



ZAALHOCKEY MHC GOIRLE

26-11-2015

*“Instructieavond zaalhockey seizoen
2015-2016”*

Door: Rein van Iersel
Trainer/coach Dames 1
Hockeyplan MHC Goirle

Inhoud van de avond



- Waarom zaalhockey?
- Zaalhockeyspecifieke technische vaardigheden
- Hockeytactisch in Balbezit (BB)
- Hockeytactisch in niet-balbezit (NBB)
- Strafcorner aanvallend / verdedigend
- Rondvraag

Waarom zaalhockey?



- Goed voor de technische ontwikkeling van spelers
Snel handelen / kleine ruimtes / in beweging aannemen
- Goed voor de beslissnelheid van spelers
Wedstrijd 'lezen' / wisselen van spelsysteem
- Goed voor het voetenwerk
Laag zitten / korte sprintjes
- Goed voor de mentale weerbaarheid
Verantwoordelijk / omschakelen / closed games

Technische zaalhockey-vaardigheden



- Pushen en passen uit de loop



- Bal aan de krul en wegduwen in elke situatie
- Korte polsactie → duw-trekbeweging
- Hoge backhandpass

Technische zaalhockey-vaardigheden



- Aannemen forehand



- Knieën gebogen, stick horizontaal op het veld.
- Hoofd naar voren en onderrug gebogen.
- Zowel met forehand als met grip de bal stoppen (eenhandig)

Technische zaalhockey-vaardigheden



- Aannemen backhand



- Stick halve slag omslaan en krul ligt op de grond.
- Bal met grip stoppen zodat bal niet onder de rcul doorschiet.
- Handschoen aan de grond.

Technische zaalhockey-vaardigheden

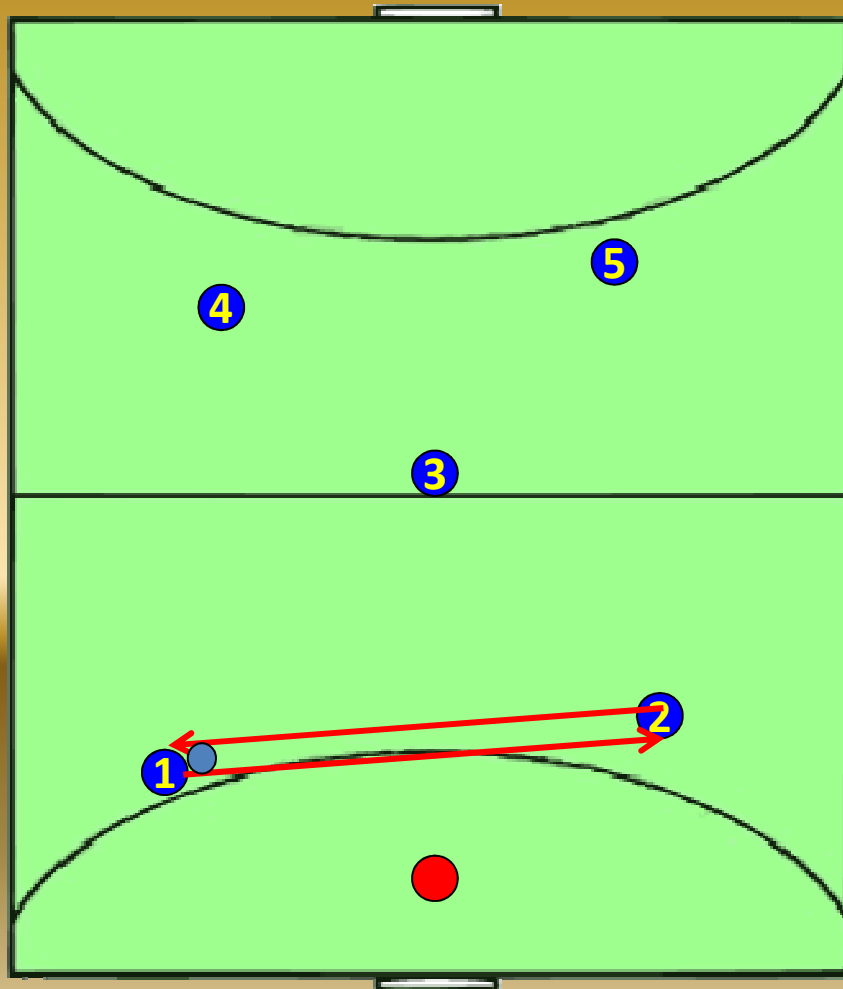


- Verdediging



- Zo dicht mogelijk bij de aanvaller met de stick voor de voeten en de handschoen op de grond.
- Aanvaller wordt beperkt in zijn afspeelmogelijkheden.
- Doorstappen of instappen is niet 'slecht' bij zaalhockeyen.
- Handschoen eerder naar de bal, grotere kans om de bal te blokken en minder kans op stick hakken.

Hockeytactisch in Balbezit (BB) Dobbelsteen 5



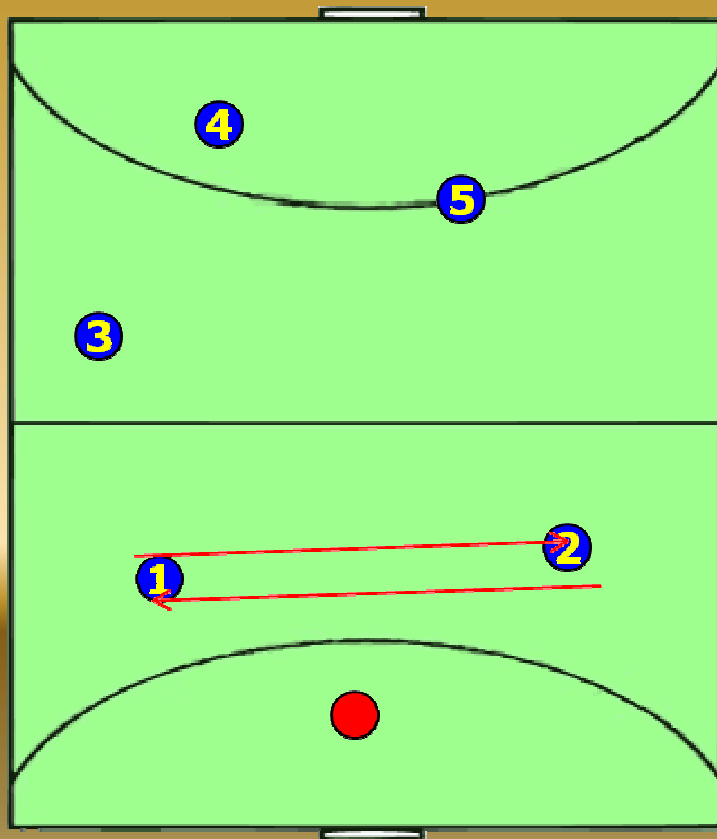
Organisatie 2 mans opbouw

- Speler 1+2 staan op verschillende hoogte open aan de balk met gezicht naar voren.
- Speler 4+5 staan van de balk

Coachaccenten

- Speler 1 en speler 2 spelen over met pre-scanning.
- Opbouw bij voorkeur over rechts
- Speler 2 speelt speler 5 aan
- Speler 5 komt sterk in de bal
- Baltempo opbouw, sterke aannames, pre-scanning.

Hockeytactisch in Balbezit (BB) Dobbelsteen 5



Organisatie L-formatie:

- Speler 1+2 spelen over
- Speler 3 loopt naar de balk vanuit dobbelsteen 5-positie
- Speler 4 bezet de diepe zone

Coachaccenten:

- Speler 1+2 spelen rond met pre-scanning
- Speler 3 komt sterk aan de balk
- Speler 3 maakt actie naar binnen
- Speler 3, 4 en 5 switchen van positie.

Taken per positie bij balbezit in dobbelsteen 5



Linksachter:

- Lage backhandaanname
- Aanname in beweging naar de as
- One-touch via de balk
- Lange of korte pass via de balk of diagonaal naar de rechtsvoor.

Rechtsachter:

- Forehandaanname
- One-touch via de rechterbalk
- Lange pass via de rechterbalk
- Korte pass met schijn naar de mid-mid

Taken per positie bij balbezit in dobbelsteen 5



Midden-Midden:

- Sterk in beweging aannemen (gesloten)
- Hoge en lage backhand aanname van de linksachter
- Passeeracties
- Pass uit de loop
- One-touch terug op de achterspelers

Linksvoor:

- Sterk in beweging aannemen (gesloten)
- Passeeracties en pass uit loop
- One-touch terug of breed

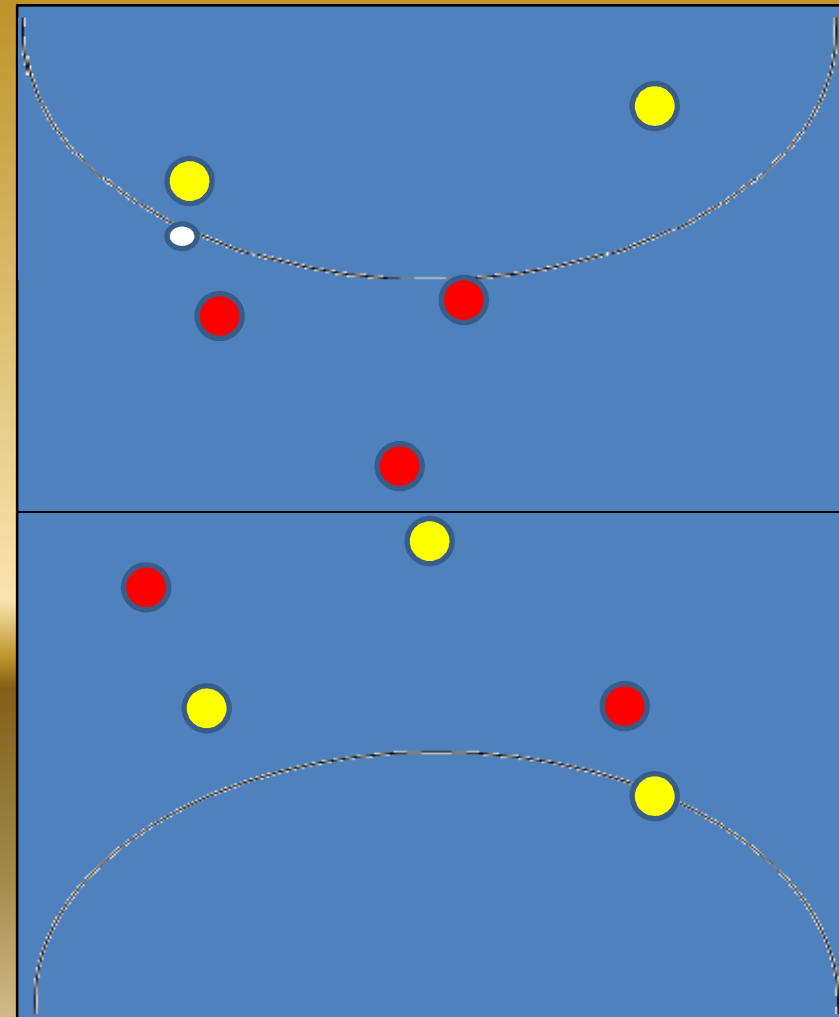
Rechtsvoor:

- Hoge of lage backhandaanname na pass via de balk

Tactiek: niet - balbezit



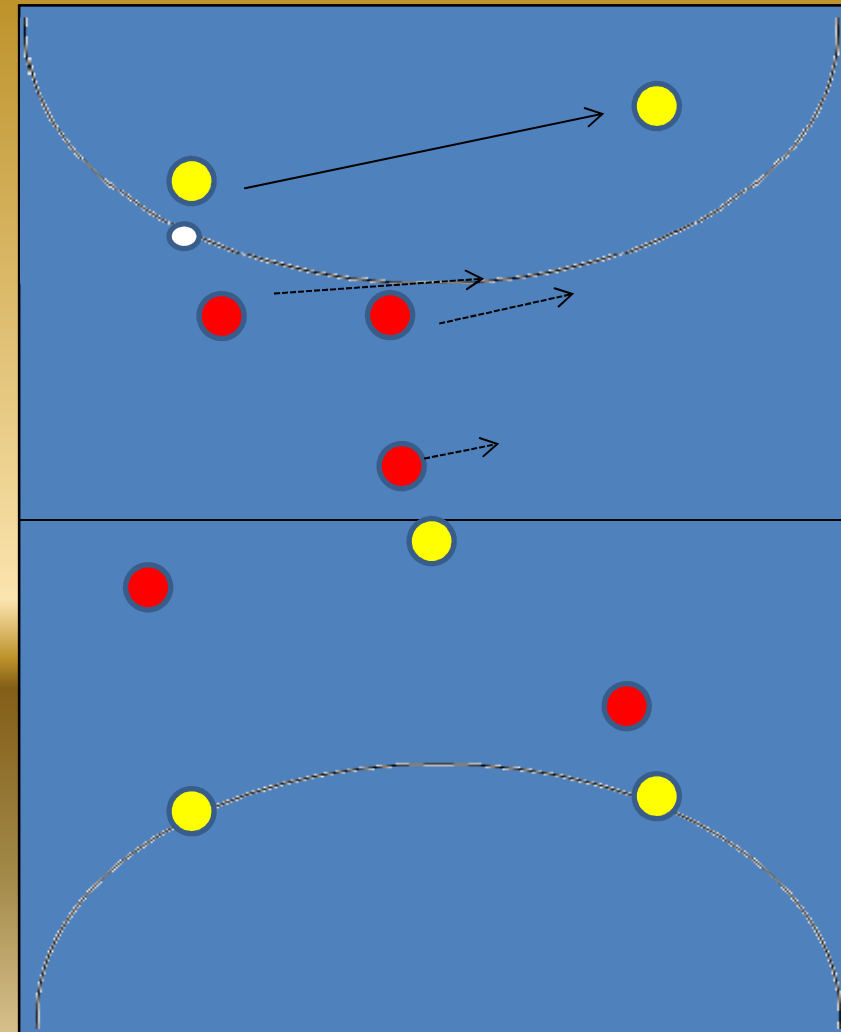
- Mandekking door 2 verdedigers en middenvelder
- Zonedekking door de 2 spitsen



Tactiek: niet - balbezit



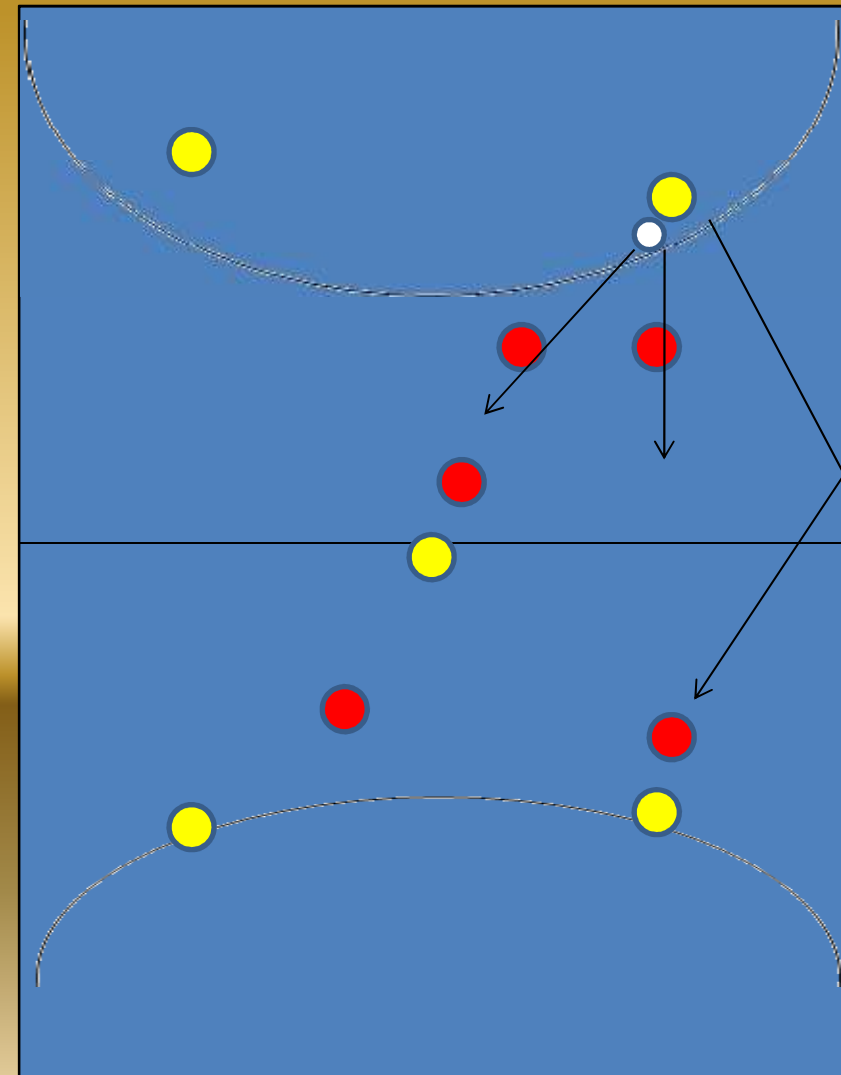
- Breedtepass achterin:
- Spitsen schuiven mee om directe pass naar voren en crosspass dicht te houden



Tactiek: niet - balbezit



- Breedtepass achterin:
- Spitsen schuiven mee om directe pass naar voren en crosspass dicht te houden
- Enige optie blijft: opnieuw breedtepass

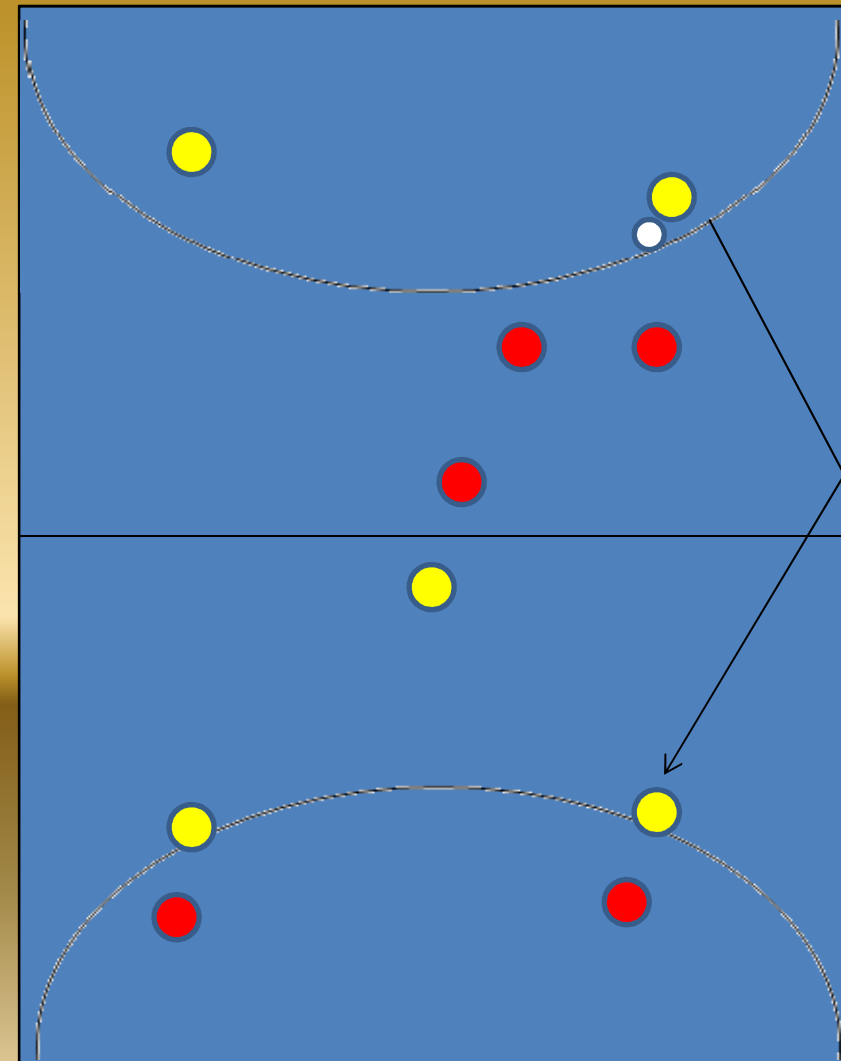


Tactiek: niet - balbezit



Let op!

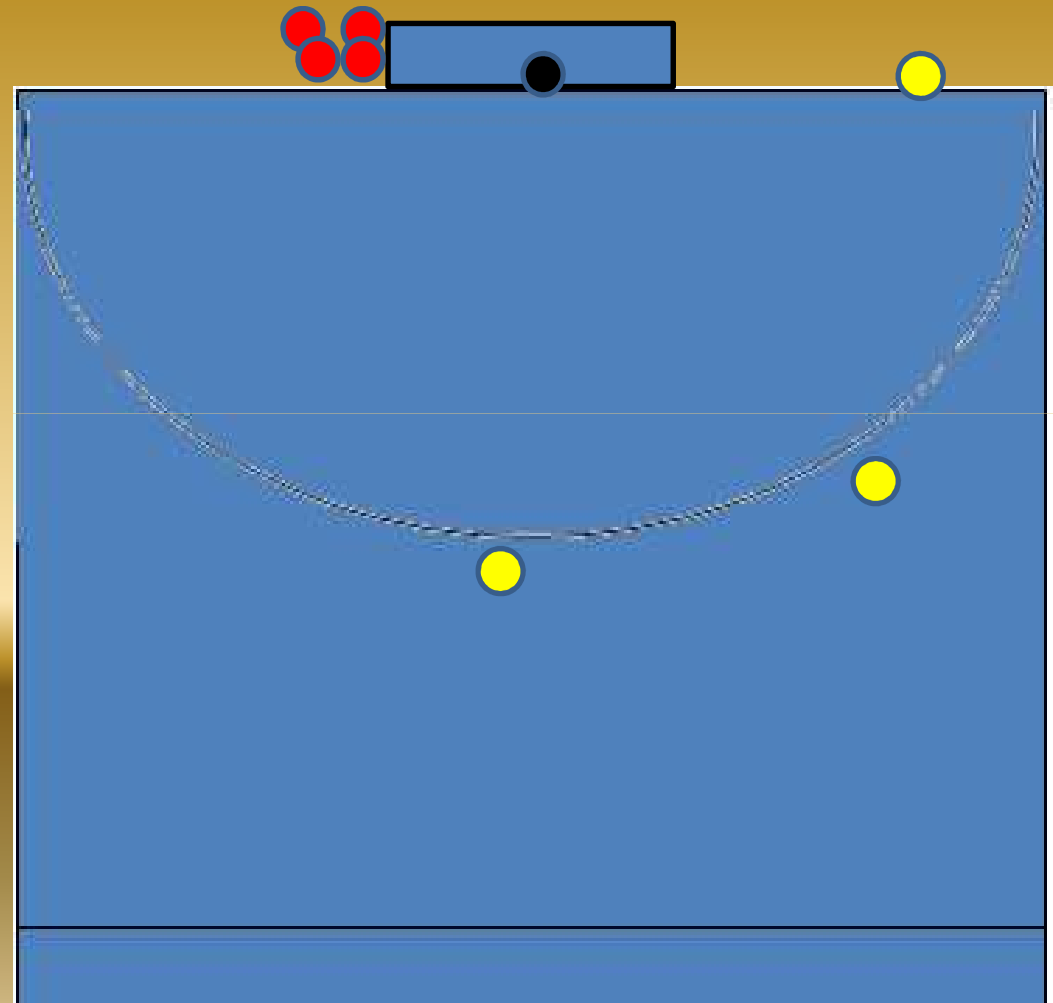
Gevolg van verkeerde dekking: overtal tegen!



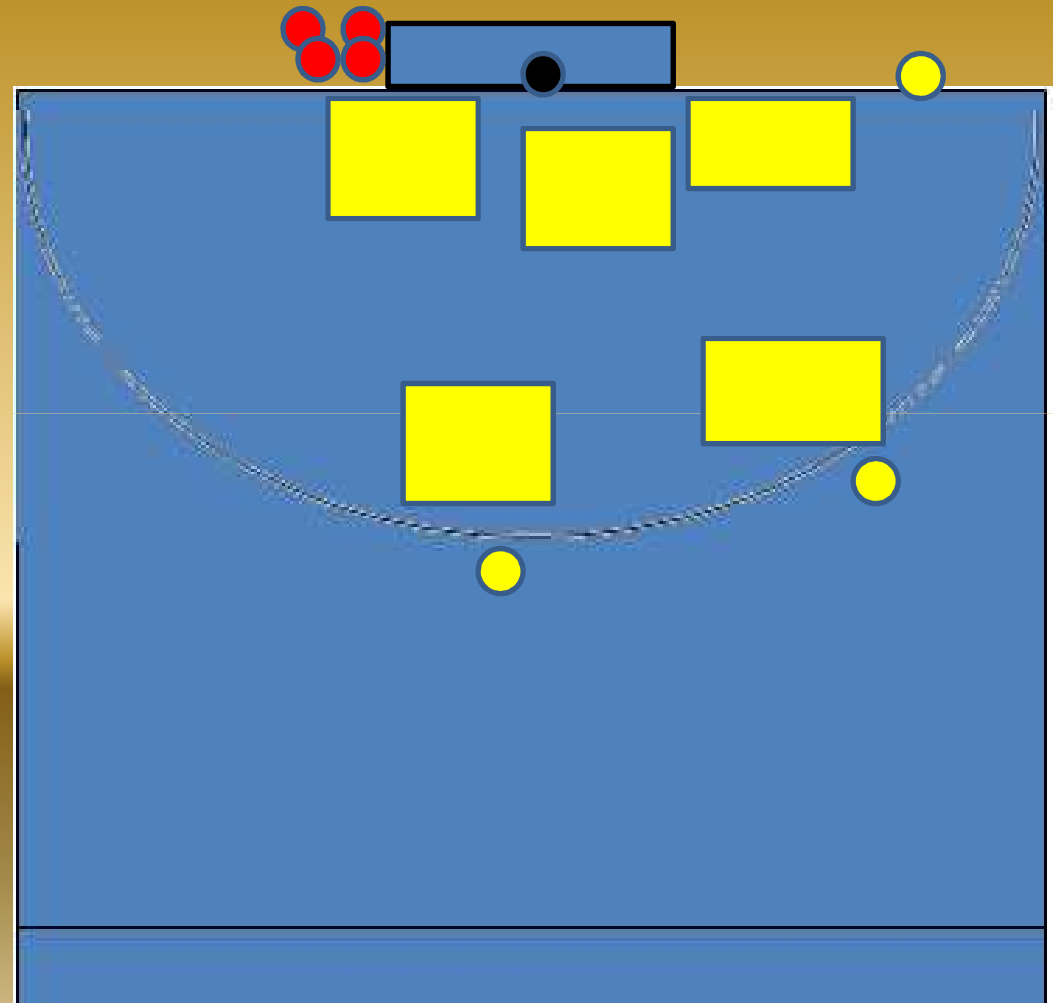
Strafcorner verdedigend



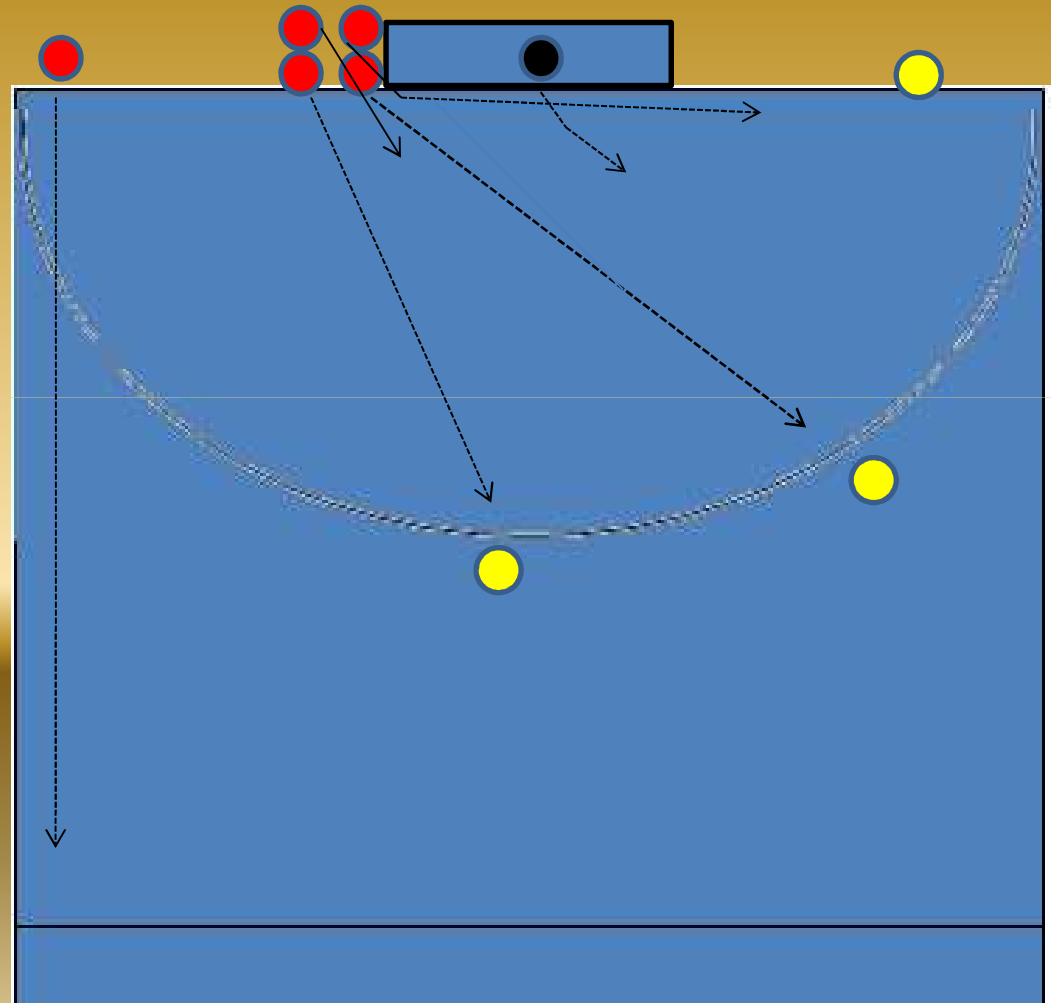
Welke zones
moeten
worden bezet?



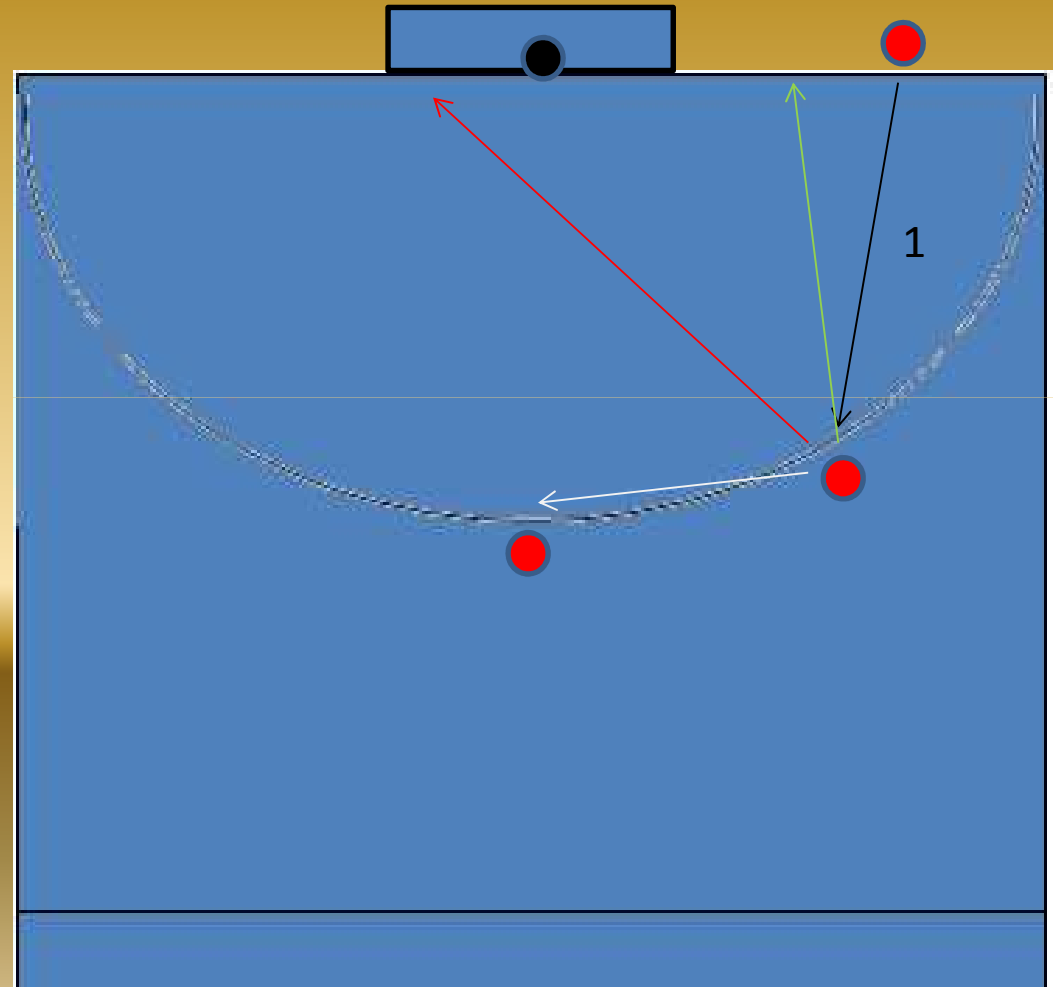
Strafcorner verdedigend



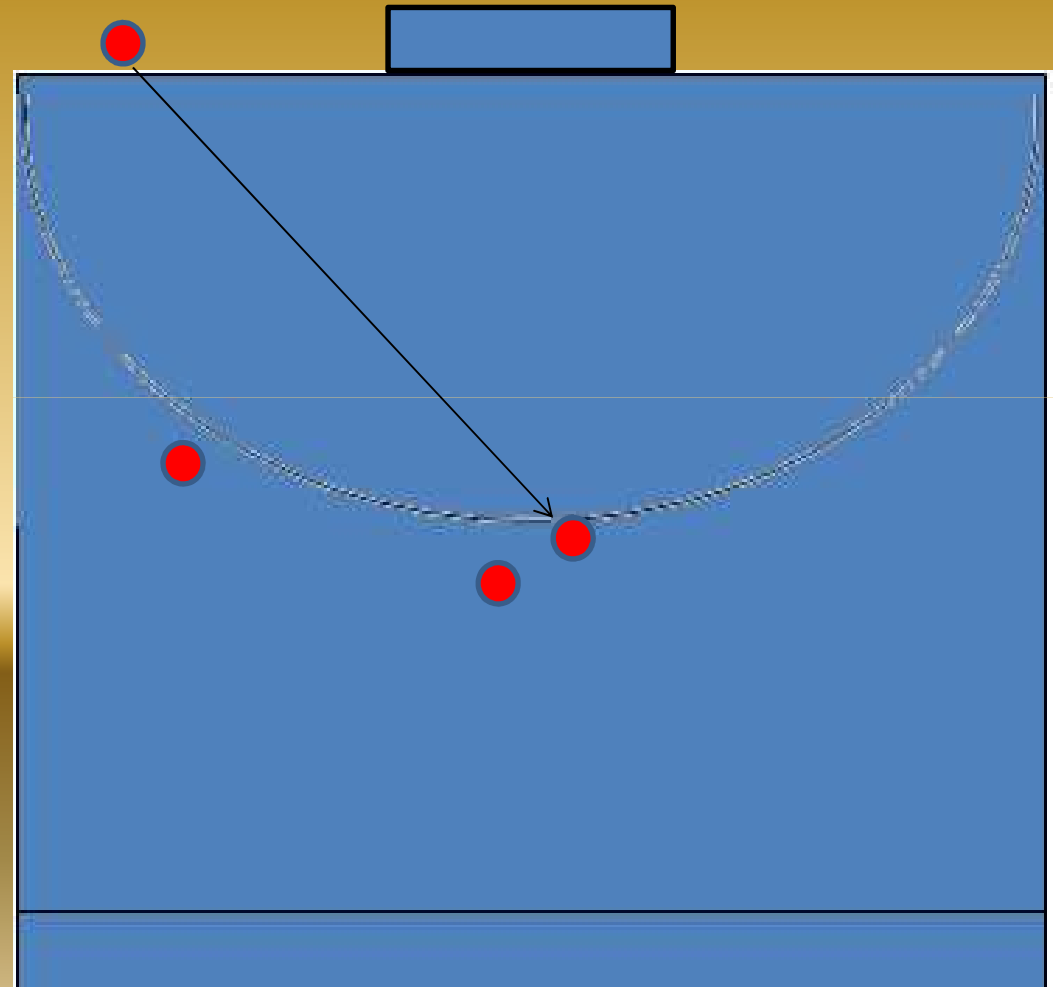
Strafcorner verdedigend



Strafcorner aanvallend (1)



Strafcorner aanvallend (2)



Strafcorner aanvallend / verdedigend



- **Aandachtspunten strafcorner aanvallend**
 - Links of rechts van het doel aangeven
 - Directe sleep
 - Afschuifvariant naar links
 - Afschuifvariant naar aangever
- **Aandachtspunten strafcorner verdedigend**
 - Keeper in het doel / 5 spelers buiten het doel aan 1 kant
 - Uitlopende keeper voor blokken van de directe sleep
 - Uitlopende keeper met afbuiging voor het blokken op de afschuifcorner
 - Keuze voor 1 of 2 lijnverdedigers
 - Keeper blijft staan en 1^e uitloper loopt voor het blokken van de directe push

Websites

- http://www.hockeycoach.nl/Ontwikkelingen_Hoofdklasse_zaalhockey.aspx
- http://www.hockeycoach.nl/zaalhockey_hoe_beg_in_je.aspx
- http://www.hockeycoach.nl/zaalhockey_opbouw.aspx
- Coachbijdehandje Zaalhockey
 - http://www.knhb.nl/knhb+academie/materialenbank/coach+bijdehandje+zaalhockey/cDU1540_Nieuw+Coach+Bijdehandje+Zaalhockey.aspx



Vragen????

Veel succes en plezier!!!