

# ZAALBULLETIN

## 2022-2023

Mixed Hockeyclub De Dommel



Nov. 2022

website: [www.mhcdedommel.nl](http://www.mhcdedommel.nl)



# VOORWOORD VAN DE ZAALHOCKEYCOMMISSIE

---

November 2022

Beste zaalhockeyleden,

Begin december start het zaalhockeyseizoen weer. Voor MHC De Dommel inmiddels een bekend fenomeen, we hebben dit seizoen 2 (jong)senioren, 17 junioren en 3 jongste jeugdteams in de zaalhockeycompetitie. Een geweldig aantal.

We zijn dan ook wederom verheugd dat we iedereen die interesse had om te gaan zaalhockeyen, ook hebben kunnen plaatsen. Zo kunnen nog meer Dommelspelers hun technische en tactische vaardigheden op een hoger niveau brengen, waarvan ze ook in het veldhockeyseizoen hun voordeel zullen hebben.

Dit digitale zaalbulletin van MHC de Dommel is een informatief document en bedoeld om jullie op weg te helpen in de zaal. Voor specifieke en actuele informatie, zoals de teamindeling, het wedstrijdschema of het trainingsoverzicht, verwijzen we jullie naar de Dommelsite, de Lisa-App en de KNHB-site. Mocht je behoefte hebben om alles op papier te hebben, dan kun je dit bestand eenvoudig afdrukken.

We wensen alle zaalhockeyers weer veel succes, maar bovenal heel veel plezier in de zaalcompetitie!

Met hartelijke hockeygroet,

De Zaalhockeycommissie

Gilian Donders (+316-50614817)

Mayke van der Bent - Huijgens

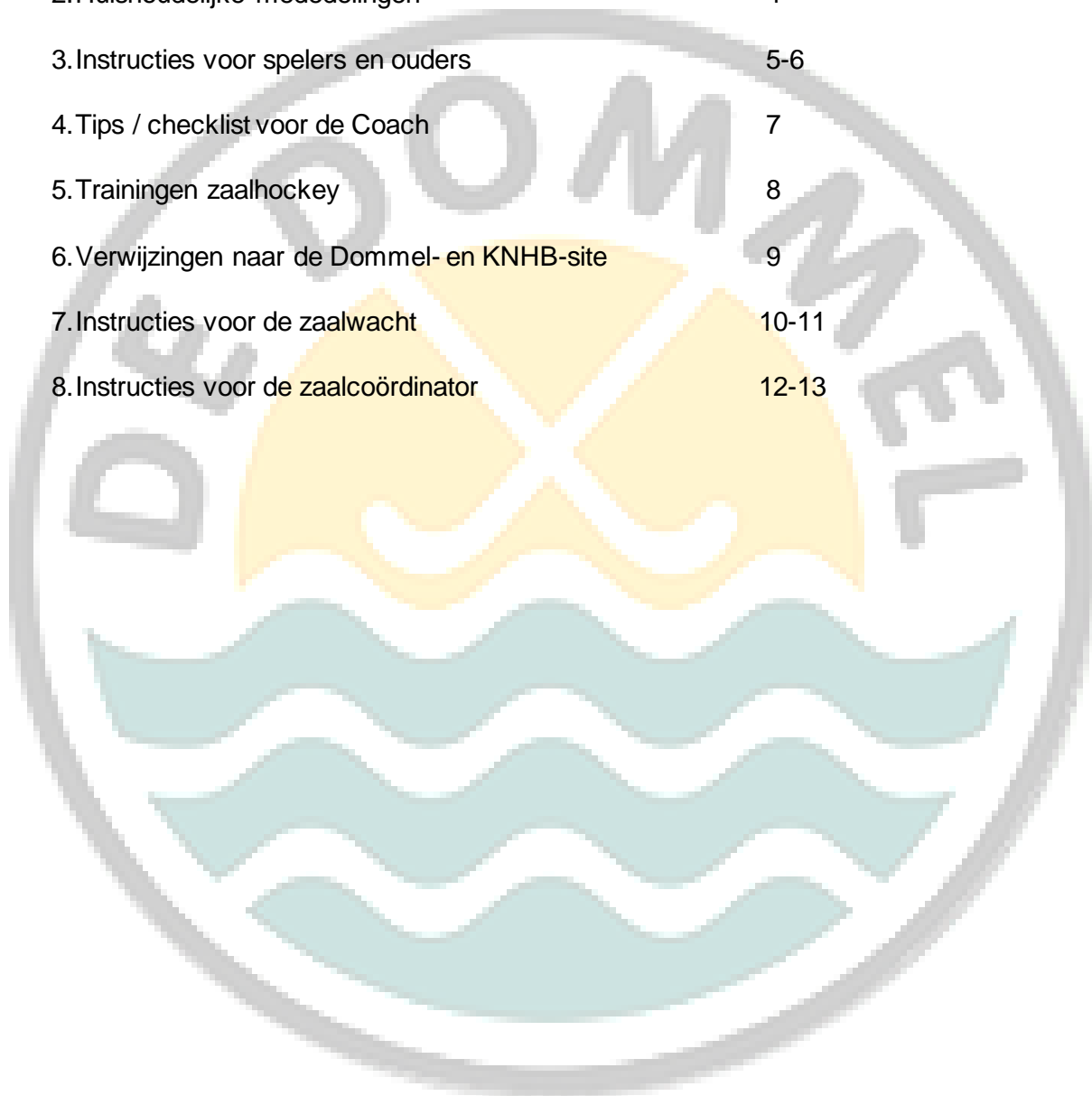
Bereikbaar via: [zaalhockey@mhcdedommel.nl](mailto:zaalhockey@mhcdedommel.nl)

# 1. INHOUDSOPGAVE

---

Deze zaalbulletin bevat de volgende informatie:

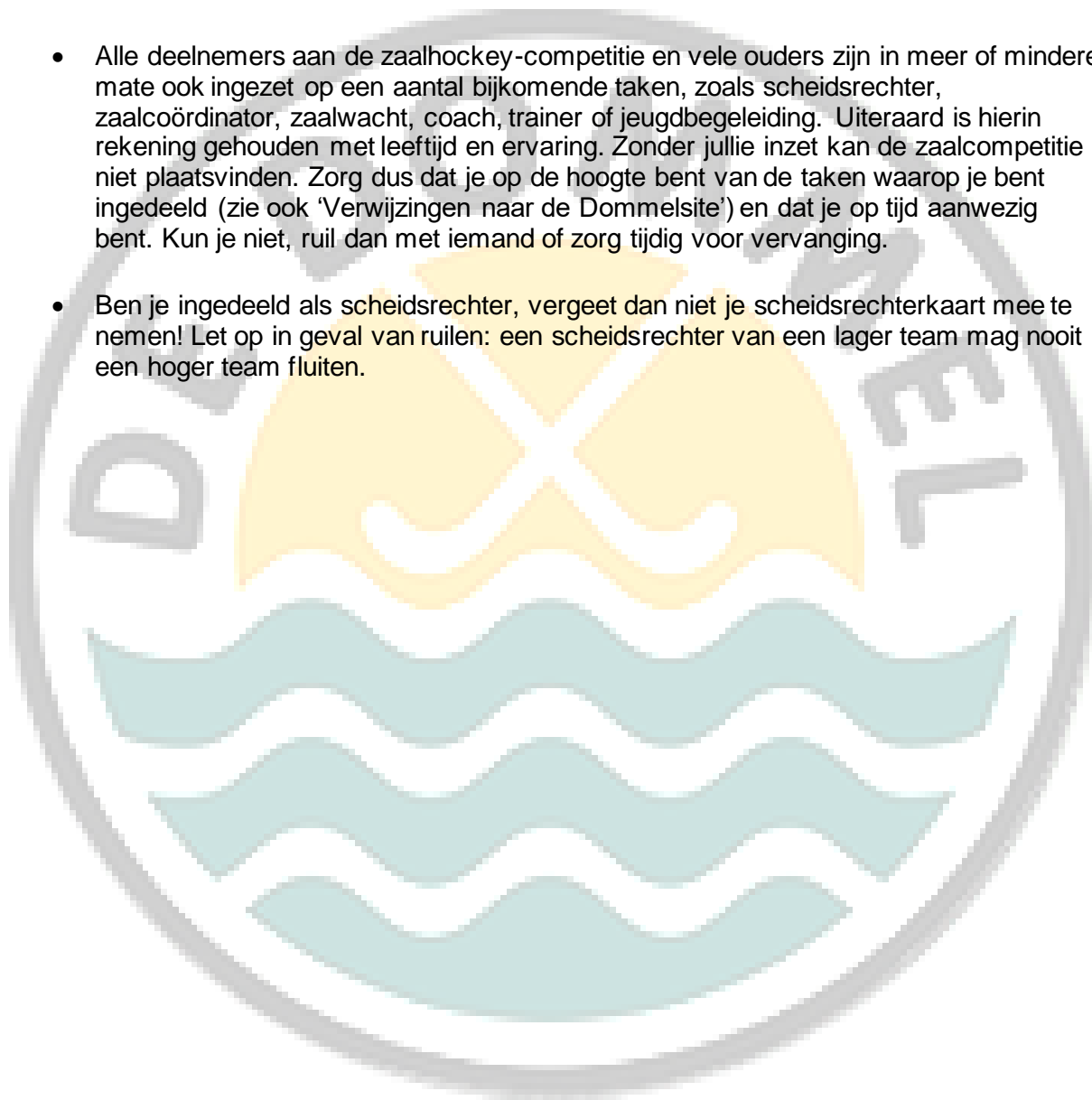
1. Inhoudsopgave	3
2. Huishoudelijke mededelingen	4
3. Instructies voor spelers en ouders	5-6
4. Tips / checklist voor de Coach	7
5. Trainingen zaalhockey	8
6. Verwijzingen naar de Dommel- en KNHB-site	9
7. Instructies voor de zaalwacht	10-11
8. Instructies voor de zaalcoördinator	12-13



## 2. HUISHOUDELIJKE MEDEDELINGEN

---

- Voor iedereen die zich in de zaal begeeft (spelers / coach / scheidsrechters / zaalwacht / zaalcoördinator), geldt een verplichting voor het dragen van schone zaalschoenen (niet-spelers mogen evt. op sokken). Zaalschoenen hebben een lichte kleur zool. Mocht je deze schoenen niet hebben dan wordt er geacht schoenhoesjes aan te trekken. Deze zijn te verkrijgen bij de beheerder van de sporthal. Op de tribune zijn alle soorten schoeisel toegestaan.
- Alle deelnemers aan de zaal hockey-competitie en vele ouders zijn in meer of mindere mate ook ingezet op een aantal bijkomende taken, zoals scheidsrechter, zaalcoördinator, zaalwacht, coach, trainer of jeugdbegeleiding. Uiteraard is hierin rekening gehouden met leeftijd en ervaring. Zonder jullie inzet kan de zaalcompetitie niet plaatsvinden. Zorg dus dat je op de hoogte bent van de taken waarop je bent ingedeeld (zie ook 'Verwijzingen naar de Dommelsite') en dat je op tijd aanwezig bent. Kun je niet, ruil dan met iemand of zorg tijdig voor vervanging.
- Ben je ingedeeld als scheidsrechter, vergeet dan niet je scheidsrechterkaart mee te nemen! Let op in geval van ruilen: een scheidsrechter van een lager team mag nooit een hoger team fluiten.



### 3. Instructies voor spelers en ouders

---

- We zijn te gast in sporthal De Theereheide / De Misse (èn in alle andere zalen waar wordt gespeeld). Wees zuinig op de zaal en op het materiaal
  - Gegevens Sporthal 'De Theereheide'  
Eikenlaan 5, 5271 RR Sint-Michielsgestel  
073-5513103
  - Gegevens Sporthal 'De Misse'  
Jacobskamp 25, 5275 BJ Den Dungen  
073-5941665
- Ben voor een wedstrijd op tijd aanwezig en begin de wedstrijd op tijd. Uitloop is niet mogelijk.  
**Er wordt in drieluiken gespeeld. Dit betekent dat er geen losse uit-en thuiswedstrijden zijn, maar een schema A-B, B-C, A-C, waarbij A het thuisteam is. Alle wedstrijden duren 2x20 minuten, dit geldt zowel voor de Senioren als voor de Jeugd.**
- De eerste wedstrijden beginnen op zondag 4 december 2022 en het laatste weekend is 11/12 februari 2023.
- Een wedstrijd duurt in principe 2 x 20 minuten met 5 minuten pauze, maar als de wedstrijd te laat begint, dan wordt de wedstrijdduur aangepast aan de overgebleven tijd (de zaalcoördinator beslist hierover). **De wedstrijd die volgt, begint altijd op de geplande tijd.** Ook de vereniging die na ons de zaal huurt, moet op haar geplande tijd kunnen starten.
- De kleedkamers worden in sporthal 'De Theereheide' aangewezen door de beheerder van de sporthal. In 'De Misse' worden de kleedkamers vermeldt op het whiteboard bij binnenkomst.
- Ben je het eerste team van die dag, dan ben je verantwoordelijk voor het leggen van de balken en plaatsen van de goals, banken en wedstrijdtafel. Zorg in dat geval dat je minimaal 15 minuten voor aanvang van de wedstrijd aanwezig bent. Ben je het laatste team, dan ben je verantwoordelijk voor het opruimen van deze zaken.
- Verplichte uitrusting:
  - Zaalhockeystick (alléén niet-competitie-spelende jongste jeugd mag afgeplakte veldstick gebruiken)
  - Schone zaalgym schoenen met lichte zolen
  - Scheenbeschermers
  - Bitje
  - Sterk aangeraden:
    - Zaalhockeyhandschoen: linkerhandschoen met alle vingers volledig beschermd (linkerhand rust vaak op de vloer om de stick helemaal plat te kunnen leggen, een zaalhockeyhandschoen beschermt dan je hand)

- Inspelen voor een wedstrijd mag alléén op het wedstrijdveld zelf gebeuren en kan uiteraard alleen als de wedstrijd ervoor is afgelopen. Het is toegestaan om naast het veld van de Theereheide (tussen de muur en de witte lijn) in te lopen mits dit rustig gebeurt, anders kan dit als zeer storend worden ervaren door spelers en scheidsrechters van een nog lopende wedstrijd. In kleedkamers, hal en kantine is het niet toegestaan in te lopen of in te spelen.
- Zorg ervoor dat je op de hoogte bent van de meest recente informatie.
  - Tot één week voor de start van de competitie kunnen er door de KNHB nog veranderingen worden aangebracht in het wedstrijdschema
  - Check enige tijd voor je wedstrijd begint, of voor je moet vertrekken, nog de KNHB- en de Dommelsite voor informatie over evt. afgelastingen. Het kan voorkomen dat een zaalwedstrijd vanwege slechte weersomstandigheden wordt afgelast.



## 4. Tips / Checklist voor de Coach

---

- Sommige teams hebben meer dan 12 spelers; zorg voor een roulatieschema waarin duidelijk staat welke spelers bij de verschillende wedstrijden wel en niet aanwezig zijn. Je mag maximaal 12 spelers op de bank hebben zitten. Spelers die niet bij deze 12 behoren moeten zich op de tribune begeven!
- Kijk ruim van te voren of je voldoende spelers hebt (advies: ga niet met minder dan acht spelers). Indien je te weinig spelers hebt, vraag dan spelers van andere spelende teams! (controleer de exacte regelgeving, zie site van de KNHB; <https://www.knhb.nl/kenniscentrum/artikel/invallen-eigen-vereniging-categorie-ii>)
- Ben je het eerste team van die dag, dan ben je verantwoordelijk voor het plaatsen van de balken, goals, banken en wedstrijdtafel. Zorg in dat geval dat je minimaal 15 minuten voor aanvang van de wedstrijd aanwezig bent. Het laatste team ruimt alles op.
- Controleer of je spelers de volgende verplichte uitrusting hebben: zaalstick, zaalschoenen, bitje en scheenbeschermers en bij voorkeur een handschoen.
- Er mogen maximaal 12 spelers aan een wedstrijd deelnemen. Wij raden echter aan om met maximaal 11 spelers (1 keeper + 2x5 spelers) een wedstrijd te spelen. Je kunt dan steeds een heel 'veldteam' van 5 spelers tegelijk wisselen, waarbij de keeper uiteraard blijft staan. De 12<sup>e</sup> persoon kan eventueel de reserve persoon zijn voor wanneer er één van de andere 11 personen geblesseerd raakt.
- Wissel ongeveer om de 5 minuten (bij een wedstrijd van 2 x 20 minuten). Een zaalwedstrijd is zeer intensief en zo kunnen de spelers even goed uitrusten om zich daarna weer helemaal te kunnen geven. Wissel als de bal over de eigen achterlijn is. Wissel niet als de tegenstander de bal mag uitnemen.
- Inhoud zaalhockeykoffer variërend per team:
  - Kunststof riempjes-set (8-delig) voor de klompen van de keeper (verplicht in de zaal, **intapen van veldriempjes is niet toegestaan!**) en hoezen;
  - Vier hockeyballen.
- **Afronden Digitaal Wedstrijd Formulier (DWF):**
  - De spelerslijst dient voor aanvang van de wedstrijd ingevuld te zijn!
  - Het DWF dient direct na de wedstrijd, nog in de zaal, samen met de scheidsrechter(s) en andere coach(es) te worden afgerond.
  - In zaal De Theereheide is WiFi aanwezig. Indien nodig, zijn de gegevens op te vragen bij de zaalcoördinator. WiFi is er alleen voor het afronden van het DWF!
  - In De Misse is WiFi; Indien nodig, zijn de gegevens op te vragen bij de zaalcoördinator. WiFi is er alleen voor het afronden van het DWF!
  - Voor het niet op tijd afronden van het DWF zal door de KNHB een boete van €75,- in rekening worden gebracht.
  - Voor vragen met betrekking tot het DWF: [wedstrijdsecretaris@mhcdedommel.nl](mailto:wedstrijdsecretaris@mhcdedommel.nl)

## 5. TRAININGEN ZAALHOCKEY

---

- Ben op tijd aanwezig: 15 minuten vóór aanvang van de training, zodat je op tijd omgekleed in de zaal bent.
- Trainingstijden zijn inclusief het leggen (eerste team) en opruimen (laatste team) van de balken en het plaatsen en opruimen van de goals.
- **Juniorenteams mogen niet zonder trainer (18+) / begeleider (18+) de zaal in.**
- Er mogen geen banken achter de goals geplaatst worden. Tevens ook niet naast de goals. Deze moeten buiten het speelveld geplaatst worden!

### Informatie voor de trainer:

In de opslagruimte van sporthal De Theereheide staat achter de derde roldeur van links in de linker hoek een grijze kast. De sleutel van deze kast is door trainers af te halen (en direct terug te brengen!) bij de beheerder van de sporthal (bij binnenkomst kantoortje meteen rechts). In deze kast tref je o.a. aan:

- Trainingsballen (2 kratjes met ieder 44 ballen, de Misse 1 kratje met 44 ballen)

Indien je onverhoopt geen training kunt geven, zorg je òf voor een vervanger òf laat je de training niet plaatsvinden.

Een vervanger kan ook iemand zijn uit het betreffende team zelf (bij de oudere jeugd, **mits 18+**). Zorg er dan voor dat diegene zich bij binnenkomst even meldt bij de beheerder, omdat teams namelijk niet mogen trainen zonder trainer (18+).

Als de training niet plaatsvindt, zorg er dan voor dat alle leden uit het betreffende team evenals de trainer van het team dat na jou komt dat weten, zodat er niemand voor niets naar de sporthal komt. Stuur zo spoedig mogelijk een bericht naar de Zaalhockeycommissie zodat zij de beheerder daarover kan informeren (+31650614817)

Het afgelasten van een training is voor ons als club kosteloos tot 4 weken voor aanvang, doe dit dan via mail naar de Zaalhockeycommissie ([zaalhockey@mhcdedommel.nl](mailto:zaalhockey@mhcdedommel.nl)).

Binnen 4 weken, echter tot 48uur, voor aanvang afgelasten? Doe ook dit dan aub via mail naar de Zaalhockeycommissie ([zaalhockey@mhcdedommel.nl](mailto:zaalhockey@mhcdedommel.nl)).

**Afgelasten van een training binnen 48uur voor aanvang van de training? Doe dit aub via WhatsApp (+31650614817)!**



## 6. Verwijzingen naar de Dommel-, KNHB-site en Lisa-App

**Dommelsite:** [www.mhcdedommel.nl](http://www.mhcdedommel.nl)

Home-pagina:

Kijk hier voor algemene mededelingen.

Menu Zaalhockey:

Hier zijn o.a. de volgende gegevens te vinden:

- dit Zaalbulletin
- overzicht trainingen (in de link het complete schema, incl. trainingsdata)
- een overzicht van de spelers en coach(es) per team en alle geplande wedstrijden van het betreffende team

Inloggen op Dommelsite:

Inloggen doe je met je lidmaatschapsnummer en (zelf gekozen) wachtwoord; onder 'start' vind je een overzicht van komende taken en wedstrijden voor jou persoonlijk. Als je team met Lisa werkt, kun je in het menu onder 'Ingelogd' kiezen voor 'LISATeam'

**KNHB-site:** [www.knhb.nl](http://www.knhb.nl)

Op de KNHB-site vind je ook veel waardevolle informatie, zoals bijvoorbeeld:

- knhb.nl / Competitie & disciplines / Standenmotor / Standenmotor-zaal
- knhb.nl / Arbitrage / Spelregels en briefings / Spelreglement zaalhockey

**Lisa-App**

De Lisa-App werkt voor de zaalcompetitie hetzelfde als voor de veldcompetitie. Selecteer je eigen team en je hebt toegang tot alle info uit Lisa, m.b.t. dit team.

## 7. INSTRUCTIES VOOR DE ZAALWACHT

---

Iedere wedstrijd zijn er naast de twee reeds ingedeelde scheidsrechters ook één of twee personen door de coach ingedeeld die als zaalwacht fungeren. De zaalwacht bedient het scorebord gedurende de wedstrijd. Tevens is er, voor een aantal wedstrijden achter elkaar, ook een zaalcoördinator aangesteld; deze coördineert de wedstrijddag.

- Ben op tijd aanwezig; minimaal vijf minuten voor aanvang wedstrijd.
- Bediening van het scorebord is eenvoudig, maar onderaan deze pagina vind je een korte instructie. Bij onduidelijkheid: vraag iemand met ervaring of de zaalbeheerder om uitleg.
- Starttijd tijdig instellen zodat bij beginsignaal door scheidsrechters, de tijd direct kan worden gestart.
- Standaard wedstrijdduur is 2 x 20 minuten; bij niet tijdig beginnen, gaat dat ten koste van de wedstrijdduur; de zaalcoördinator bepaalt in dat geval de gewijzigde wedstrijdduur.
- De pauze duurt 5 min. Ook hiervoor de klok instellen en terug laten lopen (Tip, stel de klok bijvoorbeeld in op 4 minuten zodat de wedstrijd na 5 minuten weer aan kan vangen).
- Als een scheidsrechter een speler uit het veld stuurt, dien je de tijd bij te houden.
- Bij vragen of onduidelijkheden: vraag de zaalcoördinator.
- De coaches/aanvoerder van beide teams en de scheidsrechters ronden direct na de wedstrijd het DWF af op de locatie.

## Gebruik bedieningspaneel scorebord

Tijd instellen doe je op het rechtergedeelte:

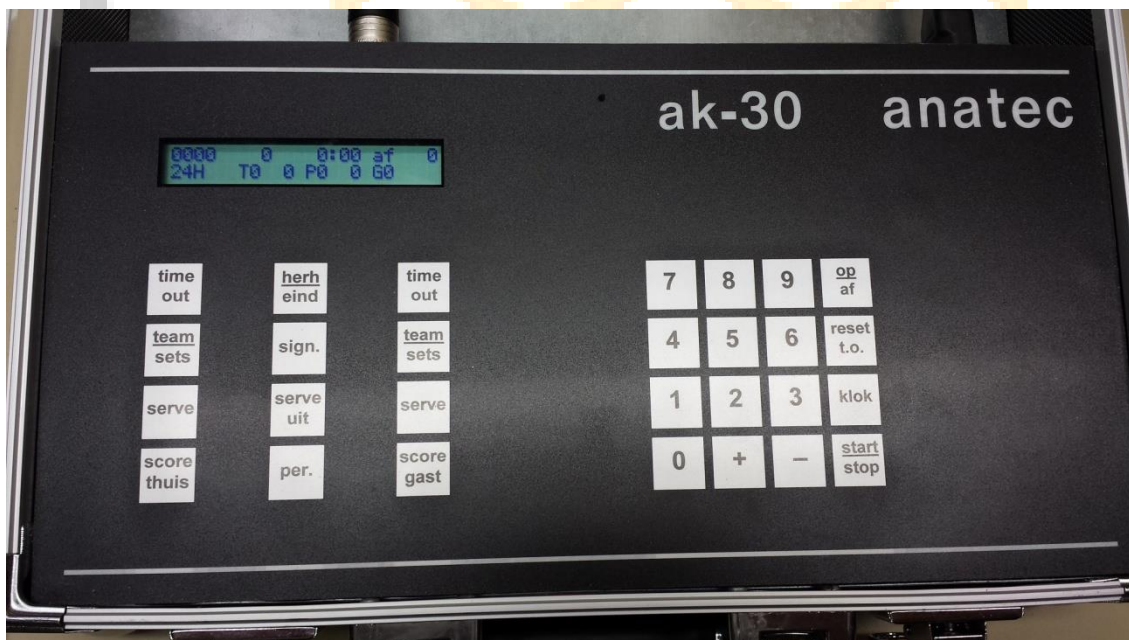
- Kijk voordat je de tijd gaat instellen of de klok op 'optellend' of 'aftellend' staat. Dit zie je in het display.
- Staat hij op 'op' dan druk je op 'op/af' om het te veranderen.
- Staat hij op 'af' dan ga je verder met onderstaande stappen.
- Druk op 'klok' en vervolgens de juiste cijfers. Bijvoorbeeld 2 – 0 – 0 – 0 voor 20 minuten.
- Druk op 'start/stop'. De tijd telt nu af.
- In de rust stel je opnieuw de tijd in (5 min)!!

Score bijhouden doe je op het linker- en rechtergedeelte:

- Let op voor wie je een doelpunt registreert: de teams staan op het veld niet altijd zoals op het scorebord (links thuisspelend team en rechts gasten)
- Score thuis = knop 'score thuis' indrukken en vervolgens '+' of '-'.
- Score gast = knop 'score gast' indrukken en vervolgens '+' of '-'.

Time-out instellen:

- Om te pauzeren druk op 'start/stop'.
- Om weer verder te spelen 'start/stop'.



## 8. INSTRUCTIES VOOR DE ZAALCOÖRDINATOR

---

Een zaalcoördinator coördineert (een deel van) een wedstrijddag. Hij/zij is verantwoordelijk voor een soepel verloop van (een deel van) de dag, waarop wedstrijden tijdig beginnen en eindigen en op een prettige manier verlopen. Ook is hij/zij het eerste aanspreekpunt in het geval van calamiteiten (er is een zaalcoördinatorhesje aanwezig in de koffer welke door u gedragen dient te worden, hierdoor bent u herkenbaar voor iedereen).

### OP TIJD AANWEZIG

Ben een kwartier vóór uw eerste wedstrijd aanwezig. In geval van de eerste hockeywedstrijd die dag, zorg dan dat door het thuisspelende team razendsnel de balken worden neergelegd (er zitten minimaal 15 minuten tussen ingang zaalhuur en start eerste wedstrijd). In andere gevallen heeft u dan de tijd voor een korte overdracht door de zaalcoördinator voor u.

### BLAUWE KOFFER

De blauwe wedstrijdkoffer ligt bij de beheerder van de sporthal en dient daar na de laatste wedstrijd van de dag ook weer compleet ingeleverd te worden.

#### Inhoud blauwe koffer:

- Twee gele wedstrijdballen (zorg dat deze niet kwijtraken!)
- Twee identieke fluitjes (nieuwe zijn te koop bij de zaalbeheerders in de Theereheide)
- Instructies voor de zaalcoördinator
- Overzicht van alle wedstrijden en ingedeelde scheidsrechters inclusief de tijden van zaalhuur
- Telefoonlijst van coaches en scheidsrechters
- Overzicht spelregels – verschillen veld- en zaalhockey
- Twee pennen
- Sporttape
- WiFi-code
- EHBO-doos
- Pleisters + schaar
- Bij de beheerder is een coolpack van de Dommel verkrijgbaar
- Hesje tbv de zaalcoördinator

### ALGEMEEN

- Het eerste team van de dag moet de balken leggen en de goals, 2 teambanken per zijde\*, wedstrijdtafel\*, en strafbank (voor wedstrijdtafel) plaatsen. (\*op de witte lijn svp)
- Geen zwarte zolen (welke afgeven) in de zaal; alléén schone zaalschoenen met lichte zolen
- Geen getapete hockeysticks, enkel en alleen zaalhockeysticks (m.u.v. de niet-competitie spelende jongste jeugd)
- Keepersuitrusting alleen met kunststofriempjes, **metalen riempjes zijn niet toegestaan!**
- **Zorg ervoor dat de banken aan de korte zijden van het veld, dus ook achter de goals, volledig zijn verwijderd!**

- Alleen de spelers/spelsters, coaches, scheidsrechters, zaalwachten en zaalcoördinator mogen zich in de zaal bevinden. Indien niet het juiste schoeisel wordt gedragen is er bij de beheerders een setje schoenenhoesjes te lenen. Al het andere publiek dient zich buiten de zaal te begeven; zij kunnen vanaf de tribune de wedstrijden volgen.
- Het laatste team van de dag moet de balken opruimen (tip: vraag de zaalbeheerder of er nog een vereniging ná ons in de zaal speelt; wellicht kan dan e.e.a. blijven staan dat die vereniging ook nodig heeft, bijvoorbeeld goals, banken en/of de wedstrijdtafel).

## INLOPEN EN INSPELEN

- Inspelen voor een wedstrijd mag alléén op het wedstrijdveld zelf gebeuren en kan uiteraard alleen als de wedstrijd ervoor is afgelopen. Het is toegestaan om naast het veld (tussen de muur en de witte lijn) in te **lopen** mits dit rustig gebeurt, anders kan dit als zeer storend worden ervaren door spelers en scheidsrechters van een nog lopende wedstrijd. In kleedkamers, hal en kantine is het niet toegestaan in te lopen of in te spelen. Zie hierop toe en grijp indien nodig in!

## BIJ AFWEZIGHEID

- Teams, scheidsrechters en zaalwachten dienen ten minste 15 min. vooraf aanwezig te zijn. Let op: scheidsrechters en zaalwachten kunnen nog zelf aan het spelen zijn.
- Bij afwezigheid van:
  - scheidsrechter: bel eerst de scheidsrechter en dan evt. de aanvoerder / coach van zijn / haar team (zie telefoonlijst in blauwe koffer)
  - zaalwacht: vraag de coach van het team waarvoor u ook aanwezig bent, de zaalwacht is namelijk ook door deze coach geregeld.

## LET OP BEGINTIJD (EERSTE) WEDSTRIJD

Begintijd van de eerste wedstrijd is ongeveer een kwartier later dan het moment waarop de zaalhuur ingaat (voor een overzicht van de gehuurde zaaluren: zie blauwe koffer). Vaak is er dan nog een andere vereniging vóór ons in de zaal. Er dient ter plekke dus strak te worden gecoördineerd:

- Geef tijdig aan het thuisspelende team en zijn coach aan dat ze, direct nadat de vereniging vóór ons klaar is, de balken moeten leggen, de goals moeten zetten en de tafel met scorebord en banken moeten neerzetten.
- Geef tijdig aan de scheidsrechters aan dat zij aan de aanvoerders van beide teams aangeven dat ze beperkte inspeeltijd hebben: tot het tijdstip waarop de wedstrijd start (zie wedstrijdformulier in de blauwe koffer).
- Zorg dat de wedstrijd op tijd begint, anders is 2 x 20 min spelen niet haalbaar en wordt het minder.

## HOUD DE EINDTIJD VAN DE WEDSTRIJD AAN

**Te laat beginnen is toch op tijd ophouden!** U bent degene die, voordat de wedstrijd begint, beslist met hoeveel minuten de wedstrijd wordt ingekort (hierbij geldt dat de geplande eindtijd niet mag veranderen!). De wedstrijdklok mag nooit stil gezet worden, **de eindtijd van de wedstrijd is altijd de geplande eindtijd van de desbetreffende wedstrijd.**

## DENK AAN DE WEDSTRIJDBAL

Wedstrijdballen raken snel kwijt! Dus aan het einde van de wedstrijd de gele wedstrijdbal direct weer innemen.

## DIGITAAL WEDSTRIJD FORMULIER

Het is aan de scheidsrechters (en eventueel zaalcoördinator) om vóór aanvang van de wedstrijd de spelerslijsten in het DWF te controleren of deze zijn ingevuld, dit moet namelijk vooraf gedaan worden!

**Het is aan de coach(es) van beide teams en aan de scheidsrechter(s) om direct na de wedstrijd het DWF af te ronden op de locatie. Help hen hier zo nodig aan herinneren.** Er is WiFi in de zaal aanwezig, dit kan gebruikt worden wanneer een scheidsrechter of coach geen mobiel netwerk beschikbaar heeft.

**Met u als zaalcoördinator vertrouwen we op een prettig en soepel verloop van de zaalwedstrijden. U mag daarin eisend zijn naar alle betrokkenen ter plaatse (ook de scheidsrechters!). Dank voor uw inspanningen!**

