

ZAALHOCKEY INFORMATIE AVOND

19 NOVEMBER 2025

XENIOS



Zaalcommissie

- **Wie: junioren: Tamara Knops, Gitta Bechger, Anna van Gestel**
- **senioren: Stanja van Kerkwijk**
- **Wat: inhuur & planning trainingsuren & trainers, contact met KNHB en andere clubs, vraagbaak, toezicht op DWF's, huldigingen!**
- **Hoofdtrainer zaalhockey junioren: Tim van Oort**

(Presentatie komt op website > zaalhockey)



Wat heb je nodig?

- Zaalhockeystick
- Zalschoenen (lichte zolen)
- Zaalhandschoen
- Zaalbal
- Plastic riempjes voor de keepersklompen
- Keeperstas mee naar huis voor 1 dec!



Bal einde seizoen in een ton bij de bar

22 november kledingmarkt in het clubhuis



Teams

- 48 junioren teams (vanaf O9) en 5 senioren teams
- Combi teams M018, M016, J/MO14, J/MO12: ouder begeleiders doorgeven
- Evt. keeper(spullen) uitlenen aan het combiteam
- Zaalteam bestaat uit 5 spelers en 1 keeper
- Invallers nodig? Let op de regels. (zie website)
- Max 12 spelers op DWF



Rooster voor wedstrijden maken

- Aan/afwezigheid hele seizoen in laten vullen in Xenios app via 'Teams' (niet via 'Home')
- Excel schema van alle namen, eerst afweziggen noteren, dan uitroosteren tot max 12 per wedstrijd.
- Noteer ook keepen & ouderdiensten (rijden, fluiten, coachen, zaalleiding)



Trainingen: Sporthallen Zuid, Aristos, Reigers blaashal, ONS

- **Trainingen: vanaf maandag 1 december (Teams die splitsen vanaf 17 nov)**
- **Eventueel rijschema voor trainingen in Aristos, Reigers of ONS**
- **Trainingen in 2e week kerstvakantie: op verzoek**
- **Training voor vaste keepers: 1 december**



Trainingen: Oranje Nassauschool

- O9 en O10
- Op maandag(17-18), woensdag(17-18) en vrijdag(17-19)
- Balken leggen en opruimen 16.45 aanwezig en 2 ouders per team om te helpen
- Ouder bij de deur, ook op vrijdag om 17.45!
- Matten tegen de het glas van de deuren
- Kleedkamer beneden, gymzaal boven

Trainingen

- Denk aan trainer: Meerijden?
- Schoenen wisselen voor je het veld op gaat!
- Kom op tijd om balken neer te leggen. Ouders moeten O9, O10 & O12 jeugd helpen. Na afloop opruimen.
- Trainers hebben samen 1 tas zaalballen per veld.
Spelers gebruiken géén eigen ballen & dus géén mee naar huis



Trainingen

- **Doelstelling:** training in de week voorafgaand aan een wedstrijd
- Bij een training min. 8 spelers aanwezig (O10: min. 6)
- Minder? Uiterlijk 48 uur vooraf afmelden via zaalhockey@xenios-amsterdam.nl
- Te laat of niet gemeld? Dan niet meer ingedeeld
- Aristoshal: zelf openen/sluiten. Hulp van ouders?



Wedstrijden

- Competitieperiode: 6 dec t/m 15 feb. **Veel wedstrijden in laatste weekend van kerstvakantie (3/4 jan)**
- Schema staat al op hockey.nl, app volgt zsm
- Elk team 5 of 6 speeldagen
- Per speeldag 2 wedstrijden van 2*20 min. met 5 min. pauze. Uitzondering O9&O10: 2*15 min met 5 min. pauze



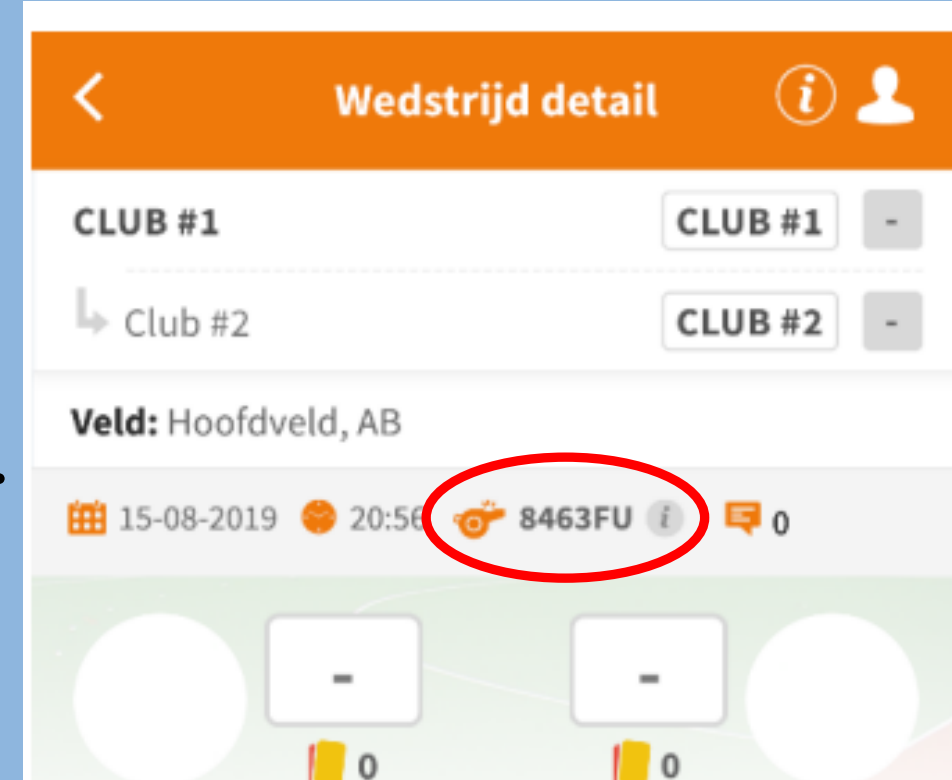
Ouders langs de lijn

- Zaal is anders dan veld: toeschouwers zeer dichtbij & hal is een echoput
- Bij Xenios zijn de coaches tieners, dus voor hun is het extra lastig om ouders aan te spreken
- Daarom graag extra aandacht voor de gedragsregels:
 - ✓ Moedig positief aan
 - ✓ Val beslissingen van de scheidsrechters niet af
 - ✓ Gedraag je sportief; goed voorbeeld doet goed volgen
 - ✓ Spreek elkaar onderling aan



Scheidsrechters

- Elk team 1 scheidsrechter (met kaart!)
Bij 09&O10 1 spelbegeleider.
- Poules met bondsarbitrage horen z.s.m.
- Ouderbegeleider moet code uit DWF doorgeven aan scheidsrechter (krijgt géén eigen e-mail)
- Bekijk de arbitrage pagina van Xenios of KNHB voor laatste regels.



Zaalleiding

- Elk team 1 à 2 keer zaalleiding per seizoen
- Alle relevante documenten op de website. Check hoe je zaaldiensten opzoekt.
- Tip: deel ouders in die niet fluiten, coachen etc.
- Wat houdt dit in?



De Speellocatie

KNHB Noord Holland

- Klik hier voor het [filmpje](#)



Wedstrijdverloop

KNHB Noord Holland

- Klik hier voor het [filmpje](#)

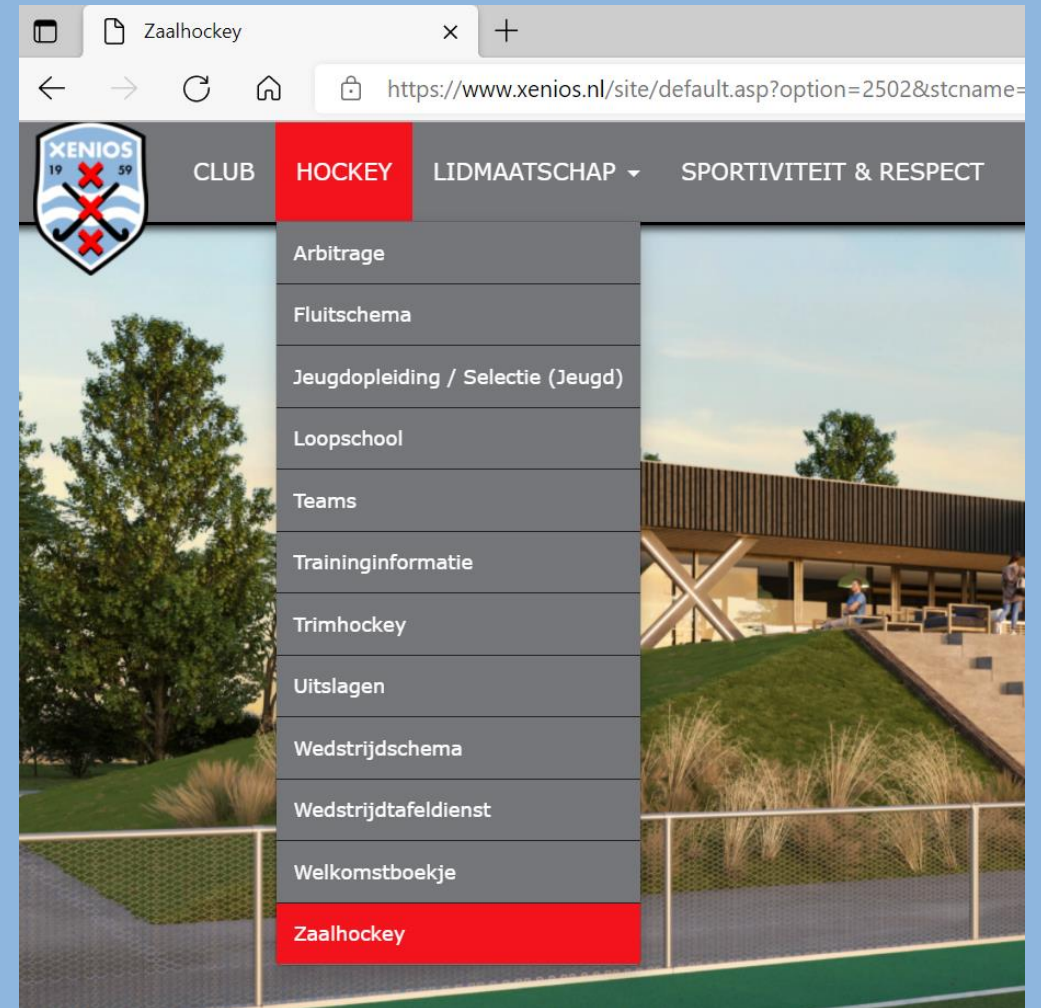


Vragen?

Heb je na deze presentatie & aanvullende informatie op de website nog vragen?

Mail dan naar

zaalhockey@xenios-amsterdam.nl



Hoofdtrainer zaalhockey

Tim van Oort

1. **Techniek verbeteren**
2. **Aan de bal**
3. **Zonder de bal**



Technieken verbeteren

- Pass en aanname
- Versnellen aan de bal
- Over de backhand



Aan de bal

- Ritme bouwen
- Versnellen over de backhand
- Balken gebruiken
- Altijd in beweging



Zonder de bal

- Klein maken van het veld
- Zone dekking (en dus geen man)
- Schuiven als een elastiek
- Laag zitten

