



**Welkom
012-018
Zaalteams!**

25 -11 - 2025



Zaalhockey is niet alleen heel leuk...

in de zaal wordt je **hockeyspel** nog **beter**

sneller

tactischer

technischer





Zaalhockey bij Alliance

In onze mooie **Alliance Arena** Blaashal

Vanaf december **lid** van twee (of drie) teams

1. het eigen veldteam
2. het eigen zaalteam: 'Zaal' + veldteam nr.
3. (het eigen combi-team: 1.2)

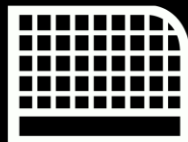
Zaalcontributies op Alli website

Je **traint** min. 8 keer met je Zaal-veldteam



De competitie

- Za 6 dec t/m zo 15 feb
- 5 of 6 wedstrijddagen
- Per wedstrijddag twee wedstrijden
- Geen wedstrijd begin & middenin kerstvakantie
- Indeling in klassen/poules door KNHB



Competitieplanning kan tussentijds gewijzigd worden: check altijd vrijdagavond de Alli app!



De wedstrijd

Duur: 2x 20 minuten (3 min. rust)

Maximaal **12 spelers** op DWF

- 12 spelers per wedstrijd
- 'Verse' spelers in TWEEDE wedstrijd mag!

Met **6 (inclusief keeper)** in het veld

Onbeperkt **wisselen** (behalve keeper*)

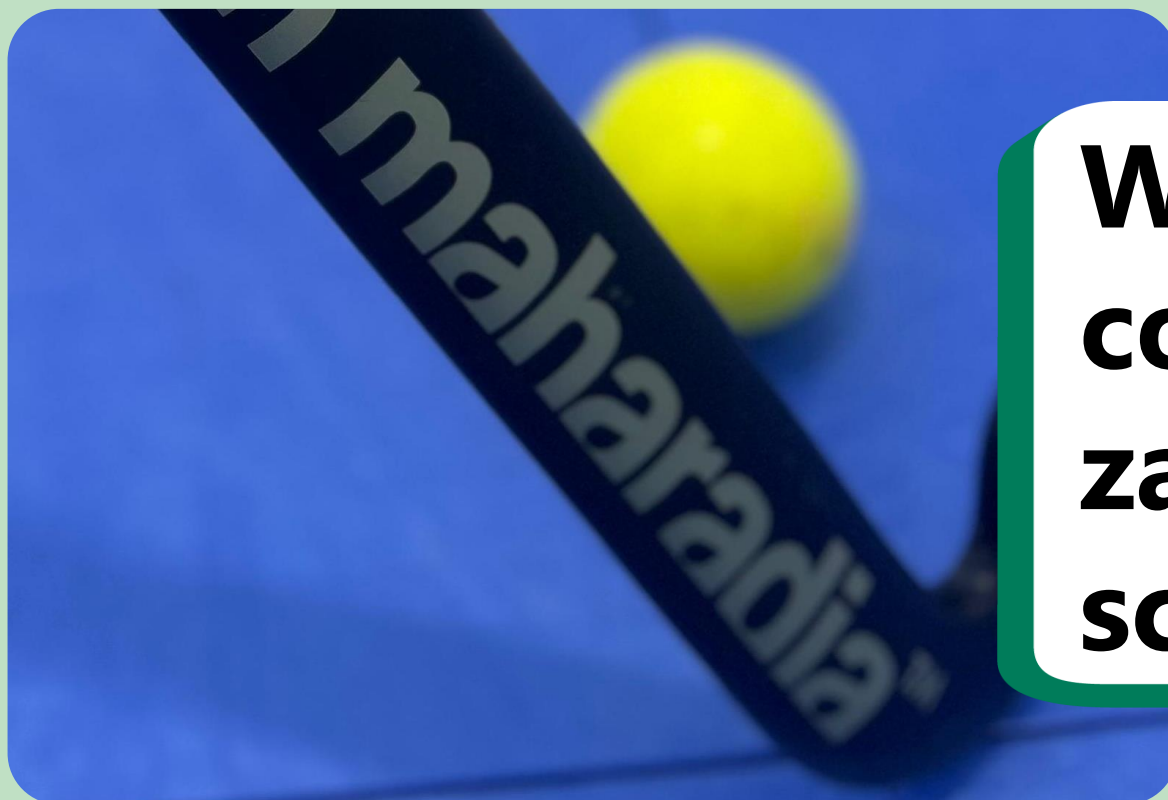
- Speler eerst uit veld voordat wissel er in mag
- Geldt ook bij wisselen van alle veldspelers tegelijk
- Moment wisselen goed bepalen (wel/niet balbezit)

* Een team mag maximaal twee keer per wedstrijd zijn volledig aangeklede doelverdediger wisselen voor een speler.





**Wat doet de
coach, manager,
zaalleider &
scheids?**



De coach zorgt voor

- ☐ **Bezetting** zaalleiding & scheidsrechters
- ☐ Juiste speler **gegevens** in Alli app en op DWF formulier
- ☐ Tijdige aanwezigheid, goed **gedrag** van het team
- ☐ Veld bij opening speelklaar maken of opruimen bij sluiting
- ☐ Geven **verificatiecode** aan scheidsrechter/begeleider & samen uitslag invullen

Bij schade wordt resp. club/team/speler/ coach aansprakelijk gesteld

Indien tegenstander niet komt opdagen:
Geen uitslag invullen
Mail sturen naar ws-zaalhockey@mhc-alliance.nl



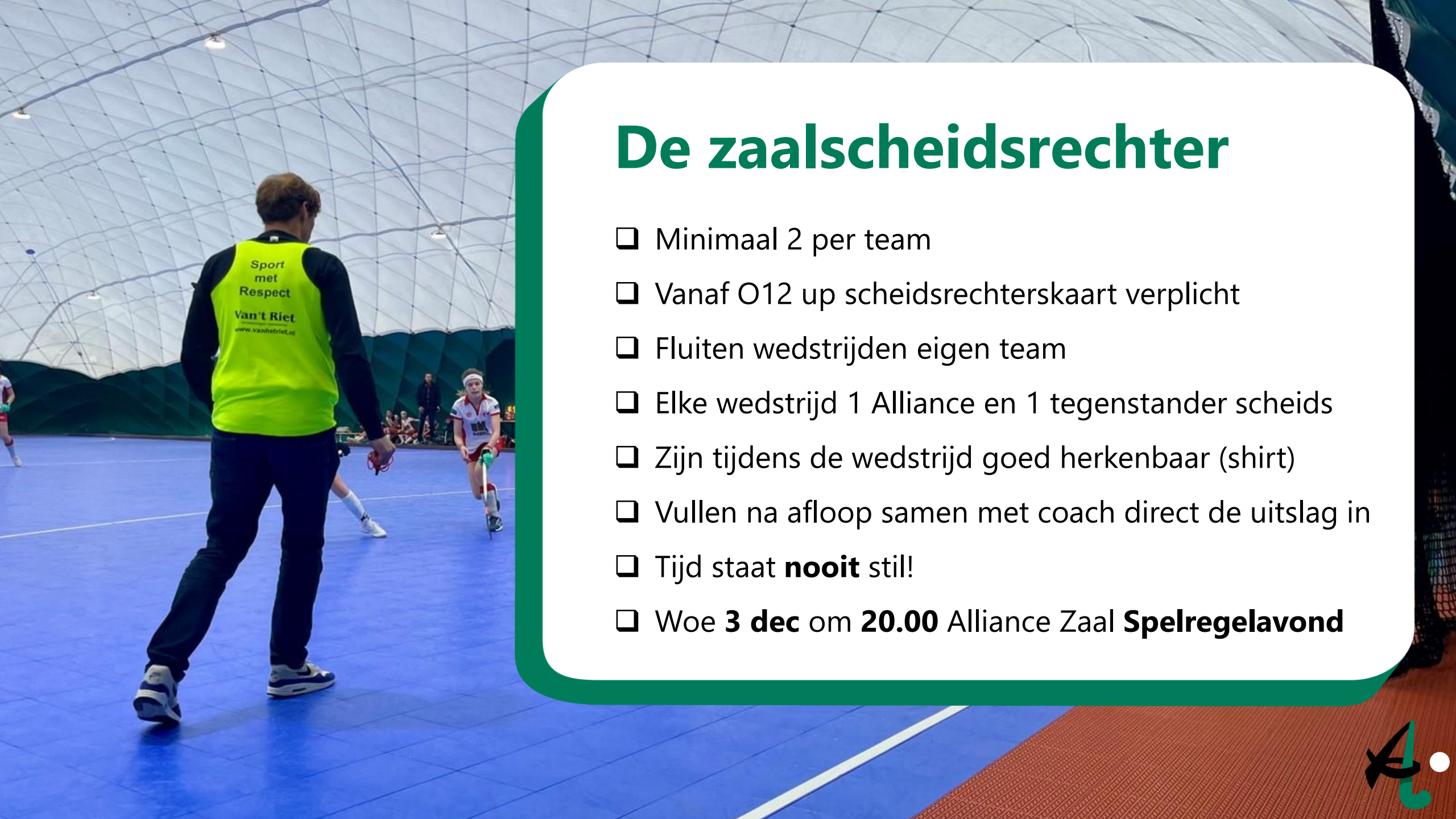
De zaalleiders

1 of 2 keer per seizoen voor gehele tweeluik/drieluik

- ☐ 2 personen: **1 wedstrijdtafel, 1 in & om zaal**
- ☐ Teams wvt instrueren over leggen/opruimen **balken**
- ☐ Bewaken **orde/netheid** in zaal & overige ruimtes
- ☐ Inspecteren van **kleedkamers** na elke wissel
- ☐ Igv. schade het schadeformulier invullen
- ☐ Checken **klompen** keepers & **schoenzolen**
- ☐ Zorgen dat **niet buiten de balken** wordt ingespeeld
- ☐ **Indien ingedeeld** openen of sluiten Alliance Arena
- ☐ **Tijdklok** en **scorebord** bijhouden: :
 - **Start stipt op tijd** (ook als niet klaar, no shake hands)
 - **Eindtijd stipt op tijd.**
 - **Straftijd** tijdelijk verwijderde spelers **bijhouden** (zie bijlage)
 - NB Tijd staat **nooit stil** (ook niet bij blessures)

Op Alliance site bij wedstrijdsschema staat wanneer welk team zaalleiding heeft





De zaalscheidsrechter

- ☐ Minimaal 2 per team
- ☐ Vanaf O12 up scheidsrechterskaart verplicht
- ☐ Fluiten wedstrijden eigen team
- ☐ Elke wedstrijd 1 Alliance en 1 tegenstander scheids
- ☐ Zijn tijdens de wedstrijd goed herkenbaar (shirt)
- ☐ Vullen na afloop samen met coach direct de uitslag in
- ☐ Tijd staat **nooit** stil!
- ☐ Woe **3 dec** om **20.00** Alliance Zaal **Spelregelavond**

Regels omtrent invallen...

Uitgangspunten en reglementen

Regels invallen

Algemeen

- Invallen om een team te versterken is onwenselijk en wordt aangemerkt en behandeld als 'onsportief gedrag'.

Belangrijk

- Stuur de speelgerechtigdheidsregels en de Tabel Klassengrenzen naar alle coaches en managers!
- Hanteer deze regels strikt. Voorkom frustratie, verdriet en het mislopen van een kampioenschap.

Consequenties niet-speelgerechtigd

- 3 wedstrijdpunten in mindering en een **boete** → ander team wint de wedstrijd met 5-0



Oh ja, nog even over afgelastingen ...

Bij bijzondere omstandigheden als sneeuw en ijzel:

- Centrale afgelastingen door KNHB (nooit zelf besluiten)
- Informatie via site KNHB, site Alliance en/of mail

Bij bijzondere omstandigheden in de zaal:

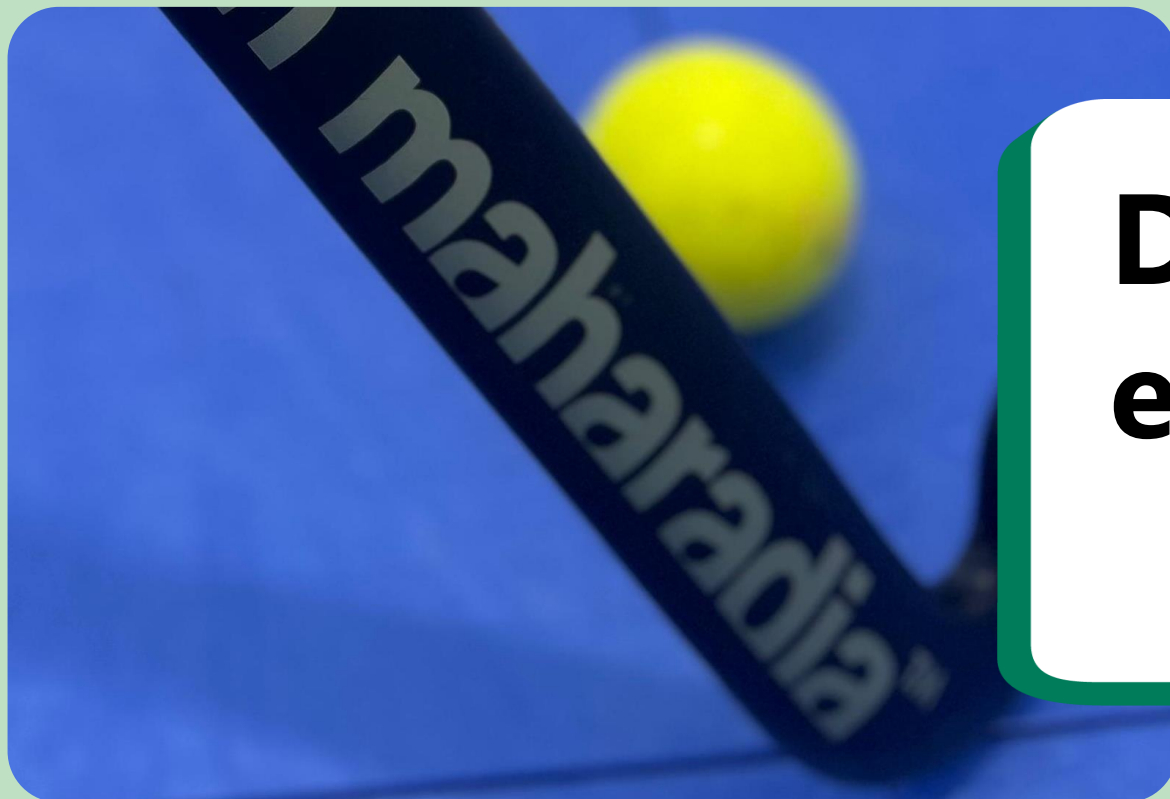
- Zaalleiding beslist in overleg met zaaleigenaar
- Bij afgelasting mail sturen naar ws-zaalhockey@mhc-alliance.nl

Wedstrijden worden in beginsel niet ingehaald





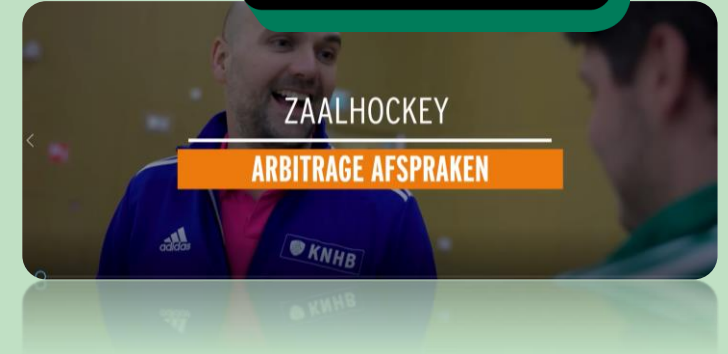
De spelregels in een notendop



De zaalspelregels op een rijtje

ff een
filmpje

- Bal alleen pushen (**niet** slaan en flatsen).
- Bal mag maximaal 10 cm. opspringen (uitzondering push op doel), nooit over stick heen.
- Bij spelhervatting tegenstanders altijd op 3 meter*.
- Bij bal over balk volgt inpush op maximaal 1 meter van de balk.
- Lange corner nemen op de middellijn.
- Bij inpush, vrije push & lange corner buiten cirkel tegenpartij: bal eerst 3 meter rollen voor cirkel in.
- Bal nooit in de lucht spelen. Een bal verdedigen in de lucht bij push op goal mag wel.
- Groene kaart teambegeleider = 1 minuut niet coachen én 1 speler 1 minuut minder in veld.
- Strafcornertienende als bal meer dan 3 meter buiten cirkel, verdedigers die niet meedoen met strafcornertienende staan op kop-cirkel tegenpartij. Als een aanvaller bij een strafcornertienende te vroeg de cirkel betreedt, wordt de aangever bestraft.



* Bij aanvallende vrije push binnen 3 m. van de cirkel: verdedigers die in cirkel staan binnen 3 meter mogen meebewegen, mits de vrije push direct genomen, maar pas bal spelen als die 3 m. verplaatst is. Als push niet meteen genomen, moeten alle spelers 3 meter afstand nemen.



Strafcorner Management

Teams krijgen **maximaal 30 seconden** de tijd om zich klaar te maken voor de strafcorner.

De **tijd wordt niet stilgezet**.



Aandachtspunten:

- Als een speler (verdedigend of aanvallende) niet op tijd klaar staat = groene kaart.
- Na fluitsignaal start strafcorner moet de aanvaller de bal direct spelen/aangeven. Gebeurt dit niet, dan vrije push voor het verdedigende team (verschil met veld)
- Bij een re-take vervalt de 30 sec. en wordt de strafcorner zo snel mogelijk genomen.
- Strafcorner aan einde speelhelft: wedstrijdtafel toetert speeltijd af, de strafcorner gaat echter altijd door.
- Als een aanvaller bij een strafcorner de cirkel betreedt voordat de bal is aangegeven, dan wordt de strafcorner opnieuw genomen en dient de aangever zich op te stellen op de andere speelhelft, binnen 9,10 meter van de achterlijn.



Strafcorner: Beschermende Kleding

Verdedigers mogen beschermende **kniebeschermers** en **gezichtsmaskers** (dringend geadviseerd door KNHB) dragen bij het verdedigen van een strafcorner.

Masker moet afgezet worden zodra dit veilig kan, m.u.v. de spelhervatting direct na de strafcorner.

Aandachtspunten:

- Spelers doen alle beschermende kleding direct uit na de strafcorner.
- Wanneer de bal na het nemen van de strafcorner doorschiet tot **meer dan 3 meter buiten de cirkel** mogen verdedigers hun **masker** uit veiligheid (tot aan de middenlijn) **ophouden**; met masker over middenlijn = vrije push aanvallende partij.
- Als afdoen bescherming leidt tot gevaarlijke situatie = strafcorner & persoonlijke straf (gele kaart, 2 minuten).



Trapping

"Trapping" = situatie waarbij tegenstander in balbezit, in de hoek van het veld of aan de balk, ingesloten wordt door sticks plat op de grond te hebben.

Spelers moeten **altijd een opening laten** waar de bal doorheen gespeeld kan worden.

Aandachtspunten:

- **Opsluiten** van een speler (dus **zonder opening**) = altijd een **overtreding**.
- Scheids wijst speler op opening die **moet** worden benut => actie is **beschermd**.



In het Blok spelen = overtreding

een
wat...?

Er is alleen sprake van 'in het blok spelen' als een speler de bal:

1. van binnen **3 meter**;
2. **hard én gevaarlijk** tegen de stick en/of stickhand van een tegenspeler;
3. die op het moment van spelen zijn **stick al laag** bij de grond en **voor de voeten** had.



Dit is een opzettelijke overtreding

- Dit wordt bestraft met een spelstraf én een persoonlijke straf.
- Een **verdediger** die de bal dus **op (van) zijn eigen speelhelft** 'in het blok' van een tegenstander speelt, krijgt hiervoor een **strafcorner** tegen opgelegd. Deze afspraak geldt overal op de eigen speelhelft. In de cirkel geef je hier dus **geen strafbal** voor.

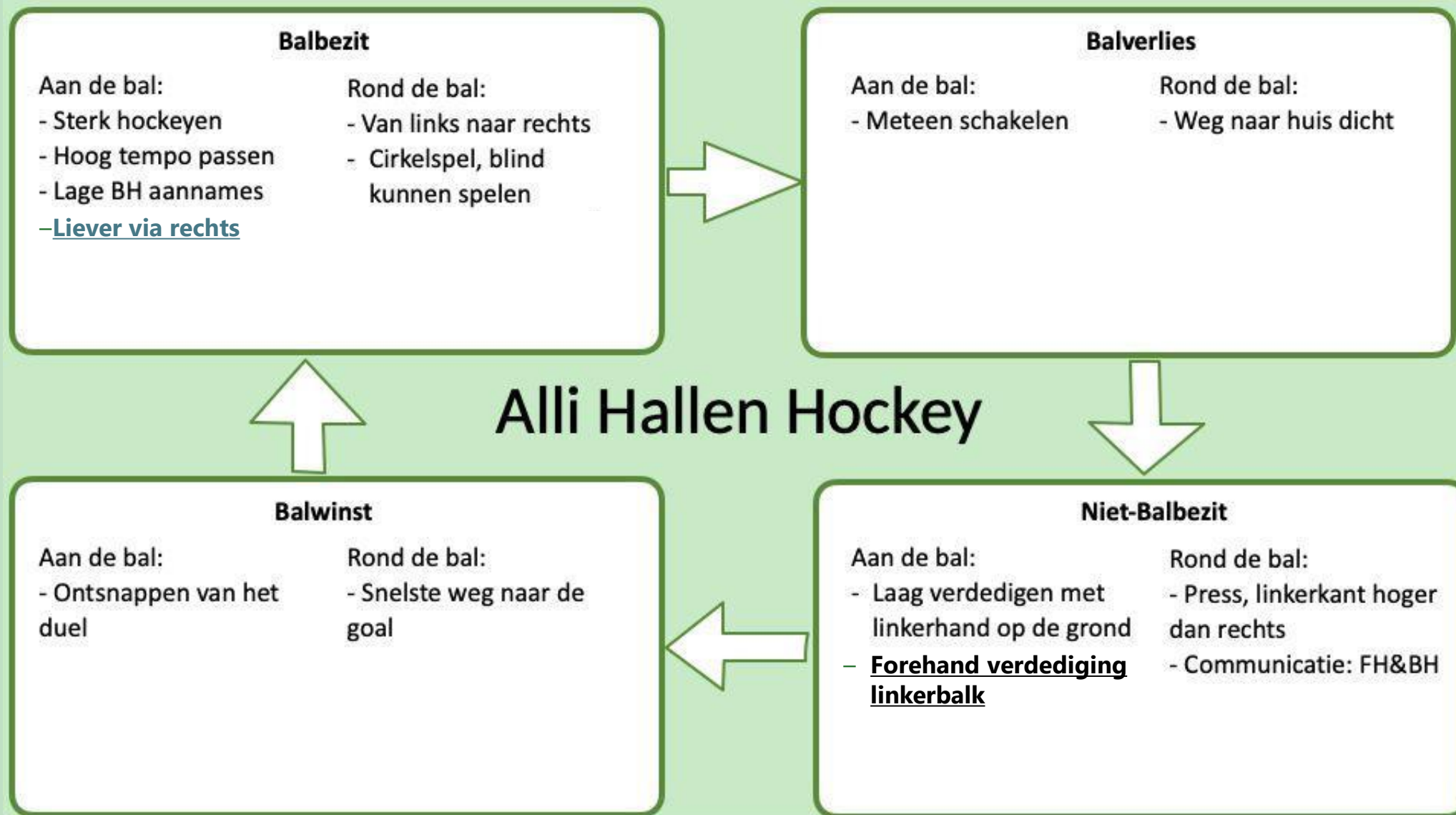




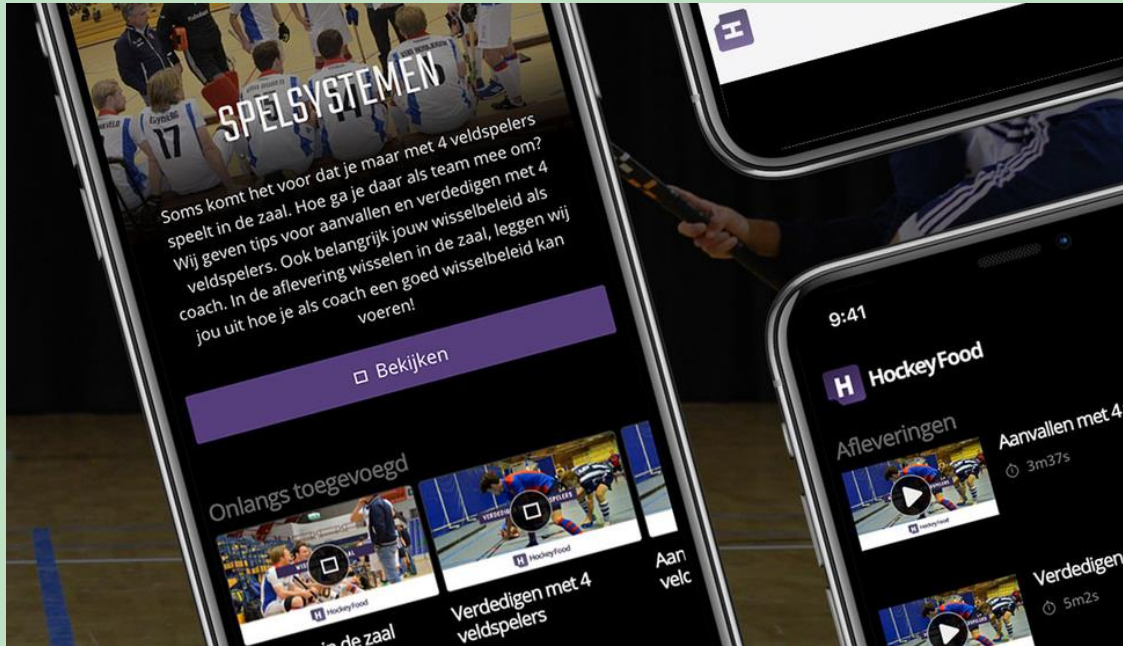
**Welke techniek
leren we je in
de trainingen?**



Veel trainen op ...

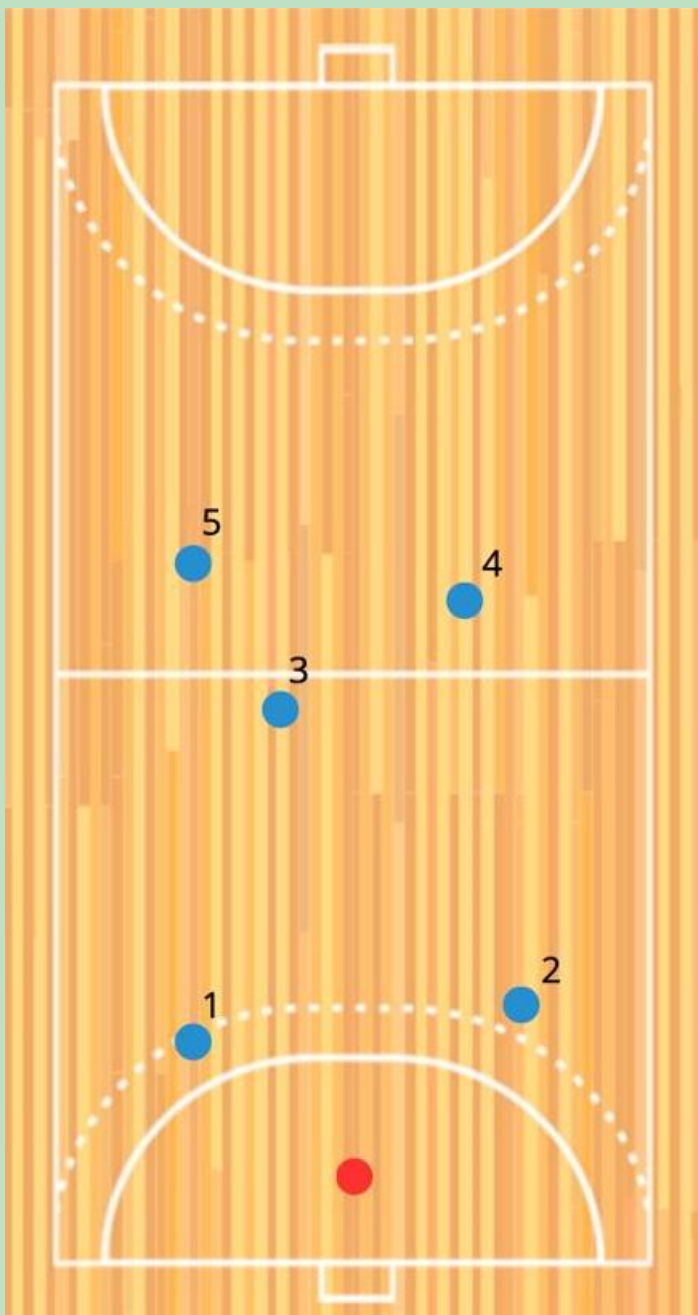


Spelsystemen



- Press dobbelsteen 5
- Opbouw spelsystemen
- Strafcorner
- Wisselen





Press dobbelsteen 5

Goede veldbezetting

Gevaarlijkste passlijnen dicht

Verdediger hoog aan de balk (insluiten)

Rol van de keeper

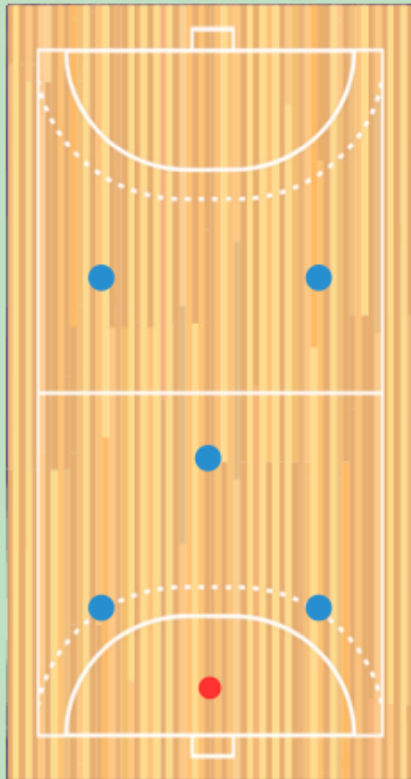
Taken:

- As dicht
- Handschoen op de grond
- Rechtsvoor: krul tegenover bal
- Linksvoor: handschoen tegenover bal
- Balk mag aangespeeld worden
- Coach de speler (linie) voor je
- Balk aan balkant dicht (insluiten)
- Helpkant verdediger controle (as dicht) balkant / helpkant

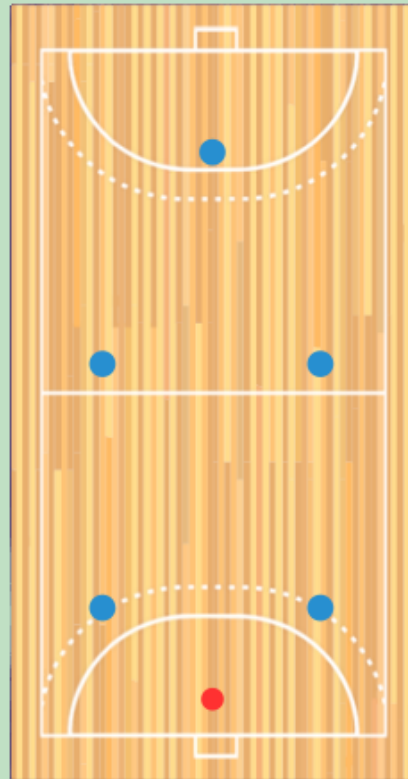


Spelsystemen Opbouw

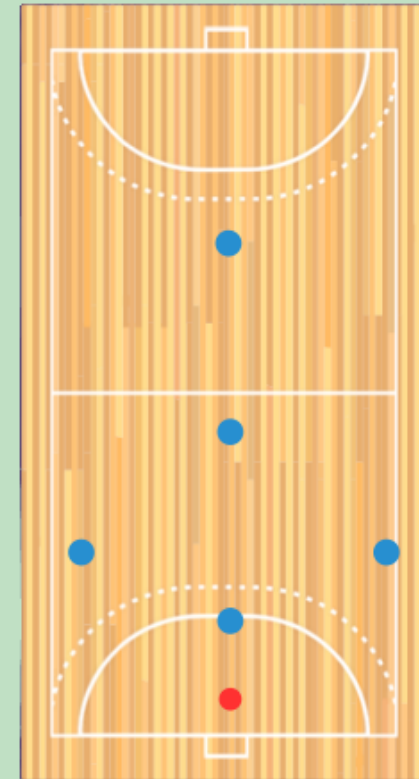
Opbouw 2-1-2 (dobbelsteen 5)



Opbouw 2-2-1 (huis)



Opbouw 3-1-1 (boot)

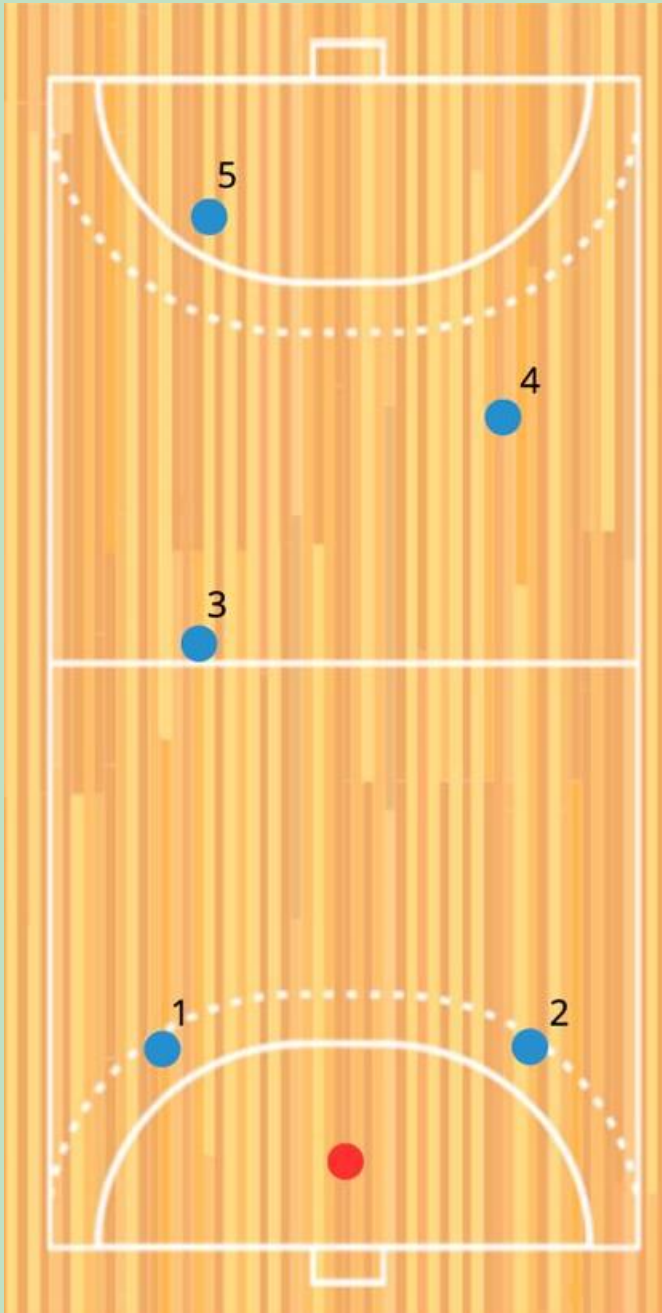


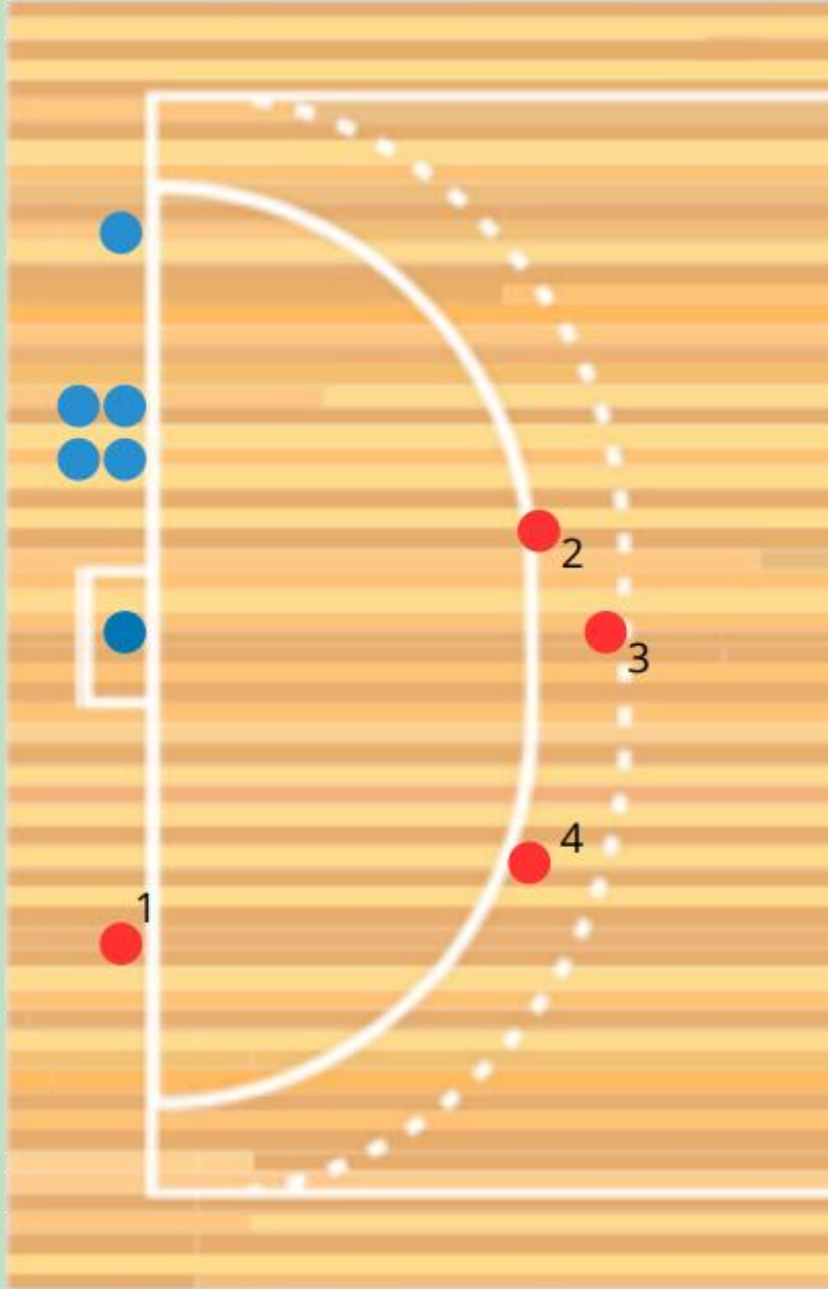
Opbouw dobbelsteen 5

Goede veldbezetting
Aansluiten (guard)
Speel naar de ruimte

Taken:

- Middenvelder beweegt van linkerbalk tot de as
- Rechtsvoor beweegt van hoog in de as naar middenlijn rechterbalk
- Linksvoor is de diepe spits en kan aan beide balken aanbieden
- Zorg voor een guard speler

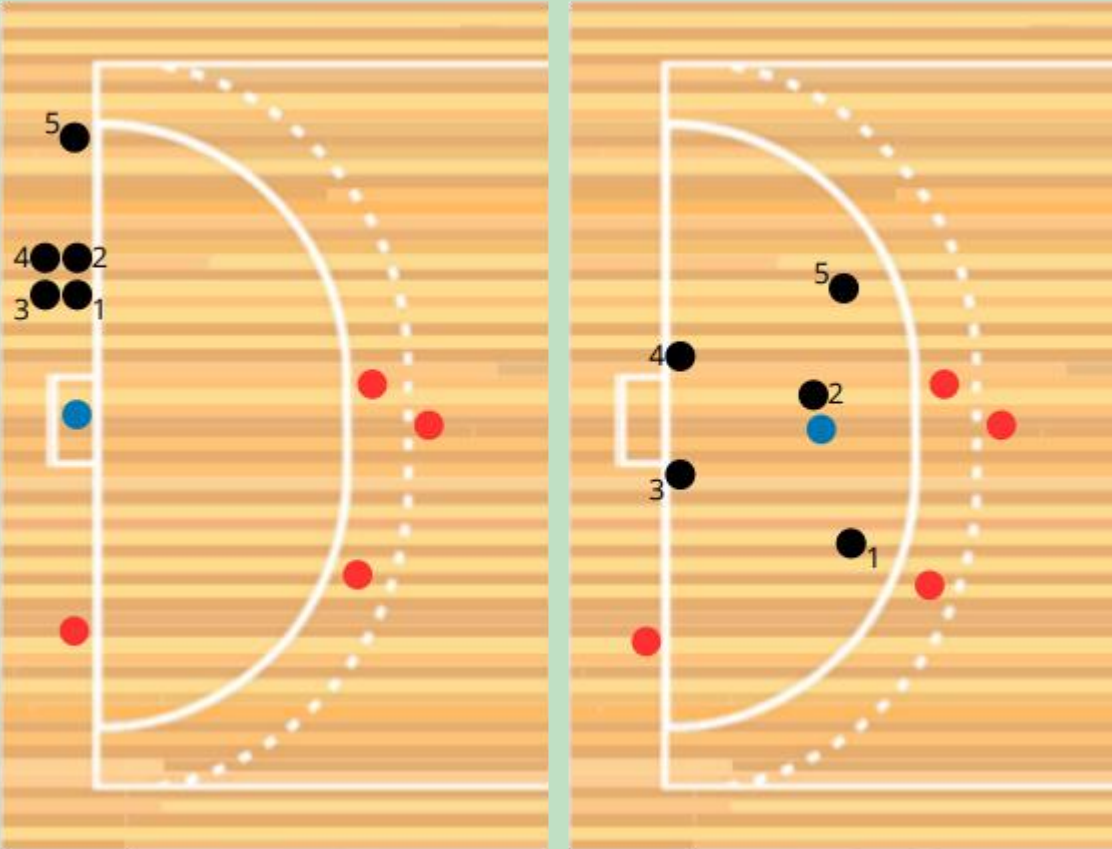




Strafcorner aanvallend

- Speler 1 (aangever) geeft de bal naar speler 2 (stopper)
- Speler 3 kan de bal zelf op goal pushen of afschuiven op speler 4

Strafcorner verdedigend



Waarom kies je voor 4 of 5 achter de lijn?

- Speler 1 gaat achter de keeper langs naar de afschuif
- Speler 2 helpt de keeper aan zijn handschoenkant bij het uitlopen
- Speler 3 en 4 zijn de lijnstoppers voor de lage ballen
- Speler 5 loopt mee met speler 2 voor het blokken van het schot, daarna voor counter

Tips voor wisselen



- Je mag op elk moment wisselen
- Wissel zoveel mogelijk bij bal over achterlijn/tegendoelpunt
- Leer spelers om pas veld in te gaan als ander eruit is
- Geef duidelijk aan dat je gaat wisselen: spelers moeten wachten met bal uitnemen
- Zorg voor mooie verdeling, bijv. 2 teams van 5
- Bij minder wissels: wissel voorin door, achterin minder en liefst 1 tegelijk

(Wissels moeten te allen tijde bij de middenlijn plaatsvinden. Een team mag maximaal twee keer per wedstrijd zijn volledig aangeklede doelverdediger wisselen voor een speler.)



Altijd waar!

- Zo weinig mogelijk de balk gebruiken: balken in elke hal anders: dus onvoorspelbaar
- Bij voorkeur altijd van links naar rechts (over backhand tegenstander) hockeyen
- In een drukke cirkel handschoen op de grond
- Bij voorkeur geen backhand verdedigen in de cirkel, je voeten zijn dan vrij
- Liggend spelen, oftewel **3 of meer steunpunten** hebben, is **niet toegestaan** (niet zijnde de stickhand).

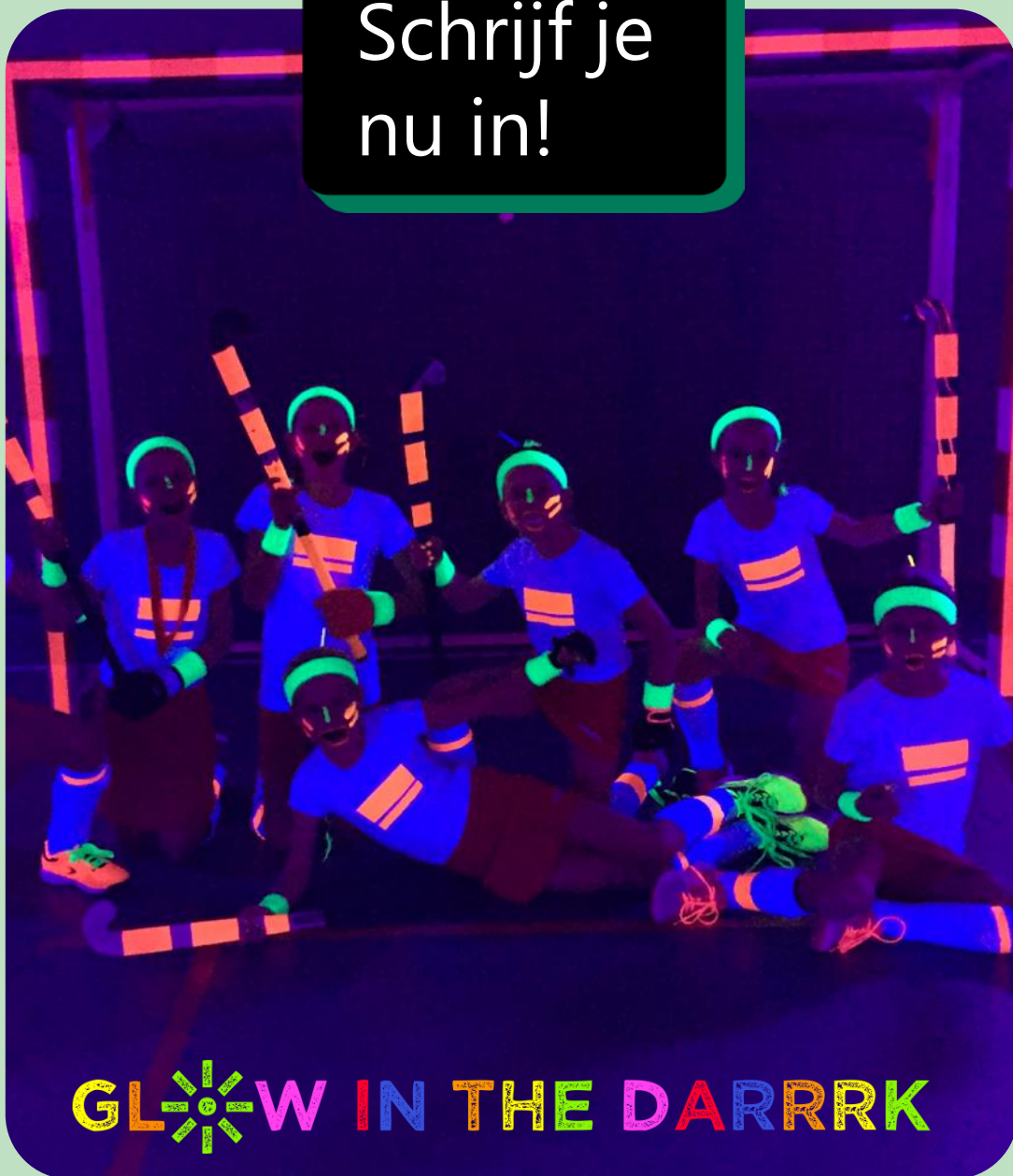


Geef je
nu op!

**Leuke
zaal hockey
events...**



Schrijf je
nu in!



Krijg je ook geen genoeg van lekker zaalhockeyen?

Oliebollen zaaltoernooi O12, O14 en O16

Kennemer Sportcenter in Haarlem

'100 minuten hockey per team en minimaal één van de wedstrijden in de glow zaal!'

Ma 29 dec. - 09.00-15.00 uur **O12 jongens en meisjes**

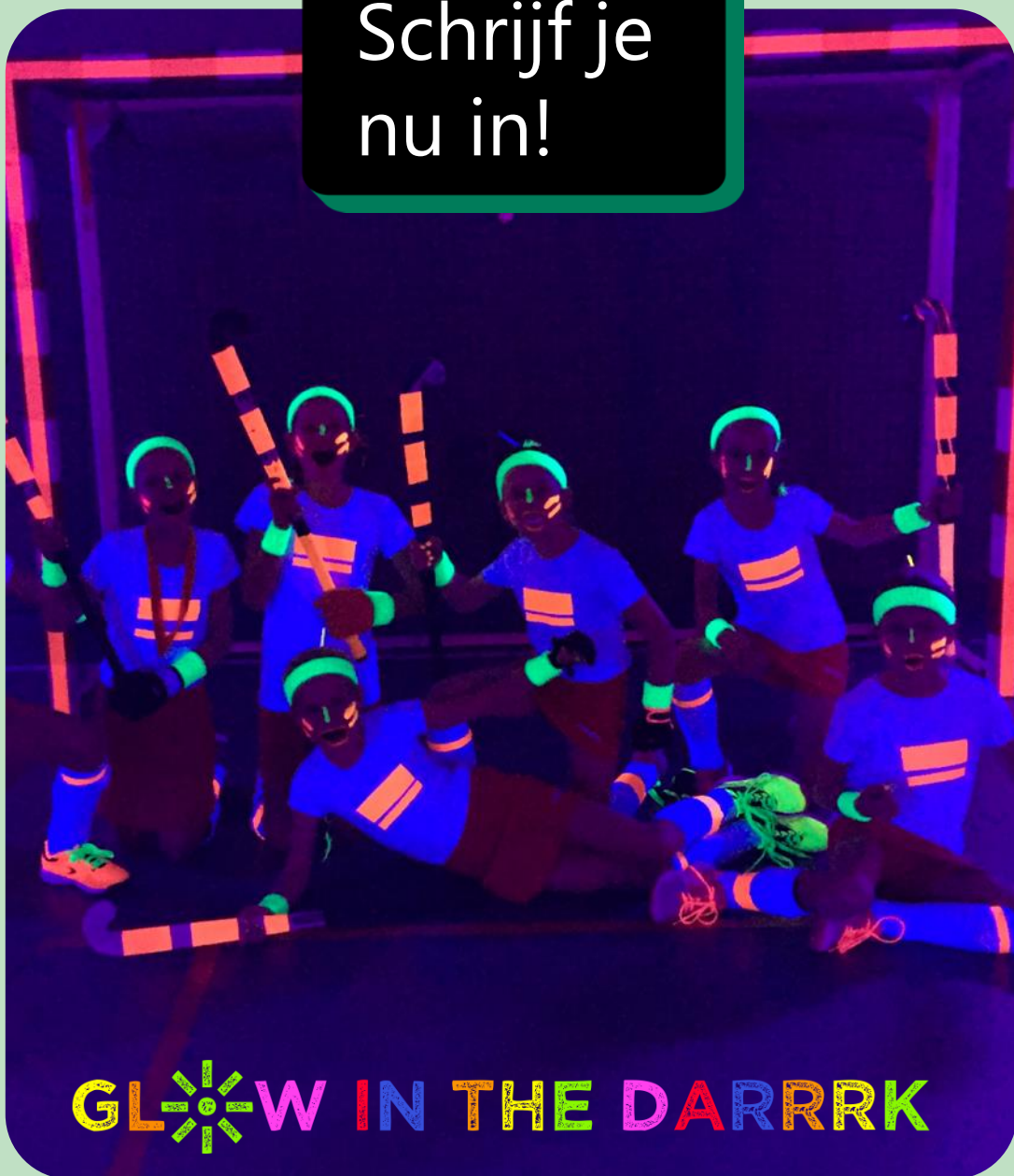
Ma 29 dec. - 15.00-20.30 uur **O14 jongens en meisjes**

Di 30 dec. - 15.30-21.00 uur **O16 jongens en meisjes**

Oliebollenzaaltoernooi.nl



Schrijf je
nu in!



Geen compleet team voor het toernooi?

Zaalhockey Clinic D1 & H1 voor O12

Kennemer Sportcenter in Haarlem

*Clinic gegeven door Dames en Heren 1 met een coole
'Glow in the dark' wedstrijdzaal!*

Er zijn extra activiteiten en leuke prijzen te verdienen.
Natuurlijk ontbreken de (vele!) oliebollen niet!
Inschrijven individueel of per team.

Zaalschoenen, bitje en zaalhandschoen zijn verplicht.

Dinsdag 30 decemer - 13.00-16.00

Glowhockeyclinic.nl



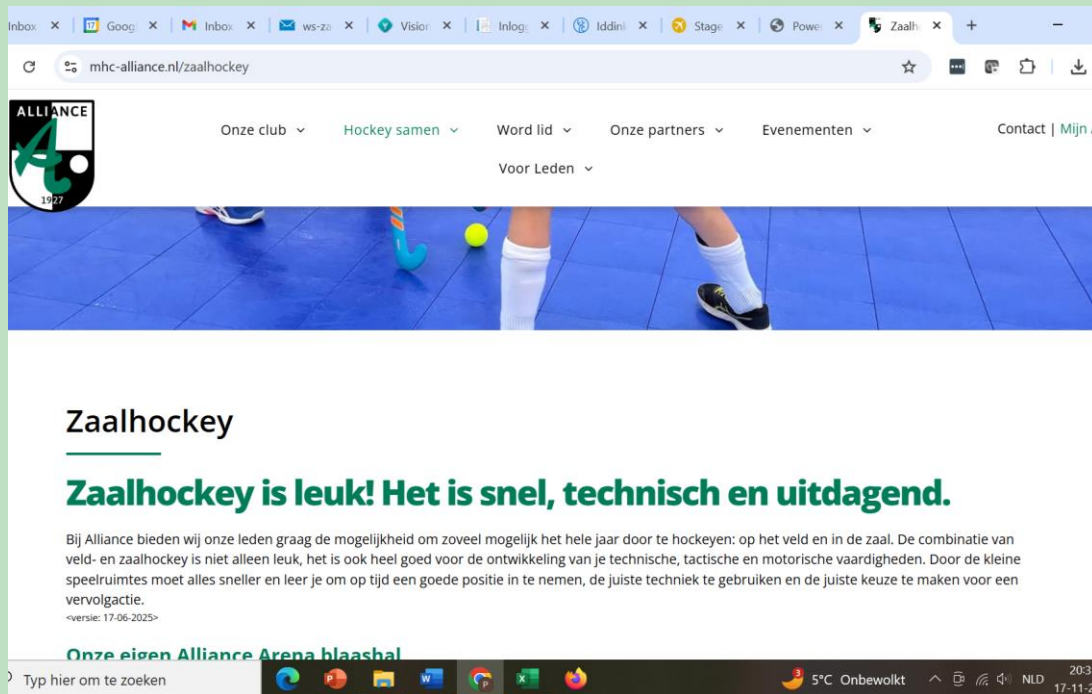
de kleine
letters

Meer info...



... en er is nog zoveel meer te vinden online!

<https://www.mhc-alliance.nl/zaalhockey>



<https://www.knhb.nl/kenniscentrum/competities/alles-over-de-spelregels#spelreglement-zaalhockey>

REGLEMENTEN

Hier is de link naar de Statuten en reglementen – KNHB,
Daar vind je onder andere:

[Bondsreglement 2025](#)

[Spelreglement 2025](#)

[Boetereglement 2025](#)

[Tuchtreglement](#)

[Tabel klassengrenzen](#)





Dank je wel

BIJLAGE

Kaarten & tijdstraffen

Speler

1e kaart		
Speler krijgt:	Tijdstraf	Administratie DWF
Groen	1 min	-
Geel	2 of 4 min	Geel
Rood	Rest van de wedstrijd	Rood

2e kaart				
Speler had	Speler krijgt	Aanvullende straf	Tijdstraf	Administratie DWF
Groen	Groen	Geel	2 min	Geel
Groen	Geel	-	2 of 4 min	Geel
Groen	Rood	-	Rest wedstrijd	Rood
Geel	Geel	Rood	Rest wedstrijd	2x geel
Geel	Rood	-	Rest wedstrijd	1x geel en 1x rood

Teambegeleider

Kaart	Strafmaat
Groene kaart	1 minuut niet coachen en 1 speler minder in het speelveld
	→ Uit praktisch oogpunt hoeft in dit geval de teambegeleider niet op de tribune plaats te nemen en mag deze op de bank blijven zitten <u>zonder</u> te coachen.
Gele kaart	4 minuten en 1 speler minder in het speelveld → Teambegeleider dient op de tribune plaats te nemen en mag <u>niet</u> coachen gedurende de straftijd.
Rode kaart	Definitieve verwijdering en 1 speler minder in het speelveld → Teambegeleider moet naar de kantine en mag zich niet meer met de wedstrijd bemoeien.

