



Voor de beginnende zaalhockeyer



Speciaal voor (ouders van) kinderen die voor het eerst gaan zaalhockeyen een overzicht met handige weetjes en feitjes;

Zaalhockey wordt binnen gespeeld in een hal, op een kleiner veld dan buiten. Aan beide lange zijden van het veld (de zijlijnen) liggen balken. Deze balken zorgen ervoor dat de bal niet 'uit' kan gaan. Tegelijkertijd kun je deze balken ook juist gebruiken als een soort 'extra' speler. Net zoals op het veld zijn er aan beide uiteinden van het veld een cirkel en een goal.

In de zaal speel je met 6 tegen 6, meestal 1 keeper en 5 veldspelers. Daarnaast zijn er maximaal 6 wissels toegestaan en kun je wedstrijden dus spelen met in totaal 12 spelers.

In de zaal mag je niet slaan of flatsen, alleen pushen. Daarnaast mag de bal maximaal 10 cm van de grond, behalve als je op goal schiet (dan mag de bal wel hoog).

Alle andere regels zijn hetzelfde als op het veld, vanaf dit seizoen ook met een langer corner.

Wedstrijden speel je in het AHC-tenu. Daarnaast zijn binnenschoenen verplicht, let hierbij wel op dat de schoenen geen zwarte zolen mogen hebben. Daarnaast wordt dringend aangeraden om te spelen met een zaalhockeystick (dunner, lichter en daardoor meer controle over de bal) en een handschoentje met dichte vingers (omdat je veel laag moet verdedigen met beide handen aan de stick op de grond). Stick en handschoenen zijn o.a. bij Veldman Sport verkrijgbaar vanaf ongeveer 15 Euro. Bitje en scheenbeschermers zijn net zoals op het veld verplicht.

Gedurende het zaalseizoen, van begin december tot halverwege februari, speel je meestal 10 wedstrijden, verdeeld over 5 speeldagen (uitgaande van een poule van 6 teams). Deze speeldagen zijn verdeeld over genoemde periode en kunnen zowel op zaterdag als op zondag zijn (dat geldt voor jongste jeugd, junioren en senioren). Per speeldag speel je 2 wedstrijden met tussendoor pauze. De wedstrijden van de Jongste Jeugd duren 2x 15 minuten, van de junioren en senioren 2x 20 minuten met 5 minuten rust.

Zaalhockey is vooral een leuk, leerzaam, technisch en tactisch spelletje. In het begin gaat het misschien allemaal nog een beetje snel en is het wennen aan het laag zitten, maar dit komt vanzelf goed. En het belangrijkste blijft natuurlijk het hockeyplezier.

Nog vragen? Mailen kan naar zaal@ahcvelp.nl