



Speelhandbal op school!

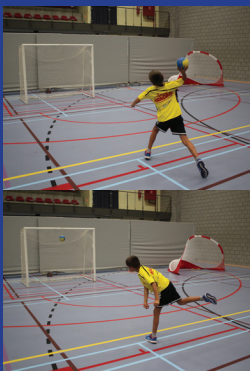
Met Speelhandbal kunnen kinderen op school een cool bandje verzamelen! Voorwaarde : deelname aan 5 handbalproefjes of -spelletjes. Hebben zij deze goed afgelegd, dan krijgen ze een wit Speelhandbal bandje! Willen ze meer bandjes met meerdere kleuren bemachtigen, of gewoon eens proeven van handbal in de handbalclub, dan kunnen zij terecht bij de club in de buurt of een kijkje nemen op de website Speelhandbal.be! Deze website biedt niet alleen een overzicht van de Vlaamse handbalclubs, maar is een website waar alle info te vinden over dit project met leuke foto's en filmpjes van de proeven en spelletjes, handbalkunstjes...

Hoe ga je te werk op school?

Verdeel je sportzaal in 4 zones en je leerlingen in 4 groepen. Laat de leerlingen de activiteit uitvoeren. Na een tijdje wordt er doorgeschoven. Eindig tenslotte met 2 veldjes minihandbal. Geef je leerlingen maximaal de kans om zich uit te leven met Speelhandbal! Hebben ze alle activiteiten gedaan, dan kan je de leerlingen belonen met een exclusief Speelhandbal bandje! Deze zijn te verkrijgen via de handbalclub in de buurt of via de Vlaamse Handbalvereniging. Neem op voorhand zeker een kijkje op de website Speelhandbal.be, daar vind je meer info terug over dit project voor leerkrachten.



WERPPROEF

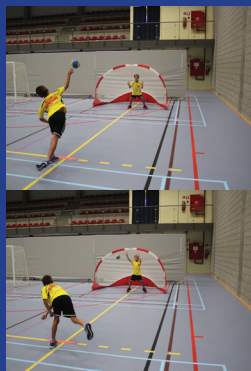


De leerlingen staan op een rij en mikken om de heurt op doel waarachter een snelheidsmeter staat opgesteld. Indien geen snelheidsmeter: de leerlingen staan in verschillende rijen en werpen met een stuit tegen de muur, de volgende leerling dient de bal te vangen alvorens deze de grond raakt, anders krijgt de werper een punt (is zeker zo leuk met een tchouk).

LET OP!

- Elleboog minstens op schouderhoogte
- Linkervoet voor (rechtshandige): beeld van boog opspannen
- Bal wordt gevangen met 2 handen (indien passen tegen de muur)

KEEPERSPEL



1 keeper in doel. Elke leerling heeft een zachte bal. De leerlingen staan op een rij op 5m afstand (Lj 1-2 4m) van doel en trachten om de heurt te scoren.

LET OP!

- Naar de hoek van het doel mikken
- Fase 1 : na worp mag de leerling in doel
- Fase 2 : wie scoort, mag in doel

TWEE TEGEN DE KEEPER

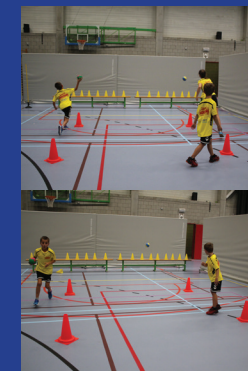


De leerlingen hebben per twee één zachte bal en trachten te scoren. Ze hebben op 3 à 4m afstand elk een doeltje (2 paaltjes op 1m of hockeydoeltje) voor hen. De afstand tussen de doeltjes is 2 à 3m. De keeper dient de 2 doelen te verdedigen.

LET OP!

- Na balontvangst onmiddellijk wapenen
- Er mag alleen rechtdoor gescoord worden
- Staat de keeper tijdig in doel, dan snel passen naar de medespeler

KEGELS VAN BANK MIKKEN



De leerlingen worden verdeeld in 2 groepen. Elke groep heeft 1 bal en op 3m afstand een bank met kegels erop. Ze trachten om de heurt een kegel omver te gooien. Welke groep heeft het eerst zijn kegels omgegooid?

LET OP!

- Wijzen naar kegel met niet-werphand om beter te mikken
- Voetplaatsing achter de werpkegel/lijn
- Snel bal halen en doorgeven aan de volgende leerling

MINIHANDBAL WEDSTRIJDEN

Er zijn 2 minihandbalveldjes: 2 doelen en een doelgebied van 4 à 5 m. De leerlingen worden verdeeld in 4 groepjes van 4 à 5 spelers. Er zijn 2 groepjes per veld die tegen elkaar minihandbal spelen.

LET OP!

- Doelgebied niet betreden
- Geen lichaamscontact
- Niet dribbelen, samenspelen!
- Niet lopen met de bal in de hand (Lj 4-6 : maximaal 3 steunen)



Veel succes!

NEEM ZEKER OOK EEN KIJKE OP ONZE WEBSITE

SpeelHANDBAL.be

HANDBAL
BE

SPORT.
VLAANDEREN
#SPORTSBELEVENHEER
Beleef het, deel het!