

INSTRUCTIEBOEKJE TRAINERS SPEEL HANDBAL



Wat is Speelhandbal?

Speelhandbal is een promotieproject van de Vlaamse Handbalvereniging dat ze samen met de handbalclubs wil uitrollen. Het project wordt ondersteund door Sport Vlaanderen.

Doelstellingen van het project zijn onder andere de instroom verhogen van kinderen die de stap naar handbal willen zetten, drop out verlagen van de spelende kinderen in de clubs en handbal op een drempelverlagende manier introduceren in de scholen door het aanbieden van oefenstof, een kindvriendelijk quotatiesysteem en lesmateriaal. Daarnaast wordt het systeem benut om de clubspelers te sturen in het aanleren van technische vaardigheden zoals voorzien in de VHV-ontwikkelingslijn. Hiervoor werd een gradatiesysteem ontwikkeld voor kinderen van de lagere schoolleeftijd (+ eventueel 1^{ste} graad secundair).

Er werd in dit kader voor een bandjessysteem gekozen met 6 levels : wit, geel, oranje, groen, blauw en zwart. De club kan via Speelhandbal promotie voeren op scholen in haar omgeving. De leerlingen kunnen daarbij een wit bandje verkrijgen. Daarnaast kan het bandjessysteem ook gebruikt worden bij promotie op evenementen. Hier kunnen de witte en gele bandjes gebruikt worden. Kinderen die de proefjes, spelletjes en wedstrijdjes tot een goed einde brengen, krijgen een bandje van Speelhandbal en kunnen zo de weg naar de club vinden. De focus ligt hier in eerste instantie dan ook op promotie.

Het bandjessysteem kan vervolgens verder gehanteerd worden in de club zelf, in de categorieën JM8, JM10 en JM12. De focus ligt hier anders. De kinderen kunnen zo namelijk inzicht krijgen in hun eigen handbalvaardigheden en in een aantal belangrijke fysieke vaardigheden. Ook jij als trainer krijgt een beter inzicht in de VHV-ontwikkelingslijn en waar je spelertjes staan. Dit boekje geeft meer informatie over de hantering van het bandjessysteem in de club.



Binnen de club kunnen de spelers 5 levels halen. Elk level heeft een eigen kleur en een eigen bandje dat de speler kan bemachtigen! Op deze manier willen we de speler extra motivatie geven voor de trainingen en voldoende succesbeleving. Jij, als trainer speelt hierin natuurlijk een belangrijke rol. Doelstelling moet dan ook zijn dat elke speler op het einde van het seizoen een bandje kan behalen.

Per level zijn er 5 proeven : 4 handbaltechnische proeven waar gescoord wordt op beheersingsniveau en 1 fysieke proef waar punten gegeven wordt op afstand, tijd of aantal herhalingen. Het gaat hier dan over de volgende 5 vaardigheden die steeds aan bod komen : werpen op doel, passen en vangen, vrijlopen zonder bal of schijnbeweging, balvaardigheid, fysieke vaardigheid. De specifieke testen van deze vaardigheden verschillen per level en worden steeds moeilijker. Per test geef je als trainer een score. Behaalt de speler voldoende punten in totaal, dan bemachtigt hij/zij het bandje van dat level. Spelers van de JM8 kunnen een geel bandje behalen, spelers van de JM10 een oranje en groen bandje. Spelers van de JM12 een blauw en zwart bandje. Zo kan de speler ook zien dat hij/zij vooruitgaat in het handbal. Heeft de speler het zwarte bandje behaald? Proficiat! Hij/zij is goed op weg om een echte handballer te worden!

Verder in dit boekje vind je meer informatie over het bandjessysteem, de scores, de proeven en hoe je ze dient af te nemen als trainer. Wij hebben daarbij getracht om alles zo eenvoudig mogelijk te houden. Wil je nog meer informatie? Ga dan zeker eens een kijkje nemen op Speelhandbal.be ! Dit is de nieuwe promotiewebsite. Via deze weg vind je demo's van de proeven, kan je materiaal lenen, kunnen kinderen en ouders gemakkelijk de weg vinden naar een club, en kunnen jeugdspelers ook terecht voor andere leuke zaken rond handbal, zoals foto's en filmpjes, leuke handbalkunstjes en technieken...

Project van



Met steun van



Hoe ga je als trainer concreet te werk binnen je club?

Twee à drie keer per jaar neem je als clubtrainer de tijd om de proeven af te nemen. Kijk goed welk level jij wil testen binnen je spelersgroep en of het haalbaar is voor hen. De handbalproeven zijn zo opgesteld dat ze overeenkomen met de VHV-ontwikkelingslijn.

Bij de JM8 kan je level geel testen. Bij de JM10 level oranje en groen, bij de JM12 blauw en zwart.

Geef minimum 14 dagen op voorhand aan de VHV door dat je de testen zal afnemen. De VHV bezorgt je dan scoreboekjes voor je spelers en een bepaalde kleur bandjes. Neem de testjes af. Best is een aantal helpende handen te vragen van andere trainers, ouders.... zodat de testen vlot kunnen afgenomen worden. Je vult de scores van elk kind in in zijn of haar scoreboekje en kijkt of ze in totaal voldoende punten behalen om een bandje te krijgen. Lukt dit nog niet, motiveer hen dan om goed verder te trainen en neem de test een tijdje later opnieuw af.

De filosofie van dit systeem is er één van leren, vooruitgaan, motiveren, zelfvertrouwen geven en succesbeleving... Beoordeel als trainer de vaardigheden van je spelers op een correcte manier maar bedenk ook dat dit geen talentidentificatiesysteem is voor tophandballers maar een promotieproject. Spelers motiveren en handbalvreugde geven staat centraal!

Elke speler krijgt een eigen scoreboekje. Hierin vinden zij wat informatie over Speelhandbal, krijgen ze een overzicht van de proeven en hun scores en krijgen ze zicht op hun evolutie. Jij als trainer kan hier hun scores invullen en aanduiden of ze een bepaald bandje behaald hebben. Je kan spelers hier ook kort feedback geven over bepaalde werkpunten of hen een dikke pluim geven voor hun inzet en resultaat!

Twee weken na afloop van de testafname vragen we je volgende gegevens aan de VHV (in een Excel) te bezorgen : namen van de deelnemende spelers, totaal behaald aantal punten (/20), resultaten op de fysieke proeven.

Tenslotte ontvangen deelnemende clubs 3 ballen of streethandballen op seizoensbasis om de jeugdwerking te ondersteunen.

Contactgegevens Vlaamse Handbalvereniging :

Gerrit Vertommen – gerrit.vertommen@handbal.be – 013/35 30 40

Overzicht van de 5 levels en de verschillende proeven

	Proef 1	Proef 2	Proef 3	Proef 4	Proef 5
	Werpen op doel	Passen en vangen	Vrijlopen zonder bal/ Schijnbeweging	Balvaardigheid	Fysieke testen
Level 1 JM8	Strafworp	Worp tegen de muur, bal 1 keer laten stuiten en vangen	Give and go, bal nemen uit de hand en werpen op doel	Bal opwerpen en vangen op verschillende manieren	10 x 5 m shuttle run
Level 2 JM10	Slagworp na dribbel	Via bots in hoepel de bal tegen de muur gooien en vangen	Schijnbeweging zonder bal, bal vangen na botspass en werpen op doel	Rechtstaand bal opwerpen, tussen de benen in zit laten botsen, rechtstaan en vangen	Springen over balkje met 2 voeten samen tijdens 15"
Level 3 JM10	Slagworp na aanspelen door lesgever	Passen geven tegen de muur gedurende 30"	Handbaldribbel als schijnbeweging	Al dribbelend oefening uitvoeren naargelang de kleur die de lesgever toont	Staande vertesprong

Level 4	Sprongworp na dribbel	Per 2 20m al passend overbruggen	Schijnbeweging met landing op 1 voet na frontale pass van lesgever	Rollende bal oprapen, dribbelen en werpen op doel	Slalomdribbel
JM12					
Level 5	Werpen na uitspelen 2-1 situatie	Per 2 2 x 20m al passend overbruggen tegen de tijd	Nulcontact op 2 voeten kunnen maken vanuit frontale botspass	Slalomdribbel met handwissel	Driehoekschuif-test
JM12					

Hoe zitten de testen en de scorekaart in elkaar?

Per level zijn er 5 proeven waar je telkens een score van 1 tot 4 kan geven. Er zijn telkens 4 handbaltechnische proeven waar gescoord wordt op beheersingsniveau en 1 fysieke proef waar punten gegeven wordt op afstand, tijd of het aantal herhalingen. Verder in dit boekje vind je per level meer gedetailleerde info over deze proeven.

Handbaltechnische proeven

De handbalspecifieke proeven zijn gelinkt aan de verwachte vaardigheden in het kader van de VHV-ontwikkelingslijn. Je kan als trainer deze proeven gebruiken als basis voor je leerstof en om te kijken waar je spelers al staan en hoe hun evolutie is.

Per level werden er 4 handbaltechnische proeven gekozen in de volgende 4 domeinen :

- Werpen op doel
- Passen en vangen
- Vrijlopen zonder bal/Schijnbeweging
- Balvaardigheid

Dit zijn 4 belangrijke basisvaardigheden die aan bod dienen te komen bij de leeftijdscategorieën onder 12 jaar en die essentieel zijn om verder te kunnen groeien als handballer. Evenwel komen natuurlijk niet alle te trainen technische vaardigheden aan bod, dit zou het te complex maken om te testen en het zou te veel tijd in beslag nemen.

Elke speler mag elke proef een 3-tal keer uitvoeren. Wees bij het afnemen van de testen correct maar denk er ook aan dat succesbeleving en het geven van zelfvertrouwen zeker zo belangrijk is voor elke jonge speler. Bij het beoordelen zie je op de scorekaarten dat er telkens 3 minimumcriteria zijn waar je als trainer op dient te letten. Beheerst de speler deze, dan krijgt hij score 3. Doet hij nog beter volgens jou op andere technische aandachtspunten, geef dan met veel plezier score 4. We verwachten hiervoor nog geen perfecte uitvoering tot in alle details.

- Score 4: de vaardigheid wordt zeer goed beheerst
- Score 3: de vaardigheid wordt beheerst
- Score 2: de vaardigheid wordt bijna beheerst
- Score 1: de vaardigheid wordt niet beheerst

Je zal zien dat er binnen elke vaardigheid (werpen, passen en vangen...) een zekere evolutie zit. Bij level geel wordt er bij het werpen bijvoorbeeld gelet op de hoogte van de elleboog en de romprotatie. Bij niveau oranje wordt bij het werpen op 3 andere zaken gelet, maar er wordt wel vanuit gegaan dat de speler de criteria van geel min of meer kan. Is dit nog niet het geval, dan kan je bij oranje nog geen score 3 geven, ook al doet de speler het goed op de 3 specifieke criteria van oranje.

Fysieke proeven

Per level wordt er één fysieke test afgenomen. Ook hier kan de speler 1 tot 4 punten behalen, afhankelijk van de afstand, tijd of het aantal herhalingen dat de speler gerealiseerd heeft.

- Level geel : 10x5 meter shuttle run
- Level oranje : springen over balkje
- Level groen : staande vertesprong
- Level blauw : slalomdribbel
- Level zwart : driehoekschuiftest

Bovenstaande fysieke testen kaderen in de VHV-ontwikkelingslijn en meten belangrijke fysieke vaardigheden in handbal. Evenwel niet alle te trainen fysieke vaardigheden kunnen binnen deze testing aan bod komen. Deze 5 testen werden gekozen op basis van de selectietestbatterij voor de VHV-jeugdselecties die samen werd gesteld in samenwerking met de Universiteit Gent (cfr Eurofittestbatterij – Vlaams Sportkompas – Doctoraat S. MATTHYS).

Per niveau wordt er voor 1 fysieke test gekozen. Het blijft evenwel zeer interessant om deze testen nadien te blijven herhalen om de evolutie van de spelers te kunnen zien. Zorg voor afname van de test(en) voor een degelijke opwarming van de deelnemers!

Totaalscores

Wanneer alle 5 proeven afgelegd zijn, tel je per speler de scores op en kijk je of de speler in totaal het minimum aantal punten heeft behaald om het beoogde kleurenbandje te bemachtigen :

- Level geel: minimum 13 punten
- Level oranje, groen en blauw: minimum 14 punten
- Level zwart: minimum 15 punten

Voorbeeld scorekaart



Per test kan je 3 keer tonen wat je kan! Je hebt 2 pogingen bij de fysieke test.

Kan jij zo ver springen als Pin De Panter?

WERPEN OP DOEL



Slagworp na aanspelen door lesgever

LET OP!

- Balaanname in beweging
- Onmiddellijk wapenen na balontvangst
- Blekkeren op voorste voet (juiste werphouding aannemen)

SCORE

TESTMOMENT 1:
TESTMOMENT 2:
TESTMOMENT 3:

VERBETERPUNTEN

TESTMOMENT 1:
TESTMOMENT 2:

PASSEN EN VANGEN



Passen geven tegen de muur gedurende 30".

LET OP!

- > 20 passen = score 4
- > 15 passen = score 3
- > 8 passen = score 2
- 8 passen of minder = score 1

SCORE

TESTMOMENT 1:
TESTMOMENT 2:
TESTMOMENT 3:

VERBETERPUNTEN

TESTMOMENT 1:
TESTMOMENT 2:

VRIJLOPEN ZONDER BAL / SCHIJNBEWEGING



Handbald dribbel als schijnbeweging

LET OP!

- Schijnworp uitvoeren
- Zijwaarts verplaatsing + dribbel (stapenritme, geen looproutes maken)
- Eindigen met voorwaarts verplaatsing richting doel

SCORE

TESTMOMENT 1:
TESTMOMENT 2:
TESTMOMENT 3:

VERBETERPUNTEN

TESTMOMENT 1:
TESTMOMENT 2:

BALVAARDIGHEID



Al dribbelend oefening uitvoeren naargelang de kleur die de lesgever toont: handwissel, zitten en rechtstaan, draaien rond de lengte-as

LET OP!

- Drukken op de bal, niet erop slaan
- Al dribbelend wisselen van houding
- Blijven dribbelen tussen de oefeningen

SCORE

TESTMOMENT 1:
TESTMOMENT 2:
TESTMOMENT 3:

VERBETERPUNTEN

TESTMOMENT 1:
TESTMOMENT 2:

FYSIEKE TESTEN



Springen over balje met 2 voeten samen tijdens 15"

LET OP!

- > 160 = score 4
- > 130 = score 3
- > 110 = score 2
- 110 of minder = score 1

SCORE

TESTMOMENT 1:
TESTMOMENT 2:
TESTMOMENT 3:

VERBETERPUNTEN

TESTMOMENT 1:
TESTMOMENT 2:

SCORE

TESTMOMENT 1 - DATUM:

TOTAAL

TESTMOMENT 2 - DATUM:

TOTAAL

TESTMOMENT 3 - DATUM:

TOTAAL

TOTAAL TESTMOMENT 1:

BANDJE BEHAALD?

JA / NEE

TOTAAL TESTMOMENT 2:

BANDJE BEHAALD?

JA / NEE

TOTAAL TESTMOMENT 3:

BANDJE BEHAALD?

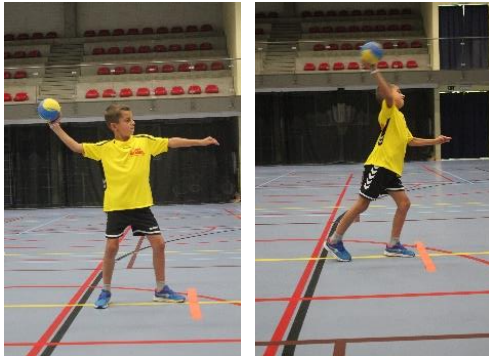
JA / NEE

TIPS!

LEVEL 1 - GEEL

Werpen op doel

Slagworp zonder aanloop (strafworp) vanop 5m.



Scorecriteria

1. Elleboog minstens op schouderhoogte
2. Linkervoet voor (rechtshandige): beeld indiaan die boog opspant
3. Romprotatie bij het werpen

Passen en vangen

Worp tegen de muur (afstand vrij te kiezen), bal 1 keer laten stuiten en vangen.



Scorecriteria

1. Bal wordt gevangen met 2 handen
2. Handen in de juiste positie (hartvorm)
3. Amortiseren van de bal

Vrijlopen zonder bal/schijnbeweging

De speler zet aan richting doel en geeft pass naar de passgever, dit is de trainer. Hij verandert vervolgens van richting en loopt daarna naar doel waarbij hij in beweging de bal uit de handen van de trainer neemt. De speler wapent onmiddellijk en werkt tenslotte af op doel. De nadruk bij deze test ligt op de richtingsverandering, de balaanname in beweging en de onmiddellijke wapening.



Scorecriteria

1. Richtingsverandering na pass naar passgever
2. Bal in beweging aannemen
3. Onmiddellijk wapenen na balaanname

Balvaardigheid

De speler gooit de bal op en vangt deze op verschillende manieren :



Scorecriteria

Bal opwerpen en

1. Vangen = score 1
2. Achter de rug klappen en vangen = score 2
3. Tenen met beide handen tikken en vangen = score 3
4. In zit vangen = score 4

10 x 5m shuttle run

Wat wordt gemeten : Wendbaarheid – snelheid – versnelling.

Wat is er nodig : Chrono – 2 lijnen op 5 meter afstand van elkaar (d.m.v. tape of bestaande belijning) met op iedere lijn 2 kegeltje (op 1,2m breedte van elkaar) – let op dat de vloer niet glijdt.



Richtlijnen voor de testleider : De testleider neemt af met chrono. Hij neemt plaats aan de start/eindlijn, geeft het startsignaal en klokt af wanneer de speler de eindlijn overschrijdt. De testleider telt luidop het aantal keren dat er heen en weer gesprint wordt. Elke speler heeft 2 pogingen, het beste resultaat wordt genoteerd. Zorg voor voldoende rust tussen deze pogingen. Er wordt met schoenen aan gelopen.

Richtlijnen voor de deelnemers : De speler dient zo snel mogelijk vijf maal heen en weer te lopen tussen twee lijnen op 5m van elkaar. Hij neemt plaats achter de startlijn in een startklare houding, met de voorste voet juist achter de lijn. De speler start op signaal van de testleider en loopt zo snel mogelijk naar de andere lijn en overschrijdt deze met beide voeten. Vervolgens loopt hij zo snel mogelijk terug naar de startlijn en overschrijdt ook deze met beide voeten. Dit is één cyclus, die vijf maal moet worden uitgevoerd. Bij de laatste beurt dient de speler niet af te remmen, maar door te lopen bij het overschrijden van de eindmeet. Let op, er mag niet in rondjes gelopen worden, de speler dient telkens te stoppen en te keren. Indien de speler herhaaldelijk de lijn niet correct overschrijdt, wordt de test onderbroken en opnieuw gestart.

Scorecriteria

Onder 22"21 = score 4

22"21 - 24"00 = score 3

24"01 - 25"7 = score 2

Boven 25"7 = score 1

LEVEL 2 - ORANJE

Werpen op doel

Slagworp na dribbel.



Scorecriteria

1. Balaanname in beweging
2. Groot blijven
3. Geen loopfout

Passen en vangen

Via botspass in hoepel de bal tegen de muur gooien en de bal zo ver mogelijk opvangen. De hoepel ligt tussen 60cm en 1m van de muur, de speler staat 2 à 3m van de muur.



Scorecriteria

1. Elleboog minstens op schouderhoogte bij worp
2. Naar de bal toe lopen om te vangen
3. Bij vangen de handen steeds achter de bal (ook bij hoge en lage ballen)

Vrijlopen zonder bal/schijnbeweging

De speler zet aan richting doel en geeft pass naar de passgever, dit is de trainer. Hij loopt tot aan de kegels waar hij een duidelijke richtingsverandering/schijnbeweging doet zonder bal. Daarna loopt hij richting doel en krijgt de bal terug met een botspass. De speler wapent onmiddellijk en werpt op doel. De nadruk bij deze test ligt op de schijnbeweging : een lichaamsschijnbeweging maken door te buigen met de romp naar 1 kant, afzetten op het buitenste been, snel van richting veranderen en versnellen (zie foto 1).



Scorecriteria

1. Duidelijke richtingsverandering met afzet op buitenste been en met lichaamsschijnbeweging
2. Duidelijke versnelling na richtingsverandering
3. Na balontvangst recht naar doel bewegen en worp op doel.

Balvaardigheid

Al rechtstaand de bal opwerpen, tussen de benen in zit laten botsen, rechtstaan en vangen.



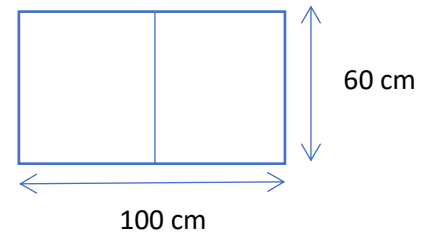
Scorecriteria

- 3 geslaagde pogingen = score 4
- 2 geslaagde pogingen = score 3
- 1 geslaagde poging = score 2
- Nog geen geslaagde poging = score 1

Springen over balkje

Wat wordt gemeten : Coördinatie – snelheid.

Wat is er nodig : Chrono – balkje van ong. 60 cm lang en 3 cm breed en hoog aan de vloer vastgemaakt met tape – tape of belijning om springoppervlak te markeren (optioneel).



Richtlijnen voor de testleider : De testleider neemt af met chrono. Hij telt gedurende 15 seconden het correcte aantal sprongen over het balkje. Telkens de speler over het balkje springt en landt met beide voeten wordt 1 punt toegekend. Een foutieve sprong wordt niet meegeteld. Indien er evenwel herhaaldelijk foute uitvoeringen zijn, wordt de test onderbroken en opnieuw gestart. Iedere deelnemer voert de test 2 keer uit. Nadien worden de 2 testscores samengeteld.

Richtlijnen voor de deelnemers : De speler start langs 1 kant van het balkje, met beide voeten parallel met het balkje. Vanaf het startsignaal springt de speler gedurende 15 seconden zo dikwijls mogelijk met beide voeten samen zijwaarts over het balkje. Telkens moet hij met beide voeten over het balkje zijn en de grond raken om een geldig punt te behalen. In totaal worden er 2 pogingen ondernomen met voldoende rust tussen.

Scorecriteria

> 71 = score 4

> 59 = score 3

> 49 = score 2

49 of minder = score 1

LEVEL 3 - GROEN

Werpen op doel

Slagworp na aanspelen vanop werparmzijde door passgever (trainer).



Scorecriteria

1. Balaanname in beweging
2. Onmiddellijk wapenen na balontvangst
3. Blokkeren op de voorste voet (juiste werphouding aannemen)

Passen en vangen

Passen geven tegen de muur vanop 2 meter en gedurende 30 sec.



Scorecriteria

- > 18 passen = score 4
- > 14 passen = score 3
- > 7 passen = score 2
- 7 passen of minder = score 1

Vrijlopen zonder bal/schijnbeweging

Handbaldribbel als schijnbeweging ten opzichte van kegels of passieve verdediger. De speler dreigt met een doelworp na het zetten van maximum 3 stappen. Nadien stuit de speler de bal terwijl hij van richting verandert, vangt de bal weer op en doet opnieuw 3 stappen richting doel waarna de doelworp volgt. De handbaldribbel (stuit) valt samen met de 4^{de} stap. De speler kan dus zeven stappen zetten met één dribbel.



Scorecriteria

1. Duidelijke uithaalbeweging met de werparm = schijnworp
2. Zijwaartse verplaatsing + dribbel (stappenritme, geen loopfouten maken)
3. Eindigen met voorwaartse verplaatsing richting doel

Balvaardigheid

Ter plaatse dribbelen. De trainer steekt een hesje met een bepaalde kleur op :

Bv. geel = handwissel, oranje = al dribbelend gaan zitten en terug recht staan, blauw = dribbelen rond de lengte-as.



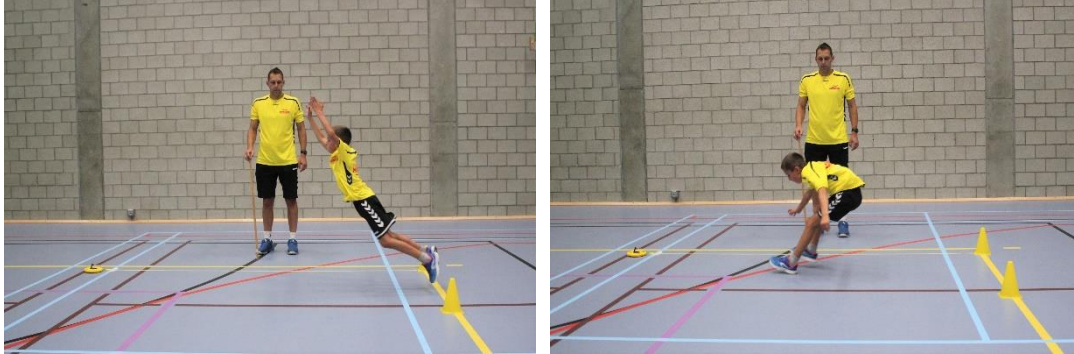
Scorecriteria

1. Niet slaan op de bal maar drukken/begeleiden van de bal, niet scheppen
2. Overgang van de ene naar de andere houding binnen elke oefening zonder te stoppen met dribbelen
3. Overgang van de ene naar de andere oefening zonder te stoppen met dribbelen

Staande vertesprong

Wat wordt gemeten : Explosieve kracht.

Wat is er nodig : Slipvrij hard oppervlak met meetlint – krijt/lat om de gesprongen afstand aan te duiden.



Richtlijnen voor de testleider : De testleider plaatst zich ter hoogte van de vermoedelijke landingsplaats. De gesprongen afstand wordt gemeten van aan de nullijn tot aan de hiel die het kortste bij de nullijn staat. De testleider leest de score af op het meetlint. De vertesprong wordt gescoord in centimeter tot op 1 cm nauwkeurig. Het beste resultaat van 2 pogingen wordt genoteerd.

Richtlijnen voor de deelnemers : De speler plaatst zich achter de nullijn met de voeten lichtjes uit elkaar. Bij de afstoot buigt hij door de knieën en gebruikt een goede armzwaai. Hij tracht zo ver mogelijk voorwaarts te springen. Hij tracht te landen in evenwicht of naar voren. Bij rugwaarts vallen of bij het achteruit zetten van een voet telt de poging niet mee en krijgt de speler een nieuwe poging. De speler doet uiteindelijk 2 pogingen waarbij de beste telt.

Scorecriteria

> 160 = score 4

> 130 = score 3

> 110 = score 2

110 of minder = score 1

LEVEL 4 - BLAUW

Werpen op doel

Sprongworp na aanspelen vanop werparmzijde door passgever (trainer).



Scorecriteria

1. Boogvormige aanloop
2. Zijwaartse knie-inzet
3. Elleboog minstens op schouderhoogte

Passen en vangen

Per 2 20m al passend overbruggen.



Scorecriteria

1. Voorwaarts lopen (geen bijtrekpassen) : voetpunten richting doel
2. Geen vang- en loopfouten maken
3. Passen voor de man geven

Vrijlopen zonder bal/schijnbeweging

Schijnbeweging (naar werparmzijde of tegenwerparmzijde= vrije keuze) met landing op 1 voet na frontale pass. De speler geeft pass aan de trainer en loopt richting de trainer. De trainer geeft een frontale pass terug (lichtjes opgooien), de speler vangt de bal in de zweeffase en landt op 1 voet naast de trainer (dus niet recht voor de “verdediger”) = nulcontact. Bedoeling is om de “verdediger” naar deze kant te doen bewegen. Hierna doet de speler met bal een richtingsverandering, hiervoor heeft hij nog 2/3 stappen. De eerste stap is een zijwaartse verplaatsing, de volgende stap(pen) zijn richting doel. De speler zorgt er eveneens voor dat de bal voldoende hoog en vrij gehouden wordt (dus niet laten zakken en weg van de verdediger).



Scorecriteria

1. Landen in evenwicht , niet recht voor de verdediger landen (dan dient de verdediger eerst te bewegen)
2. Zijwaartse en dan voorwaartse verplaatsing
3. Ball hoog/vrij houden

Balvaardigheid

Een rollende bal oprapen (gerold door de trainer), dribbelen en werpen op doel (keuze van worp).



Scorecriteria

1. De bal met 2 handen oprapen (1 hand voor en 1 hand achter de bal)
2. In beweging blijven (niet stoppen) bij het oprapen, voetpunten blijven voorwaarts
3. Geen loopfouten maken

Slalom dribbel

Wat wordt gemeten : Snelheid, behendigheid en dribbelvaardigheid.

Wat is er nodig : Chrono – meter van min. 15 meter lang – tape om de startlijn aan te duiden en ankerpunten op de grond weer te geven voor de kegels – 5 kegels van ong. 50 cm hoogte.



Richtlijnen voor de testleider : De testleider neemt af met chrono. Hij neemt plaats aan de start/eindlijn, geeft het startsignaal en klokt af wanneer de speler de eindlijn overschrijdt. Elke speler heeft 2 pogingen, waarbij het beste resultaat telt.

Richtlijnen voor de deelnemers : De speler dribbelt een afstand van 15m heen en terug, waarbij hij tussen vijf kegels slommt. De afstand tussen de startlijn en de eerste kegel, alsook de afstanden tussen de kegels, is 3m. De tijd wordt gestart en stopgezet als de speler de startlijn/aankomstlijn terug overschrijdt. Let op, zowel de voeten als de bal moeten slalommen (dus niet rechtdoor dribbelen), een handwissel is niet vereist. Indien een speler zijn bal kwijt geraakt onderweg, mag hij opnieuw beginnen.

Scorecriteria

Onder 11" = score 4

11" – 13"5 = score 3

13"51 - 15"5 = score 2

Boven 15"5 = score 1

LEVEL 5 - ZWART

Werpen op doel

Werpen na uitspelen van de 2-1 situatie.



Scorecriteria

1. Bal in voorwaartse beweging ontvangen en afspelen, daarna diepte herstellen
2. Na balontvangst onmiddellijk wapenen en kijken naar doel
3. Laatste stap is altijd doelgericht, bij rechtshandige wijst de voetpunt linkervoet naar doel

Passen en vangen

Per 2 2x20m al passend overbruggen tegen de tijd. De spelers starten op signaal van de trainer.



Scorecriteria

- Onder 10" = score 4
10" - 11"50 = score 3
11"51 - 13" = score 2
Boven 13" = score 1

Vrijlopen zonder bal/schijnbeweging

Nulcontact op 2 voeten kunnen maken vanuit frontale botspass. De speler geeft pass aan de trainer en loopt richting de kegels. De trainer geeft een botspass terug, de speler vangt de bal in de zweeffase en landt op 2 voeten voor de kegels = nulcontact. Hierna doet de speler met bal een richtingsverandering, hiervoor heeft hij nog max. 3 stappen. De eerste stap is een zijwaartse verplaatsing, de volgende stap(pen) zijn richting doel. De nadruk ligt hier op het correct kunnen uitvoeren van de landing op 2 voeten.



Scorecriteria

1. Bal in de zweeffase ontvangen
2. Landen met beide voeten tegelijk op schouderbreedte, in evenwicht en in de squatpositie, juiste voetenstand is erg belangrijk
3. Zijwaartse en voorwaartse beweging

Balvaardigheid

Slalomdribbel met geschrinkt opgestelde kegels : 5 kegels staan diagonaal ten opzichte van elkaar, 1m verwijderd van de zogenaamde middenlijn tussen de kegels. De speler dribbelt vlot heen en terug waarbij hij telkens van hand wisselt wanneer hij een kegel is gepasseerd en naar de volgende kegel loopt.



Scorecriteria

1. Handwissel tussen de kegels
2. Met de hand buitenkant dribbelen bij passage van een kegel
3. Afduwen op het buitenste been bij richtingsverandering

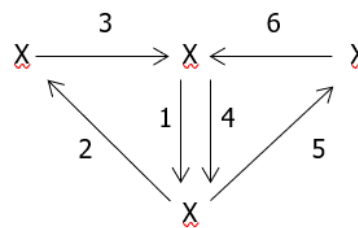
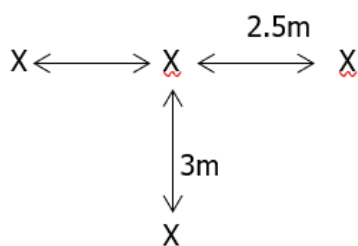
Driehoek schuiven - handbalspecifieke shuttle run

Wat wordt gemeten : behendigheid - snel benenwerk in verdediging - handbalspecifiek uithoudingsvermogen.

Wat is er nodig : Chrono – 3 lange (badminton) paaltjes - meter – tape



Richtlijnen voor de testleider : De testleider neemt af met chrono. Elke speler heeft 2 pogingen, waarbij het beste resultaat telt.



Richtlijnen voor de deelnemers : De handbalspecifieke shuttle run omvat een vast parcours dat twee keer aansluitend afgelegd dient te worden. Het parcours bestaat uit drie paaltjes die op een lijn, op een afstand van 2,5 meter van elkaar staan. Vóór het middelste paaltje, op 3 meter afstand, is een markering op de grond aangebracht. Na het startsignaal moet de speler zo snel mogelijk het eindpunt trachten te bereiken. Hij vertrekt met één hand aan het middelste paaltje, en met de voet achter de lijn. Hij loopt eerst naar voor en raakt met één voet de markering. Hierna schuift hij, schuin achterwaarts, naar het paaltje rechts achter zich. Dan schuift hij terug naar het middelste paaltje. Vervolgens wordt hetzelfde herhaald naar de linkerkant. Wanneer dit afgelopen is en de speler het middelste paaltje aantikt, is de eerste cyclus doorlopen. De speler voert 2 cyclussen uit, waarna de tijd handmatig gestopt wordt. De tijd wordt genoteerd tot op 0,1 s nauwkeurig. Let op, de speler dient ieder paaltje telkens te tikken met één hand, er dient niet om de paaltjes heen geschoven te worden.

Scorecriteria

Onder 13"5 = score 4

13"5 – 15" = score 3

15"01 - 16"5 = score 2

Boven 16"5 = score 1