

ZAALTRAININGEN

2025-2026

Mixed Hockeyclub De Dommel



November 2025

website: www.mhcdedommel.nl



TRAININGEN ZAALHOCKEY

- Ben op tijd aanwezig: 15 minuten vóór aanvang van de training, zodat je op tijd omgekleed in de zaal bent.
- **Trainingstijden zijn inclusief het leggen (eerste team) en opruimen (laatste team) van de balken**, het uitladen en inladen van de kast met trainingsmaterialen en het plaatsen en opruimen van de goals.
1- de rood-witte goals hangen tegen de rechter muur in zaaldeel rechts (zie foto onder).
2- de **blauw-witte goals** hangen aan de verrijdbare kar (**incl. 2x 2 bevestigingspennen**) achter de linker roldeur in het middelste zaaldeel links van de nooduitgang, vóór de volleybalpalen in het wandrek.
Blokkeer NOOIT de nooduitgang (zie foto's onder).
3- de lichtere tijdelijke goals met 2x2 zwarte grindzakken staan in het linker zaaldeel achter de linker deur rechts van de basketbal constructie (zie foto onder).
4- **De zaal moet volledig leeg zijn op het einde van de laatst geplande trainingstijd!**
5- **Sluit ALTIJD de trainingskast af en lever ALTIJD de sleutel weer in bij de beheerder!**
- **Juniorenteams mogen niet zonder trainer (18+) / begeleider (18+) de zaal in!**
- **Er mogen geen banken achter/naast de goals/achterlijn staan. Deze moeten buiten het speelveld achter de balken worden geplaatst!**
- Houd de deuren van de kleedkamers gesloten zodat daar geen ballen in kunnen schieten en de warmte blijft waar deze voor is bedoeld. Open kleedkamerdeuren kunnen zorgen voor een warmere sporthal.

Informatie voor de trainer:

In de opslagruimte van sporthal Theereheide staat achter de derde roldeur van links (middelste zaaldeel) in de linker hoek een grijze kast. De sleutel van deze kast is door de eerste en laatste trainer van de dag af te halen (**en direct terug te brengen!**) bij de beheerder van de sporthal (bij binnenkomst sporthal kantoortje meteen rechts). In de grijze kast met trainingsmaterialen tref je onderstaande aan:

- 3 sets trainingsballen (3 kratjes a 40 ballen)
- 3 sets pilonnen (a 25 stuks incl. houder)
- 3 sets hesjes (a 6 stuks, los)

Zorg er ALTIJD voor dat na de laatste training de kast weer compleet is, is afgesloten en de sleutel achterblijft bij de beheerder. Controleer je zakken voordat je vertrekt uit de hal.

Heb respect voor de beheerders en andere huurders! Bevelen van de beheerders dienen altijd opgevolgd te worden. Als er problemen zijn, speel deze dan via de zaalhockeycommissie en ga niet zelf in discussie!

Indien je onverhoopt geen training kunt geven, zorg je of voor een vervanger of laat je de training niet plaatsvinden.

Een vervanger kan ook iemand zijn uit het betreffende team zelf (bij de oudere jeugd, **mits 18+**). Zorg er dan voor dat diegene zich bij binnenkomst even meldt bij de beheerder, omdat teams namelijk niet mogen trainen zonder een 18+ trainer.

Als de training niet plaatsvindt, zorg er dan voor dat alle leden uit het betreffende team evenals de trainer van het team dat na jou komt dat weten, zodat er niemand voor niets naar de sporthal komt. Stuur zo spoedig mogelijk een bericht naar de Zaalhockeycommissie zodat zij de beheerder daarover tijdig kan informeren (+31650614817)

Het afgelasten van een training is voor ons als club kosteloos tot 4 weken vóór aanvang, doe dit dan per mail naar de Zaalhockeycommissie (zaalhockey@mhcdedommel.nl).

Binnen 4 weken, echter tot 48uur, vóór aanvang afgelasten? Doe ook dit dan aub via mail naar de Zaalhockeycommissie (zaalhockey@mhcdedommel.nl).

Afgelasten van een training binnen 48uur vóór aanvang van de training? Doe dit aub via WhatsApp (+31650614817)!



Laat de kast gesorteerd, compleet en OP SLOT achter. Lever altijd de sleutel in bij de beheerder!



Laat de karren en goals netjes achter zoals hier is te zien. **Blokkeer NOOIT de nooduitgang!**



Deze goaltjes hangen op deze foto verkeerd om in het rek! Hang de goals op met de klapbeugel aan de BUITENKANT.
Steek de 4 bevestigingspennen boven in het rek in de stangen waar de goals aan hangen



De tijdelijke goaltjes staan achter de linker deur in het linker zaaldeel.
 Hierbij horen ook nog 2x 2 grindzakken als gewicht op de achterzijde van de goaltjes
 tegen het mogelijk omvallen (zie volgende foto).
De goaltjes zijn met 2 personen op te tillen aan de onderzijde van de verticale metalen stangen



Let op! Leg (indien nodig) de grindzakken aan de achterzijde in de hoeken van de goal op het metalen frame, dit om teveel spanning op de netten en het doorbuigen van "de lat" te voorkomen.