

# Spelend leren kaatsen (3)

One wall; meer dan alleen een spel!

*De titel van dit derde en laatste artikel over het kaatsen geeft al aan waar we het over zullen gaan hebben: One Wall Handball. In dit artikel zullen we het One Wall Handball verder belichten en laten zien dat het meer is dan alleen een simpel spel. Het is zeer toegankelijk: anywhere, anyway, anyhow!*

Door: Hille Saakstra en Geert Vandervelden

## Voor iedereen, door iedereen

In het vorige artikel over One Wall Handball (zie *Lichamelijke Opvoeding 6*) hebben we het al even gehad over de populariteit van het spel. Deze populariteit is vooral toe te schrijven aan het feit dat het een spel is voor iedereen en gespeeld kan worden door iedereen. Het maakt niet uit wie je bent of waar je vandaan komt, iedereen is welkom en iedereen mag meedoen! Veel toernooien worden gespeeld via het 'out of the hat' principe. Het 'out of the hat' principe werkt heel simpel, iedereen die zin heeft om te spelen verzamelt zich bij

de muur. Alle namen gaan in een hoed en via het trekken van de lootjes wordt bepaald wie tegen wie speelt. De aankondiging voor de toernooien vindt veelal plaats via de sociale media (Twitter en Facebook) en mond-tot-mond reclame. Het spelen van toernooien gebeurt vrijwel altijd zonder scheidsrechters, vals spelen is simpel weg 'not done'! En het respect voor de tegenstander, hoe goed of slecht hij ook is, is groot. Het spel brengt wat dat betreft een eigen cultuur met zich mee waarin normen en waarden een centrale rol spelen.

Voor iedereen, door iedereen geldt ook voor mensen die in een rolstoel zitten! One Wall Handball is niet alleen een spel dat door valide mensen gespeeld kan worden. Ook voor minder valide mensen is One Wall Handball zeer geschikt. Zo heeft de KNKB ondertussen contact met de stichting Special Heroes en zijn er met succes al verschillende clinics verzorgd op SBO en VSO scholen.

## De truc van het One Wall

In het vorige artikel (*Lichamelijke Opvoeding 6*) hebben we uitgelegd hoe One Wall



Ook te spelen vanuit de rolstoel

## One Wall In & Out

### ORGANISATIE

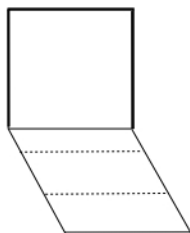
- Een kale muur

### AANTAL SPELERS

- 5 à 6 spelers

### MATERIAAL

- 4 pionnen (om het speelveld te markeren)
- 1 luchtbal per veld



### OPDRACHT

- De spelers vormen een rij, waarna de eerste twee spelers het tegen elkaar op nemen.
- De speler die als eerste twee punt weet te scoren heeft gewonnen en neemt het vervolgens op tegen de derde speler uit de rij.

### TIPS VOOR DE TRAINER

#### LOOPT 'T?

- Zorg voor voldoende ruimte om het spel te spelen

#### LUKT 'T BIJNA?

- Verhoog het maximale aantal stuiten
- Spreek af de bal in het midden van de muur te spelen.

### REGELS

- De nieuwe speler begint met serveren.
- De bal mag maximaal 1 maal stuiten.
- De bal moet rechtstreeks tegen de muur worden geslagen.
- Buiten de lijnen is uit.
- Alleen de speler die serveert kan punten verdienen.
- De speler die als eerste alle andere spelers verslaat is de winnaar.

#### LUKT 'T GOED?

- Spreek af de bal alleen laag op de muur te spelen.
- Laat de spelers na het spelen van de bal eerst over de achterlijn lopen.
- Maak gebruik van de Big Blue wedstrijdbal

#### LEEFT 'T?

- Speel om 1 punt i.p.v. 2 punten
- Heb je alle spelers een keer verslagen? Dan krijg je "een leven" die je kunt inzetten als zelf bent verslagen.

## One Wall Triangle

### ORGANISATIE

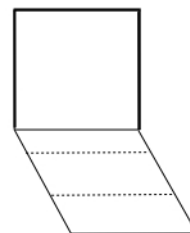
- Een kale muur

### AANTAL SPELERS

- 3 spelers

### MATERIAAL

- 4 pionnen (om het speelveld te markeren)
- 1 luchtbal per veld



### OPDRACHT

- De spelers vormen een driehoek in het veld, met de punt bij de muur. De speler het dichtst bij de muur begint met serveren.
- Wint de speler die serveert het punt dan blijft hij serveren. Verliest hij de service dan krijgt de speler die het punt wint de service

### TIPS VOOR DE TRAINER

#### LOOPT 'T?

- Zorg voor voldoende ruimte om het spel te spelen

#### LUKT 'T BIJNA?

- Verhoog het maximale aantal stuiten
- Spreek af de bal in het midden van de muur te spelen.

### REGELS

- De bal mag maximaal 1 maal stuiten.
- De bal moet rechtstreeks tegen de muur worden geslagen.
- Buiten de lijnen is uit.
- Alleen de speler die serveert kan punten verdienen.
- De speler die het eerst vijf punten haalt is de winnaar.

#### LUKT 'T GOED?

- Spreek af de bal alleen laag op de muur te spelen.
- Laat de spelers na het spelen van de bal eerst over de achterlijn lopen.
- Maak gebruik van de Big Blue wedstrijdbal

#### LEEFT 'T?

- I.p.v. het krijgen van de service bij het winnen van een punt draaien de spelers door. bv. linksachter gaat serveren, rechtsachter wordt linksachter etc.

Handball moet worden gespeeld en welke spelregels het spel kent. Nu willen we het met jullie hebben over 'de truc' van het spel. Het doel van het One Wall Handball is om de bal zodanig tegen de muur te spelen dat het voor de tegenstander onmogelijk is om hem weer terug te spelen, want dit levert namelijk punten op. Om dit voor elkaar te krijgen kun je gebruikmaken van een aantal beproefde tactieken.

- Spelen op de mindere hand van de tegenstander. Iedere speler heeft een voorkeurshand. Dit is vaak hand die de speler in de loop der jaren het meest heeft ontwikkeld. Een tactiek bij het One Wall Handball kan zijn om de bal zo te spelen dat je de tegenstander dwingt om de bal met de minder goed ontwikkelde hand te spelen. >>



Bij de service hoog op de muur slaan

Contact:

[h.saakstra@gmail.com](mailto:h.saakstra@gmail.com)  
[vandervelden.geert@gmail.com](mailto:vandervelden.geert@gmail.com)





Uitdagende spelvormen

- Op de meest gunstigste positie staan. Het centrum van het speelveld is de meest ideale positie om te staan tijdens het spel. Het is dus belangrijk om deze positie zo snel mogelijk na de service in te nemen. Dit kan bijvoorbeeld door bij de service de bal hoog op de muur te spelen, de bal zal dan diep in het speelveld vallen en dat geeft jou de tijd om je in het centrum van het speelveld te positioneren. Heb je de service niet, dan moet je proberen om de eerste return hoog op de muur te plaatsen. Dit geeft jou gelijk na de service de tijd om in het centrum van het speelveld te gaan staan.
- Het KillShot. Eenmaal op de meest gunstigste plaats in het veld is het de

uitdaging om het 'KillShot' te plaatsen. Deze ultieme slag zorgt er voor dat de bal nadat hij de muur heeft geraakt rollend terug in het veld komt en dus niet meer is te slaan voor de tegenstander. Je kunt dit bereiken door de bal zo laag als mogelijk is op de muur te slaan (het stukje muur waar normaal gesproken de plint zit).

### Spelvormen voor gevorderden

In het vorige artikel hebben we een aantal eenvoudige spelvormen besproken. In dit artikel nog twee spelvormen die wat meer uitdaging bieden.

- In & Out. De spelvorm In & Out is ideaal bij de wat grotere groepen. Vijf á zes spelers gaan in een rijtje bij een

muur staan. De eerste twee spelers uit de rij beginnen tegen elkaar te spelen, de speler die als eerste twee punten weet te scoren blijft staan en neemt het vervolgens op tegen de volgende speler uit de rij die mag beginnen met serveren. De winnaar blijft iedere keer staan en de verliezer sluit achteraan in de rij. De speler die als eerste van alle andere spelers heeft gewonnen is de winnaar.

- The Triangle. Drie spelers gaan in een driehoek in het veld staan, waarbij de punt van de driehoek bij de muur is. De speler het dichtst bij de muur begint met serveren. Weet hij na de rally het punt te scoren, dan krijgt hij het punt en mag hij wederom serveren. Scoort een van de andere twee spelers het punt, dan wisselt deze van plaats met de serverder en mag hij proberen punten te scoren. De speler die het eerst vijf punten weet te scoren is de winnaar.

### Interesse?

Mocht je belangstelling hebben voor One Wall Handball dan kun je contact opnemen met: Geert Vandervelden  
Meer informatie is ook te vinden op <http://www.knkb.nl> of <http://www.onewallhandball.nl>

Hille Saakstra is docent S&B op het OSG Piter Jelles en Talentcoach van de Friesland Bank Kaatsacademie. Hij heeft samen met een projectgroep het lespakket ontwikkeld. Zijn specialiteit is talentontwikkeling.  
Geert Vandervelden is bondscoach One Wall Handball en projectleider "Een boost voor One Wall". Hij is de afgelopen zeven jaar bondscoach van België geweest en heeft zich met dit land in de mondiale subtop genesteld. ◀



Mondiale subtop