



Inhoudsopgave

1 We gaan weer de zaal in!

2 Voor de coach

3 Hoe gaan we spelen?

3.1 Uitverdedigen en starten aanval 9

3.2 Aanvallen 11

3.3 Verdedigen 12

3.4 Corners aanvallend 16

3.5 Corners verdedigend 17

4 Trainingsstof 18

4.1 Basics 18

4.2 Aanvallen 20

4.3 Verdedigen 21

4.4 Extra's en corners 23

4.5 Partijtje! 24

1 We gaan weer de zaal in!

De laatste jaren krijgt zaalhockey (gelukkig) steeds meer aandacht en dat is ook terug te zien in verbeterde prestaties. Teams die goed uit de zaal komen, presteren daarna op het veld vaak een stuk beter. In dit zaalhockey handboek willen we graag coaches en trainers tips en adviezen geven om nog meer uit het zaalhockey seizoen te halen. Zaalhockey is namelijk bij uitstek een spel waarbij het een enorm verschil maakt als je met een plan het veld in stapt of zo maar wat doet. Dat plan is geen hogere wiskunde en zeker geen straf regime. Je kunt het in ieder geval wel als basis gebruiken. Op dagen dat het wat stroever loopt, kun je altijd terugkeren naar de basisafspraken. Je zult zien dat het dan na een tijdje weer begint lopen. Voor de dagen dat alles wel lukt: vergeet het plan, speel met je hart en maak een hoop plezier. En dat laatste is het grote doel: maak plezier!

Waarom is zaalhockey zo leuk en nuttig?

1. Zaalhockey is goed voor de technische ontwikkeling van spelers. Je moet in een veel kleinere ruimte snel handelen want de bal rolt nog sneller dan op een waterveld. Je mag de bal in het speelveld alleen over de grond spelen, dus moet je daar ook je acties op aanpassen. Snelheid is heel belangrijk in de zaal en juist door alles in beweging te doen, kun je de tegenstander verslaan.

2. Omdat alles veel sneller gaat in de zaal zie je ook dat foutjes snel worden afgestraft. En juist de kleine dingen maken in de zaal al snel een groot verschil. Net even je stick iets platter leggen maakt het verschil tussen een bal onderscheppen of een tegenstander die je weet te passeren (en te scoren) of net even een stapje te weinig naar links of rechts lopen en de tegenstander weet de bal er wel langs te krijgen. In de zaal voel je als speler ook meteen het verschil tussen een beetje 'tackle back' lopen en echt de bal terug willen hebben.

3. In de zaal leer je hoe belangrijk het is om geconcentreerd in het veld

te staan. Je leert ook tegenslagen nog sneller te verwerken. Na een tegendoelpunt moet je meteen weer aan de slag en als je het slim aanpakt en zorgt dat alle spelers weer de afspraken nakomen, is er niets aan de hand en maak je zo zelf weer een doelpunt.

4. Voor je conditie is zaal hockey erg goed. Het laag zitten, de korte sprintjes en het snel draaien en keren zorgt ervoor dat je echt fit wordt. Je voetenwerk gaat met sprongen vooruit. Het is bovendien de perfecte voorbereiding op een eventuele wintersportvakantie. Je kunt in de zaal echt groeien als speler. Je moet veel vaker en sneller een beslissing nemen over de actie die je gaat doen: ga ik overspelen, sprint ik met de bal in het gat, probeer ik zelf te scoren of doen we een snelle combinatie?

En het allerleukste in de zaal is dat je merkt dat juist door met een plan te spelen en afspraken te maken, je nog meer ruimte krijgt om ook die mooi solo in te zetten en te scoren. Want als iedereen goed meedoet en zorgt steeds aanspeelbaar te zijn, dwing je tegenstanders om te kiezen: dek ik de vrije speler of probeer ik de bal af te pakken van de opkomende speler?

En tot slot: we moeten vooral de keepers niet vergeten. Die zijn natuurlijk altijd al enorm belangrijk. In de zaal is het echt feest. Er is veel meer te doen voor de keeper dan gemiddeld buiten op het veld. Goede keepers zijn naast keeper een extra verdediger die echt mee moet doen: de verdedigers goed aansturen en zelf de baas zijn in de cirkel.

Instructies voor de zaalleiding.

De voor de organisatie in de zaal op de betreffende wedstrijddag aangewezen vereniging is verantwoordelijk voor de goede gang van zaken in de zaalaccommodatie. De vereniging wijst voor de betreffende wedstrijden een zaalleider aan. Als zaalleider kunnen alleen personen van tenminste 18 jaar oud optreden.

Indien door een vereniging niet hieraan wordt voldaan kan aan de betrokken vereniging een geldboete worden opgelegd.

Bondsreglement 2015 artikel C 3.1.

Taken zaalleiding

- 1. De zaalleider zorgt voor de bezetting van de wedstrijdtafel.**
De zaalleider vervult geen andere functie dan zaalleiding. (Zij fluiten en/of coachen dus zelf niet).
- 2. De zaalleider zorgt dat de orde in het sportcomplex bewaard blijft en ziet erop toe dat er buiten het speelveld, in gangen en/of kleedkamers niet gehockeyd wordt door het wachtende team.**
De zaalleider controleert regelmatig alle kleedkamers op schade en rommel. Probeert zo mogelijk de dader(s) te achterhalen.
- 3. De zaalleider meldt zich bij binnenkomst bij de hal beheerder.**
- 4. De zaalleider zorgt, met medewerking van alle teams voor het in orde brengen van de zaal, balken leggen en doelen plaatsen, spelersbank en strafbank plaatsen, duidelijk scorebord aanwezig.**
Controleert of de netten van beide doelen goed vastzitten aan de palen en geen gaten bevatten en controleert de speelvloer op beschadigingen. Ingeval van onvolkomenheden direct aan de zaalbeheerder melden.
- 5. De zaalleider controleert bij aankomst alle kleedkamers op schades en achtergelaten rommel. Ingeval van schades of niet schoon zijn van kleedkamer(s) direct melden aan de zaalbeheerder.**
- 6. De zaalleider controleert of alle spelers, scheidsrechters en begeleiding sport schoenen dragen die geen strepen geven op de vloer, controleert of de uitrusting van de keeper geen ijzeren gespen heeft en controleert of alle spelers met een zaalhockey stick spelen. Hiermee mag niet worden gespeeld ook al zijn ze afgeplakt.**
De zaalleider controleert of iedere speler in het clubtenue speelt en de keeper in een afwijkende kleur.

7. De zaalleider zorgt dat het betreffende wedstrijdprogramma aanwezig is.
8. De zaalleider controleert of er tenminste 4 spelers en maximaal 12 spelers deelnemen aan een wedstrijd en 4 begeleiders op de bank zitten. Spelers/ ouders welke niet op het formulier voorkomen mogen niet op de bank.
9. De zaalleider zorgt na afloop dat de balken opgeruimd worden met de aanwezige teams en dat eventuele rommel in de zaal/ tribune en kleedkamers opgeruimd wordt.
De zaalleider controleert na afloop de zaal en alle beschikbare kleedkamers op eventuele schades en probeert bij eventuele schade de vereniging te achterhalen wie aansprakelijk gesteld kan worden voor de veroorzaakte schade.
10. De zaalleider ziet toe op de juiste en tijdige afronding van het digitale wedstrijdformulier.

Taken van de wedstrijdtafel

1. De wedstrijdtafel controleert of de scheidsrechters aanwezig zijn. Wordt hieraan niet voldaan, dan vermelden op het wedstrijdformulier en zorgen in de zaal voor vervanging..
2. De wedstrijdtafel zorgt dat de wedstrijdtijd in gaat op de vastgestelde aanvangstijd ongeacht of de beide teams en scheidsrechters al speelklaar zijn.
3. De wedstrijdtafel zorgt dat de tijd tijdens de wedstrijd nooit wordt stil gezet, ook niet bij blessures, (van welke aard dan ook) kaarten of strafballen.
4. De wedstrijdtafel zorgt dat indien de vastgestelde aanvangstijden niet gerealiseerd kunnen worden de wedstrijden ingekort worden zodat toch de vastgestelde eindtijd wordt gerealiseerd.
Deze wedstrijdduur dient dan tenminste 2x 15minuten te bedragen. De aanvoerders van de betrokken teams en de betreffende scheidsrechters worden hierover voor de aanvang van de wedstrijd op de hoogte gesteld.
5. De wedstrijdtafel zal een strafcorner of strafbal aan het einde van een wedstrijd(helft) uit laten spelen.
6. De wedstrijdtafel houdt de stand bij.

- 7. De duur van een wedstrijd is 40 minuten bij MHC DES in de bij ons aanwezige klassen. (behalve senioren standaard klassen, senioren reserve top, Jeugd A/ B/C/D Top en JJ)**
- 8. De wedstrijdtafel meldt de scheidsrechters de wedstrijd aan te vangen of te beëindigen en in wedstrijden van 40 minuten halverwege de wedstrijd in de rust van helft te wisselen. GEEN UITZONDERING HIEROP TOLEREN.**
- 9. De wedstrijdtafel zorgt dat spelers die tijdelijk of definitief verwijderd zijn, hun straftijd uitzitten. De opgelegde straftijd gaat pas in nadat de speler zich gemeld heeft. Tevens geeft de wedstrijdtafel het teken wanneer de straftijd verstreken is. Verwijderde spelers zitten naast de wedstrijdtafel op het 'strafbankje'.**
- 10. De wedstrijdtafel zorgt dat alle wedstrijden op de geplande tijd aanvangen. Kan dit niet doordat bv een team te laat is, dan wordt dit gemeld op het wedstrijdformulier. Tezamen met de oorzaak en het aantal minuten dat er te laat is begonnen. Komt een team niet opdagen dan vermeldt u dit op het formulier. (Geen "straf" uitslag invullen)**
- 11. MHC DES speelt in De Wetering Loon op Zand, De Werft Kaatsheuvel, Zidewinde Sprang Capelle. De Werft heeft een electronisch bord in de zaal voor tijdwaarneming en score, De Wetering heeft dit ook, enkel werkt het niet. Hier dus zelf net als in De Zidewinde tijd bijhouden en handmatig scorebord. Zaalleiding fluit af, niet de arbitrage.**

2 Voor de coach

1. Een goede voorbereiding is het halve werk. Zorg dus dat je op tijd in de zaal aanwezig bent. Dat kan nog best wel eens spannend zijn als het buiten glad is. Het is immers winter. Let dus goed op de buienradar. Het kan ook zo maar zijn dat wedstrijden worden afgelast. Vanuit de club hoor je dit, aangezien KNHB de code afgeeft bij afgelastingen. Soms mag je zelf nog beslissen om toch te spelen, als beide partijen dat willen, gebeurt dat gewoon. De zalen zijn geboekt en overspelen is bijna iets onmogelijks.

2. De spullen van alle spelers moeten in orde zijn. We hebben het dan over schone zaal schoenen (zonder zwarte zool), scheenbeschermers, bitje en handschoen die de hand volledig beschermd, met volledige vingers. Je mag niemand opstellen zonder deze attributen. En vooral die beschermende attributen zijn heel erg belangrijk.

3. Zorg dat je gevulde waterflessen hebt. Het is vaak erg droog in sporthallen en dan heb je nog eerder dan op het veld een slokje water nodig. En echt alleen water: suikers zijn niet nodig.

4. Als coach heb je voldoende ballen bij je om de warming-up te doen. Zo'n warming-up is heel belangrijk. De stroeve, harde ondergrond met veel draaien en keren stelt de spieren op de proef. Als de ruimte er is, probeer dan in de gangen van de sporthal al wat los te lopen. Zo voorkom je blessures. Als je het veld op mag, is er vaak erg weinig tijd. Benut die dus goed!

5. Zorg dat je spelers met tweetallen in de breedte van het veld gaan staan en speel hard de bal over op de fore- en backhand en doe alles in beweging. Iedere zaal is namelijk anders. Een bal aannemen op een houten vloer is heel anders dan op een kunststof vloer. En kunststofvloeren verschillen ook erg: soms zijn ze glad, soms 'stroppen' ze een beetje. Daar moet je snel aan wennen want anders vliegen ballen omhoog of gaan ze stuiteren als je een bal aanneemt. Wijs ook altijd een speler aan die de keeper inspeelt. En als je iets meer tijd hebt: oefen de corner nog even. In ieder geval het aannemen en stoppen.

Zorg dat de
spelers even
wennen aan
iedere zaal

Korte
teambespreking!

De teambespreking

Houd een korte teambespreking! Benadruk wat er goed ging de vorige keer en zorg dat iedereen met veel zin aan de wedstrijd begint. Leg in de teambespreking vooral de nadruk op wat je **wel** wil dat de spelers gaan doen. Dus niet wat ze niet moeten doen. Het helpt enorm als je iets kan tekenen op een bord of papier. Dan komt het vaak toch beter aan.

De belangrijkste onderdelen van een teambespreking zijn:

- Hoe beginnen we als we balbezit hebben?
- Hoe stellen we ons op als we geen balbezit hebben?
- Hoe gaan we om met verdedigende corners?
- Hoe nemen we zelf de corners?

Er gelden altijd de basisafspraken die je vanaf het begin van het seizoen

steeds kan herhalen:

- Houdt het (bal)tempo hoog en daarmee ook je handelingsnelheid,
- Blijf altijd in beweging, zowel in balbezit als in niet-balbezit
- Blijf in eerste instantie zoveel mogelijk uit duels
- Coach elkaar, je moet in het veld altijd met elkaar verbonden zijn
- Bij een actie is het van belang het met volle overtuiging en snelheid te doen.
- Diepte van de voorhoede. Dat kun je bij de eerste wedstrijden niet vaak genoeg zeggen.

Het is goed om als coach deze afspraken te herhalen. Maar kijk vooral waar je extra accenten wilt leggen.

Tijdens de wedstrijd

Moedig tijdens de wedstrijd positief aan. Coach vooral de spelers die niet aan de bal zijn. De speler aan de bal heeft het vaak als druk genoeg om de bal onder controle te houden en met de druk van de tegenstander om te gaan. Dan kunnen niet ook nog eens instructies vanaf de kant worden verwerkt.

Bij de eerste wedstrijden is het heel belangrijk om de voorhoede naar voren de jagen/schreeuwen. In de zaal heb je diepe aanspeelpunten nodig en dat is een reflex die er niet bij iedereen meteen inzit. Ook de andere details zijn belangrijk: laag zitten. De stick moet echt zo goed als helemaal plat.

Wisselen

Met wisselen moet je verstandig omgaan. Je wilt als coach graag de 'flow' in het spel houden als het lekker loopt. Dit ritme kun je helemaal verstoren door te veel spelers tegelijk te wisselen.

Je mag altijd wisselen behalve bij een strafcorner. Maar bij de meeste teams is het slim het wisselen te beperken tot de momenten dat bij DES de bal over de achterlijn is gegaan. Geef het wisselmoment duidelijk aan zodat de verdedigers de bal nog even vasthouden. Je kunt ook prima tijdens de wedstrijd wisselen: een rechter verdediger kan als we vol in de aanval zijn snel uit het veld stappen.

Je kunt het wisselen ook 'gebruiken' om het ritme uit het spel te halen als dat nodig is. Bijvoorbeeld als de tegenstander wel erg veel druk begint te zetten. Dan is het handig om de tijd die je kunt pakken door bij een uitbal de bal vast te houden en de spelers die ver weg staan te wisselen. Is een beetje flauw, maar als je het niet te opzichtig doet mag het gewoon en kan een scheidsrechter er niets van zeggen.

Verkeerd wisselen kan een strafcorner tegen opleveren, bijvoorbeeld als je per ongeluk met een speler te veel in het veld staat. De speler gaat dus pas het veld in als de ander eruit is gestapt.

Aan een wedstrijd mogen 12 spelers meedoen. Dat is erg veel en zorgt voor veel onrust bij het wisselen. Bij de prestatieve teams is het streven

met 9 spelers van start te gaan. Stel dus een roulatieschema op waarbij om beurten een speler niet meedoet.

Coach de spelers die
de bal niet hebben

Wissel met beleid:
houdt het ritme
vast...
...of juist om het
ritme van de
tegenstander te
verstoren

Bij diverse clubs is de persoonlijke voorkeur, inmiddels, om in de verdediging met drie tot vier spelers te rouleren, voor de mid-mid positie met 2 spelers en in de voorhoede de rest. De voorhoede doet veel sprintwerk, dus die kun je iets sneller wisselen.

Het spelen met 2 hele teams kan veel onrust geven bij het wisselen en een wedstrijd helemaal doen omslaan. De teams zijn immers zelden even goed. Maar we kunnen ons zeker voorstellen dat het in breedteteams een goede aanpak is om iedereen even veel te laten spelen.

De belangrijkste regel is echter: laat iedereen spelen: niemand wordt een betere hockeyer van op de bank zitten. Het is best te begrijpen als een wedstrijd heel spannend wordt dat je kiest voor de beste spelers in het veld. Maar dit moet echt een uitzondering zijn. Je kunt ook in je 'allstar' team een iets mindere speler laten meedraaien. Dat is juist extra leerzaam. De enige redenen om een speler langer op de bank te houden is als deze onsportief is in het veld of zich niet aan de afspraken heeft gehouden (te laat bij verzamelen, spullen vergeten, geen handschoen/bitje/scheenbeschermers of evident te laat naar bed gegaan).



Laat iedereen
spelen!

Verkeerd wisselen =
strafcorner

3 Hoe gaan we spelen?

3.1 Uitverdedigen en starten

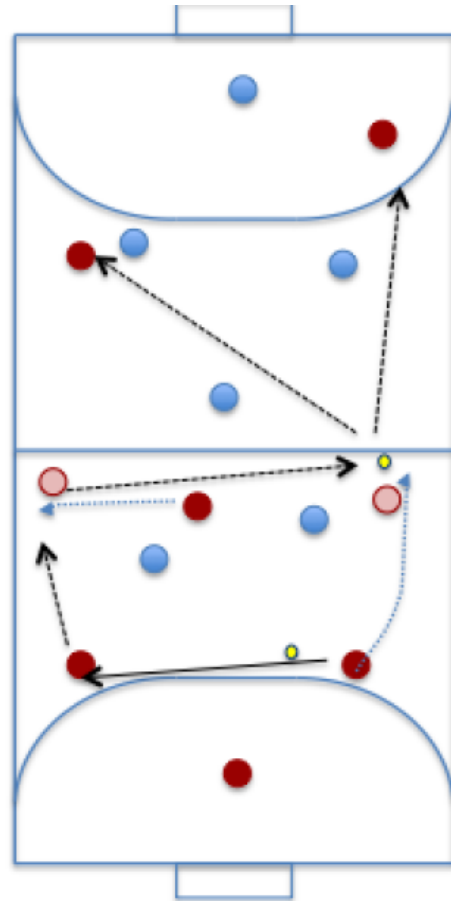
aanval

startpositie 
na loopactie 

In het schema hiernaast is te zien dat de bal van RA naar LA gaat. De LA speelt vervolgens de MM in die naar de linkerkant is gelopen. De MM neemt de bal op de forehand aan en draait in een keer door naar binnen om de bal direct breed te spelen naar de opgelopen RA.

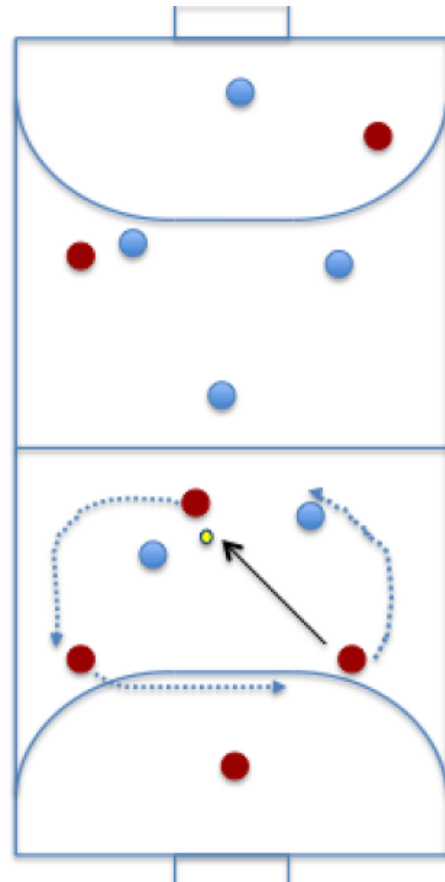
De RA kan vervolgens kiezen uit direct doorspelen naar de RV of de LV en zelf achter de pass aanlopen om op kop van de cirkel te kunnen scoren. En de optie om zelf een snelle solo in te zetten blijft natuurlijk mogelijk! Daarbij helpt het dan als de RV wel aanspeelbaar blijft bij de paal voor een tip in of kaats.

Het spreekt voor zich dat de gespiegelde variant van deze opbouw ook kan. Die is technisch wel iets moeilijker.



Een laatste variant bij het uitverdedigen laat het 'draaimolentje' zien. De RA, LA en MM nemen hier in beweging elkaars plek over. Daarmee kun je bijvoorbeeld strakke mandekking ontlopen. In het voorbeeld speelt de RA de MM in die met de bal wegloopt naar de plek van de LA die inmiddels is overgestoken naar de plek van de RA. De RA zelf is naar de MM-positie gelopen.

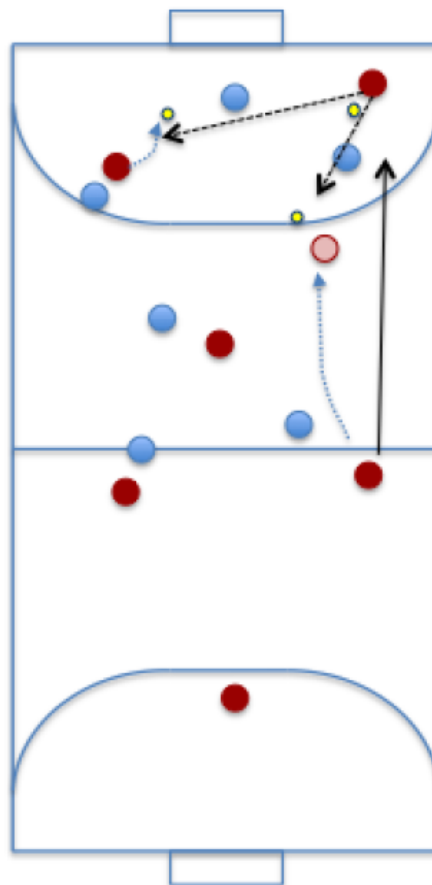
Dit werkt prima als de MM de bal in beweging goed weet aan te nemen en af te schermen. En uiteraard: iedereen moet weer meedoen en de bal snel en strak spelen.



De aanval over rechts

De opgelopen RA speelt de bal in naar de RV die met de rug naar de achterlijn diep in de cirkel van de tegenstander staat. De RV moet goed diep zitten en de stick al plat hebben. De bal wordt namelijk hard ingespeeld en als je dan niet diep zit, ben je te laat om de bal te controleren.

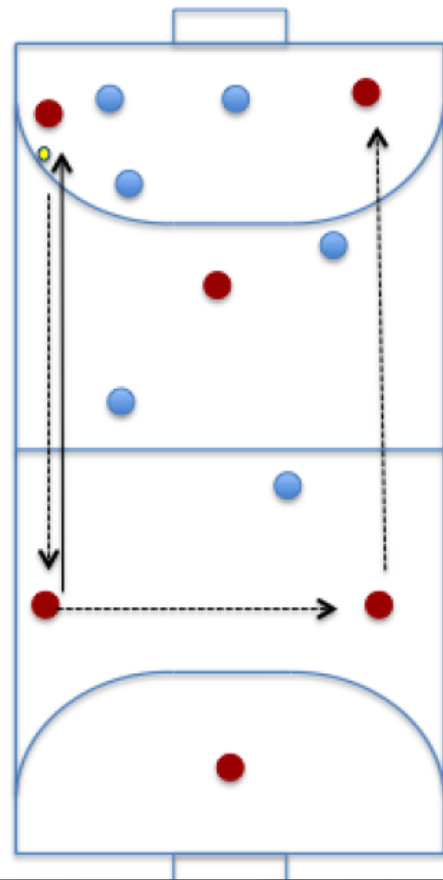
De RA loopt achter de bal aan tot de kop van de cirkel om vanaf daar te kunnen scoren of de bal aan te nemen en naar links af te leggen voor de inlopende LV. De RV kan de bal ook aannemen en naar de goal lopen en op tijd alsnog de bal afspelen naar de LV.



Verleggen van de aanval

Het komt regelmatig voor dat de bal bij de LV in de hoek goed wordt verdedigd. Je kunt dan eigenlijk nauwelijks nog een actie maken. Omdat je in de zaal de bal niet mag 'liften' is de beste optie om uit het duel te draaien en de bal terug te spelen naar de LA. Als je dat snel doet en de LA de bal meteen door kaatst naar de RA die meteen doorspeelt naar de RV, dan ben je in een paar tellen weer in scorende positie. De MM en de LV staan weer klaar.

Ook hier weer: je moet het snel uitvoeren met harde ballen en als je de kaats beheerst gaat het helemaal lekker. En iedereen moet meedoen.



3.3 Verdedigen

Een goede verdediging is de basis van een mooi resultaat. In de zaal staan in de verdediging vaak de betere spelers. Beter in de zin dat ze rustig aan de bal blijven, zich goed opstellen om de tegenstanders op te vangen, goede harde passes kunnen geven en als het kan ook een aanvallende actie kunnen maken.

Als we de bal kwijt raken moet de eerste reflex zijn om met het hele team achter de bal te staan. Dit omschakelmoment is heel cruciaal. Er is geen tijd om de teleurstelling van een gemiste of verprutste bal te verwerken. Kortom: meteen hoofd omhoog en terug hollen om je verdedigende taak in te vullen.

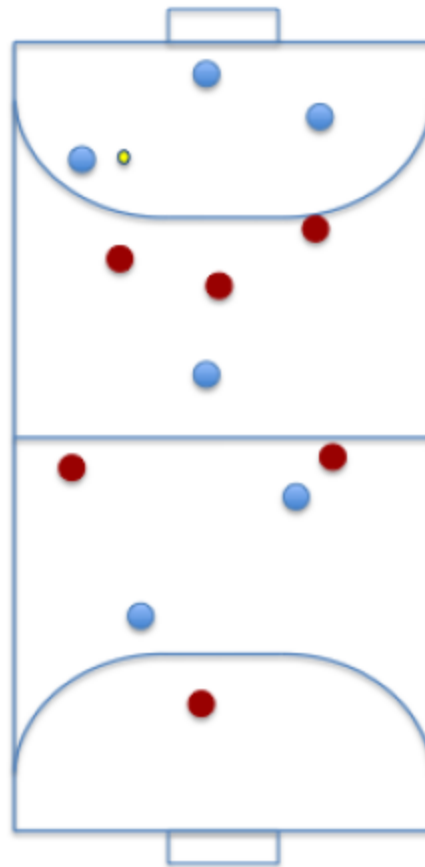
Verdedigen begint bij de voorhoede. Alle pass-lijnen moeten worden dichtgezet om te voorkomen dat direct een aanvaller wordt ingespeeld. De dobbelsteen is een opstelling die in veel gevallen goed werkt.

De keeper staat hierbij niet op de doellijn maar liefst al een stuk richting de kop van de cirkel. Hij moet de diepste speler van de tegenstander uit de cirkel houden.

Startpositie van de spitsen:

- Als de bal bij de RA van de tegenstander is gaat onze LV met de krul van de stick recht tegenover de bal staan
- Als de bal bij hun LA is, gaat onze RV met de handschoen recht tegenover de bal staan

Je dekt altijd de backhand van de speler voor je. Als de spits over de backhand wordt uitgespeeld, moet de speler daarachter gelijk met de forehand het blok zetten. In principe wordt niet met de backhand verdedigd in de zaal.



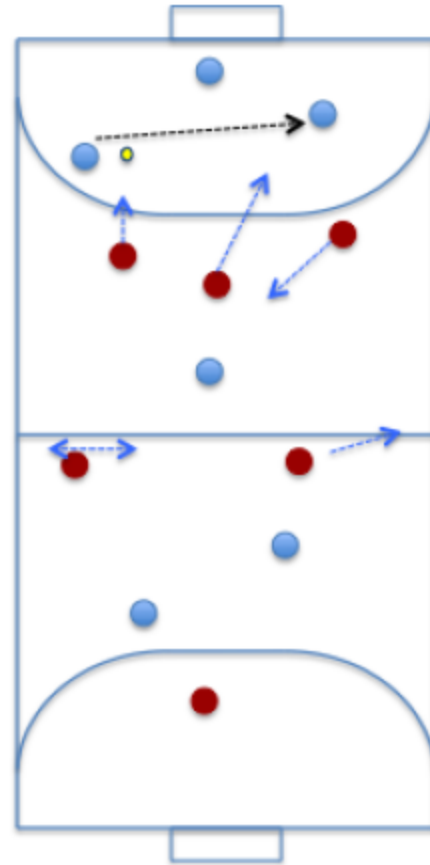
Huis: zone dekking op interceptie

In het voorbeeld gaat de bal van de RA naar de LA van de aanvallende partij. Op dat moment gaat onze **MM** uitstappen om druk te zetten op de LA. Onze RV zakt dan meteen iets om de zone van de MM van de tegenstander te dekken. KZ-RA dekt de balk af en de pass naar de LV van de tegenstander. De LV staat op interceptie ongeveer ter hoogte van de middenlijn.

De KZ-LA dekt ook de pass langs de balk af. Op deze manier kun je de tegenstander vol onder druk zetten. Het werk echter alleen als iedereen meedoet. Anders ontstaan er toch nog open passlijnen.

Aandachtspunten:

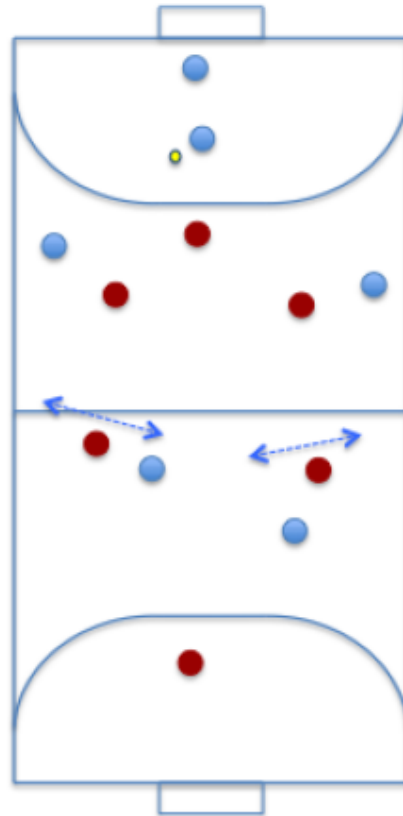
- Blijf goed communiceren.
- Help elkaar. Vanuit de achterhoede kun je beter zien waar de passlijnen liggen.
- Geef duidelijke/concrete en korte instructies als 'backhand' of 'forehand' zodat de voorhoede weet of ze een stapje naar links of naar rechts moeten zetten.
- Zet als keeper iedereen op zijn plek.



De kerstboom: bij 3-mans opbouw

De opstelling die we hiernaast hebben afgebeeld noemen we de kerstboom. Deze opstelling speel je wanneer de tegenpartij de bal in het midden uitneemt.

De voorste KZ-speler zet druk op de speler met de bal. De overige spelers houden hun man en zetten de passlijnen dicht. De twee verdedigers blijven ook bij hun mannetje en geven schijnruimte voor de ballen langs de balk. Ze zijn dus klaar om de bal van de balk af te plukken als die pass toch wordt gegeven. Iedereen verdedigt voor de eigen tegenstander. Dit noemen we 'op interceptie' verdedigen.

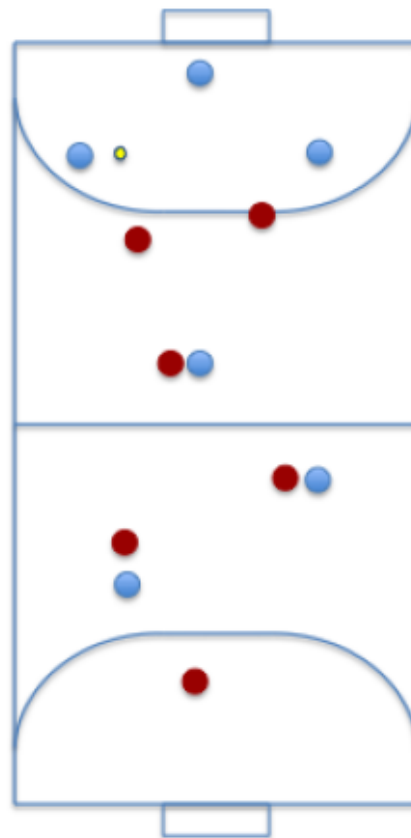


Mandekking: iedereen op de man

De voorhoede zet hier de passlijn door de as van het veld dicht. De MM en de verdedigers staan dicht genoeg bij hun tegenstander om ervoor te duiken of direct druk te zetten als de tegenstander de bal weet aan te nemen.

Iedereen moet weer volledig meedoen: een beetje mandekking of een enkele speler die niet meedoet en deze aanpak werkt al niet meer.

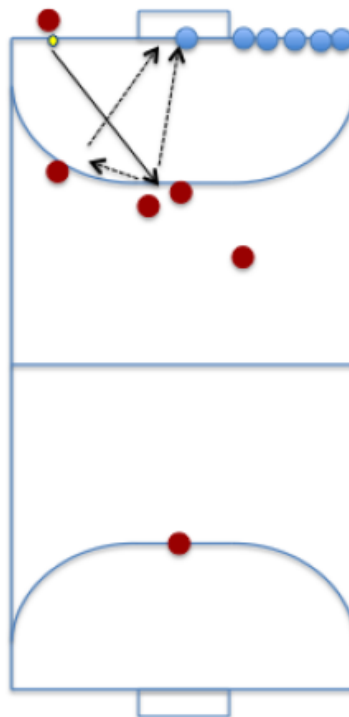
Als het goed gaat kun je de bal snel onderscheppen en dan gaat het erom snel om te schakelen in de aanvalsstand.



3.4 Corners aanvallend

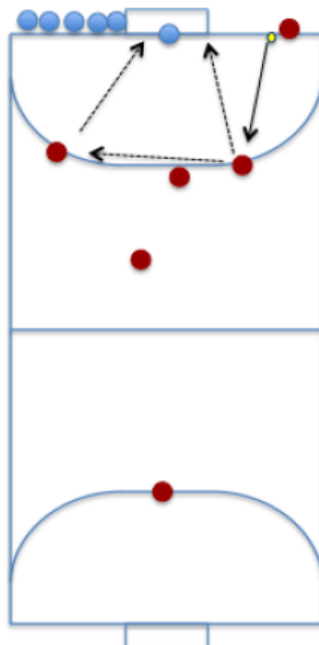
Essentieel bij de corner is het aangeven. Hard en zo precies mogelijk is hier het devies. Oefen hier op! Je hebt er op het veld in maart weer veel plezier van. Belangrijk bij het aangeven is dat je de tijd neemt om de details goed te doen. Het begint bij je voeten goed neerzetten: je linkervoet wijst naar de plek waar de bal moet uitkomen. De bal goed neerleggen, stick in positie, 1 keer kijken naar de stopper, dan alleen maar nog maar naar de bal kijken totdat die van de stick loskomt.

De stopper stopt de bal met de platte stick. De bal kan rechtstreeks worden genomen, een afschuif naar links is echter een goed alternatief. De tegenstanders kunnen die afschuif namelijk moeilijk afdekken.



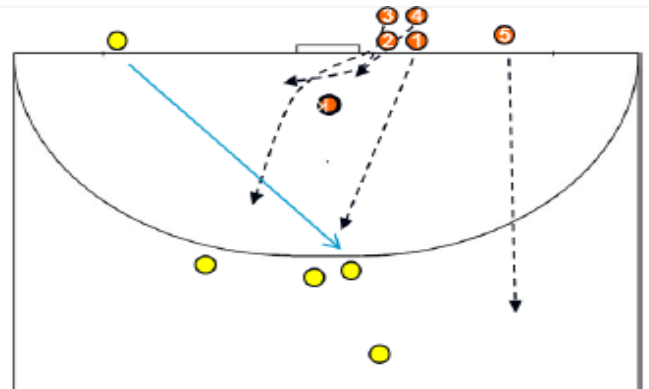
Variant vanaf rechts

Bij lagere/jongere teams is deze variant vaak handiger. De speler die de bal aanneemt kan gelijk ook het schot op goal doen of de bal breed geven naar de linkerkant van de cirkel. Bij deze variant hebben we geen stopper.



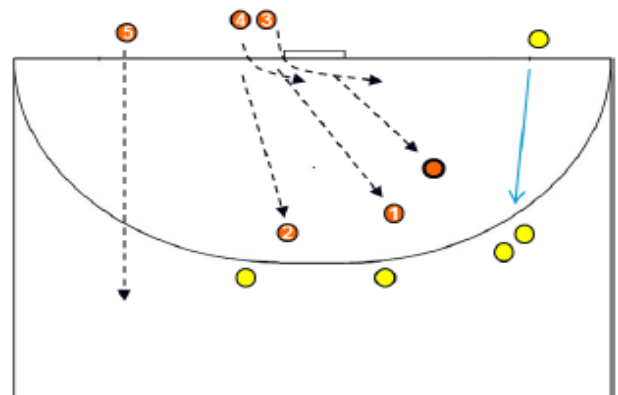
3.5 Corners verdedigend

De keeper loopt uit. Als je een snelle keeper hebt kan die helemaal uitlopen, maar in ieder geval een paar stappen. Speler 1 loopt naar de kop van de cirkel. Speler 2 naar de afschuif, speler 3 naar de aangever en speler 4 is de lijnstop en stap in de goal. Nummer 5 dekt de ruimte aan de rechterkant en staat vooral klaar om snel uit te kunnen breken.



Deze vijfde speler mag je ook achter de middenlijn laten staan als de corner wordt genomen. Als de tegenstander niet zo'n goede corner heeft is dat een mooie manier om meteen een diep aanspeelpunt te hebben.

Als de corner van de andere kant wordt aangegeven loopt de keeper iets verder uit. Nummer 1 loopt met de keeper mee, nummer 2 neemt de afschuif voor zijn rekening, nummer 3 gaat naar de aangever en nummer 4 is lijnstop. Nummer 5 dekt de linkerkant van de cirkel en is klaar voor een snelle uitbraak.



Trainingsstof

4.1 Basics

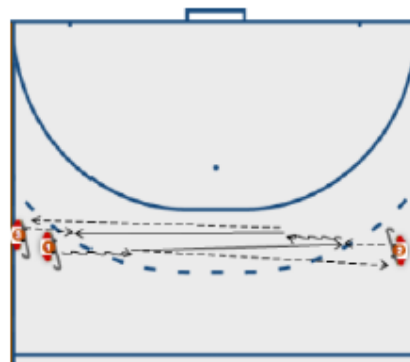
Stoppen fore- en backhand

Warming-up oefening:

Spelers staan in breedte van het veld tegenover elkaar en spelen bal hard naar elkaar over in de fore- en backhand. Deze oefening gaat over in een oefening met drietallen. De speler die de bal aangeeft speelt vanuit een kleine versnelling en loopt achter de bal aan. En zo draaien we een paar minuutjes door.

De oefening gaat nu nog meer 'bewegen'. De speler die de bal ontvangt loopt in als de bal door de 'overkant' wordt gespeeld.

De volgende stap is om na het aannemen juist een kleine versnelling te maken. De aannemende speler maakt die versnelling en loopt dan helemaal door naar de overkant van het veld.



Aandachtspunt: bal voor je hebben en laag zitten

Aandachtspunt: niet inwandelen, graag met een versnelling

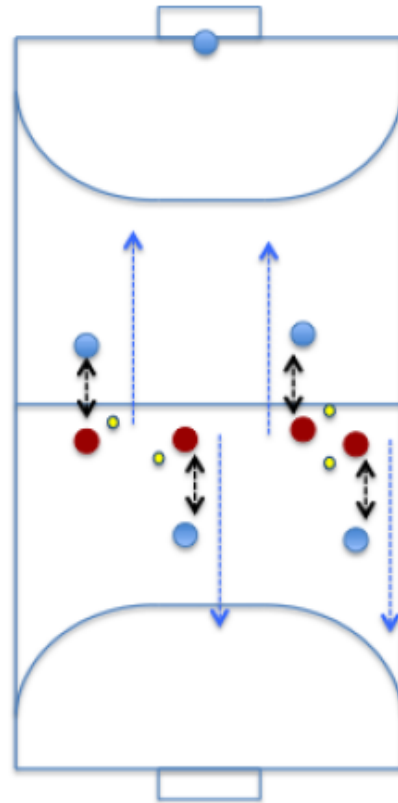
Nu echt een versnelling als je de bal aanneemt en let op: voor je lichaam de bal aannemen!

Warming-up oefening:

Bij deze oefening maak je tweetallen van 1 verdediger en 1 aanvaller. De aanvaller speelt de bal naar de verdediger om beurten op de fore- en backhand. De aanvaller loopt naar de goal, de verdediger loopt achterwaarts in dezelfde richting. Eenmaal bij de cirkel aangekomen mag de aanvaller scoren.

Aandachtspunt: voetenwerk verdediger die al achteruitlopend steeds de bal moet aannemen en terugpassen. Stick moet steeds plat liggen en de verdediger moet dus diep zitten.

Je kan deze oefening ook naar het andere doel uitzetten. Op die manier kunnen 4 of 6 koppeltjes tegelijk bezig zijn. Verdediger en aanvaller wisselen na iedere ronde van functie.



Aannemen bal en naar binnen draaien

(ook wel: sterk aannemen genoemd)

De spelers staan verdeeld over de 6 posities (zie plaatje).

Speler A passt de bal op speler B (1).

Speler B neemt de bal

'sterk' aan met de forehand,

draait met een boog en speelt de bal op

speler C (2). Speler C neemt de bal aan en

rondt met de forehand af op doel. Speler C

draait na het afronden door naar het

startpunt van de oefening aan de andere

kant (3).

Speler A kaatst de bal met speler B.

Als A de bal terugkrijgt speelt hij deze op

de balk ter hoogte van de

plek waar speler B stond (4). Speler B

beweegt na zijn kaats door

richting het aanvallende doel (5).

Speler C is de cirkel ingelopen en

controleert de bal van A op de

forehand en kaatst deze terug op speler B,

die is doorgelopen (6).

Speler B controleert de bal en rondt af.



Andere varianten

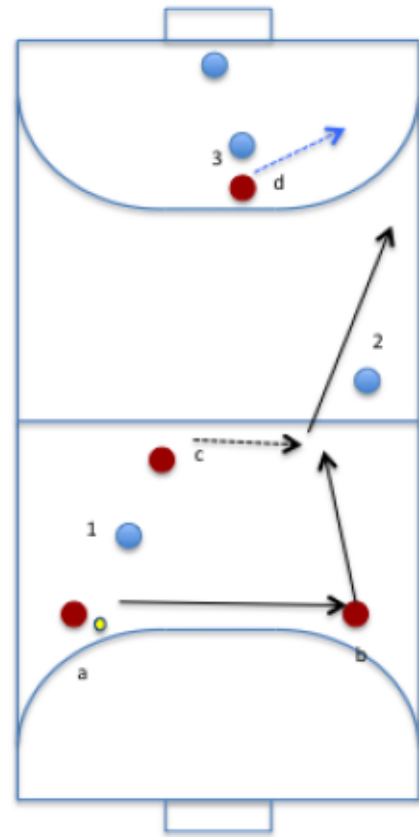
- Speler B passt de bal one-touch op speler C.
- Er komt een verdediger in de cirkel. Speler B en C spelen een 2:1 op doel. De verdediger probeert de bal af te pakken en speler A in te spelen.

Aanval over rechts met gebruik van MM

In deze oefening gaan we opbouwen via de MM (speler C)

A geeft een pass naar B. Verdediger 1 zet hierbij een beetje druk. B moet via een bewegende C uiteindelijk D proberen in de voorhoede bereiken. De verdedigers doen in het begin op halve kracht mee. Je kunt er ook voor kiezen om verdediger 3 pas later in te voegen. Als de oefening loopt gaan de verdedigers steeds meer druk zetten.

In een 4 tegen 3 gaan de aanvallers scoren. Spelers A en B nemen na iedere pass een ander positie in. Ze moeten altijd naar voren kunnen passen. C moet een goede positie kiezen ten opzichte van de verdedigers. Als C de bal heeft gehad moet alles in een tempoversnelling: de bal én de loopacties.



4.3 Verdedigen

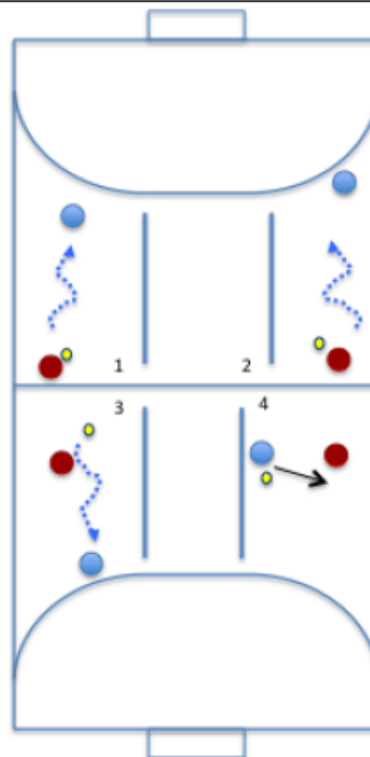
Duel verdedigend

Op vier plekken in het veld kun je deze oefeningen uitzetten. Er wordt een 1 op 1 gespeeld. Bij oefening 1, 2 en 3 start de aanvaller met de bal en probeert de verdediger met een block tackle de bal te veroveren.

Bij oefening 4 geeft de verdediger een pass op de aanvaller. De aanvaller probeert de cirkel in te lopen maar krijgt te maken met een tackle back van de verdediger. Als de verdediger wint loopt hij met de bal over de middenlijn. Je kunt daar een bank neerleggen om te scoren (of eventueel over gebleven balken). De aanvaller mag scoren op goal. Zet pionnen neer om het speelveld te markeren.

Aandachtspunt: laag zitten en de bal voor je lichaam aannemen

Een lage backhand blok kun je sterker maken door de stick met twee handen plat te leggen en je krul tegen de balk 'fixeren'



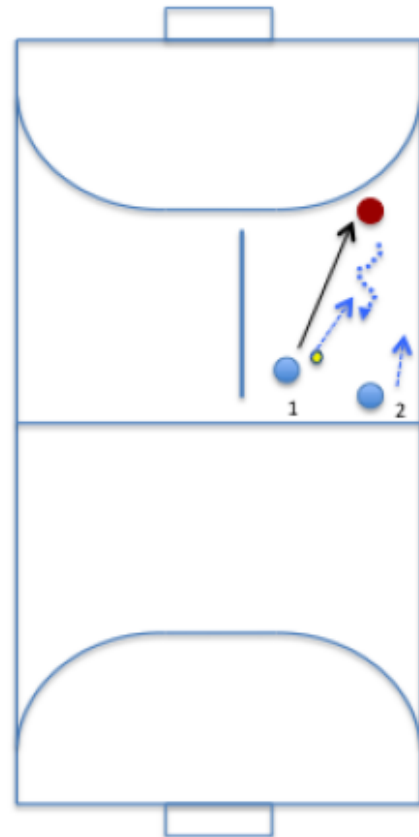
2 tegen 1

Verdediger 1 speelt bal naar A. A, de aanvaller, moet scoren tegen de bank die op de middenlijn ligt. Verdedigers 1 en 2 voorkomen dit door een dubbel neer te zetten: V1 dwingt de aanvaller naar de balkkant en V2 moet de bal uiteindelijk aan de balk onderscheppen met een bloktackle. Als v2 de bal heeft afgepakt wordt V1 zo snel mogelijk ingespeeld en die kan vervolgens scoren in het doel.

Begin de oefening in een klein veldje. Als het goed loopt kun je de afstanden vergroten.

Je kunt de oefening ook in spiegelbeeld uitzetten.

Aandachtspunten: bij bloktackle staat linkervoet voor en je gewicht is goed verdeeld op beide voeten. Stick laag zodat de aanvaller de bal niet eronderdoor kan duwen en met twee handen vasthouden.



4.4 Extra's en corners

Één tegen één

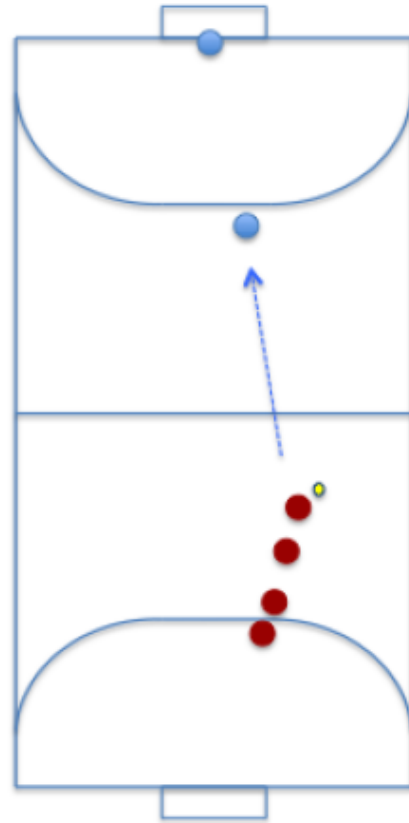
Bij deze oefening simuleren we een snelle uitbraak waarop een één tegen één volgt. Het doel is dat je als aanvaller op tempo de verdediger weet te passeren én daarna nog de keeper.

Een trappetje of een dummy is een goede manier om in de zaal te passeren. Als aanvaller moet je de verdediger dwingen te bewegen. Zet dus op tijd een diagonale beweging in.

De verdediger gaat bij deze oefening steeds actiever meedoen.

Aandachtspunten verdediger: stick laag, voetenwerk, aanvaller naar een kant dwingen

Aandachtspunten aanvaller: hoog tempo, kies de juiste passeertechniek afgestemd op de houding van de verdediger

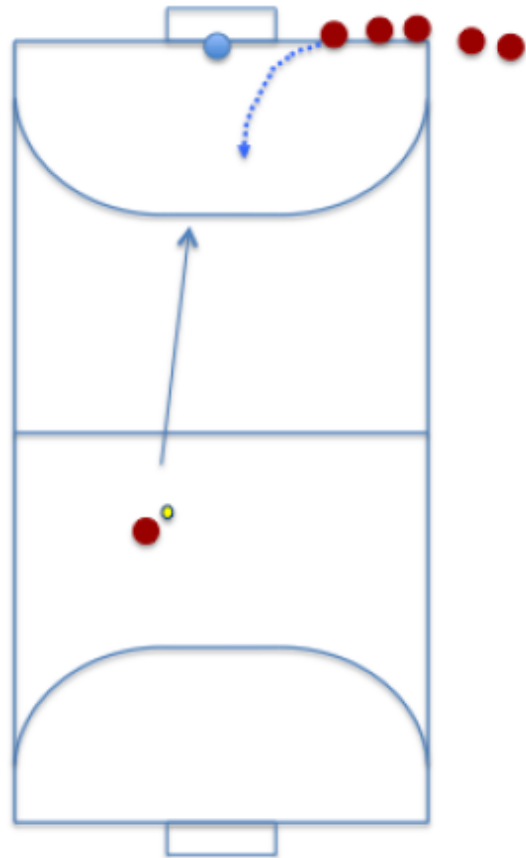


De tip-in

Bij zaalhockey is de tip in een goede mogelijkheid om te scoren. Je moet het wel even oefenen. Deze oefening is voor iets gevorderde teams.

De aanvallers stellen zich op aan één kant van het doel en zoveel mogelijk bij de balk. De LA staat op de eigen helft bij de middenlijn en heeft een flink aantal ballen. De aanvaller maakt met de LA oogcontact en op dat moment maakt de aanvaller een loopactie naar het doel en loopt met een bocht naar de bal toe die de LA op dat moment speelt. De aanvaller moet zijn stick met een open blad voor zich houden. De LA moet hard inspelen.

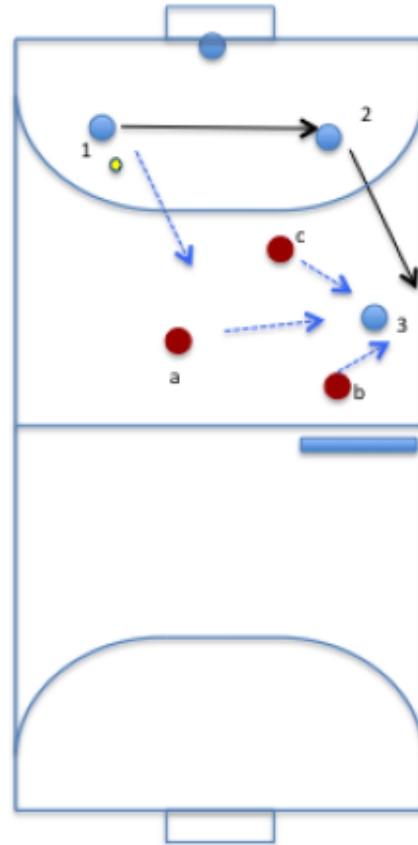
Dezelfde oefening kun je ook vanaf links doen. Maar nooit tegelijkertijd! Het oogcontact is erg belangrijk. De aanvaller moet niet te vroeg vertrekken.



Vastzetten bij rechterbalk en turn over

Het doel van deze oefening is om een middenvelder vast te zetten bij de balk, de bal te veroveren en een tegenaanval in te zetten.

Verdediger 1 speelt 2 aan en die speelt 3 aan. A, B en C zetten 3 vast bij de balk. Als het de aanvallers lukt om in balbezit te komen, mogen ze een tegenaanval inzetten. Verdediger 3 kan scoren door de bal over de middenlijn te drijven. V1 en V2 mogen gewoon meedoen. Ze moeten aanspeelbaar blijven en dus een goede positie kiezen.



4.4 Extra's en corners

Één tegen één

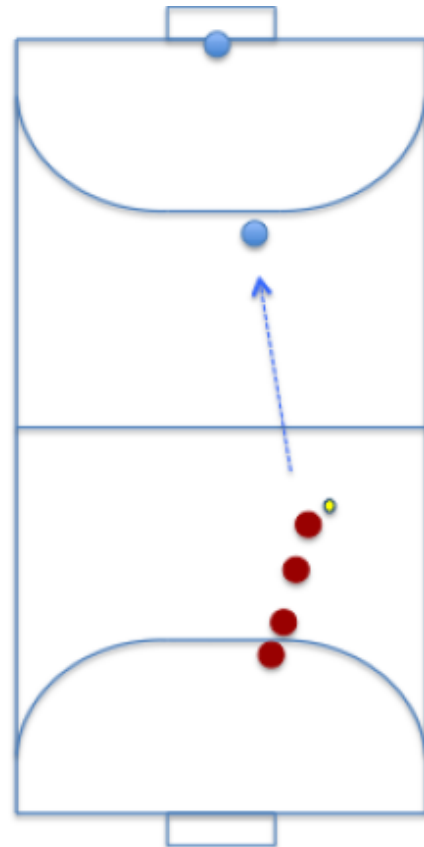
Bij deze oefening simuleren we een snelle uitbraak waarop een één tegen één volgt. Het doel is dat je als aanvaller op tempo de verdediger weet te passeren én daarna nog de keeper.

Een trappetje of een dummy is een goede manier om in de zaal te passeren. Als aanvaller moet je de verdediger dwingen te bewegen. Zet dus op tijd een diagonale beweging in.

De verdediger gaat bij deze oefening steeds actiever meedoen.

Aandachtspunten verdediger: stick laag, voetenwerk, aanvaller naar een kant dwingen

Aandachtspunten aanvaller: hoog tempo, kies de juiste passeertechniek afgestemd op de houding van de verdediger

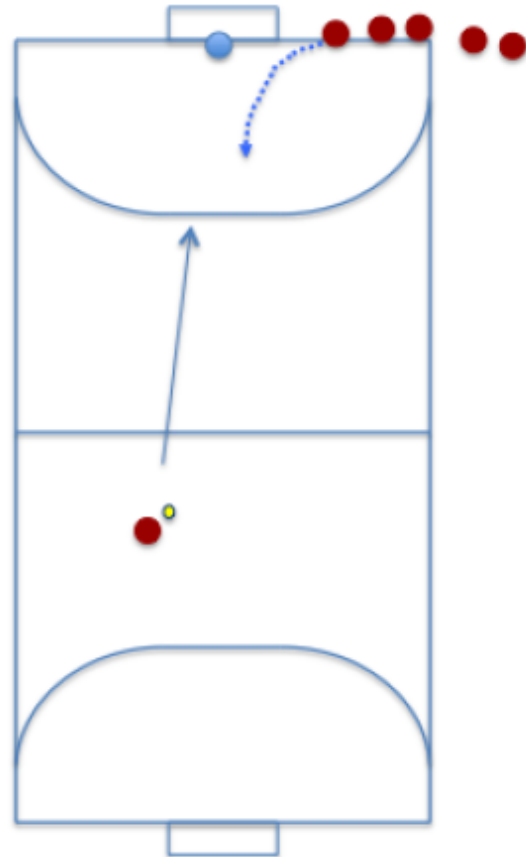


De tip-in

Bij zaalhockey is de tip in een goede mogelijkheid om te scoren. Je moet het wel even oefenen. Deze oefening is voor iets gevorderde teams.

De aanvallers stellen zich op aan één kant van het doel en zoveel mogelijk bij de balk. De LA staat op de eigen helft bij de middenlijn en heeft een flink aantal ballen. De aanvaller maakt met de LA oogcontact en op dat moment maakt de aanvaller een loopactie naar het doel en loopt met een bocht naar de bal toe die de LA op dat moment speelt. De aanvaller moet zijn stick met een open blad voor zich houden. De LA moet hard inspelen.

Dezelfde oefening kun je ook vanaf links doen. Maar nooit tegelijkertijd!
Het oogcontact is erg belangrijk. De aanvaller moet niet te vroeg vertrekken.



Corners

Oefen de corners met groepjes op twee doelen. Zo blijft het hele team betrokken en krijg je meer spelers die een corner kunnen nemen, aangeven of stoppen. Corners zijn heel belangrijk, maar trek niet te veel tijd voor het oefenen: er moet voldoende tijd overblijven voor het partijtje!

Zorg dat je altijd voldoende spelers hebt die het aangeven goed onder de knie krijgen. Dat is minstens zo belangrijk als het inpushen.

Leer de aangevers alle kleine stapjes zorgvuldig af te lopen: bal goed neerleggen, voeten neerzetten, voet in de richting van de ontvanger zetten, stick bij de bal, één keer kijken naar de ontvanger en dan alleen naar de bal blijven kijken en pushen.

Voor de inpusher is het belangrijk snel te pushen. Snel nadat de bal is gestopt. Je kunt beter snel pushen dan heel hard. Het mooiste is natuurlijk snel én hard. Een hoge bal vol in de kruising is natuurlijk erg spectaculair. Hard laag in de hoek is zeker zo effectief. Dus oefen op rendement.

4.5 Partijtje!

Als je twee hele teams kan maken, speel je op een heel veld. Ben je met minder spelers, maak dan het veld kleiner. Je kunt bijvoorbeeld twee banken op de middenlijn leggen bij de balken. Je speelt dan aanval tegen verdediging waarbij de verdedigers kunnen scoren bij de banken en zo het recht van aanval winnen. Bij dit partijtje moet je letten op:

- Hoog tempo
- Vrijlopen
- Steeds de vrije man zoeken
- Bal uit duel halen
- Alleen acties op volle snelheid
- Snel omschakelen bij verlies recht van aanval

Site van KNHB:

http://www.knhb.nl/knhb+academie/materialenbank/DU24096_Video+S pelgericht+trainen+in+de+zaal.aspx