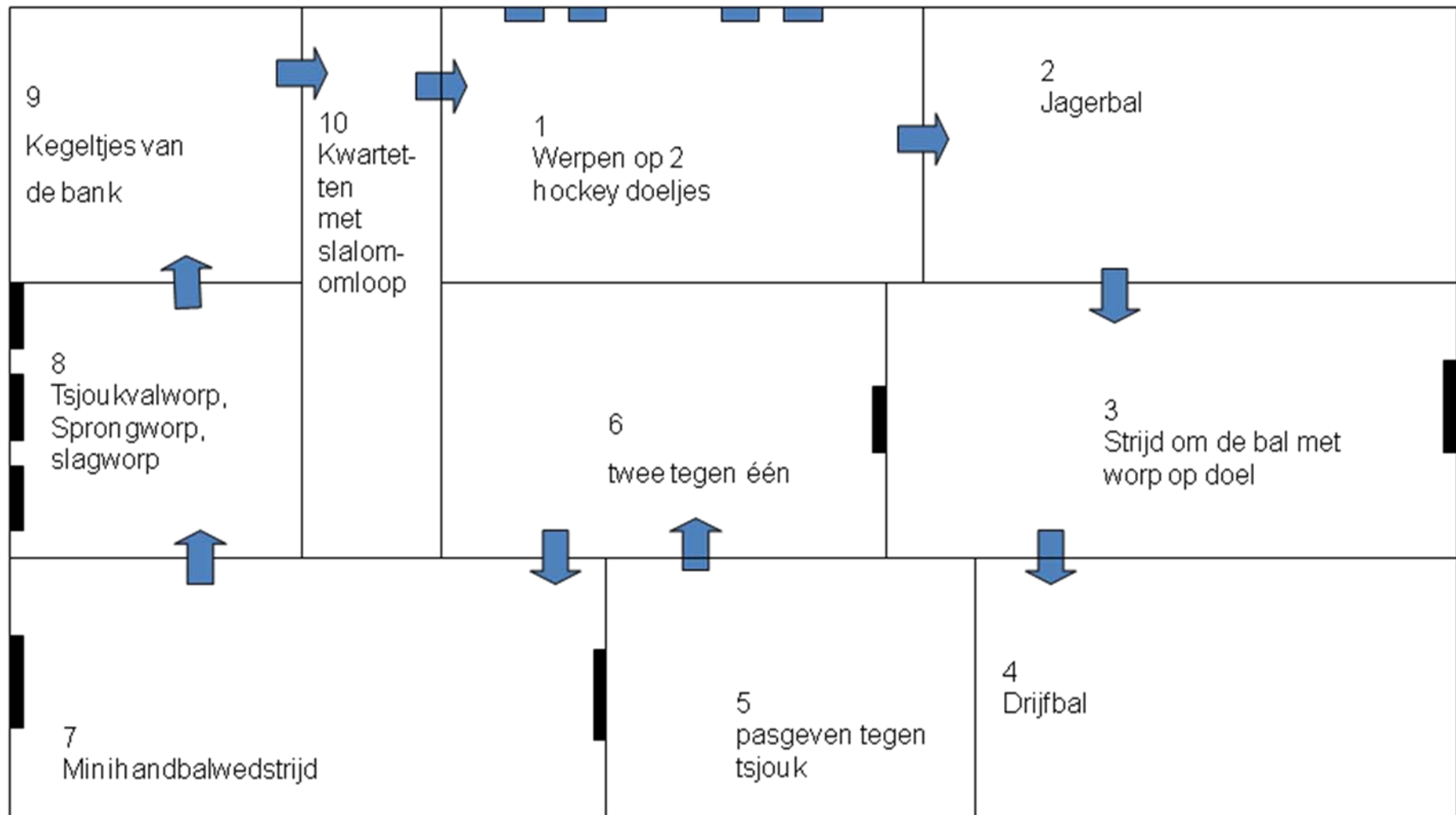


# Handbalinstuif: grondplan



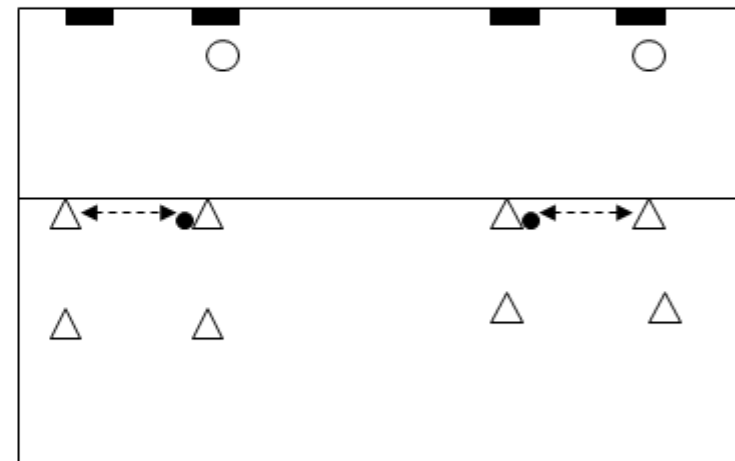
- 35 softballen
- 4 doeltjes (VHV)
- 30-tal kegels
- 20 hesjes
- 6 (of minimum 2) banken
- Gymbal
- 4 Tsjouken
- Springplank en Turnmat
- Valmat
- Trampoline
- Kaarospel
- 2 maal 40 potjes
- 4 hockey doeltjes
- 2 grote doelen

### Legende de gebruikte symbolen

	Pasweg
	Loopweg
	Dribbelen
	Loopweg met bal
	Shot op doel
	Aanvaller
	Verdediger
	Bal
	Aanvaller met bal
	Kegel
	Doel
	bank
	

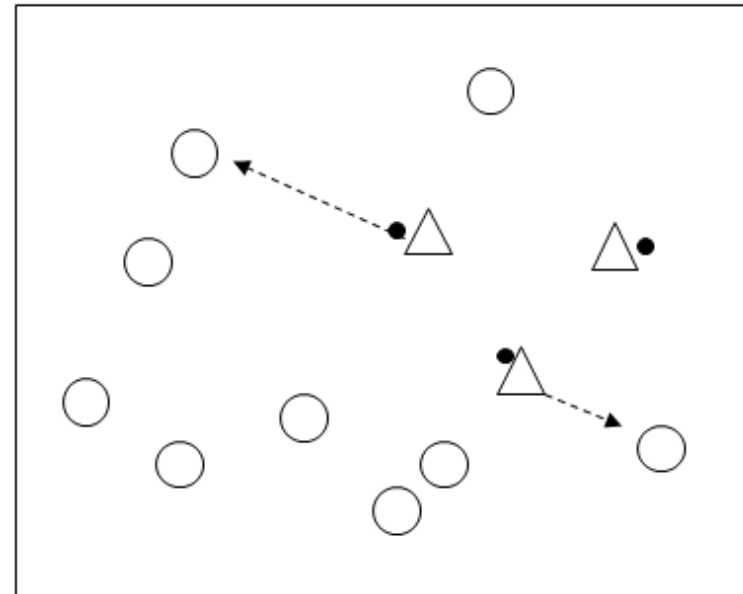
# 1. Werpen op hockeydoeltjes

- De aanvallers spelen met 2 tegen 1 doelverdediger, deze moet de 2 doeltjes verdedigen
- De aanvallers trachten door snel samenspel te scoren in het doeltje dat recht voor hen staat (ze mogen niet diagonaal werpen)
- De aanvallers mogen niet voorbij de werplijn komen (op 5m van de kegels)
- Het is de dus de bedoeling dat de aanvallers snel de bal heen en weer spelen, zodat de doelman te laat komt en ze een goede doelkans verwerven
- **Materiaal: 2 ballen, 4 hockey doeltjes**



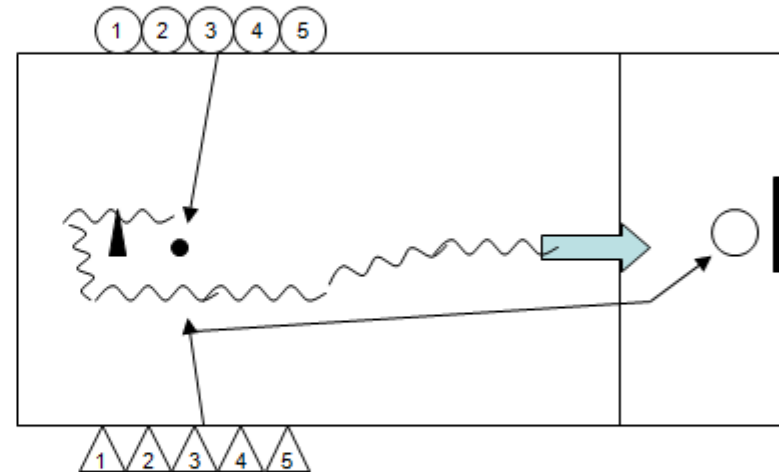
## 2. Jagerbal

- Per 4 leerlingen 1 jager
- De jagers mogen lopen met de bal in hun handen en trachten de hazen aan te gooien
- Wie aangegooid is, gaat in spreidstand staan met de armen zijwaarts
- Je bent terug vrij wanneer iemand onder je benen doorkruipt
- Variatie: de hazen mogen de bal afweren met de handen
- **Materiaal: 2 ballen, 4 hockey doeltjes**



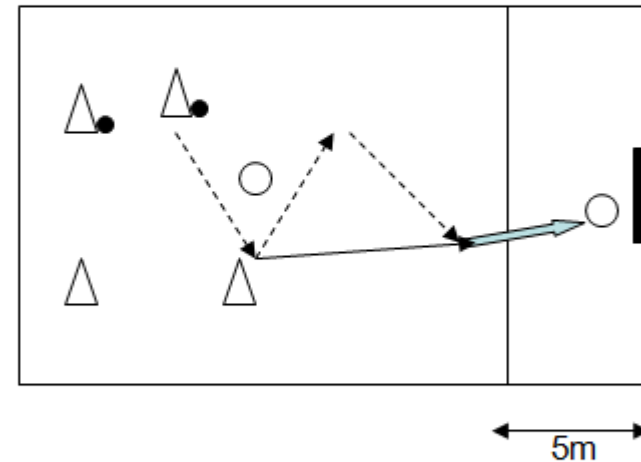
### 3. Strijd om de bal met afwerken op doel

- 2 ploegen staan achter de achterlijn van het speelveld opgesteld, in het midden van het speelveld ligt een bal.
- De spelers van elke ploeg zijn genummerd. De trainer roept een nummer waarop de overeenkomstige spelers zich naar de bal toe haasten.
- De speler die de bal heeft dribbelt rond de kegel, dan naar het doel en tracht te scoren van achter de werplijn. De speler die de bal niet heeft loopt onmiddellijk naar het doel en wordt doelwachter
- **Materiaal: 1 bal, 1 doel, 1 grote kegel, kegeltjes om het doelgebied af te bakenen**



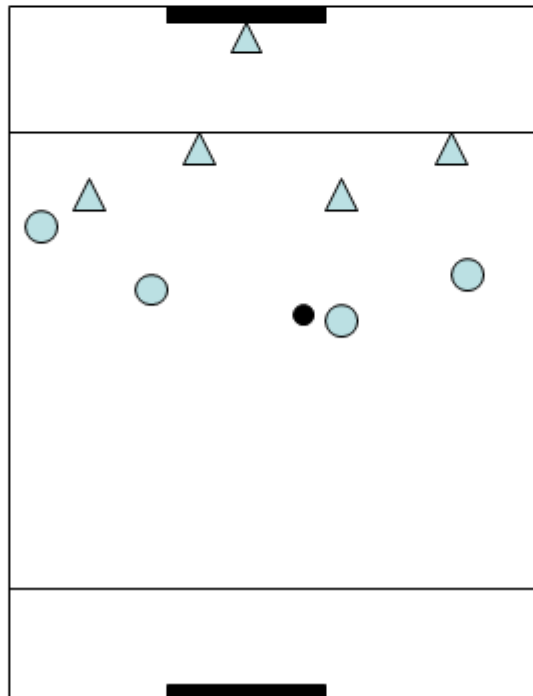
## 4. 2 tegen 1

- 2 aanvallers proberen 1 verdediger te omspelen en te scoren
- De aanvallers mogen niet voorbij de werplijn komen (op 5m van de kegels)
- Na 5 aanvallen worden de doelman en de verdediger gewisseld
- Belangrijk: de niet-balbezitter moet zich aanspeelbaar opstellen, dus zeker niet achter de verdediger gaan staan
- **Materiaal: 2 ballen, doeltje, kleine kegeltjes om de werplijn (cirkel) af te bakenen**



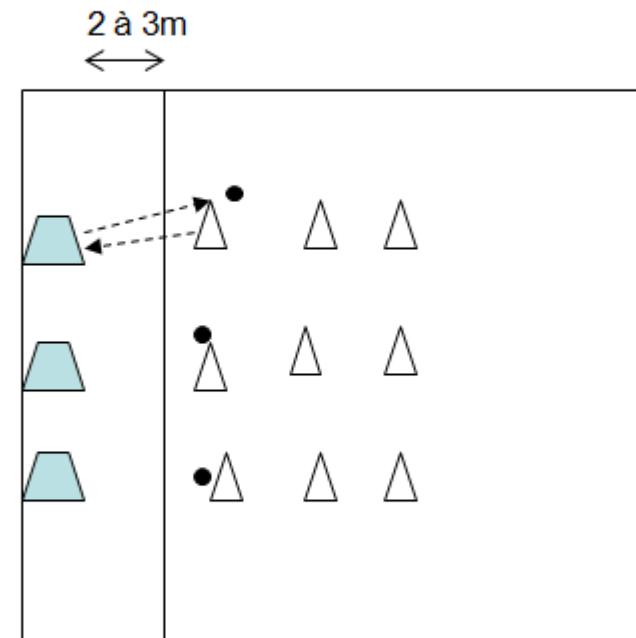
## 5. Wedstrijdje minihandbal

- Als wedstrijdvorm spelen we 4 tegen 4 in de breedte van het normale handbalveld:
- Belangrijkste spelregels
  - Alleen de keeper mag zijn doelgebied betreden.
  - Keeper mag meespelen.
  - Je mag niet naar de overkant lopen met de bal in de handen. 3 steunen (4-5 worden getolereerd)
  - Er worden geen ballen uit de handen gehaald en geen lichamelijk contact gemaakt.
- Tip: laat de kinderen zo vlug mogelijk wapenen!
- **Materiaal: 1 bal, 5 hesjes, 2 doelen (kast, paaltjes, kleine doeltjes,... zijn mogelijk)**



## 6. Pasgeven tegen de tsjouk

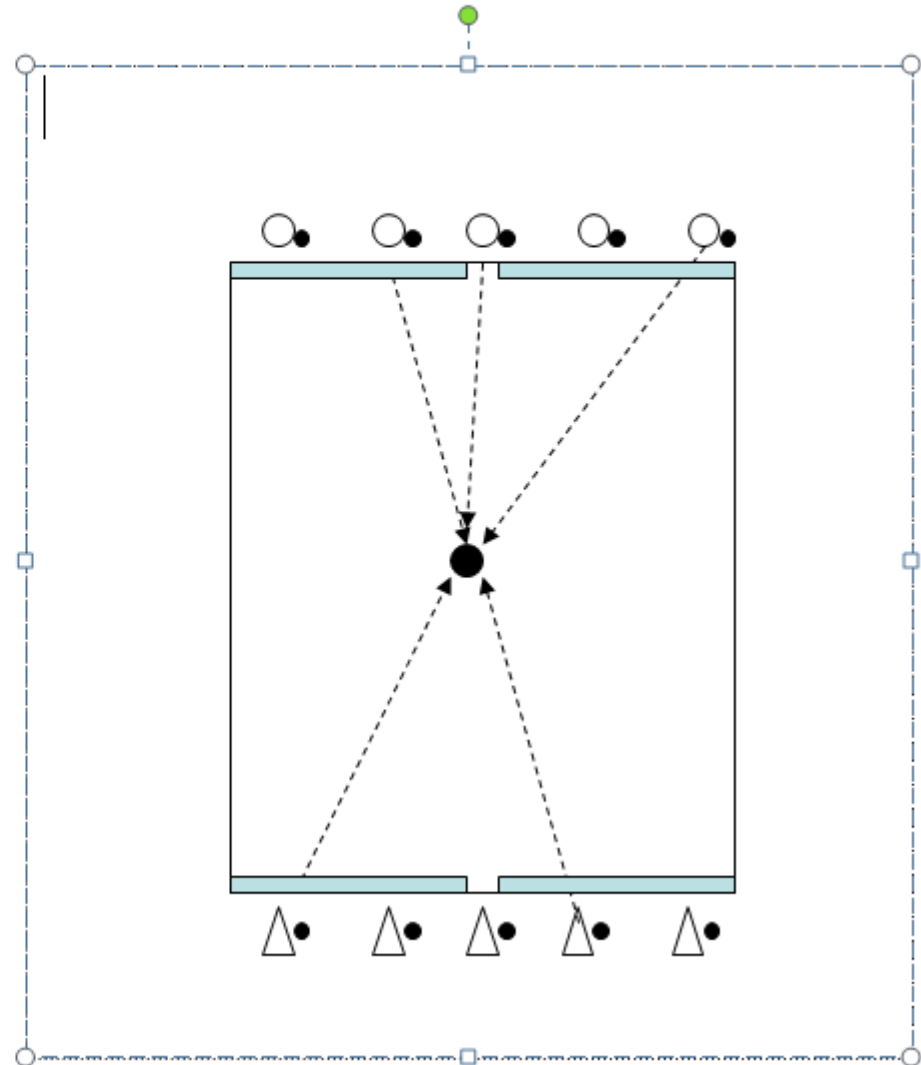
- Vorm 1: de spelers gooien de bal van achter de werplijn in de tsjouk en vangen hem zelf weer op met een correcte vangtechniek (wijsvingers en duimen vormen een driehoek)
- Vorm 2: idem, maar de volgende speler in de rij vangt de bal op en gooit hem dan op zijn beurt van achter de werplijn tegen de tsjouk
- **Materiaal: 3 tsjouken, 3 ballen**





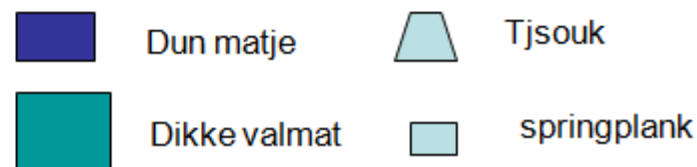
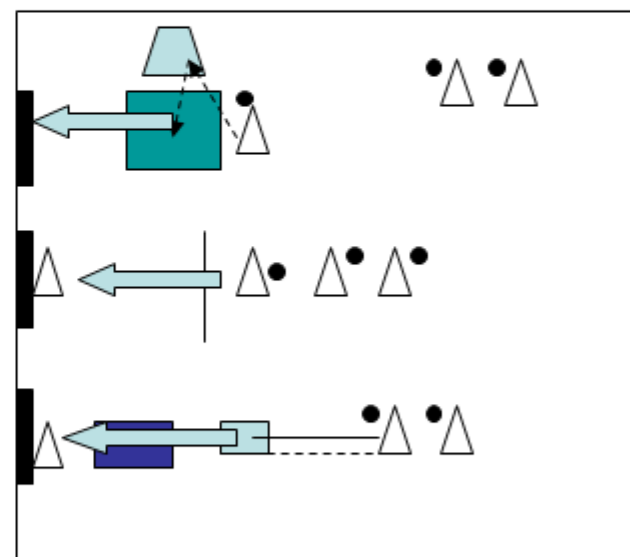
# 7. Drijfbal

- 2 ploegen: elke ploeg staat opgesteld achter de achterlijn (afgebakend met banken) van het veld (ongeveer 14m), iedereen heeft een bal
- Er ligt een grote gymbal in het midden
- Men moet trachten via slagworpen de bal over de achterlijn van de andere ploeg te krijgen
- **Materiaal: kegels om het veld af te bakenen, één bal per persoon, grote gymbal, 4 banken om de werpzone af te bakenen (eventueel)**



## 8. Tsjoukvalworp, sprongworp, slagworp

- Bij deze proef wordt er op drie verschillende manieren geworpen, na 3 minuten wordt telkens doorgeschoven naar de volgende stand
- Bovenste stand
  - De speler positioneert zich met zijn bal voor de valmat
  - Hij werpt de bal tegen de tsjouk, vangt hem al vallend op en werkt af op doel met een valworp (landend op de valmat)
  - Belangrijk:
    - Lichaam strekken bij het landen (niet op de knieën landen)
    - Armen (handen) worden gebruikt als schokdempers bij het landen
- Middenste stand
  - De spelers gooien met een slagworp van achter de werplijn, wie scoort wordt doelman
  - Belangrijk:
    - Gekruiste coördinatie bij het gooien (rechtshandige = linker voet voor)
    - Elleboog is hoger dan de schouder bij het gooien
- Onderste stand
  - De spelers lopen aan, stoten met één voet af in de springplank en werpen met een sprongworp op doel
  - De spelers landen op het matje
- **Materiaal: tsjouk, matje, dikke valmat, enkele ballen**



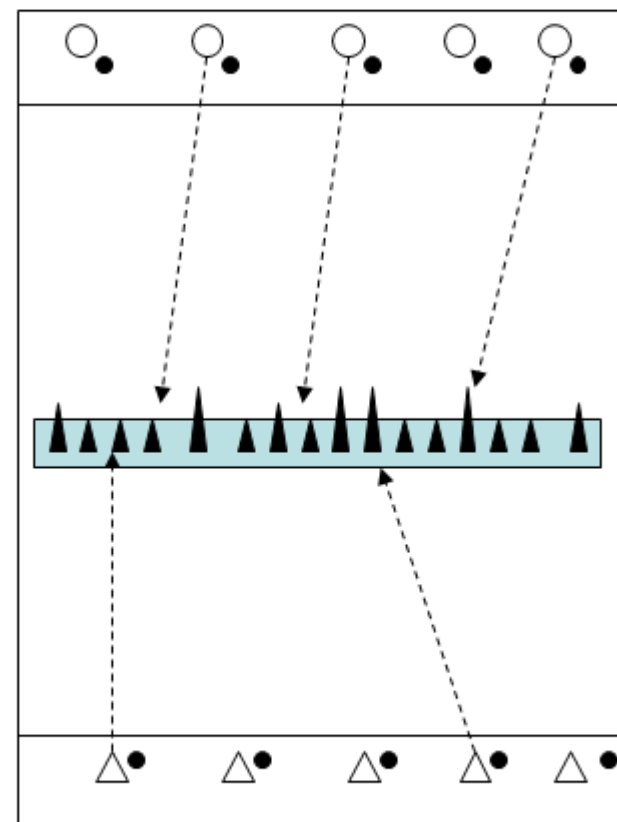
## 9. Kegeltjes van de bank werpen (gericht op werpen en dribbelen)

- 2 ploegen van 4 tot 6 spelers staan achter de werplijn opgesteld. Elke speler heeft een bal. In het midden staat een bank met daarop een aantal kegels van verschillende grootte.
- De spelers trachten van achter hun werplijn de kegeltjes van de bank te gooien
- De ploeg die er het meeste afwerpt wint

### Doelen:

#### **Werpen:** (voor een rechtshandige)

- de speler plaats het linker been voor (gekruiste coördinatie). Indiaan spant zijn boog.
  - de speler heeft een hoge werparm (de elleboog is boven de schouder. Bal boven het hoofd).
  - De spelers worden er ook van bewust gemaakt dat in het handbal van achter een lijn (cfr. cirkel) moet geworpen worden.
- 
- **Materiaal: 2 banken, 20-tal kegels van verschillende grootte, 12 ballen**



# 10. Kwartetten met slalomloop

## Kwartetten

In het midden van het veld liggen spelkaarten met de beeltenis naar onder

- De spelers dribbelen per ploeg om beurt slalom tussen de kegels en mogen telkens één kaart omdraaien, Mogelijke opdrachten:
  - Verzamel 4 heren, dames, vijven,...
  - Verzamel 8 hartenen
- Indien ze een juiste kaart omdraaien mogen ze die meenemen, zoniet leggen ze de kaart terug
- Daarna lopen ze terug en geven de bal aan de volgende die dan mag vertrekken
- **Materiaal: 10 kegels, boek speelkaarten, 4 ballen**

