

HC **athenα**
AMSTERDAM

JEUGD ZAALHOCKEY ATHENA

2017-2018

Informatieavond 8 november

Regels trainingen

- Grote handschoenen
- Zaalstick/schoenen verplicht
- Bitje verplicht
- 15 min voor aanvang aanwezig
- Let op of je balken moet leggen



Tips bij trainingen

- Begin met een 'moment' met het hele team en leg het volgende uit:
- Spelregels
- Uit hoeveel spelers bestaat ons team?
- Tactiek:
 - BB (balbezit)en NBB (niet balbezit)
 - gebruik een white board
- Alle ballen stil bij uitleg/fluit
- Gebruik baskets om de ballen in te verzamelen
- Gymzaal: gebruik een kast met mat als 2e keeper.
- Leg een bank op de zijkant om veldjes te maken.



Nieuwe regels

- Keeper mag maximaal 2 keer wisselen
- Groene kaart = 1 minuut tijdstraf
- Gele kaart = minimaal 2 min tijdstraf
- Tegenstander niet opsluiten aan de balk, er moet een opening blijven.
- Vrije slag bij cirkelrand, zelfde regels als op het veld. Zelfde plek nemen, voordat de bal de cirkel ingaat: 1. bal moet 3 meter rollen 2. bal moet geraakt zijn door de tegenstander of door de balk (= medespeler) (zie uitleg plaatjes)
- Bij een achterbal via jouw stick, neemt de tegenpartij de bal uit op de middenlijn ter hoogte , daar waar de bal over de achterlijn ging.

Tips bij de trainingen

- **Introductiefilmpje Zaalhockey** : <https://vimeo.com/33573787>
- Spelen van de bal
 1. Stick niet tegen de bal aanzetten
 2. Bal nawijzen met de stick
- Aannemen van de bal
 1. Bal begeleidend aannemen
 2. Dakje maken met je stick, zowel met je fh als je bh.



Opbouw training

1. inlopen/tikspel, vooraf
 2. inspelen met 2-tallen - voorbeelden 10 min
 3. oefenvormen gericht op de basistechniek 10 min
 4. kleine overtallen- wedstrijdsituatief 15 min
 5. Afsluiten met een wedstrijdje 20 min
- Neem hier ruim de tijd voor, hier leer je het meeste van.
Leg af en toe het spel stil om iedereen op zijn positie te wijzen.

Keepers en Toptrainers

Keepers:

- Daag keepers uit door variatie in oefeningen.
- Schiet vanuit verschillende hoeken op de goal.

Rol bij de Strafcornier verdedigend. (uitlopen of blijven staan ?)

Toptrainers :

- 8-tallen op woensdagmiddag training door Toptrainer ism oudertrainers.
- D teams worden getraind door de trainercoaches evt ondersteund door een toptrainer.

Coaching

Wedstrijdschema;

Per wedstrijd dag neem je 10 veldspelers + K mee.

Teamcoaching:

- Opstelling dobbelsteen 5, maak ze bewust van hun positie. (veel makkelijker in de zaal want je hebt maar 5 spelers)
- Opbouw mogelijkheden trainen/coachen
- Blok zetten.
- Strafcornet aanvallend/ strafcornet verdedigend (wie doet wat?)

Individueel coaching:

- Op je FH verdedigen, channel naar de balk of naar de achterlijn.
- Sterk lopen.
- Strafcornet aanvallend
- Strafcornet verdedigend

Wisselen en kaarten

Wisselen

- 2 teams van 5 spelers + keeper.
- wisselen bij balbezit (uitnemen)
- Eerst eruit en dan erin bij de middenlijn

Kaarten:

2e en 3e gele kaart = 1 wedstrijd schorsing

Let op zaalhockey is een non contactsport !

Niet door blok spelen ! Wat is een blok ?

Trainingsmateriaal

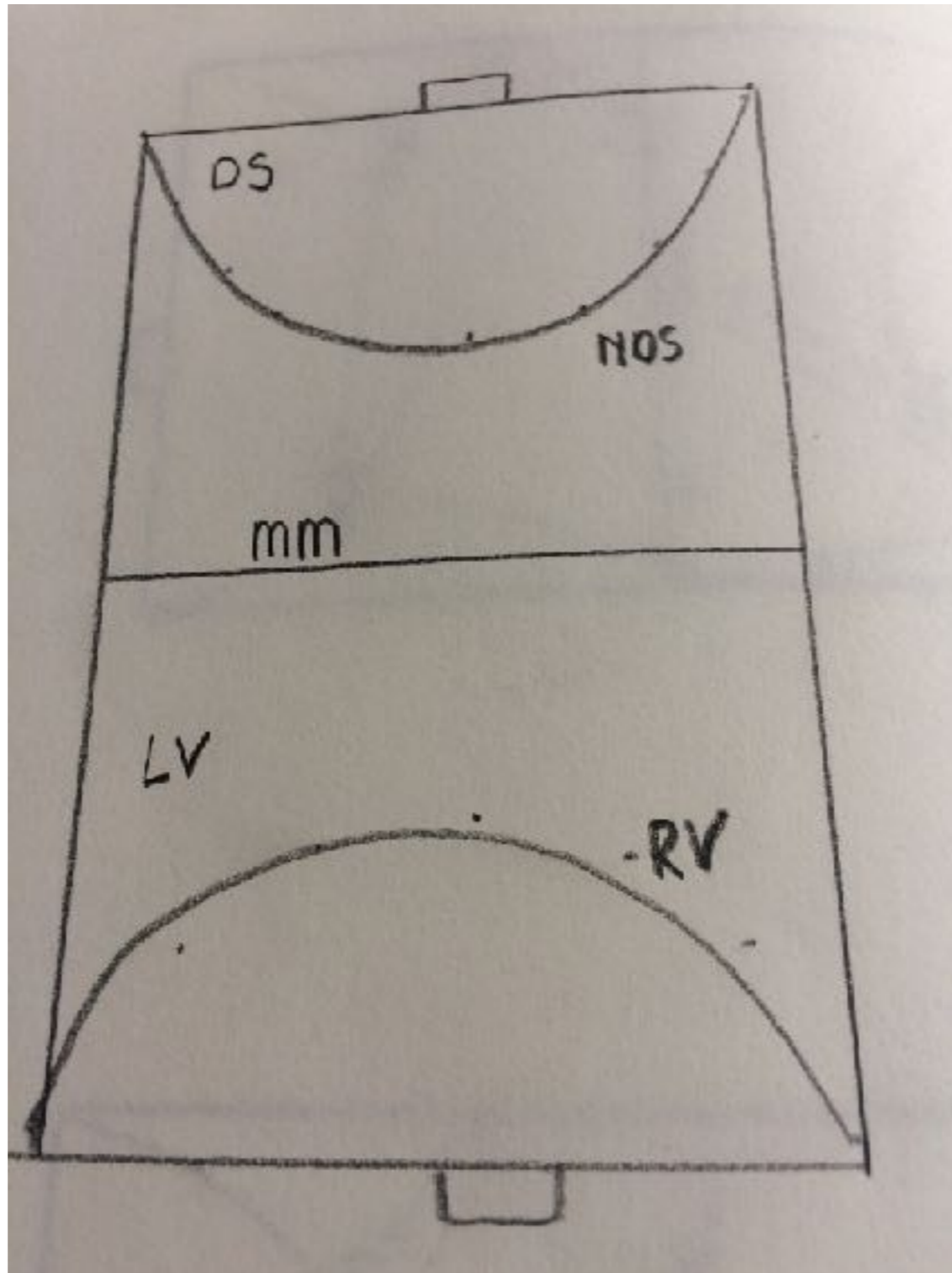
Google drive

- **Introductiefilmpje zaalhockey:** <https://vimeo.com/33573787>
- Marieke Dijkstra spelgericht trainen in de zaal
<https://www.youtube.com/watch?v=OGc7ywj8d0l>
- Trainingen zie google drive HC AthenA zaalhockey.
- Tactieken / Blok zetten :
<https://www.youtube.com/watch?v=dURVtGHowiw&feature=youtu.be>
- Filmpjes/ zaalregels
https://www.youtube.com/watch?v=O9_qwXzegEo
- Coachbijdehandje zaalhockey
[https://www.mhchbs.nl/files/nieuws/CbdH%20Zaalhockey\(1\).pdf](https://www.mhchbs.nl/files/nieuws/CbdH%20Zaalhockey(1).pdf)

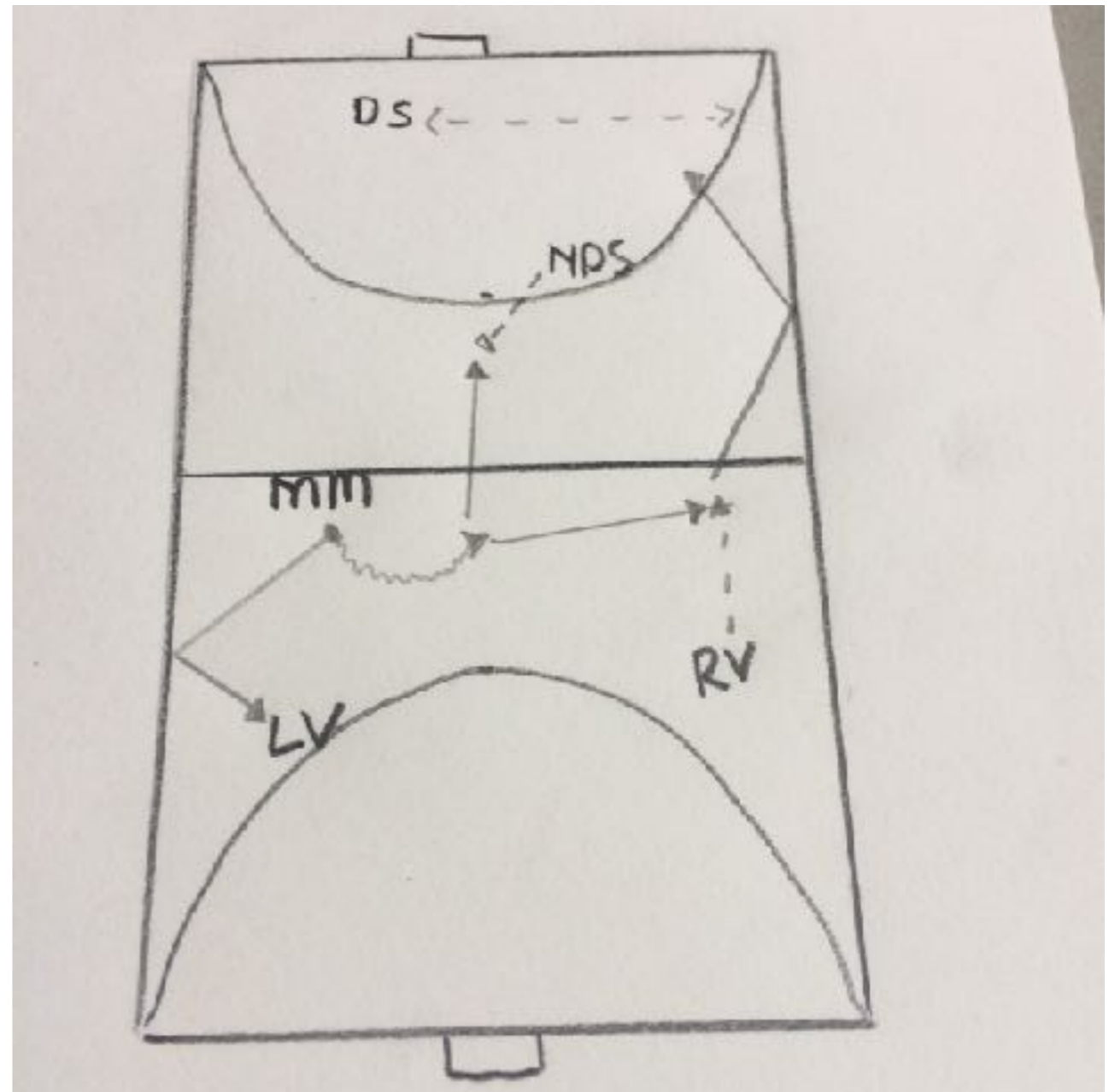
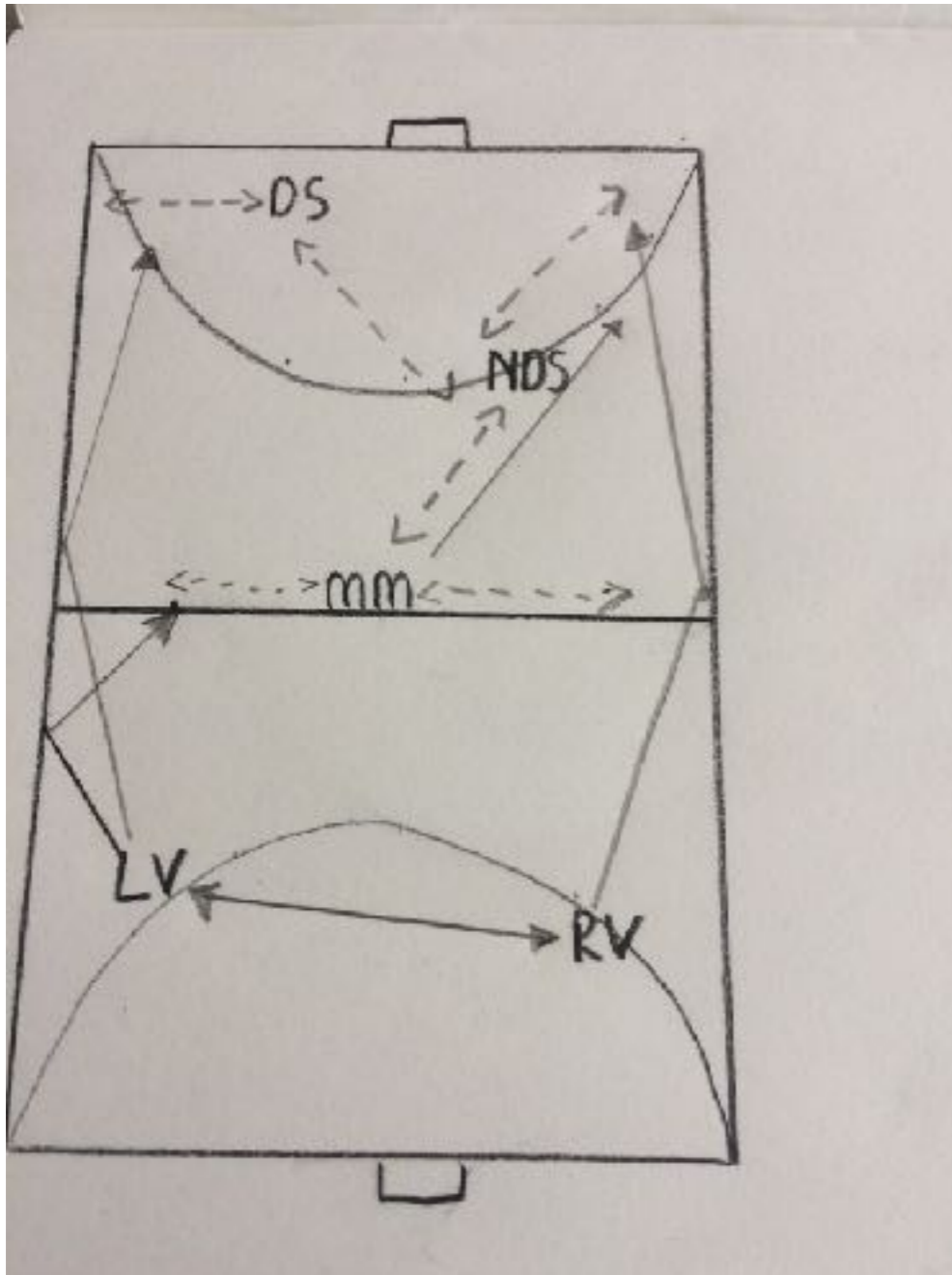
Tactiek

- Hoe sta je opgesteld in BBZ ?
Dobbelsteen 5
- Hoe sta je opgesteld in (NBB) ?
- Individueel tactisch aanwijzingen bijv.:
sterk lopen, blok zetten (beschermen van je voeten), channelen.

Dobbelsteen 5



Opbouwmogelijkheden



Afspraken Niet Bal Bezit, tegenstander neemt de bal achter uit

Afspraken Niet Bal bezit

Verdedigers: houden de balk dicht

Mid mid en spitsen

- verantwoordelijk voor de as van het veld

Mid Mid

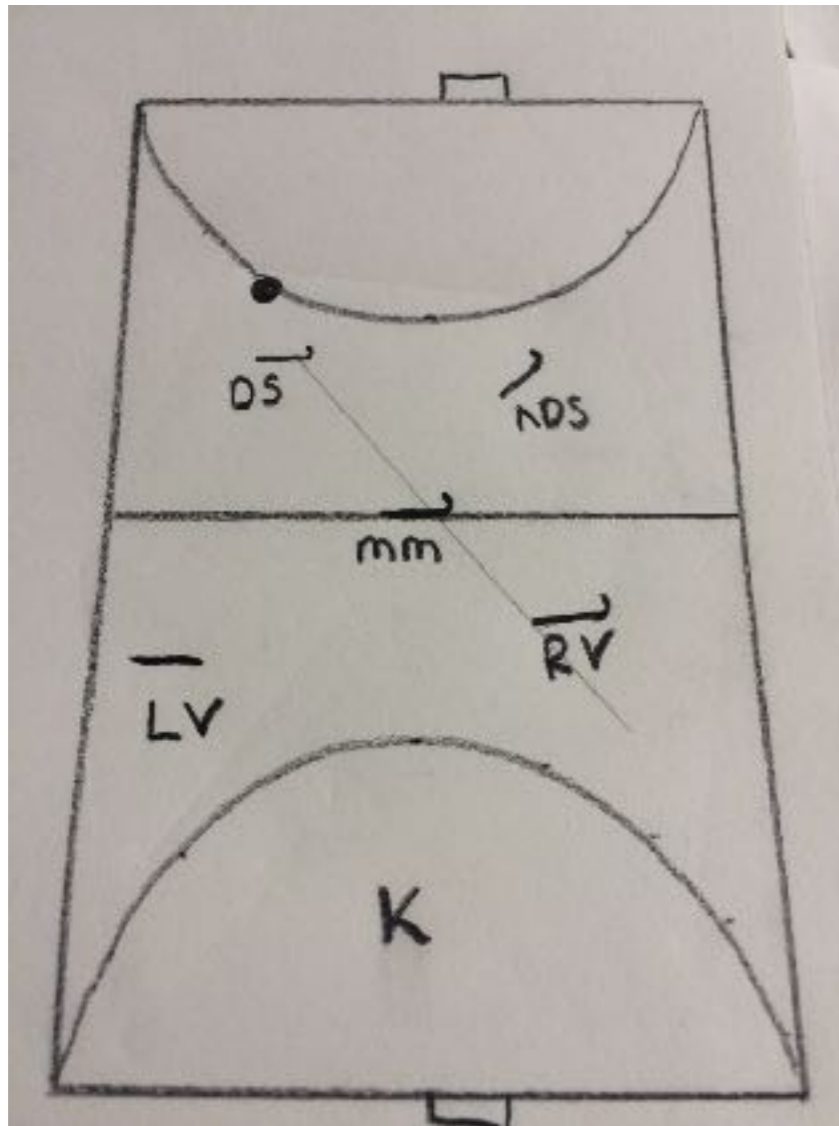
- in het verlengde van de spits die tegenover de bal staat

Spitsen:

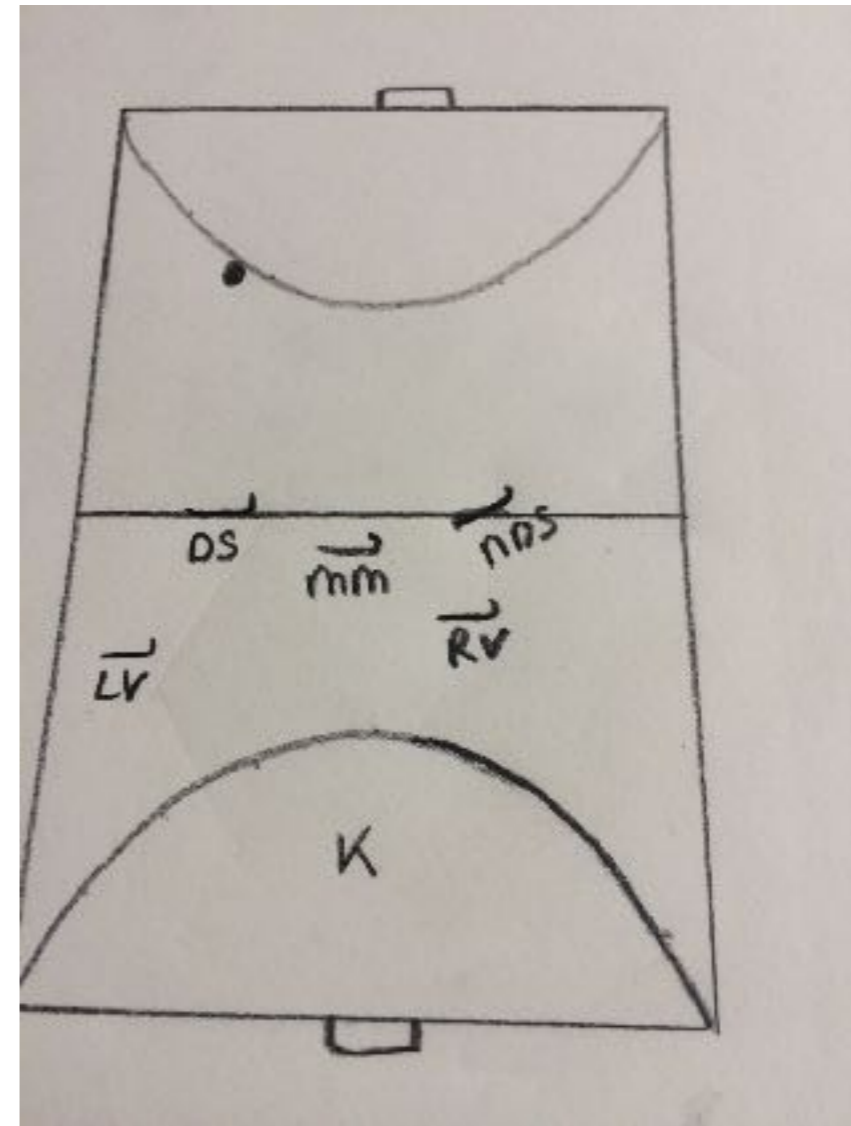
- Links : handschoen t.o de bal
- Rechts: Krul van de stick t.o. de bal.

Hoe ziet dat er dan uit?

Semi half press

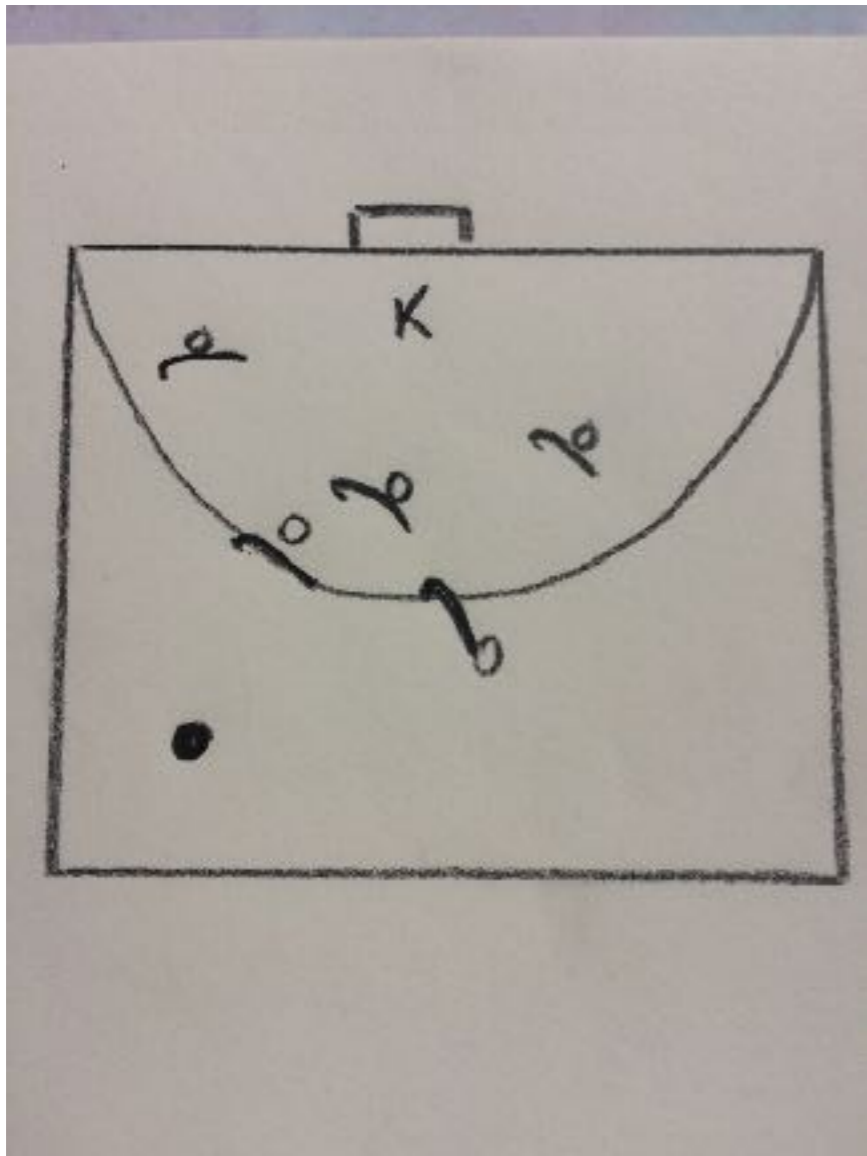


Half court press

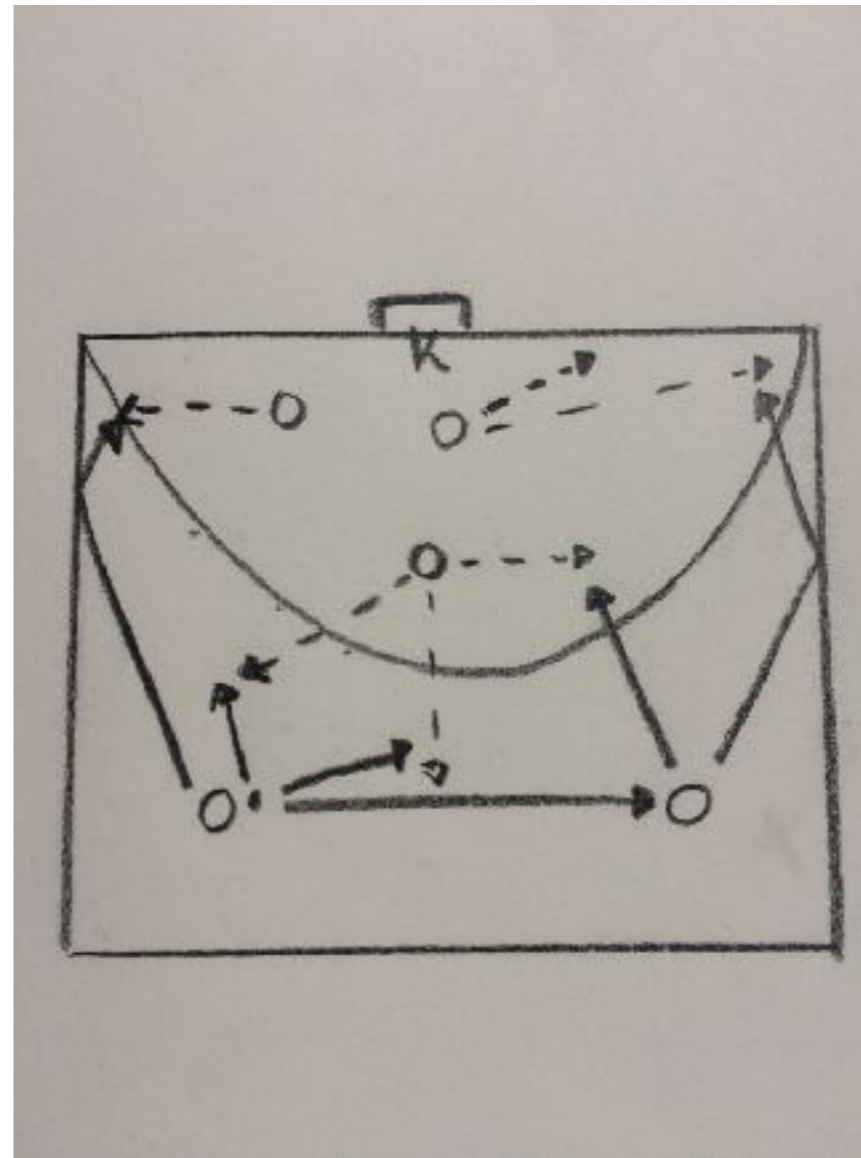


Vrije slagen buiten de cirkel, Hoe stel je je op?

Vrije slag tegen



Vrije slag voor



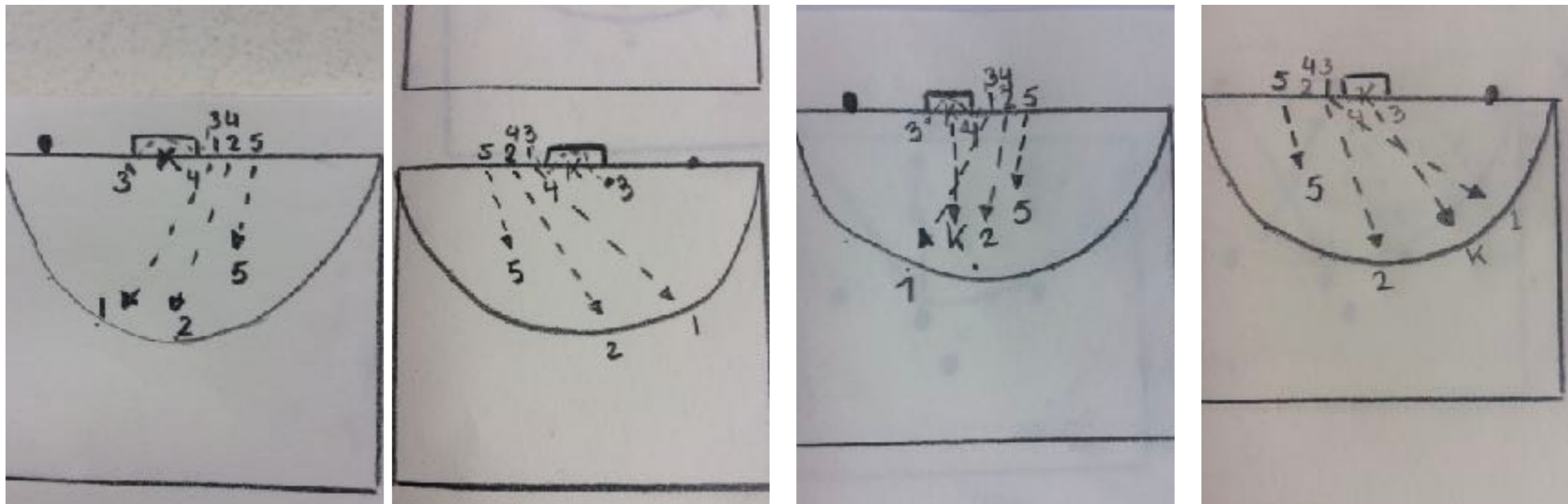
Strafcorner verdedigend

Algemeen: keeper staat in de goal. De spelers staan aan de andere kant, buiten de goal. (bijv: corner wordt rechts aangegeven, dan sta je met 5 spelers aan de li kant vd goal)

Uitlopen 2 mogelijkheden :

1. Keeper blijft staan
2. Keeper loopt uit.

Strafcorner verdedigend



Keeper blijft staan

Keeper loopt uit

De corner kan van links of van rechts worden aangegeven.

Strafcorner aanvallend

Corner vanaf links aangegeven:

1. direct schot
2. afschuif naar links (keeper loopt uit)
3. terug op de aangever
4. kort op de 1e speler, direct op goal

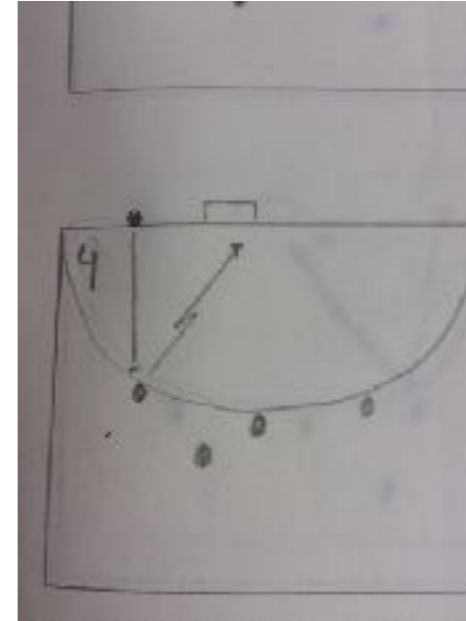
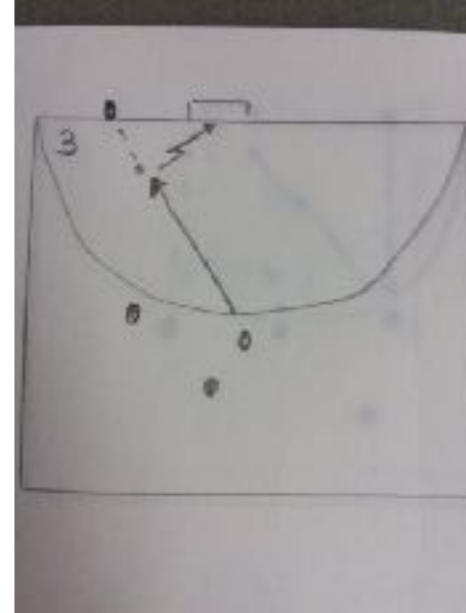
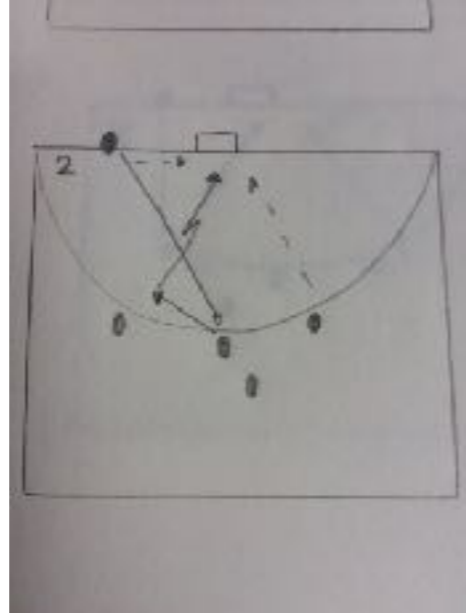
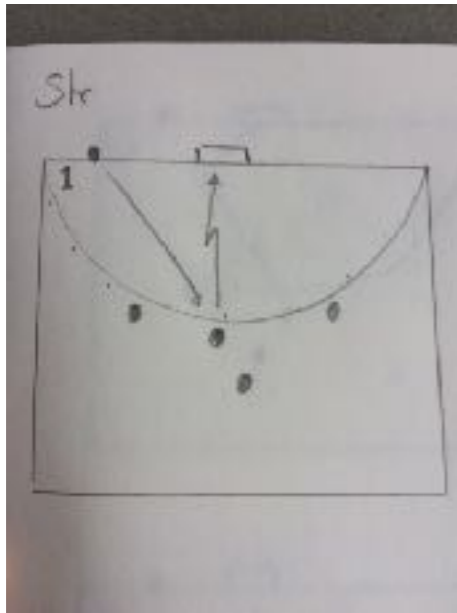
Corner vanaf rechts aangegeven:

1. kort op de 1e speler en direct schot
2. terug naar de aangever
3. afschuif naar links (keeper loopt uit)
4. naar de kop en dan afschuif naar rechts. (keeper loopt uit)

Zie plaatjes op de volgende slide!

Strafcorner aanvallend

Links en rechts aangeven



Plaatjes boven, vanaf links aangegeven. Plaatjes onder ,vanaf rechts aangegeven

