

SCOREBOEK

COLOFON

UITGEVER

Vlaamse Handbalvereniging
Dr. Vanderhoevedonckstraat 46
3560 Lummen

E-MAIL

info@handbal.be

EDITIE

september 2019

EEN PROJECT VAN

**HAND
BAL
.BE**



**HAND
BAL
.BE**



**SPORT.
VLAANDEREN**

#sportersbelevenmeer

EIGENDOM VAN: _____

GEBOREN OP: _____

MIJN HANDBALCLUB: _____

Pim De Panter heet je welkom bij Speelhandbal.
Een project van de Vlaamse Handbalvereniging in
samenwerking met jouw club en Sport Vlaanderen!



Verzamel jij alle coole polsbandjes?

Verzamel de 5 kleuren en speel als een echte handballer!



GEEL

LEVEL 1



ORANJE

LEVEL 2



GROEN

LEVEL 3



BLAUW

LEVEL 4



ZWART

LEVEL 5

Per kleur/level dien je 5 proefjes af te leggen. Scoor je voldoende punten op je scorekaart, dan krijg je het bandje van die kleur. Lukt het nog niet? Niet erg, blijf vooral verder oefenen want je krijgt nog nieuwe kansen!

Heb je tenslotte het zwarte bandje behaald? Proficiat! Je bent goed op weg om een echte handballer te worden! Wil je nog meer weten? Dan kan je terecht bij je clubtrainer of op Speelhandbal.be ! Ga zeker eens een kijkje nemen op deze website! Die is er speciaal voor jeugdige enthousiaste handballers zoals jij!

*Veel
succes!*

Overzicht van de
5 levels en de
verschillende proeven

PROEF 1

Werpen op doel

PROEF 2

Passen en vangen

PROEF 3

Vrijlopen zonder bal/
schijnbeweging

PROEF 4

Balvaardigheid

PROEF 5

Fysieke testen

LEVEL 1 - GEEL
Leeftijd JM 8

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 - ORANJE
Leeftijd JM 10

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 - GROEN
Leeftijd JM 10

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 - BLAUW
Leeftijd JM 12

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

LEVEL 5 - ZWART
Leeftijd JM 12

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

Driehoekschuifttest

Hoe zitten de proeven en de scorekaarten in elkaar?

Per level zijn er 5 proeven waar je telkens een score van 1 tot 4 kan behalen. Er zijn telkens 4 handbalproeven waar de trainer kijkt hoe goed je de beweging al kan en 1 fysieke proef waar gescoord wordt op hoe snel je kan lopen, keren, schuiven, springen, dribbelen...

Per proef kan je een score van 1 tot 4 behalen...



SCORE 4

Topprestatie! Je bent zo sterk als Pim De Panter!



SCORE 3

Goed zo!



SCORE 2

Nog even oefenen! Je bent er bijna!



SCORE 1

Werkpuntjes! Maar niet opgeven!

Uiteindelijk worden jouw punten opgeteld en gekeken of je voldoende punten hebt behaald om het kleurenbandje te bemachtigen.

Geel bandje: minimum 13 punten

Oranje, groen en blauw bandje: minimum 14 punten

Zwart bandje: 15 punten

Heb je het puntentotaal nog niet behaald? Oefen dan ijverig verder, je clubtrainer zal je later een nieuwe kans bieden!





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

Maak Pim De Panter blij met je handbalkunstjes!

WERPEN OP DOEL



Strafworp

LET OP!

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

SCORE

TESTMOMENT 1:
TESTMOMENT 2:
TESTMOMENT 3:

VERBETERPUNTEN

TESTMOMENT 1:
TESTMOMENT 2:

PASSEN EN VANGEN



Worp tegen muur,
bal 1 keer laten stuiten en vangen

LET OP!

1. Bal wordt gevangen met 2 handen
2. Handen in de juiste positie (hartvorm)
3. Bal afremmen en naar zich toe brengen

SCORE

TESTMOMENT 1:
TESTMOMENT 2:
TESTMOMENT 3:

VERBETERPUNTEN

TESTMOMENT 1:
TESTMOMENT 2:

VRIJLOPEN ZONDER BAL/ SCHIJNBEWEGING



Give and go, bal nemen uit de hand en werpen op doel

LET OP!

1. Richtingsverandering na pass
2. Bal in beweging aannemen
3. Na balaanname onmiddellijk arm omhoog en naar achter

SCORE

TESTMOMENT 1:
TESTMOMENT 2:
TESTMOMENT 3:

VERBETERPUNTEN

TESTMOMENT 1:
TESTMOMENT 2:

BALVAARDIGHEID



Bal opwerpen en vangen op verschillende manieren

LET OP!

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

SCORE

TESTMOMENT 1:

TESTMOMENT 2:

TESTMOMENT 3:

VERBETERPUNTEN

TESTMOMENT 1:

TESTMOMENT 2:

FYSIEKE TESTEN



10 x 5 m shuttle run

LET OP!

1. Onder 22"21 = score 4
2. 22"21 - 24"00 = score 3
3. 24"01 - 25"7 = score 2
4. Boven 25"7 = score 1

SCORE

TESTMOMENT 1:

Poging 1 Poging 2

TESTMOMENT 2:

Poging 1 Poging 2

TESTMOMENT 3:

Poging 1 Poging 2

TOTAALSCORE

Minimumscore voor bandje is 13

TESTMOMENT 1

DATUM:

TOTAAL TESTMOMENT 1:

BANDJE BEHAALD?

JA/NEE

TESTMOMENT 2

DATUM:

TOTAAL TESTMOMENT 2:

BANDJE BEHAALD?

JA/NEE

TESTMOMENT 3

DATUM:

TOTAAL TESTMOMENT 3:

BANDJE BEHAALD?

JA/NEE

TIPS!



Per test kan je 3 keer tonen wat je kan! Bij de fysieke test tellen 2 resultaten die worden samengeteld.

*Toon Pim De Panter
wat je kan!*

WERPEN OP DOEL



Slagworp na dribbel

LET OP!

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

SCORE

TESTMOMENT 1:
TESTMOMENT 2:
TESTMOMENT 3:

VERBETERPUNTEN

TESTMOMENT 1:
TESTMOMENT 2:

PASSEN EN VANGEN



Via bots in hoepel de bal tegen de muur gooien en vangen

LET OP!

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)

SCORE

TESTMOMENT 1:
TESTMOMENT 2:
TESTMOMENT 3:

VERBETERPUNTEN

TESTMOMENT 1:
TESTMOMENT 2:

VRIJLOPEN ZONDER BAL/ SCHIJBEGEWING



Schijnbeweging zonder bal, bal vangen na botspass en werpen op doel

LET OP!

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.

SCORE

TESTMOMENT 1:
TESTMOMENT 2:
TESTMOMENT 3:

VERBETERPUNTEN

TESTMOMENT 1:
TESTMOMENT 2:

BALVAARDIGHEID



Rechtstaand bal opwerpen, tussen de benen in zit laten botsen, rechtstaan en vangen

LET OP!

1. 3 gelukke pogingen = score 4
2. 2 gelukke pogingen = score 3
3. 1 gelukke poging = score 2
4. Nog geen gelukke poging = score 1

SCORE

TESTMOMENT 1:

TESTMOMENT 2:

TESTMOMENT 3:

VERBETERPUNTEN

TESTMOMENT 1:

TESTMOMENT 2:

FYSIEKE TESTEN



Springen over balkje met 2 voeten samen tijdens 15"

LET OP!

1. > 71 = score 4
2. > 59 = score 3
3. > 49 = score 2
4. 49 of minder = score 1

SCORE

TESTMOMENT 1:

#1: + #2: =

TESTMOMENT 2:

#1: + #2: =

TESTMOMENT 3:

#1: + #2: =

TOTAALSCORE

Minimumscore voor bandje is 14

TESTMOMENT 1

DATUM:

TOTAAL TESTMOMENT 1:

BANDJE BEHAALD?

JA/NEE

TESTMOMENT 2

DATUM:

TOTAAL TESTMOMENT 2:

BANDJE BEHAALD?

JA/NEE

TESTMOMENT 3

DATUM:

TOTAAL TESTMOMENT 3:

BANDJE BEHAALD?

JA/NEE

TIPS!



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

*Kan jij zo ver springen als
Pim De Panter?*

WERPEN OP DOEL



Slagworp na aanspelen
door lesgever

LET OP!

1. Balaanname in beweging
2. Onmiddellijk wapenen na balontvangst
3. Blokkeren 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!

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

SCORE

TESTMOMENT 1:
TESTMOMENT 2:
TESTMOMENT 3:

VERBETERPUNTEN

TESTMOMENT 1:
TESTMOMENT 2:

VRIJLOPEN ZONDER BAL/ SCHIJBEGEWING



Handbaldribbel als
schijnbeweging

LET OP!

1. Schijnworp uitvoeren
2. Zijwaartse verplaatsing + dribbel
(stappenritme, geen loopfouten maken)
3. Eindigen met voorwaartse 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!

1. Drukken op de bal, niet erop slaan
2. Al dribbelend wisselen van houding
3. Blijven dribbelen tussen de oefeningen

SCORE

TESTMOMENT 1:
TESTMOMENT 2:
TESTMOMENT 3:

VERBETERPUNTEN

TESTMOMENT 1:
TESTMOMENT 2:

FYSIEKE TESTEN



Staande vertesprong

LET OP!

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

SCORE

TESTMOMENT 1:
Poging 1 Poging 2
TESTMOMENT 2:
Poging 1 Poging 2
TESTMOMENT 3:
Poging 1 Poging 2

TOTAALSCORE

Minimumscore voor bandje is 14

TESTMOMENT 1

DATUM:

TOTAAL TESTMOMENT 1:

BANDJE BEHAALD?

JA/NEE

TESTMOMENT 2

DATUM:

TOTAAL TESTMOMENT 2:

BANDJE BEHAALD?

JA/NEE

TESTMOMENT 3

DATUM:

TOTAAL TESTMOMENT 3:

BANDJE BEHAALD?

JA/NEE

TIPS!



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

*Dribbel jij sneller dan
Pim De Panter?*

WERPEN OP DOEL



Sprongworp na aanspelen
door lesgever

LET OP!

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

SCORE

TESTMOMENT 1:
TESTMOMENT 2:
TESTMOMENT 3:

VERBETERPUNTEN

TESTMOMENT 1:

TESTMOMENT 2:

PASSEN EN VANGEN



Per 2, 20m al passend
overbruggen

LET OP!

1. Voorwaarts lopen, geen bijtrekpassen
2. Geen vang- en loopfouten maken
3. Passen voor de speler geven

SCORE

TESTMOMENT 1:
TESTMOMENT 2:
TESTMOMENT 3:

VERBETERPUNTEN

TESTMOMENT 1:

TESTMOMENT 2:

VRIJLOPEN ZONDER BAL/ SCHIJBEWEGING



Schijnbeweging met landing op 1 voet
na frontale pass van lesgever

LET OP!

1. Landen in evenwicht, niet recht voor de verdediger landen
2. Zijwaartse en dan voorwaartse verplaatsing
3. Bal hoog/vrij houden

SCORE

TESTMOMENT 1:
TESTMOMENT 2:
TESTMOMENT 3:

VERBETERPUNTEN

TESTMOMENT 1:

TESTMOMENT 2:

BALVAARDIGHEID



Rollende bal oprapen, dribbelen
en werpen op doel

LET OP!

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

SCORE

TESTMOMENT 1:
TESTMOMENT 2:
TESTMOMENT 3:

VERBETERPUNTEN

TESTMOMENT 1:

TESTMOMENT 2:

FYSIEKE TESTEN



Slalomdribbel

LET OP!

1. Onder 11" = score 4
2. 11" - 13"5 = score 3
3. 13"51 - 15"5 = score 2
4. Boven 15"5 = score 1

SCORE

TESTMOMENT 1:
Poging 1 Poging 2
TESTMOMENT 2:
Poging 1 Poging 2
TESTMOMENT 3:
Poging 1 Poging 2

TOTAALSCORE

Minimumscore voor bandje is 14

TESTMOMENT 1

DATUM:

TOTAAL TESTMOMENT 1:

BANDJE BEHAALD?

JA/NEE

TESTMOMENT 2

DATUM:

TOTAAL TESTMOMENT 2:

BANDJE BEHAALD?

JA/NEE

TESTMOMENT 3

DATUM:

TOTAAL TESTMOMENT 3:

BANDJE BEHAALD?

JA/NEE

TIPS!



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

*Pim De Panter wenst
je veel succes!*

WERPEN OP DOEL



Werpen na uitspelen
van 2-1 situatie

LET OP!

1. Bal in voorwaartse beweging ontvangen en afspelen, daarna terug achterwaarts
2. Na balontvangst onmiddellijk wapenen en kijken naar doel
3. Laatste stap is altijd doelgericht

SCORE

TESTMOMENT 1:
TESTMOMENT 2:
TESTMOMENT 3:

VERBETERPUNTEN

TESTMOMENT 1:
TESTMOMENT 2:

PASSEN EN VANGEN



Per 2, 2x20m al passend
overbruggen tegen de tijd

LET OP!

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

SCORE

TESTMOMENT 1:
TESTMOMENT 2:
TESTMOMENT 3:

VERBETERPUNTEN

TESTMOMENT 1:
TESTMOMENT 2:

VRIJLOPEN ZONDER BAL/ SCHIJNBEWEGING



Nulcontact op 2 voeten kunnen maken
vanuit frontale botspass

LET OP!

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

SCORE

TESTMOMENT 1:
TESTMOMENT 2:
TESTMOMENT 3:

VERBETERPUNTEN

TESTMOMENT 1:
TESTMOMENT 2:

BALVAARDIGHEID



Slalomdribbel met
handwissel

LET OP!

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

SCORE

TESTMOMENT 1:
TESTMOMENT 2:
TESTMOMENT 3:

VERBETERPUNTEN

TESTMOMENT 1:

TESTMOMENT 2:

FYSIEKE TESTEN



Driehoekschuiftest

LET OP!

1. Onder 13"5 = score 4
2. 13"5 - 15" = score 3
3. 15"01 - 16"5 = score 2
4. Boven 16"5 = score 1

SCORE

TESTMOMENT 1:
Poging 1 Poging 2
TESTMOMENT 2:
Poging 1 Poging 2
TESTMOMENT 3:
Poging 1 Poging 2

TOTAALSCORE

Minimumscore voor bandje is 15

TESTMOMENT 1

DATUM:

TOTAAL TESTMOMENT 1:

BANDJE BEHAALD?

JA/NEE

TESTMOMENT 2

DATUM:

TOTAAL TESTMOMENT 2:

BANDJE BEHAALD?

JA/NEE

TESTMOMENT 3

DATUM:

TOTAAL TESTMOMENT 3:

BANDJE BEHAALD?

JA/NEE

TIPS!