



Workshop Zaalhockey

Informatiebijeenkomst

'Hockeyvisie MOP'

Michel Princen, Auke Posthumus en Paul de Ruijter
Vught, 21-02-2016

Workshop Zaalhockey



Programma

- Inleiding
- Zaalhockeyspecifieke technische vaardigheden
- Afwijkende regels
- Dobbelsteen 5 in BB
- Dobbelsteen 5 in NB
- Rondvraag

Waarom zaalhockey?

- Goed voor de technische ontwikkeling van spelers
- Goed voor de beslissnelheid van spelers
- Goed voor het voetenwerk
- Goed voor de mentale weerbaarheid
- Goed voor het veldhockey

Technische vaardigheden

- Passing
- Passeren
- Lopen met de bal
- Aannemen



Technische tips

- Linkerhand laag tijdens het aannemen van de bal.



Andere regels

- Formaat veld en balken
- 5 spelers en één keeper. Maximaal aantal spelers per team
- Bal mag niet hoog
- Geen lange corner
- Wisselen (te veel spelers is strafcorner)
- Niet stickslaan
- Geen fysiek contact
- Niet in blok spelen
- Strafcorner, spelers andere zijde goal of middenlijn
- Keepersspullen (afplakken gespen), zaalstick

Ander spel

- Heel snel
- Positie spel, weinig lopen met bal
- Veel passing en weinig duels
- Makkelijk scoren

Basisposities in BB

Dobbelsteen 5

Organisatie:

Speler 1 en speler 2 staan niet op dezelfde hoogte

Speler 4 en 5 staan niet aan de balk

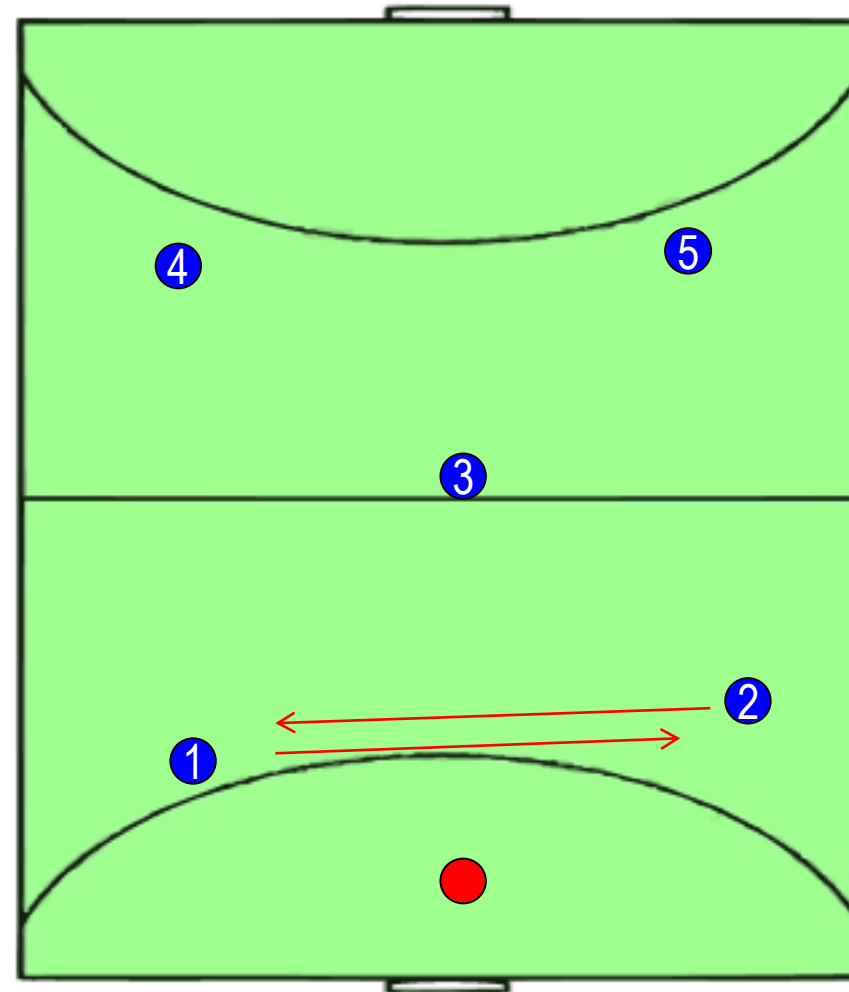
Coachaccenten:

Speler 1 en speler 2 spelen over met pre-scanning;

Opbouw bij voorkeur over rechts (je sterke kant);

Speler 2 speelt speler 5 aan. Speler 5 komt sterk in de bal.

Baltempo opbouw, sterke aanname's, pre-scanning.



Spelopbouw met 2 man (L-formatie)

Organisatie:

Spelers 1 en spelers 2 spelen over;

Spelers 3 loopt richting de balk vanuit dobbelsteen 5 positie;

Speler 4 bezit de diepe zone

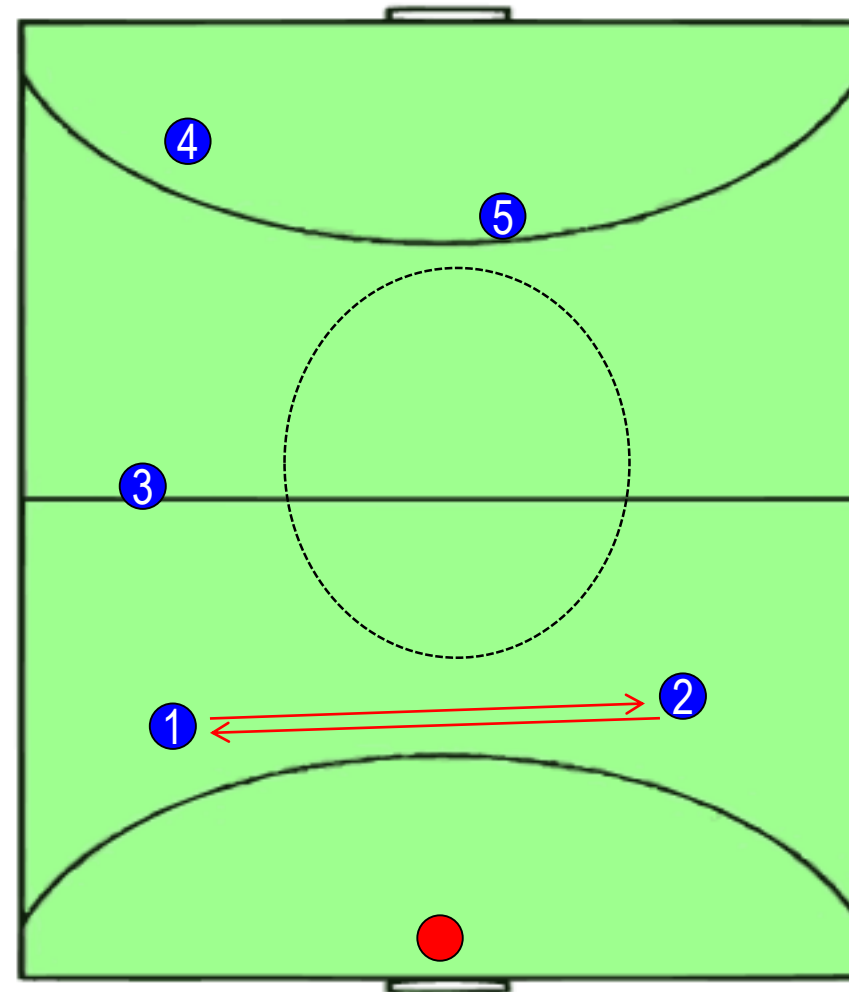
Coachaccenten:

Speler 1 en speler 2 moeten op tempo met pre-scanning rondespelen;

Speler 3 komt sterk aan de balk;

Spelers 3 maakt zijn actie naar binnen;

Speler 3,4 en 5 switchen van positie.



Press dobbelsteen 5

Organisatie:

Zet de press rond de middenlijn
neer;

Speler 4 en 5 houden de binnenkant
dicht;

Speler 3 steunt speler 4 en 5 in de as;

Speler 1 en 2 nemen een man en/of
balk;

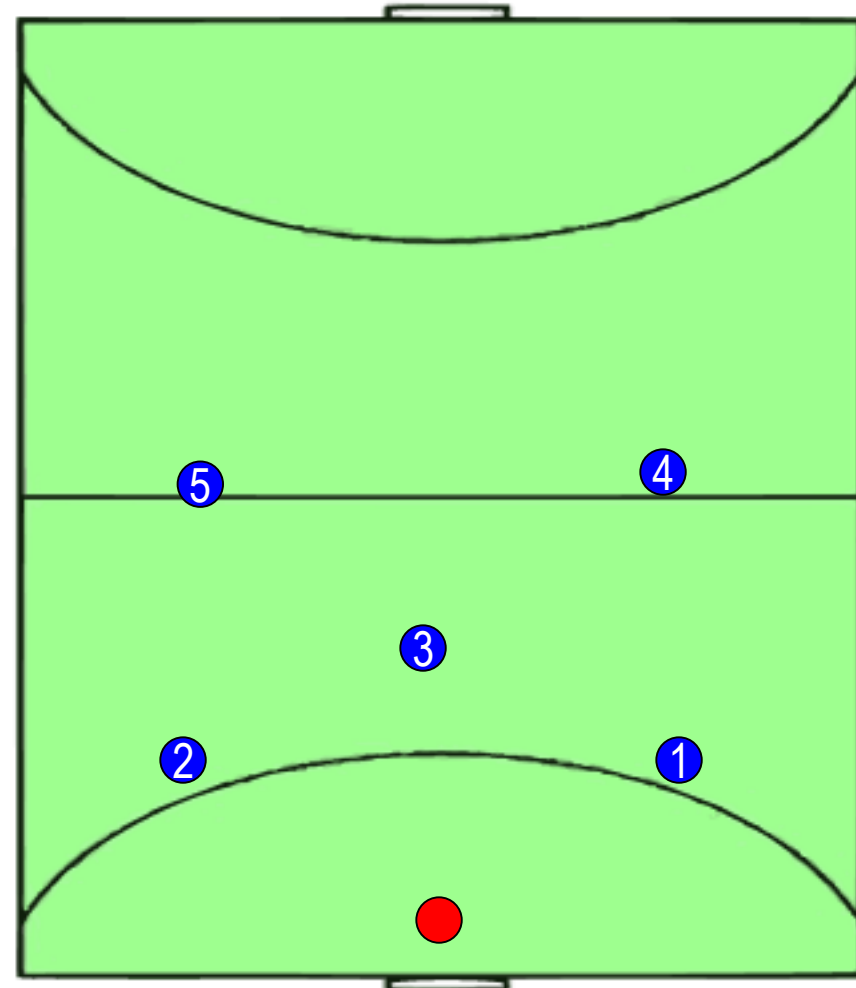
Keeper stuurt de verdediging.

Coachaccenten:

Meeschuiven van de helpkant naar
de as;

Ruimtes klein houden;

Speler 4 of 5 tegen over de
balbezitter geeft (schijn) druk naar
voren.



Wat zijn de taken per positie bij NB bij pressing in dobbelsteen 5?

1. de keeper;
2. de verdedigers;
3. de midden man;
4. de aanvallers.

Rondvraag

