



**Welkom  
O10 Zaal  
Teams!**

20 -11 - 2024

**ff een  
filmpje**

**Voor het eerst  
zaalhockeyen...**





# Zaalhockey is niet alleen heel leuk...

in de zaal wordt je **hockeyspel** nog **beter**

sneller

tactischer

technischer



Bij zaalhockey speel je op een **kleiner veld** met een **kleiner team** in een drieluik **twee kortere wedstrijden**

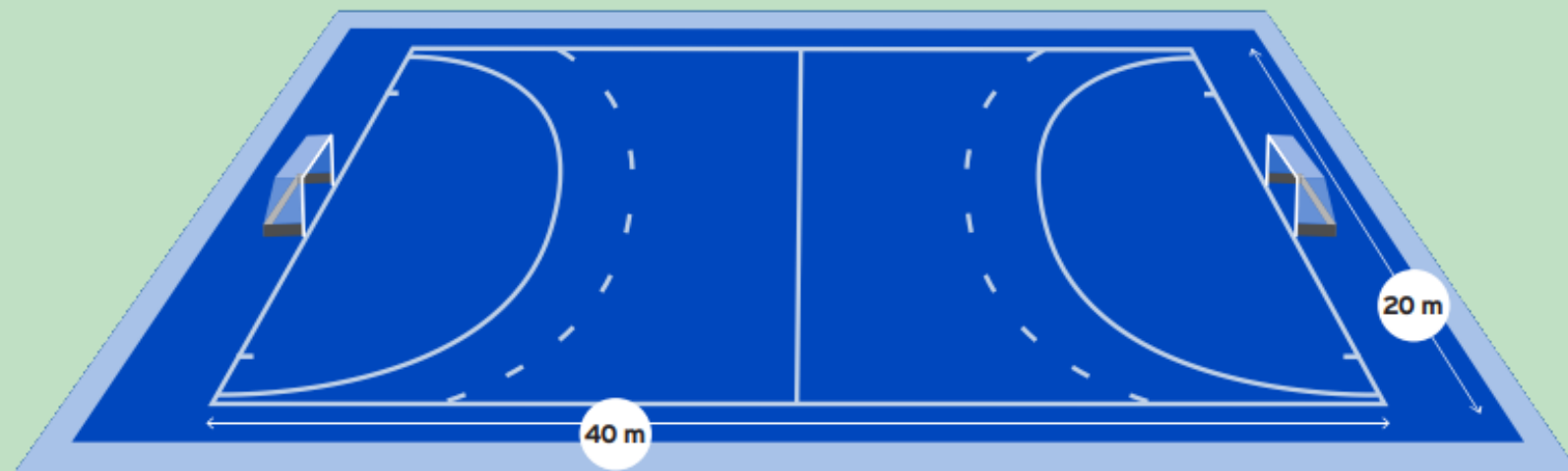


2 x 15 minuten  
1 x 3 minuten rust



6 tegen 6  
inclusief keeper

MAX. 12 SPELERS PER WEDSTRIJD





# Speciale zaalhockey uitrusting...



LEGGUARDS HOEZEN NIET VERPLICHT



Keepers-riempjes zonder metalen gespen!





# Zaalhockey bij Alliance

In onze mooie **Alliance Arena** Blaashal

Vanaf december **lid** van twee teams

1. het eigen veldteam
2. het eigen zaalteam: 'Zaal' + veldteam nr.

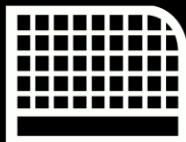
**Zaalcontributies** op Alli website

Je **traint** min. 8 keer met je Zaal-veldteam



# De competitie

- Za 7 dec t/m zo 9 feb
- 5 of 6 wedstrijddagen
- Per wedstrijddag twee wedstrijden
- Geen wedstrijden middenin kerstvak.
- Indeling in klassen/poules door KNHB



Competitieplanning kan tussentijds gewijzigd worden: check altijd vrijdagavond de Alli app!





# De wedstrijd

Duur: 2x 15 minuten (3 min. rust)

Maximaal **12 spelers** op DWF

Met **6 (inclusief keeper)** in het veld

Onbeperkt **wisselen** (behalve keeper)

- Speler eerst uit veld voordat wissel er in mag.
- Geldt ook bij wisselen van alle veldspelers tegelijk.
- Moment wisselen goed bepalen (wel/niet balbezit).





# O10 wedstrijden: zonder ranglijst, met twee speelbegeleiders, de coach en natuurlijk ouders



De categorie O10 speelt een wedstrijdreeks zonder ranglijst.



Deze wedstrijdvorm wordt begeleid door 2 speelbegeleiders, één van de thuisvereniging en één van de uitvereniging. De speelbegeleiders staan aan weerszijden in het veld, begeleiden het spel en fluiten volgens de geldende spe(e)lregels.



Rol van de coach: Enthousiasmeren en het creëren van een veilige speelomgeving.



Rol van de ouders: Positief aanmoedigen.



**Wat doet de  
coach, zaalleider  
& begeleider?**



# De coach zorgt voor

- ❑ **Bezetting** zaalleiding & scheidsrechters/begeleiders
- ❑ Juiste speler **gegevens** in Lisa en op DWF formulier
- ❑ Tijdige aanwezigheid (30'), goed **gedrag** van het team
- ❑ Veld **speelklaar** maken en/of opruimen

Bij schade wordt resp. club/team/speler/ coach aansprakelijk gesteld

**Indien tegenstander niet komt opdagen:**  
Geen uitslag invullen  
Mail sturen naar [ws-zaalhockey@mhc-alliance.nl](mailto:ws-zaalhockey@mhc-alliance.nl)





# De zaalleiders

1 of 2 keer per seizoen voor gehele tweeluik/drieluik

- 2 personen **wedstrijdtafel**
- Teams instrueren over leggen/opruimen **balken**
- Bewaken **orde/netheid** in zaal & overige ruimtes
- Inspecteren van **kleedkamers**
- Igv. schade het schadeformulier invullen
- Check **klompen** keepers & **schoenzolen**
- Zorgen dat **niet buiten de balken** wordt ingespeeld (ook niet op oefenveldjes)
- Tijdklok** en **scorebord** bijhouden:
  - Op tijd beginnen (ook als teams niet klaarstaan)
  - Tijd staat **nooit stil** (ook niet bij blessures)
  - Straftijd tijdelijk verwijderde spelers bijhouden

Op Alliance site bij wedstrijdschema staat welk team zaalleiding heeft

**Te laat begonnen =  
duur wedstrijden  
inkorten: eindtijd  
moet gerealiseerd!**





# De rol van de speelbegeleider O10

- Twee speelbegeleiders: 1 thuisclub + 1 uit club.
- Geeft een vrije bal voor gevaarlijk spel (alleen bij doelpoging tot kniehoogte ).
- Let op de shoot- en de bolle-kant-regel.
- Houdt afstand-regel van (circa) 3 meter in de gaten.
- Kent een shoot-out toe bij een overtreding van de verdedigende partij in het doelgebied.
- Let verder op veiligheid.
- Zorgt voor sportief verloop wedstrijd.



# Oh ja, nog even over afgelastingen ...

## Bij bijzondere omstandigheden als sneeuw en ijzel:

- Centrale afgelastingen door KNHB (nooit zelf besluiten)
- Informatie via site KNHB, site Alliance en/of mail

## Bij bijzondere omstandigheden in de zaal:

- Zaalleiding beslist in overleg met zaaleigenaar
- Bij afgelasting mail sturen naar [ws-zaalhockey@mhc-alliance.nl](mailto:ws-zaalhockey@mhc-alliance.nl)

Wedstrijden worden in beginsel niet ingehaald





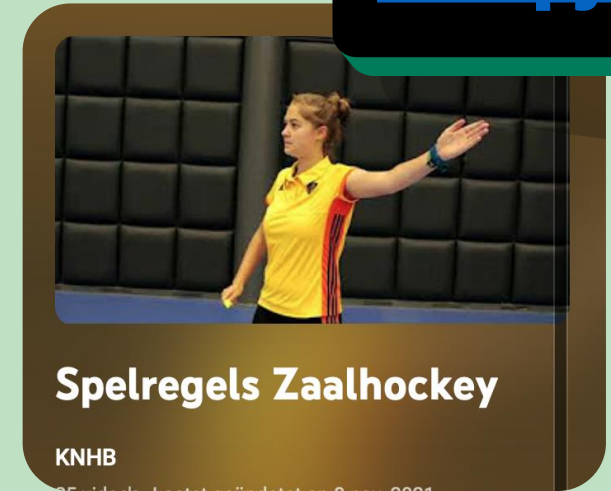


# De spelregels in een notendop

# De zaalspelregels op een rijtje

**KNHB**  
**filmpje**

- Bal alleen pushen (slaan en flatsen niet toegestaan).
- Bal mag maximaal 10 cm. opspringen (uitzondering push op doel).
- Bij spelhervatting tegenstanders altijd op 3 meter.
- Bij bal over balk volgt inpush op maximaal 1 meter van de balk.
- Lange corner nemen op de middellijn.
- Bij inpush, vrije push & lange corner buiten cirkel tegenpartij: bal eerst 3 meter rollen voor cirkel in.
- Bal nooit in de lucht spelen. Een bal verdedigen in de lucht bij push op goal mag wel.
- Groene kaart teambegeleider = 1 minuut niet coachen én 1 speler 1 minuut minder in veld.
- O10: bij shoot-out staan alle spelers, behalve de keeper en degene die de shoot-out neemt, in de cirkel van de aanvallende partij.
- O10: als een doelpunt wordt voorkomen door overtreding verdediger wordt strafbal gegeven.
- O10: geen hoge ballen (op doel bij O10 kniehoogte mag)





**Welke techniek  
leren we je in  
de trainingen?**





# Typisch voor zaalhockey ...

Wat is een blok?

een  
wat...?

Een blok  
zetten ...



# En verder veel trainen op ...

5 gouden tips!

## pass aanname

### Passing

Push (duwpass/pats)

[One Touch Pass](#)

### Aannemen

Veel sterke forehand aannames

Alles in één beweging

## verdedigen

### Verdedigen

Laag zitten

Haakje op de grond

[Forehand verdediging linkerbalk](#)

## de basis

Bal het werk laten doen

Verdedigers:

Nemen alle vrije slagen over hele veld

Zorgen voor de opbouw

Sterke voorkeur voor pass:

backhand tegenstander

linkervoet tegenstander

[Liever via rechts aanvallen dan via links](#)



**Geef je  
nu op!**

**Leuke  
zaal hockey  
events...**





**Schrijf  
je nu in!**



**GL\*W IN THE DARRRK**

# Krijg je ook geen genoeg van lekker zaalhoockeyen?

## Zaalhockey Clinic D1 & H1 voor O10

Kennemer Sportcenter in Haarlem

*Clinic gegeven door Dames en Heren 1 met een coole 'Glow in the dark' wedstrijdzaal!*

Er zijn extra activiteiten en leuke prijzen te verdienen. Natuurlijk ontbreken de (vele!) oliebollen niet! Inschrijven individueel of per team.

**Zaalschoenen, bitje en zaalhandschoen** zijn verplicht.

**Vr 3 januari** - twee shifts: 09.30-12.30 uur & 13.00-16.00

[Glowhockeyclinic.nl](http://Glowhockeyclinic.nl)



**de kleine  
letters**

**Meer info...**



# ... en er is nog zoveel meer te vinden online!

<https://www.mhc-alliance.nl/zaalhockey>

## O10 ONDER 10 JAAR ZAAL



**Leeftijd** onder 10 jaar  
**6 tegen 6** inclusief keeper  
**2 x 20 minuten** \* 1 x 3 minuten rust \* \*distributieknijp  
**Zaalhockey**-goal

### BEGINPUSH

Vanaf het midden op de middellijn wordt de beginpush genomen. Dit kan door een push of selfpass, dit mag naar voor en naar achter. Beide teams beginnen op de eigen helft. De tegenpartij houdt 3 meter afstand.

### SPELEN VAN DE BAL

In de zaal wordt de bal over de grond gespeeld met een push. Als de bal wordt gestopt met de handen, mag nog een beetje, dan is dat niet erg. De bal mag alleen hoog (maximaal kniehoogte) bij een push op goal. De speelbegeleider beoordeelt het spel op veiligheid.

### DOELPUNT

Een doelpunt wordt gescoord wanneer een aanvallende bal heeft aangeraakt in de cirkel en de bal over de doellijn is gegaan. Na een doelpunt wordt het spel hervat met een beginpush vanaf het midden van de middellijn.

### SPELHERVATTINGEN

Bij iedere spelhervatting nemen alle spelers 3 meter afstand. Wanneer de bal wordt genomen binnen 3 meter van de cirkel, moet de bal eerst 3 meter hebben geroerd voordat hij de cirkel in gespeeld mag worden.

### INPUSH

Als de bal over de balk gaat, wordt deze genomen op de plek waar de bal over de balk ging. De bal mag ongeveer 1 meter van de balk genomen worden. Als de bal dicht bij de cirkelrand wordt genomen, moet deze eerst 3 meter hebben geroerd voordat deze de cirkel in gespeeld mag worden.

### UITPUSH

Het is een uitpush als de bal over de achterlijn gaat via de aanvallende partij. De bal wordt door de verdedigende partij genomen, recht tegenover het punt waar de bal over de achterlijn is gegaan en niet verder dan kop cirkel.

### LANCE CORNER

Als de bal (niet opzettelijk) via de verdediger over de achterlijn gaat, wordt het spel hervat met een lange corner. De bal wordt door de aanvallende partij op de middellijn genomen, recht tegenover de plek waar de bal over de achterlijn is gegaan. De bal moet eerst 3 meter hebben geroerd voordat deze de cirkel in gespeeld mag worden. Beide teams houden 3 meter afstand.

### SHOOT-OUT

Bij een verdedigende overtreding in de cirkel mag de tegenstander een shoot-out nemen. Er is geen tijdslimiet. Alle spelers, behalve de keeper en degenen die de shoot-out neemt, staan in de cirkel van de aanvallende partij. De shoot-out wordt vanaf de middellijn genomen. Als de speelbegeleider fluit, mag de shoot-out worden genomen. Zodra de shoot-out genomen is, mogen de andere spelers meedoen en uit de cirkel komen.

### SHOOT EN BOLLE KANT

Spelers mogen de bal niet met de voet of met de bolle kant spelen.

### STRAFBAL

Wanneer een doelpunt wordt voorkomen door een overtreding van een verdediger wordt een strafbal gegeven.

### BULLY

Als de wedstrijd is onderbroken door een blessure of een andere omstandigheid waarbij geen overtreding plaatsvond, dan kan een bully worden genomen om het spel te hervatten.

**MEER INFO EN VEELGESTELDE VRAGEN:**  
[www.knhb.nl/jongstejeugd](http://www.knhb.nl/jongstejeugd)

De categorie O10 speelt een wedstrijdeeks zonder ranglijst.  
Deze wedstrijdvorm wordt begeleid door 2 speelbegeleiders, één van de thuisvereniging en één van de uitvereniging. De speelbegeleiders staan aan weerszijden in het veld, begeleiden het spel en fluiten uitbreuk de zeldzame.  
Rol van de coach: Enthousiasmeren en het creëren van een veilige speelomgeving.  
Rol van de ouders: Positief aanmoedigen.

## O10 ONDER 10 JAAR ZAAL

# DE ROL VAN DE SPEELBEGELEIDER O10

De wedstrijden in de categorieën O9 en O10 worden begeleid door een speelbegeleider. De speelbegeleider heeft een faciliterende rol, laat de kinderen zoveel mogelijk spelen en zorgt voor een veilig spelverloop.

De speelbegeleider bij O9 heeft de fluit bij voorkeur zoveel mogelijk in de zak, bewaakt de voortgang van het spel en fluit alleen ter bevordering van het spel. Bij O10 zal al iets vaker worden gefloten, maar nog altijd staan speelplezier en veiligheid centraal. Vanaf O12 fluit een scheidsrechter de wedstrijd en worden de regels strenger toegepast.

Vooraf wordt een veiligheidscheck gemaakt en de speelbegeleiders bij elkaar om afspraken te maken. Na de wedstrijd ronden ze gezamenlijk het digitale wedstrijdformulier (DWF) af.

### O10

- Er zijn twee speelbegeleiders: één van de thuisvereniging en één van de uitvereniging
- De speelbegeleider geeft een vrije bal voor gevaarlijk spel. De bal mag alleen bij een doelloop tot kniehoogte gespeeld worden.
- De speelbegeleider let op de shoot- en de bolle-kant-regel.
- De speelbegeleider houdt de afstand-regel van (circa) 3 meter in de gaten.
- De speelbegeleider kent een shoot-out toe bij een overtreding van de verdedigende partij in het doelgebied.
- Bepalen of de bal in of uit is en wie de bal mag nemen, kunnen kinderen prima zelf oplossen. Komen ze er niet uit? Dan kan de speelbegeleider helpen.
- De speelbegeleider let verder op veiligheid. Zo kan het spel bijvoorbeeld even worden stilgelegd als er een blessure is.
- De speelbegeleider zorgt voor een sportief verloop van de wedstrijd.

### TIPS VOOR SPELPLEZIER

Als je als speelbegeleider ziet dat één van de teams aanzienlijk sterker is en het andere team het speelplezier op het veld verliest, dan kun je ervoor kiezen om kleine aanpassingen te doen in het spel. Belangrijk is wel dat de essentie van het spel – kinderen zelf laten spelen, leren, ontdekken en experimenteren – behouden blijft. Sterker nog, kinderen hebben zelf ook vaak goede ideeën. Stimuleer hen op zo'n moment om zelf een oplossing te bedenken. Enkele tips zijn:

De opties voor de bovenliggende partij zijn:

- De speelbegeleider gaat strenger fluiten voor de bovenliggende partij.
- De bovenliggende partij verandert de opstelling. De scorende spelers gaan bijvoorbeeld achterin spelen.

De opties voor de onderliggende partij zijn:

- De speelbegeleider geeft meer (technische en/of tactische) aanwijzingen aan de onderliggende partij.
- De onderliggende partij mag een extra speler inzetten. Hiermee kun je voorkomen dat de onderliggende partij niet of nauwelijks aan spelen toekomt, de tegenstander alleen maar op zich ziet afkomen en/of voor de goal in een kleine ruimte gaat spelen.

Combineer vooral ook de opties voor de bovenliggende en onderliggende partij!

**MEER INFO EN VEELGESTELDE VRAGEN:**  
[www.knhb.nl/jongstejeugd](http://www.knhb.nl/jongstejeugd)



## Zaalhockey

### Zaalhockey is leuk! Het is snel, technisch en uitdagend.

Bij Alliance bieden wij onze leden graag de mogelijkheid om zoveel mogelijk het hele jaar door te hockeyen: op het veld en in de zaal. De combinatie van veld- en zaalhockey is niet alleen leuk, het is ook heel goed voor de ontwikkeling van je technische, tactische en motorische vaardigheden. Door de kleine speelruimtes moet alles sneller en leer je om op tijd een goede positie in te nemen, de juiste techniek te gebruiken en de juiste keuze te maken voor een vervolgvactie.

<https://www.knhb.nl/kenniscentrum/competities/alles-over-de-spelregels#spelreglement-zaalhockey>

### Spelregels Zaalhockey

In de downloads hieronder vind je de geldende spelreglement zaalhockey voor het lopende seizoen en de belangrijkste verschillen tussen de spelregels in de zaal en op het veld.

Wil je de spelregels op je mobiel raadplegen? Gebruik dan de app van hockey.nl. In die app vind je onder de knop 'Meer' ook de spelreglementen.

Wil jij de zaalregels weer even helemaal opfrissen? In [deze afspeellijst](#) vind je video's waarin allerlei verschillende spelsituaties in het zaalhockey worden uitgelicht.

### Arbitrage Afspraken

Ook in de zaal stelt de Commissie Spelregels elk jaar een document op met arbitrage afspraken en een update van de standaard afspraken. Deze vind je hieronder in de downloads.

### Downloads

[Spelreglement Zaalhockey vanaf 7 november 2024](#)









**Dank je wel**