



Voor de beginnende zaalhockeyer



Speciaal voor ouders/verzorgers van kinderen die voor het eerst gaan zaalhockeyen: een overzicht met handige weetjes en feitjes.

Waarom zaalhockey

Het leuke van zaalhockey is dat je tijdens de winterstop (december, januari, februari) kan blijven hockeyen. Je zult ook merken dat het spel veel sneller gaat in de zaal en hierdoor zal je technisch beter gaan spelen. Je speelt namelijk met 6 tegen 6, waarvan 1 keeper met 5 veldspelers. Er zijn 6 wissels toegestaan, dus je kunt met een team van 12 spelers per wedstrijd hockeyen. Elk team krijgt 1 x per week training.

Regels in het kort

In de zaal mag je niet slaan of flatsen, alleen pushen. De bal mag maximaal 10 cm van de grond, behalve als je op het goal schiet. Op goal mag de bal wel hoog. Aan beide lange zijden van het veld (de zijlijnen) liggen balken. Deze balken zorgen ervoor dat de bal niet 'uit' kan gaan. Alle andere regels zijn hetzelfde als op het veld.

Extra nodig

- Zaalstick (is lichter/dunner dan een veldstick)
- Zaalhockeyhandschoen (zaalhockey speel je veel lager, dus meer met je hand op de grond)
- Zaalshoenen met zolen die niet afgeven

Gedurende het zaalseizoen, speel je maximaal 10 wedstrijden, verdeeld over 4-5 speeldagen. Deze speeldagen kunnen zowel op zaterdag als op zondag zijn. 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. Het belangrijkste blijft natuurlijk het hockeyplezier!

Nog vragen? Mailen kan naar zaal@ahcvelp.nl