



SPORT.
VLAANDEREN

#SPORTERSBELEVENMEER

Beleef het, deel het!   

**HAND
BAL**
.BE



Speel
HANDBAL
.be

LESMAAP

SPEELHANDBAL

6-12 JAAR

Op school & in de club

INHOUD

Handbal op school
Speelhandbal.be project
Leerstof
De leskaarten
De lesinhouden
Symbolen

1ste graad (6 tot 7-jarigen)

- 12. Les/training 1
- 13. 1A: Overloop jagerbal
- 14. 1B: Kegels afwerpen
- 15. 1C: Kegels afwerpen na pass
- 16. 1D: Slagworp op doel
- 17. 1E: Mini-handbal 4 tegen 4

- 18. Les/training 2
- 19. 2A: Gloeiende ballen
- 20. 2B: (Hand)balvaardigheid
- 21. 2C: Kegeltrefbal
- 22. 2D: Doelschieten met kaarten verzamelen
- 23. 2E: Handbalstuitbal 2/2

- 24. Les/training 3
- 25. 3A: Jagerbal (potlood)
- 26. 3B: Verover!
- 27. 3C: Strijd om de bal + doelworp
- 28. 3D: Kastbal
- 29. 3E: Mini-handbal 3 + keeper

INHOUD

2de graad (8 tot 9-jarigen)

- 30. Les/training 1
- 31. 1A: Jagerbal met afweren
- 32. 1B: Keeperstrefbal
- 33. 1C: Doelschieten uit stand
- 34. 1D: Doelschieten met kegels veroveren
- 35. 1E: Mini-handbal

- 36. Les/training 2
- 37. 2A: Zombiebal
- 38. 2B: (Dribbel)vaardigheid
- 39. 2C: Doelschieten met slagworp na pass
- 40. 2D: 2 tegen de keeper
- 41. 2E: Stuithandbal 3/3

- 42. Les/training 3
- 43. 3A: Groepsjagerbal
- 44. 3B: Sprongworp na pass
- 45. 3C: Strijd om de bal + uitspelen 2/1 situatie
- 46. 3D: Streethandball 3/3
- 47. 3E: Mini-handbal

3de graad (10 tot 12-jarigen)

- 48. Les/training1
- 49. 1A: Duo jagerbal met aangooien/aantikken
- 50. 1B: Mattrefbal
- 51. 1C: Sprongworp na boogvormige loopweg
- 52. 1D: Werpen op doel na vrijlopen zonder bal
- 53. 1E: Softhandbal

- 54. Les/training 2
- 55. 2A: Poortjesbal
- 56. 2B: Balvaardigheid per 2 (in pass vormen)
- 57. 2C: Sprongworp na overbruggen van het speelveld
- 58. 2D: 2 tegen 1 met achtervolgende verdediger
- 59. 2E: Streethandball (op 1 doel)

- 60. Les/training 3
- 61. 3A: Handbal paintball
- 62. 3B: Handbaldribbel als schijnbeweging
- 63. 3C: Uitspelen 2 tegen 1 en 2 tegen 2 situatie (aan het doelgebied)
- 64. 3D: Give and go
- 65. 3E: Wedstrijd 4+1 (met handbaldribbel)

Notities

Handbal voor 6 tot 12-jarigen

In 2011 was handbal sporttak in de kijker en werd een lesmap ontwikkeld met 5 lessen voor basis en secundair onderwijs. Deze lesmap is te vinden op www.handbal.be, klik op 'handbalbibliotheek'.

Binnen het VHV project speelhandbal.be (met ondersteuning van de Vlaamse Overheid) werd gekozen om het gedeelte voor basisonderwijs verder uit te werken. Deze lessen/trainingen zijn zo opgesteld dat ze ook perfect bruikbaar zijn op clubniveau (voor JM8, JM10 en JM12).

Er zijn per graad 3 lessen/trainingen ontwikkeld waar volgende handbalvaardigheden in worden geïntegreerd:

- Algemene en handbalspecifieke balvaardigheid
- Passen en vangen
- Dribbelen
- Werpen op doel met slagworp/sprongworp
- Verdedigen op balinterceptie
- Doelgericht vrijlopen

Elke les bestaat uit 5 oefeningen/spelvormen

Het spelen staat centraal tijdens deze lessen. Via een aantal werp-, pass- en doelspelen komen we telkens tot wedstrijdvormen aangepast aan het vaardigheidsniveau per graad.

We werken terug met leskaarten. Deze kunnen zowel op schoolniveau als bij de jongste jeugd in de club gebruikt worden.

Een belangrijk principe hierbij is dat alle leerlingen/spelers intensief en succesvol kunnen deelnemen. Dat betekent: spelen in kleine groepjes, veel beurten en herhalingen, geen lange wachttijden en een aanbod waaraan zowel goede als minder goede bewegers kunnen deelnemen.

In de praktijk zien we dat zowel op school als in de club grote niveauverschillen zijn binnen een klas/trainingsgroep.

De leerkracht/trainer zal dus dienen te differentiëren tussen verschillende spelers/groepjes. Daarnaast zal hij/zij vaak aanpassingen moeten doen, niet alleen wat betreft oefenstof (van eenvoudig naar complex) maar ook wat betreft materiaal (keuze van bal), inrichting (afmetingen van het terrein, grootte en vorm van de doelzone, de doelgrootte ...), spelregels en taakverdeling. Voorbeelden hiervan zijn: het gebruik van een zachte ballen, een kortere afstand tot het doel, beschermd balbezit, creëren van een overtalsituatie voor de aanvallers (vb. speler die altijd bij de aanvallende ploeg staat in een spelvorm), ...

Speelhandbal.be project

De nieuwe lesmap HANDBAL voor 6-12 jarigen, maakt deel uit van het speelhandbal.be project. Hiervoor zijn naast deze lesmap een aantal tools ontwikkeld:

- Promotiewebsite www.speelhandbal.be, neem hier zeker eens een kijkje, je vindt er heel wat info rond het project
- Leskaart promotieles handbal
- Nieuwe uitdagende handbalgerelateerde opblaasstructuren, te huren voor evenementen, sportdagen, clubactiviteiten,...
- Bandjessysteem (cfr. judo) met verschillende niveaus die op school- en clubniveau kunnen behaald worden

Leerstof

Vermits handbal een doelspel is, komt vooral het spelen aan bod. Ook de technische vaardigheden, worden bij voorkeur in spelvorm aangeboden. Hier trachten we ons te beperken tot enkele basistechnische/tactische aandachtspunten.

Volgende principes trachten we mee te geven:

- Zich doelgericht verplaatsen in de vrije ruimte (na afspelen van de bal)
- Bij balontvangst onmiddellijk wapenen (bal hoog houden)
- Verdediging is gericht op balinterceptie (dus niet rond de balbezitter hangen)

Handbal op school kan op 1 of 2 doelen gespeeld worden.

Handbal op 2 doelen:

- Dit gaat het snelste omdat ze deze vorm ook kennen vanuit de andere sporten (voetbal, hockey, basketbal,...)
- Wanneer we starten met volgende eenvoudige basisregels, kunnen ook 6-8 jarigen zonder voorkennis onmiddellijk wedstrijdjjes spelen:
 1. We spelen 3 + keeper of 4 + keeper
 2. Doelgebied (rechte lijn op 3 à 5m van doel) mag alleen door de keeper betreden worden, de keeper mag zich wel verplaatsen met de bal in de hand (in het doelgebied), hij kan zo korter bij komen om gemakkelijker de bal in het spel te brengen.
 3. Regelmatig de doelverdediger wisselen (hoeft niet gevraagd te worden aan de spelleider).
 4. Dribbel niet toegelaten om samenspel te bevorderen.
 5. Niet voortbewegen met de bal in de hand, wel doelgericht verplaatsen na afspelen van de bal en wanneer je niet in balbezit bent. Wanneer je het 3-passenritme onmiddellijk toelaat zal het spel veel statischer en stroever verlopen. De kinderen moeten eerst leren zich te verplaatsen als ze niet in balbezit zijn.

Verdedigers:

- Offensief verdedigen (balgericht), basisvorm is richting individuele man/man verdediging
- Geen contact, niet rond de balbezitter hangen, best opstellen tussen balbezitter en balontvanger om de pass te kunnen onderscheppen
- Vanaf 4de/5de leerjaar kan eventueel eerst de handbaldribbel en dan het 3-passenritme geïntroduceerd worden. Let wel op: als je de bal krijgt in stilstand, telt dit reeds als 1 stap. Belangrijk is dus om de bal in beweging te leren ontvangen. Op clubniveau kan dit uitaard al sneller.

Handbal op 1 doel: cfr. streethandbal

Basisregels:

- We spelen 3 tegen 3 of 4 tegen 4
- We spelen bij voorkeur met streethandball (of softbal)
- Doelgebied (op 4 à 6m) kan een rechte lijn zijn, cirkel, bucket basketbal,...
- Bij balverlies of doelpunt wisselen aanval en verdediging (de aanvallers starten achter een lijn/aan een kegel op 10 à 15m van doel)
- De verdedigende ploeg levert een keeper, waardoor de aanvallende ploeg altijd in overtal is
 - Er wordt offensief verdedigd, zonder contact
 - Geen dribbel, maximum 3 stappen met de bal toegelaten
 - Spectaculaire doelpunten worden met extra punt beloond

Op de basisschool leeftijd hanteren we dus niet alle spelregels uit het klassieke handbal, maar maken we gebruik van speelregels.

Tijdens het verloop van de lessen/trainingen zal het spel verder ontworpen en gestuurd worden waarbij ook de speelregels samen met de leerlingen zullen “groeien”. Andere regels worden dan toegevoegd naargelang ze in het spel noodzakelijk zijn of als de gelegenheid zich voordoet.

Naar oppervlakte toe is het zo dat de meeste basisscholen niet beschikken over een sporthal. Ook op clubniveau is op deze leeftijd vaak maar een gedeelte van de sporthal beschikbaar. De oefenstof is zo gekozen dat het haalbaar is op een oppervlakte van 20 à 25m op 10 à 12m.

De leskaarten

Voor elk van de voorgestelde spel- of oefenvormen is een **spel- of oefenkaart** ontwikkeld waarop niet alleen de leraar maar ook de leerling kan lezen en kijken waar het materiaal wordt opgesteld en hoe er wordt gespeeld of geoefend.

Deze kaarten kunnen beschouwd worden als **opdracht- en kijkwijzers** die niet alleen de leerkracht/trainer, maar zeker ook de leerlingen de mogelijkheid bieden hun kennis toe te passen.

De spel- en oefenkaart

Bij het opmaken van deze kaarten is uitgegaan van groepen van 8 à 12 leerlingen, we trachten telkens te ontdubbelen zodat een hele klasgroep actief is.

Op de kaart staat de naam, een overzichtstekening en volgende opschriften: **Materiaal**, **Inrichting**, **Spelidee/spelregels** en **Taak**. Dit **M.I.S.T.**-principe heeft alles te maken met organisatie, arrangement, opdracht en regels.

Materiaal

- matjes, ballen, banken, hesjes, ...
- telkegels (voor puntentelling)

Inrichting

- 2 teams van 4 spelers
- opstelling van materiaal en spelers

Spelidee/spelregels

- het is de bedoeling dat ...
- je mag ... je mag niet ...
- er worden punten gescoord als ...

Taak

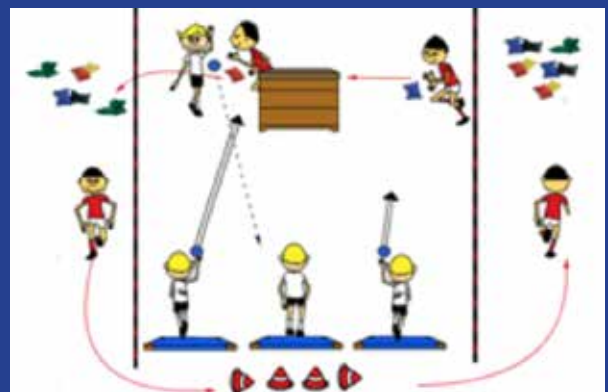
Aanvaller

- probeert ...
- zorgt ervoor
- belet

Verdediger

- ...

Naam spel/oefenvorm/wedstrijdvorm



Symbolen



Kegels



Verdediger



Aanvaller



Bal



Aanvaller met bal



Loopweg



Worp



Pass



Dribbelen



Voortbewegen met bal in de hand



Bank



Doel

1ste graad (6 tot 7-jarigen)

TRAINING #1

1A - Overloop jagerbal

1B - Kegels afwerpen

1C - Kegels afwerpen na pass

1D - Slagworp op doel

1E - Mini-handbal 4 tegen 4

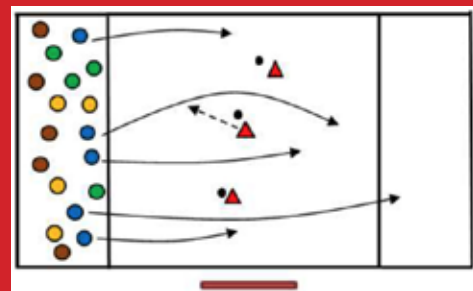
1A - Overloop jagerbal

MATERIAAL

- 3 softhandballen of streethandballen
- 25-tal potjes/kaarten/hesjes,... in 4 à 5 verschillende kleuren
- 10-tal kegels om de eindlijn af te bakenen
- 2 matjes
- (Zweedse) bank

INRICHTING

- Startlijn en eindlijn
- 2 à 3 jagers met bal
(midden van het terrein)
- Overlopers hebben potjes, kaartjes, hesjes... in 4 à 5 verschillende kleuren
- (Wacht)bank aan de zijkant



SPEL

- Tracht de eindlijn (eind vak) te bereiken zonder aangegoid te worden door de jagers**
- Je mag overlopen als de spelleider jouw kleur afroept
- Wie aangegoid wordt door een van de jagers gaat op de wachtbank zitten, er kan ook eerst een opdracht uitgevoerd worden (vb. zich over een Zweedse bank voorttrekken, hurken wenden over bank,...)
- Wanneer alle kleuren de oversteek hebben gewaagd (1 of 2 keer) wordt het aantal afgeworpen kinderen geteld
- Daarna worden er 2 à 3 nieuwe jagers aangeduid door de spelleider
- Het spel wordt opnieuw gespeeld
- Variaties:
 - > vrijplaatsen in het overloopgebied (matjes of hoepels), je mag er maximum 5 tellen blijven in staan
 - > overlopers mogen de bal afweren met de handen of vuisten

TAAK

- Jagers...
 - ... gooien de overlopers af
 - ... halen snel hun bal op na een worp, zodat ze terug klaar staan als de volgende kleur overloopt.
- Overlopers...
 - ... trachten de ballen te ontwijken (of af te weren)
 - ... gaan op de wachtbank zitten indien aangegoid

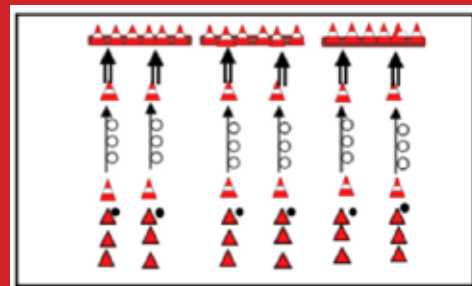
1B - Kegels afwerpen

MATERIAAL

- 30-tal kegels
- 2 à 3 Zweedse banken
- 6 softballen/streethandballen

INRICHTING

- Startlijn en werplijn (startkegel en werpkegel)
- Werpkegel staat op 2 à 4m van de bank
- 2 à 3 banken met kegels op
- Per bank (aan startkegel) 2 rijen van 3 à 6 spelers



SPEL

- **Zo snel mogelijk alle kegels van je bank afwerpen (2 rijen werken samen)**
- Rol de bal tot aan de werpkegel
- Tracht van achter de werpkegel de kegels die op de bank staan af te werpen (1 poging per keer)
- Na de werppoging snel de bal halen en aan de volgende van de rij geven
- Als alle kegels van de bank zijn heeft je ploegje een punt
- Variaties:
 - > bal opgooien voor jezelf (i.p.v. rollen)
 - > bal dribbelen tot aan de werpkegel (dan zijn harde ballen of softballen waarmee men kan dribbelen nodig)

TAAK

Werpers...

- gericht werpen met slagworp
- techniek: beeld indiaan die zijn boog opspant:
 - > gekruiste coördinatie
 - > met 1 hand gooien
 - > bal boven het hoofd

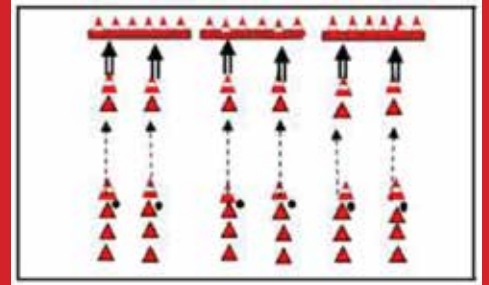
1C - Kegels afwerpen na pass

MATERIAAL

- 30-tal kegels
- 2 à 3 Zweedse banken
- 6 softballen/streethandballen

INRICHTING

- Startlijn en werplijn (startkegel en werpkegel)
- Werpkegel staat op 3 à 5m van de bank
- 2 à 3 banken met kegels op
- Per bank (aan startkegel) 2 rijen van 3 à 6 spelers
- 1 speler per rij aan de werpkegel



SPEL

- Zo snel mogelijk alle kegels van je bank afwerpen (2 rijen werken samen)**
- Passeer de bal naar je medespeler aan de werpkegel
- Na balontvangst draait de werper zich om
- Hij/zij tracht van achter de werpkegel de kegels die op de bank staan af te werpen (1 poging per keer)
- Na de werppoging snel de bal halen en aan de volgende van de rij geven
- De passgever neemt de plaats in van de werper
- Als alle kegels van de bank gevallen zijn, scoort je team een punt
- Variatie:
 - > voor de bank staat een “keeper” van een van de andere ploegen, hij/zij tracht de geworpen ballen af te weren

TAAK

Passgever

- gerichte pass met slagworp (richting neus van de balontvanger/werper)
- techniek: beeld indiaan die zijn boog opspant:
 - > gekruiste coördinatie
 - > met 1 hand gooien
 - > bal boven het hoofd

Balontvanger/werper

- handen klaar houden op de bal te ontvangen
 - > gebogen armen op schouderhoogte
 - > handen in (omgekeerde) hartvorm
- gericht werpen op de kegels (met de juiste techniek)

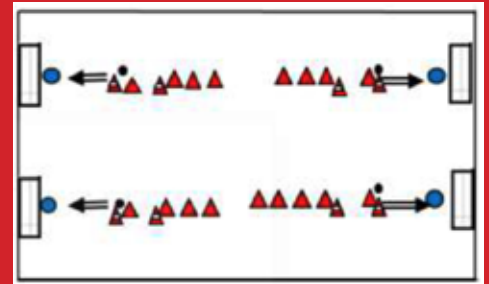
1D - Slagworp op doel

MATERIAAL

- 4 ballen (softballen/streethandballen)
- 4 doeltjes (er kunnen ook matjes gebruikt worden als doel)
- 8 kegels of 4 kegels en 4 markeringslijnen

INRICHTING

- 4 doeltjes (als doel kunnen ook paaltjes of matjes (2 naast elkaar) gebruikt worden)
- Een wachtkegel op 5 à 6 m van doel
- Een werpkegel of markeringslijn op 4 à 5 m van doel
- 4 rijen van 4 à 6 spelers
- 1 bal per team



SPEL

- Tracht van achter de werpkegel te scoren**
- Werp (bovenhands) met 1 hand waarbij de bal boven het hoofd moet zijn (beeld van de indiaan die zijn boog opspant)
- Blijf achter de werpkegel als je de bal gooit
- Je haalt je eigen bal op
- Als iedereen twee keer aan de beurt is geweest, wisselen van keeper
- Variatie:
 - > wie scoort wordt keeper

TAAK

Werper...

- ... werpt vanaf de werpkegel met slagworp
- ... werpt in de hoeken van het doel om de keeper te verschalken en een doelpunt te maken
- ... haalt de geworpen bal op
- ... wisselt van functie met de doelverdediger na 2 reeksen
- ... gekruiste coördinatie: als je met rechts gooit, linker voet voor zetten

Doelverdediger...

- ... schermt het eigen doel af
- ... vangt geworpen ballen op of weert ze af: dit mag zowel met de handen als de voeten
- ... wisselt van functie met een werper na 2 reeksen

1E - Mini-handbal 4 tegen 4

MATERIAAL

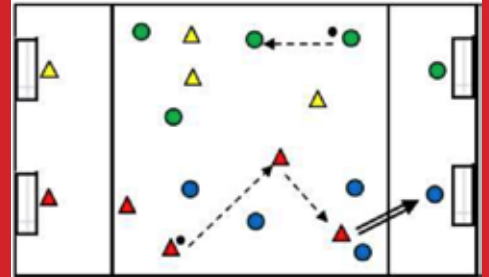
4 doeltjes (er kunnen ook matjes gebruikt worden als doel)

16-tal kegels om doelgebiedlijn af te bakenen

Hesjes (4 kleuren)

INRICHTING

- 4 doeltjes (als doel kunnen ook paaltjes of matjes (2 naast elkaar) gebruikt worden)
- Een doelgebiedlijn op 4 à 5 m van doel
- 4 teams van 4 à 5 spelers, waarvan één speler in het doel staat (regelmatig wisselen)
- 2 softballen/streethandballen



SPEL

- **Speel samen en tracht te scoren in het doel van de tegenstrever**
- Basisregels:
 - > niet dribbelen met de bal
 - > niet in het doelgebied komen
 - > met de bal in de hand blijf je stilstaan (bij worp mag je wel een voet voor plaatsen), de doelman mag zich wel verplaatsen in het doelgebied met de bal in de handen (zo kan hij van dichtbij de bal inspelen)
 - > geen contact, afstand houden tov. balbezitter (beschermd balbezit)
 - > doelman brengt de bal in het spel na doelpoging/doelpunt

TAAK

- Team in balbezit
 - > doelgericht samenspelen
 - > opbouwen vanaf het eigen doelgebied tot aan het doelgebied van de tegenstrever, de niet-balbezitter dient zich doelgericht te verplaatsen om zo aanspeelbaar te zijn
- Verdedigende team
 - > balgericht verdedigen, de verdedigers trachten zich tussen de balbezitter en de balontvanger te positioneren om zo de bal te onderscheppen

1ste graad (6 tot 7-jarigen)

TRAINING #2

2A - Gloeiende ballen

2B - (Hand)balvaardigheid

2C - Kegeltrefbal

2D - Doelschieten met kaarten verzamelen

2E - Handbalstuitbal 2/2

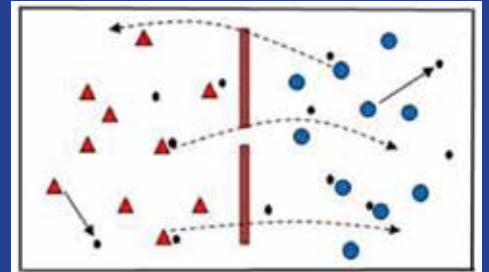
2A - Gloeiende ballen

MATERIAAL

2 banken om terrein in 2 te verdelen
15-tal softballen/streethandballen

INRICHTING

- Turnzaal/speelveld is in 2 gesplitst door 2 à 3 banken



SPEL

- **Tracht alle ballen in het vak van het andere team te krijgen**
- Zoek de ballen in jouw vak en werp ze naar het vak van het andere team
- Er mag gelopen worden met de bal in de handen
- Wie na 2 minuten spelen de minste ballen in zijn vak heeft, is de winnaar en scoort 5 punten
- Variaties:
 - > er dient telkens 1 pass gegeven te worden, alvorens je de bal mag overwerpen
 - > doel(en) plaatsen in elk speelveld (vb. 2 plintdelen, hoepels,...), wanneer er in gegooid wordt, scoort het team een extra punt

TAAK

- Zoek zo snel mogelijk de ballen in jouw vak en werp ze naar het andere vak
- We werpen met 1 hand (slagworp)

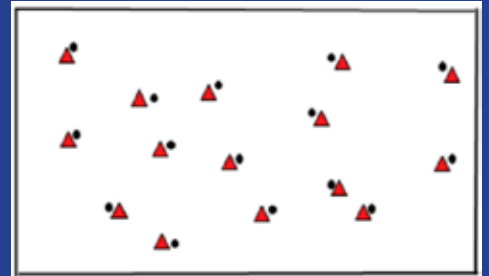
2B-(Hand)balvaardigheid

MATERIAAL

1 bal per speler (hoeft geen handbal te zijn), mag ook een plastic bal voetbalformaat zijn

INRICHTING

- De spelers verspreiden zich over de turnzaal of 1/3 sporthal



SPEL

- **Tracht de oefeningen zo juist mogelijk uit te voeren**

TAAK

- Bal opwerpen met 2 handen en vangen
- Bal opwerpen, in de handen klappen, bal vangen
- Bal opwerpen, achter de rug in de handen klappen, bal vangen
- Bal opwerpen, met de handen de grond tikken, bal vangen
- Bal opwerpen, in spreidzit tussen de benen laten botsen, rechtstaan en de bal vangen
- Bal omhoog werpen en na elke bots eronder door lopen (zo veel mogelijk keer)
- Bal 5 keer dribbelen
- Bal rollen en stoppen met verschillende lichaamsdelen: het achterwerk (zonder de handen te gebruiken), knie, ...

2C - Kegeltrefbal

MATERIAAL

15 kegels

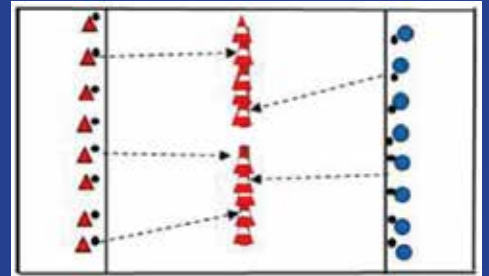
Potjes om de achterlijnen af te bakenen

1 bal per speler (mag softbal of harde bal zijn)

2 à 3 Zweedse banken

INRICHTING

- 2 partijen van 8 à 12 spelers, elk achter hun eindlijn
- 2 achterlijnen op 4 à 6 meter van de mikdoelen
- 15 (oneven aantal) kegels als mikdoelen verspreid over 2 à 3 Zweedse banken
- Alle spelers in balbezit



SPEL

- **Gooi de kegels van de bank d.m.v. mikken en treffen**
- Je staat achter de werplijn om te gooien (indien mogelijk banken: respecteren van de werpafstand is duidelijker)
- Je moet de bal niet achterna lopen, maar wacht tot er een bal je kant op komt
- Als de bal in het speelveld blijft liggen, mag je de bal ophalen
- Op het einde van het spel tellen we de kegels aan elke kant van de bank, de ploeg, aan de kant waar er de minste liggen, scoort een punt
- Het team dat eerst 3 punten scoort, wint

TAAK

Werper...

- ... gooit zo snel mogelijk kegels om
- ... wijst naar de kegel die hij/zij wil omgooien (zoals de indiaan die zijn boog spant)
- ... blijft achter de eindlijn/banken om te werpen
- ... haalt zo snel mogelijk ballen op

2D - Doelschieten met kaarten verzamelen

MATERIAAL

- 4 ballen (softballen/streethandballen)
- 4 doeltjes (er kunnen ook matjes gebruikt worden als doel)
- 4 kegels
- 4 hoepels
- Boek speelkaarten

INRICHTING

- 4 doeltjes (als doel kunnen ook paaltjes of matjes (2 naast elkaar) gebruikt worden)
- Een werpkegel op 4 à 5 m van doel
- 4 rijen van 4 à 6 leerlingen
- 1 hoepel per team
- 1 bal per team



SPEL

- Tracht zo snel mogelijk 5 zwarte kaarten te verzamelen**
- Bij ieder team staat er nu een speler in doel van een van de andere teams
- Wanneer je scoort, mag je een (willekeurige) speelkaart halen bij de spelleider/trainer en in je hoepel leggen
- Wie eerst 5 zwarte kaarten heeft wint het spel
- Variatie:
 - > vorm zoveel mogelijk kwartetten (mag je naast de hoepel leggen), van zodra alle kaarten uitgedeeld zijn, mag je bij scoren van een doelpunt een kaart nemen uit één van de hoepels van de andere teams

TAAK

Werper...

- ... werpt vanaf de werpkegel met slagworp
- ... tracht zo snel mogelijk 5 zwarte kaarten te verzamelen door zo veel mogelijk te scoren met zijn team

Doelverdediger...

- ... schermt het eigen doel af
- ... vangt geworpen ballen op of weert ze af: dit mag zowel met de handen als de voeten
- ... wisselt met een andere speler van zijn team van zodra een team 5 zwarte kaarten heeft verzameld en dus een spelletje gewonnen heeft

2E - Handbalstuitbal 2/2

MATERIAAL

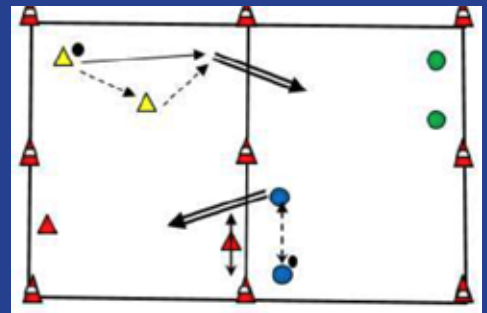
6-tal handballen

Hesjes in verschillende kleuren

20-tal kegels

INRICHTING

- Kleine speelvelden (2 op tekening) van ongeveer 3m breed en 4 à 5m lang, op een zaal van 20m breed kan je er dus een 6-tal leggen
- Per veldje 2 teams van 2 spelers
- Een middellijn en kegels verdeelt het speelveld in vakken
- Een vak per team
- Aan beide zijden een doellijn met 2 kegels (op de hoeken) per veldje



SPEL

- **Bescherm met je team de eigen doellijn en scoor d.m.v. samenspel vanuit het eigen vak met een stuitbal over de doellijn bij de tegenpartij**
- De doellijn wordt op terrein 1 (boven) door 2 keepers verdedigd, op terrein 2 (onder) door 1 keeper en een offensieve verdediger
- Je mag niet lopen met de bal in de handen (steunbeen naar voor zetten (1 stap) mag wel)
- Je mag niet dribbelen
- Je moet in je eigen vak blijven
- Welk team scoort het meest?
- Variaties:
 - > grote kegels (ev. verhoogd en veilig plaatsen) binnen elk vak: bij raken van het voorwerp bij andere team = afgeven van dit voorwerp aan werpende team (telt voor 2 punten)
 - > dubbele punten als je scoort met sprongworp

TAAK

Aanvaller...

- ... werpt vanaf eigen speelhelft
- ... scoort d.m.v. een stuitbal
- ... bouwt door samenspel een aanval op en creëert een doelkans

Verdediger...

- ... belet dat een aanvaller scoort door het blokkeren van het shot
- ... verdedigt met de "medekeeper" de doellijn

1ste graad (6 tot 7-jarigen)

TRAINING #3

3A - Jagerbal (potlood)

3B - Verover!

3C - Strijd om de bal + doelworp

3D - Kastbal

3E - Mini-handbal 3 + “vliegende keeper”

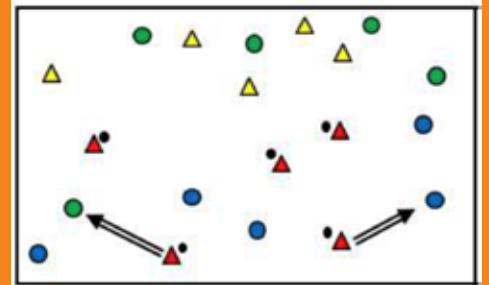
3A - Jagerbal (potlood)

MATERIAAL

5 ballen (softballen/streethandballen)
Hesjes: 4 kleuren

INRICHTING

- 2 à 5 teams (per 3 à 6 lln. een team)
- Eén team is het jagerbalteam (spelers van dit team hebben elk een softbal/ streethandball)



SPEL

- **Tracht zo snel mogelijk alle “konijnen” aan te werpen**
- Jagers mogen lopen wanneer ze in balbezit zijn
- Wie aangegooid is gaat potlood staan (voeten samen, handen in een punt boven het hoofd)
- Je kan iemand die eraan is verlossen door er een keer rond te lopen (slijpen)
- Hoofd telt niet!
- Variatie:
 - > je kan alleen iemand van je eigen team bevrijden

TAAK

Jagers...

- ... werpen met een slagworp
- ... trachten zo snel mogelijk alle “konijnen” aan te werpen
- ... werken samen met teamgenoten (vb. verdedigen van wie is aangegooid)

Lopers (konijnen)...

- ... ontwijken de geworpen ballen
- ... verlossen zo snel mogelijk de “konijnen” die aangegooid zijn (die potlood staan)

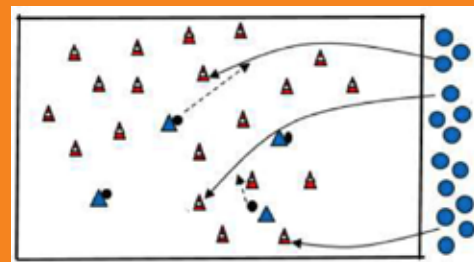
3B - Verover!

MATERIAAL

- 4 ballen (softballen/streethandballen)
- 4 hesjes
- 20 à 30 kegeltjes of potjes

INRICHTING

- 20 à 30 kegels liggen verspreid op het speeloppervlak
- De lopers vertrekken achter de achterlijn
- De 2 à 4 jagers (werpers) staan verspreid in de zaal



SPEL

- Tracht de kegeltjes te roven, de jagers trachten dit te voorkomen**
- De lopers trachten de kegeltjes (potjes) te gaan stelen en naar het verzamelpunt te brengen
- De lesgever bepaalt wie mag starten, er mogen maximum 5 spelers tegelijk in het veld zijn (aangegooide spelers tellen niet mee)
- Wanneer een loper wordt aangegooid door de jager dient hij in spreidstand te gaan staan
- Een aangegooide speler kan verlost worden (andere loper kuilt onder de benen)
- Hoeveel potjes zijn veroverd na 2 minuten speeltijd?
- Variaties:
 - > lopers mogen ballen afweren met de handen (vuisten)
 - > wie aangegooid wordt is uit en gaat op de wachtbank zitten (of krijgt een opdracht) tot de 2 minuten om zijn

TAAK

Loper...

- ... tracht de kegeltjes (potjes) te "stelen" en naar het verzamelpunt te brengen
- ... mag maar 1 kegeltje (potje) per keer meebrengen
- ... bevrijdt aangegooide lopers

Jager...

- ... verdedigt de kegels (potjes) door lopers aan te gooien
- ... gooit alleen naar lichaam of benen (hoofd telt niet)
- ... mag niet bij een aangegooide speler blijven staan

3C - Strijd om de bal + doelworp

MATERIAAL

- 2 handballen (eventueel softballen waarmee je kan dribbelen)
- 2 doelen
- 6 kegels

INRICHTING

- De groep wordt opgesplitst in 2
- Lesgevers/Trainers (of spelers) plaatsen zich met bal in het midden van het terrein
- De spelers van elke groep verdelen zich opnieuw in 2 gelijke groepen en krijgen nummers van 1 tot 5 (in dit geval)
- Ze gaan aan beide kanten van de grote kegel zitten



SPEL

- Tracht de bal te veroveren en een doelpunt te scoren**
- De trainer/lesgever (of medespeler) roept een nummer en werpt de bal in het speelveld
- De spelers met dat nummer trachten de bal te veroveren
- Wie de bal niet heeft, gaat in het doel staan
- Wie de bal kan veroveren, dribbelt eerst rond de dribbelkegel tot aan de werpkegel en tracht dan een doelpunt te scoren
- Variaties:
 - > de trainer roept 2 nummers: de aanval speelt 2 tegen 1
 - > het team dat de bal niet heeft kunnen veroveren levert een keeper en een verdediger

TAAK

Werper (diegene die de bal heeft veroverd)...

- ... scoort met een slagworp:
 - > hoge arm (elleboog naast het oor)
 - > gekruiste coördinatie (indiaan die zijn boog opspant)

Doelman...

- ... tracht de bal af te weren, hiervoor mogen alle lichaamsdelen gebruikt worden

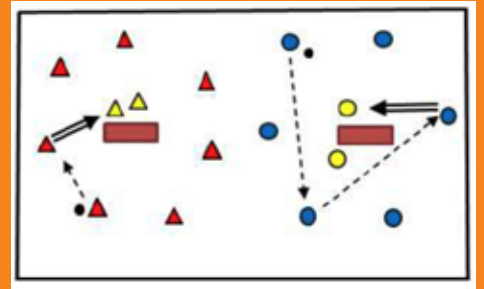
3D - Kastbal

MATERIAAL

- 2 plinten, kasten,...
- 4 softballen
- 25 potjes (afbakening werpkring)

INRICHTING

- We spelen in groepen van maximum 10
- Kring (3 à 5m rond de kast) met potjes afgebakend
- 2 spelers in de kring
- Andere spelers zetten zich aan een potje rond de kring



SPEL

- **Werp van buiten de cirkel (potjes) de kastspelers aan**
- De kastspelers kunnen zich verstoppen achter de kast, plint,...
- De werpers mogen de bal rondspelen/overspelen
- Indien een kastspeler geraakt, wordt van rol gewisseld
- Variaties:
- > we werken met 2 ballen
- > 2 à 3 kegels op de kast die de kastspelers dienen te verdedigen
- > na elk pass aan een andere kegel gaan staan (er zijn een aantal vrije plaatsen)

TAAK

Werpers...

- ... de werpers spelen de bal rond/over om zo in een goede positie te komen om de kastspelers af te werpen
- ... technisch: bij ontvangen van de bal, deze altijd boven het hoofd brengen (ivf. correcte pass/werp techniek)

Kastspelers...

- ... verplaatsen zich i.f.v. de positie van de bal
- ... verschuilen zich achter de kast

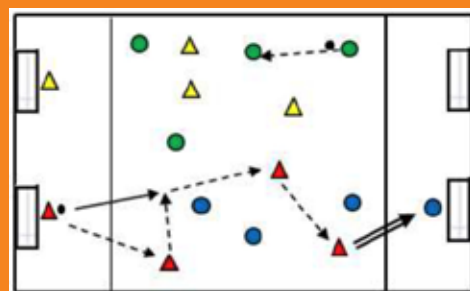
3E: Mini-handbal wedstrijd 3 + “vliegende” keeper

MATERIAAL

- 2 veldjes:
 - > 4 doeltjes
 - > Doelgebied wordt afgebakend met potjes, kegels, markeringen,...
- 2 softballen/streethandballen
- 25 potjes (afbakening werpkring)
- Hesjes: 4 kleuren

INRICHTING

- We spelen op 2 velden 4 tegen 4
- Er is geen afbakening tussen de velden (spelers mogen op elkaars terrein komen), zo is er meer ruimte om te spelen



SPEL

- **Wedstrijdjes mini-handbal met “vliegende” keeper**
- Van zodra de keeper de pass heeft gegeven aan een medespeler (vanuit zijn eigen doelgebied), mag hij mee op het terrein
- Zo ontstaat een 4 tegen 3 overtalsituatie in aanval
- Na balverovering, minstens 1 pass geven, zodat de keeper van de andere ploeg de tijd heeft om terug in doel plaats te nemen
- Doelgebied mag alleen door de doelman betreden worden (niet door de andere spelers)
- Verdedigers blijven op armafstand van de aanvallers (beschermd balbezit)
- In balbezit mag men zich niet verplaatsen
- Dribbelen is niet toegelaten

TAAK

Team in balbezit...

- ... de aanvallers trachten de vrije speler te vinden
- ... spelers die niet in balbezit zijn, lopen zich vrij naar een open plaats (doelgericht)
- ... de aanvallers trachten een doelmkans te creëren
- ... bij ontvangen van de bal, deze altijd boven het hoofd brengen (i.f.v. correcte pass techniek)

Team niet in balbezit...

- ... trachten de pass te onderscheppen (spelen op balinterceptie)
- ... plaatsen zich tussen de tegenstrever en het doel
- ... verdedigen offensief (dus niet rond de doelgebiedlijn post vatten)

2de graad (8 tot 9-jarigen)

TRAINING #1

1A: Jagerbal met afweren

1B: Keeperstrefbal

1C: Doelschieten uit stand

1D: Doelschieten met kegels veroveren

1E: Mini-handbal

1A - Jagerbal met afwerpen

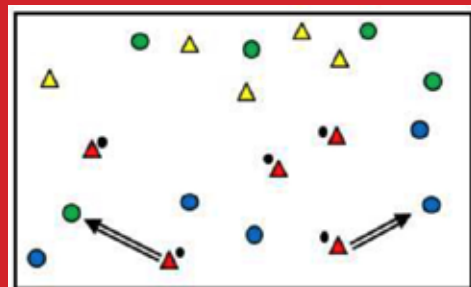
MATERIAAL

5 ballen (softballen/streethandballen)

Hesjes: 4 kleuren

INRICHTING

- 4 teams
- Eén team is het jagerbalteam (hebben elk een softbal/streethandball)



SPEL

- **Tracht zo snel mogelijk alle “konijnen” aan te werpen**
- Jagers mogen lopen met de bal in hun handen
- Wie aangegooid is gaat in spreidstrand staan met armen breed
- Je kan iemand die eraan is, verlossen door onder de benen door te kruipen
- Hoofd telt niet!
- Je mag ook niet werpen als iemand onder de benen zit
- Konijnen mogen de ballen afwerpen met de handen of vuisten
- Variatie:
 - > als je de bal (konijn) rechtstreeks kan vangen is de jager uit (of dient hij eerst een opdracht te doen alvorens hij/zij terug mag aangooien)

TAAK

Jagers...

- ... werpen met een slagworp
- ... trachten zo snel mogelijk alle “konijnen” aan te werpen
- ... werken samen met teamgenoten (vb. verdedigen van wie is aangegooid)

Lopers (konijnen)...

- ... ontwijken de geworpen ballen
- ... verlossen zo snel mogelijk de “konijnen” die aangegooid zijn
- ... trachten jagers “uit te schakelen” door een geworpen bal te vangen

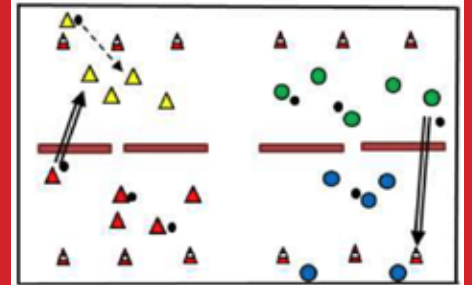
1B - Keeperstrefbal

MATERIAAL

- 4 banken (er kunnen ook kegels gebruikt worden)
- 12 kegels (waar je bovenaan een tennisbal op kan leggen)
- 8 softballen/streethandballen
- 12 tennisballen

INRICHTING

- 4 teams van 4 à 8 spelers, 2 teams spelen telkens tegen elkaar
- 2 banken (of kegels) in het midden van het terrein als afbakening
- Per speelhelft 3 kegels aan de achterlijn van het veld met een tennisbal op



SPEL

- Raak van op je eigen speelveld de tegenstrevers en de kegels van de tegenpartij, zodat het balletje eraf valt**
- Word je aangegoid, ben je uit ga je achter je eigen kegels staan, je mag dan wel nog ballen terugwerpen naar teamgenoten
- Je mag de eigen kegels beschermen door geworpen ballen op te vangen
- Vang je een bal op, moet de werper naar achter
- Variatie bij opvangen: Dodgeballregel: de eerste speler die aangegoid werd van eigen team, mag terug actief meespelen
- Gooi je een balletje van een kegel af, mag iedereen van je ploeg terug deelnemen
- Je legt een afgegoid balletje er niet terug op
- Het spel eindigt wanneer iedereen van het andere team uit is gegoid of als de 3 balletjes van de kegels zijn afgeworpen

TAAK

Werper...

- ... houdt de bal boven schouderhoogte bij het werpen
- ... werpt de balletjes van de kegels
- ... gooit tegenspelers af
- ... is ook uit als de geworpen bal opgevangen wordt

Verdediger...

- ... ontwijkt geworpen ballen
- ... schermt eigen kegels af
- ... vangt geworpen ballen op
- ... gaat achter zijn eigen kegels staan indien afgegoid
- ... haalt zo vlug mogelijk geworpen ballen op

Wachter (afgeworpen speler)...

- ... keert terug naar het speelveld als een medespeler een balletje afgooit
- ... passeert geworpen ballen terug naar zijn teamgenoten

1C - Doelschieten uit stand

MATERIAAL

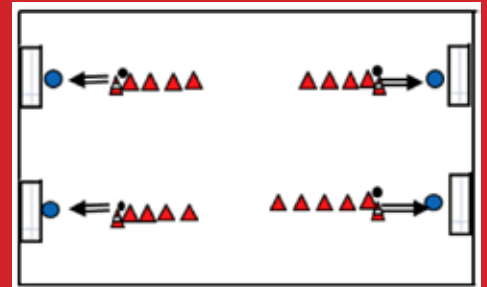
4 ballen (softballen/streethandballen)

4 doeltjes (er kunnen ook matjes gebruikt worden als doel)

4 kegels

INRICHTING

- 4 doeltjes (als doel kunnen ook paaltjes of matjes (2 naast elkaar) gebruikt worden)
- Een werpkegel op 4 à 5m van doel
- 4 rijen van 4 à 6 leerlingen
- 1 bal per team



SPEL

- **Tracht te scoren met een slagworp van aan de werpkegel**
- Nadat iedereen 1 x geworpen heeft, wordt de doelman gewisseld
- Variatie:
 - > wie scoort, wordt doelman

TAAK

Werper...

- ... werpt vanaf de werpkegel met slagworp:
 - > gekruiste coördinatie (rechtshandige zet linker voet voor)
 - > elleboog ten minste op schouderhoogte
 - > hand achter de bal (dus zeker niet onder)

Doelverdediger...

- ... schermt het eigen doel af
- ... vangt geworpen ballen op: dit mag zowel met de handen als de voeten
- ... wisselt met een andere speler van zijn team van zodra iedereen gegooid heeft (of als er gescoord wordt)

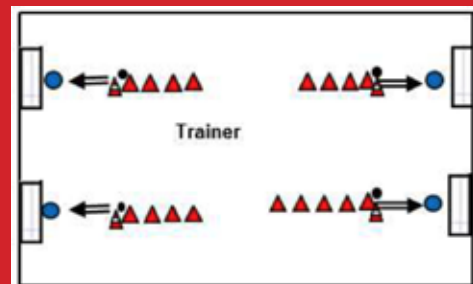
1D - Doelschieten met kegels veroveren

MATERIAAL

- 4 ballen (softballen/streethandballen)
- 4 doeltjes (er kunnen ook matjes gebruikt worden als doel)
- 4 kegels
- 30-tal potjes

INRICHTING

- 4 doeltjes (als doel kunnen ook paaltjes of matjes (2 naast elkaar) gebruikt worden)
- Een werpkegel op 4 à 5m van doel
- 4 rijen van 4 à 6 leerlingen, in doel staat een keeper van een van de andere teams
- 1 bal per team
- Trainer/lesgever staat centraal met 30-tal potjes/kaarten,...



SPEL

- Tracht te scoren met een slagworp van aan de werpkegel**
- Nadat je hebt gescoord mag je een potje bij de trainer(s) ophalen en neerleggen naast je verzamel kegel
- Als alle potjes van de spelleider op zijn, mag je een potje “stelen” bij een van de anderen teams
- Na 5 minuten stopt het spel, het team met de meeste potjes is de winnaar

TAAK

Werper...

... werpt vanaf de werpkegel met slagworp:

- > gekruiste coördinatie (rechtshandige zet linker voet voor)
- > elleboog ten minste op schouderhoogte
- > hand achter de bal (dus zeker niet onder)
- > haalt een potje na een doelpunt

Doelverdediger...

- schermt het eigen doel af
- vangt geworpen ballen op: dit mag zowel met de handen als de voeten
- niet trappen naar een geworpen bal, maar afweren

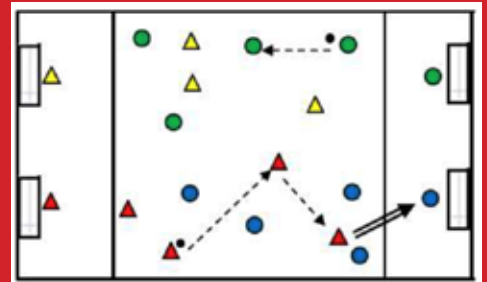
1E - Mini-handbal 4 tegen 4

MATERIAAL

- 4 doeltjes (er kunnen ook matjes gebruikt worden als doel)
- 16-tal kegels (strips kunnen ook) om doelgebiedlijn af te bakenen

INRICHTING

- 4 doeltjes (als doel kunnen ook paaltjes of matjes (2 naast elkaar) gebruikt worden)
- Een doelgebiedlijn op 4 à 5 m van doel
- 4 teams van 4 à 5 spelers, waarvan één speler in het doel staat (regelmatig wisselen)
- 2 softballen/streethandballen
- Er wordt gespeeld op 2 velden naast elkaar (je mag op elkaars veld komen)



SPEL

- **Speel samen en tracht te scoren in het doel van de tegenstrever**
- Basisregels:
 - > Niet dribbelen met de bal
 - > Niet in het doelgebied komen
 - > Met de bal in de hand blijf je stilstaan (bij worp mag je wel een voet voor plaatsten), de doelman mag zich wel verplaatsen in het doelgebied met de bal in de handen (zo kan hij van korter bij de bal inspelen)
 - > Geen contact, armafstand houden tov. balbezitter (beschermd balbezit)
 - > Doelman brengt de bal in het spel na doelpoging/doelpunt

TAAK

Team in balbezit...

- ... doelgericht samenspelen
- ... opbouwen vanaf het eigen doelgebied tot aan het doelgebied van de tegenstrever, de niet-balbezitter dient zich doelgericht te verplaatsen om zo aanspeelbaar te zijn
- ... na balontvangst de bal onmiddellijk wapenen (= elleboog ten minste op schouderhoogte)

Verdedigende team...

- ... balgericht verdedigen, de verdedigers trachten zich tussen de balbezitter en de balontvanger te positioneren om zo de bal te onderscheppen

2de graad (8 tot 9-jarigen)

TRAINING #2

2A: Zombiebal

2B: (Dribbel)vaardigheid

2C: Doelschieten met slagworp na pass

2D: 2 tegen de keeper

2E: Stuithandbal 3/3

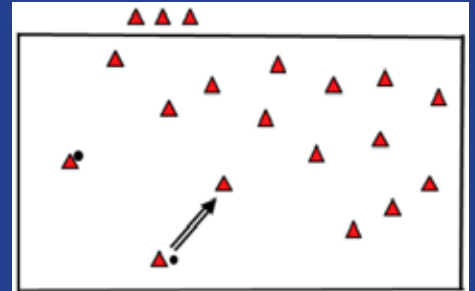
2A - Zombiebal

MATERIAAL

2 à 3 ballen (softballen/streethandballen)

INRICHTING

- Spelers verspreiden zich over het terrein



SPEL

- **Tracht zo veel mogelijk spelers aan te werpen**
- De spelleider gooit de 2 ballen in het terrein
- Wie een bal kan bemachtigen kan andere spelers afgooien (lopen met de bal is toegestaan)
- Wie aangegooid is, gaat aan de kant zitten
Wanneer de speler die jou heeft aangegooid is “uit” is, mag je terug in het spel komen
- Alle spelers mogen de bal opnemen van zodra iemand geworpen heeft
- Variaties:
 - > Wie aan de kant zit doet een bewegingsopdracht
 - > Je mag maximum 3 stappen zetten in balbezit
 - > Als je een toegeworpen bal vangt is de werper uit

TAAK

Werper (balbezitter)...

- ... tracht de andere spelers af te werpen

Lopers (niet in balbezit)...

- ... ontwijken geworpen ballen
- ... trachten een bal te veroveren
- ... komen terug in het spel indien hun “aangooier” uit is

2B - (Dribbel)vaardigheid

MATERIAAL

1 bal per speler, dat kan ook een basketbal, plastic bal,... zijn, voorwaarde is dat je ermee kan dribbelen

INRICHTING

- Spelers verspreiden zich over het terrein
- Elke speler heeft een bal



SPEL

- **De kinderen dribbelen met de bal met 1 hand**
- De kinderen dribbelen ter plaatse
- Door elkaar dribbelen:
 - > Stappend
 - > Lopend
- Variaties: Al je iemand tegen komt doe je al dribbelend een high five met 1 hand, hand geven, bal wisselen via stuitpas, blad-steen-schaar,...
- Per 2
 - > Schaduw dribbelen, speler B volgt speler A al dribbelend
 - > Idem, maar speler A mag variëren: link, rechts, al dribbelend gaan zitten,... speler B doet hetzelfde
 - > Speler A tracht speler B af te schudden door snel te dribbelen, hij/zij heeft hier bv. 10 seconden voor

TAAK

- Dribbelende speler:
- correct dribbelen:
 - > niet slaan op de bal (zo lang mogelijk contact met de bal houden)
 - > bal boven de hand (niet scheppen)
 - > zowel met links als rechts kunnen dribbelen

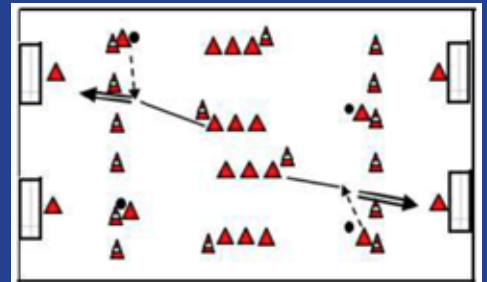
2C - Doelschieten met slagworp na pass

MATERIAAL

- 4 ballen (softballen/streethandballen)
- 4 doeltjes (er kunnen ook matjes gebruikt worden als doel)
- 16 kegels of potjes

INRICHTING

- 4 doeltjes (als doel kunnen ook paaltjes of matjes (2 naast elkaar) gebruikt worden)
- Een keeper, een passgever met bal en een rij werpers
- Doorschuifstelsel: werper wordt keeper, keeper wordt passgever, passgever sluit aan in de rij werpers



SPEL

- Tracht te scoren met een slagworp na pass van een medespeler**
- Van zodra de werper zijn aanloop start, krijgt hij pass toegespeeld van de passgever
- Na maximum 3 stappen met de bal gooit de werper met slagworp op doel
- Werper mag het doelgebied niet betreden

TAAK

Werper...

- ... ontvangt de bal in beweging
- ... na ontvangen van de bal, deze onmiddellijk in de werppositie brengen (elleboog minstens op schouderhoogte)

Passgever...

- ... houdt de bal klaar (bal minstens op schouderhoogte houden)
- ... geeft pass naar werper van zodra deze zijn aanloop start, bal voor de werper spelen zodat hij vlot kan aanlopen

Doelverdediger...

- ... schermt het eigen doel af
- ... vangt geworpen ballen op: dit mag zowel met de handen als de voeten
- ... niet trappen naar een geworpen bal, maar afweren

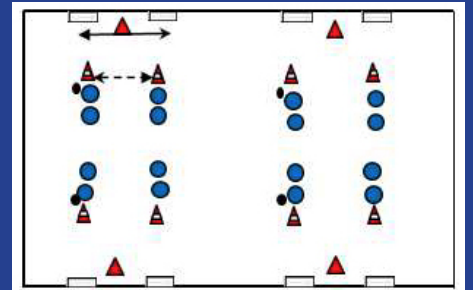
2D - 2 tegen de keeper

MATERIAAL

- 8 hockeydoeltjes, paaltjes (50 cm uit elkaar) of kegels (alleen scoren met bots) kunnen ook gebruikt worden
- 4 ballen (softballen/streethandballen)
- 8 kegels of potjes

INRICHTING

- 4 groepen
- Een doelman die telkens 2 doeltjes verdedigt
- Telkens 2 aanvallers spelen samen



SPEL

- Tracht te scoren met een slagworp in het doeltje recht voor je**
- De aanvallers trachten te scoren door snel samenspel, de doelman dient de 2 doeltjes te verdedigen
- Wie scoort wordt doelverdediger

TAAK

Aanvallers...

- ... geven snel passen en trachten zo in het doeltje recht voor hen te scoren (in het "schuine" doeltje scoren is niet toegestaan)
- ... na ontvangen van de bal, deze onmiddellijk in de werppositie brengen (elleboog minstens op schouderhoogte)
- ... gevorderd: na afspelen van de bal, 1 à 2 m achteruit bewegen, zodat daarna de bal in de loop kan ontvangen worden

Doelverdediger...

- ... beweegt snel heen en weer en schermt het doel af recht tegenover de balbezitter

2E: Stuitbal 3 tegen 3

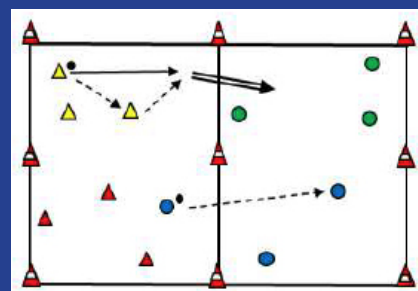
MATERIAAL

5-tal ballen

20-tal kegels + 20-tal potjes om de lijnen te maken

INRICHTING

- Teams van 3 spelers (eventueel wisselerspelers, deze staan achter het veld en kunnen ballen terug in het spel brengen)
- Kegels bakenen aan weerszijden het doel af
- Een middellijn verdeelt het speelveld in 2 vakken.
- Elk team heeft een speelvlak



SPEL

- **Bescherm met je team de eigen doellijn en scoor d.m.v. samenspel met een worp vanuit het eigen vak met een stuitbal bij de tegenpartij**
- De doellijn wordt door 2 spelers verdedigd, de derde verdediger speelt offensief in de helft van het andere team
- Om te scoren moet je vanuit je eigen vak werpen
- Je mag enkel met stuitbal scoren
- Recht van aanval halen: onderschep je als offensieve verdediger de bal, dan moet je de bal eerst naar het eigen vak terugspelen alvorens te scoren
- Je mag max 3 stappen zetten met de bal in de handen
- Je mag niet dribbelen
- Er is geen lichamelijk contact toegestaan
- Je speelt met beschermd balbezit (bal niet uit de handen slaan)
- Functiewissel na 3 punten. Elke speler vervult elke functie (keeper, balpikker, ...)

TAAK

Aanvaller...

- ... werpt vanaf de eigen speelhelft
- ... werpt op doel met slagworp (variatie: sprongworp)
- ... scoort d.m.v. een stuitbal
- ... bouwt door samenspel een aanval op en creëert een vrije doelkans

Verdediger...

- ... belet dat een aanvaller scoort door onderscheppen van een pass
- ... behaalt snel het recht van aanval na het onderscheppen van de bal (terug passen naar het eigen vak)
- ... verdedigt als keeper met medekeeper het doel

2de graad (8 tot 9-jarigen)

TRAINING #3

3A: Groepsjagerbal

3B: Sprongworp na pass

3C: Strijd om de bal + uitspelen 2/1 situatie

3D: Streethandball 3/3

3E: Mini-handbal

3A: Groepsjagerbal

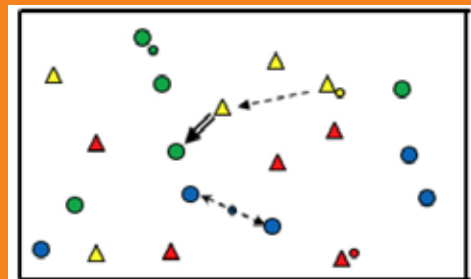
MATERIAAL

4 zachte ballen (indien mogelijk in een verschillende kleur)

Hesjes: 4 kleuren (6-tal hesjes per kleur)

INRICHTING

- 4 teams
- Elk team start in een hoek van het veld
- Elk team heeft een bal (indien mogelijk in een aparte kleur), je mag de bal van een van de andere teams niet nemen



SPEL

- **Tracht zo snel mogelijk alle spelers van de andere teams aan te werpen en je teamgenoten te bevrijden**
- Jagers mogen niet lopen (verplaatsen) met de bal in hun handen
- Wie aangegooid is gaat op de grond zitten (hoofd telt niet), via dubbelpass met een van je teamgenoten kan je terug bevrijd worden
- Wanneer alle spelers van een team aangegooid zijn, krijgen de drie andere teams een punt en starten we opnieuw
- Variatie:
 - > met/zonder afweren

TAAK

Spelers...

- ... tracht door goed samenspel in een goede positie te komen om de spelers van de 3 andere teams uit te gooien
- ... Na afspelen bal doelgericht bewegen (richting een speler van het andere team)
- ... bevrijd via dubbelpas snel je medespelers

3B: Sprongworp na pass

MATERIAAL

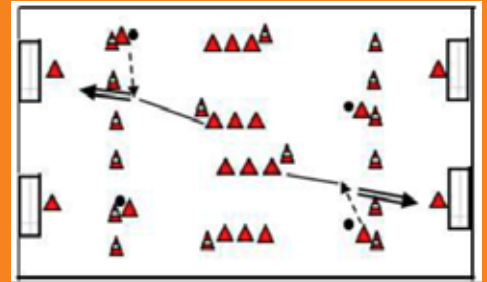
4 ballen (softballen/streethandballen)

4 doeltjes (er kunnen ook matjes gebruikt worden als doel)

16 kegels of potjes

INRICHTING

- 4 doeltjes (als doel kunnen ook paaltjes of matjes (2 naast elkaar) gebruikt worden)
- Een keeper, een passgever met bal en een rij werpers
- Doorschuifstelsel: werper wordt keeper, keeper wordt passgever, passgever sluit aan in de rij werpers



SPEL

- **Tracht te scoren met een sprongworp na pass van een medespeler**
- Van zodra de werper zijn aanloop start, krijgt hij pass toegespeeld van de passgever
- Na maximum 3 stappen met de bal gooit de werper met sprongworp op doel
- Werper stoot voor de kegels (doelgebied) af, maar mag na de worp in het doelgebied landen
- Variatie:
 - > met blokkende speler (die met de hielen op de doelgebied lijn dient te blijven)

TAAK

Werper...

- ... ontvangt de bal in beweging
- ... bij sprongworp het niet-afstootbeen zijwaarts omhoog zwaaien om de sprong te ondersteunen

Passgever...

- ... houdt de bal klaar (bal minstens op schouderhoogte houden)
- ... geeft pass naar werper van zodra deze zijn aanloop start, bal voor de werper spelen zodat hij vlot kan aanlopen en de bal in beweging ontvangt

Doelverdediger...

- ... schermt het eigen doel af
- ... vangt geworpen ballen op: dit mag zowel met de handen als de voeten
- ... niet trappen naar een geworpen bal, maar afweren

3C: Strijd om de bal + uitspelen 2/1 situatie

MATERIAAL

- 2 handballen (eventueel softballen)
- 2 doelen
- 8 kegels

INRICHTING

- Groep wordt opgesplitst in 2
- Trainers (of spelers) met bal in het midden van het terrein (groen op tekening)
- De spelers verdelen zich in gelijke groepen en krijgen nummers van 1 tot 5 (in dit geval)



SPEL

- Tracht de bal te veroveren en een doelpunt te scoren na samenspel**
- De trainer/lesgever roept twee nummers en werpt de bal in het speelveld
- Van het team dat de bal niet heeft, wordt één speler keeper, de andere wordt (offensieve) verdediger
- Het team dat de bal kan veroveren begint aan de startkegel en speelt een 2 tegen 1 situatie uit
- Maximum 3 stappen met de bal in de hand zetten, niet dribbelen
- Variatie:
 - > de aanvallende ploeg moet minimum 5 passen geven alvorens ze op doel mogen afwerken

TAAK

Aanvallers...

... speel de 2 tegen 1 situatie uit:

> de niet-balbezitter mag nooit achter de verdediger gepositioneerd staan (dan is hij niet aanspeelbaar en dient hij zich te verplaatsen)

Verdediger...

- ... tracht de bal te onderscheppen
- ... verdedig offensief

Keeper...

- ... tracht de bal tegen te houden
- ... gebruikt zowel armen en benen hiervoor

3D - Streethandball 3/3

MATERIAAL

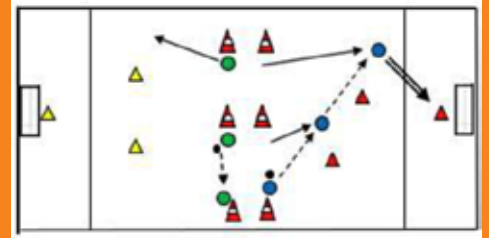
2 doeltjes (er kunnen ook matjes gebruikt worden als doel)

16-tal kegels (strips kunnen ook) om de doelgebiedlijn af te bakenen, dit kan ook een halve cirkel, een rechthoek,... zijn

6 startkegels

INRICHTING

- Streethandball wordt op 1 doel gespeeld
- Er wordt 3 tegen 3 gespeeld
- Er staan 6 startkegels op elke helft van het terrein
- Het verdedigende team levert een keeper, waardoor ze in ondertal staan



SPEL

Speel samen en tracht te scoren in het doel van de tegenstrever

Basisregels:

- > de aanvallers starten elk aan een startkegel
- > de verdedigers staan met 2 in het veld, de 3de neemt plaats in doel
- > niet dribbelen met de bal
- > niet in het doelgebied komen (tenzij na sprongworp)
- > maximum 3 stappen met de bal in de hand zetten
- > geen contact, armafstand houden tov. balbezitter (beschermd balbezit)
- ... na balverlies/doelpunt wordt er gewisseld
- ... de verdedigers worden aanvallers, ze lopen met de bal tot aan de startkegel (loopfouten tellen niet en er dient niet gepast te worden)
- ... de aanvallers worden verdedigers (één wordt keeper, dat mag elke aanval gewisseld worden).
- ... van zodra de 3 aanvallers aan een kegel staan, mag er gestart worden

Variatie:

- > spectaculaire doelpunten (door de benen, achter de rug, met pirouette, "vliegertje",...) tellen voor dubbele punten

TAAK

Team in balbezit...

- ... doelgericht samenspelen
- ... goed de breedte (daar zorgen startkegels voor) en de diepte van het terrein benutten

Verdedigende team...

- ... balgericht verdedigen, de verdedigers trachten zich tussen de balbezitter en de balontvanger te positioneren om zo de bal te onderscheppen
- ... offensief verdedigen

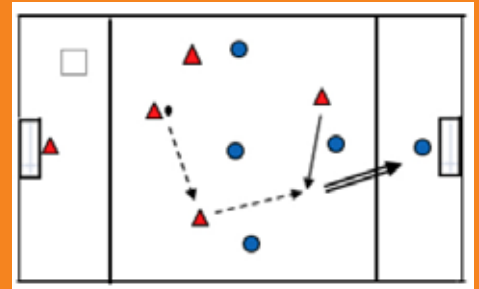
3E - Mini-handbal

MATERIAAL

- 2 (4) doeltjes (er kunnen ook matjes gebruikt worden als doel)
- 16-tal kegels (strips kunnen ook) om doelgebiedlijn af te bakenen
- 1 (2) softballen/streethandballen

INRICHTING

- 2 (4) doeltjes (als doel kunnen ook paaltjes of matjes (2 naast elkaar) gebruikt worden)
- Een doelgebiedlijn op 4 à 5m van doel
- 4 teams van 5 spelers, waarvan één speler in het doel staat (regelmatig wisselen)
- Bij voldoende ruimte 2 veldjes maken, indien niet om de 5 minuten wisselen



SPEL

Speel samen en tracht te scoren in het doel van de tegenstrever

Basisregels:

- > niet dribbelen met de bal
- > niet in het doelgebied komen
- > maximum 3 stappen met de bal in de hand
- > geen contact, afstand houden tov. balbezitter (beschermd balbezit)
- > doelman brengt de bal in het spel na doelpoging/doelpunt

TAAK

Team in balbezit...

- ... doelgericht samenspelen
- ... tracht de breedte en de diepte te benutten (ruitvorm als basisopstelling)

Verdedigende team...

- ... balgericht verdedigen, de verdedigers trachten zich tussen de balbezitter en de balontvanger te positioneren om zo de bal te onderscheppen
- ... 3-1 verdediging als basisopstelling (3 offensieve verdedigers en 1 defensievere)

3de graad (10 tot 12-jarigen)

TRAINING #1

1A: Duo jagerbal met aangooien/aantikken

1B: Mattrefbal

1C: Sprongworp na boogvormige loopweg

1D: Werpen op doel na vrijlopen zonder bal

1E: Softhandbal

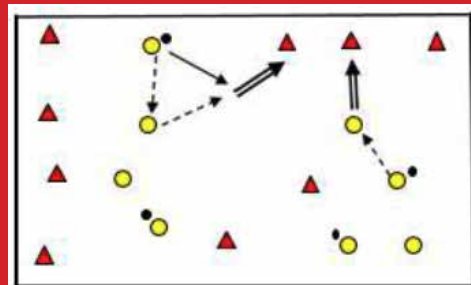
1A - Duo jagerbal met aangooien/aantikken

MATERIAAL

6-tal zachte ballen (softballen, streethandballen)
12-tal hesjes

INRICHTING

- 2 teams: een team jagers en een team “konijnen”
- De jagers hebben per 2 één bal (er wordt per 2 samengewerkt)



SPEL

- **Tracht zo snel mogelijk alle spelers van de andere teams aan te werpen of aan te tikken met bal**
- Jagers mogen niet lopen (verplaatsen) met de bal in hun handen, uiteraard wel wanneer de teammaat in balbezit is
- Wie aangegooid is, is uit, de jagers hebben één minuut de tijd om zoveel mogelijk “konijnen” af te gooien
- Hoofd telt niet!
- Variatie:
 - > als een “konijn” de geworpen bal rechtstreeks kan vangen zijn de 2 jagers uit, ze dienen in neutraal gebied dan eerst 10 passen naar elkaar te geven, vooraleer ze terug mogen gaan jagen

TAAK

Jagers...

- ... speler die in balbezit is blijft staan en geeft een goede pass naar de teammaat
- ... de niet-balbezitter beweegt zich in de richting van een “konijn” (doelgericht bewegen zonder bal)

Konijnen...

- ... trachten de geworpen ballen te ontwijken
- ... trachten de geworpen ballen rechtstreeks te vangen om de jagers tijdelijk uit te schakelen (variatie)

1B - Mattrefbal

MATERIAAL

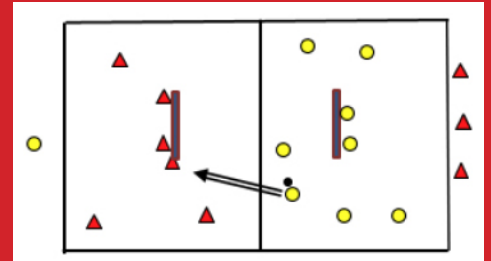
2 matjes (turnmatjes)

2-tal zachte ballen

16-tal kegeltjes om het terrein af te bakenen

INRICHTING

- 2 teams spelen tegen elkaar
- Het terrein wordt in 2 verdeeld
- Op elke helft 1 matje, door de teamleden vastgehouden.
- 1 koning per team (stelt zich op achter de achterlijn van het andere team bij start van het spel)



SPEL

- **Gooi de tegenstrevers aan en laat door treffers het matje van het andere team vallen, hou zo lang mogelijk het eigen matje rechtop**
- Indien je geraakt wordt (alleen rechtstreeks treffers tellen) steek je over en neem je plaats achter de achterlijn van de tegenstrever (bij de koning)
- Als je van achteraan iemand kan aangooien, ben je terug “levend” en mag je terug oversteken
- Het volledige lichaam geldt als raakvlak (hoofd telt niet)
- Elke team heeft een matje waarachter je je kan verschuilen, dit dient wel recht gehouden te worden door je team
- Het spel eindigt wanneer een matje valt
- Wanneer er nog maar 2 spelers in het speelvak staan, mag de koning oversteken (naar het speelvak), hij/zij heeft 3 levens
- Variaties:
 - > je mag een geworpen bal opvangen (= niet afgegooid)
 - > we spelen met 2 ballen tegelijkertijd
 - > er staan 2 kegels (in een hoepel) op het speelveld, als een kegel wordt omgegooid, zijn er 2 spelers terug levend

TAAK

Aanvaller...

- ... gooit spelers van de tegenpartij rechtstreeks af
- ... werpt het matje van het andere team om

Verdediger...

- ... beschermt het eigen matje
- ... ontwijkt geworpen ballen of vangt de bal op (variatie)

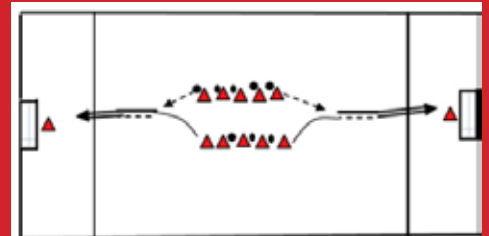
1C - Sprongworp na boogvormige loopweg

MATERIAAL

- 1 bal per speler
- 2 doeltjes (er kunnen ook matjes gebruikt worden als doel)
- Potjes of kegels om het doelgebied af te bakenen

INRICHTING

- 2 rijen aan elke kant
- De eerste speler van de onderste rij heeft geen bal



SPEL

- **Tracht te scoren met een sprongworp na pass van een medespeler, de aanloop is boogvorming**
- Speler 1 van de onderste rij loopt boogvorming naar het centrum en krijgt de bal aangespeeld van de eerste van de bovenste rij, na maximum 3 stappen met de bal in de handen werkt hij/zij af op doel
- Speler 1 van de bovenste rij (die dan geen bal meer heeft) doet hetzelfde
- Variatie:
 - > met blokkende speler (hielen vlak voor de doelgebied lijn)

TAAK

Werper...

- ... ontvangt de bal in beweging
- ... bij sprongworp de niet-afstootknie zijwaarts omhoog zwaaien om de sprong te ondersteunen
- ... loopt boogvormig (ifv. het ontwijken van de verdediger in het aanvalsspel)

Passgever...

- ... speelt de bal in de loop van de werper op schouderhoogte

Blokker...

- ... tracht met 2 handen het shot af te blokken

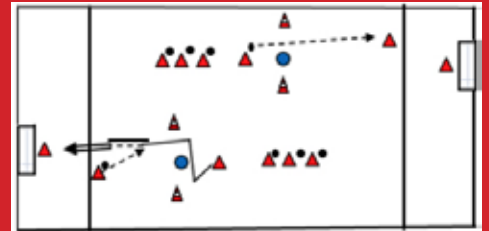
1D - Werpen op doel na vrijlopen zonder bal

MATERIAAL

- 1 bal per speler
- 2 doeltjes (er kunnen ook matjes gebruikt worden als doel)
- Potjes of kegels om het doelgebied af te bakenen
- 4 kegels om de zone van de verdediger af te bakenen

INRICHTING

- Aan elke kant een rij spelers met bal
- Per kant 1 verdediger op 9 m van het doel (mag zich verplaatsen op de lijn tussen de kegels)
- Per kant 1 aanspeelpunt vlak voor de doellijn
- Per kant 1 keeper



SPEL

- Loop je vrij zonder bal en scoor een doelpunt**
- De eerste speler start op ongeveer 1m van de verdediger
- Hij passt zijn bal naar het aanspeelpunt (zie tekening boven)
- Via een loopschijnbeweging passeert hij de verdediger
- Hij krijgt de bal teruggespeeld van het aanspeelpunt en werpt op doel
- Variatie:
 - > blokker met de hielen vlak voor de doelgebied lijn

TAAK

Werper...

- ... duidelijke richtingsverandering in de loopschijnbeweging

Passgever...

- ... speelt de bal in de loop van de werper op schouderhoogte

Offensieve verdediger...

- ... tracht tussen de aanvaller en het doel te blijven (en tussen de kegels)

Blokker... (variatie)

- ... tracht met 2 handen het shot af te blokken

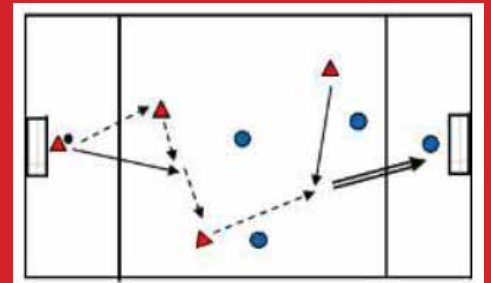
1E: Softhandbal (vliegende keeper)

MATERIAAL

- 2 (4) doeltjes (er kunnen ook matjes gebruikt worden als doel)
- 16-tal kegels (strips kunnen ook) om de doelgebied lijn af te bakenen
- 1 (2) (soft)handballen

INRICHTING

- 2 doeltjes (als doel kunnen ook paaltjes of matjes (2 naast elkaar) gebruikt worden)
- Een doelgebied lijn op 4 à 5m van doel
- 2 teams van 4 spelers, waarvan één speler in het doel staat (regelmatig wisselen) + enkele wisselerspelers
- Bij voldoende ruimte 2 veldjes maken, indien niet om de 5 minuten wisselen



SPEL

Speel samen en tracht te scoren in het doel van de tegenstrever

Basisregels:

- de doelman brengt de bal in het spel na doelpoging/doelpunt en wordt dan veldspeler
- niet dribbelen met de bal
- niet in het doelgebied komen
- maximum 3 stappen met de bal in de hand
- geen contact: armafstand houden tov. balbezitter (beschermd balbezit)

Softbalregels:

- wanneer de bal de grond raakt, verandert hij van team (onafhankelijk van wie hem laatst geraakt heeft)
- er mag alleen gescoord worden op de helft van de tegenstander (zo heeft de keeper de tijd om terug in zijn/haar doel te geraken)

TAAK

Team in balbezit...

- ... doelgericht samenspelen
- ... tracht de breedte en de diepte te benutten (ruitvorm als basisopstelling)
- ... beweegt zonder bal en zoekt de vrije speler

Verdedigende team...

- ... balgericht verdedigen, de verdedigers trachten zich tussen de balbezitter en de balontvanger te positioneren om zo de bal te onderscheppen

3de graad (10 tot 12-jarigen)

TRAINING #2

2A: Poortjesbal

2B: Balvaardigheid per 2 (in pass vormen)

2C: Sprongworp na overbruggen van het speelveld

2D: 2 tegen 1 met achtereenvolgende speler

2E: Streethandball (op 1 doel)

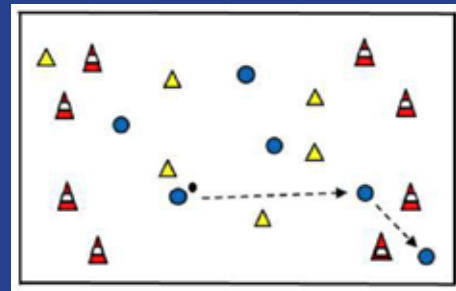
2A - Poortjesbal

MATERIAAL

- 2 handballen
- 16-tal kegeltjes om poortjes te maken

INRICHTING

- 2 teams van 5 à 8 spelers
- 2 kegels vormen telkens een poortje van circa 2m breed
- De 4 poortjes bevinden zich in de hoeken van het speelveld



SPEL

- Bouw d.m.v. samenspel de aanval op, werp de bal met een bots door het poortje (tussen 2 kegels) en zorg ervoor dat een medespeler de bal kan aannemen**
- Je bereikt de poortjes d.m.v. samenspel met je medespelers
- Je mag na balontvangst niet meer dan 3 stappen met de bal in de handen lopen
- Je mag na 3 stappen lopen een stuit maken en opnieuw 3 stappen lopen
- Je mag de bal (als je stil staat) maximum 3 seconden in je handen houden
- Er kan aan beide zijden door een poortje gescoord worden
- Als je als aanvaller de bal tussen 2 kegels via de bots door het poortje gooit en de bal wordt aan de andere zijde van het poortje door een medespeler aangenomen, dan scoor je met je team een punt en blijf je in balbezit (= winnaarsbal), de aanval gaat nu naar een ander poortje
- Je kan nooit tweemaal na elkaar door hetzelfde poortje scoren
- Komt de tegenpartij in balbezit (door onderscheppen of balverlies van de aanvaller) dan gaat de aanval altijd naar een ander poortje dan deze waar laatst werd gescoord
- Welk team scoort het eerst 5 punten?

TAAK

Aanvaller...

- ... werpt de bal door een poortje
- ... neemt de door een medespeler door het poortje geworpen bal aan om te scoren
- ... onthoudt waar laatst gescoord werd
- ... speelt samen om een aanval op te bouwen, verzorgt het passgeven en ontvangen
- ... wordt verdediger bij balverlies

Verdediger...

- ... onderschept de bal
- ... dwingt de aanvallers tot balverlies
- ... wordt aanvaller bij balwinst

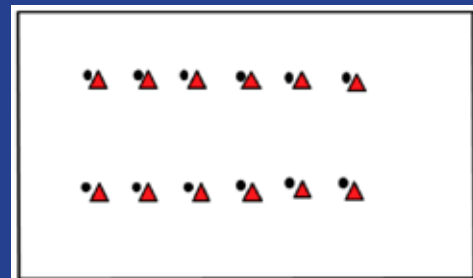
2B: Balvaardigheid per 2 (in pass vormen)

MATERIAAL

1 bal per speler

INRICHTING

- Staatoopstelling (3 à 5m uit elkaar),
- Iedere speler heeft een bal



SPEL

- **Per 2 (met 2 ballen) passen geven**
- 2 ballen gelijktijdig passen
 - > bal 1 wordt altijd met een bots pass gespeeld, bal 2 met een gestrekte pass
 - > bal 1 wordt met de voeten overgespeeld (1 tijd), bal 2 met een gestrekte pass
 - > beide ballen worden met een gestrekte pass gespeeld
 - > beide ballen worden met bots pass gespeeld
- Speler A geeft een bepaalde pass, speler B reageert
 - > wanneer speler A een bots pass geeft, reageert speler B met een gestrekte pass
 - > wanneer speler A een gestrekte pass geeft, reageert speler B met een bots pass
- Speler A geeft een gestrekte pass, speler B reageert door zijn eigen bal verticaal op te werpen, hij passt de bal van speler A terug en vangt dan zijn eigen bal
- Idem, maar speler B, gooit na zijn eigen bal, de bal van speler A op, hij speelt dan zijn eigen bal terug naar speler A en vangt dan de bal van speler A op
- Passen met 2 ballen al lopend door elkaar, op signaal zo snel mogelijk een andere partner zoeken

TAAK

- Controle over de ballen
- Snelle en juiste reactie op de pass van de teammaat

2C: Sprongworp na overbruggen van het speelveld

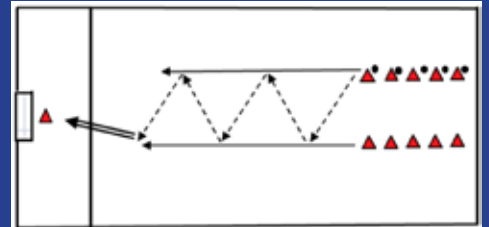
MATERIAAL

1 bal per 2 spelers

Doel

INRICHTING

- Spelers starten per 2 achteraan het terrein
- Per 2 spelers één bal



SPEL

- **Per 2 het speelveld al passend overbruggen + afwerken met een sprongworp op doel**
- Variaties:
 - > De spelers krijgen maximum 5 seconden om de overkant te bereiken en af te werken op doel
 - > Idem, maar de spelers wisselen al passen gevend van plaats
 - > Per 3

TAAK

- Lopend passen geven (niet zijwaarts huppelen)
- Bovenhandse passen geven (na balontvangst onmiddellijk de bal wapenen = minstens op hoofdhoogte brengen)
- Passen “voor de man” geven = in de loop van de medespeler

2D: 2 tegen 1 met achtervolgende verdediger

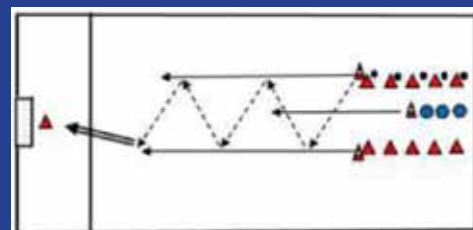
MATERIAAL

1 bal per 2 spelers

Doel

INRICHTING

- Spelers starten per 2 achteraan het terrein
- Per 2 spelers één bal
- Een verdediger vertrekt een 2 à 3m achter de aanvallers



SPEL

- **Per 2 het speelveld al passend overbruggen + afwerken met een sprong-worp op doel**
- Idem oefening 2C, maar er is een achtervolger (verdediger)
- Van zodra de eerste pass gegeven is door de aanvallers, mag deze de achtervolging inzetten en trachten de bal te onderscheppen
- Variaties:
 - > balbezitter aantikken is voldoende
 - > de verdediger start ipv. achter een 5-tal m voor de aanvallers
 - > de verdediger gaat bij aanvang van de oefening bij de niet-balbezitter staan, deze dient zich dan eerst vrij te lopen, daarna mag de verdediger op beide aanvallers verdedigen
 - > idem vorige, de aanvallers moeten minimum 5 passen geven alvorens ze op doel mogen werpen
 - > idem, de aanvallers mogen maximum 3 passen geven alvorens op doel te werpen

TAAK

Aanvallers...

- ... zorgen dat ze steeds aanspeelbaar staan (nooit achter de verdediger positioneren)

Verdediger...

- ... tracht de bal te onderscheppen
- ... verdedigt balgericht (geen contact maken met de aanvallers)

2E - Streethandball 4 tegen 4 (op 1 doel)

MATERIAAL

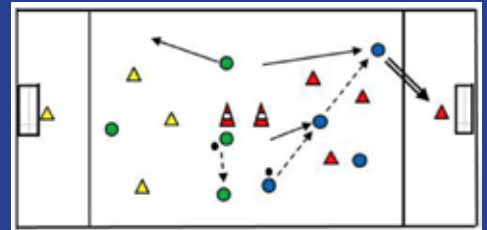
2 doeltjes (er kunnen ook matjes gebruikt worden als doel)

16-tal kegels (strips kunnen ook) om doelgebiedlijn af te bakenen, dit kan ook een halve cirkel, een rechthoek,... zijn

2 startkegels

INRICHTING

- Streethandball wordt op 1 doel gespeeld.
- Er wordt 4 tegen 4 gespeeld
- Er staat een startkegel op elke helft van het terrein
- Het verdedigende team levert een keeper, waardoor ze in ondertal staan



SPEL

- **Speel samen en tracht te scoren in het doel van de tegenstrever**
- Basisregels:
 - > de bal moet na balverovering (doelpunt of balverlies aanvallers) gepasst worden tot aan de startkegel
 - > de verdedigers en aanvallers wisselen onmiddellijk van rol
 - > de verdedigers staan met 3 in het veld, de 4de neemt plaats in doel
 - > niet dribbelen met de bal
 - > niet in het doelgebied komen (tenzij na sprongworp)
 - > maximum 3 stappen met de bal in de hand zetten
 - > geen contact
- Variatie:
 - > spectaculaire doelpunten (door de benen, achter de rug, met pirouette, "vliegertje",...) tellen voor dubbele punten

TAAK

Team in balbezit...

- ... doelgericht samenspelen
- ... goed de breedte en de diepte van het terrein benutten

Verdedigende team...

- ... balgericht verdedigen, de verdedigers trachten zich tussen de balbezitter en de balontvanger te positioneren om zo de bal te onderscheppen
- ... offensief verdedigen

3de graad (10 tot 12-jarigen)

TRAINING #3

3A: Handbal paintball

3B: Handbaldribbel als schijnbeweging

**3C: Uitspelen 2 tegen 1 en 2 tegen 2 situatie
(aan het doelgebied)**

3D: Give and go

3E: Wedstrijd 4+1 (met handbaldribbel)

3A - Handbal paintball

MATERIAAL

1 zachte bal per speler

hesjes

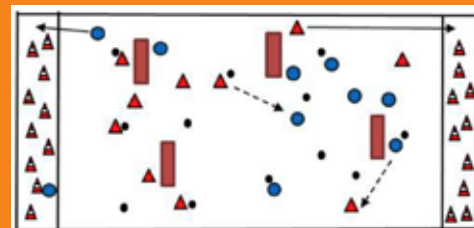
20 kegeltjes of potjes

6 grote kegels

Obstakels om zich achter te verstoppen (plint, doeltjes, schermen,...)

INRICHTING

- Speelvlak met een aantal obstakels (plinten, schermen,...)
- 2 eindvakken met 10 kegeltjes (of potjes)
- 2 teams



SPEL

- **Tracht de kegeltjes te roven van het andere team en naar je eigen eind vak te brengen**
- Iedere speler start met een bal (na werpen kan je een nieuwe zoeken), hiermee kan je spelers van het andere team aanwerpen (alleen rechtstreeks aanwerpen telt en hoofd telt uiteraard ook niet), lopen met de bal in de hand is uiteraard toegestaan
- Wie is aangegooid gaat zitten (als je een kegeltje hebt, mag je dit bijhouden), je kan verlost worden door iemand van je team door het aantikken van je schouder of hoofd
- In de eindvakken kan je niet aangegooid worden (je mag er ook alleen komen om kegels te roven of te leggen (eigen vak) en eventueel om een bal te nemen die erin is gerold)
- Het spel eindigt wanneer een eind vak leeg is of wanneer alle spelers van een team aan zijn (neerzitten)
- Er staan obstakels in het veld, waarachter je je kan verstoppen, je mag ze niet verplaatsen

TAAK

- Tracht zo snel mogelijk alle kegels te roven bij de tegenstrever
- Tracht ook je eigen kegels te beschermen door tegenstrevers aan te werpen (met handbalworp)
- Bevrijd zo snel mogelijk je aangegooide medespelers

3B - Handbaldribbel als schijnbeweging

MATERIAAL

1 bal per 2 spelers

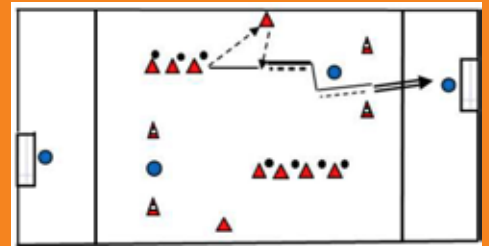
2 doeltjes (er kunnen ook matjes gebruikt worden als doel)

Potjes of kegels om het doelgebied af te bakenen

4 kegels om de zone van de verdediger af te bakenen

INRICHTING

- Een rij met opbouwers
- Een pasgever
- Een verdediger
- Een keeper
- Dit aan beide kanten van het terrein
- Na elke doorgang, functiewissel



SPEL

- **Via een individuele schijnbeweging in een 1 tegen 1 situatie creëert de aanvaller een open doelkans en onderneemt hij/zij een doelpoging**
- Na een contrapass met de passgever omspeel je de verdediger met een handbaldribbel (met schijnworp) als schijnbeweging
- Je neemt (max. 3 stappen) aanloop voor de slagworpdreiging, dan zijwaartse beweging (je dribbelt net voor je de 4de stap zijwaarts zet)
- Daarna breek je door richting doel en onderneemt een doelpoging (je mag dan terug maximum 3 stappen zetten met de bal)

TAAK

Aanvaller...

- ... voeren een handbaldribbel technisch goed uit: balontvangst – (drie) stappen, slagworpdreiging – één dribbel – (drie) stappen – shot
- ... creëren met een schijnbeweging de doelkans in een 1 tegen 1 situatie

Verdedigers...

- ... verdedigen offensief en stappen uit naar de balbezittende aanvaller

3C - Uitspelen 2 tegen 1 en 2 tegen 2 situatie (aan het doelgebied)

MATERIAAL

1 bal per 2 spelers

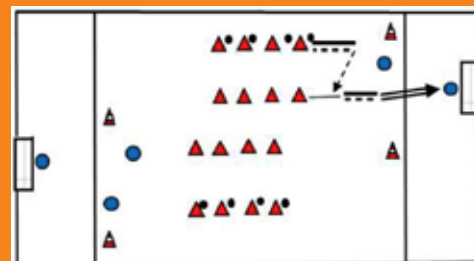
2 doeltjes (er kunnen ook matjes gebruikt worden als doel)

Potjes of kegels om het doelgebied af te bakenen

4 kegels om zone verdediger(s) af te bakenen

INRICHTING

- 2 tegen 1 boven
 - > 2 rijen met opbouwers
 - > Een verdediger (tussen 2 kegels)
 - > Een keeper
- 2 tegen 2 onder
 - > 2 rijen met opbouwers
 - > 2 verdedigers (tussen 2 kegels)
 - > Een keeper
- Na elke doorgang, functiewissel



SPEL

- **Via uitspelen van een 2 tegen 1 (boven) of 2 tegen 2 (onder) situatie creëren de aanvallers een open doelkans en werken af op doel**
- In de 2 tegen 1 situatie beweegt de verdediger alleen zijwaarts tussen de kegels
- In de 2 tegen 2 situatie mogen de verdedigers ook uitstappen (voor-achter bewegen)

TAAK

- 2 Tegen 1

Aanvallers...

- ... inlopen richting doel om de verdediger te binden
- ... na afspelen van de bal de diepte herstellen (achteruit bewegen)
- ... bij balontvangst de bal onmiddellijk wapenen (elleboog minstens op schouderhoogte)

Verdediger...

- ... tracht door snel benenwerk (zijwaartse verplaatsingen) tussen de aanvaller in balbezit en het doel te blijven

- 2 Tegen 2

Aanvallers...

- ... trachten door een schijnbeweging (handbaldribbel) de rechtstreekse verdediger te passeren en af te werken op doel
- ... trachten door een schijnbeweging (handbaldribbel) 2 verdedigers naar zich toe te trekken om een vrije doelkans te creëren voor de mede-aanvaller

Verdedigers...

- ... trachten tussen het doel en hun rechtstreekse tegenstrever te blijven
- ... helpen hun medeverdediger, wanneer deze gepasseerd is

3D - Give and go

MATERIAAL

minstens 1 bal per 2 spelers

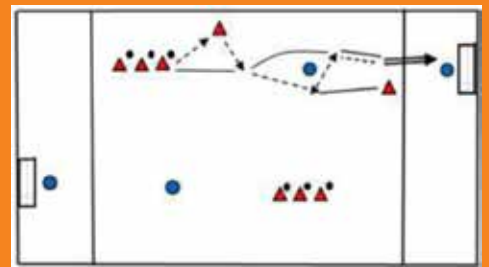
2 doeltjes (er kunnen ook matjes gebruikt worden als doel)

Potjes of kegels om het doelgebied af te bakenen

4 kegels om zone verdediger af te bakenen

INRICHTING

- Een rij opbouwers
- Een pasgever
- Een cirkelspeler
- Een keeper
- Dit aan beide kanten van het terrein
- Na elke doorgang, functiewissel



SPEL

- **Via een “give and go” creëren de aanvallers een open doelkans en werken ze af op doel**
- De opbouwer passt de bal naar de pasgever en ontvangt de bal terug
- Op dat moment komt de cirkelspeler de bal “hoog” vragen en loopt de opbouwer “achter” door, hij/zij krijgt de bal terug van de cirkelspeler (give and go) en werkt af op doel
- De offensieve verdediger verdedigt “half actief”
- Daarna wordt de verdediger actiever
- Geen dribbels toegelaten

TAAK

Cirkelspeler...

- ... stapt op het juiste moment uit (timing)
- ... speelt een give and go met de opbouwer

Opbouwers (shotter en pasgever)...

- ... geven goede passes naar elkaar, shotter ontvangt de bal telkens in beweging
- ... spelen give and go met cirkelspeler
- ... lopen zich “achter door” vrij

Verdediger...

- ... verdedigt half actief en is meegaand met de beweging
- ... wordt na een tijdje volledig actief

3E - Wedstrijd 4+1 (met handbaldribbel)

MATERIAAL

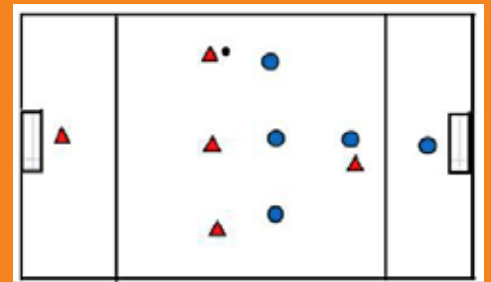
1 handbal

2 doeltjes (er kunnen ook matjes gebruikt worden als doel), indien voldoende ruimte kunnen 2 veldjes gemaakt worden

Potjes of kegels om het doelgebied af te bakenen

INRICHTING

- 2 of 4 teams van 5 spelers
- 3-1 aanval: de aanvallers spelen met 3 opbouwers en een cirkelspeler
- 1-3 verdediging: de verdediging speelt met 1 defensieve verdediger aan de doelgebiedlijn (de libero) en 3 offensieve verdedigers
- Een rechte lijn als doelgebiedlijn op 5m



SPEL

- **Wedstrijd**
- Doelgebied mag niet betreden worden (tenzij met sprongworp (werpen alvorens men landt))
- Maximum 3 stappen met de bal in de hand
- 1 dribbel per balbezit is toegelaten
- Verdedigers mogen geen contact maken

TAAK

Aanvallers...

- ... benutten de handbaldribbel en de give and go als technische/tactische aanvalswapens
- ... spelen in een 3-1 aanvalsopstelling

Verdedigers...

- ... spelen in een 1-3 verdedigingsopstelling
- ... spelen balgericht (balinterceptie)
- ... trachten tussen de aanvallers en het doel te blijven

Notities

Colofon

Editor: Linde Panis en Gerrit Vertommen

Vlaamse Handbalvereniging

Dorpsstraat 74, 3545 Halen

Editie: december 2021



SPORT.
VLAANDEREN