



Handbal (3)

In het vorige artikel zijn we ingegaan op het aanleren van basisvaardigheden van het handbal. In artikel drie besteden we aandacht aan schijnbewegingen, verdedigen en aan tactische principes. De lesstof in dit artikel is meer geschikt voor de vaardigere handbalspelers. We adviseren het toepassen van schijnbewegingen, verdedigen en tactiek aan bod te laten komen in het derde schooljaar van het voortgezet onderwijs of als leerlingen worden voorbereid op een schoolhandbaltoernooi.

Door: Sebastiaan Platvoet en Wim Platvoet

Fysieke sport

Handbal is een fysieke sport. Lichaamscontact tussen spelers komt veelvuldig voor. Het fysieke contact leidt bij handbal bijna nooit tot blessures. Dat heeft vooral te maken met de regels en het naleven hiervan door spelers. In de huidige spelregels is 'frontaal verdedigen' toegestaan. Met frontaal verdedigen wordt bedoeld dat fysiek contact is toegestaan tussen spelers indien ze recht tegen over elkaar staan. Het contact met de tegenstander dient met gebogen armen en gecontroleerd te zijn. Deze regel impliceert dat fysiek contact door een verdediger niet meer gemaakt mag worden als een aanvaller de verdediger deels of geheel is gepasseerd. We adviseren om op school ook deze regels toe te passen. Handbal spelen zonder fysiek contact toestaan is een te grote beperking voor de verdedigers. Het is juist de uitdaging om leerlingen te leren om fysiek contact te maken waarbij de veiligheid van elkaar voorop staat. Respect voor elkaar en spelen naar en in de geest van de spelregels zijn bij het leren van verdedigen ideale sociale en cognitieve lesdoelen!

Schijn/passeerbewegingen

Als het niveau van de leerlingen toeneemt en de leerlingen het spel beter gaan spelen is het noodzakelijk om schijnbewegingen aan te leren. Een schijnbeweging gevolgd door een passeerbeweging heeft als doel:

1. zelf een scoringskans creëren en
2. twee of meer verdedigers aan je binden zodat elders op het veld een overtalsituatie ontstaat.

Hoewel meerdere bewegingen bestaan adviseren wij het aantal schijnbewegingen dat leerlingen wordt aangeleerd te beperken tot twee. Minder is meer gaat hier op. Het goed kunnen toepassen van één of twee schijnbewegingen is effectiever dan veel bewegingen matig beheersen. De schijnbeweging gaat steeds gepaard met een passeeractie.

De passeeractie na een schotdreiging (rechtshandige speler)

De aanvaller knijpt in de bal, nadert de verdediger tot ongeveer één meter, dreigt om te schieten op doel door goed in te draaien met de bal achter en een stap naar voren te maken met het linker-

been, stapt naar rechts weg met het rechterbeen om naast de verdediger te komen, plaatst linkerbeen richting doel, maakt een sprongworp en schiet op doel (zie foto's). De minder vaardige leerling kan na de schotdreiging een stuit maken en daarna 1-2-3 pas en afronden op doel.

Oefeningen

1. Iedereen een bal, vrij rond lopen en tippen in de zaal. Op fluitsignaal een andere leerling opzoeken, schotdreiging maken en elkaar rechts passeren.
2. Drietallen starten op één lijn, buitenspeler speelt de middenspeler aan, schotdreiging, stuit, passeerbeweging en pass naar de andere buitenspeler. Vaardige leerlingen maken de



Foto 1: schotdreiging



Foto 2: met links naar rechts weg stappen

actie zonder stuit. Accent op goede schotdreiging en versnellen bij het passeren!

3. Eén verdediger op negen meter, drie/vier aanvallers die starten vanaf linker-, midden- of rechteropbouw. Elke aanvaller maakt schijnbeweging, passeert en rondt af op doel. Verdediger is eerst passief en wordt afhankelijk van het niveau steeds actiever. In eerste instantie spelen met trefvlakken in het doel, na verloop van tijd kan een keeper worden gebruikt. Geef leerlingen een eigen verantwoordelijkheid voor de veiligheid van de keeper als vanaf meerdere posities tegelijk op één doel wordt aangevallen.
4. Vaardige leerlingen kunnen ook schotdreiging maken naar rechts en de verdediger links passeren. Het pasritme is hierbij: uitstap met links bij schotdreiging, voorlangs kruisen met rechts en met links richting doel stappen en sprongschot maken.

De passeeractie na een nulpas



Foto 5: nulpas

De nulpas in het handbal is een sprong waarbij wordt afgezet met één been en een speler landt op twee voeten naast

elkaar. De nulpas, zoals het woord al zegt, telt niet als een pas. Een speler mag hierna nog drie passen maken. De nulpas is vergelijkbaar met de split step in tennis. Bij het maken van een nulpas landt de speler op één meter van de verdediger, dreigt met het lichaam naar links, maakt een stap met rechterbeen naar rechts en stapt vervolgens met het linkerbeen langs de verdediger richting doel. Hierna maakt de speler een sprongschot en schiet op doel. Bij de nulpas is het van belang dat de leerling op de voorvoeten landt en het gewicht naar voren brengt (zie ook fotoserie van passeeractie).

Oefeningen

1. Aanleren van de nulpas, alle leerlingen een bal, vrij tippen door de zaal en bij fluitsignaal nulpas maken gevolgd door 1-2-3-pas en sprongworp.
2. Zie eerste oefening bij passeeractie na schotdreiging.
3. Een uitbouw is makkelijk te maken door van één tegen één naar twee tegen twee en drie tegen drie te gaan. Om ruimte te creëren om te kunnen schieten op doel moeten leerlingen schijnbewegingen en passeeracties gaan toepassen. Behalve de eigen actie dienen leerlingen nu ook tijdens de actie oog te hebben voor medespelers en tegenstanders. Om de schijn- en passeerbewegingen goed te kunnen oefenen is het belangrijk om het speelveld klein te houden. Leerlingen worden zo 'gedwongen' ruimte te creëren door schijnbewegingen te maken en passeeracties toe te passen. Een groot speelveld biedt de mogelijkheid om door loopacties alleen ruimte en kansen te creëren.

Verdedigen

Bij het leren van verdedigen één tegen één is het van belang dat leerlingen leren wat de uitgangshouding is en waar en hoe de verdediger contact maakt met de aanvaller.



Afbeelding 1

Uitgangshouding:

- op de voorvoeten staan en met licht gebogen knieën
- in lichte schredestand staan
- bij een rechtshandige aanvaller staat het linkerbeen van de verdediger voor, bij een rechtshandige aanvaller staat de verdediger ingedraaid met de linkerschouder voor
- de armen zijn voor het lichaam en gaan richting de verdediger (en niet omhoog).

Contact:

- de verdediger maakt contact door bij de aanvaller één hand voor tegen de schouder (schotarm) en de andere hand aan de voorkant tegen de heup te plaatsen (zie foto's).



Foto 6,7 verdedigen

Oefeningen aanleren verdedigen

1. Tweetallen lopen vrij rond, aanvaller maakt schotdreiging verdediger stapt naar de aanvaller toe, maakt contact op schouder en heup en 'begeleid' de aanvaller. De aanvaller kan de actie steeds feller uit gaan voeren, verdediger geeft steeds meer tegendruk.



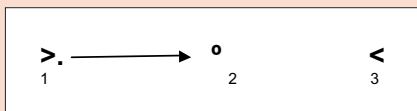
Foto 3: met rechts naar doel stappen



Foto 4: links stappen voor sprongworp

Fotoserie
foto1,2,3,4
passeeractie

2. Maak drietallen, per drietal één bal. Verdediger staat in het midden. 1 loopt in met bal en maakt een schotdreiging, 2 maakt contact door hand op schouder en heup te plaatsen, 1-2 seconden contact houden, 1 speelt daarna de bal door naar 3. 1 Wordt verdediger, 2 neemt plaats van 1 over en 3 valt aan.



Tekening 1

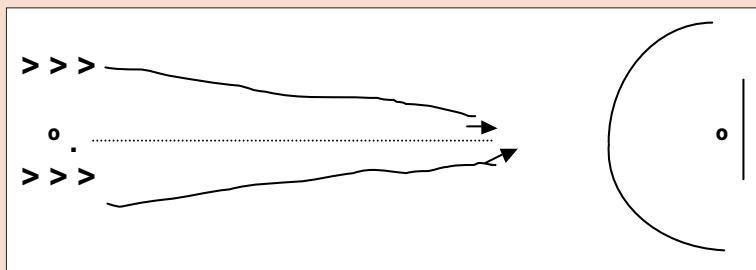
Uitbouwmogelijkheden:

- a aanvaller versnelt de beweging, afhankelijk van niveau van de verdediger
 - b aanvaller maakt een duidelijke schotbeweging naar links of rechts
 - c aanvaller gaat steeds meer proberen om 'echt' te passeren (van 50% naar 100%)
 - d speler 3 wordt keeper, een turnmatje of twee paaltjes worden gebruikt als doel, aanvaller 1 valt vijf keer aan tegen verdediger 2, daarna doorwisselen.
3. Vier- of vijftallen maken. Eén leerling is de verdediger en start op negen meter. De aanvallers staan op linker-, midden- of rechteropbouw. Alle aanvallers vallen één keer aan, daarna doorwisselen. De aanvallers passen snelheid aan bij het niveau van de verdediger. De aanvallers starten op drie meter van de verdediger, maken twee stuiten of een 1-2tje met de verdediger en zoeken de verdediger op voordat ze de passeerbeweging inzetten.

Aandachtspunten verdediger

De verdediger:

- let op uitgangshouding
- richt zich in de verdediging op de schotarm van de aanvaller
- probeert de aanvaller te dwingen naar de 'niet-schotarm-kant' te passeren
- beweegt voorwaarts, zoekt de aanvaller op in plaats van af te wachten of naar achter te bewegen.



Tekening 2: Combinatieoefening aanval/verdediging

Combinatieoefening passeren en verdedigen

Twee leerlingen staan naast elkaar met het gezicht richting doel. Eén leerling staat in het midden en rolt de bal naar voren. Als de leerlingen de bal zien rollen mogen ze weg. De leerling die het eerste de bal heeft wordt de aanvaller, de ander gaat verdedigen. Doel van de aanvaller is scoren na een één-tegen-één-actie, de verdediger probeert dit te voorkomen.

Uitbouwmogelijkheden:

- a speel steeds een best of three of best of five, de winnaar zoekt daarna een andere winnaar op, de verliezer speelt tegen een verliezer
- b maak drie of vier rijen over de breedte van de zaal, winst is een rij naar links, verlies een rij naar rechts
- c speel het over de lengte van de zaal. Een tweetal wacht halverwege. Van tevoren is afgesproken wie bij wie hoort. Eén van het wachtende tweetal wordt dan de medespeler van de aanvaller, de ander gaat mee verdedigen. Twee tegen twee uitspelen.

Tactische elementen verdedigen

Een belangrijk kenmerk van handbal is dat je met zijn allen aanvalt en met zijn allen verdedigt. Aandacht besteden aan het met zijn allen verdedigen en de principes die hieraan ten grondslag liggen is essentieel om een verdediging succesvol te laten zijn.

De basisprincipes met betrekking tot positie en beweging in het handbal bij het verdedigen zijn:

1. uitstappen en terugstappen, een speerpunt vormen naar de balbezitter
2. elke nieuwe balweg eist een nieuwe positie van de verdediger
3. eerst ordenen door alle posities bezet te houden en dan pas actief gaan handelen

4. eerst de plaatsgebonden hoofdtak uitvoeren.

De basisprincipes met betrekking tot de samenwerking met de medeverdedigers:

1. taken overgeven betekent taken overnemen
2. de medeverdedigers ondersteunen
3. heldere, korte en zakelijke informatie geven aan medespelers in woord en gebaar.

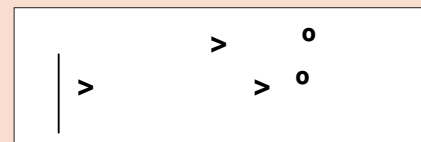
De basisprincipes met betrekking tot de houding ten opzichte van de tegenstander:

1. de balbezitter blijven aanvallen zolang deze in balbezit is
2. het storen van loopwegen en balwegen van de aanvallers
3. het storen van schoten op doel
4. proberen het initiatief van de aanvallers over te nemen.

(NHV Handbal Trainer A, 2005)

Oefeningen

1. Zie tekening 3. Maak vijftallen. Twee aanvallers, twee verdedigers en één keeper. De twee aanvallers proberen te scoren, de twee verdedigers proberen dit te voorkomen. Accent ligt op uitstappen (op balbezitter) en terugstappen, medeverdediger ondersteunen, balbezitter blijven aanvallen en storen van schoten op doel.



Tekening 3: Verdedigende oefening

2. Zelfde oefening kan makkelijk worden uitgebreid naar drie tegen drie. Bij drie tegen drie is het mogelijk om met hoekspeler, opbouw- en midopbouwspeler te spelen of met twee opbouwers (links en rechts) en een



Verdedigen

midopbouwspeler. Bij het oefenen van de verdediging adviseren we om niet meer een groter aantal te spelen dan drie tegen drie. De basisprincipes van het verdedigen kunnen leerlingen het snelste onder de knie krijgen door veel drie-tegen-drie oefeningen te spelen.

Ten slotte

Hoewel de behandelde stof misschien complex lijkt zijn leerlingen vaak snel in staat om de oefeningen goed uit te voeren. We hopen dat duidelijk wordt dat

veel oefeningen gespeeld moeten worden in kleine groepen. Het werken in kleine groepen biedt meerdere voordelen:

1. er kan makkelijk gedifferentieerd worden, elk kind kan op het eigen niveau oefenen waardoor kans op succesbeleving groot is
2. de individuele bijdrage van elk kind wordt zichtbaar in het spelen van handbal. 'Social loafing' (meeliften) wordt erg lastig
3. elk kind heeft veel balcontacten, valt aan, schiet veel op doel en verdedigt

4. in elke handballes wordt intensief bewogen
5. spelen in kleine groepen maakt het spel overzichtelijk waardoor de basisprincipes goed geoefend kunnen worden.

In het volgende nummer zal in een laatste artikel worden ingegaan op de tactische basisprincipes van het handbal.

Correspondentie:

*Sebastiaan.Platvoet@han.nl of
w.platvoet@home.nl*