

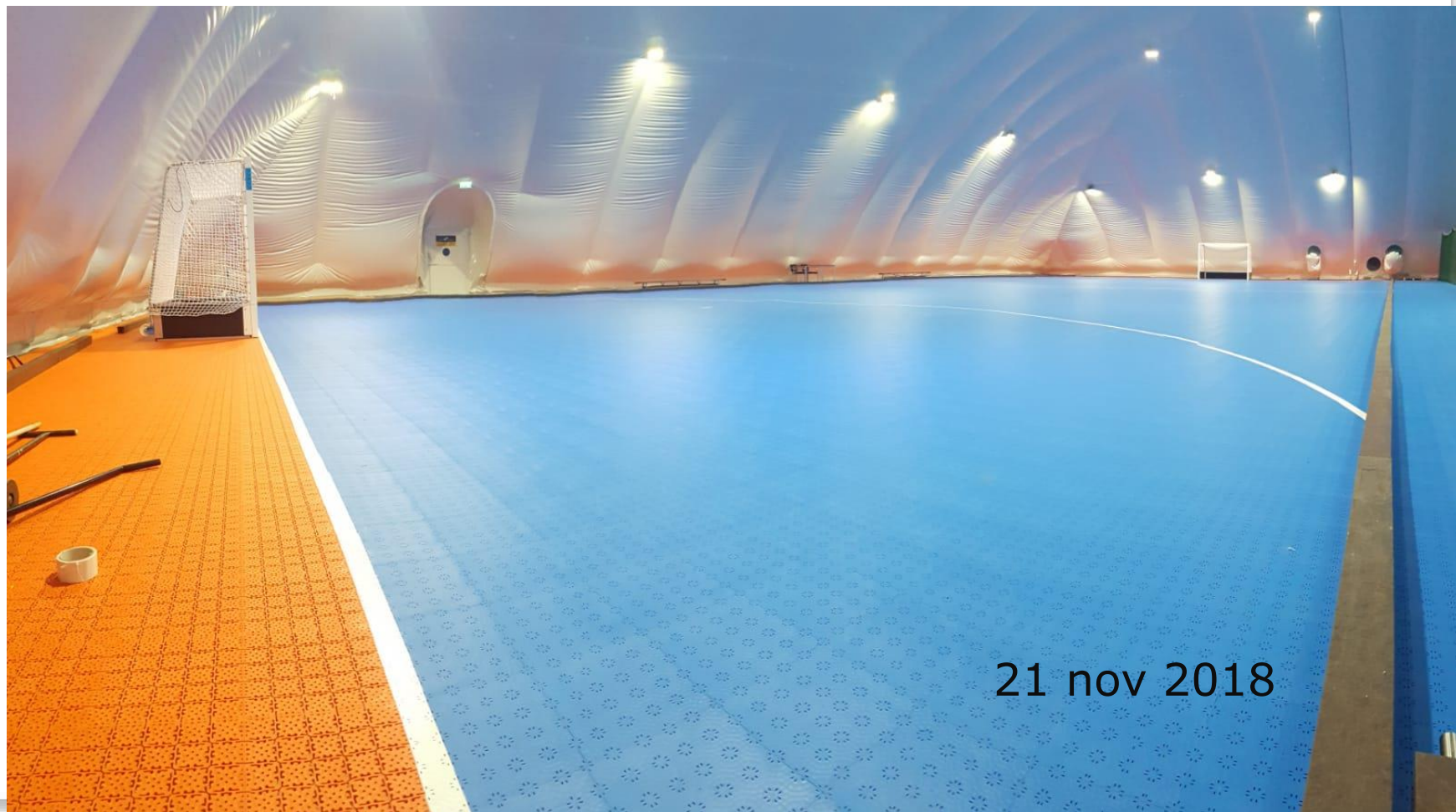


HC Kromme Rijn

# Zaalhockey voor beginners

*En een beetje meer!*

**Ton van Hekezen**



21 nov 2018

# Welke sport lijkt het meest op zaalhockey (tactisch)

- a) Zaalvoetbal
- b) Handbal
- c) Waterpolo

<http://www.youtube.com/watch?v=9f-jIwZr4K4&t=46m48s>

# Grootste verschil zaal – veld

- Balk
- Keeper (1 v/d 6 ipv 1 v/d 11)
- Bal moet laag blijven
- Je kunt niet *door een speler* passen (mits goed verdedigd)
- Stoppen “anders”

# Vooraf

Voor Hockey Praktijk links  
eerst inloggen in LISA !

# Andere verschillen

Wat is het moeilijkst?

Stoppen!

<https://app.hockeypraktijk.nl/TechnicDetails.aspx?id=224>

Wat is de belangrijkste aanvaller?

Linksachter!

Linksachter mag af en toe mee opkomen en is extra kracht links op kop cirkel (geen rechtsbuiten die de mandekking houdt....)

# Aanvallen in 1 sheet

- Overspelen, overspelen, overspelen  
(overspelen altijd sneller dan rennen)
- Net zolang tot “het gat” er is
- Laatste actie is eenvoudige schuif in de goal

Denk aan de handballers

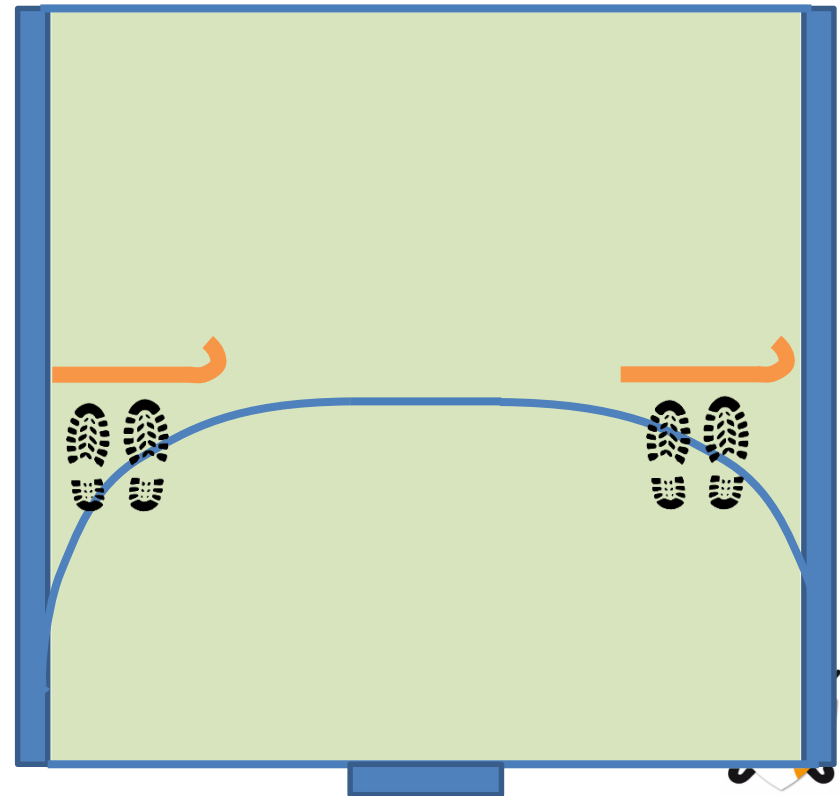
<http://www.youtube.com/watch?v=Ayy3Zi4KTmk&t=1m54s>



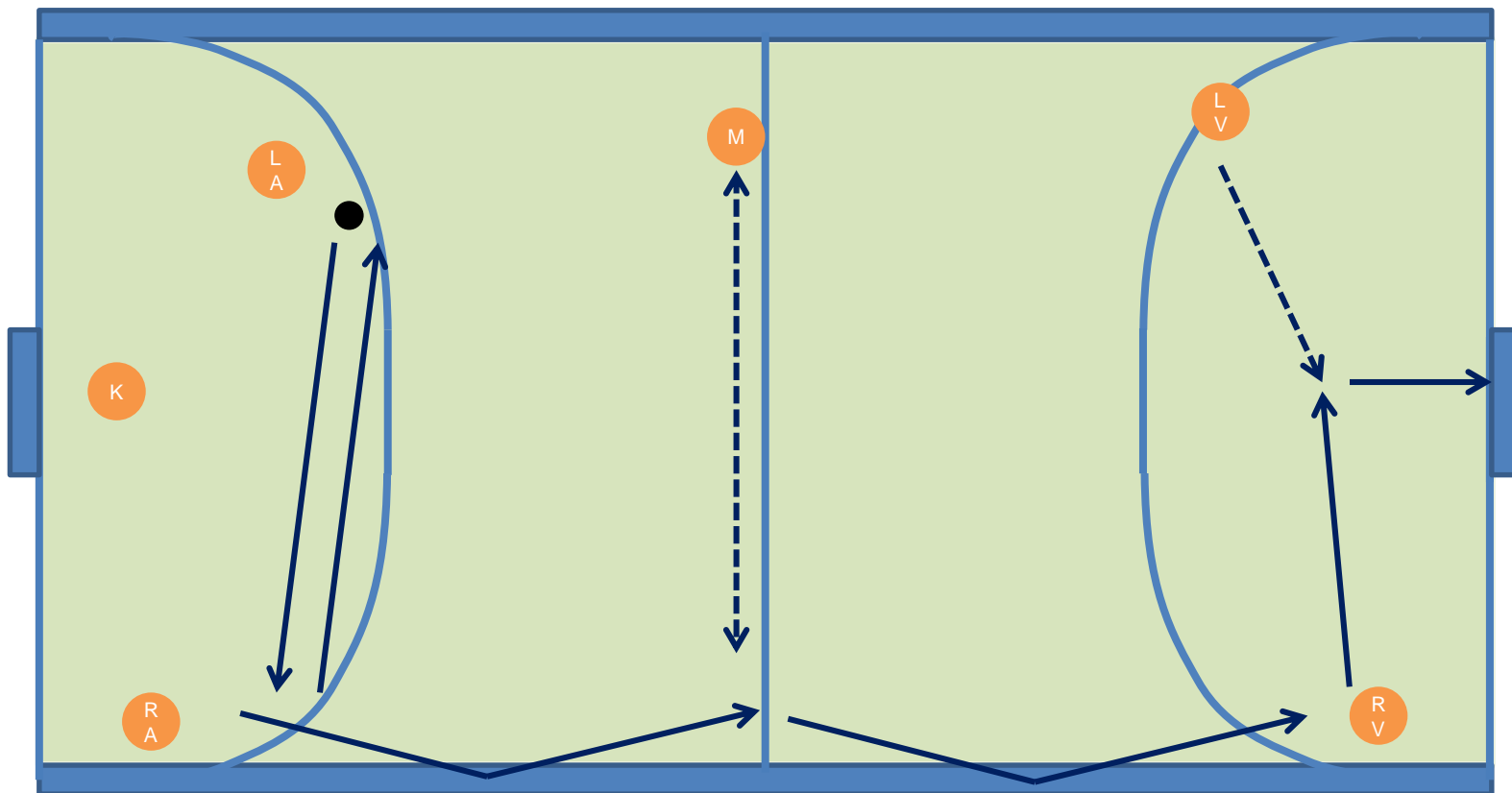
# Verdedigen in 1 sheet

- Iedereen mandekking (verdediger tussen aanvaller en keeper, dus ACHTER de man)
- Verdedigen aan de balk: stick op de grond
- Hoe doe je dit bij de linkerbalk?

**Links en rechts hetzelfde!**



# Voorbeeld aanvalpatroon

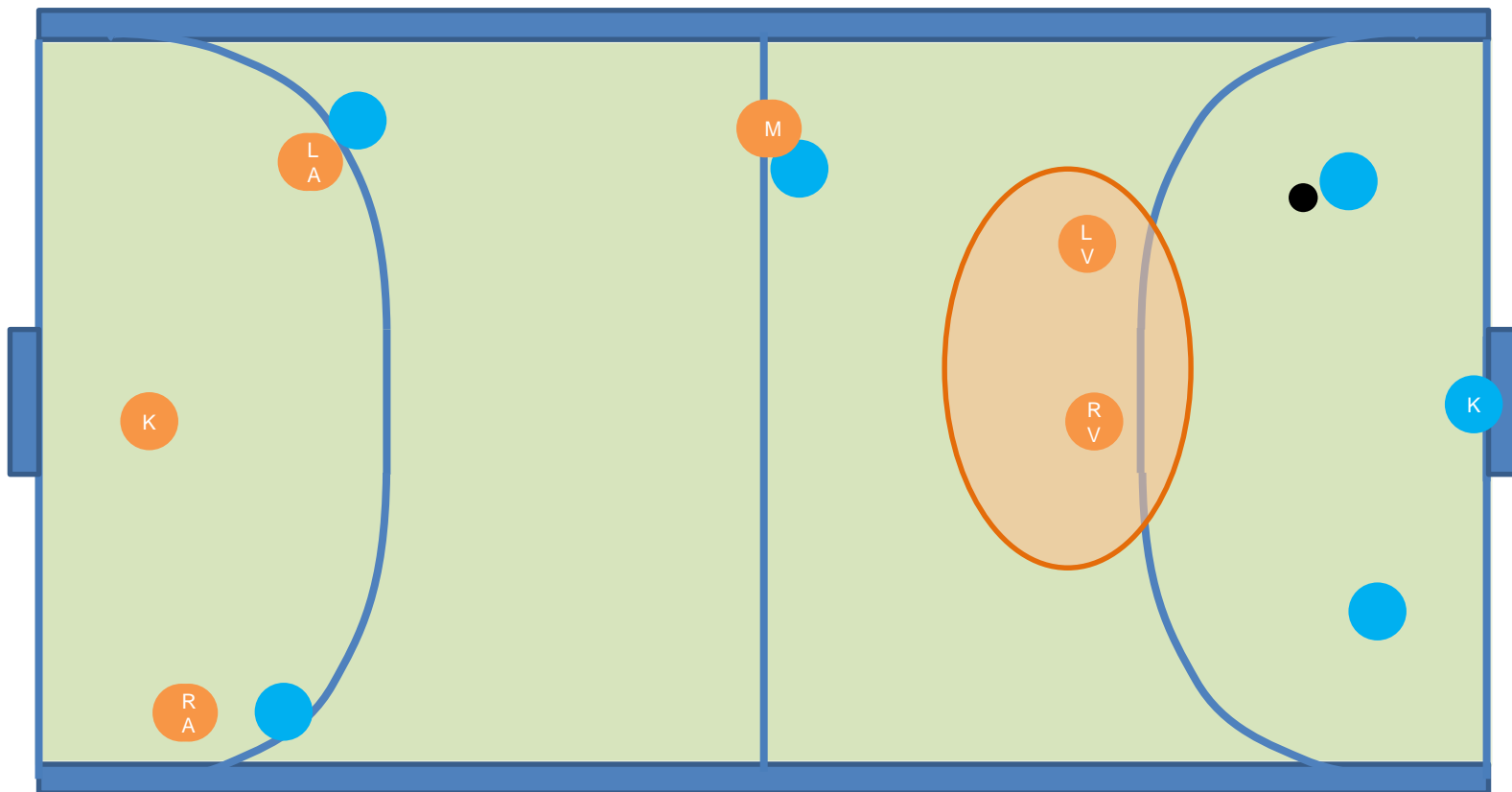


- LA en RA passen hard op en neer tot tegenstanders moe zijn
- Midden probeert mee te rennen, af en toe wachten
- LV en RV vrijlopen in cirkels of door te switchen

Zie oa. <https://app.hockeypraktijk.nl/TechnicDetails.aspx?id=208>



# Verdedigen

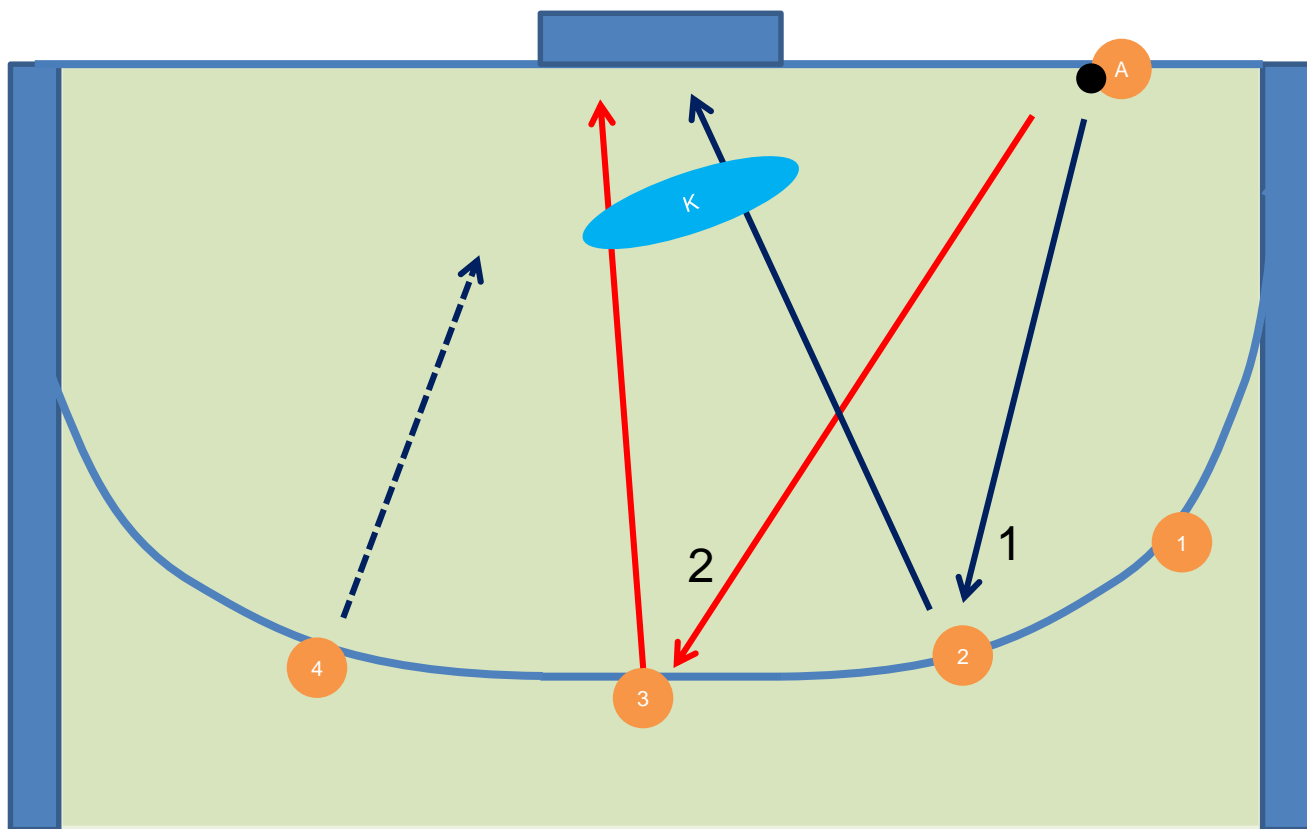


Centrum dicht, balken vrij  
Rest mandekking ! **(ACHTER DE MAN)**

# Strafcorner aanvallend

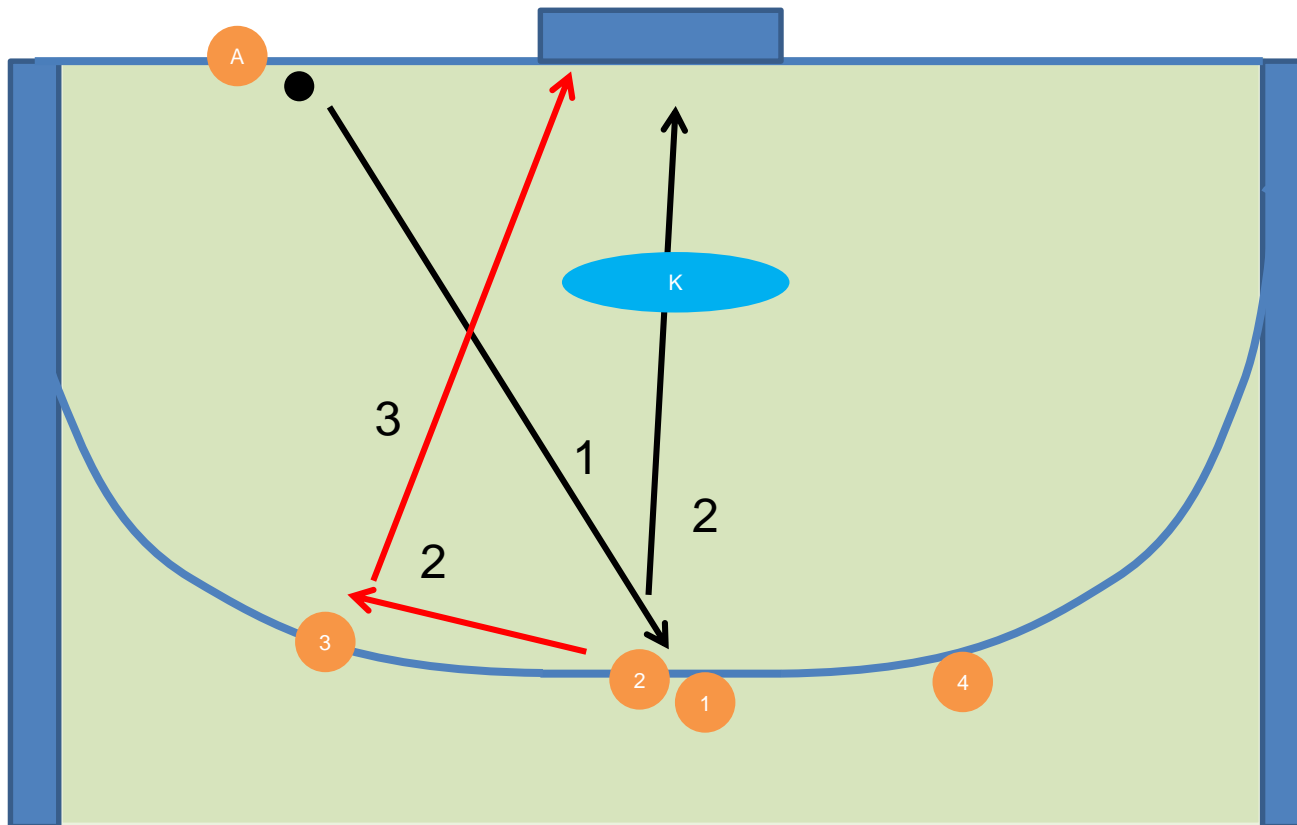
rechts => schutter stopt zelf

Als schutter zelf  
stopt dan aangeven  
van rechts!



# Strafcorner aanvallend

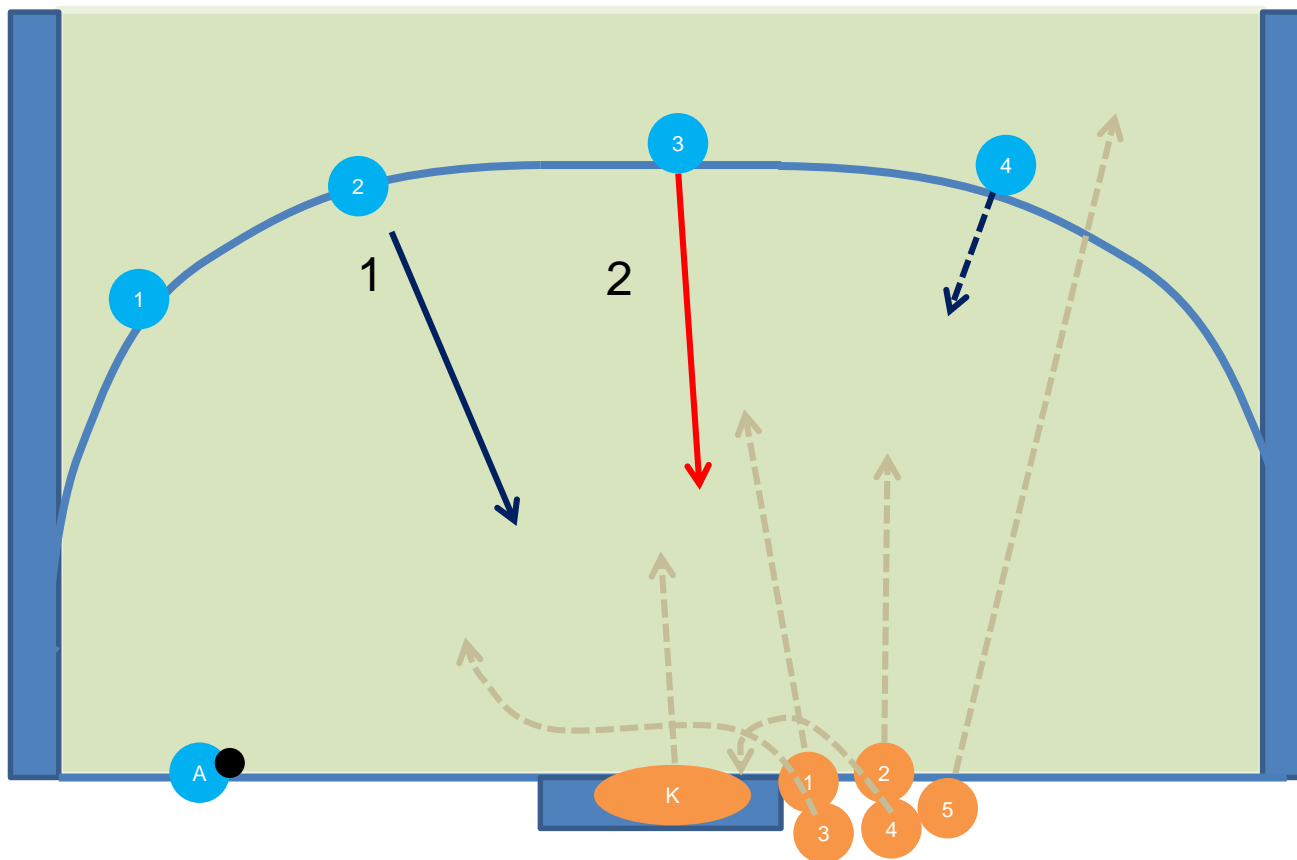
Links => aparte stopper en schutter



Variant 2 is geschikt bij uitlopende keeper, technisch lastig om snel te doen

# Strafcorner verdedigend rechts => schutter stopt zelf

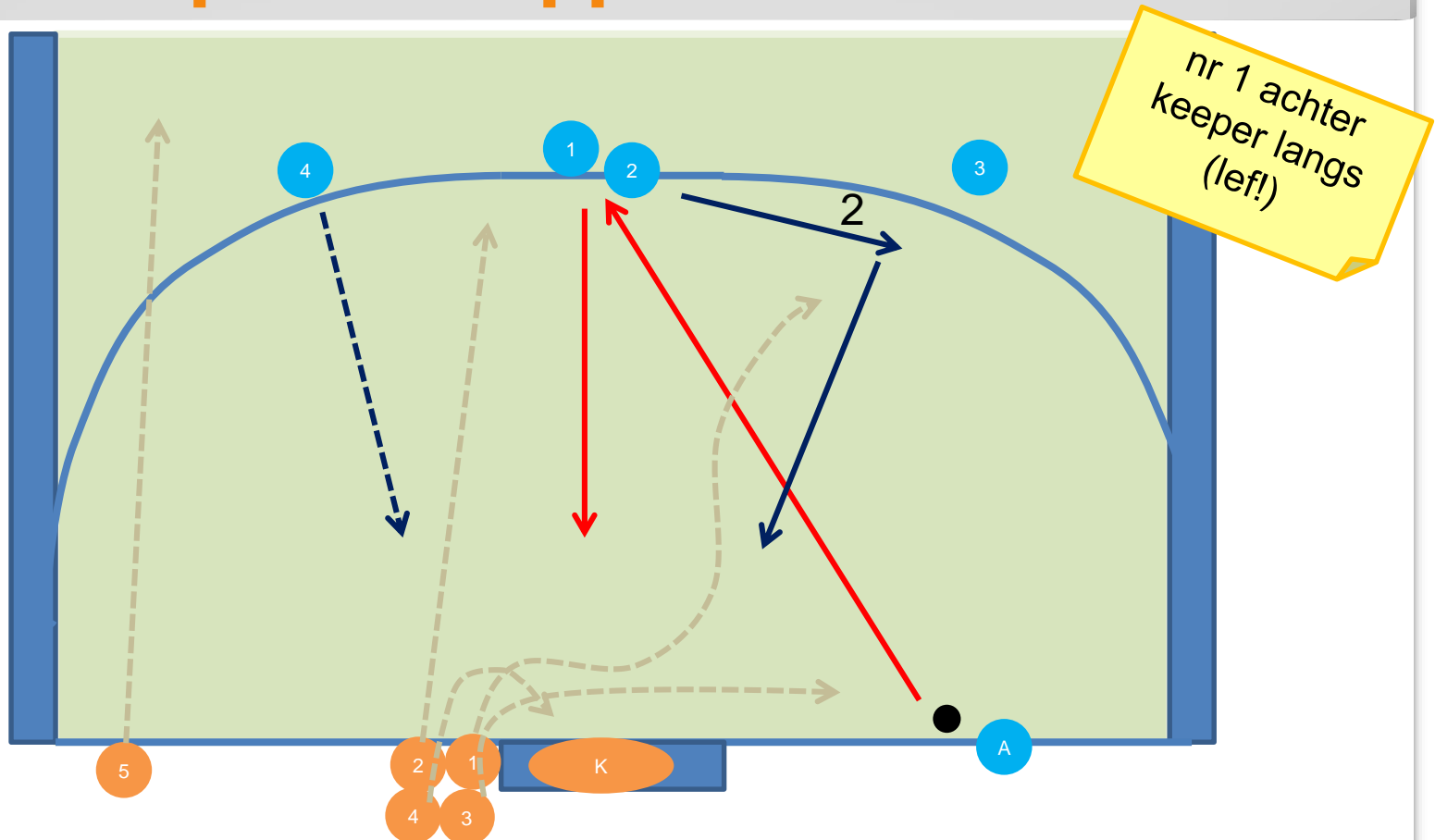
nr 3 achter  
keeper langs  
(lef!)



<https://app.hockeypraktijk.nl/TechnicDetails.aspx?id=211>

# Strafcorner verdedigend

## Links=> aparte stopper en schutter



Keeper uitlopen of niet (kan beiden),  
afh van kwaliteit afschuif en snelheid keeper

<https://app.hockeypraktijk.nl/TechnicDetails.aspx?id=212>

**Succes!**

**Hockey leer je in jaren  
Niet in weken**

**En coachen ook!**



# Velduitrusting

# Extra in de zaal



# Wat is als keeper anders in de zaal

- **Gebruik balken**

Trap niet naar de zijkant maar iets schuimer naar voren. Als je ze recht aan de achterlijn trapt heb je kans dat je een eigen rebound krijgt.

- **Volgende actie komt snel**

Als zaalhockeykeeper ben en blijf je veel meer bij het spel betrokken. Een blunder of fout blijft veel minder lang hangen. Simpelweg omdat de volgende bal of wedstrijdssituatie meteen weer je volle aandacht vraagt

- **Lager zitten bij 1 tegen 1 duel**

De bal mag in de zaal niet hoog worden voorgegeven. Dit betekent dat je als keeper in een één tegen één-situatie al veel lager kunt zitten.

- **Duidelijke keuzes bij strafcorner**

Strafcorner : De cirkel is veel kleiner! Maak een duidelijke keuze:

1. *Hard rechtop (groot)uitlopen. Doen als je snel bent*
2. *Blijven staan. Je hebt een paar seconden extra om je voor te bereiden*
3. *Uitlopen en een sliding.*

Er is te weinig tijd om te twijfelen. Spreek met je uitlopers af wat jij gaat doen.





# Zaalhockey ideaal als coach



## Niet te veel vertellen als coach

- Door spelerswissel altijd kans om individuele speler goed te bereiken
- In de rust en voor de wedstrijd maar 2 punten bespreken...
- Beetje bij beetje, kijk naar de lange termijn