

Handbal

“tactisch beter leren handballen”

JG Mulder



Inleiding

Eén van de belangrijkste aspecten van deze workshop is om de vakleerkracht (voortgezet onderwijs) handvatten en ondersteuning te geven om handballessen binnen de reguliere lessen LO/BO toe te passen.

De handbalsport heeft zich de afgelopen 15 jaar enorm ontwikkeld. Het handbalspel is veel sneller en dynamischer geworden. Ook bij de jeugdtrainingen in Nederland is deze verandering ingezet. Deze workshop is zo ontwikkeld om handbal op school beter aan te laten sluiten op handbal jeugdtrainingen bij verenigingen.

Deze handbal workshop is opgebouwd uit drie thema's, namelijk:

1. Individuele balbehandeling
2. Individueel scoren
3. Samenspelend scoren

Tips:

- Speel geen 7 tegen 7, maar 5 tegen 5 (zonder hoekspelers)
- Van *man-to-man* verdediging naar *zone* verdediging
- Gebruik overeenkomsten (transfers) van andere doelspelen

Individuele balbehandeling

Dribbelvaardigheid

beschrijving

leerlingen bevinden zich op een klein speeloppervlak en tippen met de bal en zijn in beweging.

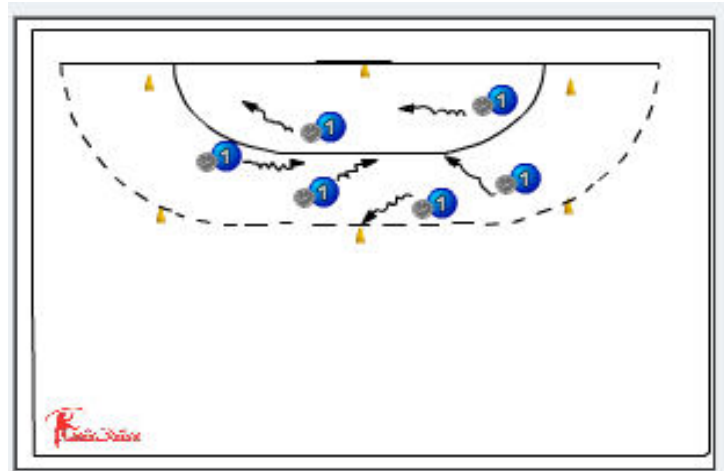
Variatie :

- links tippen
- rechts tippen
- om en om links/rechts tippen
- bal bij een ander proberen weg te tikken/spelen

Techn. en tact. aanwijzingen

letten op TOTALE beweging, globale correcties tippen :

- tip en loopritme moeten aan elkaar worden aangepast
- in loop moet de bal schuin naar voren worden geduwd
- kijk niet alleen naar je eigen bal maar ook om je heen



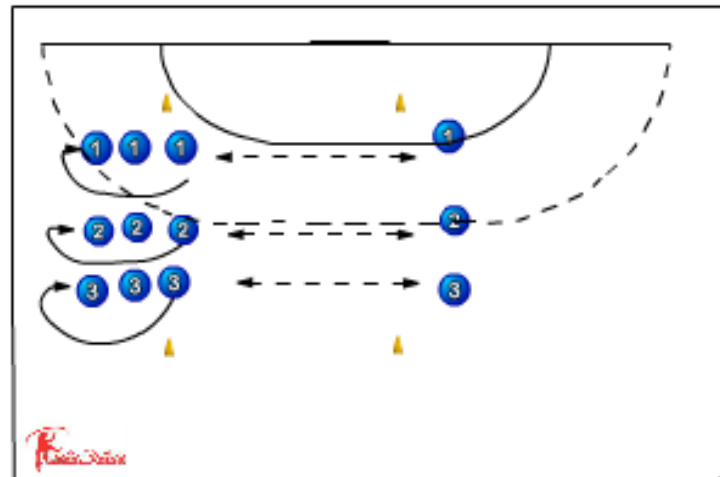
Aanspelwedstrijd

BESCHRIJVING

Een aanspeler en een groepje tegenover elkaar op een bepaalde afstand. De eerste van het groepje passt naar de aanspeler, deze naar nr 2 etc. Na afspel achteraan sluiten bij eigen groepje. Wie speelt er 30x over zonder dat de bal valt?

Variatie:

- strekworp
- sprongworp
- achter de bal aanlopen



TECHN en TACT aanwijzingen

- goede voet voor (rechtshandig links – linkshandig rechts)
- bal van achter je lichaam weg halen vanuit gestrekte arm (lange bewegingsbaan maken)
- bal hoger dan je hoofd
- bal nawijzen waar je heen gooit en door stappen met je achterste been

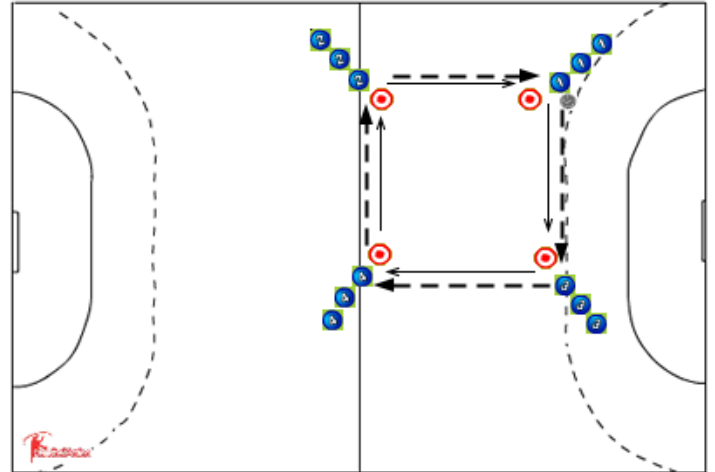
Vierkantje gooien en lopen

BESCHRIJVING

Leerlingen verdelen over 4 pionnen die in een vierkant staan. Nr 1 heeft de bal, gooit de bal naar nr 2 en loopt de bal achterna en sluit bij nr's 2 achteraan. Nr 2 gooit de bal naar nr 3 en loopt de bal achterna en sluit bij nr's 3 achteraan. Enzovoort.

varianties:

- In sprong afspelen (sprongschot)
- gooien naar links lopen naar rechts of andersom
- gooien naar links of rechts en oversteken
- meerdere ballen gebruiken



TECHN en TACT aanwijzingen

- goede voet voor (rechtshandig links – linkshandig rechts)
- bal van achter je lichaam weg halen vanuit gestrekte arm (lange bewegingsbaan maken)
- juist vangen van de bal : naar de bal toe handpalmen open naar voren
- W maken met je duimen bijna tegen elkaar bal vangen en naar je lichaam toe halen

Individueel scoren

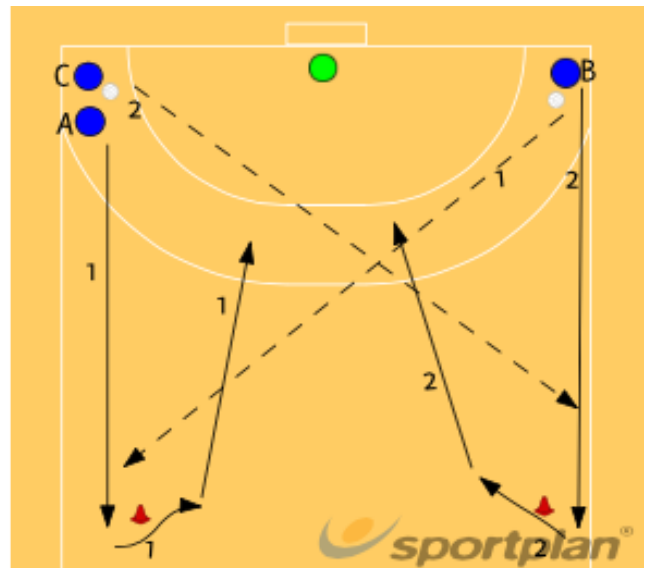
Individueel breakout lopen

beschrijving

Speler A loopt breakout (looplijn 1). Speler B speelt de bal naar speler A (stippellijn 1). Speler A doet een doelpoging. Dan loopt speler B een breakout (looplijn 2). Speler C speelt de bal naar speler B (stippellijn 2) en speler B probeert te scoren. Enzovoort. Je sluit bij het andere rijtje achteraan.

TECHN en TACT aanwijzingen

- snelheid houden
- 3 passen, tippen, 3 passen
- afzetten voor de cirkel
- scoren met sprongschot (kom je dicht bij doel)



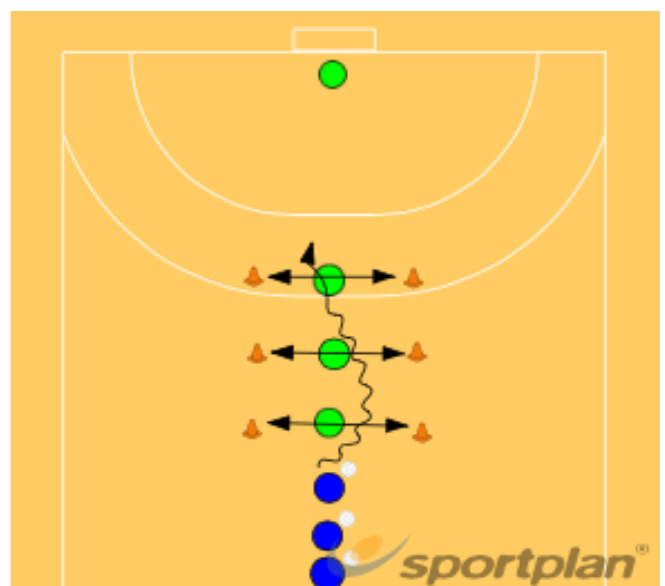
Dribbelend verdedigers passeren

beschrijving

Verdedigers schuiven tussen de pionnen (heen en weer). Aanvaller moet al dribbelend er langs komen en scoren vanaf de cirkel.

Variatie:

- verdedigers mogen bal weg tikken
- afstand pionnen groter of kleiner maken
- verdedigers dicht op elkaar zetten



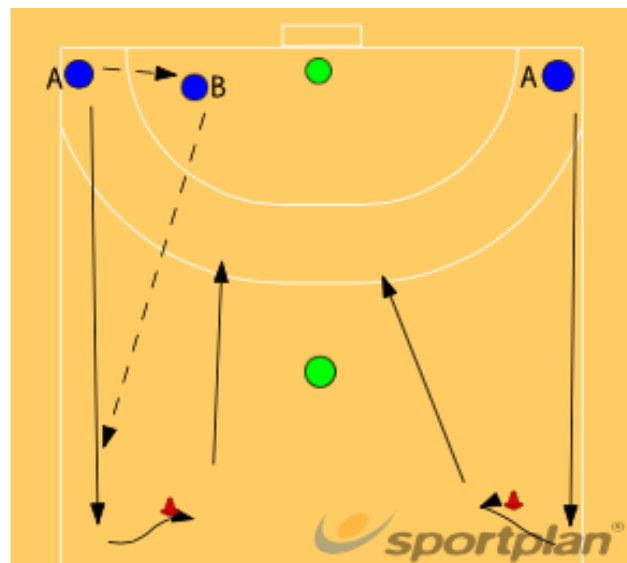
Samenspelend scoren

2 tallen breakout lopen

2 tal A loopt een breakout. Speler B gooit een lange bal op een van het tweetal. Tweetal komt 1 verdediger tegen en moet samenspelend proberen te scoren.

TECHN en TACT aanwijzingen

- "Open" afspeellijnen creëren
- bal afspelen gelijk weer vrijlopen



3 tegen 3 tegenaanval (met overtal)

Beschrijving

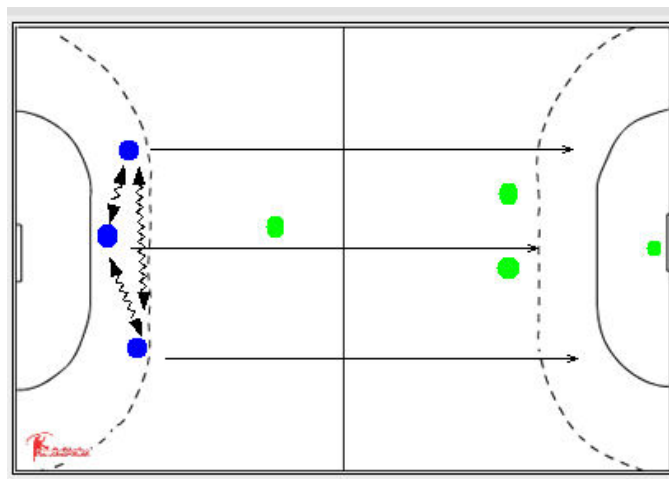
Met je 3-tal bal opbrengen naar de overkant en scoren. Onderweg kom je 3 verdedigers tegen. 1 verdediger op een helft, de andere 2 verdedigers op de andere helft.

Variatie:

- 1 speler mag tippen
- niemand mag tippen
- alle verdedigers op 1 helft

Techn. en tact. aanwijzingen

- bal afspelen vrijlopen
- geen verdediger tussen jou en de ballijn



4 tegen 3 tegenaanval

Beschrijving

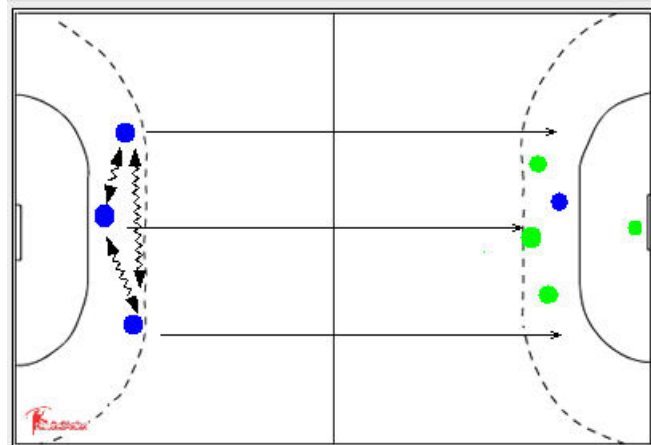
Met je 3-tal bal opbrengen naar de overkant en scoren. Onderweg kom je 3 verdedigers tegen + de cirkelspeler als medespeler. Je speelt 4-3

Variatie:

- 1 speler mag tippen
- niemand mag tippen
- alle verdedigers op 1 helft
- verdedigers steeds defensiever

Techn. en tact. Aanwijzingen

- bal afspelen vrijlopen
- geen verdediger tussen jou en de ballijn



Kijkwijzer scheidsrechter



Werkpatroon:
WIE, WAT en WAT DAARNA

overtredingen:

- **Second dribble**
- **Lopen (je mag drie passen lopen, 1 x stuiten en nog eens drie passen lopen)**
- **Cirkel (niemand mag in de cirkel komen)**
- **Terugspelen op de keeper**
- **bal uit (inworp vanaf de zijlijn)**
- **hoekworpen (bal via de keeper achter is geen hoekworp)**

Bronnen

- www.handbal.nl
<http://www.youtube.com/watch?v=j7LRpfMRb1s>
 - (Promotiefilm Handbalverbond)
- http://www.youtube.com/watch?v=iT_gXxT5fQ
 - (Promotiefilm Nick Schilder)
- <http://www.youtube.com/watch?v=v0VBHafaLPY&feature=fvst>
The Wall street Journal

Nieuw streethandbal:

- <http://www.youtube.com/watch?v=b-99PrmG7M>
- <http://www.handbal.nl/handbalvormen/street-handball/>

Beachhandbal:

http://www.youtube.com/watch?v=q2_y1Y1ZGpA
(beachhandball promotiefilm)
<http://www.zappsport.nl/sport/beachhandbal>