud, een paar uur op je sokken is geen lolletje.
- Laat niets van waarde in de kleedkamers. Deze zijn vaak van buitenaf toegankelijk. Neem bij voorkeur alles mee de zaal in.
- Het meenemen van dranken naar de zalen is overal verboden. Uitsluitend water, in goed afsluitbare flessen, voor de spelers is toegestaan. Let wel op dat er niet geknoeid wordt, dit maakt de vloer glad!
- Laat niemand op de balken zitten tijdens de wedstrijden. Dit levert zowel voor de spelers als degene die daar zit, gevaar op.
- Sta niet toe, dat de teams, die na jullie moeten spelen, alvast naast het veld beginnen met "in-slaan".
- Elk team heeft een eigen spelleider. Dat mag ook de coach zijn. Aanwijzingen mbt posities, techniek etc. mogen tijdens de wedstrijden worden gegeven. Als de coach de spelleider is, moet er een andere volwassene bij het team zijn.

### ***Kleding en materiaal***

- Er wordt in normaal clubtenue gespeeld. Sport schoenen waarvan de zolen niet afgeven, zijn verplicht. De keeper draagt tenminste; legguards, klompen en een helm.
- Zaalhockey sticks zijn verplicht.
- Het gebruik van beenbeschermers is verplicht. Een beetje wordt dringend aangeraden.
- De bal moet een afwijkende kleur van de vloer hebben en glad zijn.

### ***Zaalleiding***

- Het team dat zaalleiding heeft, houdt de tijd bij en vult het wedstrijdformulier in.
- De meeste hallen hebben een werkende klok, maar het meenemen van een stopwatch (of keukenwekker) kan geen kwaad.
- De zaalleiding is verantwoordelijk voor alles wat het team, tijdens hun verblijf in de accommodatie, doet.
- De kleedkamers en de hal moeten schoon achterblijven. Controleer ook vóór de wedstrijd of het team dat er voor jullie in zat, dit ook heeft gedaan. Zoniet waarschuw dan de zaalleider van het vorige blok en de halbeheerder.

## 2. Instructie jeugdbegeleiding/coaching zaalhockey

1. Jeugdteams zonder begeleiding/coach wordt onherroepelijk de toegang tot de zaal en de kleedkamers geweigerd.
2. De begeleider/coach moet ouder zijn dan 18 jaar.
3. In verband met het gemeenschappelijk gebruik van de kleedkamers heeft een team een (extra) begeleider van hetzelfde geslacht als het team.
4. De begeleider/coach is steeds bij het team en kan niet optreden als scheidsrechter.
5. De begeleider/coach meldt zich minimaal 15 minuten voor de aanvang van de wedstrijd bij de zaalleiding en overhandigt, indien thuis spelend, het volledig ingevulde wedstrijdformulier. Hij/zij dient er zorg voor te dragen dat zijn/haar team tenminste 5 minuten voor aanvang van de geplande wedstrijd wedstrijdgered en in de directe nabijheid van het speelveld aanwezig is.
6. Begeleiders/coaches en/of teams die bij het in gebruik nemen van een kleedkamer opmerken dat er voor hun komst schade, vernielingen of andere onregelmatigheden hebben plaats gevonden, dienen dit onmiddellijk te melden aan de zaalleiding. Dit is in hun eigen belang, daar anders zal worden aangenomen dat zij daar de oorzaak van zijn.
7. De begeleider/coach is verantwoordelijk voor het gedrag van het team gedurende de gehele duur van het verblijf in de sporthal en ziet erop toe dat het team zich niet alleen in de zaal doch ook op de tribunes en in de verpozingsruimte en vooral ook in de kleedkamers behoorlijk gedraagt. Na afloop van een gespeelde wedstrijd dient het team de kleedkamer opgeruimd achter te laten.
8. De begeleider/coach zorgt ervoor dat het team tijdens de wachttijden niet rond of op het speelveld gaat oefenen.
9. De begeleider/coach zorgt ervoor dat het team zich strikt houdt aan de aanwijzingen van de zaalleiding en/of zaalbeheerder. Dit geldt ook voor het speelklaar maken van het veld en het opruimen van de balken en doelen na de wedstrijd.
10. De begeleider/coach dient zijn of haar naam te vermelden op het wedstrijdformulier.
11. In alle zalen zijn zaalhockeylegguards voorzien van klitteband of is afplakken van gespen verplicht. Metalen gespen en het afplakken daarvan zijn niet toe-gestaan. Tevens is het spelen in clubtenue en met een zaalstick verplicht. De zolen van de schoenen dienen wit te zijn (ook voor begeleiding en scheids-rechter). De keeper dient in een afwijkende kleur shirt te spelen.

In alle gevallen geldt: NIET IN ORDE .... NIET SPELEN!

### 3. Instructie spelleiders

1. Dient zich minimaal 15 minuten voor aanvang bij de zaalleiding te melden.
2. Draagt zaalschoenen met witte zolen dragen.
3. Ziet erop toe dat beide teams in clubtenue spelen. Indien verwarring kan ontstaan door bijv. hetzelfde kleur shirt, dient het als tweede genoemde team een afwijkend tenue aan te trekken. Constateert hij dat een of meerdere spelers/speelsters niet in hun clubtenue spelen, dan dient hij deze spelers/speelsters uit te sluiten van het spelen van de wedstrijd en laat dit door de zaalleiding op het zaalleidingsformulier vermelden.
4. Controleert de uitrusting van de keeper. Helm, legguards, klompen, borstbeschermer én stick zijn verplicht.
5. Ziet erop toe dat de wisselers (max. 6) en begeleiders (max. 3) van beide teams zich op de bank bevinden.
6. Stuurt de uit het veld gestuurde spelers altijd naar de wedstrijdtafel. Hij geeft tevens aan voor hoeveel minuten deze speler uit het veld is gestuurd.
7. Treedt op tegen spelers en begeleiders, die zich misdragen op en rond het veld.
8. Blijft altijd bij het veld. Ballen die over de balk gaan, worden door de spelers zelf opgehaald.
9. **De duur van de wedstrijd is vastgesteld op 30 minuten met een wissel van de scheidsrechters halverwege.**
10. Tekent na afloop het wedstrijdformulier. Indien van toepassing noteert hij op het wedstrijdformulier welke spelers uit het veld zijn gestuurd en waarom.
11. Hanteert de volgende spelregels;

**De bal mag NIET worden GESLAGEN, alleen worden GEPUSHT. De bal mag niet omhoog. Als de bal per ongeluk (bijv. Bij het stoppen) tot 10 cm. omhoog gaat (balkhoogte), wordt hiervoor niet gefloten. De bal mag echter nooit over de stick van een tegenstander worden gespeeld.**

In plaats van de 10 meter lijn op het veld, wordt in de zaal de cirkel gebruikt.

Overtredingen in de cirkel worden bestraft met een vrije slag op de rand van de cirkel. De vrije slag voor de aanvallende partij mag niet rechtstreeks op het doel genomen worden, maar moet altijd tenminste 1 x door een andere speler van de aanvallende partij binnen de cirkel worden gespeeld.

Als de bal over de achterlijn gaat (ongeacht of deze door een aanvaller of verdediger is gespeeld), wordt er door de verdedigende partij een uitslag op de rand van de cirkel genomen.

Hierop is 1 uitzondering, een bal die door een verdediger moedwillig over de achterlijn wordt gespeeld om een doelpunt te voorkomen, wordt bestraft met een vrije slag voor de aanvallende partij op de rand van de cirkel. (zie boven). Als de bal, na

een schot afketst via de klomp van de keeper en dan over de achterlijn gaat, is dit geen overtreding.

Alle overige regels, zoals die op het veld gelden, gelden ook in de zaal.

## 4. Overzicht met belangrijkste verschillen tussen veld- en zaalhockey

Deze regels zijn algemeen (junioren/senioren).

Veldhockey	Zaalhockey
<b>1. Spelen van de bal</b>	<b>1. Spelen van de bal</b>
slaan, hoge en lage push, scoop toegestaan	alleen pushen toegestaan stick vlak bij bal aan de grond, duwbeweging met stick, geen schuifslag
bal mag van de grond, mits niet gevaarlijk	bal moet langs de grond worden verplaatst, behalve bij push op doel. bij stoppen mag de bal niet (meer dan 10 cm) opspringen bal in de lucht mag niet worden "verplaatst"
<b>2. Speelveld, doelen</b>	<b>2. Speelveld, doelen</b>
lengte 91 x 55 m; breedte: 55m doel 2,14 m hoog, 3,66 breed met achtershot (46cm) Zijlijnen straal cirkel 14,63 m strafbalstip 6.4 m strafcornermerk 10 m van doelpaal teambanken 23m-vakken met zwaardere straf bij opzet hoekvlaggen	lengte: 36-44; breedte: 18-22 meter doel 2 m hoog, 3 m breed doelpalen 8x8 cm; doellijn max. 8 cm zijbalken (10 x 10 cm, naar veld afgeschuind) straal cirkel 9 m strafbalstip of -streep 7 m strafcornermerk 6 m van doelpaal teambanken, strafbank en wedstrijdtafel over hele eigen helft zwaardere straf bij opzet geen hoekvlaggen
<b>3. Teams, wissels</b>	<b>3. Teams, wissels</b>
team max. 16 spelers min 8 beginnen, max 11 in veld niet staken bij minder dan 8 in team foutief wisselen: aanvoerder aanspreken	team max. 12 spelers min 4 beginnen, max 6 in het veld niet staken bij minder dan 4 in team foutieve wissel: strafcorner
<b>4. Tijdwaarneming, bijhouden stand</b>	<b>4. Tijdwaarneming, bijhouden stand</b>
scheidsrechter	tijdwaarnemer (als niet aanwezig > scheids)
<b>5. Wat mag niet</b>	<b>5. Wat mag niet</b>
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 op de grond rusten. Keeper mag liggend spelen, maar

alleen in eigen cirkel (zelf én bal in cirkel)

bal met stick tegen balk klemmen mag niet

### **6. Bal buiten speelveld**

bal via verdediger onopzettelijk vanaf het gehele speelveld over de achterlijn: lange corner

bal via verdediger opzettelijk vanaf het gehele speelveld over de achterlijn: strafcorner

bal over zijlijn: inslaan

bal via een aanvaller over achterlijn: uitslaan recht tegenover plaats waar bal over achterlijn ging, max. 15 m.

### **6. Bal buiten speelveld**

bal via verdediger onopzettelijk vanaf het gehele speelveld over de achterlijn: uitpush verdediging

bal via verdediger opzettelijk vanaf het gehele speelveld over de achterlijn: strafcorner

bal over zijbalk: inpush 1 m van zijbalk (als de bal binnen de cirkel over zijbalk: inpush op 1 m vanaf het snijpunt cirkel-zijbalk).

bal via een aanvaller over achterlijn: uitpush recht tegenover plaats waar bal over achterlijn ging, max. 9 m.

### **7. Afstand bij spelhervattingen**

afstand tegenstander min. 5 m.

bal 1 m. verplaatst voordat medespeler deze mag aanraken

aanvalende vrije slag binnen 5 m. van de cirkel: aanvallers én verdedigers op min. 5 m.

strafverzwaring: vrije slag max. 10 m. naar voren

vrije slag in de eigen cirkel: overall in de cirkel of op max. 15 m. van achterlijn recht tegenover plaats overtreding; tegenstanders op 5 m.

### **7. Afstand bij spelhervattingen**

afstand tegenstander min. 3 m.

bal 10 cm. verplaatst voordat medespeler deze mag aanraken

aanvalende vrije push binnen 3 m. van de cirkel: aanvallers én verdedigers op min. 3 m.

strafverzwaring: vrije push max. 5 m. naar voren

vrije push in de eigen cirkel: overall in de cirkel of op max. 9 m. van achterlijn recht tegenover plaats overtreding; tegenstanders op 3 m.

### **8. Strafcornier**

max. vijf spelers (incl. keeper) achter de doel-/achterlijn op min. 5 m van de aangever; andere medespelers achter de middenlijn, keeper niet verplicht in doel

### **8. Strafcornier**

keeper verplicht in doel; alle andere verdedigers achter achterlijn, aan andere zijde doel dan waarvan strafcorner wordt aangegeven

slag mag alleen tot plankhoogte, push mag hoog, mits niet gevaarlijk

slag mag niet, push mag hoog, mits niet gevaarlijk

strafcornerregels vervallen wanneer bal meer dan 5m. buiten cirkel komt

strafcornerregels vervallen wanneer bal meer dan 3m. buiten cirkel komt

### **9. Persoonlijke straffen**

### **9. Persoonlijke straffen**

1. vermaning
2. groen
3. geel (verbaal 5 min.; fysiek 10 min.)  
speler op teambank
4. rood (resterende speeltijd weg uit directe omgeving van speelveld)

1. vermaning
2. groen
3. geel (verbaal 2 min.; fysiek 5 min.)  
speler op strafbank bij tijdwaarnemer
4. rood (resterende speeltijd weg uit hal)

terugkeer na gele kaart: scheidsrechter geeft aan

terugkeer na gele kaart: tijdwaarnemer geeft aan

### **10. Straftoepassing**

### **10. Straftoepassing**

opzettelijke overtreding verdediger binnen 23m-gebied en buiten cirkel: strafcorner

opzettelijke overtreding verdediger hele eigen helft en buiten cirkel: strafcorner

### **11. Duur van de wedstrijd**

### **11. Duur van de wedstrijd**

2 x 35 min.  
rust min. 5, max. 10 min.  
geen bank wisselen

1x 30 minuten met een scheidsrechterswissel halverwege.

### **12. Bully**

### **12. Bully**

bully niet binnen 15 m. van achterlijn

bully niet binnen 9 meter van achterlijn

## 5. Instructie zaalleiding

### Instructie zaalleider & wedstrijdtafel (2 personen).

#### *Zaalleiding algemeen*

- De voor de organisatie in de zaal op de betreffende wedstrijddag aangewezen vereniging/ zaalleider is verantwoordelijk voor de goede gang van zaken in de zaalaccommodatie.
- De zaalleider is tenminste 18 jaar.

#### *Zaalleiding bij aanvang*

- Controleert alle kleedkamers op schades en achtergelaten rommel.  
- Ingeval van schades of niet schoon zijn van kleedkamer(s) direct contact opnemen met zaalbeheerder en vermelden op wedstrijdformulier. Dit is belangrijk opdat eventuele schades niet op de verkeerde wordt verhaald.
- Zorgt, met medewerking van de spelers, voor het in orde brengen van de zaal.
- balken leggen en doelen plaatsen, spelersbank en strafbank plaatsen, duidelijk scorebord aanwezig.
- Controleer of de netten van beide doelen goed vastzitten aan de palen en geen gaten bevatten. De ontdekte gaten moeten provisorisch gedicht worden. Verwittig de zaalbeheerder dat er gaten in de netten zitten en vermeld dit op het formulier.
- Controleer de speelvloer op beschadigingen. Zijn er beschadigingen ontdekt, dan zaalbeheerder waarschuwen en vermelden op het wedstrijdformulier.
- Zorgt dat het van toepassing zijnde wedstrijdprogramma aanwezig is.

#### *Zaalleiding voor de wedstrijd*

- Weet wie de jeugdbegeleider is van ieder team. Weiger jeugdteams die zonder volwassen begeleiding zijn de toegang tot de zaal.
- Controleer of alle spelers, scheidsrechters en begeleiding sport schoenen dragen die geen strepen geven op de vloer. Niet goed, niet spelen.
- Controleer uitrusting van de keeper op ijzeren gespen. Hiermee mag niet worden gespeeld ook al zijn ze afgeplakt. Niet goed, niet spelen.
- Iedere speler dient te spelen in het clubtenu, De keepers in een afwijkende kleur.
- Zorg dat er aan de zijkanen of in de kleedruimtes niet wordt ingespeeld.
- De zaalleider is verantwoordelijk voor de bezetting van de wedstrijdtafel.
- De zaalleider kan niet zelf achter de wedstrijdtafel plaats nemen, deze functie moet door een tweede persoon uitgevoerd worden!
- - De zaalleider vervult geen andere functie dan zaalleiding. (Zij fluiten en/of coachen dus zelf niet).

#### *Zaalleiding tijdens de wedstrijd*

- Zorgt dat de orde in het sportcomplex bewaard blijft en ziet erop toe dat er buiten het speelveld in gangen en/of kleedkamers niet geoefend wordt door het wachtende team.
- Controleert alle kleedkamers op schade en rommel. Probeert zomogelijk de dader(s) te achterhalen en meldt eventuele bijzonderheden op het formulier.

- Zorgt dat er, tijdens de wedstrijd, niemand op de balken gaat zitten.

#### *Zaalleiding na de wedstrijd*

- Zorgt dat de doelen en balken opgeruimd worden (indien laatste wedstrijd).
- Zorg dat eventuele rommel in de zaal/ tribune en kleedkamers opgeruimd wordt.
- Controleert na afloop de speelvloer en alle beschikbare kleedkamers op eventuele schades en rommel. Probeer bij eventuele schade de vereniging te achterhalen wie aansprakelijk gesteld kan worden voor de veroorzaakte schade en meld dit op het wedstrijdformulier.

#### *Wedstrijdtafel voor de wedstrijd*

- Zorg dat u een volledig, door beide partijen ingevuld wedstrijdformulier krijgt.
- Vergewis u zich er van dat bij de jeugd zowel de thuis- als uit spelende vereniging een spelleider heeft

#### *Wedstrijdtafel tijdens de wedstrijd*

- Indien het programma uitloopt dient u de wedstrijden in te korten.
- U houdt de stand bij.
- Het thuisspelende team levert de wedstrijdbal.
- De duur van een wedstrijd is 2 x 20 minuten met een pauze van 5 minuten.
- U meldt de spelleiders de wedstrijd aan te vangen of te beëindigen.
- Alle wedstrijden dienen op de geplande tijd aan te vangen. Kan dit niet doordat bv een team te laat is, dan wordt dit gemeld op het wedstrijdformulier. Tezamen met de oorzaak en het aantal minuten dat er te laat is begonnen. Komt een team niet opdagen dan vermeldt u dit op het formulier. (Geen "straf" uitslag invullen)

#### *Wedstrijdtafel na de wedstrijd*

- Vul de uitslag van de wedstrijd in op het wedstrijdformulier.
- Laat de scheidsrechters het wedstrijdformulier tekenen.
- Geef het uit spelende team een witte kopie van het wedstrijdformulier.
- Geef het gekleurde (restant) formulier mee aan de thuis spelende vereniging.

Tot slot;

Er mogen geen dranken (behalve water) de hallen in. Pas op met knoeien;

Een natte vloer is glad!

## 6. Instructie zaalhoockeymaterialen

1. Het dragen van schoenen met afgeevende zolen is ten strengste verboden.

- Schoenzolen dienen vlak, schoon en wit te zijn zonder noppen of strips.
- Deze verplichting is niet alleen van kracht voor de speler(ster)s, maar ook voor de zaalleider, de teambegeleiding en de scheidsrechters;
- Bij overtreding kan de zaalbeheerder en/of zaalleider de overtreder uit de hal verwijderen.

2. Het is noodzakelijk om met een speciale zaalhoockeystick te spelen.

- In ca. 90% van de zalen stelt de beheerder het gebruik van een zaalhoockeystick als voorwaarde om van de hal gebruik te mogen maken ondanks dat dit in strijd is met het spelreglement zaalhoockey waarin wordt aangegeven dat de zaalhoockeystick identiek is aan de veldhoockeystick.
- Spelers (en ouders) dienen zich ervan bewust te zijn dat zaalhoockey wezenlijk verschilt van veldhoockey. Het gebruik van speciale, voor zaalhoockey bestemde sticks wordt dan ook ten stelligste aangeraden omdat dit de spelvreugde en ontwikkeling van de techniek bij het zaalhoockey ten goede komt.

3. Legguards, klompen en andere uitrustingsstukken mogen geen scherpe kanten of uitsteeksels hebben.

- Metalen gespen aan keepersuitrustingen zijn ten strengste verboden!
- Harde plastic gespen dienen te worden afgeplakt. Zelfs indien deze gespen zijn afgeplakt kan een accommodatiebeheerder het spelen met een dergelijke uitrusting verbieden omdat het aanzienlijke schade aan het speelveld kan veroorzaken. De keeper/speler dient dit verbod direct en nauwgezet op te volgen.

4. Zaalhoockey kent officieel geen afwijkende hockeybal.

- Het spelregelreglement zaalhoockey geeft aan dat het formaat en het gewicht identiek is aan de veldhoockeybal. De bal is rond, hard en heeft een gladde buitenzijde, hoewel kleine deukjes in het oppervlak zijn toegestaan. Het wordt aangeraden de speciale voor zaalhoockey bestemde bal te gebruiken.

## 7. Instructie wedstrijdformulieren

### 1. Voor de wedstrijd.

- De thuis spelende vereniging (de eerst genoemde club) zorgt voor het wedstrijdformulier, vult deel A volledig in en levert het voor aanvang van de wedstrijd in bij de wedstrijdtafel.
- De wedstrijdtafel zorgt dat de aanvoerder/ begeleider van de uit spelende vereniging en de scheidsrechters het wedstrijdformulier verder complementeren.
- Indien een team te laat komt, vermeldt de zaalleider op het wedstrijdformulier welk team te laat kwam en hoeveel minuten na het vastgestelde aanvangstijdstip de wedstrijd is begonnen. Na de wedstrijd vult men alleen nog de uitslag in. Eventuele correctie van de uitslag wordt gedaan door de competitie leider.
- Bij het niet komen opdagen van een team wordt dit vermeld op het wedstrijdformulier. Er wordt geen uitslag voor de desbetreffende wedstrijd ingevuld. Het wedstrijdformulier dient altijd te worden ingevuld en verstuurd! De competitieleider zal de uitslag bepalen.

### 2. Na afloop van de wedstrijd

- De wedstrijdtafel zorgt dat de uitslag wordt ingevuld en dat de aanvoerder, begeleider en scheidsrechter naast eventuele opmerkingen het formulier ondertekenen.
- De wedstrijdtafel verstrekt het originele gekleurde formulier en een doordrukformulier aan de aanvoerder (senioren) of begeleider (jeugd) van het thuis (eerst genoemde club) spelend team en geeft een doordrukformulier aan het uit spelende team.

### 3. Verdere verwerking formulieren

- De beide aanvoerders/ begeleiders zorgen dat het doordrukformulieren en, indien van toepassing, het gekleurde originele nog dezelfde dag worden ontvangen door Janet van Erk! Janet zorgt dat de originele gekleurde wedstrijdformulieren zo spoedig mogelijk worden verzonden en uiterlijk woensdagochtend zijn ontvangen door het Bondsbureau KNHB. (Let op! Te laat verzenden kan tot een boete leiden).
- Beide verenigingen dienen de uitslagen van de wedstrijden, op basis van de ontvangen formulieren, uiterlijk maandagavond om 19.00 uur in te voeren in de standenmotor op de KNHB-site ([www.knhb.nl](http://www.knhb.nl).) De verenigingen dienen alle doordruk wedstrijdformulieren van het seizoen te archiveren.

## 7. Zaalhockey, spel en tactiek

### HET SPEL ZELF

Zaalhockey wordt gespeeld op een vloer van twintig bij veertig meter. Op de zijlijnen liggen balken van tien centimeter hoogte, die een schuine zijde naar de binnenkant van de vloer vertonen, zodat de bal niet (omhoog) buiten het speelveld kan geraken.

Naast het andere speeloppervlak zijn er nog enkele verschillen met het veldhockey. Men speelt vaak met een lichtere stick (is niet verplicht). De cirkel is kleiner (9 meter). Het doel is kleiner (drie meter breed en twee meter hoog). De strafcorner is anders. De bal mag niet geslagen worden (niet meer dan 50 cm uithalen), maar alleen geduwd (push varianten). De bal moet over de grond gespeeld worden, uitsluitend bij doelpogingen mag de bal binnen de cirkel hoog worden gespeeld.

Zaalhockey teams bestaan uit zes spelers; vijf veldspelers en één doelverdediger. Er mag onbeperkt gewisseld worden door maximaal 12 spelers. Dit geldt ook voor doelverdedigers.

Zaalhockeywedstrijden zijn in het algemeen erg spectaculair. Tactisch zijn er veel vaste patronen die behoorlijk effectief zijn. Meer dan in het veld blijkt, dat stilstaande speler niet aanspeelbaar zijn.

Dynamische spelpatronen moeten goed ingeslepen zijn.

### Tactiek

In het navolgende worden enkele tactische zaken toegelicht over spelconcepten, opstelling e.d. Dit gaat voor de E-tjes nog te ver, maar wellicht is het interessant om te kijken wat er zo al mogelijk is. Enkele zaken die je wel kunt gebruiken:

- Wijs de kinderen op het gebruik van de balk. Vooral bij het uitverdedigen is deze zeer handig.
- Over rechts via de balk is heel moeilijk te verdedigen met de backhand!
- Het spel wordt gespeeld met een keeper en vijf veldspelers. Bij de oudere teams wordt er vaak gewisseld met complete teams. Dit is voor de E-tjes nog niet nodig (en qua aantal meestal niet mogelijk)
- De meest gebruikte opstelling: Keeper, links- en rechtsachter, middenmidden, links- en rechtsvoor. De rechtsvoor is meestal de vooruitgeschoven speler terwijl de linksvoor mee teruggaat
- Denk er aan dat er geen lange corners zijn!

### SPELCONCEPTEN

#### 2-1-2 systeem

De meest gebruikte opstelling gebruikt een linker- en rechterverdediger een mid-midden en een linker- en rechterspits. De mid-midden heeft de linkerzijde als vertrekplaats. Dat is zijn startplaats om aan te bieden. De achterspelers werken rustig en geconcentreerd aan de opbouw. Om te wachten op de juiste pass kan het nodig zijn om achter de bal een aantal keren heen en weer te spelen.

#### 2-3 systeem

De extra centrum-spits legt een sterk accent op aanvallend deel van het team. Zo'n systeem dwingt welhaast tot solistische acties van de achterspelers. Als de vleugelspitsen het veld goed breed houden, betekent dit immers veel ruimte in het centrum van het veld.

#### 3-2 systeem

De centrum-verdediger legt een sterk accent op verdedigend deel van het team. Dit systeem kan leiden tot een sterke nadruk op aanvallen over rechts, via de rechterverdediger, wanneer de twee spitsen nadrukkelijk naar links bewegen.

### STRAFCORNERS

Er is bepaald dat:

- Bij de verdedigende partij alle spelers achter de achterlijn moeten staan en moeten starten aan de

andere kant van het doel dan waar de bal wordt gegeven. Het is te overwegen om tijdens het uitlopen één van de spelers achter om de goal naar zijn positie te laten gaan, om de aangever te dekken.

- De doelverdediger moet in het doel starten.
- Alle aanvallers moeten buiten de cirkel starten.
- De overige regels zijn gelijk aan het veldhockey.

### **DYNAMISCHE SPELPATRONEN**

De verdedigers blijven de bal van links naar rechts schuiven tot zich een aanvals mogelijkheid voordoet. Besef dat stilstaande speler niet aanspeelbaar zijn, omdat de dekking zeer effectief is in zo'n kleine ruimte. De spitsen en de mid-midden moeten bewegen. Het helpt als het team vaste dynamische spelpatronen heeft ingestudeerd.

#### **Opbouw over links is moeilijker dan over rechts**

De rechterhoek is direct aanspeelbaar, maar ook indirect via de balk, mits de rechterspits zich (vanuit de hoek) telkens teruguit in de vrije ruimte aanbiedt. Door lopen en anticiperen kan door de mid-midden ruimte gemaakt worden om de linkerspits aan te spelen. Ook hier is van belang dat het juiste moment van lopen en afspelen bepalend zijn voor succes.

De spelers op de linkerzijde moeten zich ervan bewust zijn, dat de back-hand bij de balk erg zwak is. Je loopt hier gemakkelijk in het fore-hand blok van de tegenstander. De balk biedt een extra mogelijkheid om de bal weer op de fore-hand te krijgen. Maar meestal is terugspelen de veiligste oplossing.

#### **Draaiende voorhoede**

Als voorbeeld van een ingestudeerd patroon is het wisselen van plaats door de mid-midden en de spitsen (met de klok mee). Op het moment dat de bal naar de linkerverdediger wordt geschoven biedt de rechterspits zich aan in het centrum (de mid-middenplaats). Tegelijkertijd neemt de linkerspits de rechtervleugel positie over. Nu hangt het van de reactie van de verdedigers van de tegenstander af welk van de twee spitsen hiermee aanspeel wordt; de rechterspits (in het centrum) direct, of de linkerspits (aan de rechtervleugel) via de balk. De mid-midden stelt zich ondertussen op in de cirkel om de aanval af te maken.

#### **De mid-midden**

Hoewel de vaste patronen via de vleugelspitsen lopen kan het zeer verrassend zijn om, als variatie, de mid-midden aan te spelen. Vooral bij rebound zal blijken dat de verdedigers van de tegenstander zich breed bevinden, om de vleugelspitsen te dekken. Er is dan geen verdediger die de opkomende mid-midden aanpakt. Deze mid-midden kan zich vanaf de linkerbalk op snelheid aanbieden, terwijl deze naar het centrum rent. De verdedigers moeten goed kijken of hiermee de mid-midden, of juist de linkerspits plotseling aanspeelbaar wordt.

#### **Het blok**

Het woord "systeem" kan beter opgevat worden als basis-formatie, die op bepaalde momenten herkenbaar terug moet komen. Het 2-3 systeem komt bijvoorbeeld tot uitdrukking tijdens het zetten van een blok bij spelhervattingen door de tegenstander. De drie voorste spelers vormen een blok (ong. 1/3 cirkel) rond de bal bezittende speler. De onderlinge afstand, de plaats van het blok en het tempo waarin het wordt neergezet komen heel nauw.

De twee verdedigers staan voor hun directe tegenstander