

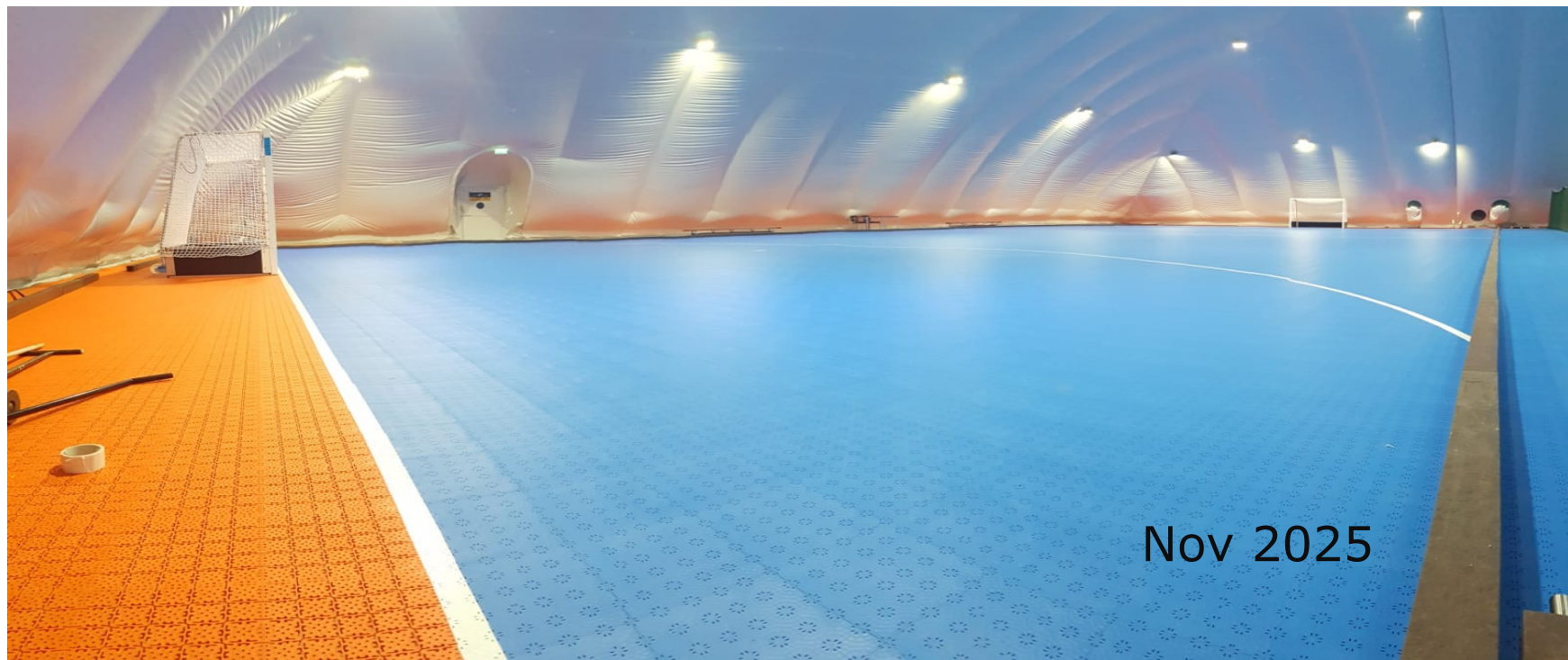


HC Kromme Rijn

Zaalhockey voor beginners

En een beetje meer!

Ton van Hekezen



Nov 2025

Welke sport lijkt het meest op zaalhockey (tactisch)

- a) Zaalvoetbal
- b) Handbal
- c) Waterpolo

<https://youtu.be/m5xPF05g4qE?si=JZdrgnGJEHqqYkHu>

Grootste verschil zaal – veld

- Balk
- Keeper (1 v/d 6 ipv 1 v/d 11)
- Bal moet laag blijven
- Je kunt niet *door een speler* passen
(mits goed verdedigd, stick van tegenstander 100% op de grond)
- Stoppen is technisch “anders”

Andere verschillen

Wat is het moeilijkst?

Stoppen!

Vraag de trainer om het veel te oefenen

Wat is de belangrijkste aanvaller?

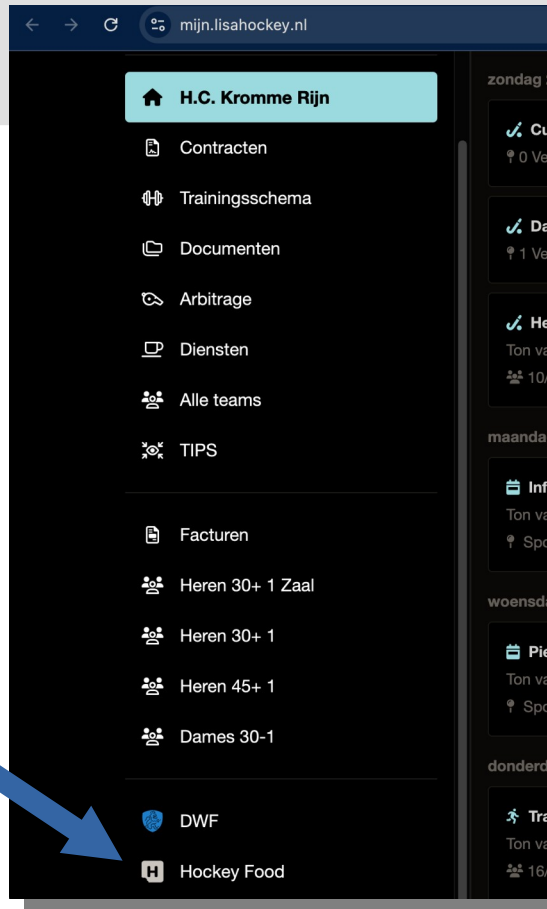
Linksachter!

Linksachter mag af en toe mee opkomen en
is extra kracht links op kop cirkel
(geen rechtsbuiten die de mandekking houdt....)

Vooraf

Kijk ook de filmpjes van
Hockey Food
Inloggen via hckrommerijn.nl en
helemaal naar beneden scrollen

*alleen... waar staat het filmpje over
stoppen van de bal ?*

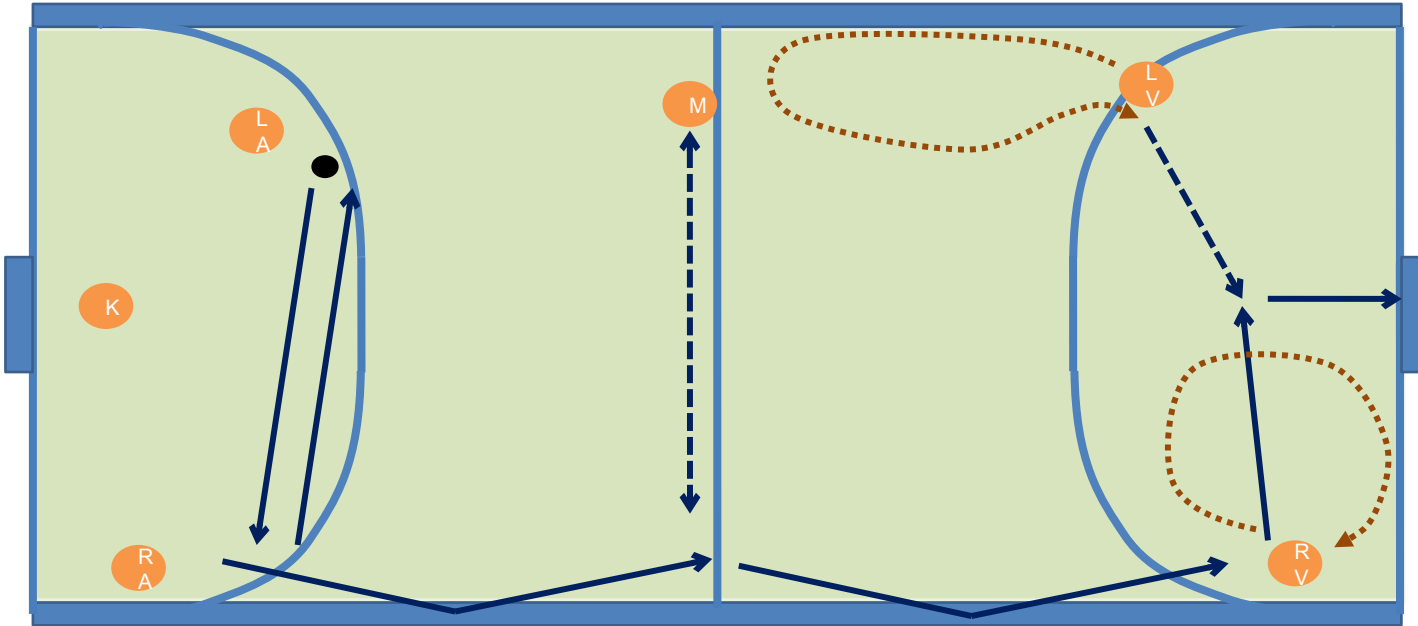


Aanvallen in 1 sheet

- Overspelen, overspelen, overspelen
(overspelen altijd sneller dan rennen)
- Linksachter en rechtsachter mogen 4 – 8 x op en neer spelen
(mits techniek voldoende is om snel te pushen en goed te stoppen)
- Net zolang tot “het gat” er is
- Laatste actie is eenvoudige schuif in de goal

<https://www.youtube.com/watch?v=bNkLtso4bq8&t=1132s>

Voorbeeld aanvalpatroon

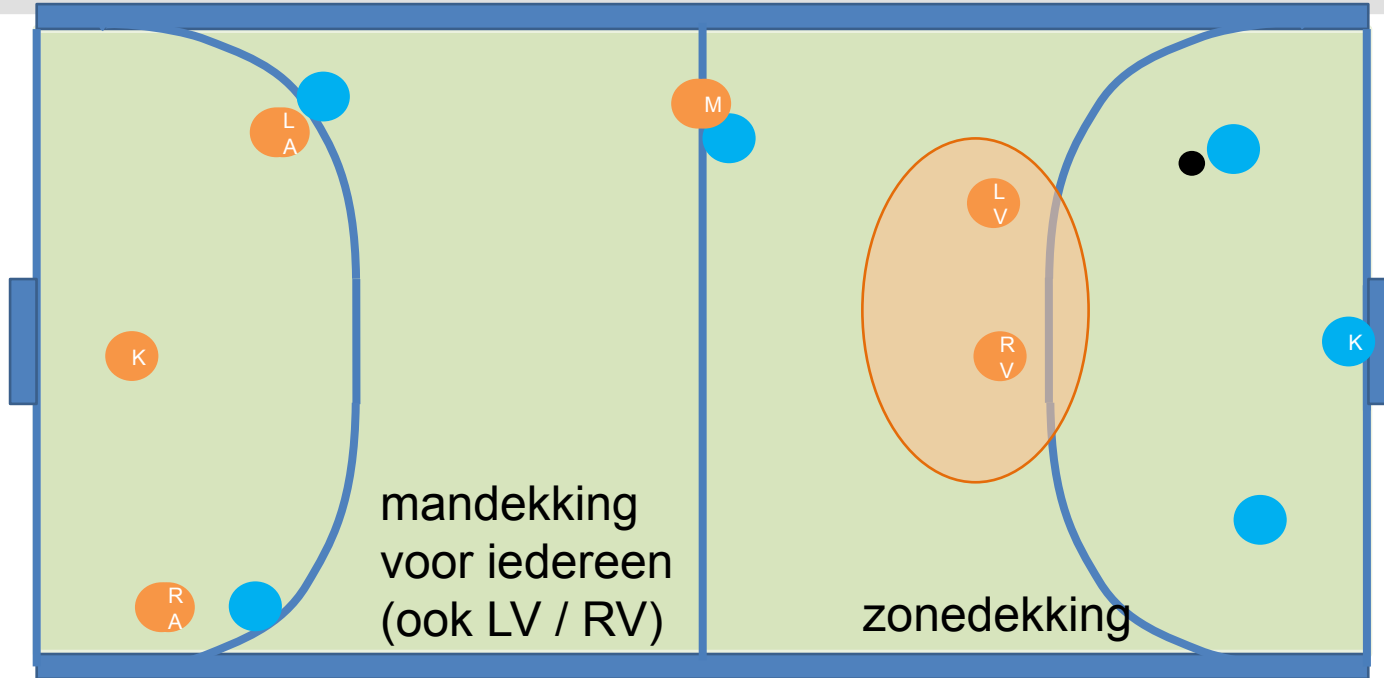


- LA en RA passen hard op en neer tot tegenstanders moe zijn
- Midden probeert mee te rennen, af en toe wachten
- LV en RV vrijlopen in cirkels of door te switchen

Zie oa. <https://youtu.be/T6rvL0QSdbS?si=uvmWMQLM1pY1rO9-&t=81s>



Opstelling verdedigend



Centrum dicht, balken vrij

Rest mandekking ! **(ACHTER DE MAN)**

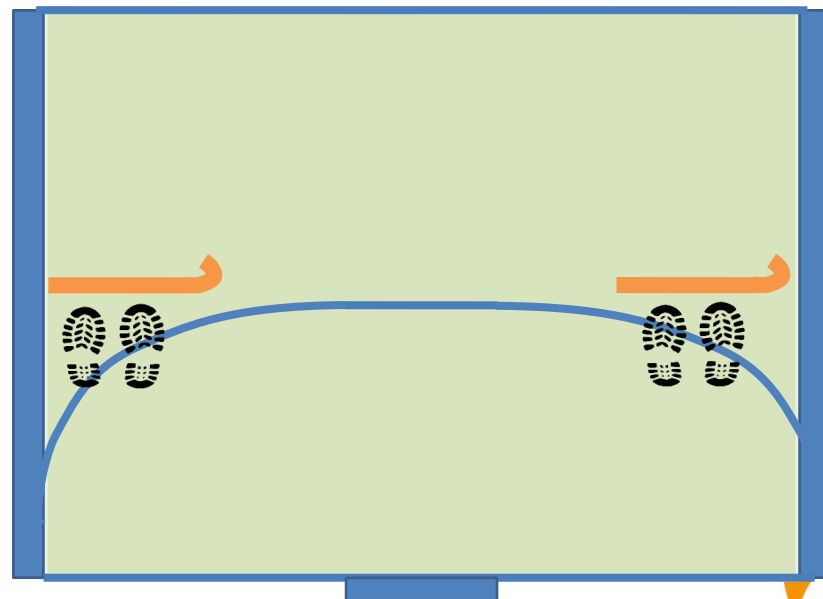
https://www.youtube.com/live/bNkLtso4bq8?si=7t_UJSbf1ph_-Uw&t=2829

1 op 1 verdedigen in 1 sheet

- 1 op 1 verdedigen aan de balk:
stick op de grond

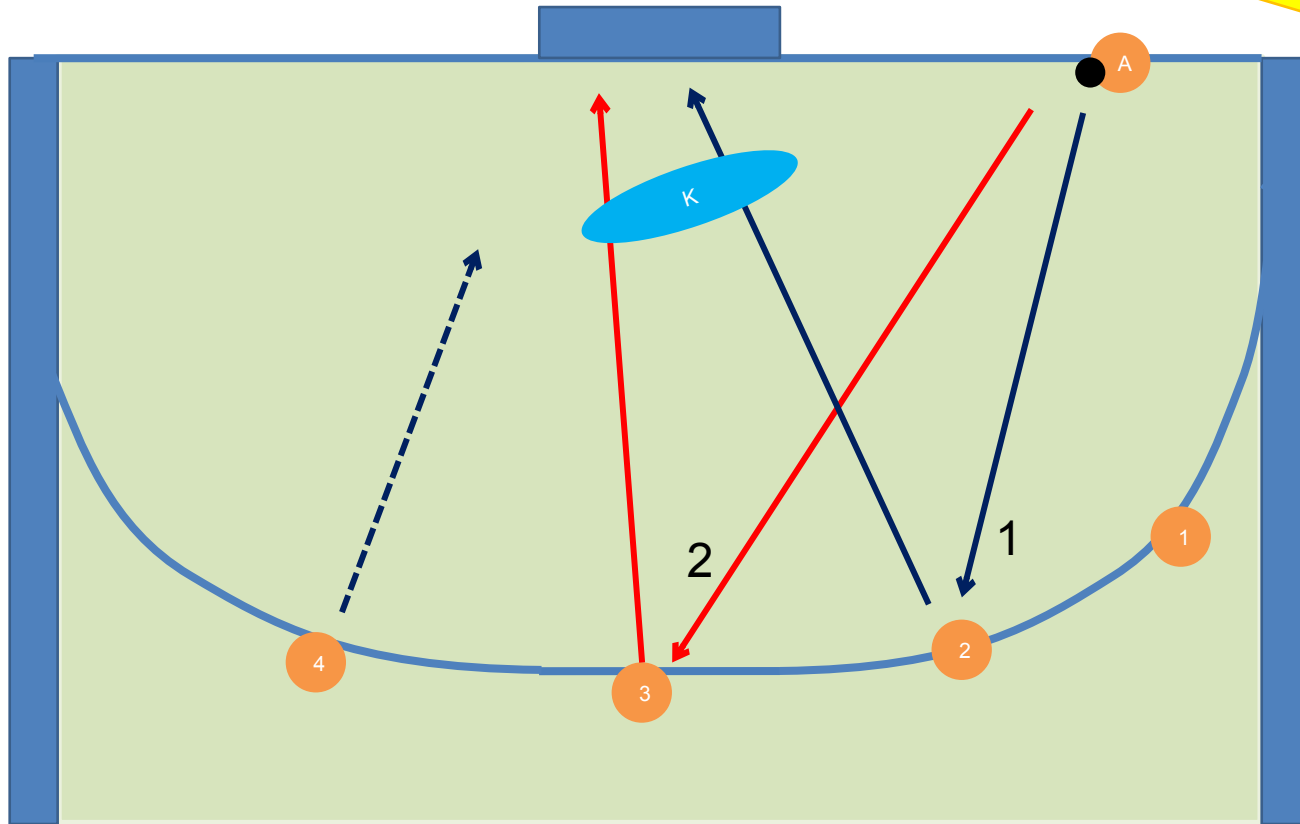
- Hoe doe je dit bij de linkerbalk?

Links en rechts hetzelfde!



Strafcorner aanvallend rechts => schutter stopt zelf

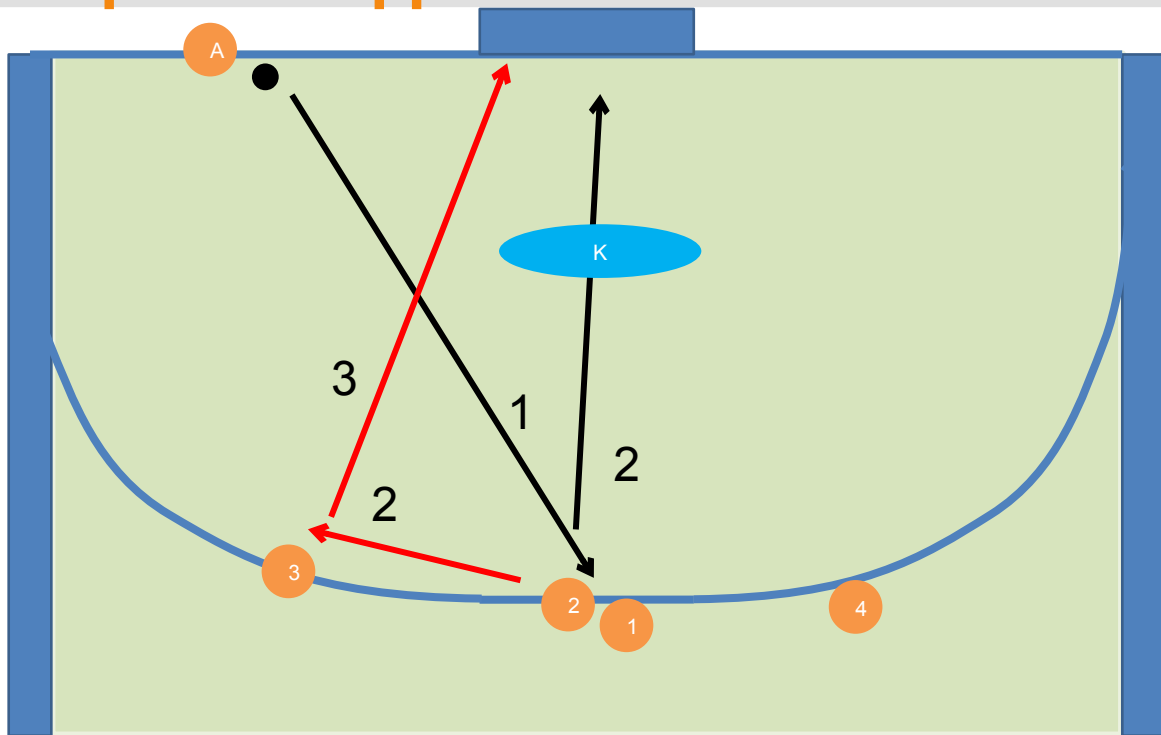
Als schutter zelf stopt
dan aangeven van
rechts!



Strafcorner aanvallend

Links => aparte stopper en schutter

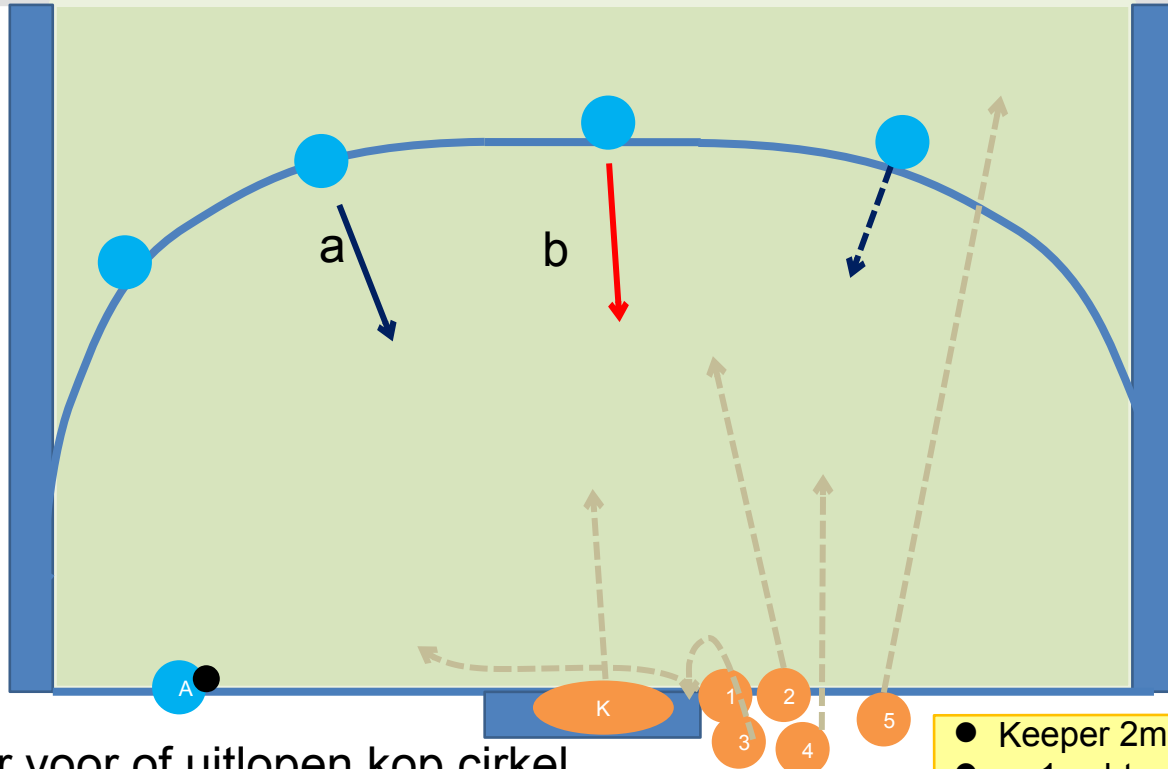
aparte stopper
en schutter dan
aangeven van
links!



Variant 2 is geschikt bij uitlopende keeper, technisch lastig om snel te doen

Strafcorner verdedigend

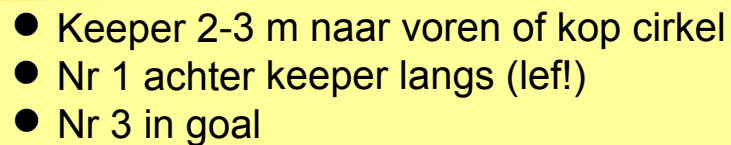
bal op links => schutter stopt zelf



Keeper 2 m naar voor of uitlopen kop cirkel
afh van kwaliteit afschuif en snelheid keeper

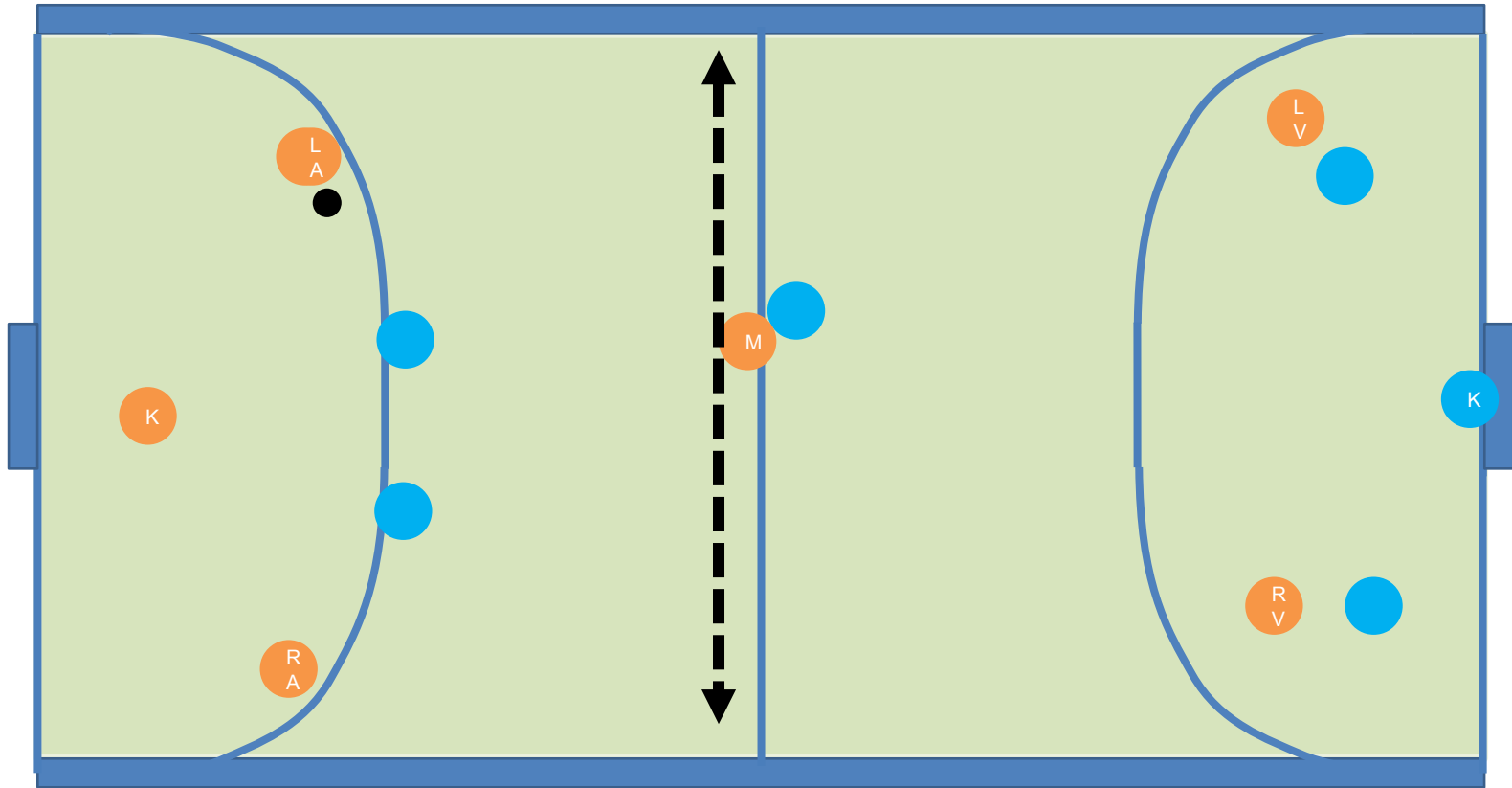
- Keeper 2m naar voren of kop cirkel
- nr 1 achter keeper langs (lef!)
- nr 3 in goal

Bal rechts=> aparte stopper en schutter

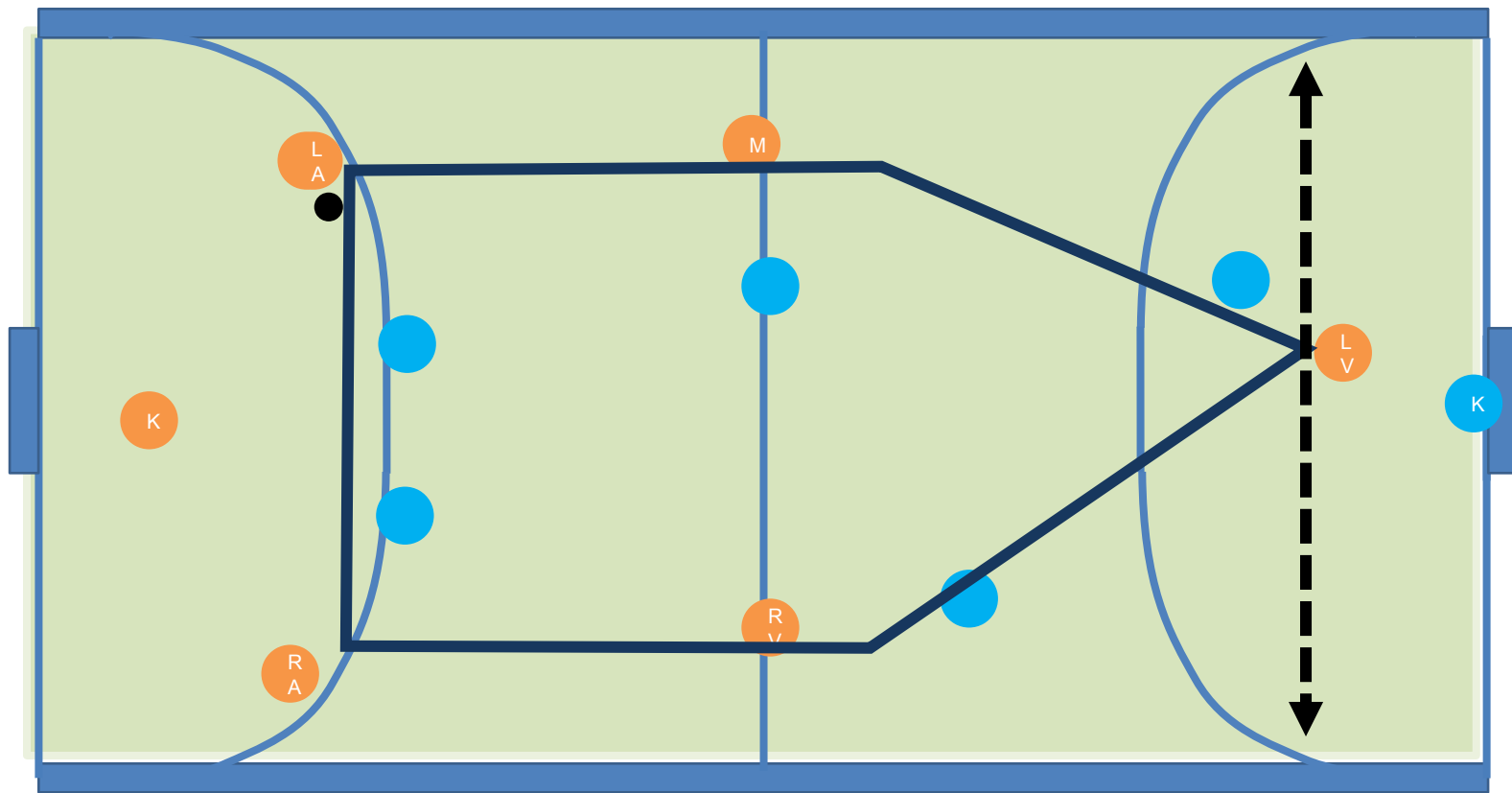


Keeper 2 m naar voren of uitlopen kop cirkel
afh van kwaliteit afschuif en snelheid keeper

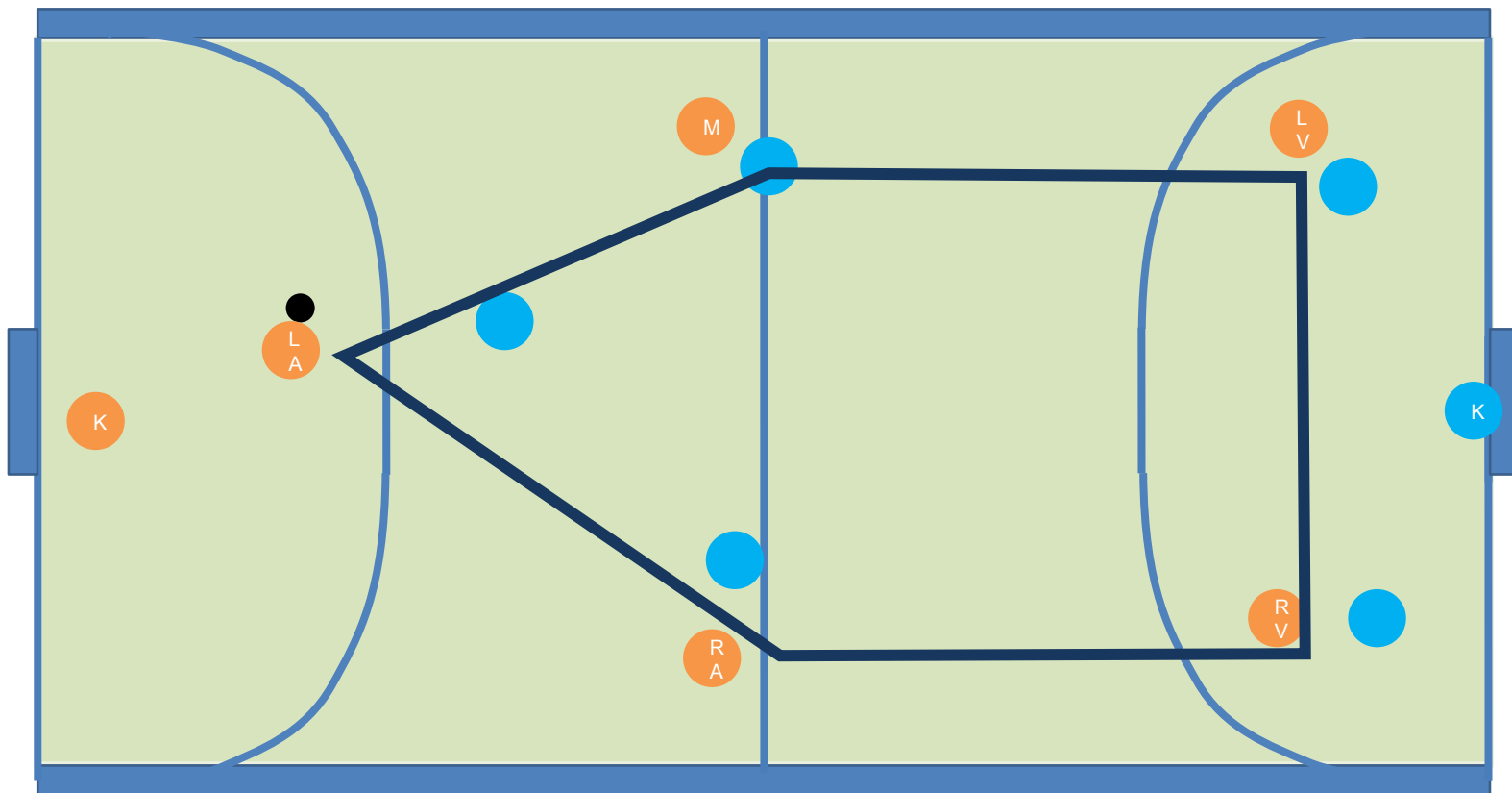
Basissysteem: Dobbelsteen 5



Variant: Huis !



Variant 2: Omgekeerd huis (boot)



Wat als tegenstander.....?

.... *huis* speelt ?

Dan doe je zelf *omgekeerd huis* (boot)

... *omgekeerd huis* (boot) speelt?

Dan ga je zelf *huis* spelen

Houd het simpel !

- Meerdere systemen mixen vergt veel oefenen (die trainingstijd is echter heel beperkt)
- Creativiteit in loopbewegingen mss wel belangrijker dan een systeem.

Zaalhockey ideaal als coach

Door spelerswissel
altijd kans om
individuele speler
goed te bereiken



Niet te veel vertellen als coach

- Beetje bij beetje, kijk naar de lange termijn
- In de rust en voor de wedstrijd maar 2 punten bespreken...

Succes!

**Hockey leer je in jaren
Niet in weken**

En coachen ook!