Mixed Hockey Club
Bennebroek

ZAALHOCKEY

Seizoen 2026/2027



Informatie over zaalhockey

Voor coaches en managers

Competitie-data zaalhockey

- De zaalhockeycompetitie loopt van 05 december 2026 tot en met 21 februari 2027.
- Een team speelt in deze periode normaal gesproken 5 of 6 dagen met 2 wedstrijden per dag.
- De planning van de wedstrijden vind je in de MHCB- en hockey.nl app.
- Let op: 2 en 3 januari vallen in de kerstvakantie.

Materialen

- Elke speler speelt met een zaalhockeystick, een zaalhockeyhandschoen en heeft zaalhockeyschoenen aan. Uiteraard zijn een bitje en scheenbeschermers verplicht.
- Keepers met metalen gespen aan hun klompen kunnen via materialen@mhcbennebroek.nl stoffen riempjes vragen. Stoffen hoezen over legguards schaf je eventueel zelf aan, maar zijn niet verplicht.

Trainingen

De zaaltrainingen zijn in de sporthal van Sportfondsen Groenendaal in Heemstede, in sporthal De Kooi in Bennebroek en in de Blaashal van de Pioniers in Hoofddorp.

Het aantal beschikbare zaaluren voor trainingen is in de regio altijd zeer beperkt. Dit komt omdat andere zaalsporten voorrang krijgen op zaaluren, dagen en tijden vanwege het beperkt aantal maanden per jaar dat zaalhockey gespeeld wordt. Daarnaast zijn er ook diverse andere regionale hockeyclubs, die ook zaaltrainingsuren zoeken.

De Trainingscoördinatie doet ieder jaar zijn best om de trainingsdagen en -tijden zo goed mogelijk in te vullen en te verdelen over de opgegeven teams. We streven naar minimaal hetzelfde aantal zaaltrainingen als wedstrijddagen.

Blijf tijdens het zaalhockeyseizoen regelmatig de MHCB- app checken;

- Locatie, dagen, tijden en trainers kunnen per training variëren.
- Er kunnen tijdens het seizoen nog wijzigingen komen in het trainingsschema.

Het zaalhockeyseizoen is vrij kort, dus raden we iedereen aan ook gebruik te maken van de trainingen die er zijn. Bovendien is een training pas effectief als er minimaal 10 spelers aanwezig zijn. Laat iedereen dus in de app aangeven of hij/zij er is.
Als blijkt dat de opkomst voor de training steeds te laag is, kan het zijn dat teams voor de training worden samengevoegd.

Wedstrijden

- Per wedstrijd mogen maximaal 12 spelers deelnemen aan een zaalhockeywedstrijd, waarvan 6 in het ‘veld’ en 6 als wissel. Overige teamleden moeten op de tribune plaatsnemen. Het is natuurlijk ook mogelijk om steeds een aantal spelers thuis te laten. Dit regelt de coach en/of manager.
- Vervoer van en naar de wedstrijden wordt, via de manager, door het team zelf gedaan.
- Alle jongste jeugd en juniorenteams moeten per wedstrijd worden begeleid door tenminste 1 ouder.
- Elk team zorgt elke wedstrijd voor een eigen bevoegde scheidsrechter (dit mag geen teamgenoot zijn). De organisatie hiervan wordt via de manager door het team geregeld.
- De teams zijn zelf verantwoordelijk voor het invullen van het DWF.
- Ieder team heeft 1 of 2 keer zaalleiding. De data staan in de MHC Bennebroek- en hockey.nl-app (even doorklikken in de agenda). Ook hiervoor maakt de teammanager de indeling (zie taken van de zaalleiding).

Wedstrijdtenue

Alle spelers van een team moeten dezelfde kleding dragen: het clubtenue. Als de clubkleuren van beide teams te veel op elkaar lijken, passen de spelers van het bezoekende team hun kleding aan.

Elk team speelt normaal gesproken 2 wedstrijden per dag. Kijk goed in de app welke van de wedstrijden uit en thuis zijn. Indien nodig wordt in de rust snel gewisseld van kleur shirts en/of sokken.

Spelregels junioren

Een wedstrijd van de junioren bestaat uit 2x 20 minuten met 3 minuten pauze. Op de site van de KNHB vind je alle actuele spelregels en wijzigingen voor het komende zaalhockeyseizoen.

Arbitrage junioren

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

- https://www.knhb.nl/competitie/zaalcompetitie/regelgeving/spelregels

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 opfrissen? In deze afspeellijst vind je video’s waarin allerlei verschillende spelsituaties in het zaalhockey worden uitgelicht.

Speelbegeleiding jongste jeugd

De begeleiding in de zaal verschilt niet met die van het veld. De speelbegeleider heeft de fluit bij voorkeur zoveel mogelijk in de zak, bewaakt de voortgang van het spel, begeleidt de spelers en zorgt voor een sportief verloop van de wedstrijd. Via https://www.mhcbennebroek.nl/club/documenten474a6ac7 kom je bij de uitleg van de rol van de speelbegeleider van zaalhockey voor de Jongste jeugd (O9 en O10).

De indeling van de speelbegeleiding wordt via de manager door het team geregeld.

Speelregels voor de jongste jeugd

Een wedstrijd van de jongste jeugd bestaat uit **2x 15 minuten** met 3 minuten pauze. Alle informatie over de speelbegeleiding en speelregels voor de leeftijdscategorieën van de Jongste Jeugd (O9 en O10) staan per categorie uitgeschreven en vind je https://www.mhcbennebroek.nl/club/documenten474a6ac7 op de site.

Contributie

De zaalhockey contributie bedraagt €101 per persoon. Indien je, om welke reden dan ook, niet wenst deel te nemen aan de zaalhockeycompetitie, dan verzoeken we je om je vóór 22 september af te melden middels een mail aan zaalhockey@mhcbennebroek.nl èn je coach te informeren. Aan leden die zich na voornoemde datum, vanwege een niet-valide reden, afmelden, wordt de zaalcontributie in rekening gebracht.

Voor selectieteams bedraagt de contributie €116 per persoon. Zaalhockey is een belangrijk onderdeel van het spelen in een selectieteam. Voor deze teams wordt het bedrag in januari via automatische incasso afgeschreven.

Trainingsleden worden, door de lijncoördinator, uitgenodigd om mee te trainen in de zaal. Voor hen bedraagt de contributie €65.

Zaalleiding

De zaalleiding is verantwoordelijk voor de speellocatie, het wedstrijdverloop en het toezien op het invullen van het Digitaal Wedstrijdformulier.

- Ieder team heeft 1 of 2 keer zaalleiding. De data staan in de MHC Bennebroek-app en de hockey.nl-app.
- Bekijk bij de start van het seizoen de tijden en het aantal wedstrijden dat jullie team zaalleiding heeft. Het zijn niet altijd alleen de wedstrijden van je eigen team, maar van het drieluik van jullie team.
- De zaalleiding wordt uitgevoerd door 2 personen van het dienstdoende team.
- De zaalleiding zorgt ervoor dat, als hun team als eerste van de dag in de zaal start én zaalleiding heeft, het team ruim op tijd aanwezig is om met elkaar de balken neer te leggen en eventueel de doelen te plaatsen. Voordat de wedstrijd begint, moeten alle balken er liggen en de doelen er staan.
- De zaalleiding controleert ook voor de start van de zaaldienst de zaal, de kleedkamers en de gangen op ongeregeldheden.
- De zaalleiding houdt in de gaten dat keepers geen ijzeren, maar plastic gespen, eventueel met klittenband hebben en dat de gespen niet zijn afgeplakt.
- De zaalleiding houdt in de gaten dat iedere spelen zaalschoenen aan heeft en met een zaalstick speelt.
- De zaalleiding houdt in de gaten dat teams alleen inspelen op het veld tussen de balken en nergens anders.
- De zaalleiding zorgt dat de wedstrijdtafel klaarstaat, het scorebord aangezet is en controleert hoe het scorebord werkt.
- Zij nemen plaats achter de wedstrijdtafel en bewaken de tijd.
    - De zaalleiding (dus niet de scheidsrechters) is verantwoordelijk voor de tijd.
    - De Jongste Jeugd speelt **2x 15 minuten** met 3 minuten pauze, de Junioren spelen **2x 20 minuten** met 3 minuten pauze.
    - De speeltijden en rusttijden worden strak aangehouden om uitloop van de wedstrijden te voorkomen.
    - De tijd staat nooit stil. Ook niet bij bijvoorbeeld een blessure of overleg tussen scheidsrechters. Uitzonderingen gelden voor de Hoofd- en Topklasse.
    - Bij uitloop van de tijd verkort de zaalleiding de pauzes of de wedstrijden.
    - De zaalleiding geeft aan wanneer een speler na een kaart mag terugkeren in het veld.
- De teams zijn zelf verantwoordelijk voor het invullen van het DWF. Als zaalleiding zie je erop toe dat het invullen ook daadwerkelijk gebeurt.
- De zaalleiding die afsluit aan het einde van de dag ruimt samen met het dienstdoende team de balken en eventuele doelen op, controleert de ruimtes en zorgt dat de kleedkamers netjes achter gelaten worden.
- Als je tijdens je zaalleiding iets opmerkt of schade constateert, geef je dit door aan de zaalbeheerder van de betreffende zaal (indien aanwezig) en altijd aan de club via zaalhockey@mhcbennebroek.nl. Bij schade graag foto's meesturen.

Veel gestelde vragen zaalhockey

Binnenkort zal de informatie voor het zaalhockeyseizoen 2026/27 ook op de MHC Bennebroek site staan. Als je vragen vanuit het team krijgt over bijvoorbeeld spe(e)lregels of zaalleiding, verwijs ze dan door naar de website van de club, de website van de KNHB of de hockey.nl app. Dan kunnen ze alles daar nog eens rustig nalezen en filmpjes met uitleg bekijken.

Heb je nog andere vragen over zaalhockey? Mail dan naar zaalhockey@mhcbennebroek.nl.