

HC GEMERT



BIJDEHANDJE

BEGELEIDING

ZAALHOCKEY



2019-2020

Wat maakt zaalhockey bijzonder? Waar liggen de accenten ten opzichte van hockey op het veld? Waaraan geef je in de begeleiding extra aandacht? Hieronder een aantal tips. Tips over tactiek, techniek, fysiek, mentaal. Tips die de principes van zaalhockey raken. Informatie over de meest gebruikte spelsystemen met hun voor- en nadelen. Toelichting op de strafcorner in de zaal, zowel offensief als defensief. En tenslotte een samenvatting van de spelregels die in de zaal anders zijn dan op het veld.

ACCENTEN ZAALHOCKEY

Technisch

- kleine ruimtes
- snel handelen
- in beweging aannemen
- verdedigen (forehand / backhand : zit **LAAG**)

Tactisch

- afspraken maken
- wisselen van speelstijl
- "lezen" van de wedstrijd / tegenstander

Fysiek

- laag zitten
- voetenwerk
- korte sprintjes

Mentaal

- vergt groot concentratievermogen (fouten, onachtzaamheden worden sneller afgestraft, incasseren)
- verantwoordelijk (speldiscipline)
- schakelmomenten volgen elkaar snel op (soms anticiperen ipv snel reageren)

Passing

- korte push of schuif pass (50 cm)
- kaats
- direct of indirect (via de balken)

Passeren

- pull / drag (stoeltje)
- brede bewegingen

Lopen

- bal en omgeving in de gaten houden
- korte versnellingen

Aannemen

- véél sterke forehand-aannames
- alles in beweging (dynamisch)

Verdedigen

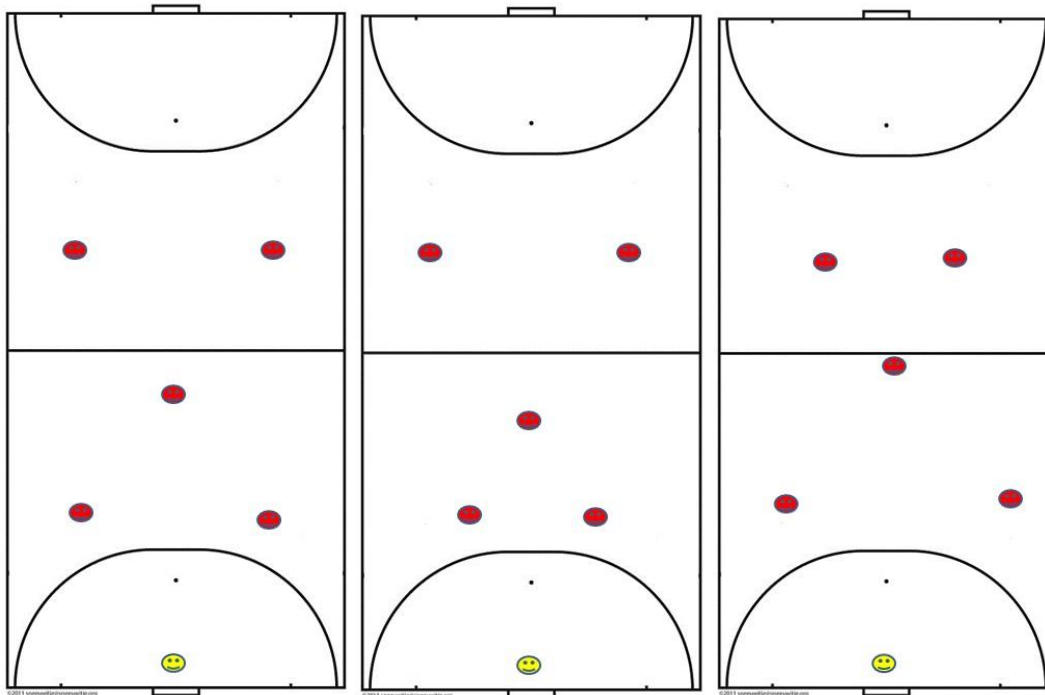
- handschoen aan de grond (laag zitten)
- gebruik steel (bal met een klein tikje weg stelen)

BELANGRIJKE ZAALHOCKEY PRINCIPES

- Iedereen verdedigt, iedereen valt aan! Verdedigers sluiten dus aan. Aanvallers komen bij balverlies zo snel mogelijk weer 'achter de bal'.
- Keeper is actief in de cirkel ("bijna als een vrije verdediger")
- Verdedigers nemen alle vrije slagen over het hele veld. Verdedigers zorgen dus voor de opbouw.
- Lange harde passes naar voren, verdienen de voorkeur boven het brengen of met korte passes opbrengen van de bal (weinig solo acties, zeker niet op eigen helft).
- Sterke voorkeur voor pass over de backhandkant /linkervoet van de tegenstander. De aanval over rechts heeft de voorkeur boven die over links !!
- Regelmatig wisselen in posities. Vaak switchen (zonder bal) van aanvallers maakt verdedigers onzeker. Nadat in de opbouw een pass is gegeven, loop daarna altijd naar een andere plaats. Al is het maar 2 meter anders.

SPELSYSTEMEN

Vaak wordt gebruik gemaakt van de dobbelsteen-5 opstelling. Dit systeem heeft het voordeel dat het veld goed bezet is. Bovendien kan het gespeeld worden bij balbezit (aanval), bij niet-balbezit (verdedigen) en in de omschakeling (zowel van bb naar nbb als andersom). Dobbelsteen-5 is schematisch weergegeven in het linker figuur hieronder. De andere twee figuren geven varianten weer op dobbelsteen-5, namelijk de W-opstelling (middelste) en de M-opstelling (rechter).

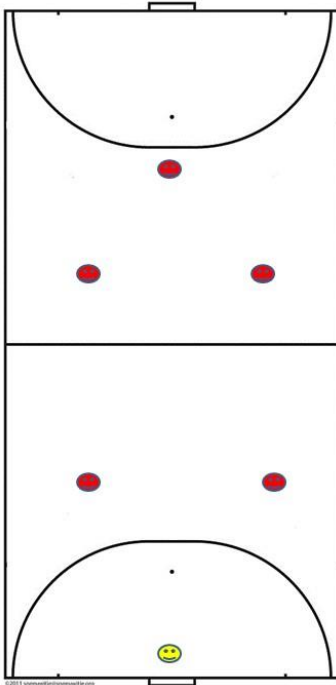


De W-opstelling heeft voordelen bij balbezit. De spitsen kunnen zowel binnendoor (diagonaal) als via de balk goed worden bereikt. De M-opstelling heeft voordelen bij niet-balbezit. De centrale as van het veld is goed beschermd zodat de aanval van de tegenstander buitenom wordt gedrongen en dus vertraagd kan worden. Daarna kan van binnen (vanuit de as van het veld) naar buiten druk op de tegenstander aan de balk worden gezet.

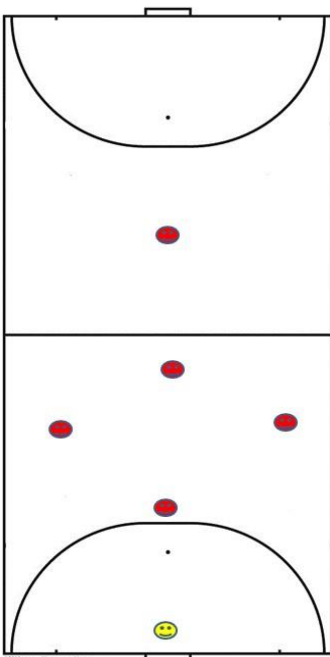
Wanneer bij een W-opstelling de bal op de helft van de tegenstander verloren wordt, moeten de eigen twee spitsen zo snel als mogelijk terug en meer naar het centrum. Dan ontstaat weer een dobbelsteen-5 of M-opstelling. Is de tegenstander een counter door het centrum begonnen dan lopen de (eigen) spitsen van opzij druk aan op de tegenstander in het centrum. Deze kan die druk gaan voelen als in de fuik lopen en kiest dan wellicht voor een pass terug ipv de counter door te zetten.

Een ander veel gebruikt systeem is 'huis' of 'boot'. Dit systeem (schema hieronder) is vooral geschikt om aan te vallen. Bij balbezit dus. Voordeel is een dubbele bezetting op het middenveld. Voorwaarde is wel dat de spits heel veel beweegt van links naar rechts en niet in de kop van de cirkel gaat staan af te wachten.

Vaak kiezen ploegen voor verdedigen in dobbelsteen-5 om bij balbezit meteen systeem 'huis' te spelen. Dit is eenvoudig mogelijk door de middelste speler in de dobbelsteen bij balbezit meteen door te schuiven als spits. Om bij balverlies de spits weer in te laten zakken als centrale speler in de dobbelsteen.



Soms wordt gekozen voor een erg verdedigend en op de counter gericht systeem. een erg sterke tegenstander kan daarvoor een goede reden zijn. Die opstelling wordt wel 'anker' of 'pijl' genoemd. Ook hier is net als bij huis erg belangrijk dat de spits heel beweeglijk is vooral in de breedte van het veld.



PRESS

Het organiseren van press (druk) op de tegenstander die balbezit heeft en aan het uitverdedigen of opbouwen is, is het makkelijkst vanuit dobbelsteen-5. Dit geldt zowel voor full court press (bij de cirkel van de tegenstander) als voor half court press (net over de middenlijn).

full court press / hoge druk

Het voordeel van hoge druk is dat wanneer de tegenstander toch onder de druk uitspeelt hij nog redelijk ver van het doel af is. Een verdedigingsfout is dan nog te herstellen. Voorwaarde is wel dat de middenveldspeler en de verdedigers de ruimte beheersen achter de spitsen die druk zetten. Daarover moeten goede afspraken gemaakt zijn.

Bij hoge druk in dobbelsteen-5 is het mogelijk om de opbouw van de tegenstander te sturen. De linkerspits geeft de hoogste druk op de tegenstander. De rechterspits geeft net wat minder hoog druk. De tegenstander zal de opbouw dan vaak overlaten aan hun linker verdediger en dat is minder sterk dan wanneer de rechter verdediger op kan bouwen.

half court press / midden druk

De druk wordt bij deze press aangelopen net op de helft van de tegenstander. Een paar meter over de middenlijn dus. Voordeel is dat de ruimtes op eigen helft klein worden gehouden. De verdediging is wat makkelijker te organiseren en afspraken zijn eenvoudiger te maken. Nadeel is dat wanneer de tegenstander onder de druk uitspeelt hij meestal de bal de cirkel in kan spelen naar een aanvaller, of een speler in balbezit krijgt vlak bij de cirkel.

Bij deze press in dobbelsteen-5 staan de linkerspits en de rechterspits meer naast elkaar, dat wil zeggen even hoog en ongeveer even ver net over de middenlijn.

De lage press (handbalverdediging of egel opstelling) wordt weinig toegepast in de zaal. De ruimtes voor de aanvallers worden weliswaar extra klein, maar de verdedigers kunnen zich geen enkele opzettelijke overtreding of fout veroorloven. Dan volgt namelijk of een strafcorner of een doelkans.

principes van druk zetten

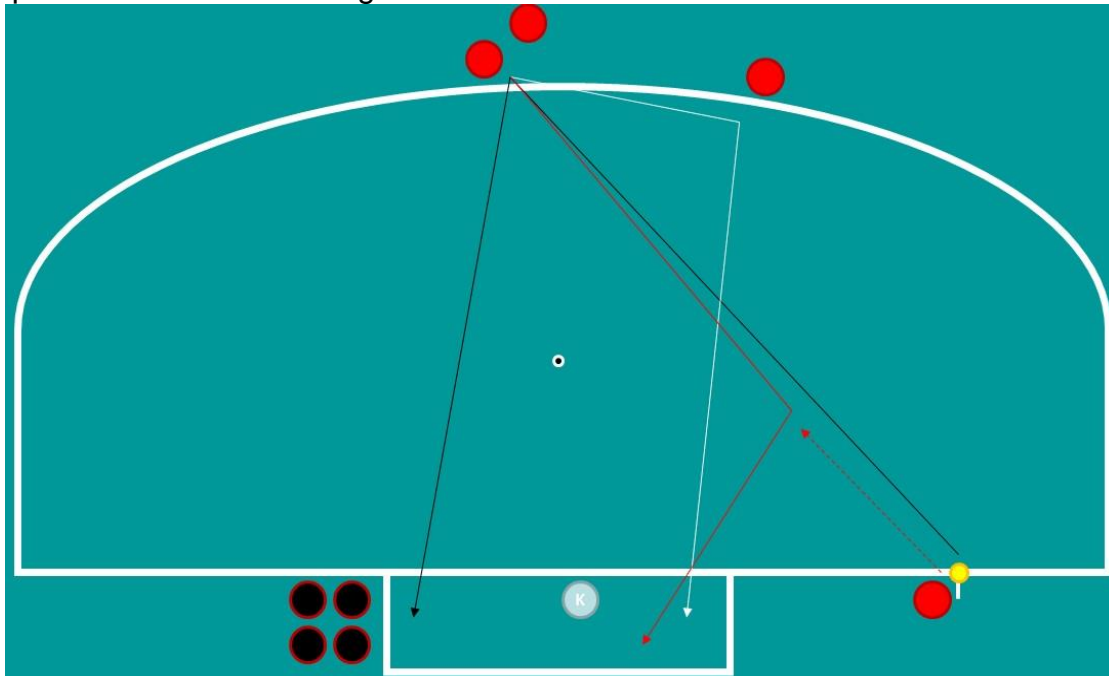
Doel van druk zetten is het forceren van een fout en balverlies bij de tegenstander. De speler die druk zet hoeft dus NIET degene te zijn die de bal afpakt. Druk zet je voor jouw team. Maak dus geen overtreding. Een vrije slag voor de tegenstander betekent dat je opnieuw moet beginnen of dat de druk weg is (selfpass).

Druk is het met jouw stick laag (in de zaal op de grond) begeleiden van de tegenstander in balbezit. Stap daarbij niet helemaal in en ga niet geblokt staan, maar stap mee op een sticklengte afstand en blijf geschakeld staan. Bedenk dat jij (jouw team) een tegenstander niet helemaal mag insluiten met liggende sticks, maar dat de tegenstander de bal niet mag injagen.

CORNER

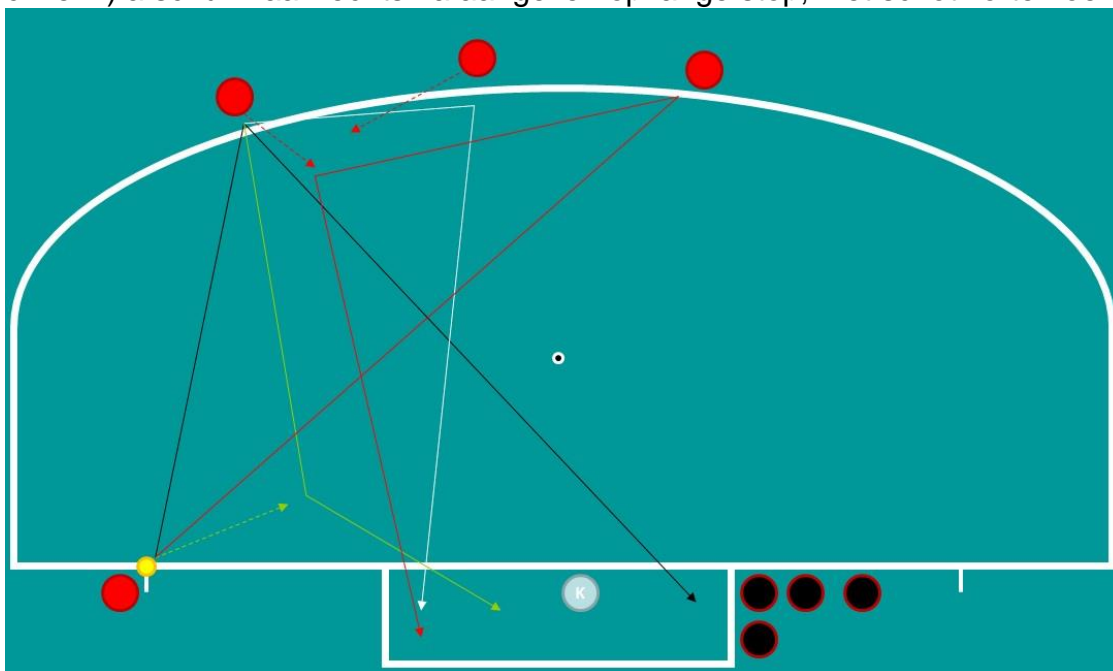
Offensief:

De corner van rechts. Opties 1) direct schot lange hoek vanaf kop cirkel 1b) afschuif naar links waarna schot korte hoek 3) pass op instappende aangever waarna schot / tip in korte hoek door aangever.



Offensief:

De corner van links. Opties 1a) direct schot lange hoek vanaf korte stop 1b) aangever na korte stop 1c) afschuif naar links waarna schot korte hoek vanaf kop cirkel 2) afschuif naar rechts na aangeven op lange stop, met schot korte hoek.

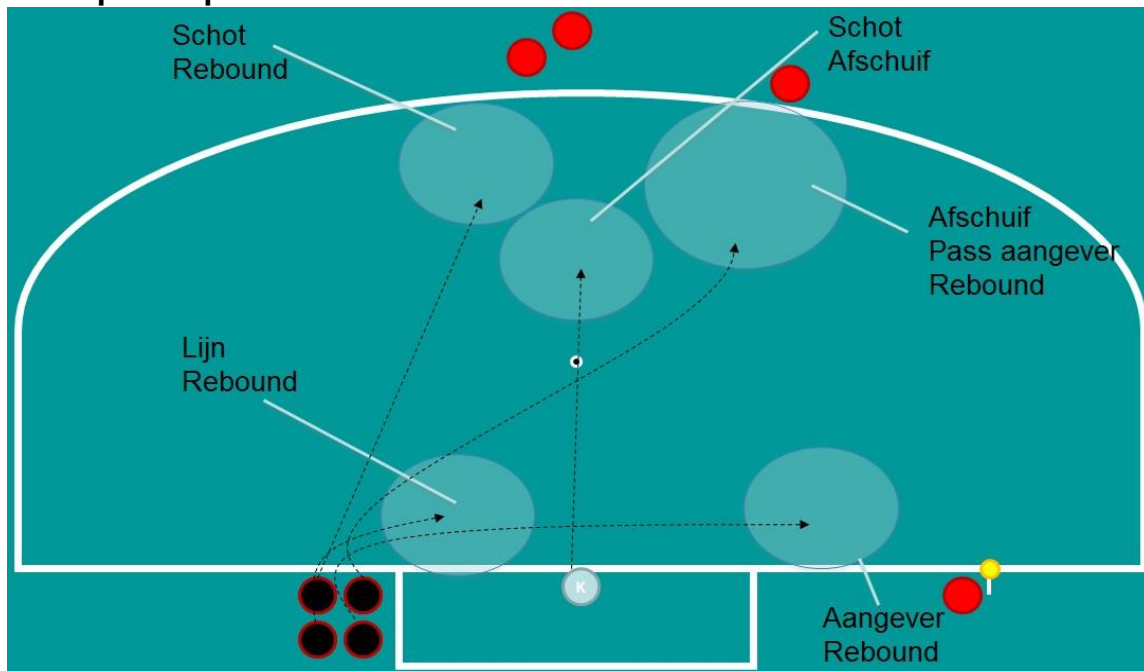


Defensief

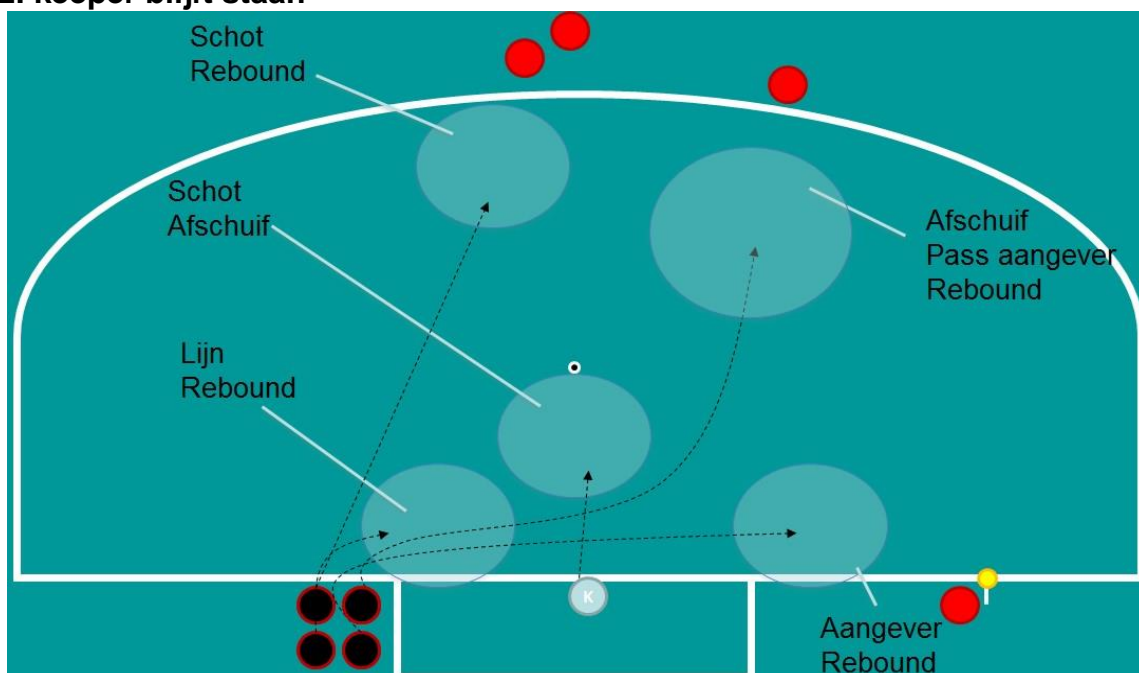
Het belangrijkste verschil zit verdedigend in de rol van de keeper. Hier 4 varianten. Alle 4 zijn heel bruikbaar. Bepalend is waar de keeper vertrouwd mee is / zich vertrouwd bij voelt. Speelt de tegenstander waarschijnlijk afschuif of tip dan de keeper niet of hooguit half laten uitlopen.

De reglementen staan *maximaal* 5 uitlopers plus een keeper toe. Hieronder in de schema's zijn er steeds 4. Meestal is $k + 4$ voldoende. Het voordeel is dat de 5^e speler direct een counter kan spelen wanneer de bal bij de corner wordt veroverd en een diepe pass gegeven kan worden (5^e speler mogelijk alleen tegen de keeper).

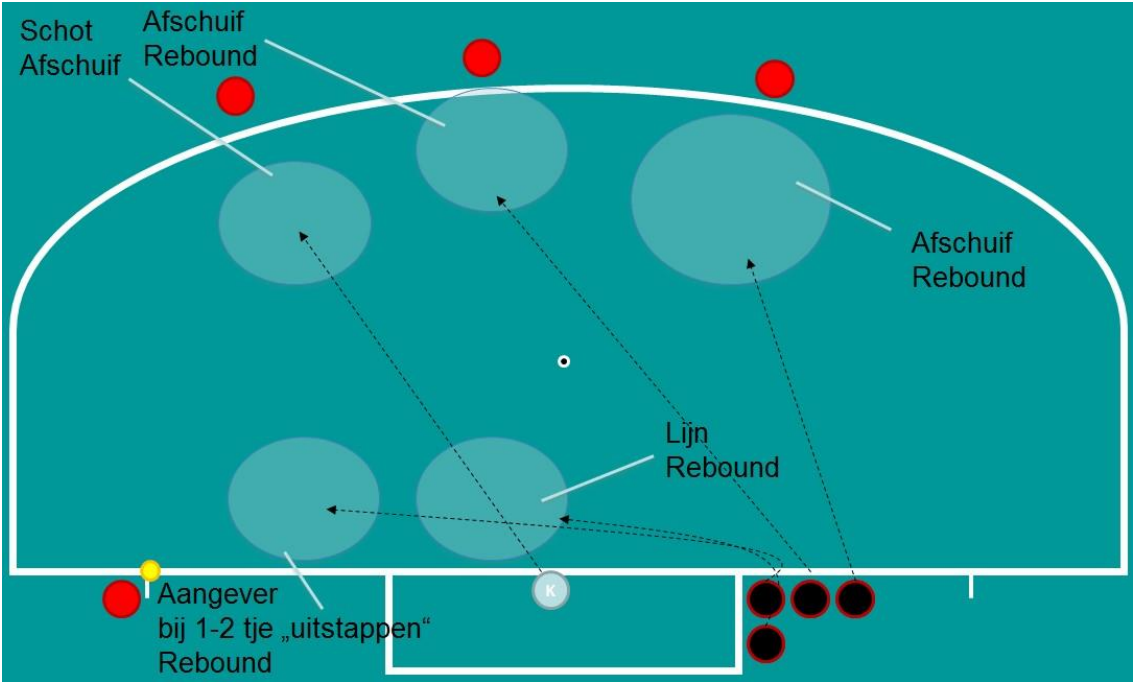
1. keeper loopt uit



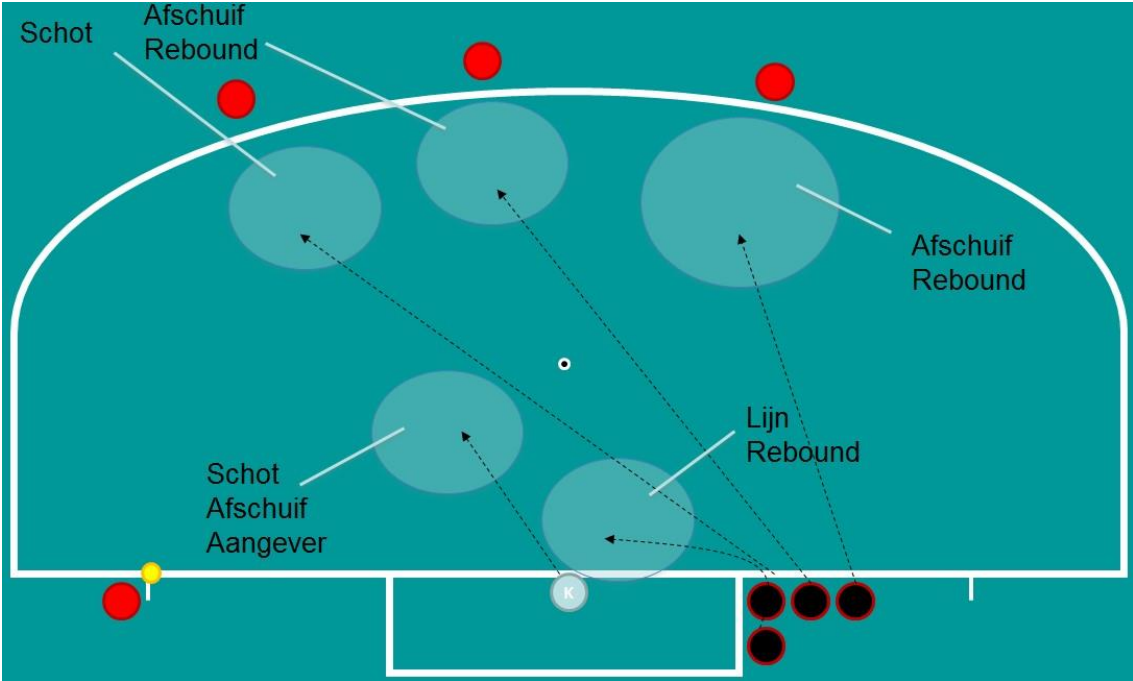
2. keeper blijft staan



3. keeper komt vol uit (als eerste uitloper)



4. keeper komt half uit



SPELREGELS

De regels in de zaal zijn op een aantal punten duidelijk verschillend van de regels op het veld. De belangrijkste verschillen staan hieronder. Het overzicht is niet volledig en de beschrijving in het officiële reglement is vaak uitgebreider. In de onderstaande 11 kopjes staat al wel het meeste.

1. spelen van de bal

Alleen pushen toegestaan: duwbeweging met stick; geen schuifslag (maximaal toegestane stick-totaalbeweging over de grond = 50 cm)

Bal moet langs de grond verplaatst, behalve bij push op doel. Bij stoppen mag de bal max. 10 cm opspringen, zolang dit tegenspelers niet hindert.

Bal in de lucht mag niet worden verplaatst, tegen hoge ballen (op doel) mag wel een stoppoging gedaan worden met een zo stil mogelijke stick.

2. veld en doelen

Lengte = 36-44m; breedte = 18-22m;

doel = 2m hoog, 3m breed; doelpalen

= 8x8cm; doellijn = 8 cm

Zijbalken (10 x 10 cm, naar veld afgeschuind)

Straal cirkel = 9 m

Strafballijn of -stip op 7m

Strafcornermerk op 6m van doelpaal

Teambanken, strafbank en wedstrijdtafel. Geen vlaggen.

Twee helften, met de status (en bijbehorende strafbepalingen) die een 23m-gebied op het veld heeft.

3. teams en wissels

Met minstens 4 beginnen, max. 6

Niet staken bij minder dan 4

Team: maximaal 12 spelers

Foutieve wissel (met directe spelinvloed): strafcorner

Foutieve wissel (zonder directe spelinvloed): aanvoerder aanspreken / kaart geven

Terugkeer na gele kaart: tijdopnemer geeft teken aan speler.

4. tijdwaarneming en stand

Tijdopnemer, maar indien niet aanwezig: scheidsrechter

5. spelhervattingen

Tegenstanders altijd op 3m. Medespelers idem bij nemen op helft tegenstander. Op helft tegenstander: bal op minimaal 3m van de cirkel nemen. Cirkelpenetratie van de bal mag niet de cirkel in worden gespeeld, voordat de bal minimaal 3m is verplaatst of is geraakt door een speler van de verdedigende partij. De bal mag ook via de zijbalk de cirkel in worden gespeeld, mits de bal eerst 3m heeft gerold voordat de zijbalk wordt geraakt.

Als de bal via een verdediger of de keeper onopzettelijk over de achterlijn gaat: een 'lange corner' op de middellijn.

Inpush na bal over zijbalk, op maximaal 1m binnen de balk en altijd op minimaal 3m van de cirkel (als een vrije slag).

6. wat wel en wat niet mag

Spelers mogen niet liggend spelen en niet op hand, knie of arm steunen, buiten de hand die de stick vasthoudt. De keeper mag het wel: in eigen cirkel, wanneer hij én de bal er geheel binnen zijn.

Spelers mogen niet in het doel van de tegenpartij staan of achter één van beide doelen omlopen. Afzetten tegen het doel mag niet. Bal met stick tegen balk klemmen mag niet.

De bal hard in de stick van een laag verdedigende tegenstander spelen mag niet, zeker niet wanneer diens lichaam achter de stick zit (door een blok spelen). Duidelijk en serieus letsel bij de laagzitter betekent een gele kaart voor de injager. Als injagen wordt gezien *“het opzettelijk én hard spelen van een bal richting de stick, voeten of handen van een tegenstander die klaar staat om de bal te stoppen.”*

Spelers mogen de bal niet spelen op een wijze die gevaarlijk, bedreigend of intimiderend is of tot gevaarlijk spel kan leiden. In ieder geval gevaarlijk is wanneer het spelen van de bal leidt tot een terecht ontwijkende reactie van de andere speler.

Spelers mogen de bal niet opzettelijk tegen de balk duwen of klemmen. Een speler die in balbezit is mag niet opgesloten worden in de hoek van het veld of aan de zijbalk door tegenstanders met hun stick plat op de grond. Tegenstanders moeten een opening laten waardoor de bal kan worden gespeeld.

7. strafcorner

Wordt toegekend bij een opzettelijke overtreding van een verdediger op diens eigen helft.

Verdedigers achter de achterlijn, aan de niet-aangeefzijde, en/of achter de kopcirkel van de tegenstander (9,10m van de achterlijn).

Keeper moet achter de doellijn. Dus in de goal.

Slag mag niet; push mag hoog, mits niet gevaarlijk.

8. persoonlijke straffen

Tijdelijke verwijdering speler: groen 1 min., geel 2 min. (5 min. bij fors fysieke acties tegen het lichaam); overtreder meldt zich bij tijdopnemer en neemt plaats op strafbank. Tijdelijke verwijdering coach: groen alleen waarschuwing, geel 5 min. op de tribune en team 5 min. met speler minder.

Iedere definitief verwijderde moet veld en directe omgeving verlaten (naar kleedkamer, kantine enz).

Terugkeer na straf tijd: tijdopnemer geeft speler een teken.

9. keeper (bewegingsvrijheid)

Volledig geklede keeper (en vk met helm): eigen helft. Als gekozen wordt voor 6 veldspelers heeft geen enkele speler de rechten van een keeper.

10. duur van de wedstrijd

Officieel 2 x 20 minuten (Teams mogen anders afspreken, maar minstens 2 x 15 minuten)

Rust: max. 5 minuten, wisselen van bank (in de praktijk kiezen scheidsrechters er vaak voor om van kant te wisselen, zodat teams niet van bank hoeven te wisselen)

11. bully

Nooit binnen de cirkel, bal moet dan op 3m erbuiten worden genomen.

zaalarbitrage@hcgemert.nl :voor vragen en opmerkingen over dit bijdehandje