



Trainer, coach

Zaalhockey 2025 - 2026

MHC Sint-Oedenrode



Inhoud

Introductie	3
Achtergrond info, andere naslagwerken	3
Materiaalgebruik	4
Posities en spelersprofielen	4
Veldbezetting, bank en wisselschema's	5
Strafcorner (aanvallend en verdedigend)	5
Verdedigen	5
Aanvallen	5
Spelregels	6
Teambespreking	6
Warming up wedstrijden	6
Teamafspraken	7
Coachtips	7
Trainingen en oefeningen	8
Opbouw	8
Warming up	9
Oefeningen (kern)	11
Eindspel (partij)	16
Plattegrond met maten zaal	17
WEDSTRIJDVOORBEREIDING ZAALHOCKEY	18

Introductie



Beste teambegeleider, coaches en trainers,

Het is weer koud buiten, dus mogen we gaan zaalhockeyen. Zaalhockey is een heel ander spel dan buiten hockey. Technisch en tactisch en het is heel snel. In dit naslagwerk gaan we in op de basis van het zaalhockey. De basis komt elke wedstrijd en training terug, bij de O12 teams en bij Heren en Dames 1. Met de inhoud kun jij als trainer, coach aan de slag om een team te vormen waarbij iedereen plezier gaat krijgen in het zaalhockey.

De kracht is om (h)echte teams te vormen door elke speler verantwoordelijk te maken voor een klein stukje van de puzzel. Simpel, praktisch en concreet. Als je samen een team vormt kun je van de beste spelers winnen.

Wij wensen iedereen veel plezier in de zaal.

Achtergrond info, andere naslagwerken

We hebben meerdere naslagwerken als club. Als coach en trainer is het fijn om alles door te lezen. De informatie staat zo hoog mogelijk wat wil zeggen: Spelregels zijn voor iedereen, daarom staan deze vermeld in het naslagwerk voor spelers. Ook spelsituaties zijn voor iedereen, daarom staan ook deze in het naslagwerk voor spelers. De zaaltas ophalen? Dit staat in “organisatie”.

1. Document MHC zaal spelers: Uitleg over het spelen in de zaal.
2. Document MHC zaal organisatie: Uitleg over zaalgebruik en wedstrijdplanning.
3. Document MHC zaal teambegeleiders: Uitleg over het overbrengen van techniek en tactiek.

Materiaalgebruik

waaronder de zaalstick, keepersuitrusting en hockeyhandschoen.

1. Zaalbalken

We vragen aandacht om alle gebruikers (ouders en spelers) te leren dat er **één volgorde** is om de balken neer te leggen en op te ruimen. Als we dit goed doen gaat het heel snel. Worden balken niet goed opgeruimd, dan kan het leggen van balken een ingewikkelde puzzel worden. Het scheelt veel tijd als we het allemaal goed doen. Er is een handleiding voor de balken.

2. Keepers: Riempjes leggers

Er zijn aparte riemen nodig zodat de vloer niet beschadigt. Belangrijk is dat je als trainer, coach erop toeziet dat dit in orde is.

3. Zaalstick

Als trainer/coach is het belangrijk dat je in de gaten houdt dat sticks geen beschadigingen op de vloer geven, dus puntgaaf zijn.

4. Bal

Een gekleurde bal wordt als prettiger spelen ervaren. De zaalbal is even zwaar als een buitenbal (vroeger was de zaalbal lichter, dit is afgeschaft).

5. Handschoen

Adviseer alle kinderen om een dichte handschoen te dragen met zacht kussen en dichte vingers. Het komt het spel ten goede, omdat je beter de stick op de grond legt met verdedigen. Daarnaast is het een bescherming van je linkerhand.

Posities en spelersprofielen

1. Links voor (LV)

De linksvoor is explosief. Kan afwachten tot het juiste moment en gaat recht op het doel af.

2. Rechtsvoor (RV)

Deze speler kan een bal aannemen en doorgeven. Ook kan de speler een actie maken en is doelgericht.

3. Midden midden (MM)

Deze speler kan het spel verdelen. Kan rust houden, de bal aan de stick houden, een actie maken én goed verdedigen. Het is ook fijn als de midden midden anderen goed kan zetten door aanwijzingen te geven.

4. Linksachter (LA)

Een echte verdediger staat sterk en wil niet dat de tegenstander voorbij komt. Als de linksachter een goede push heeft kan deze heel gevaarlijk zijn, door de bal ineens (alleen gevorderden) door te pushen naar voren, via de balk.

5. Rechtsachter (RA)

De rechtsachter is vergelijkbaar met linksachter. De linksachter verliest zijn tegenstander nooit uit het oog, want dit is de linksvoor en die heeft gevaarlijkste scoringsplek. Als achterspeler heb je ook goed overzicht en geef je aanwijzingen aan degene voor je, zodat die op de juiste plek staat.

6. Keeper (K)

In de zaal is de keeper heel actief. De keeper heeft het beste speloverzicht dus kan ook goed zijn teamgenoten aanwijzingen te geven, zodat iedereen op de goede plek staat. Hier zie je een

mooie [video fragment](#) (vanaf 8:04). In de zaal mag je ook met een “vliegende keeper” spelen, in sommige wedstrijden kan dit tactisch interessant zijn.

Veldbezetting, bank en wisselschema's

In de zaal spelen is vermoeiend. Het is dus belangrijk om iedereen te wisselen. De achterhoede kan iets langer blijven staan omdat deze posities minder explosief gespeeld worden.

1. Probeer met 3 tot 5 wissels te spelen.
2. Heb je maar twee wissels, probeer dan een invaller te vragen.
3. Heb je 5 wissels, dan is het in de zaal fijn om een heel team te wisselen. De medespelers blijven dan steeds met dezelfde spelers staan. Je kunt dit wel per wedstrijd wisselen, als de spelers ook graag met andere spelers willen spelen.
4. Probeer ook in een wedstrijd niet te veel te wisselen met posities voor en achter. Begint een speler voorin, laat deze dan de hele wedstrijd voorin staan (of evt op het middenveld). Begint een speler achterin, laat deze dan achterin (of evt naar het middenveld).
5. Meerdere spelers wisselen? Doe dit bij een (eigen) achterbal of als je zelf de bal mag uitnemen. Zorg dat het spel niet te lang stilligt.
6. Zorg dat er geen extra speler in het veld loopt zodra de bal weer rolt. Je kunt dan namelijk een strafcorner tegen krijgen.

Strafcorner (aanvallend en verdedigend)

Bekijk het document voor spelers voor uitleg over de strafcorner. Beslis als teambegeleider de variant die het best bij je spelers past. Loopt het niet? Laat dan eens vanaf de andere kant aangeven.

1. Heb je een snelle en goede **keeper** dan kan deze uitlopen met de strafcorner. Meestal blijft de keeper staan bij de goal, zoals buiten.
2. Zorg dat de spelers in de buurt van de goal een **masker** dragen.
3. **De vijfde speler** mag bij een verdedigende strafcorner ook achter de middenlijn gaan staan, zodat bij een onderschepping een snelle aanval kan plaatsvinden (vroeger moest een vijfde speler achter de achterlijn staan).

Verdedigen

- **Veld klein** houden (waar moet iedereen staan).
- Speler 1 altijd **recht voor de bal**. De andere spelers sluiten aan op speler 1.
- **Dobbelsteen** vijf is het meest actieve zaalspel. Dit kan op de helft van de tegenstander (full press) of op eigen helft (half press).
[Video full press, klik hier.](#)
- Speel **mandekking** als de spelers moeite hebben met de dobbelsteen.
- **Driemansblok** uitleggen: stick aansluiten op elkaars forehand.
[Klik hier voor een aansprekende video voor beginners \(O12\).](#)

Aanvallen

- **Basis**: Laag aannemen, sterk lopen (op de forehand) en een pass spelen.
- Breed/ **groot maken** van het veld. Hoe sta je dan en wat zijn de looplijnen.

- **“Sterk lopen”**. Loop altijd op je forehand. Tegenstanders zitten dan op hun backhand. De looplijn is bijvoorbeeld van links(achter) naar rechts(voor).
- **Loop niet op je backhand**, want de tegenstanders kunnen onderscheppen op hun forehand en zijn dan meteen in een sterke aanvalspositie.
- **“de balk als extra speler”**. Probeer de balken veel te gebruiken, dit geeft extra veel afspeelmogelijkheden.
- **Achterbal uitnemen**: Meestal neem je de bal buiten de cirkel, zoals buiten. Je mag de bal ook snel nemen in de cirkel. Dit omschrijft de spelregel: “Als de bal is gespeeld door een aanvaller, dan wordt het spel hervat met een bal niet verder dan 9.10 meter van de achterlijn recht tegenover het punt waar de bal over de achterlijn is gegaan.”
- **Beginpositie achterbal (2-2-1)**:
 (RV) De rechtsvoor begint vaak aan de balk in het midden.
 (MM) De midden midden heeft de balk in het midden aan de andere kant.
 (LV) Eén speler voorin is voldoende, “de luie spits”. De beste scoringsplek is op links, probeer dus een actie op te zetten vanuit rechts en een voorzet te geven of speel vanaf links(achter) de diepe spits aan via de balk.
- **Iedereen is in beweging**. Een speler aan de bal dient altijd twee afspeelpunten te hebben.

Spelregels

De zaal heeft wat andere regels dan buiten. Deze regels staan in het “naslagwerk spelers”. De volgende regels zijn goed om apart te benoemen:

- Lange corner. Hervatting vanaf de middenlijn.
- In blok spelen mag niet.
- Hoog mag niet behalve op goal.
- Bal uit/ over de balk? Neem deze op 1 meter vanaf de balk.

Teambespreking

1. Op de laatste pagina vind je een **voorbereidingsformulier** voor de wedstrijd. Als je dit gebruikt en bewaart heb je een overzichtelijke weergave van het verloop van de competitie, de wissels en bijzonderheden. Hierop kun je steeds op terugvallen en doorbouwen.
 - Print het formulier tweezijdig en je hebt de zaalplattegrond, zodat je situaties kunt uittekenen.
2. We adviseren het **wisselschema** voor de wedstrijd helemaal uit te schrijven. Wissel om de 5 tot 7 minuten. Ben je geen prestatieteam? Laat iedereen evenveel spelen ongeacht de (tussen)stand.
3. Geef spelers in de teambespreking **een paar voorbeelden**, zoals uitverdedigen bij achterbal. Stel vragen en je kunt spelers ook zelf een situatie laten uittekenen en uitleggen.
4. **Teken** spelsituaties uit op een wisbord. Ook tijdens de wedstrijd kun je bankzitters helpen met het uittekenen van situaties op het wisbord.

Warming up wedstrijden

De volgende elementen zijn heel goed voor een wedstrijd:

- Inlopen kan voordat de zaal beschikbaar is bijvoorbeeld in de gang zodat je meteen kunt inspelen zodra de zaal vrij is (vaak is er weinig tijd).

- Overspelen naar elkaar: Kort, lang, forehand, backhand, balk gebruiken.
- Je kunt de spitsen de keeper laten inspelen.
- Voor een oefening op goal is meestal te weinig tijd.
- Speel een “via de balkstop”, zodat je de balk leert kennen. Speel je uit? Besteed extra aandacht aan de balken, want de terugkaatshoek kan anders zijn; soms blijf de bal ook “plakken” op de balk.
- Strafcorner aanvallend, vooral als je een stopper hebt is oefenen waardevol.

Teamafspraken

Als team de wedstrijd voorbespreken. Dit betekent onder andere:

- Minimaal 30 min voor aanvang starten.
- Begin met de teambespreking (in het kleedlokaal).
- Maak duidelijke afspraken:
 - geen telefoon gebruiken als je samen bent. Voor en vlak na wedstrijd, bijvoorbeeld vanaf de teambespreking tot je weer terug in het kleedlokaal bent of na het ranja drinken.
 - Wie is verantwoordelijk voor bidons vullen, de ballentas, wie de warming-up verzorgt, wie is er aanvoerder.
- Gezamenlijk afsluiten. Op het veld, kleedlokaal, en/ of in de kantine.

Coachtips

- Coach niet degene aan de bal, maar juist de spelers eromheen. Degene aan de bal kan dan eigen beslissingen maken en sneller handelen.
- Laat spelers in het veld elkaar coachen en naar elkaar roepen als ze vrij staan.
- Coach zelf vooral in rustmomenten en de bankspelers.
- “Praatje, Plaatje, Daatje”: Teken spelsituaties uit en herhaal dit. De combinatie horen, zien, voelen (ervaren) versterken elkaar.
- Laat de kinderen plezier hebben in wat ze doen, dan gaat het beter.
- Probeer ook eens zo min mogelijk te zeggen, wat hoor je en wat gebeurt er?
- “Wat gaat goed en wat kan beter”. Coach positief. Vertel niet wat er fout gaat, vertel wel wat er goed gaat.
- Stel vragen aan de kinderen en laat ze zelf of elkaar ook het antwoord geven, dan onthouden ze het beter.
- Bij coachen komt veel kijken. Maak een rolverdeling als je met twee coaches bent: Scheidsrechter en coach tegenstander een hand geven, het wisselschema, de tactiek, etc.

Trainingen en oefeningen

De zaal hockey systemen en strafcornervarianten kunnen alleen goed worden toegepast als deze worden getraind. Trainen in de zaal is heel belangrijk om een zaal hockey wedstrijd goed te kunnen spelen. Afstemming tussen trainer en coach zal resulteren in betere resultaten tijdens wedstrijden.

- **Training geven is een vak**, dus het is goed om je te blijven verdiepen. Deze video heel goed om te bekijken. Het is dé complete uitleg met basisoefeningen van de KNHB: <https://youtu.be/OGc7ywj8d0I> . Met 20 minuten wel wat lang, maar de moeite waard.
- Maak elke training een **schriftelijke voorbereiding**. Schrijf en teken elk onderdeel uit, zodat jij vooraf precies weet wat op welke minuut op programma staat.
- Met of zonder **keeper**? Pas je oefeningen erop aan. Zonder, laat richten op pionnen.
- Leg je **telefoon buiten je bereik**, aan de kant, in je tas of jas. De tijd wordt in de zaal weergegeven.
- Ben **100% gefocust op de training** en stimuleer de spelers zodat zij dit ook (constant) doen. De tijd in de zaal is beperkt, kostbaar en waardevol om beter te gaan zaal hockeyen.
- Overleg samen met de coach wat je goede **posities** vindt voor de spelers. In de zaal kan dit anders zijn dan buiten en oefen met de spelers op de posities waar ze in de wedstrijd ook spelen.
- **Hockeyoefeningen** vind je hier: <https://www.sportsessionplanner.com/s/jkilb/Zaal-training-C1.html>. Op deze pagina zijn de plaatjes interactief, je kunt spelers en lijnen dus zelf aanpassen.
- **Geef elke training 1 thema**, voorstel:

Wk 1	Techniek (pushen/ stoppen) & balken gebruiken	Wk 5	Positie wisselen
Wk 2	Dobbelsteen (blok/ compact spelen)	Wk 6	Snel rondspelen, elkaar coachen
Wk 3	Sterk lopen & verdediging laag zitten	Wk 7	Schijnpass spelen
Wk 4	Counter/ snel omschakelen "De volgende bal telt"	Wk 8	Herhaling/ alles samen

Opbouw

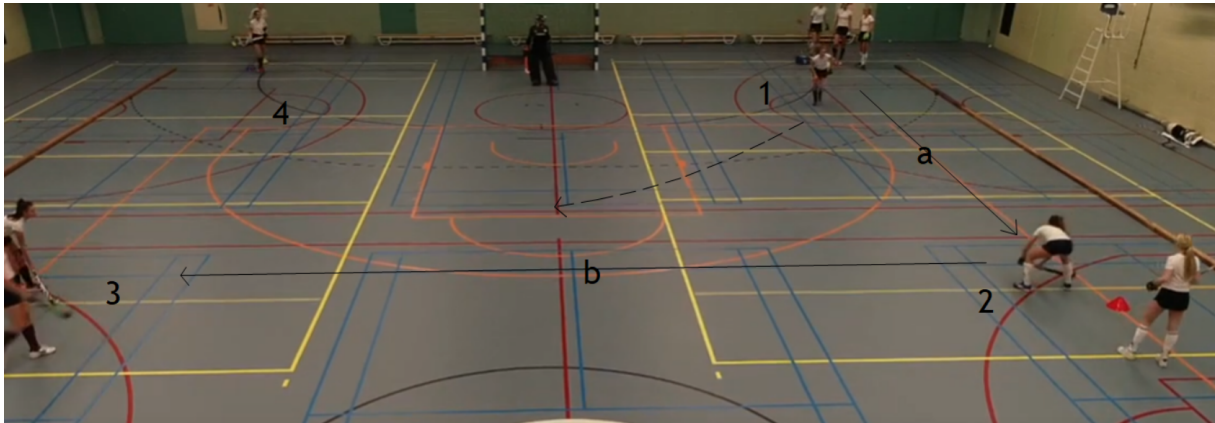
- omkleden en aansluitend zaal opbouwen (10 min)
ivm beperkte tijd speler vragen om meteen te beginnen en al omgekleed binnen te komen (evt schoenen verwisselen en lange broek uit laten doen).
- warming up (15 min).
Aanwijzingen geven op techniek
- oefeningen (30 min).
Aanwijzingen op tactiek
- Strafcornier (10 min), + drinken liefst om beurten, zodat je geen tijd verliest en met een deel altijd kan doorgaan met de strafcornier.
- Oefening (indien langer dan 1 uur)

- Afsluiting/ partijvorm (15 min).

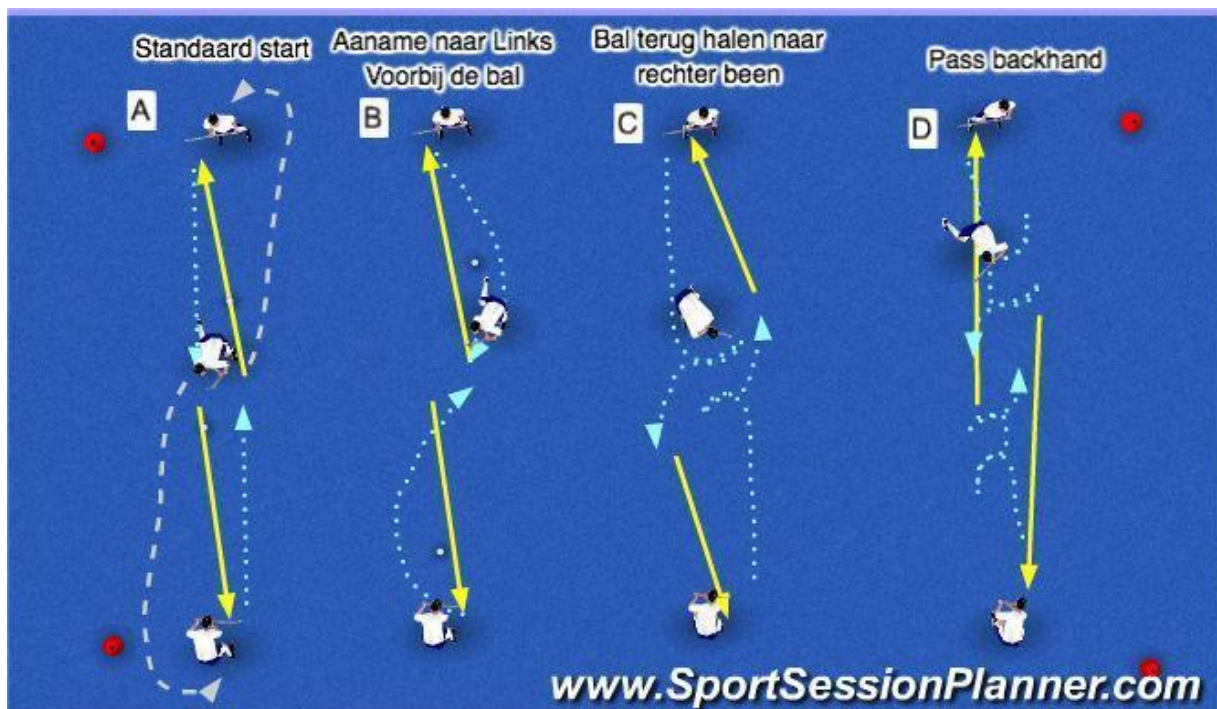
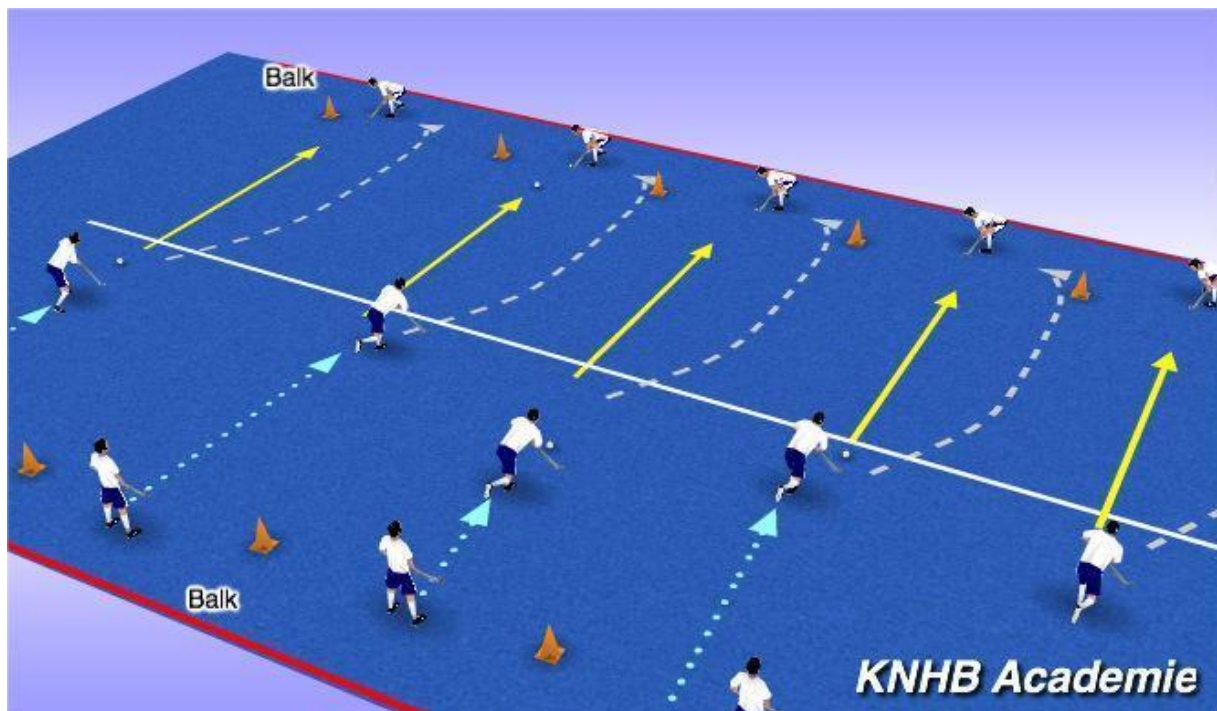
Met aanwijzingen en leg het spel regelmatig stil. Waar staat iedereen. Wat is goed en wat kan in deze situatie beter.

Warming up

1. Zie video 1.11m <https://www.youtube.com/watch?v=QQra3tx5yJg> Vrijstaan en snel overspelen, 3 tegen 1. Speler 1 speelt naar speler 2, deze speelt speler 3 aan. Speler 1 gaat verdedigen en spelers 2-3-4 scoren (niet lopen, wel snel overspelen):



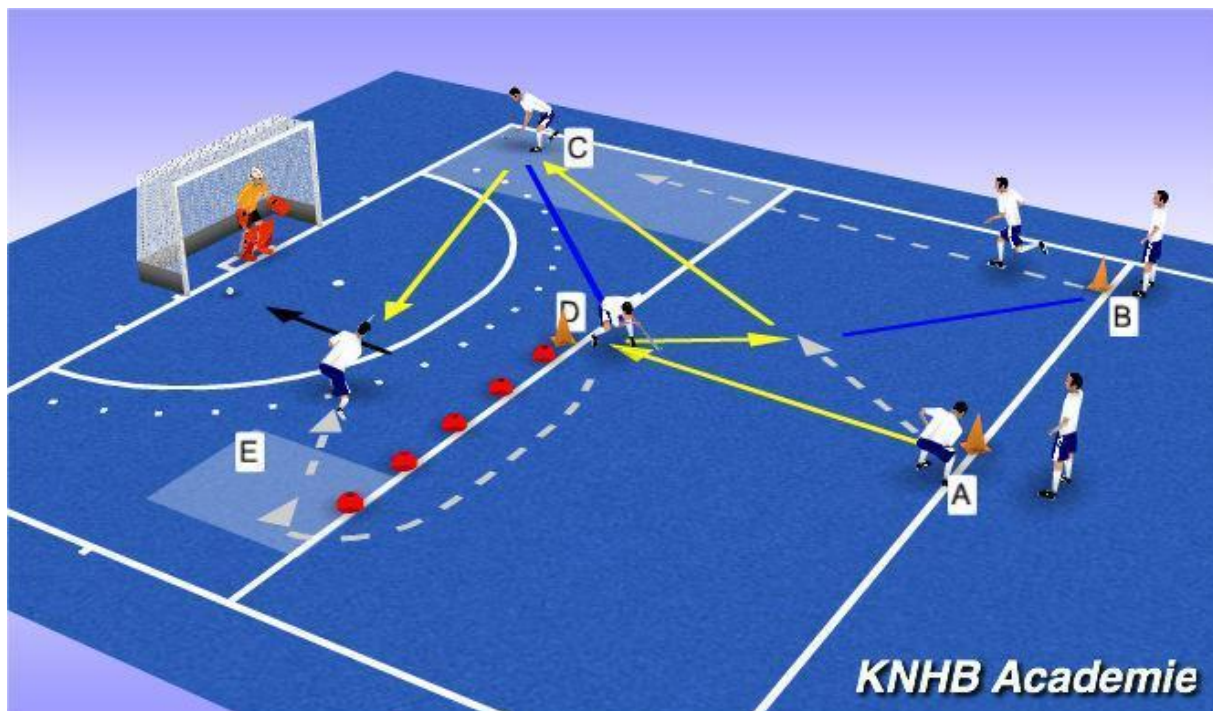
2. Iedereen gaat op de as van het veld staan. Laat de spelers dribbelen (forehand-backhand op de plaats). Op het fluitsignaal lopen alle spelers naar de balk (mag naar links of rechts), speel de bal tegen de balk en loop zo snel mogelijk terug. Wie is er als eerste terug? En hoe kun je dit tactisch en technisch goed doen?
 - Tactisch: Hard tegen de balk spelen, zodat de bal terugkaatst.
 - Kijken naar de andere spelers zodat je een eigen baan hebt en niet in de knel komt met andere spelers en ballen
 - Goede houding
3. Overspelen passief 2-tallen of actief met 3-tallen





Oefeningen (kern)





Aanval op rechts 1x balk

Zie video: <https://www.youtube.com/watch?v=QQra3tx5yJg> (vanaf 0.36sec)

- Speler 1 speelt naar speler 2
- Speler 1 gaat verdedigen bij de balk
- Speler 2 speelt diep via de balk (a) of binnendoor (b)
- Speler 3 loopt vrij en rond af

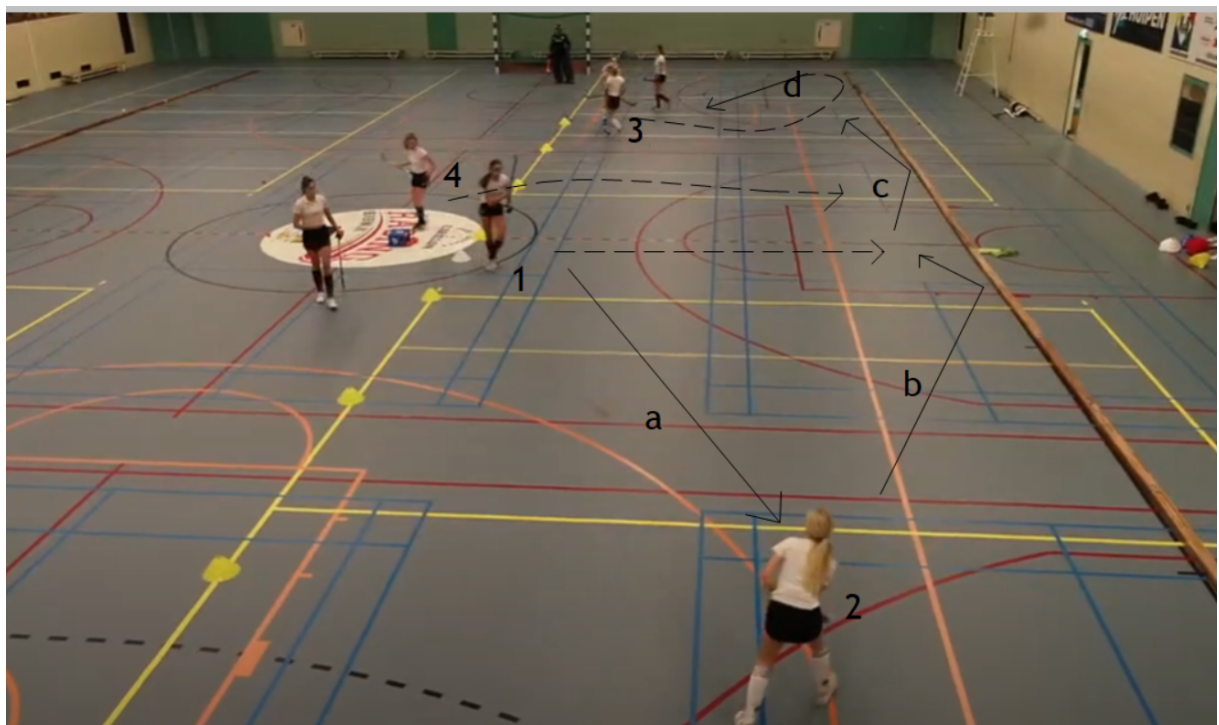


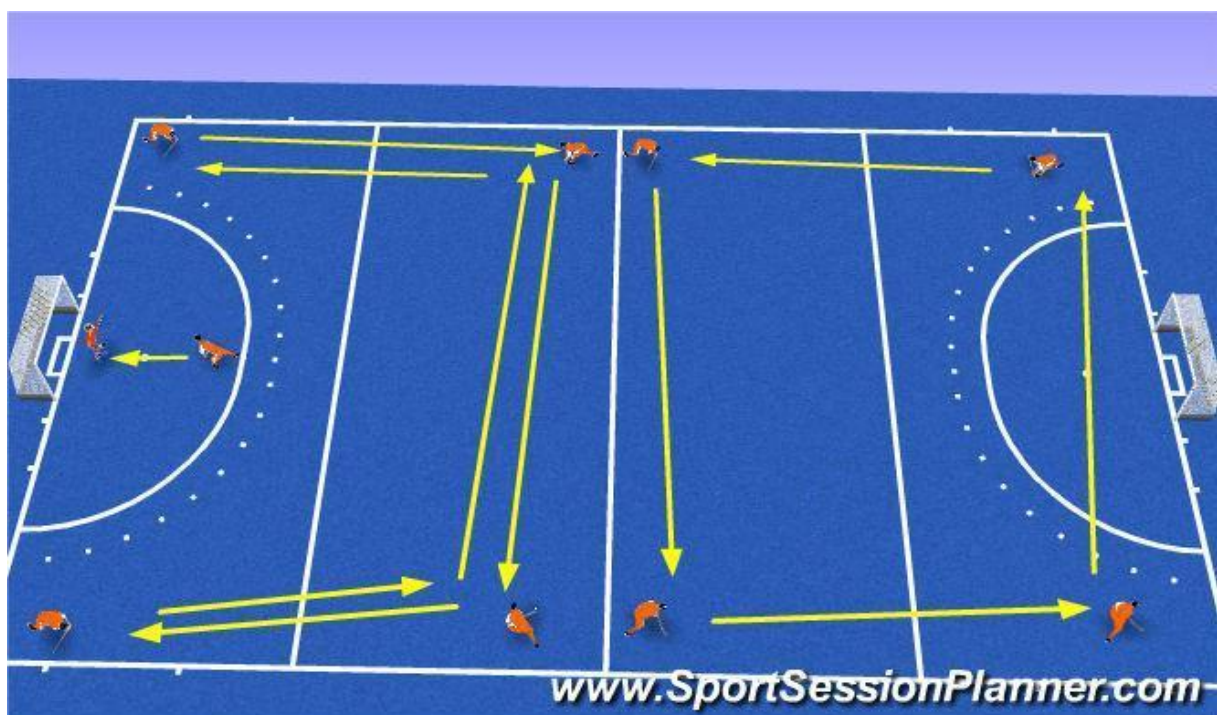
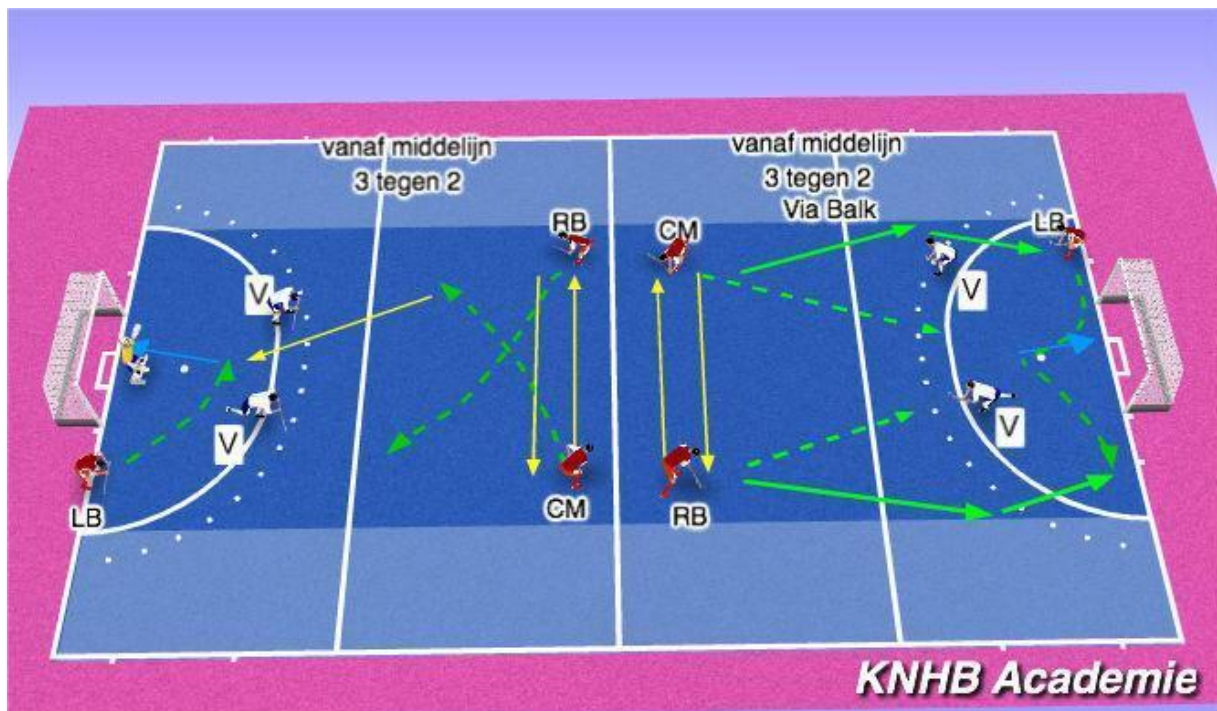
Variant: Dit kan ook met alleen aanval en pionnen. Spelers 1 en 2 gaan na de pass naar scoringspositie. Zie [video](#) (vanaf 2:17):



Aanval rechts 2x balk

- Speler 1 (MM) speelt naar 2 (RA) en krijgt deze via de balk terug.
- Speler 1 speelt meteen door via de balk (via backhand of forehand)
- Speler 3 (RV) neemt aan en draait uit
- Speler 1 (MM) loopt door en rond af
- Speler 4 stoort voor extra reëel spelbeeld.







Dobbelsteen Vijf (10 mins)

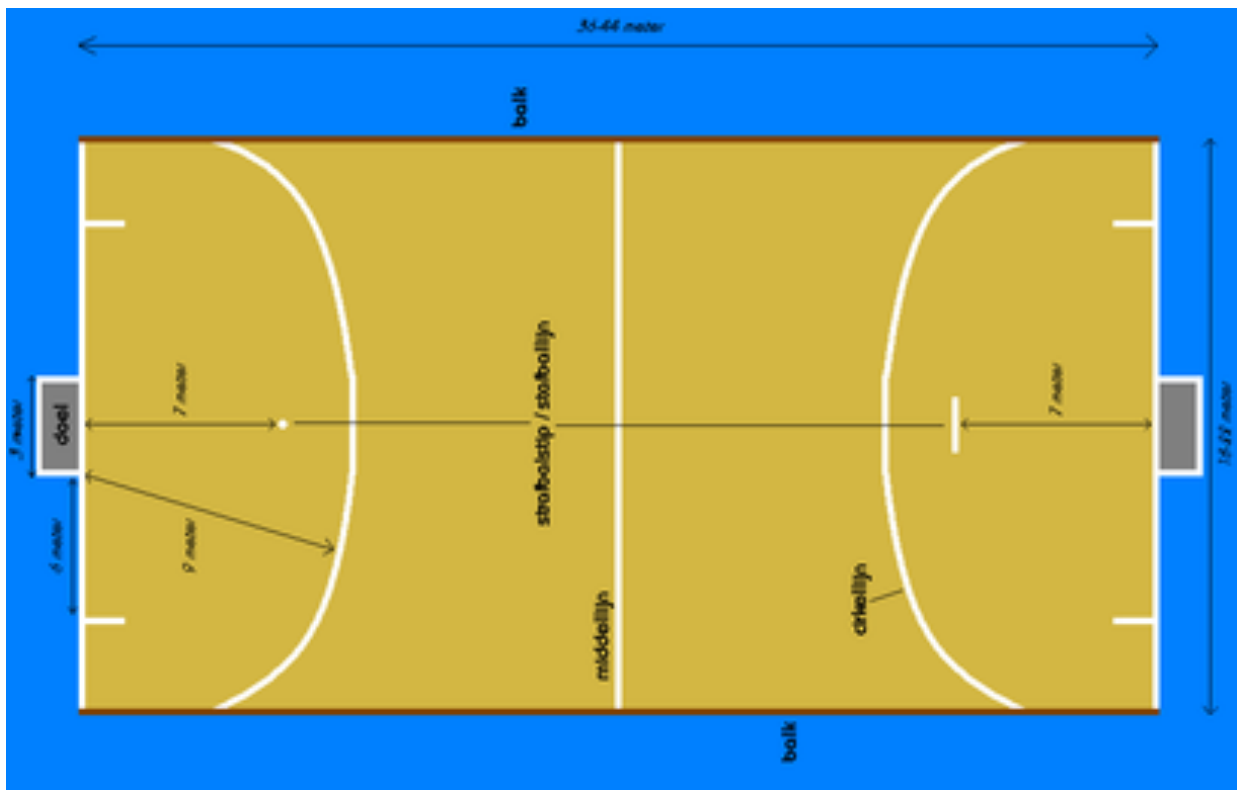
Dobbelsteen Vijf:

- Nogmaals dobbelsteen vijf zoals deze hoort.
- Zag namelijk dat ze vorige week niet helemaal goed stonden.
- Linksback duidelijk recht tegenover speler die bal wil nemen en niet tegen de balk. (rechts idem)
- Iedere bal op de balk is voor de linksback of rechtsback.
- Discipline is wel een vereiste.
- Als de bal naar de andere kant gaat dan uiteraard in spiegelbeeld, rekeninghoudend met de balk op de backhand zijde.
- Rechtsback gaan dan omhoog en linksback gaat omlaag (gate keeper).

Eindspel (partij)

- Eindspel 5 tegen 5 + keeper. Zie video op 19:05 <https://youtu.be/OGc7ywj8d0I>
- Leer ook spelen met een vliegende keep. Deze doet actief mee en RA+LA schuiven meer door naar voren.

Plattegrond met maten zaal



WEDSTRIJDVOORBEREIDING ZAALHOCKEY

thuis team

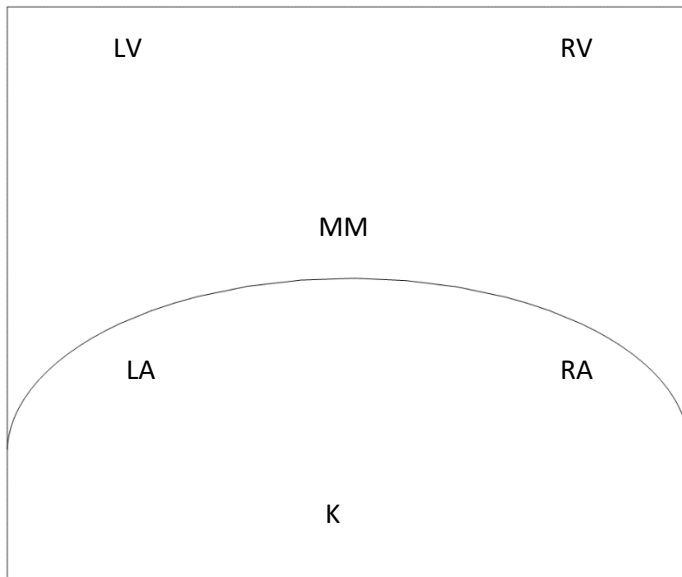
-

uit team

datum

opstelling

wissels (tijd en wie)



afwezig

Teambespreking

wie zorgt voor

Aanvallend

bidons

Verdedigend

ballen

Strafcorner

aanvoerder

Overall

warming up

Persoonlijk

Evaluatie

Uitslag

Toelichting (wat ging goed, wat kan beter)

Volgende wedstrijd: Wanneer? Wie heeft gewonnen, Wanneer trainen we

