



Leidse Hockey Club
ROOMBURG



Introductie Zaalhockey 2020 - 2021



Leidse Hockey Club
ROOMBURG

Inhoud

- Inleiding
- Verschillen veld – zaal
- Spelregels E8
- Materialen
- Zaalhockey technische vaardigheden
- Zaalhockey tactiek basisprincipes





Leidse Hockey Club
ROOMBURG

Waarom zaalhockey?

- Goed voor technische ontwikkeling.
- Goed voor beslissnelheid van spelers.
- Goed voor voetenwerk.
- Goed voor mentale weerbaarheid.
- Goed voor veldhockey.



Verschillen veld en zaalhockey

- 6x6
- Balken
- Kleiner veld
- Alleen pushen
- 2 helften / geen 23 meter
- Bal mag niet hoog (behalve op doel)
- 3 in plaats van 5 meter afstand
- Niet in het blok spelen





Belangrijkste spelregels

Onderwerp	E8-tallen	Overige jeugd
Tijdsduur	35 minuten (geen rust)	35 minuten (geen rust)
Passing	Korte push / schuifslag (50cm) Niet hoog – ook niet liften	Korte push / schuifslag (50cm) Niet hoog – ook niet liften
Schoten op doel (push)	max 40 cm (tenzij gevaarlijk)	hoog (tenzij gevaarlijk)
Strafcorner	ja	ja
Spelbegeleider / scheidsrechter	spelbegeleider	scheidsrechter



Leidse Hockey Club
ROOMBURG

Uitrusting voor het zaalhockey

- Speciale zaalhockeystick.
- Zaalhockeyhandschoen (met dichte vingers).
- Schone sportschoenen met witte zolen.
- Keepers: riempjes met plastic gespen.
- Scheenbeschermers met bitje.
- Roomburg tenue (neem voor de zekerheid een uit tenue mee).





Orde in en rond de zaal

(training en wedstrijd)

- Niet te vroeg de zaal in:
 - als het veld leeg is
 - respecteer andere gebruikers van de zaal
- Eerst zaalbalken neerleggen, dan pas hockeyen!
- Niet hockeyen in de kleedkamers.
- Hou het netjes, ruim je rommel op.
- Laat de zaal en de kleedkamers schoon en opgeruimd achter.
 - opruimen van de doelen
- Coach of manager checkt de zaal en de kleedkamers.
- Zaaldienst schone sportschoenen met witte zolen.



Trainingen

- Starten in de eerste week van december.
- Geen training in de kerstvakantie.
- Streven:
 - ieder team zoveel mogelijk trainen in de zaal (6x).
 - continuïteit in trainingstijdstippen.
- Begeleider aanwezig namens het team (toezicht).
- Balken zijn aanwezig.





Leidse Hockey Club
ROOMBURG

Trainingslocaties

- | | |
|--|-------------|
| • De Eendenkooi (E8-tallen + JD en MD) | Zoeterwoude |
| • De 3 Oktoberhal | Leiden |
| • De Zijl | Leiden |
| • De Bloemerdd | Leiderdorp |
| • De Does | Leiderdorp |



Leidse Hockey Club
ROOMBURG

Wedstrijden (1)

- Starten op 5 december t/m 19/20 februari.
 - In totaal 6 wedstrijden.
 - Maak een schema met wisselerspelers.
 - Maak een schema met scheidsrechters.
-
- Wedstrijden worden niet ingehaald.
 - Begeleider verplicht bij jeugdteams.



Wedstrijden (2)

- Drieluik van wedstrijden (thuisploeg speelt wedstrijd 1 en 3)
- Maximaal 12 spelers
 - 5 spelers; 1 keeper;
 - max 6 wisselers (5 is makkelijker);
 - De rest blijft thuis.
- Wedstrijden duren 35 minuten.
 - Scheidsrechters wisselen halverwege;
 - Teams blijven staan;
 - Geen shake hands.
- Tijd wordt niet stilgezet.





Wedstrijden (3)

- Wisselen:
 - Een heel team tegelijk;
 - Individueel;
 - Advies: alleen na een doelpunt of vrije bal eigen partij;
 - Eerst speler eruit, dan speler erin!
- DWF-invullen!
- Hou de app in de gaten.



Leidse Hockey Club
ROOMBURG

Vragen?

- Zaalhuur: Roel Vermeulen
- Trainers/Trainingen: Arthur Pinckaers
- Materialen: Jan Kees Mol (keeper + ballen)
- Wedstrijdsecretariaat: Alexander Drijver



Coronamaatregelen

- Publiek is niet toegestaan.
- Uitzondering voor mensen die functioneel aanwezig zijn (coaches, trainers, scheidsrechters, noodzakelijke rijouders, vrijwilligers).
- Corona toegangsbewijs van toepassing (+ geldig ID) voor 18+;
- Indien Roomburg is bij thuiswedstrijden en trainingen verantwoordelijk voor de CTB-check.
- Advies bij autoreizen: +13 jaar draagt een mondkapje.
- Let op het nieuws!



Basisbeginselen zaalhockey

- 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.
- Afspraken maken het verschil! Maak enkele simpele afspraken



Basisbeginselen zaalhockey

Balbezit

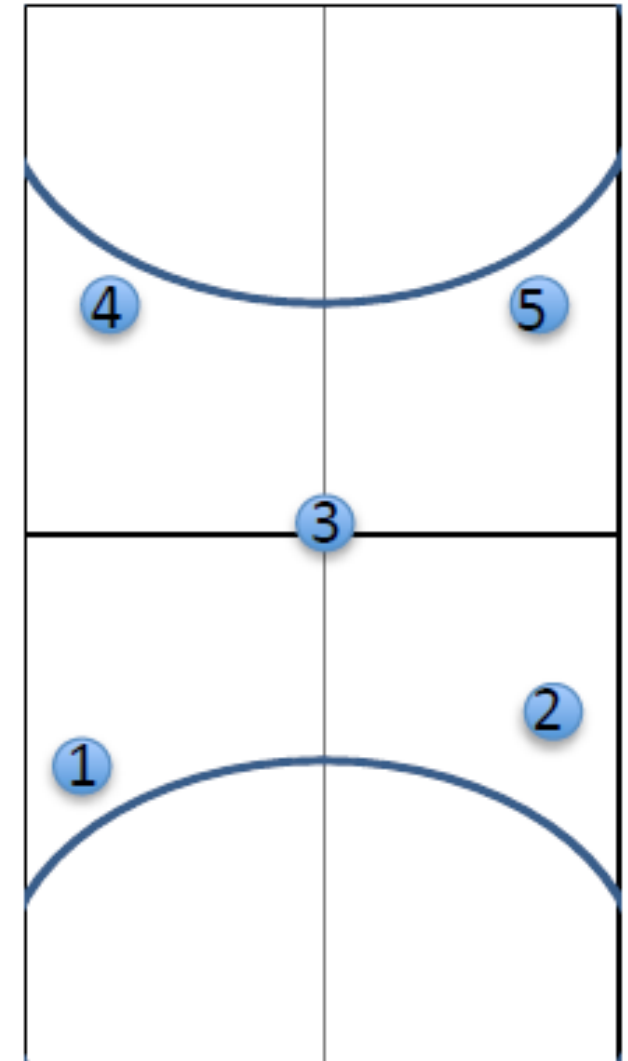
Dobbelsteen 5

Organisatie:

- Speler 1 en speler 2 staan niet op dezelfde hoogte;
- Speler 4 en 5 staan niet aan de balk;

Coachaccenten:

- Speler 1 en speler 2 spelen over met pre-scanning;
- Opbouw bij voorkeur over rechts (je sterke kant);
- Speler 2 speelt speler 5 aan. Speler 5 komt sterk in de bal;
- Baltempo opbouw, sterke aannames, pre-scanning.





Basisbeginselen zaalhockey

Balbezit (2)

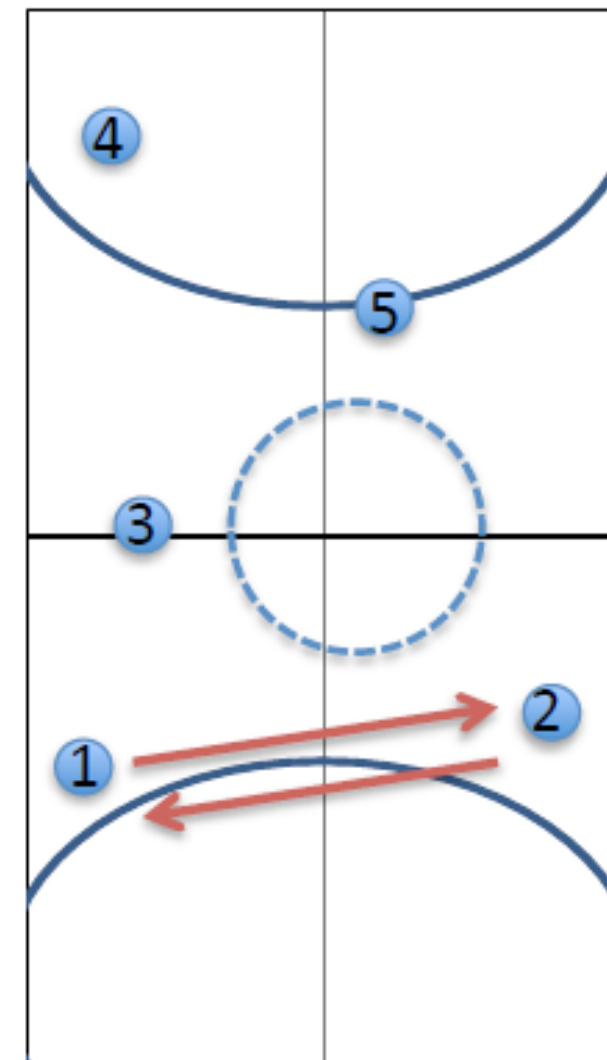
Spelopbouw met 2 man (L-forma<e)

Organisatie:

- Spelers 1 en spelers 2 spelen over;
- Spelers 3 loopt richting de balk vanuit dobbelsteen 5 positie;
- Speler 4 bezit de diepe zone.

Coachaccenten:

- Speler 1 en speler 2 moeten op tempo met pre-scanning rondspelen;
- Speler 3 komt sterk aan de balk;
- Speler 3 maakt zijn actie naar binnen;
- Speler 3,4 en 5 switchen van positie.



Basisbeginselen zaalhockey

Press

Press dobbelsteen 5

Organisatie:

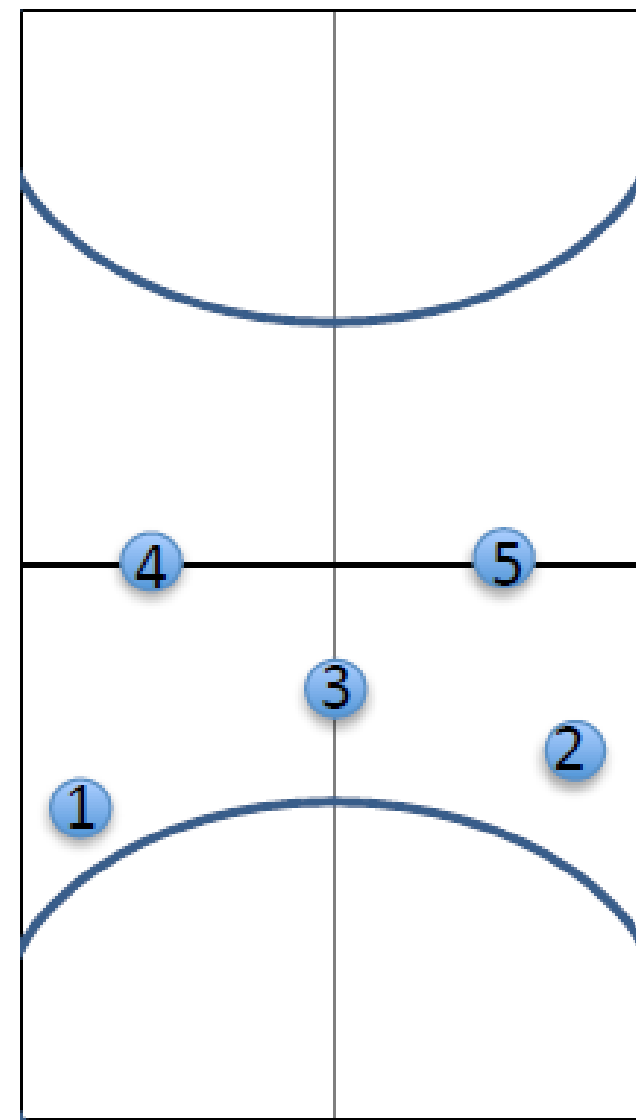
- Zet de press rond de middenlijn neer;
- Speler 4 en 5 houden de binnenkant dicht;
- Speler 3 steunt speler 4 en 5 in de as;
- Speler 1 en 2 nemen een man en/of balk;
- Keeper stuurt de verdediging aan.

Coachaccenten:

- Meeschuiven van de helpkant naar de as;
- Ruimtes klein houden;
- Speler 4 of 5 tegen over de balbezitter geeft (schijn) druk naar voren.



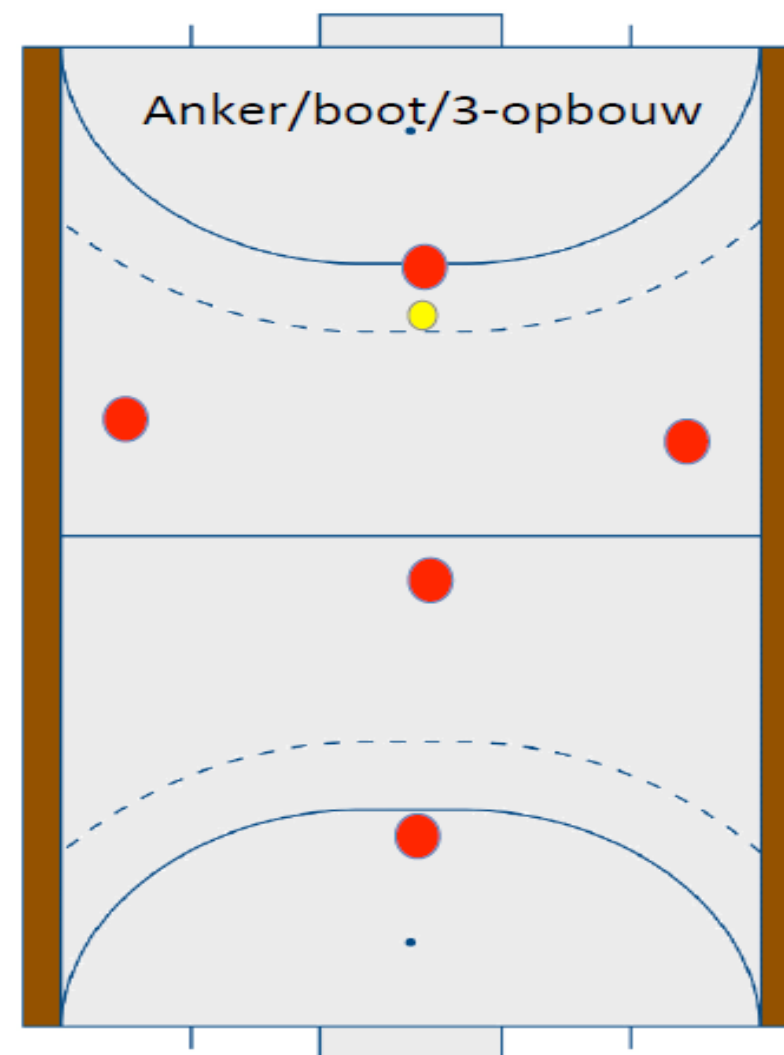
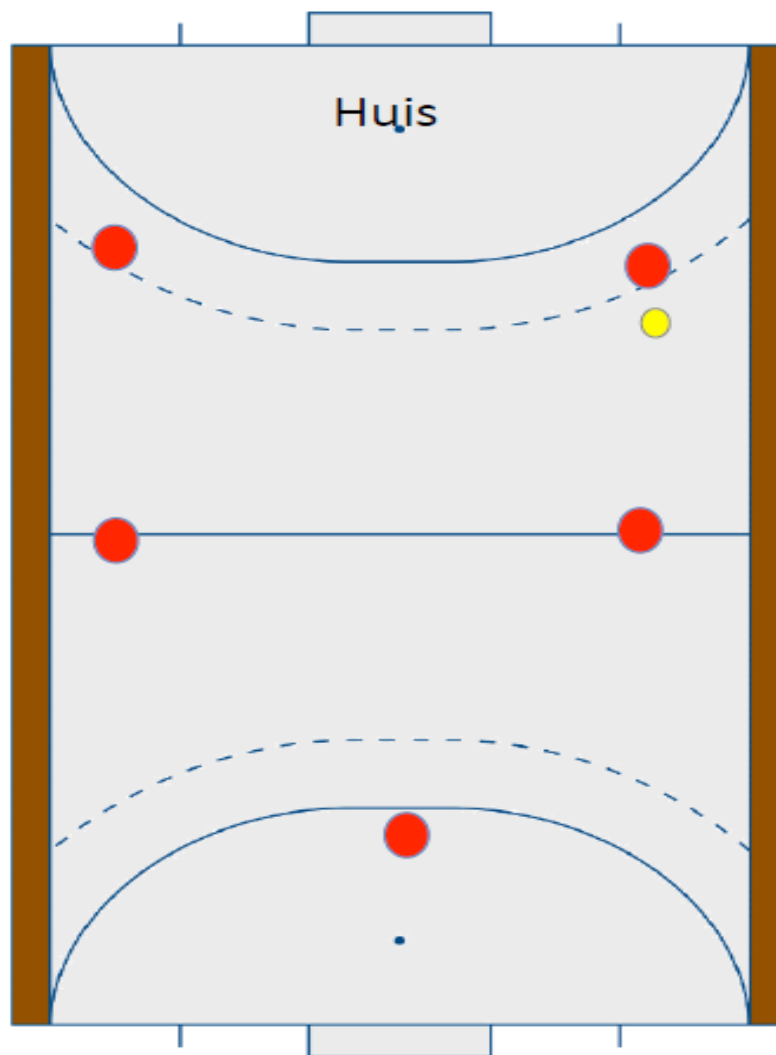
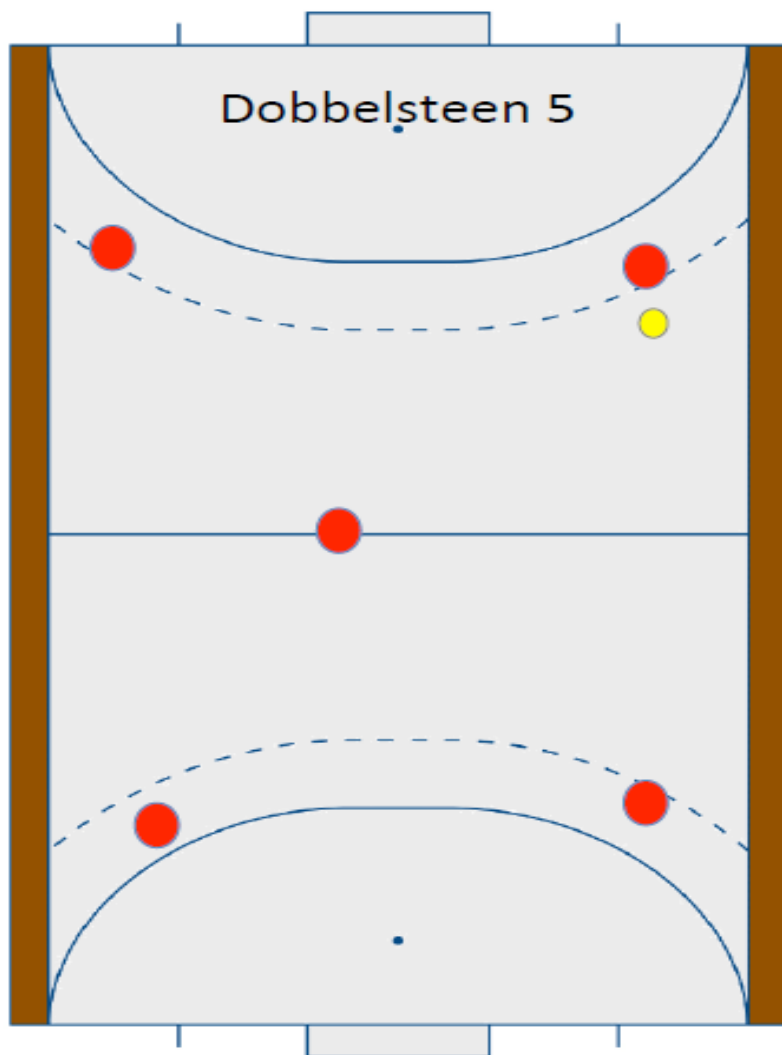
Leidse Hockey Club
ROOMBURG



Opstelling in balbezit

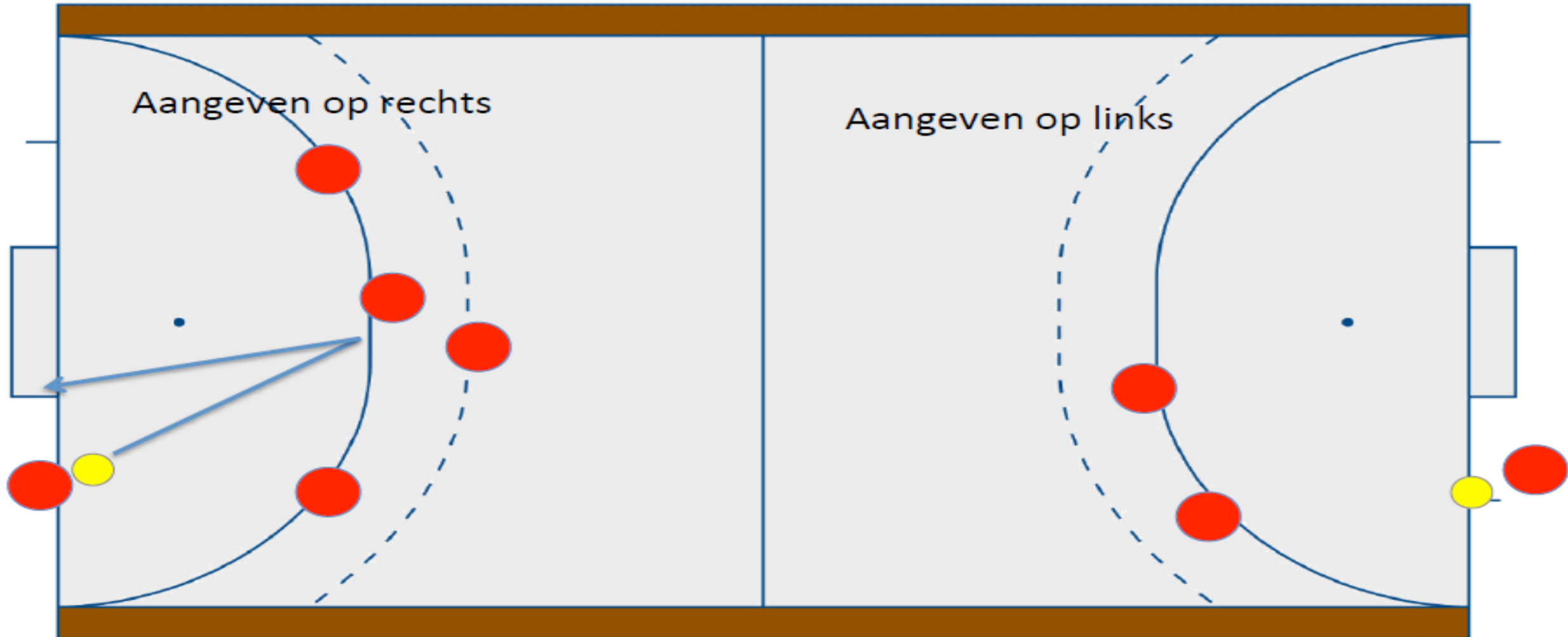


Leidse Hockey Club
ROOMBURG





Strafcorner aanvallend



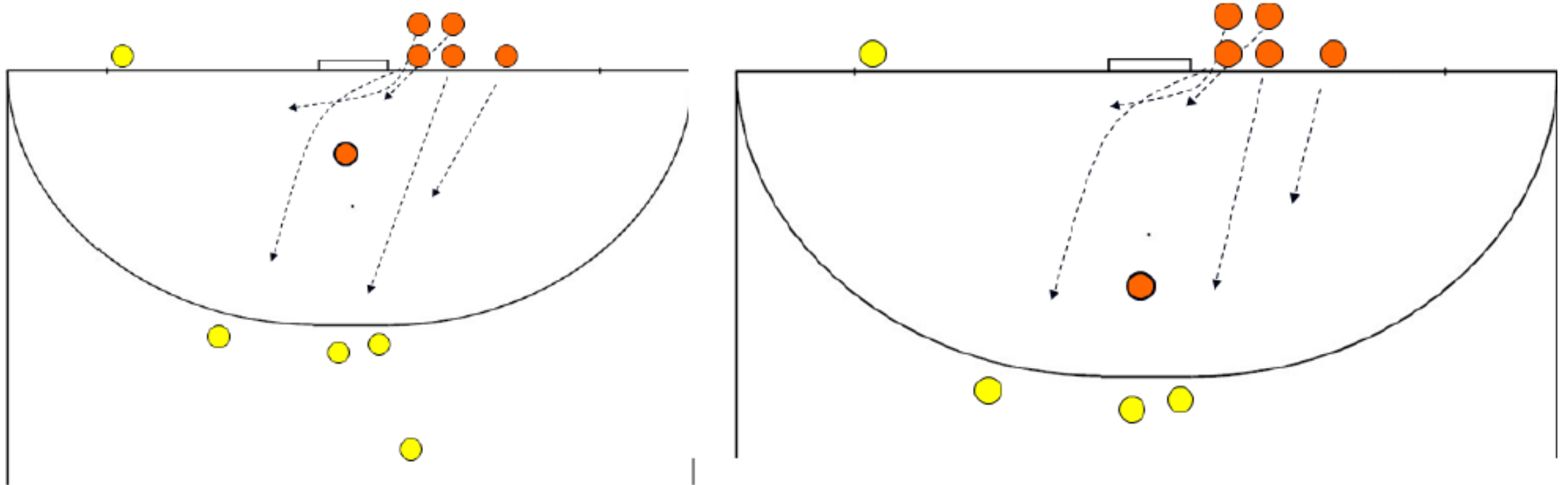


Strafcorner verdedigend





Strafcorner verdedigend (2)





Coaching

- Anders wisselen
- Aanwijzingen voor iedereen hoorbaar
- Veel wisselen geeft mogelijkheid tot uitleg tijdens de wedstrijd op de bank
- Algemeen coachen
- Maak het tactisch niet te moeilijk!!
- Alleen maar positieve opmerkingen van de bank
- Iedereen (ook de coach) geen commentaar op de scheidsrechter
- Check het “**coach bij de handje**” van KNHB



Taken opbouwend

- Iedereen verdedigt, iedereen valt aan!!
- Keeper actief! Staat nooit in het goal, minstens 3 meter ervoor.
- Verdedigers nemen **alle** vrije slagen over het hele veld. Zorgen voor de opbouw.
- Afwisseling tussen snel spelen (binnen 2 seconden) en standaard situaties creëren.
- Sterke voorkeur voor pass over backhand kant tegenstander.
- Middenspeler verricht veel loopwerk om aanspeelbaar te zijn.
- Voorspelers in balbezit altijd op de helft van de tegenstander:
 - 1 tussen middenlijn en cirkel;
 - 1 in en rond de cirkel van de tegenstander.



Taken verdedigend

- Beide aanvallers achter de bal
- Middenspeler in het midden 3-5 meter achter de voorhoede spelers
- Verdedigers in de passlijn naar de voorhoedespelers van de tegenstander.