

Zaalhockey Roomburg 2023-2024

Bijeenkomsten trainers en coaches

- Maandag 13 november 18:00: Trainers Zaal Breedte
- Woensdag 15 november 20:00: Coaches Zaal Breedte
- Zaterdag 18 november 17:00: Trainer-coaches Zaal Selectie

Competitiedagen

Het laatste veldcompetitieweekend is 25/26 november. Direct aansluitend starten de 9 zaalcompetitieweekenden op 2/3, 9/10, 16/17 december, 6/7, 13/14, 20/21, 27/28 januari, 3/4, 10/11 februari. Elk team speelt competitie op 6 van deze dagen.

Zaaltrainingen

De junioren en O10-teams trainen dit jaar 1x per week. Voor de meeste teams start de zaaltraining al in de week van 20 november met één zaaltraining naast nog één veldtraining voor de laatste veldwedstrijd 25/26 november. Daarna loopt de zaaltraining 1x per week door tot de laatste zaalwedstrijd 10/11 februari. Alleen in de eerste week kerstvakantie van 25 t/m 31 december wordt niet getraind. De tweede week kerstvakantie dus wel, omdat het laatste weekend 6/7 januari een competitieweekend is.

Het trainingsschema voor de zaal komt binnenkort beschikbaar via een nieuwsbericht op de app/website maar wordt **niet zichtbaar in de app**. Noteer bij publicatie dus je trainingstijden en houd deze zelf goed in de gaten!

Maakt je team géén gebruik van een zaaltrainingsuur, dan vragen we **de manager** dit zo snel mogelijk door te geven via zaalhockey@roomburg.nl. Zaalhuur is kostbaar en dan kan de trainingstijd door een ander team worden benut!

Voor informatie over de trainingen mail je naar zaalhockey@roomburg.nl.

Clinic voor de O10 jeugd

Op 28 december organiseert Roomburg voor de O10 jeugd een Zaalhockey Clinic in de Vijf Meihal. Eventuele enthousiastelingen uit O8/O9 lijn zijn ook welkom maar zaalschoenen, zaalstick en zaalhandschoentje zijn verplicht. Het programma begint om 9.00 uur. Nadere informatie volgt t.z.t. via een nieuwsbericht.

Trainingslocaties

- **Vijf Meihal**, Boshuizerlaan 3, 2321 SG Leiden

Voor de meeste teams vinden de trainingen plaats in de 5 Meihal. Roomburg treedt hier zelf op als beheerder, het eerste team zal openen (16.30 uur) en laatste team zal afsluiten (22.30 uur). De betreffende teams krijgen hiervoor een sleutel, en een instructie wordt gedeeld.

- **Eendenkooi**, Kooikersplein 1, 2382 EG Zoeterwoude, 071-5896478

De locatie voor **O10 en de helft van de O12** is de Eendenkooi in Zoeterwoude. Op deze locatie is wel een beheerder aanwezig, maar hier moeten de balken en goals door het eerste team opgebouwd en het laatste team opgeruimd worden.

Materiaal en outfit

De uitrusting van spelers en keepers moet aan vastgestelde eisen voldoen. Voldoe je daar niet aan, dan kan **een zaalbeheerder** jou het spelen verbieden. Zo zijn zaalhockeysers verplicht om een beetje, scheenbeschermers, zaalschoenen en een zaalhockeyhandschoen te dragen. In de zaal wordt met een zaalstick gespeeld. Deze is platter dan een veldstick. Ook is het noodzakelijk een zaalhockeyhandschoen te dragen. Met zaalhockey zit je laag en kom je veel met je hand op de grond. Ook kan je een harde bal tegen je hand krijgen.

Keepers krijgen aparte zaalklompjes (maat M & L) of bij maat S zaalbandjes van zwart textiel met plastic gespen die de coach eenvoudig om de klompjes kan doen. De O10 gebruikt dezelfde klompjes als op het veld, de plastic gespen zijn toegestaan in de zaal. De vaste keepers krijgen ook hoezen voor de legguards om goed te kunnen glijden. Gedetailleerde info volgt tijdens de zaal coachavonden op 15 en 18 november.

Instructies Zaalcompetitie

KNHB en het district Zuid-Holland zijn alle instructies aan het actualiseren. Hun informatie is [hier](#) te vinden. De onderstaande links verwijzen naar separate instructies van voorgaande jaren. Naar verwachting zullen deze instructies niet wezenlijk wijzigen.

1. [Instructie teambegeleiders juniorenteams](#)
2. [Instructie zaalleiding](#)
3. [Aanwijzen wedstrijdleiding](#)
4. [Instructie scheidsrechters](#)
5. [Accommodatie en adressen](#)

Ruilbeurs zaalsticks/-schoenen

Zijn jouw zaalstick en/of zaalschoenen te klein geworden? Knoop de veters aan elkaar en breng ze mee naar de club, want in het kader van duurzaamheid organiseren we weer op vrijdag 17 november van 16.30-18.30 een kleine ruilbeurs in het clubhuis. Lever ze in achter de bar zodat je iemand anders er gratis blij mee kan maken. Zoek je een grotere zaalstick of zaalschoenen, kijk dan 17 november of jouw maat erbij ligt. Alles wat niet wordt opgehaald, wordt vernietigd.

Ga je bij Intersport nieuwe spullen kopen? Zorg dan dat je de Intersport CLUB APP hebt gedownload en onder groepen ROOMBURG hebt geactiveerd door de activatiecode 'roomburg' in te voeren. Want dan krijg je bij alle aankopen 2,5% spaartegoed voor jezelf en 2,5% spaartegoed voor LHC ROOMBURG!

Zaalleiding en ander toezicht

Bij alle jeugdteams houden **volwassenen begeleiders toezicht** op het team en het kleedkamergebruik tijdens **trainingen én wedstrijden**. Dit zijn bij wedstrijden andere dan de coaches (die moeten coachen) en de zaalleiding (die begeleiden de wedstrijden). Zie verdere instructie 1 en 2.

Elk zaalteam heeft enkele keren **zaalleiding** over het gehele drieluik dat zij spelen (wedstrijden A-B, A-C, B-C). Het team met zaalleiding speelt de eerste en derde wedstrijd (en is dus team B). Als er 40 minuten zit tussen jullie beide wedstrijden, dan heb je dus zaalleiding en lever je ook de **twee scheidsrechters**. Zie verder instructie 2.

Spelregelwijzigingen zaalhockey seizoen 2023-2024

Geen, of nog niet.