

Kick off **zaalhockey** AHC Noorderlicht

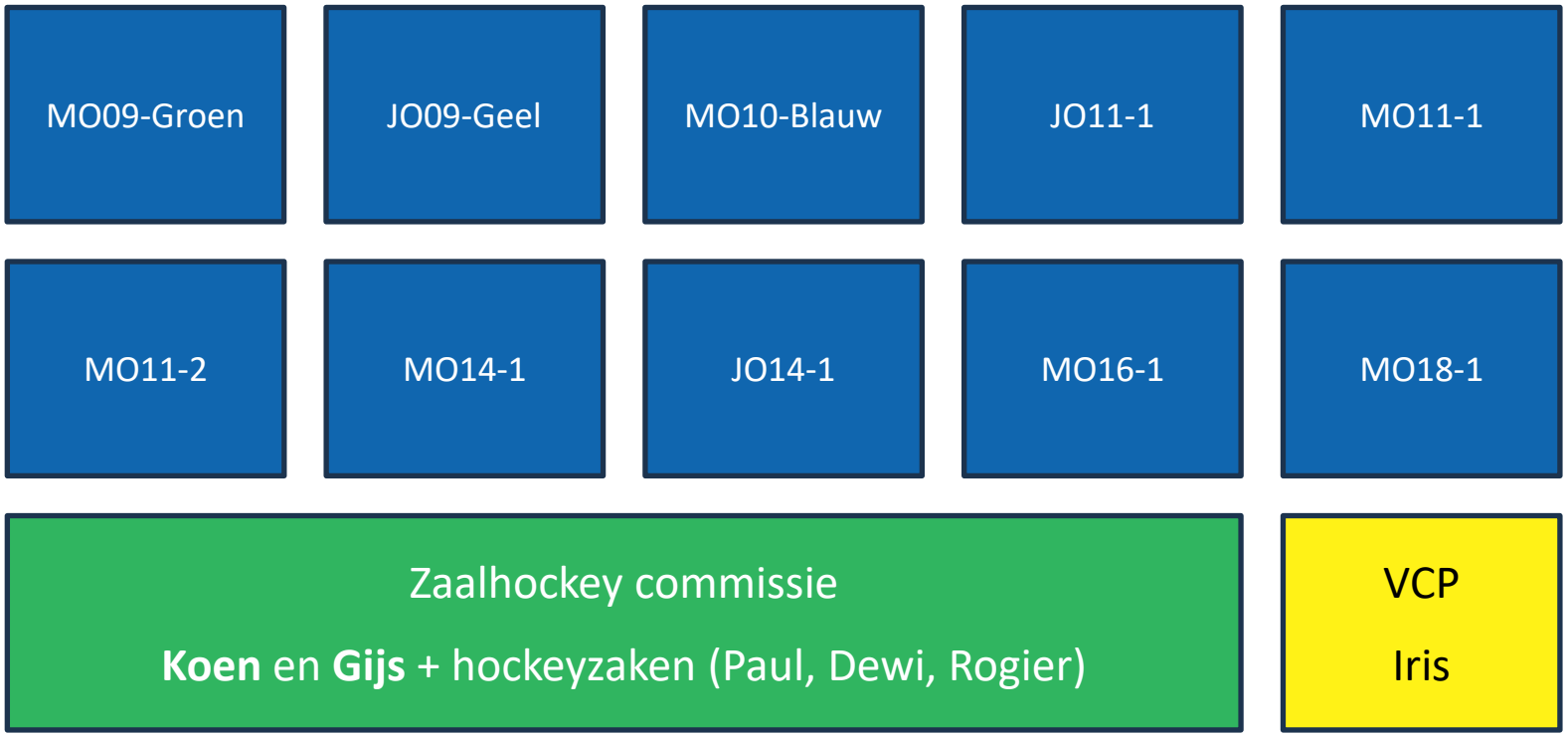
28 november 2026

Leuk zaalhockey!!

- Het is snel!
- Kids vaker aan de bal
- Iedereen wordt echt moe
- Technisch
- Elke speler is belangrijk
- Pushen en korte tik mag
- Hoog alleen op goal



Organisatie



Teamrollen

In de wedstrijd	Daar omheen
Speler	Trainer
Coach	Manager
Scheidsrechter	Ouder
Zaalleiding	

Teamrol: **Ouder**

- Aanmoediging! En… bingo?
- Rijden
- ~~*Bar*~~
- Hockeykleding

<u>Zelfde</u>

- Tenue
- Scheenbeschermers
- Bitje
- Bidon (!)

<u>Verschil</u>

- Zaalstick
- Zaalschoenen
- Zaal*hand*schoen (!)

Keeper: gespen en hoezen; beter om <u>wel</u> met veldstick te spelen

Noorderlicht kan ondersteunen met stick en schoenen.


MEESPELEN LANGS DE LIJN?
IN DE ZAAL HOORT IEDEREEN JE, LAAT HET GOEDE HOREN!
LANGS DE LIJN- BINGO
KNHB
IN DE ZAAL HOORT IEDEREEN JE, LAAT HET GOEDE HOREN!
ZIE OF HOOR JE DIT? KRUIS HET VAKJE AAN. VIER OP EEN RIJ = BINGO!
Een warm welkom voor de andere club
Applaus voor een mooie actie
"Had je plezier?"
Bedankje voor de scheids
Applaus voor
"Goed geprobeerd!"
De coach
Compliment
Scan de QR code voor jouw bingokaart!

Teamrol: **Manager**

- Planning voor alle rollen
- Last-minute wijzigingen (contact met zaalhockey commissie)
- DWF
- Trainingsdagen (zie ook LISA)
- Wedstrijddagen (zie ook LISA)

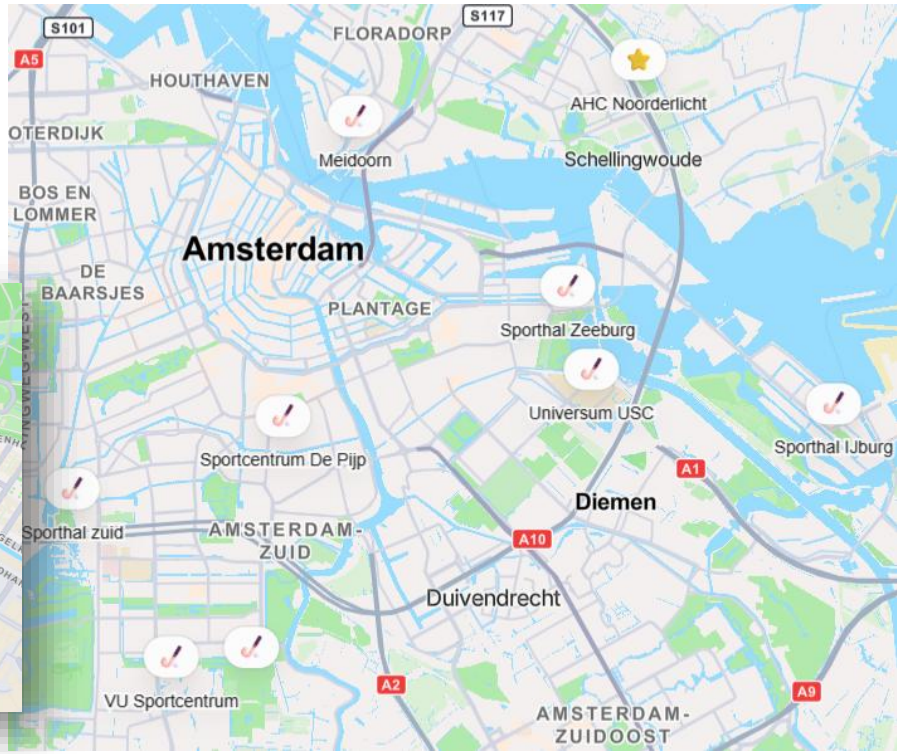
November	December	Januari	Februari
--	5 / 6	-- / 3	6 / 7
--	12 / 13	9 / 10	13 / 14
--	19 / 20	16 / 17	
28 / 29	--	23 / 24	
		30 / 31	

Het competitie programma kan wijzigen
Check daarom vrijdagavond altijd LISA.

Teamrol: **Trainer**

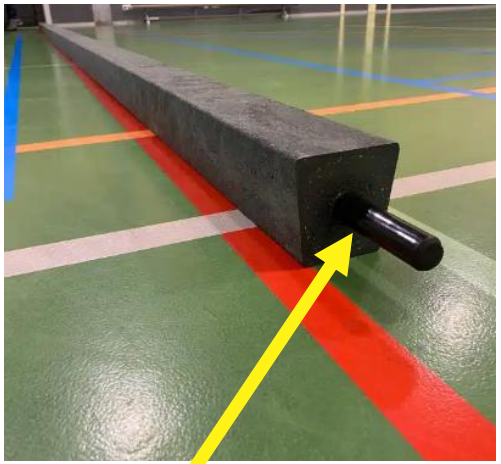
- Trainingen door ouders – ondersteuning vanuit commissie zaal
- Verschillende dagen (zie ook LISA)
- Verschillende locaties



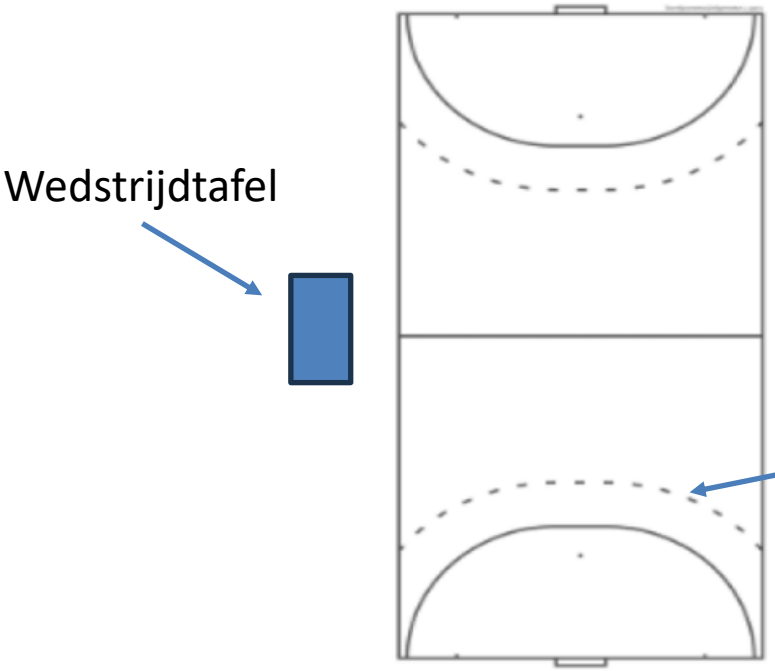


Intermezzo: **De Zaal**

- Meestal de zwarte lijnen
- Balken langs de zijkant van het veld
- De cirkel is 9m



Balk schuin aan veld-zijde
om de bal laag te houden



Teamrol: **Zaalleiding**

Twee personen (1 wedstrijdtafel, 1 in en om de zaal)

- Tijd en scorebord
- Teams instrueren over de balken
- Toezicht op orde en netheid (van de zaal en ook kleedkamers)

Dit geldt voor de hele drieluik, dus ook de middelste wedstrijd van de twee tegenstanders.

Teamrol: **Zaalleiding** – aanvangstijden

Een wedstrijd…

- Duurt 2 x 20 minuten, met 3 min. pauze (JJ 2x 15 min)
- Start en stop per direct, op vaste tijd
- Tijd wordt **nooit** stilgezet!

- Aanvangstijden niet gehaald? → wedstrijd **inkorten**
- Geen 'shake hands' bij de start (omwille v.d. tijd)

Teamrol: **Scheidsrechter**

Basisafspraken (zie ook KNHB.nl)

- Spelplezier staat voorop!
- Bal mag 10cm van de grond komen
- Niet slaan
- Push op goal? Niet boven kniehoogte

Aangepaste spelregels O09 & O10

- Geen strafcorner
- Shoot out bij verdedigende overtreding in de cirkel
- Tijdsduur 2x 15 minuten!

Teamrol: **Scheidsrechter**

Belangrijkste verschil veld en zaal

Veldhockey

- **5 m** afstand bij spelhervatting
- Bal mag **hoog**
- Je mag de bal **slaan**
- Liggend spelen mag
- Lange corner op 23m lijn
- SC, speler in en naast de goal

Zaalhockey

- **3 m** afstand bij spelhervatting
- Bal mag **maximaal 10cm hoog**
- Maximaal **50cm** tussen stick en bal
- **3 of meer steunpunten** niet toegestaan
- Lange corner vanaf middenlijn
- SC, speler naast de goal excl. keeper

Teamrol: **Coach**

De *coach is verantwoordelijk* voor het team en gedrag

- Positiviteit, Groei, Duurzaamheid, Gelijke kansen
- *Tip:* voor de wedstrijd even langs de wedstrijdtafel

- **Niet hockeyen** buiten het veld
- Kleedkamers netjes achterlaten
- Bij schade melden bij de zaalcommissaris

Toelichting specifieke regels

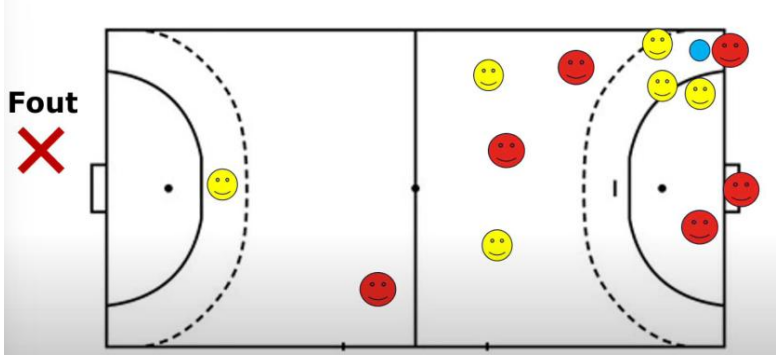
- Hoge bal
- In het blok spelen
- Zo mag je spelen
- Wanneer is het een strafcorner

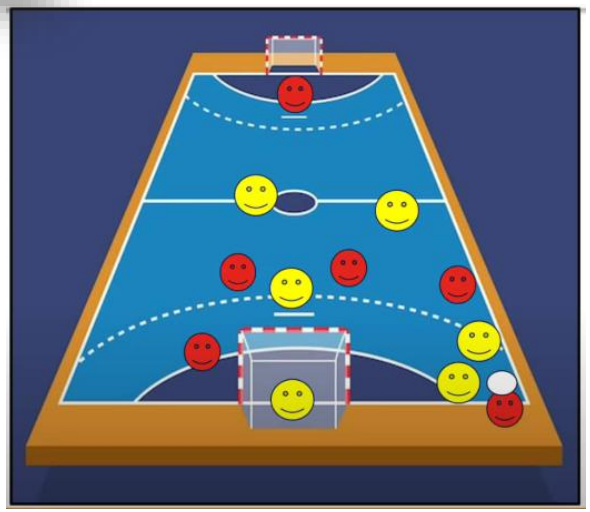


Uitgelicht:

als de strafcorner na vrijgeven niet direct wordt aangegeven, dan moet de aangever worden vervangen en naar andere kop van de cirkel. Het is dus geen vrije push meer voor de verdedigende partij.

- Trapping: vastzetten/ omsingelen





Teamrol: **Speler**



- Positiviteit, Groei, Duurzaamheid, Gelijke kansen

- Heel veel plezier met je team en de tegenstander!



Leuk zaalhockey! – Een aantal handige links

- KNHB: zaalhockey

- Blok zetten: Zaalhockey driemansblok; hoe leg ik dat uit? – YouTube
- Hockey Academy: Zaalhockeyprincipes verdedigend – YouTube

- Trainingen: Spelgericht trainen in de zaal – YouTube

- Zaalhockey tips: HertzbergerTV Indoor Hockey with Robert Tigges - YouTube

VRAGEN?