



Workshop Zaalhockey

Informatiebijeenkomst

'Hockeyvisie MOP'

Michel Princen, Auke Posthumus en Paul de Ruijter
Vught, 22-11-2016

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



- Check de **hockey academy app**

Technische tips

- Linkerhand laag tijdens het aannemen van de bal.



- Check de **hockey academy app**

Andere uitrusting

- Zaalhockeystick



- Zaalhockey legguards+klompen



- Handschoen verplicht!



- Altijd gebitsbeschermer!



- Scheenbeschermers!



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

Anders coachen

- Anders wisselen
- Aanwijzingen voor iedereen hoorbaar
- Veel wisselen geeft mogelijkheid tot uitleg tijdens de wedstrijd op de bank
- Check het **“coach bij de handje”** van KNHB

Algemeen coachen

- Maak het tactisch niet te moeilijk!!
- Alleen maar positieve opmerkingen van de bank
- Iedereen (ook de coach) geen commentaar op de scheidsrechter
- Check het “**coach bij de handje**” van KNHB

Opstelling

- Keeper
- Rechts- en linksachter
- Midden
- Rechts- en linksvoor
- Maximaal 6 reserves

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

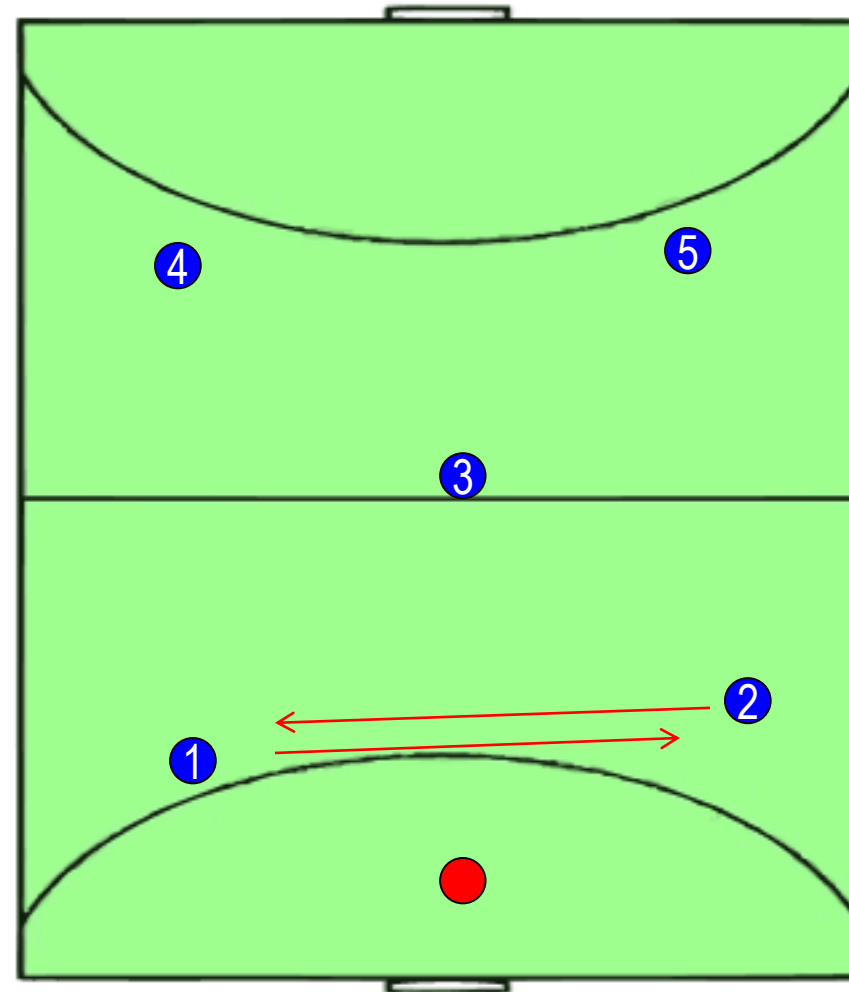
Coachaccenten:

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.



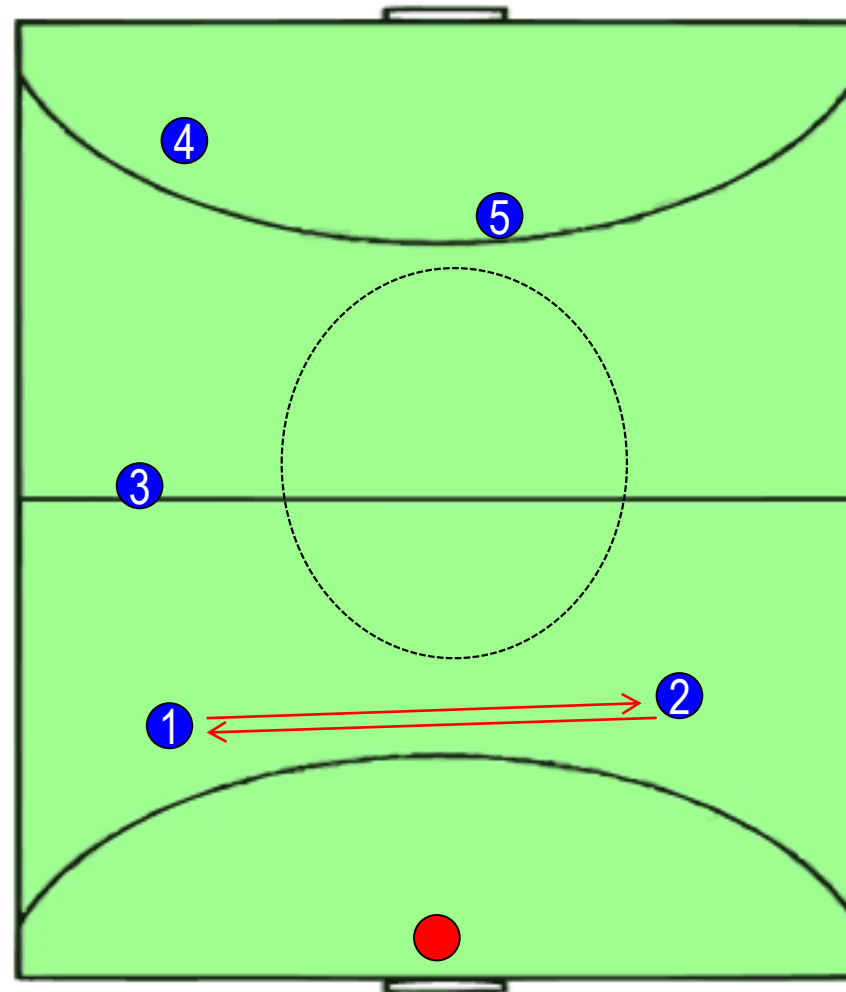
Spelopbouw met 2 man (L-formatie)

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;

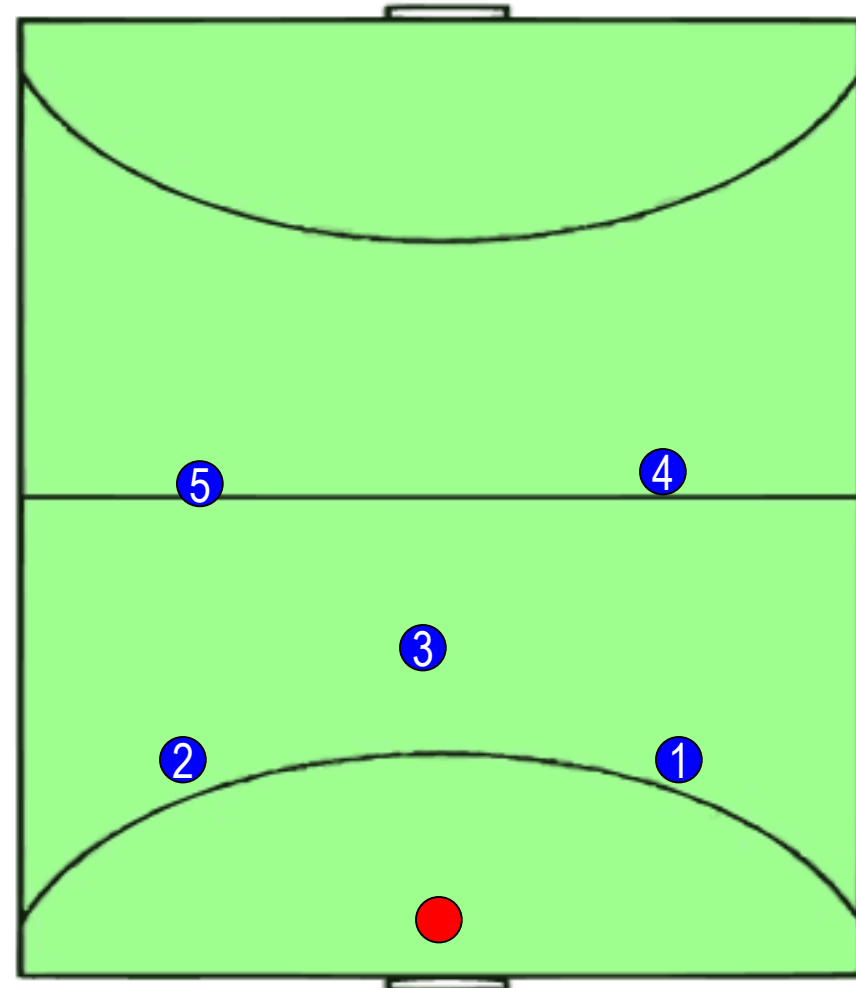
Keeper stuurt de verdediging.

Coachaccenten:

Meeschuiven van de helpkant naar
de as;

Ruimtes klein houden;

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



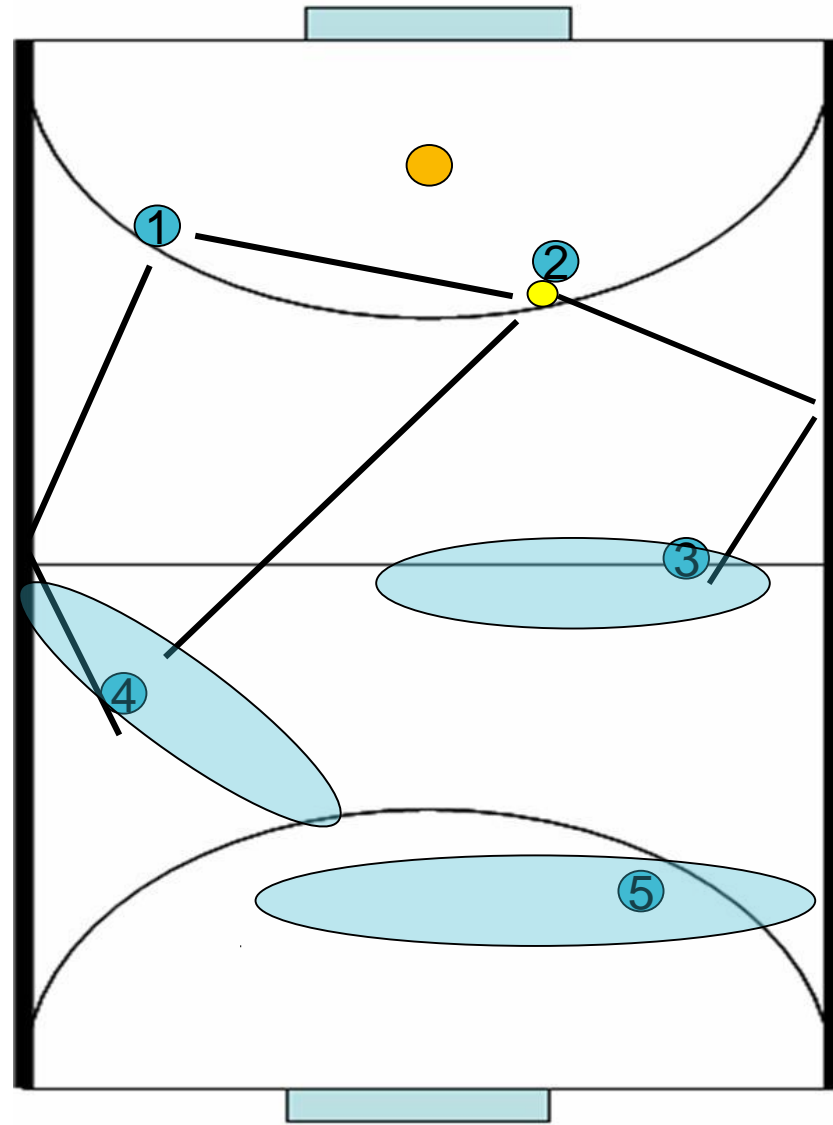
Taken opbouwend (1)

- Iedereen verdedigt, iedereen valt aan!!
- Keeper actief ! Staat nooit in het goal, minstens 3 meter ervoor
- Verdedigers nemen **alle** vrije slagen over het hele veld. Zorgen voor de opbouw. Afwisseling tussen snel spelen (binnen 2 seconden) en standaard situaties creëren
- Sterke voorkeur voor pass over backhand kant tegenstander

Taken opbouwend (2)

- Midden verricht veel loopwerk. Probeert aanspeelbaar te zijn als verdedigers uitverdedigen.
- Voorspelers bij balbezit altijd op de helft van de tegenstander. Meestal 1 tussen middenlijn en vijandelijke cirkel, de ander in/rond de cirkel van de tegenstander en veel aan één kant, om overtal op te bouwen

Opstelling uitverdedigen

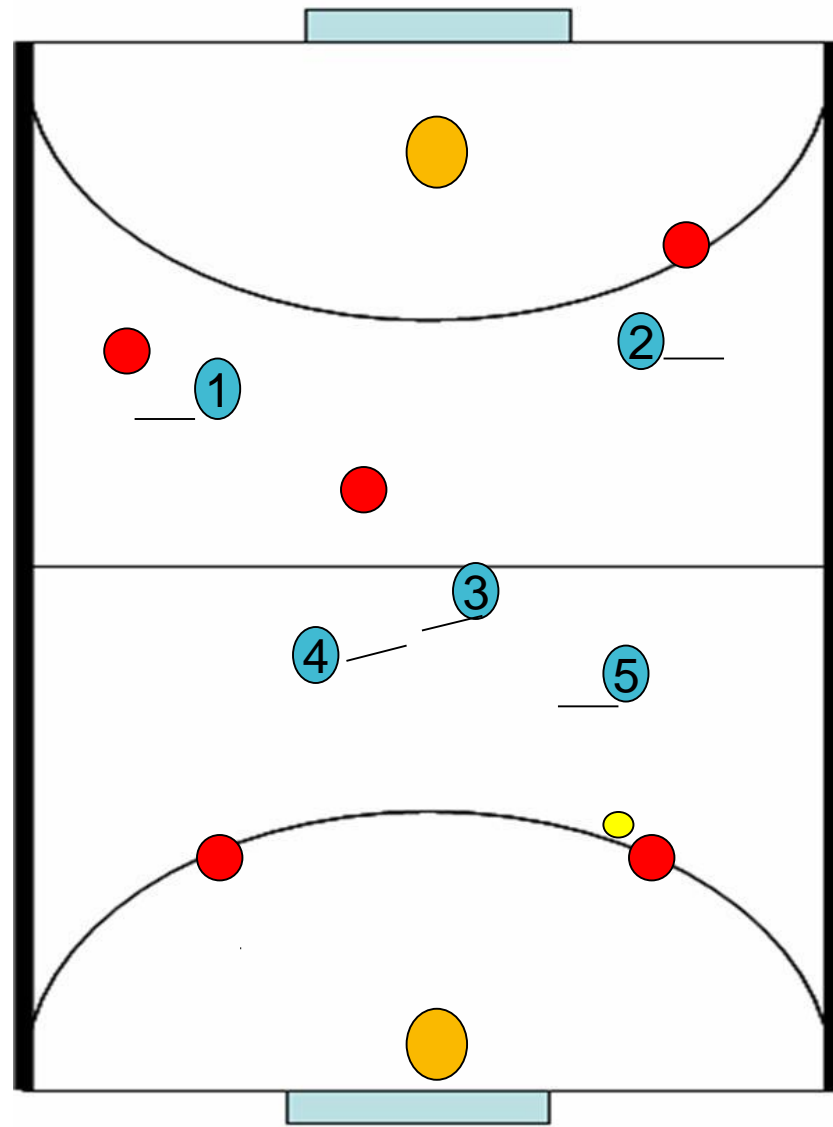


Gebied waarbinnen jij je vrijaan
moet bieden

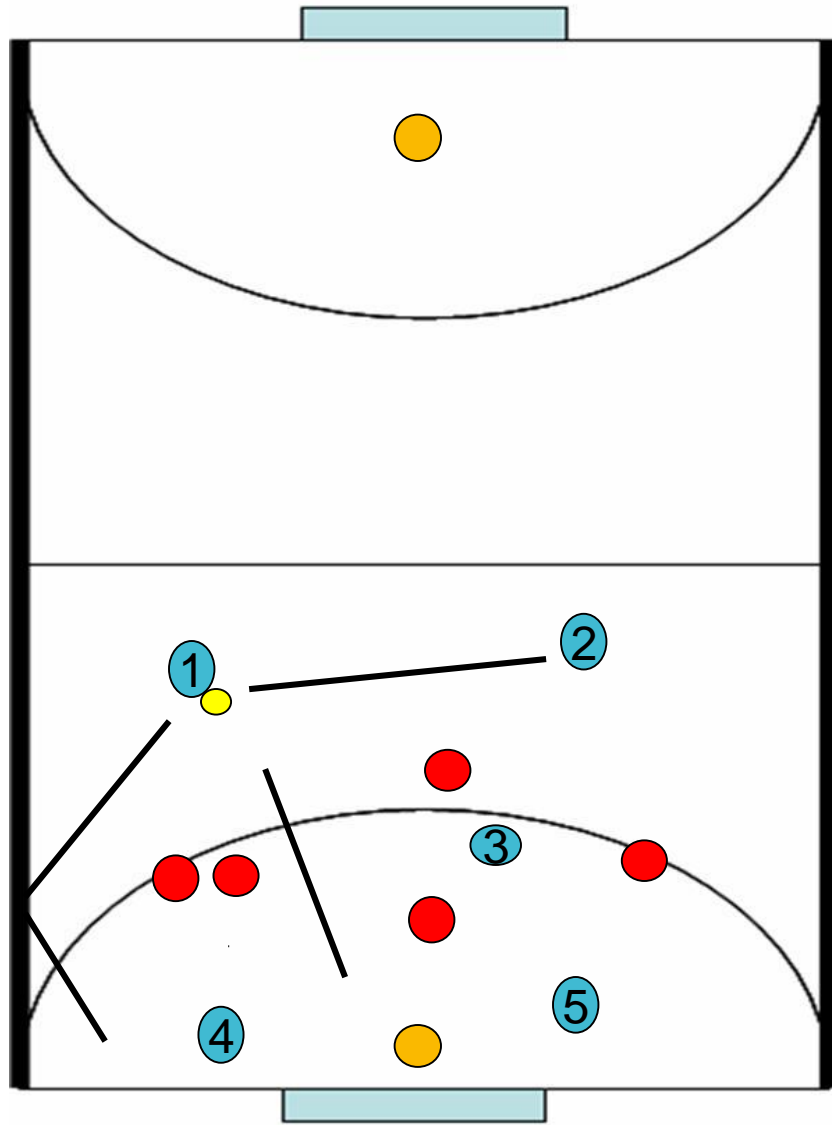
Taken verdedigend

- Beide aanvallers achter de bal.
- Middenspeelster, in het midden 3-5 meter achter de voorhoede speelsters
- Verdedigers in de passlijn naar de voorhoedespeelsters van de tegenstander

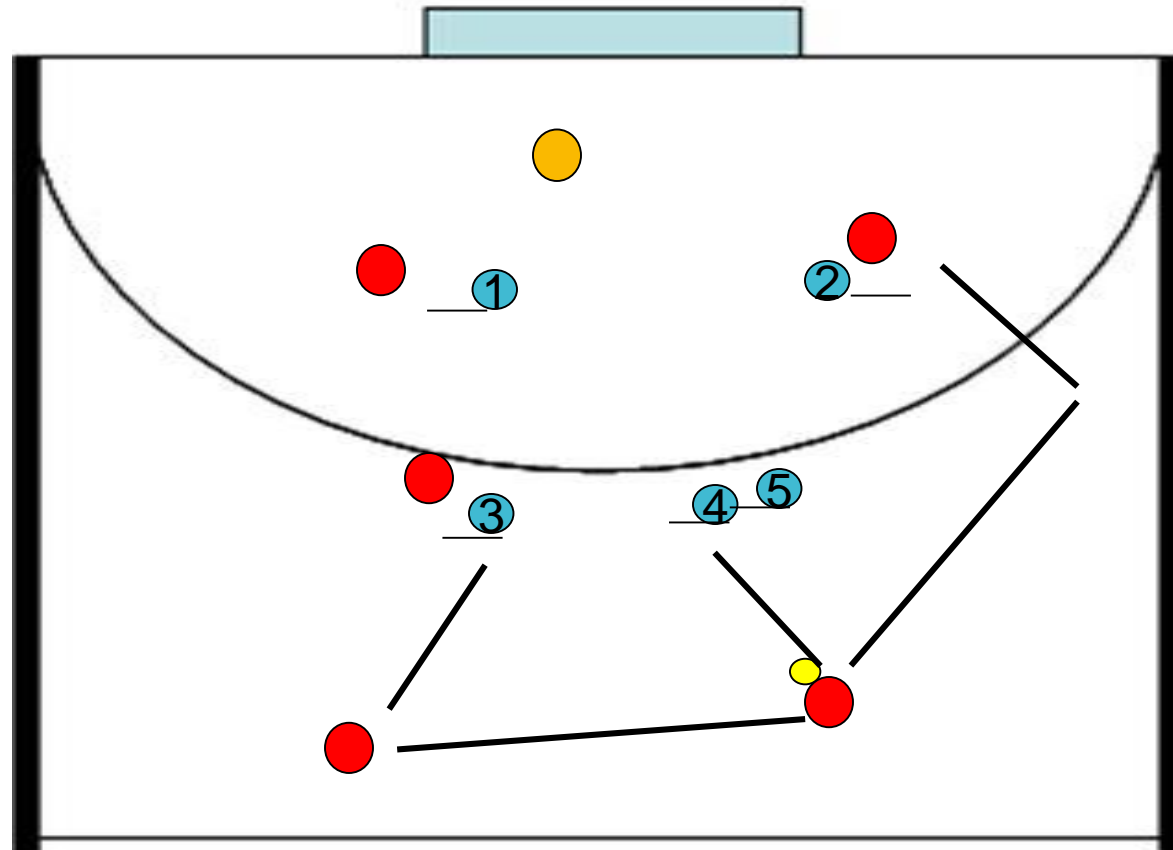
Opstelling uitverdedigen tegenstander



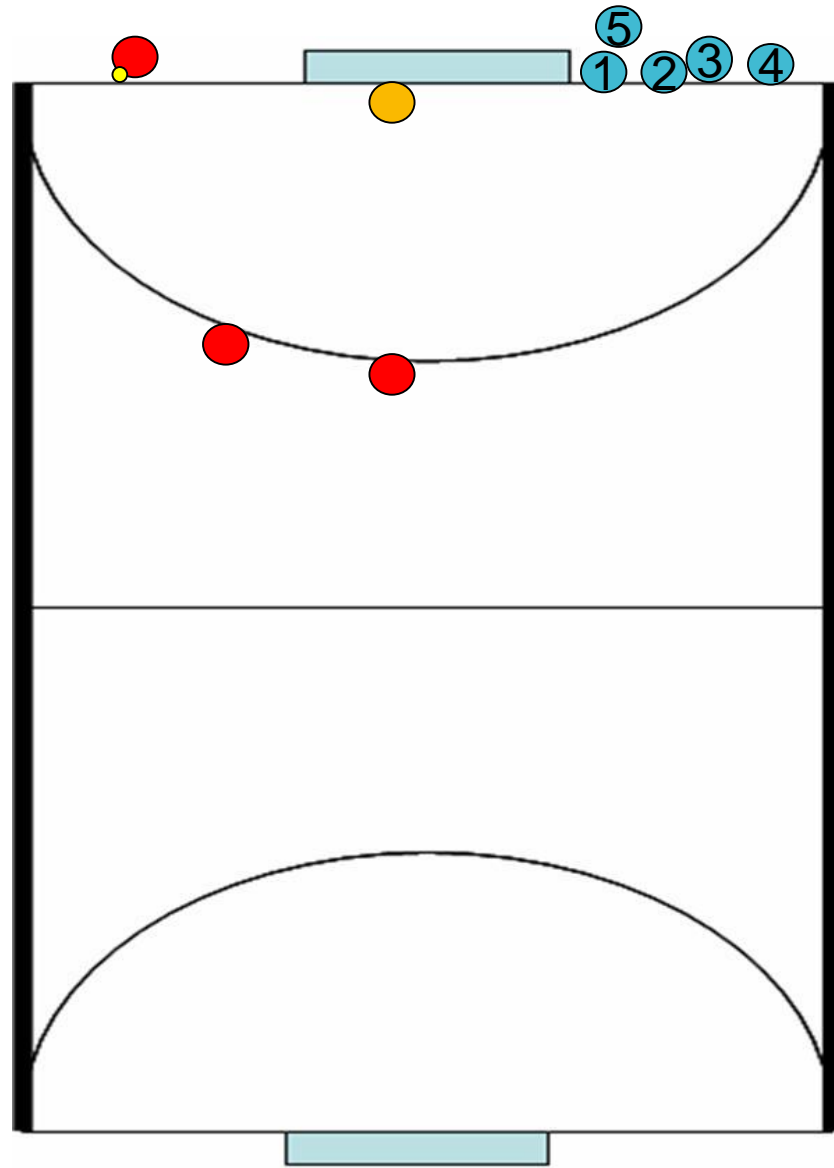
Opstelling uitverdedigen tegenstander



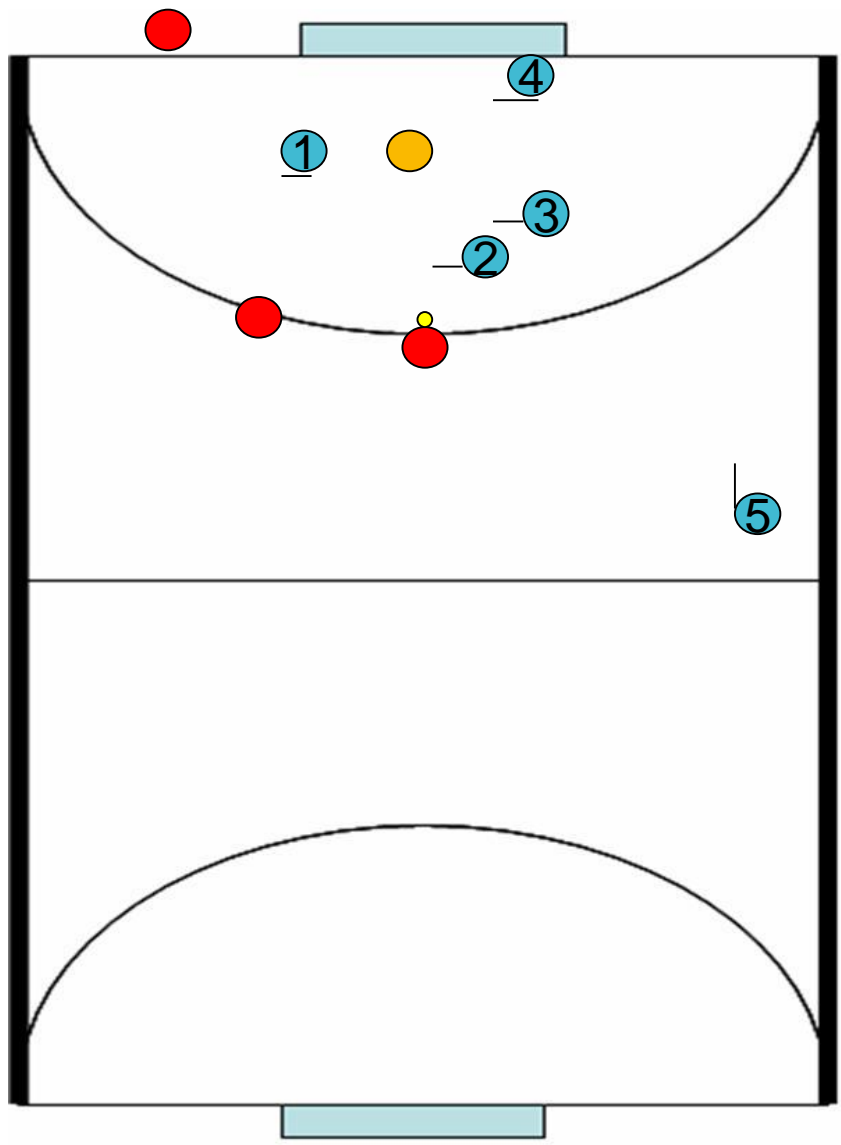
Vrije bal verdedigend



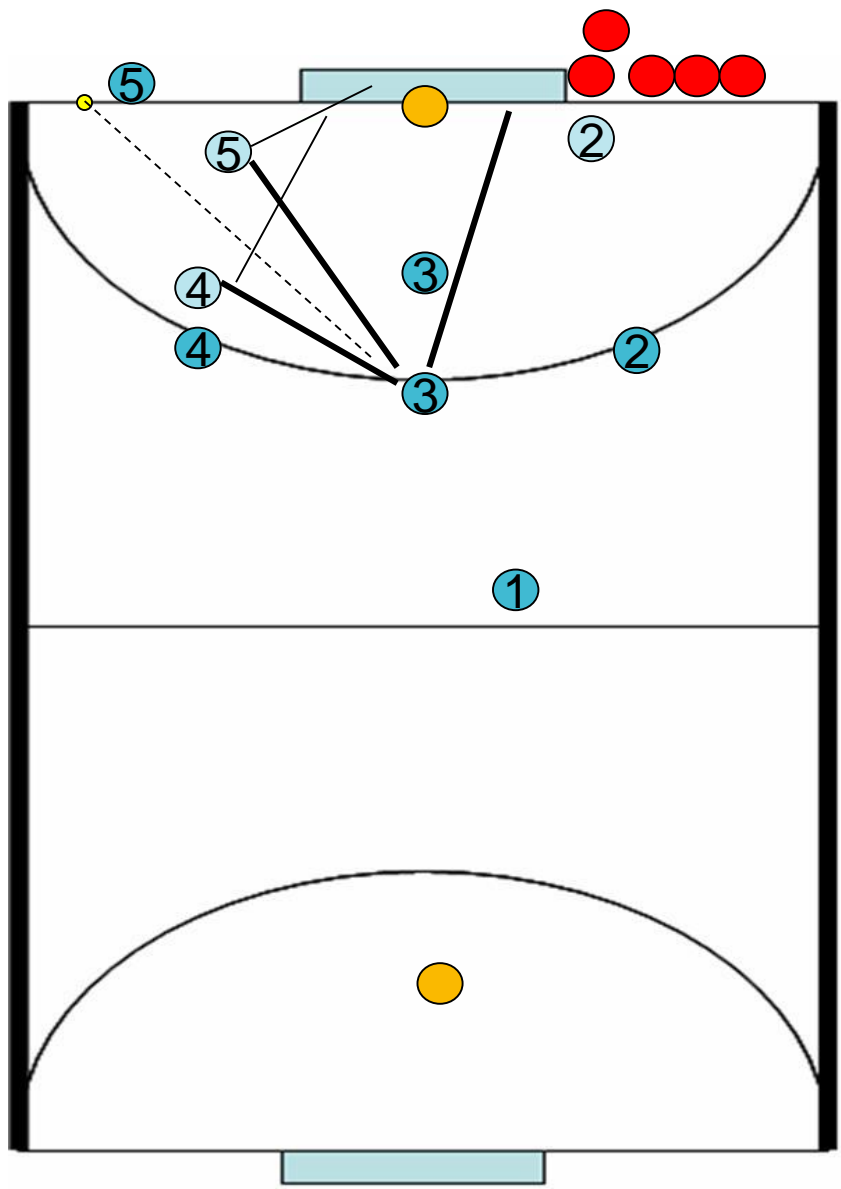
Corner
verdedigend



Corner
verdedigend



Corner aanvallend



Simpele tips

- Gebruik de balk
- Pass over de backhand van de tegenstander
- Geen hele korte passes
- Niet stilstaan midden in het veld
- 5 min keihard werken, 5 min rust

Rondvraag

