



**Welkom
09 & 010
Zaal Teams!**

25 -11 - 2025

ff een
filmpje

**Voor het eerst
zaalhockeyen...**





Zaalhockey is niet alleen heel leuk...

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

sneller

tactischer

technischer



Bij zaalhockey speel je op een **kleiner veld** met een **kleiner team** in een drieluik **twee kortere** wedstrijden



2 x 15 minuten
1 x 3 minuten rust

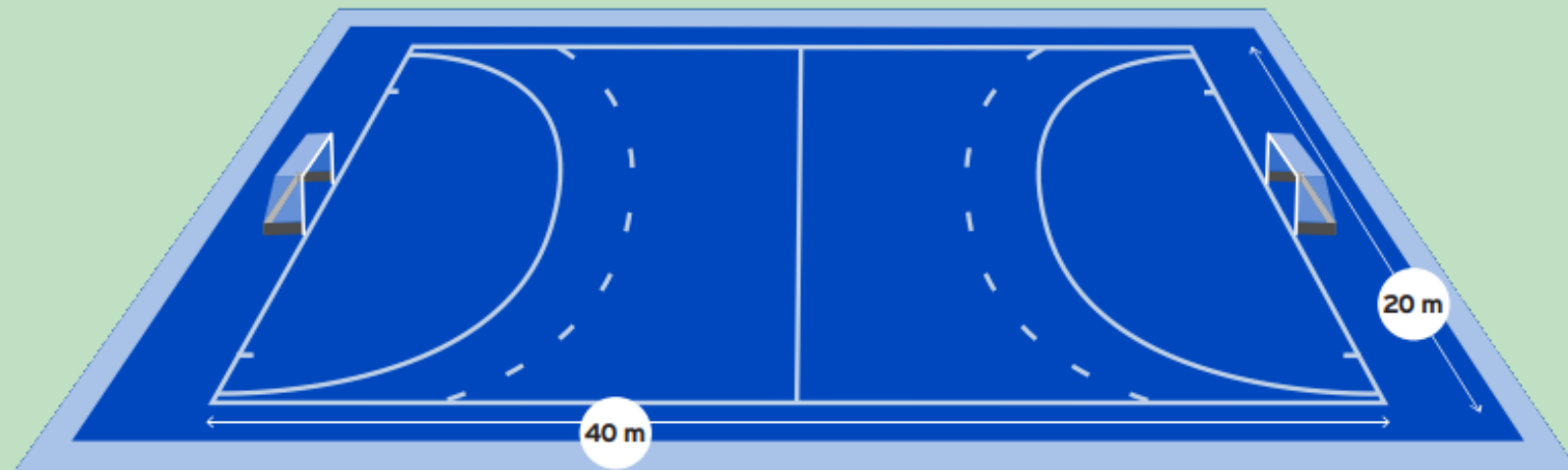


6 tegen 6
inclusief keeper

MAX. 12 SPELERS PER WEDSTRIJD



Zaalhockey-
goal





Speciale zaalhockey uitrusting...



Zaalhockey schoenen (geen zwarte zool!)

- Verplicht



Zaalhockey stick (lichter)

- Verplicht O10
- Aanbevolen O9 (vanaf vlg. seizoen verplicht)



Zaalhockey handschoen (aanbevolen)



Zaalhockey bal (verplicht, zelf aanschaffen)



Keepersklompen zonder metalen gespen

- Verplicht



Gezichtsmaskers (aanbevolen, zelf aanschaffen)



Zaalhockey bij Alliance

In onze mooie **Alliance Arena** Blaashal

Vanaf december **lid** van twee teams

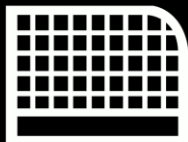
1. het eigen veldteam
2. het eigen zaalteam: 'Zaal' + veldteam nr.

Zaalcontributies op Alli website



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 15 minuten (3 min. rust)

Met **6 spelers (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).

(Maximaal 12 spelers op DWF per wedstrijd)



O9 & O10 wedstrijden: zonder ranglijst, met twee speelbegeleiders*, de coach en natuurlijk ouders



De categorie speelt een wedstrijdreeks zonder ranglijst.



Deze wedstrijdvorm wordt begeleid door 2 speelbegeleiders, één van de thuisvereniging en één van de uitvereniging. De speelbegeleiders staan aan weerszijden in het veld, begeleiden het spel en fluiten volgens de geldende spe(e)lregels.



Rol van de coach: Enthousiasmeren en het creëren van een veilige speelomgeving.



Rol van de ouders: Positief aanmoedigen.

* Voor district Noord-Holland is gekozen voor **twee speelbegeleiders per wedstrijd** voor zowel O9 als O10





**Wat doet de
coach, zaalleider
& begeleider?**



De coach zorgt voor

- ❑ **Bezetting** zaalleiding & speelbegeleiders
- ❑ 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

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

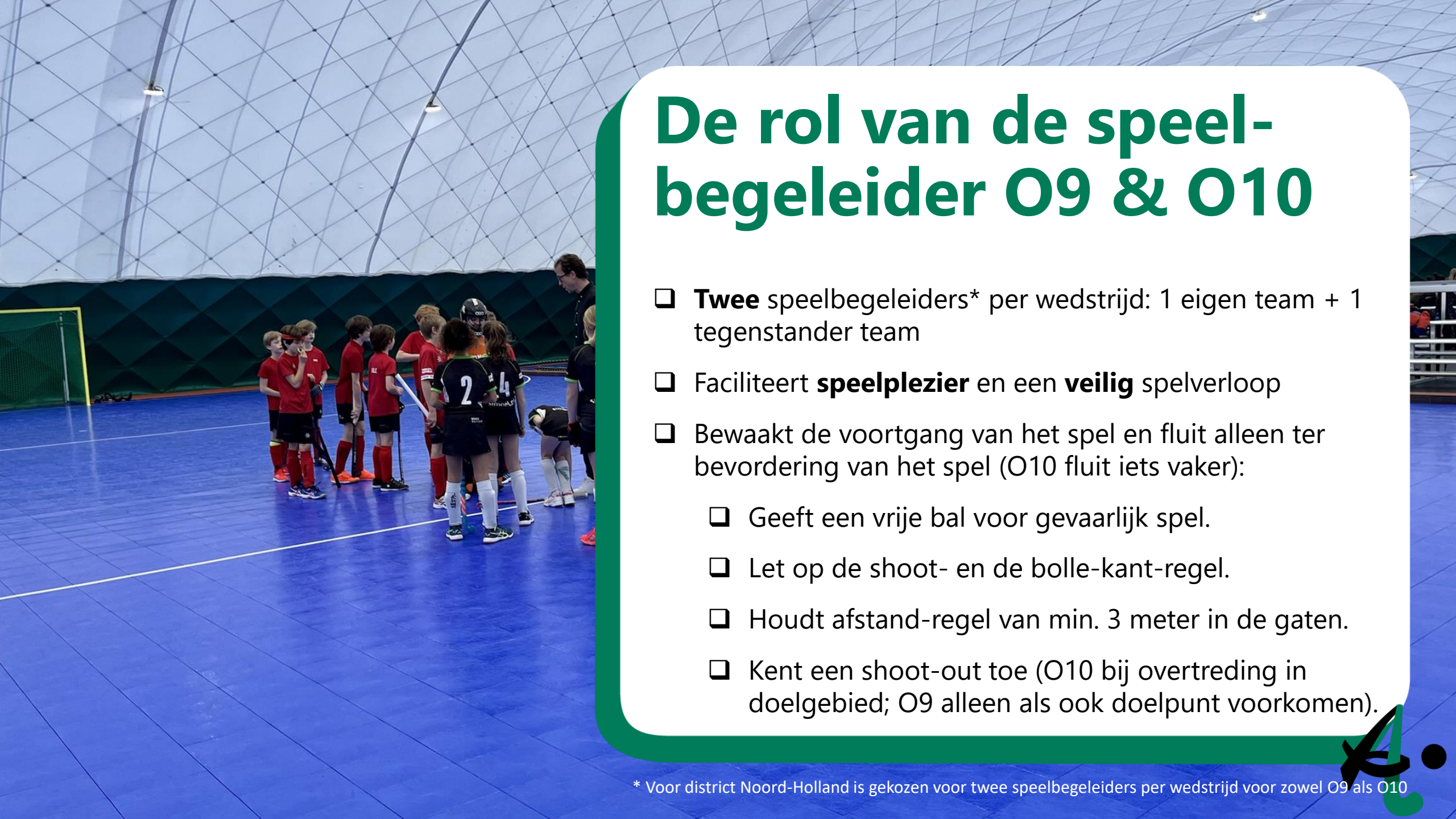
1 of 2 keer per seizoen voor gehele tweeluik/drieluik

- ☐ 2 personen: **1 wedstrijdtafel, 1 in & om zaal**
- ☐ Teams instrueren over leggen/opruimen **balken**
- ☐ Bewaken **orde/netheid** in zaal & overige ruimtes
- ☐ Inspecteren van **kleedkamers** na elke wissel
- ☐ Igv. schade het schadeformulier invullen
- ☐ Check **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)
 - **Eindig stipt** op begintijd volgende wedstrijd
 - Tijd **mag bij 09 & 010 stilgezet** (i.g.v. blessures)

LET OP:
eindtijd = begintijd
vlg. wedstrijd moet
gerealiseerd!



Op Alliance site bij wedstrijdschema staat wanneer welk team zaalleiding heeft



De rol van de speelbegeleider O9 & O10

- ☐ **Twee** speelbegeleiders* per wedstrijd: 1 eigen team + 1 tegenstander team
- ☐ Faciliteert **speelplezier** en een **veilig** spelverloop
- ☐ Bewaakt de voortgang van het spel en fluit alleen ter bevordering van het spel (O10 fluit iets vaker):
 - ☐ Geeft een vrije bal voor gevaarlijk spel.
 - ☐ Let op de shoot- en de bolle-kant-regel.
 - ☐ Houdt afstand-regel van min. 3 meter in de gaten.
 - ☐ Kent een shoot-out toe (O10 bij overtreding in doelgebied; O9 alleen als ook doelpunt voorkomen).

* Voor district Noord-Holland is gekozen voor twee speelbegeleiders per wedstrijd voor zowel O9 als O10

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:

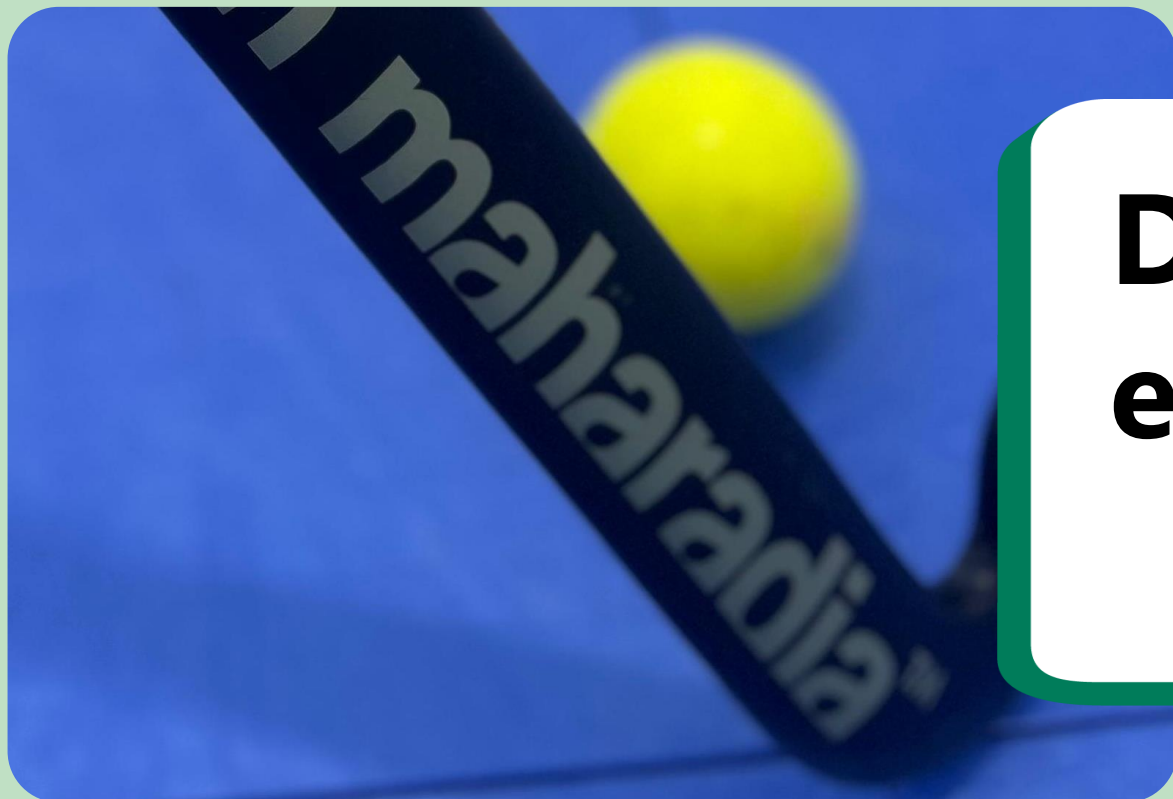
- Zaalleiding beslist in overleg met zaaleigenaar
- Bij afgelasting mail sturen naar ws-zaalhockey@mhc-alliance.nl

Wedstrijden worden in beginsel niet ingehaald



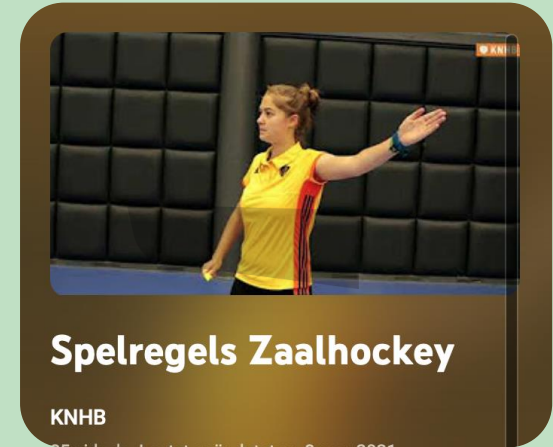


De spelregels in een notendop



De zaalspelregels op een rijtje

- Bal alleen pushen (slaan en flatsen niet toegestaan).
- Bal mag maximaal 10 cm. opspringen (uitzondering push op doel max. kniehoogte).
- 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.
- **O9: verdedigende overtreding in cirkel = vrije push op 3 meter buiten de cirkel** genomen **TENZIJ** door een overtreding een duidelijk doelpunt wordt voorkomen, dan **shoot-out**.
- **O10: verdedigende overtreding in cirkel = shoot-out**, als een doelpunt wordt voorkomen door overtreding verdediger wordt **strafbal** gegeven.
- **O9 & O10 shoot-out**: alle spelers, behalve keeper en shoot-out nemer in cirkel aanvallende partij.





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



Ons doel van zaalhockey

Een verschrikkelijk **leuk spelletje** in een **feestelijke** periode en **sfeervolle** ambiance aan te bieden

Een middel om voornamelijk een **technisch betere** hockeyer te worden

Enthousiasmeren voor zaalhockey



En verder veel trainen op ...

pass aanname

Passing

Push (duwpass/pats)

[One Touch Pass](#) = Kaats

Aannemen

Veel sterke forehand aannames

Alles in één beweging

Sterk lopen, aannemen & passen

Duels aanvallend & verdedigend

verdedigen

Verdedigen

Laag zitten

Haakje op de grond

[Forehand verdediging linkerbalk](#)

de basis

'Sterke Stick'

Rollende bal: bal werk laten doen

Verdedigers:

Nemen alle vrije slagen (hele veld)

Zorgen voor de opbouw

Sterke voorkeur voor pass:

Backhand tegenstander

Linkervoet tegenstander Bal het werk laten doen

[Liever via rechts aanvallen](#)



Typisch voor zaalhockey ...

Wat is een blok?

een
wat...?

**Een blok
zetten ...**



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!



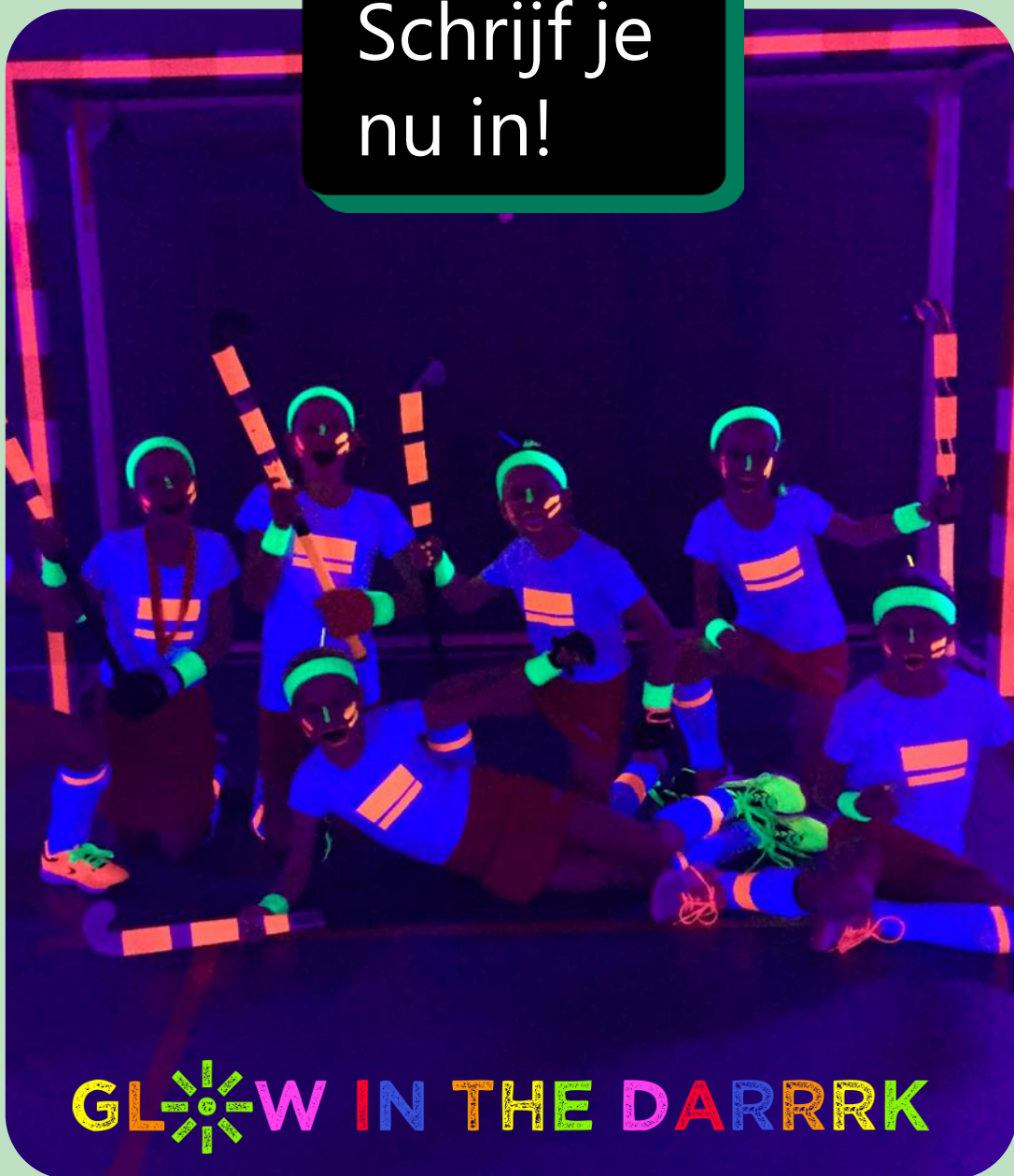
- **Spelen via de balk** kan **moeilijk** zijn om verschillenden redenen. Daarom prioriteit bij spelen in het veld en minder via de balk.
- Bij voorkeur altijd van links naar rechts (**over backhand tegenstander**) hockeyen
- In een drukke **cirkel handschoen op de grond**
- Alles op de **forehand verdedigen** aangezien we dan op onze sterke kant zijn
- Liggend spelen, oftewel **3 of meer steunpunten** hebben, is **niet toegestaan** (niet zijnde de stickhand).

Geef je
nu op!

**Leuke
zaalhockey
events...**



Schrijf je
nu in!



Krijg je ook geen genoeg van lekker zaalhockeyen?

Zaalhockey Clinic D1 & H1 voor O9 & O10

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 december - twee shifts:

09.30-12.30 uur & 13.00-16.00

Glowhockeyclinic.nl



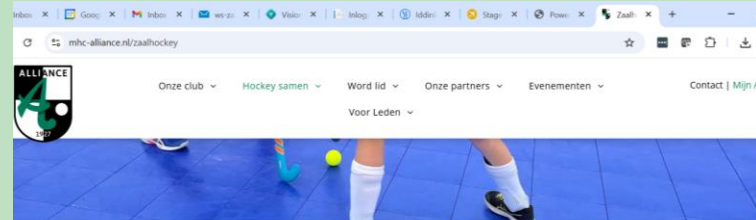
de kleine
letters

Meer info...



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

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



Zaalhockey

Zaalhockey is leuk! Het is snel, technisch en uitdagend.

Bij Alliance bieden wij onze leden graag de mogelijkheid om zoveel mogelijk het hele jaar door te hockeyen: op het veld en in de zaal. De combinatie van veld- en zaalhockey is niet alleen leuk, het is ook heel goed voor de ontwikkeling van je technische, tactische en motorische vaardigheden. Door de kleine speelruimtes moet alles sneller en leer je om op tijd een goede positie in te nemen, de juiste techniek te gebruiken en de juiste keuze te maken voor een vervolgactie.

-versie: 17-06-2023-

Onze eigen Alliance Arena blaasbal

Typ hier om te zoeken

5°C Onbewolkt 20:55 17-11-24

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

Spelregels Zaalhockey

In de downloads hieronder vind je de geldende spelreglement zaalhockey voor het lopende seizoen en de belangrijkste verschillen tussen de spelregels in de zaal en op het veld.

Wil je de spelregels op je mobiel raadplegen? Gebruik dan de app van hockey.nl. In die app vind je onder de knop 'Meer' ook de spelreglementen.

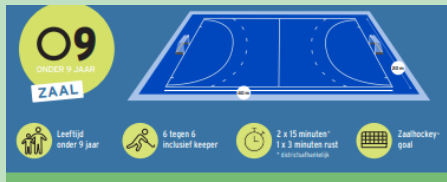
Wil jij de zaalregels weer even helemaal oprispen? In deze afspeliijst vind je video's waarin allerlei verschillende spel situaties in het zaalhockey worden uitgelicht.

Arbitrage Afspraken

Ook in de zaal stelt de Commissie Spelregels elk jaar een document op met arbitrage afspraken en een update van de standaard afspraken. Deze vind je hieronder in de downloads.

Downloads

Spelreglement Zaalhockey vanaf 7 november 2024



BEGINPUSH
Vanaf het midden op de middellijn wordt de beginpush genomen. Dit kan door een push of selfpass, dit mag naar voor en naar achter. Beide teams beginnen op de eigen helft. De tegenpartij houdt 3 meter afstand.

SPELEN VAN DE BAL
In de zaal wordt de bal over de grond gespeeld met een push. Als de bal wordt gestopt en hij stultert nog een beetje, dan is dat niet erg. De bal mag alleen hoog (maximaal kniehoogte) bij een push op goal. De speelbegeleider beoordeelt het spel op veiligheid.

DOELPUNT
Een doelpunt wordt gescoord wanneer een aanvalster de bal heeft aangeraakt in de cirkel en de bal over de doellijn is gegaan. Na een doelpunt wordt het spel hervat met een beginpush vanaf het midden van de middenlijn.

SPELHERVATTINGEN
Bij iedere spelherhvatting nemen alle spelers 3 meter afstand. Wanneer de bal wordt genomen binnen 3 meter van de cirkel, moet de bal eerst 3 meter hebben gerold voordat hij de cirkel in gespeeld mag worden.

INPUSS
Als de bal over de balk gaat, wordt deze genomen op de plek waar de bal over de balk ging. De bal mag ongeveer 1 meter van de balk genomen worden. Als de bal dicht bij de cirkelrand wordt genomen, moet deze eerst 3 meter hebben gerold voordat deze de cirkel in gespeeld mag worden.

UITPUSH
Het is een uitpush als de bal over de achterlijn gaat via de aanvallende partij. De bal wordt door de verdedigende partij genomen, recht tegenover het punt waar de bal over de achterlijn is gegaan en niet verder dan kop cirkel.

LANGE CORNER
Als de bal (niet opzettelijk) via de verdediger over de achterlijn gaat, wordt het spel hervat met een

De categorie O9 speelt een wedstrijdreeks zonder ranglijst.

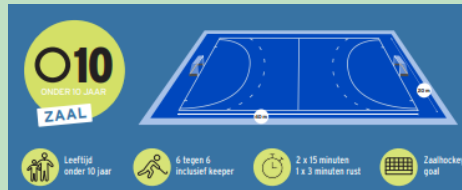
Deze wedstrijdreeks wordt begeleid door 1 speelbegeleider van de thuisvereniging. De speelbegeleider staat naast het veld, begeleidt het spel en fluit alleen ter bevordering van het spel. Er wordt een vrije slag gegeven voor gevaarlijk spel of duwen. De speelbegeleider bewaakt de voortgang van het spel, begeleidt de spelers en zorgt voor een sportief verloop van de wedstrijd.

TIPS VOOR SPELPLEZIER

Als je als speelbegeleider ziet dat één van de teams aanzienlijk sterker is en het andere team het speelplezier op het veld verliest, dan kun je ervoor kiezen om kleine aanpassingen te doen in het spel. Belangrijk is wel dat de essentie van het spel - kinderen zelf laten spelen, leren, ontdekken en experimenteren - behouden blijft. Sterker nog, kinderen hebben zelf ook vaak goede ideeën. Stimuleer hen op zo'n moment om zelf een oplossing te bedenken. Enkele tips zijn:

- Een extra speler inbrengen.
- De persoon die de bal uitneemt meer ruimte geven om de bal te spelen.
- Afspreken met de spelers om meer over te spelen, zonder dit te beperken met extra regels.

MEER INFO EN VEELGESTELDE VRAGEN:
www.knhb.nl/jongstejeugd



BEGINPUSH
Vanaf het midden op de middellijn wordt de beginpush genomen. Dit kan door een push of selfpass, dit mag naar voor en naar achter. Beide teams beginnen op de eigen helft. De tegenpartij houdt 3 meter afstand.

SPELEN VAN DE BAL

In de zaal wordt de bal over de grond gespeeld met een push. Als de bal wordt gestopt en hij stultert nog een beetje, dan is dat niet erg. De bal mag alleen hoog (maximaal kniehoogte) bij een push op goal. De speelbegeleider beoordeelt het spel op veiligheid.

DOELPUNT
Een doelpunt wordt gescoord wanneer een aanvalster de bal heeft aangeraakt in de cirkel en de bal over de doellijn is gegaan. Na een doelpunt wordt het spel hervat met een beginpush vanaf het midden van de middenlijn.

SPELHERVATTINGEN
Bij iedere spelherhvatting nemen alle spelers 3 meter afstand. Wanneer de bal wordt genomen binnen 3 meter van de cirkel, moet de bal eerst 3 meter hebben gerold voordat hij de cirkel in gespeeld mag worden.

INPUSS
Als de bal over de balk gaat, wordt deze genomen op de plek waar de bal over de balk ging. De bal mag ongeveer 1 meter van de balk genomen worden. Als de bal dicht bij de cirkelrand wordt genomen, moet deze eerst 3 meter hebben gerold voordat deze de cirkel in gespeeld mag worden.

UITPUSH
Het is een uitpush als de bal over de achterlijn gaat via de aanvallende partij. De bal wordt door de verdedigende partij genomen, recht tegenover het punt waar de bal over de achterlijn is gegaan en niet verder dan kop cirkel.

De categorie O10 speelt een wedstrijdreeks zonder ranglijst.

Deze wedstrijdreeks wordt begeleid door 2 speelbegeleiders, één van de thuisvereniging en één van de uitvereniging. De speelbegeleiders staan aan weerszijden in het veld, begeleidt het spel en fluit volgens de geldende spelregels.

TIPS VOOR SPELPLEZIER

Als je als speelbegeleider ziet dat één van de teams aanzienlijk sterker is en het andere team het speelplezier op het veld verliest, dan kun je ervoor kiezen om kleine aanpassingen te doen in het spel. Belangrijk is wel dat de essentie van het spel - kinderen zelf laten spelen, leren, ontdekken en experimenteren - behouden blijft. Sterker nog, kinderen hebben zelf ook vaak goede ideeën. Stimuleer hen op zo'n moment om zelf een oplossing te bedenken. Enkele tips zijn:

- De opties voor de bovenliggende partij zijn:
- De speelbegeleider gaat strenger fluiten voor de bovenliggende partij.
- De bovenliggende partij verandert de opstelling. De scorende spelers gaan bijvoorbeeld achterin spelen.
- De opties voor de onderliggende partij zijn:
- De speelbegeleider geeft meer (technische en/of tactische) aanwijzingen aan de onderliggende partij.
- De onderliggende partij mag een extra speler inzetten. Hiermee kun je voorkomen dat de onderliggende partij niet of nauwelijks aan spelen toekomt, de tegenstander alleen maar op zich ziet afkomen en/of voor de goal in een kleine ruimte gaat spelen.

Combineer vooral ook de opties voor de bovenliggende en onderliggende partij!

MEER INFO EN VEELGESTELDE VRAGEN:
www.knhb.nl/jongstejeugd





Dank je wel