



Spelers

Zaalhockey 2025 - 2026

MHC Sint-Oedenrode





Welkom	2
Thuiswedstrijden	2
Verzameltijd	3
Wedstrijdblokken	3
Opbouw en afbouw zaal - Balken en Goals	4
Spelregels	4
Benodigdheden	4
Trainen	5
Tactieken uitgelegd	5
Verdedigende systemen	6
Dobbelsteen 5	6
Verdedigende Press / “kerstboom” of “huis”	9
Aanvallende systemen	9
Drie op de balk	9
Uitverdedigen vanaf linksachter naar rechtsvoor	12
Strafcorner	13
Uitlopen	13
over rechts	13
Strafcorner over links	15
Balken: Hoe te leggen en opruimen	16

Welkom

Hieronder vinden jullie alle praktische informatie voor het zaalhockey. Je kunt de website en LISA App raadplegen voor actuele informatie. Hierop vind je het wedstrijd- en trainingsschema. Voor vragen zijn wij altijd per e-mail bereikbaar. Wij hopen op jullie medewerking en wensen iedereen een mooi en succesvol zaalhockey seizoen.

De zaalhockeycommissie - zaalhockey@mhcsint-oedenrode.nl

Annemiek Schriek	moeder Eline MO14-1
Marieke Kapteijns	moeder Sam MO14-1 en Teuntje MO16-3
Maureen Jansen- de Baaij	moeder Jente MO14-2 en Elin MO18-3

Thuiswedstrijden

Vanwege krapte in de beschikbaarheid van zalen in Sint-Oedenrode spelen we ook thuiswedstrijden buiten Sint-Oedenrode. Voor alle zalen geldt dat wij verantwoordelijk zijn voor het openen, sluiten en de balken en het netjes achterlaten van alles.



Verzameltijd

- Als je opent, adviseren we om 45 minuten voor aanvang aanwezig te zijn, zodat je kunt beginnen met omkleden en het houden van de teambespreking.
- Toegang tot de binnenaccommodatie heb je 15 minuten voor aanvang en 15 minuten na de zaalreservering.
- De zaal is minimaal 15 minuten voor aanvang gereserveerd voor het hockeyprogramma.
- Als er nog geen ander programma voor het hockeyen zit, dan zal de zaalwacht de zaal en kleedruimtes 30 minuten voor aanvang van de wedstrijd openen.
- De eerste thuisploeg legt de balken en zet de goals klaar (het laatste team ruimt de balken en goals op).
- Zorg dat de wedstrijden op tijd starten en eindigen. Wedstrijden duren 2x 20 minuten met 2,5 minuut pauze. De tijd tussen de wedstrijden is kort, houd daar rekening mee.
- Er is geen uitlooptijd mogelijk, dus start op tijd. Bij blessures dien je de wedstrijd snel te herpakken. Bij eventuele uitloop zal de zaalwacht de wedstrijd(en) inkorten tot 2x 15 minuten.

Wedstrijdblokken

De KNHB heeft alle wedstrijden in tijdsblokken gepland. Elk tijdsblok is 2,5 uur waarin drie wedstrijden plaatsvinden, dus 50 min per wedstrijd: 5 minuten inspelen, 2-3 minuten rust en 2-3 minuten om van het veld te gaan.

Tijd	Planning
-30 min	Zaal open, balken leggen
0 min	Aanvang wedstrijd 1
20 min	Pauze
23 min	Aanvang tweede helft
43 min	Einde wedstrijd
50 min	Aanvang wedstrijd 2
70 min	Pauze
73 min	Aanvang tweede helft
93 min	Einde wedstrijd
100 min	Aanvang wedstrijd 3
120 min	Pauze
123 min	Aanvang tweede helft
143 min	Einde wedstrijd
150 min	Einde zaalreservering

Opbouw en afbouw zaal - Balken en Goals

Het team dat opent en het team dat sluit zorgt voor de op- en afbouw van de zaal: de goals en balken. Er is één manier om de balken te leggen én op te ruimen, zie ook de bijlage waar dit uitgebreid beschreven staat:



- Er is per zijde een beginbalk en een eindbalk.
- De schuine zijde van de balk ligt naar binnen.
- Balken worden als lego-blokken in elkaar gelegd.
- Loop met de kar de zaal rond: ga niet met balken lopen.

Spelregels

Heb je al eerder zaalhockey gezien of gedaan? Zaalhockey kun je zien als een compleet ander spel dan veldhockey. Je speelt met 6 spelers, je gebruikt een andere stick en (lichtere) zaalhockeybal. Ook zijn er zijbalken waardoor de bal veel minder uit het veld gaat. De bal mag niet van de vloer komen (wel op doel) en er gelden nog meer andere spelregels dan op het veld. Zo mag je ook niet in een liggende stick van de verdediger spelen (dit heet “door het blok spelen”).

We adviseren iedereen om alle verschillende spelregels door te nemen:

- [KNHB](#) alles over spelregels
- [Complete spelreglement zaal](#)
- **KNHB Video's (aanbevolen)**

De KNHB heeft veel korte spelelementen online staan waarbij jij in een rap tempo weet wat je allemaal wel en niet kunt toepassen in de zaal. [Klik hier voor de video's.](#)

- ☐ [Afhouden](#) (56 sec)
- ☐ [In het blok spelen](#) (48 sec)
- ☐ [Lange corner](#) (56 sec)
- ☐ [Opsluiten in de hoek](#) (33 sec)
- ☐ [Push of slaan](#) (54 sec)
- ☐ [Strafbal de uitvoering](#) (34 sec)
- ☐ [Briefing scheidsrechters](#) (4 min)
- ☐ [Spelgericht trainen in de zaal](#) (20 min)

Benodigdheden

- **Hockeyhandschoen (sterk aanbevolen)**

Naast de reguliere bescherming van bitjes en scheenbeschermers wordt het ook aangeraden om een dikke zaalhockeyhandschoen te hebben, mét dichte vingers. Dit

omdat met zaalhockey zoveel mogelijk met de stick laag gezeten wordt en de linkerhand op de grond ligt. Deze handschoen biedt de goede bescherming voor deze hand.



- **Zaalhockeystick**

In de zaal is een zaalhockeystick vereist. Dit is een stick die dunner (en lichter) is, dunner krul.

- **Zaalschoenen**

In de zaal zijn zaalschoenen nodig. Dit zijn binnensportschoenen met een lichte zool. In verband met harde hockeybal adviseren we stevige schoenen.

De zaalschoenen mag je pas binnen aantrekken.

- **Bidon**

Zowel voor de training als wedstrijden adviseren we om water tussendoor te drinken. Zaalhockey vergt veel energie en de lucht in de zaal droger dan buiten. Neem je bidon gerust mee de zaal in.

- **Luchtige kleding**

Er zijn kleedlokalen waar je kunt omkleden. Zorg dat je buiten warm aankleedt. Hockeyen doe je bij de training en wedstrijd in korte broek/ rok en een shirt.

- **Keepers**

Voor de keepers is het vereist dat zij plastic gespen hebben in plaats van ijzeren. Dit in verband met de beschadiging van de zaal. Mocht je deze nog niet hebben in de keeperstas laat dit dan eventjes weten, dan kan daar voor gezorgd worden.

Trainen

1. De gereserveerde tijd is inclusief het opbouwen en afbouwen.
2. De zaal dient correct te worden achtergelaten, alle onderdelen exact terug op de beginplaats en de kleedlokalen dienen opgeruimd te zijn.
3. Kun je niet op de beschikbare teamtijd trainen, probeer dan om met een ander team mee te trainen. Je kunt dit met je teammanager overleggen.
4. Zaalhockey is een technisch en tactisch spel waarvoor de trainingen veel verschil maken.
5. [Hier vind je een video van de KNHB](#) waarbij de hele basis van het zaalspel in trainingsvorm wordt uitgelegd. Het is met 20 minuten een lange video, maar zeer leerzaam voor spelers, trainers en coaches om te bekijken.

Tactieken uitgelegd

Omdat zaalhockey anders gespeeld wordt dan veldhockey, kunnen we iedereen adviseren om jezelf te verdiepen in de verschillen en mogelijkheden. Zaalhockey is gebaseerd op tactiek en wordt vanuit de verdediging opgebouwd. Als je tactisch goed speelt kun je zelfs winnen van hele goede, technische teams. De hockeyclub helpt coaches en trainers graag verder op weg. Je kunt de zaalhockeycommissie vragen voor meer uitleg. Ook op de KNHB-site en op YouTube vind je goede uitleg van het spelen van zaalhockey. Op de laatste pagina's van dit boekje vind je ook meer info.

Zaalhockey kenmerkt zich door de snelheid waarmee het gespeeld wordt. De duels worden in het zaalhockey zoveel mogelijk vermeden en wordt door snel spelen van de bal, in combinatie met snel bewegen van de vrije spelers, geprobeerd de dekking van de tegenstand te ontregelen. Dit betekent in de praktijk dat kennis van een aantal basisprincipes van het zaalhockey erg belangrijk is om een tegenstander partij te bieden. In het zaalhockey zijn verschillende spelsystemen die worden toegepast. Hieronder worden de meest gangbare systemen kort toegelicht.



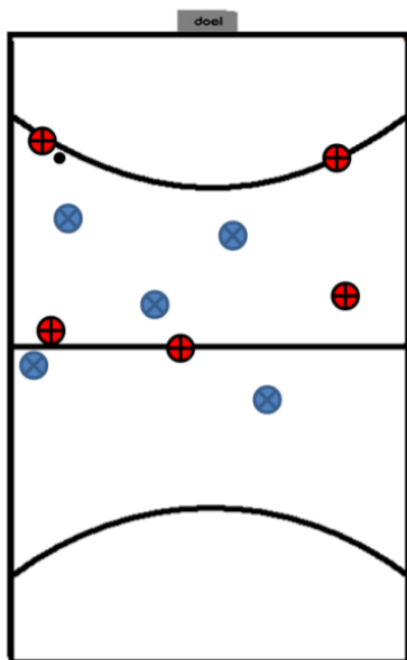
Verdedigende systemen

Dobbelsteen 5

Dit is het meest toegepast systeem. Het is in dit systeem essentieel dat je allemaal je positie inneemt zoals hieronder staat uitgelegd. Deze video's laten het systeem goed zien:

https://youtu.be/eDujkk_cm0o (2 min)

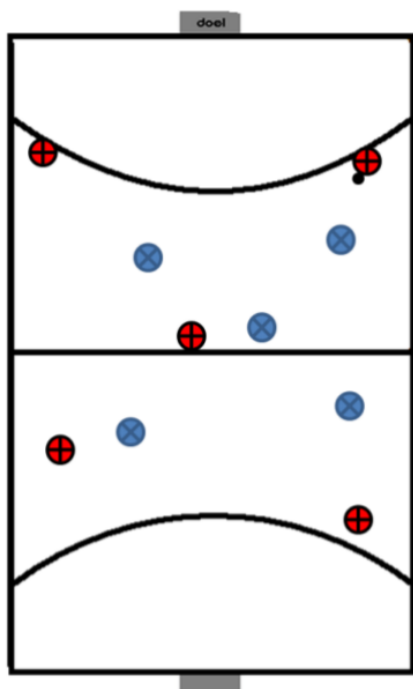
1. Dobbelsteen 5



Let op:

- De bal is bij de rechtsachter (tegenstander).
- Linksvoor (van rooi) handschoen tegenover de bal.
- Linksachter (van rooi) pakt de balk
- Mid-Mid (van rooi) heeft de 2^e forehand van de linksvoor
- Rechtsachter (van rooi) heeft de 2^e forehand van de mid-mid
- Rechtsvoor (van rooi) knijpt naar de mid-mid toe.

Het is belangrijk dat de bal niet door het midden/diagonaal gespeeld kan worden. De enige bal die kan/mag is de bal naar de linksachter van de tegenstander en de korte bal op de balk. Deze laatste bal zou je dicht kunnen zetten door de rechtsachter (van rooi) voor de aanvaller van de tegenstander te laten komen, dit is afhankelijk van de diepte van de tegenstander. Een goed ijkpunt voor de positie van de rechtsachter (van rooi) is de middenlijn.



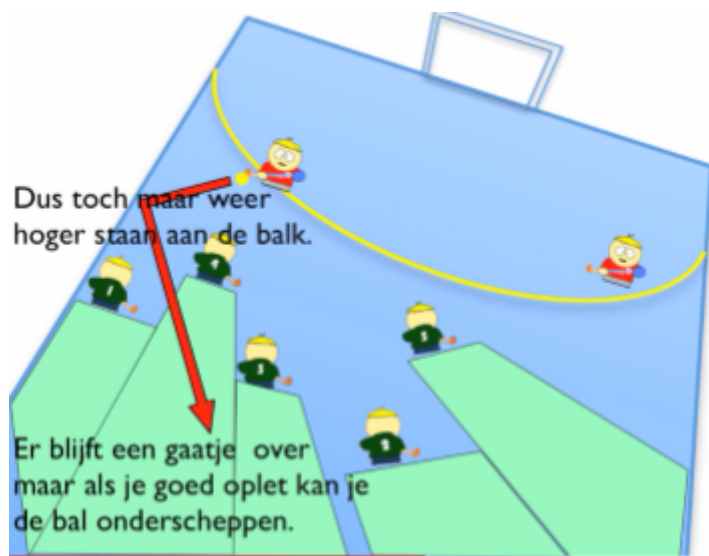
Let op:

- De bal is bij de linksachter (tegenstander).
- Rechtsvoor (van rooi) krul tegenover de bal.
- Mid-mid (van rooi) backhand van de rechtsvoor.
- Rechtsachter (van rooi) pakt de balk.
- Linksachter (van rooi) pakt de backhand van de mid-mid.
- Linksvoor (van rooi) knijpt naar binnen.

Het is belangrijk dat de bal niet door het midden/diagonaal gespeeld kan worden. De enige bal die kan/mag is de bal naar de rechtsachter van de tegenstander.



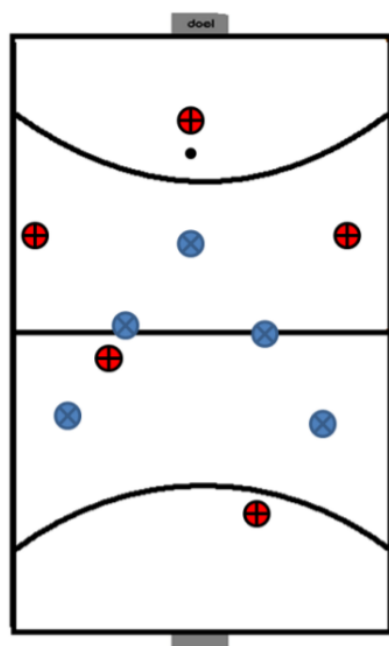
Vanuit de linkerzijde:



Verdedigende Press / “kerstboom” of “huis”

Dit speel je alleen als de tegenstander zwak is of de bal in het midden wordt genomen. Deze video legt het goed uit; <https://www.youtube.com/watch?v=QQra3tx5yJg> (vanaf 7:00)

2. Kerstboom



Let op:

- Dit systeem speel je alleen als de bal in het midden van het veld (de as) wordt uitgenomen.
- Mid-mid (van rooi) komt in de punt.
- Geen druk, afstand tot de bal circa 6 meter.
- Linksvoor (van rooi) pakt de backhand van de mid-mid.
- Rechtsvoor (van rooi) pakt de 2^e forehand van de mid-mid.
- Linksachter (van rooi) pakt de backhand van de linksvoor.
- Rechtsachter (van rooi) pakt de 2^e forehand van de rechtsvoor.

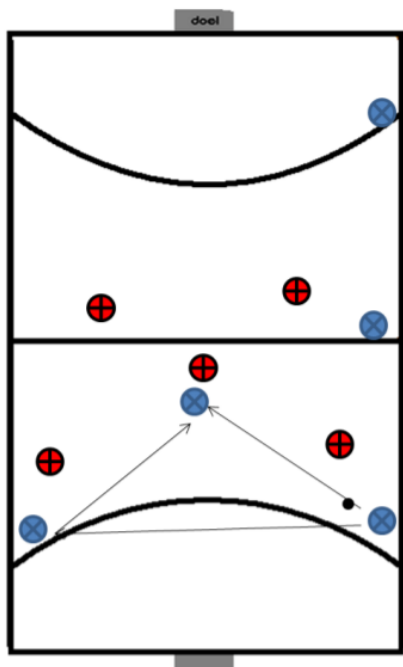
Op het moment de bal naar de “rechtsachterzone” of de “linksachterzone” wordt gespeeld dat is de dobbelsteen 5 van kracht.

Het is belangrijk dat de bal niet door het midden kan en alleen via de zijkanten gespeeld wordt.

Aanvallende systemen

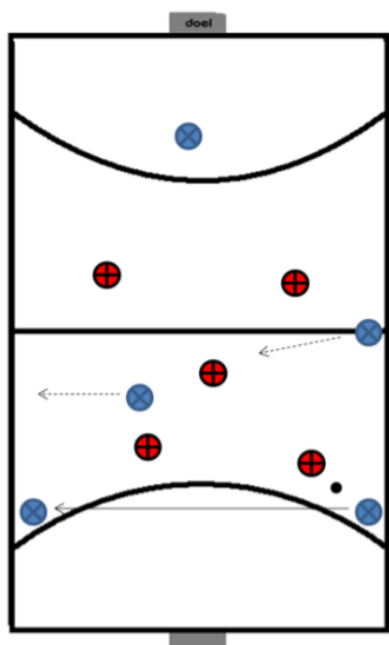
Drie op de balk

aanval op rechts: <https://www.youtube.com/watch?v=SPWPGiLcDDI>



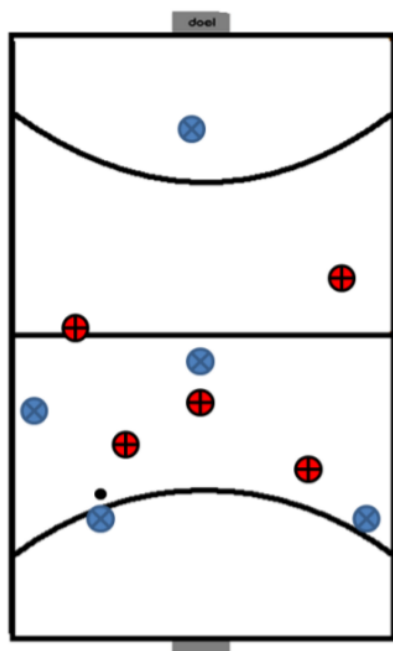
Let op:

- Blauw = Rooi.
- Gebruik van de mid-mid voor de tegenstander.
- Keuze voor 3 personen aan de balk.



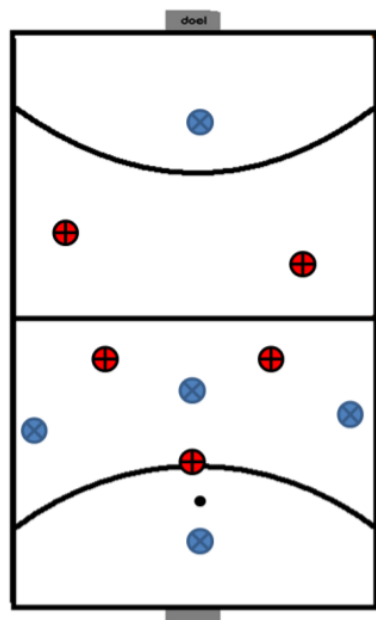
Let op:

- 4-mans opbouw
- 2 'middenvelders'. Probeer een beetje hoogteverschil te houden. Niet precies op 1 lijn.
- Middenvelder aan de niet balzijde komt naar binnen. De andere middenvelder aan de balzijde komt naar de balk.
- Spits staat in het midden, kan vanuit daar 2 kanten in bewegen. IJkpunt is rondom kop-cirkel te starten.



Let op:

- Verschoven 4-mans opbouw.
- Linksmidden zakt iets.
- Linksachter gaat een paar meter naar binnen.

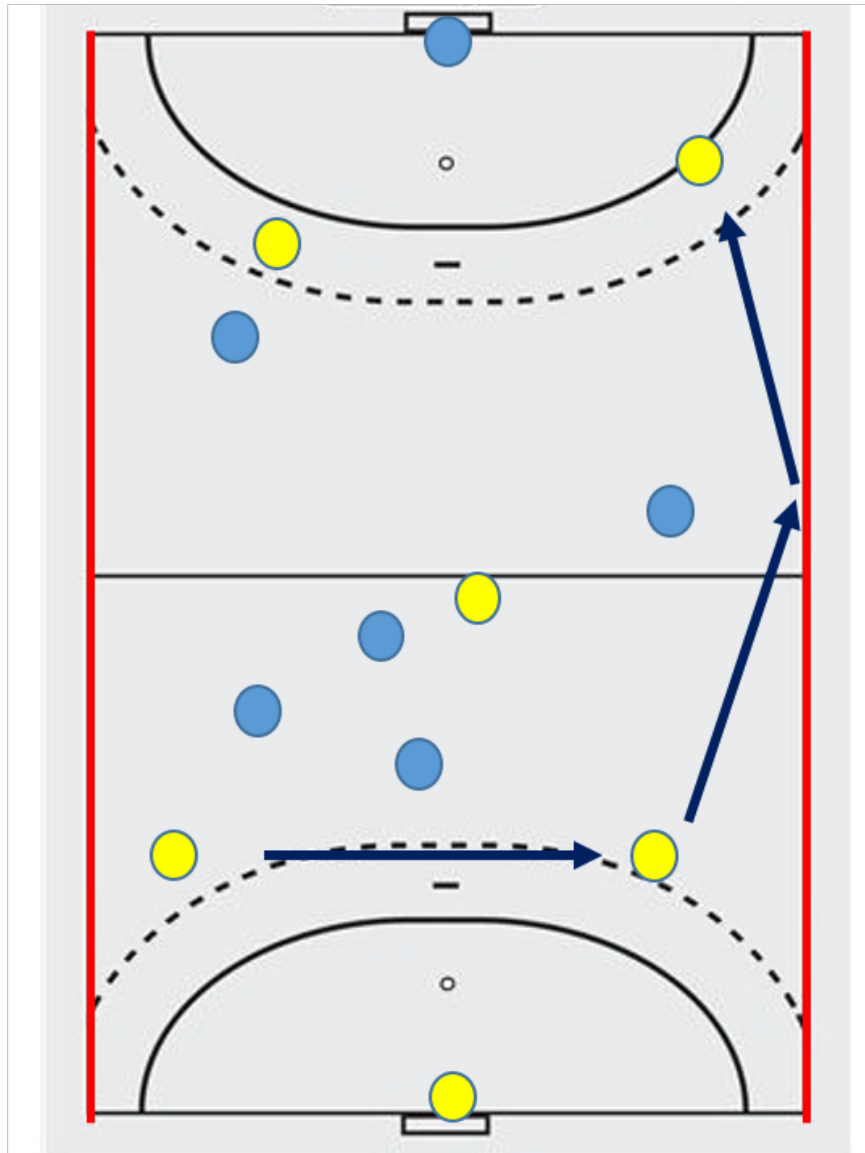


Let op:

- 3-mans opbouw.
- 1 verdediger draait naar het midden.
- 1 verdediger gaat hoger op de balk staan.
- Mid-mid komt aan de andere kant op dezelfde hoogte als de verdediger aan de balk staan.
- Spitsen achter elkaar, waarvan de voorste spits tussen het blok van de tegenstander komt.

Deze opbouw kan ook in een dynamische situatie worden bereikt door het lopen van de linksachter met de bal naar het midden.

Uitverdedigen vanaf linksachter naar rechtsvoor



Strafcorner



Uitlopen

Er zijn verschillende varianten. Basis is dat je in een dobbelsteen 4 uitkomt. Hier zie je verschillende voorbeelden. Maak als team 1 keuze en hou je daar aan. Video:

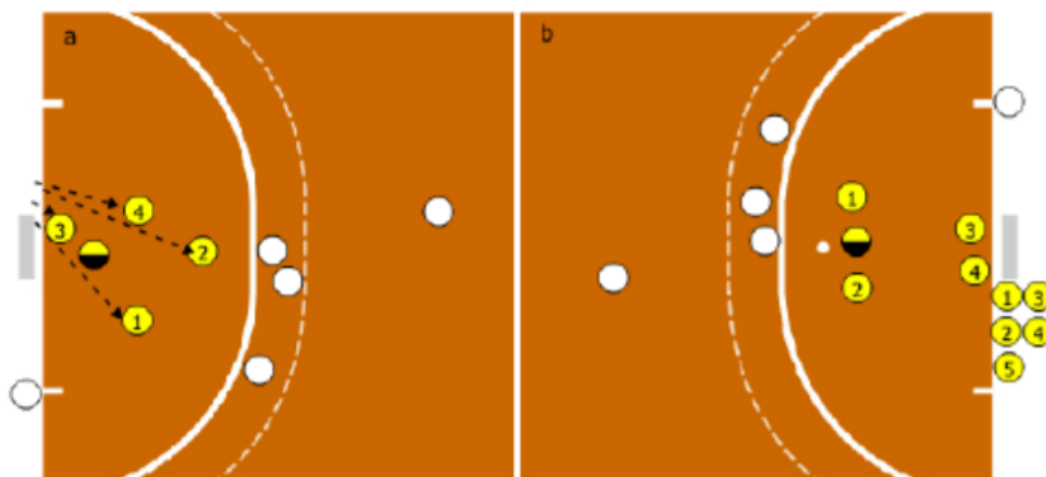
<https://www.youtube.com/watch?v=QQra3tx5yJg> (vanaf 4:17)

over rechts

Voor de strafcorner aanvallend is het raadzaam om slechts een paar varianten te hebben en vooral die goed te oefenen.



Strafcorner over rechts (Zie beginsituatie verdediging in tekening B)



A) Keeper blijft staan

- 1: pakt de midden zone rechts (let op afschuif!)
- 2: uitloop hoge zone op de kop (loopt schuin aan/mee als er afgeschoven wordt op links (aanvallend gezien))
- 3: lijnstop
- 4: lagere zone links

B) Keeper loopt mee uit

- 1 en 2 pakken de voorste zones, 1 loopt mee met de afschuif
- 3 en 4 zijn lijnstop (met name 4, 3 kan iets hoger gaan staan en houdt aangever in de gaten)

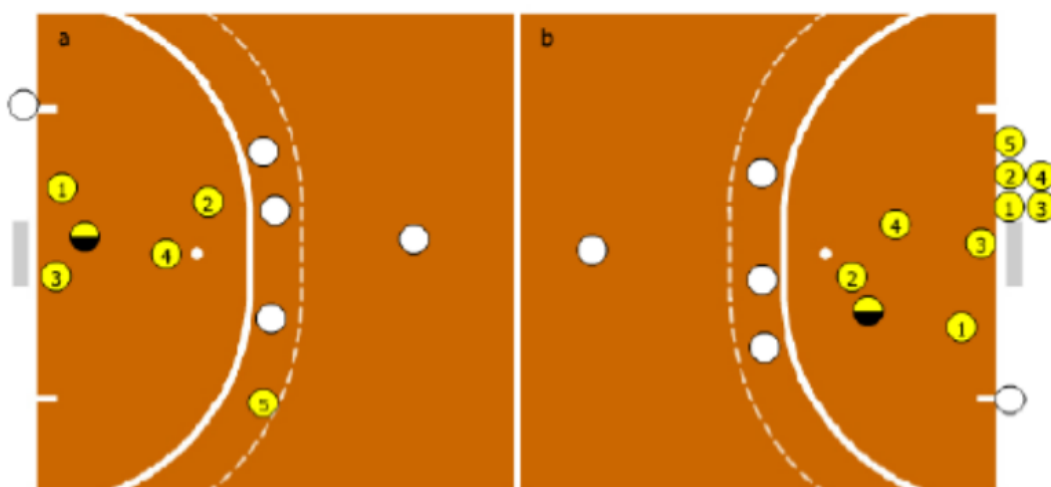
Strafcornert over links

Deze video's laten het goed zien:

<https://www.youtube.com/watch?v=QQra3tx5yJg> (strafcorner rechts en links, vanaf 3:13)



Strafcornert over links (Zie beginsituatie verdediging in tekening B)



B) Keeper loopt vol mee uit (op de speelster die de bal ontvangt)

- 1: direct achterlangs keeper naar de linker-zone (focus op aanspeler)
- 2: eerste uitloop hoge zone op de kop (let op! fh/bh probleem!) of naast keeper!
- 3: lijnstop
- 4: rugdekkings-zone en rechter-zone
- 5: counter functie

A) Keeper loopt enkele passen uit

- 1: direct achterlangs keeper naar de linker-zone (met name aangeef in de gaten houden)
- 2: eerste uitloop linker zone op de kop (tussen speelster met bal en speelster op de kop)
- 3: lijnstop
- 4: uitloop hoge zone op de kop (evt afschuif naar rechts)
- 5: counter functie

Balken: Hoe te leggen en opruimen



- Er zijn 4 afwijkende balken. Dit zijn de eindstukken.
- De schuine kant ligt aan de binnenzijde:
 - Streepen/ Dioscuren: de rode schuine zijde naar binnen leggen
 - Pius: beide zijde wit, letters Bo = boven
- Loop een U-vorm om de balken te leggen en op te ruimen. Begin met de volle kar bij het dichtstbijzijnde punt en zet de kar dichtbij het eindpunt, zodat je weet waar te beginnen met opruimen.
- Leg de balken op volgorde op de kar: dit scheelt veel werk.
- Rol de kar rond. Ga niet lopen met de balken.
- Laat 1 persoon de balken alvast losmaken voordat je de balken op de kar legt: je gaat met 1 voet op een balk staan, dan kun je de andere balk gemakkelijk los krijgen.

Acties van de begeleider (zaalwacht, trainer of coach):

1. Duw de kar vooruit aan de binnenkant van de zijlijn.
2. Laat steeds 1 balk eraf nemen (of erop leggen).

Acties spelers:

1. Ga bij de lijn klaarstaan. Wacht tot de kar voorbij komt.
2. Komt de kar voorbij, dan til je de balk op en leg je deze neer.
Senioren: Pak per speler 1 balk
Junioren: 2 kinderen pakken samen 1 balk.
3. Sluit weer achteraan.
Herhaal stap 1-3 tot het klaar is.

