

# Zaalhockey tactiek , een beknopt overzicht

- **Inleiding**
- **Posities in het veld**
- **Spelsystemen**
- **Pressie**
- **Uitverdedigen**
- **Aanvallen**
- **Strafcorner**
- **Vrije ballen**
- **Overig**
- **Schematisch**



## Inleiding

Zaalhockey kenmerkt zich vooral door de snelheid waarmee gespeeld wordt. Meer nog dan bij veldhockey worden duels vermeden en wordt door snel spelen van de bal, in combinatie met snel bewegen van de vrije spelers, getracht de dekking van de tegenstander te ontregelen. Dit betekent in de praktijk dat kennis van een aantal basisprincipes van het zaalhockey een voorwaarde is om een tegenstander partij te kunnen bieden.

## Posities in het veld

Mede afhankelijk van het systeem dat wordt gespeeld door je eigen team of dat van de tegenstander zijn de volgende spelers met hun genoemde karakteristieken te onderscheiden:

- **Keeper (K)**  
De positie van de keeper is op weinig punten anders dan bij veldhockey. Het meest in het oog springend is dat bij zaalhockey de keeper bij een strafcorner meestal tot voorbij de helft van de cirkel uit zijn doel komt.  
Aandachtspunten voor de keeper in de zaal zijn:
  - . uitlopen bij de strafcorner
  - . laag houden van de bal bij het wegschoppen
  - . de strafbal ; deze komt in de zaal veel vaker voor dan op het veldEen keeper kan zich bovendien nuttig maken door een vrije bal snel zelf te nemen.

### - **Linksachter (LA)**

De linksachter is in de zaal één van de belangrijkste spelers. Omdat in de zaal scoren vanaf links makkelijker (mits goed opgesteld) en dus gevaarlijker is, is er veel aan gelegen deze speler in schietpositie te brengen en/of aan te spelen. Hier is een rol weggelegd voor de linksachter die bij het uitverdedigen óf de linksvoor rechtstreeks aanspeelt (binnendoor dan wel via de balk wanneer deze vrij ligt) óf de Midden-midden aanspeelt. Hierbij biedt de LA zich actief aan naar de MM voor de terugspeelbal. Verdedigend moet de LA vooral zorgen dat de rechtsvoor van de tegenpartij de bal niet bij de balk ter hoogte van de kop-cirkel dan wel insnijdend naar de achterlijn kan voorgeven richting goal of kop-cirkel. De LA moet de tegenstander altijd vóór zich houden en 'in de hoek zetten' (of domweg de bal afpakken natuurlijk) en verdedigt altijd óp de forehand en áán de balk.

De LA en RA kunnen uitverdedigend een driehoek vormen met de MM en de bal rondspelen tot er aan de balk of door de as van het veld ruimte ontstaat voor een aanvallende actie.

Wanneer de RA voorwaarts gaat lopen met de bal biedt de LA zich in zijn richting aan! Bij een aanvallende actie zullen de LA en RA altijd meeschuiven en zo als 'guard' fungeren.

De LA en RA verdedigen bij zaalhockey over het algemeen 'hoog', d.w.z. tot op de helft van de tegenstander.

### - **Rechtsachter (RA)**

De rechtsachter verdedigt 'hoger' dan de linksachter om een tegenaanval via de Linksvoor van de tegenstander zo snel mogelijk te ontwichten. Taak is om te allen tijde de doorgang via de balk gesloten te houden. De RA verdedigt iets verder van de balk (geeft 'schijnruimte') omdat zo de weg binnendoor redelijk afgetimmerd is terwijl met de forehand de balk goed te bewaken is zonder daar ál te dicht op te staan.

### - **Midden-midden (MM)**

De Midden-midden fungeert bij uitverdedigen als aanspeel- en verdeelpunt. De MM stelt zich actief op als driehoekpunt van zowel verdediging als aanval. Bovendien bewaakt de MM de diagonale doorgang en ondersteund hij tegelijkertijd de RA of LA bij een tegenaanval over hun kant. Overigens dient er vervolgens volop druk te worden gezet om in balbezit te komen.

Bij uitverdedigen van de tegenpartij bewaakt de MM eveneens de diagonaal en geeft direct steun bij een interceptie van de RV of LV.

In balbezit zal de MM bijna altijd, of terugspelen op de guard om zich vervolgens snel elders aan te bieden, of gaan lopen met de bal. Dit laatste kan een doelgerichte actie over de as van het veld zijn, maar zal meestal bestaan uit een dribbel in de breedte om de verdediging van de tegenstander te laten bewegen en zo de LV of RV vrij te spelen.

### - **Linksvoor (LV)**

De taak van de linksvoor is om doelpunten te maken. Dat gaat vanaf de LV positie nl. het eenvoudigst.

De LV zal hierdoor vaak verdedigers aantrekken hetgeen de weg vrijmaakt voor andere spelers om in scoringspositie te komen.

De LV en RV kunnen, om de verdediging te ontwrichten, vaak van positie wisselen. Bij uitverdedigen van de eigen partij staat de linksvoor met de schouders en heupen parrallel aan de balk om direkt actief te kunnen aannemen op de forehand.

Bij een aanval zal de LV die niet zelf in balbezit is zich ter linker zijde schuin voor de goal, dan wel bij de eerste paal positioneren.

Bij uitverdedigen van de tegenpartij (over hun rechterkant) stelt de LV zich op 3 m., recht tegenover degene die uitpusht, op.

#### - **Rechtsvoor (RV)**

De rechtsvoor heeft tot taak de LV of een opkomende speler door het midden van voorzetten te voorzien, hetzij vanaf de balk op kop-cirkel hoogte dan wel indraaiend en vanaf de achterlijn teruglegend. Een vooruitgeschoven rechtsvoor kán een bal met schijn naar rechts uitdraaiend aannemen wanneer hij niet te dicht bij de balk staat en zichzelf zo in schietpositie brengen wanneer er sprake is van een 1 op 1 situatie.

Bij uitverdedigen van de tegenpartij dekt de rechtsvoor de balk af met schijnruimte.

## Spelsystemen

Er zijn bij zaal hockey verschillende spelsystemen die apart of in combinatie met elkaar gebruikt worden. Ook wanneer je een systeem niet in je eigen team toepast is het zinvol deze spelconcepten te herkennen bij de tegenstander.

### 1. De dobbelsteen-5

Dit is een basisopstelling volgens het principe K – 2-1-2

Dus: K – RA – LA – MM – RV – LV

De meeste, bij de posities in het veld genoemde, spelerskenmerken hebben betrekking op dit systeem. Het is het eenvoudigste en meest overzichtelijke systeem.

In deze opstelling is de RV de speler die gemist kan worden wanneer er bijv. een tijdelijke of definitieve tijdstraf wordt opgelegd aan één der spelers. Wanneer de tegenstander steeds één speler ver voorin houdt, kan het nuttig zijn om de RA mandekking of (iets teruggetrokken) heel preciese zone dekking te laten spelen.

De MM positie vervalst en er wordt gespeeld in een omgekeerde variant op:

### 2. Het huis

Een alternatief volgens het principe K-2-2-1

Dus: K – RA – LA – RM – LM - S

Dit is een systeem dat, behalve op hoog niveau, niet erg vaak wordt gespeeld. Het biedt de mogelijkheid een erg sterke tegenstander het hoofd te bieden doordat aan beide zijden twee verdedigers, de RA+RM of LA+LM de aanval kunnen afstoppen aan de balk. De middens zetten verdedigend in eerste instantie de balk en de diagonaal dicht. Aanvallend zullen zij in het midden starten. De balbezitter zorgt er door zijn actie voor dat de andere midden speler zich aanpast vwb het positie kiezen. Hier zal meestal een aanvallende driehoek gespeeld worden.

## Pressie

*Uitleg over de verschillende pressiesystemen voert hier te ver hoewel een tweetal voorbeelden wordt gegeven.*

*Bij zaalhockey is het gebruikelijk om bij balverlies of uitverdedigen van de tegenpartij de balbezitter direkt onder druk te zetten met bijv. de RV en MM als tweede man. Wanneer een team redelijk zeker is van zijn zaak kan ook de RA druk zetten. Het is wel zaak deze actie met agressieve druk uit te voeren en direkt vol de aanval in te zetten bij ontstaan balbezit.*

*Bij uitverdedigen van de tegenpartij vanaf linksachter: RV dekt de balk af met een schijnbare doorgang. De MM zal de diagonaal bewaken en de LV voorkomt het breed uitverdedigen. Beide verdedigers bewaken de RV+LV van de tegenpartij. Hetzij door mandekking, hetzij door de zone dicht te zetten, wel oppassen!*

*Bij uitverdedigen vanaf rechtsachter: LV recht tegenover de balbezitter of de balk dichtzetten (forehand!) MM voorkomt de diepe bal naar rechts en houdt MM van de tegenpartij in de gaten (gaat mee als deze zich verplaatst). RV dekt diagonaal af en reageert op breedtepass. Beide verdedigers weer vóór hun tegenstander.*

## Uitverdedigen

*Wanneer bij het uitverdedigen één van de verdedigers de bal begint te drijven in de richting van zijn collega-verdediger, zal deze achterlangs moeten kruisen om de opengevallen positie in te nemen.*

*Omdat een beschrijving van de diverse manieren van uitverdedigen hier te ver zou voeren, slechts een aantal algemeenheden:*

- probeer het omschakelmoment van de tegenstander vóór te zijn door zo snel mogelijk uit te verdedigen.*
- probeer achterin, samen met de MM, door samenspel ruimte te creëren aan de zijanten, om vervolgens de LV of RV direkt aan te spelen*
- wanneer van achteruit de MM aangespeeld kan worden biedt de pass-gever zich direkt aan als terugspeelpunt om vervolgens (indien mogelijk) breed te verleggen of diep langs de balk te passen.*

*Hoe het team zich opstelt bij uitverdedigen van de tegenpartij (dobbelsesteen 5) is in een plaatje weergegeven onder 'schematisch'.*

## **Aanvallen**

*Een aanval bij zaalhockey gaat of snel en direkt langs de zijanten of er is sprake van ruimte in de as van het veld die, meestal door de MM, benut wordt.*

*Bij een aanval door het midden kiest de LV positie in de buurt van de eerste paal. Belangrijk detail is hier de positionering t.o.v. de goal waardoor direkt na aannname een schot op doel kan volgen.*

*Een aanval over rechts zal zich richten op het voorzetten naar de MM of LV vanaf de rechterkant of het doorlopen naar de achterlijn en de LV bij de paal, dan wel de MM recht voor de goal te bereiken.*

## **Strafcorner**

### **- aanvallend**

*De strafcorner aan de linkerkant (gezien vanuit de aanvallers) kan met een stickstopper of dmv zelf stoppen worden uitgevoerd. Eventueel afschuif naar links of terug op aangever (die iets van de achterlijn afgekomen is). Dit is de meest simpele en meest effectieve corner.*

*De corner aan de rechterkant wordt in ieder geval met zelf-stop gespeeld, nadeel van de corner van rechts is dat de lijnstopper en de keeper met de forehandstick verdedigen.*

### **- verdedigend (verdediging loopt vanuit hen gezien vanaf de linkerkant)**

*De keeper loopt richting stopper uit tot ongeveer de helft van de cirkel.*

*De 1<sup>e</sup> looper (dichtst bij de doelpaal) loopt achter keeper langs naar aangever.*

*De 2<sup>e</sup> looper positioneert zich in de goal*

*De 3<sup>e</sup> looper loopt uit op de afschuif naar links (gezien vanuit de aanval)*

*De 4<sup>e</sup> looper loopt uit op de stopper/schutter*

*De 5<sup>e</sup> looper loopt rechtdoor naar voren en houdt onderweg rekening met 1<sup>e</sup> afschuif naar rechts*

*Wanneer de keeper niet verder dan 1,5 m. uit zijn doel komt, gaat de 2<sup>e</sup> looper naar de buitenkant van de 2<sup>e</sup> paal om met de stick in de goal de lange hoek te dekken.*

### **- verdedigend (verdediging loopt vanuit hen gezien vanaf de rechterkant)**

*De keeper loopt richting stopper uit tot ongeveer de helft van de cirkel*

*De 1<sup>e</sup> looper (dichtst bij de doelpaal) loopt achter keeper langs naar aangever*

*De 2<sup>e</sup> looper positioneert zich in de goal*

*De 3<sup>e</sup> looper loopt uit op de stopper/schutter*

*De 4<sup>e</sup> looper loopt uit op de afschuif naar links (gezien vanuit de aanval)*

**De 5<sup>e</sup> looper loopt rechtdoor naar voren en houdt onderweg rekening met 1<sup>e</sup> afschuif naar links**

**Wanneer de keeper niet verder dan 1,5 m. uit zijn doel komt, gaat de 2<sup>e</sup> looper naar de binnenkant 2<sup>e</sup> paal om de lange hoek te dekken bij afschuif.**

**Met ingang van het seizoen 2009-2010 mogen verdedigers ook achter de middellijn plaatsnemen ! Het is dus, zeker bij zwak uitgevoerde strafcorners, aantrekkelijk om de 5<sup>e</sup> looper achter de middellijn op te stellen.**

## **Vrije ballen**

**Bij het nemen van een vrije bal moet de andere verdediger zich ´als guard´ aanbieden, dus schuin erachter voor de diagonale terugspeelbal. Alle vrije ballen worden in eerste instantie door de verdediging genomen.**

**De self-pass zal, meer nog dan op het veld, in de zaal een geducht wapen blijken om de verdediging van de tegenstander in beweging te brengen.**

**De middenspeler of –spelers bieden zich aan in het midden of aan de balkant bij de balk waardoor ruimte aan de niet-balkant kan ontstaan.**

**Bij het nemen van een vrije bal zakt de voorhoedespeler aan de niet-balkant terug en biedt zich zo in de diagonaal aan.**

**Vrije ballen op de kop van de cirkel: tracht gebruik te maken van de LV of RV bij één van de palen.**

**Vrije ballen aan de zijkant cirkel: MM beweegt zich vanuit het midden snel in de breedte, ontvangt de gepasste vrije bal en kan direkt vrij de cirkel in kaatsen doordat hij los is van zijn tegenstander.**

## **Overig**

### **De balk**

- algemeen kan gesteld worden dat (met name jeugd-) teams té veel gebruik maken van de balk.
- In het bijzonder wordt passeren via de balk té vaak gedaan. Aan de linkerkant van het veld is dit bijna uit den boze (omdat je over de forehand van de verdediger passeert!)
- wanneer een speler aan de rechterkant van het veld iemand wil passeren verdient gebruik van de forehand de voorkeur omdat een met de backhand gespeelde bal een zeer goede techniek vereist wil hij niet omhoog gespeeld worden.

- de balk kan wel goed gebruikt worden om een diepe pass te spelen, er moet dan wel voldoende ruimte vrij liggen aan de balk.

## Wisselen

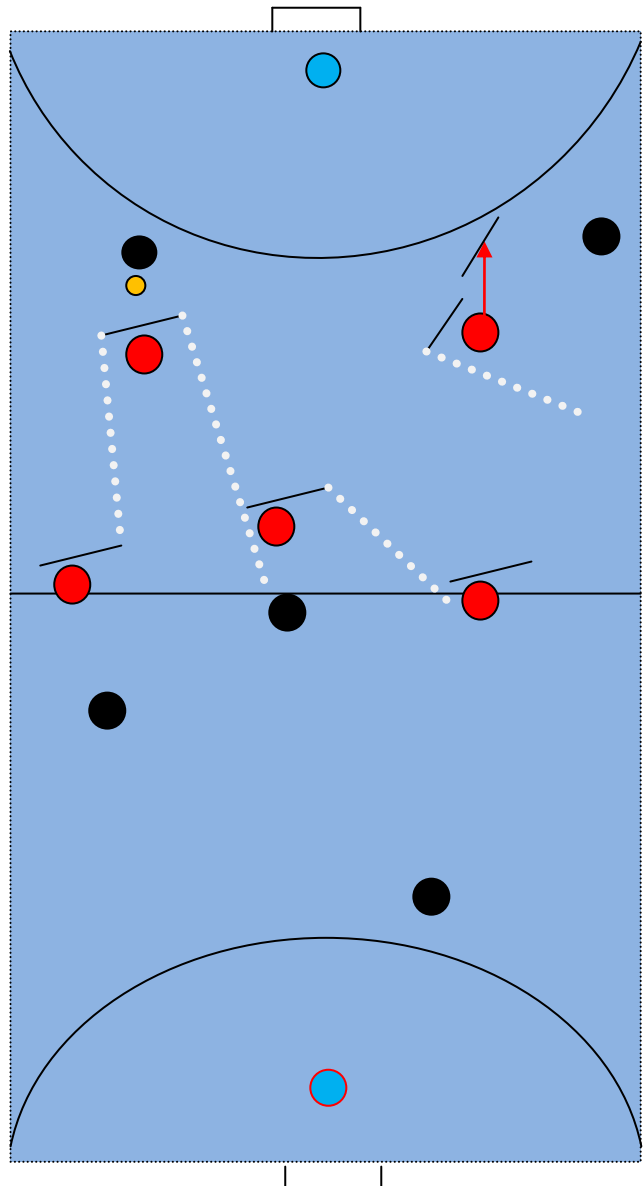
- wisselen gebeurt eigenlijk alleen bij een bal over de 'eigen' achterlijn, alle andere dode spelmomenten leveren groot risico op voor een foute wissel ! Bij uitzondering kan er wel 1 speler op zo'n moment gewisseld worden.
- wanneer een team uit minstens 11 spelers bestaat verdient het de voorkeur om alle veldspelers tegelijk te wisselen.

## Schematisch

### Bal bij de rechtsachter:

- Handschoen op de grond
- Snel en duidelijk communiceren
- LV handschoen t.o. de bal
- 4 á 5 meter afstand
- RV dekt breedtepass af

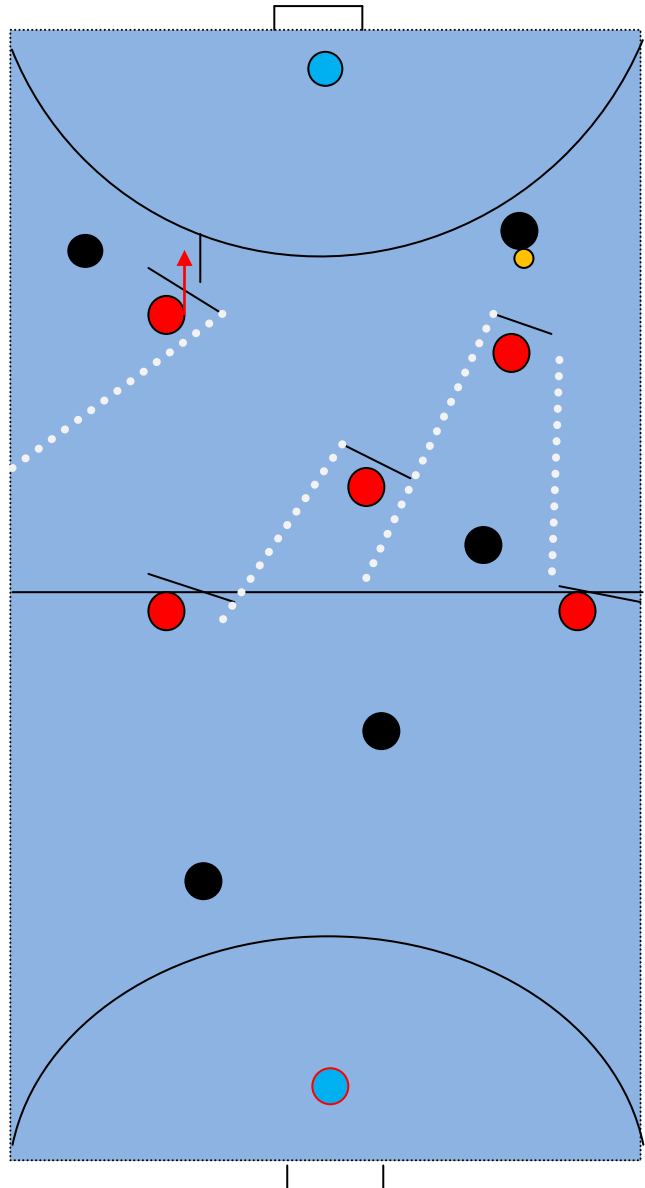
**Dobbelsteen 5**



## Bal bij de linksachter:

- Handschoen op de grond
- Snel en duidelijk communiceren
- RV krul t.o. de bal (schijnruimte)
- 4 á 5 meter afstand
- LV dekt breedtepass

**Dobbelsteen 5**



## Tot slot,

*Het is al eerder gezegd: het bovenstaande is niet compleet maar geeft een coach met onvoldoende zaalhockey-ervaring een kijkje achter de tactische zaalhockeyschermen. Wanneer je e.e.a. goed tot je door laat dringen, krijg je vanzelf inzicht in het toch totaal andere spel dat zaalhockey, vooral tactisch, is.*

*Ik wens jullie allemaal succes met je team,*

*De zaalhockeycommissaris.*