



Handbal (2)

In het vorige nummer heeft een inleiding gestaan over het aanbieden van handbal in de lessen bewegingsonderwijs aan kinderen in de leeftijd van acht tot zestien jaar.

De auteurs menen dat onbekendheid met de sport de oorzaak is waarom handbal weinig wordt aangeboden aan kinderen in het bewegingsonderwijs. Met deze artikelenserie willen we u handvatten bieden waarmee u handbal in het basis- en voortgezet onderwijs kunt aanbieden. Door: Sebastiaan Platvoet en Wim Platvoet

In het eerste artikel schreven we dat leerlingen betekenisvol laten bewegen een uitgangspunt is. Dat wil zeggen dat oefeningen zoveel mogelijk een spel-element in zich hebben en wedstrijd-situaties (op een vereenvoudigde manier) worden nagebootst. In het eerste artikel zijn zes redenen genoemd voor het spelen van handbal op school.

Deze redenen dienen in de lessen steeds aan bod te komen. De zes redenen zijn:

1. de basisvaardigheden in handbal zijn relatief simpel (gooien, vangen, schieten, sprongworp)
2. de afhankelijkheid van je teamgenoten is groot (leren samenwerken, alleen ben je nooit succesvol)
3. de hoge snelheid in het spel maakt het spel dynamisch en intensief (er wordt veel bewogen)
4. iedereen verdedigt en iedereen valt aan
5. veel scoringsmogelijkheden betekent veel succesbeleving, dus de intrinsieke motivatie is hoog
6. eenvoudige en eenduidige spelregels.

In dit artikel bieden wij u ideeën aan voor oefenstof en lesopbouw om kinderen handbal te leren spelen.

Basisvaardigheden

De auteurs gaan ervan uit dat gooien en vangen behandeld is bij verschillende varianten op het handbal. Om kinderen duidelijk te maken dat een verschuiving in de lessen plaatsvindt van 'spel naar sport' wordt het aanbevolen om een handballes te starten met het herhalen van een variant. Een voorbeeld van een variant is tienbal.

Tienbal kent vele variaties, afhankelijk van het niveau. Bijvoorbeeld één partij in ondertal (3-2,5-3), spelen zonder contrapas, boogbal niet toestaan, verplicht met stuitpas spelen, et cetera. Vanuit een variant kan de leerlingen duidelijk worden gemaakt wat de belangrijkste principes zijn van het handbalspel.

Bij tienbal kan bijvoorbeeld gebruik worden gemaakt van een zone waar niemand in mag komen. De zone kan naderhand worden uitgelegd als een cirkel.

De belangrijkste basisvaardigheden in het handbal zijn werpen, vangen, (doel)schieten en sprongworp. De ervaring leert dat het maken van een strek-worp en het vangen van een bal vaak nog onder de maat is. Hier aandacht

aan besteden tijdens de les komt ten goede aan het spel.

Geef altijd slechts een beperkt aantal aanwijzingen waar de leerlingen zich op moeten richten.

Belangrijke technische aanwijzingen voor gooien:

- elleboog is boven de schouder
- rechtshandige speler heeft linker-schouder vòòr bij het werpen (voetenstand is minder van belang en gaat met het indraaien van de schouder vaak vanzelf goed)
- bal aangooien op borsthoogte en op schotarmkant van medespeler
- bal strak aangooien
- hand achter de bal houden (leerling kan dit zelf controleren door te kijken of de bal rotatie heeft).

Belangrijke technische aanwijzingen voor vangen:

- handen achter de bal, duimen wijzen naar elkaar toe (maak een kommetje)
- vingers wijzen omhoog en naar voren
- lichaam achter de bal houden, niet wegstappen.

Hieronder een aantal opties om het werpen en vangen te oefenen.

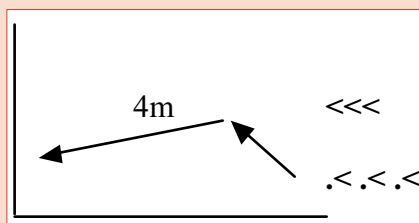
Oefeningen vangen en gooien

1. Drietal, één bal. Bal gooien en nalopen naar de overkant. Afstand vier meter.

>>. 4 m. <

Varianten:

- a stuitpas (stuit op tweederde en op borsthoogte)
 - b afstand vergroten naar zes meter
 - c gooien vanuit éénpas, tweepas of driepas
 - d schotdreiging maken, daarna passen
 - e 'wie het eerst 30 goede passes heeft gemaakt'.
2. Drie- of viertal, één bal. Nummer één gooit bal tegen de muur, nummer twee vangt, enzovoort.



Figuur 1

Varianten:

- a éénmaal laten stuiten, niet laten stuiten (leerlingen bepalen zelf de afstand)
- b vak tekenen op de muur/doel maken op de muur. Leerlingen moeten de bal in het doel gooien en daarna weer vangen. Afhankelijk van het niveau kan grootte van het doel worden aangepast
- c (zie figuur 1) twee leerlingen staan naast elkaar, leerling 1 past de bal naar leerling 2 die in voorwaartse beweging is, leerling twee vangt de bal en schiet op doel
- d zoals beschreven in de vorige oefening alleen wordt nu gebruik gemaakt van een cirkel en 'handbalposities'. Bijvoorbeeld linkerhoekspeler past naar inlopende linkeropbouwder die schiet op doel.

Sprongworp

De sprongworp is een unieke handbalbeweging. De sprongworp wordt in het handbal voornamelijk gebruikt om over de tegenstanders te kunnen schieten of om 'in de cirkel te springen' om dichterbij het doel te komen bij het gooien op

doel. Vanuit deze gedachte is het logisch om bij het aanleren van de sprongworp leerlingen te laten schieten op doelen en niet naar elkaar toe te laten gooien. Bij het spelen van handbal is het wenselijk om leerlingen vroegtijdig bekend te maken met de sprongworp. Het lastige van de sprongworp is dat coördinatie vereist is tussen bovenlichaam (balbehandeling) en onderlichaam (voetenwerk). De sprongworp wordt voor leerlingen eenvoudiger als ze geholpen worden bij het maken van hoogte. Hiervoor kan gebruik worden gemaakt van een bank, springplank of bovenste kastdeel. Een leuke opdracht is om leerlingen te vragen in de lucht een zo lang mogelijk woord uit te spreken (bijvoorbeeld éénentwintig).

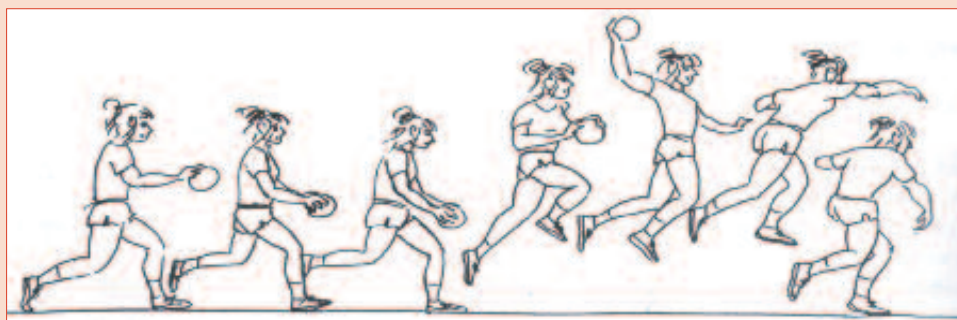
Belangrijke technische aanwijzingen:

- rechtshandigen zetten af met linkerbeen
- linkerbeen is gestrekt, rechterbeen is gebogen en zorgt voor het maken van hoogte (zwaaibeen)
- laatste stap is een grote pas (aantal stappen laat je de leerlingen in eerste instantie zelf bepalen)
- elleboog is hoog
- rechtshandigen hebben de linker-schouder voor
- landen op het afzetbeen.

- a achter de bank beginnen, één pas op de bank maken, afzetten en schieten over het toversnoer op het matje
- b twee passen maken voor de bank, pas op de bank afzetten en schieten over het toversnoer op het matje
- c afhankelijk van het niveau met meer snelheid aanlopen en de leerling eerst een paar keer laten tippen
- d tweetal: één van het tweetal speelt aan, de ander komt inlopen en ontvangt de bal in beweging, maakt een pas op de bank en schiet over het toversnoer op het matje.



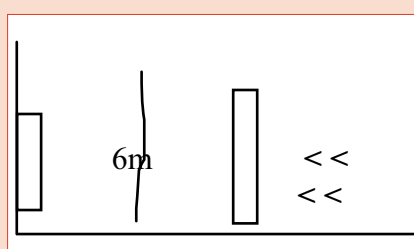
Foto 1: sprongworp, hangen in de lucht



Figuur 2: de sprongworp

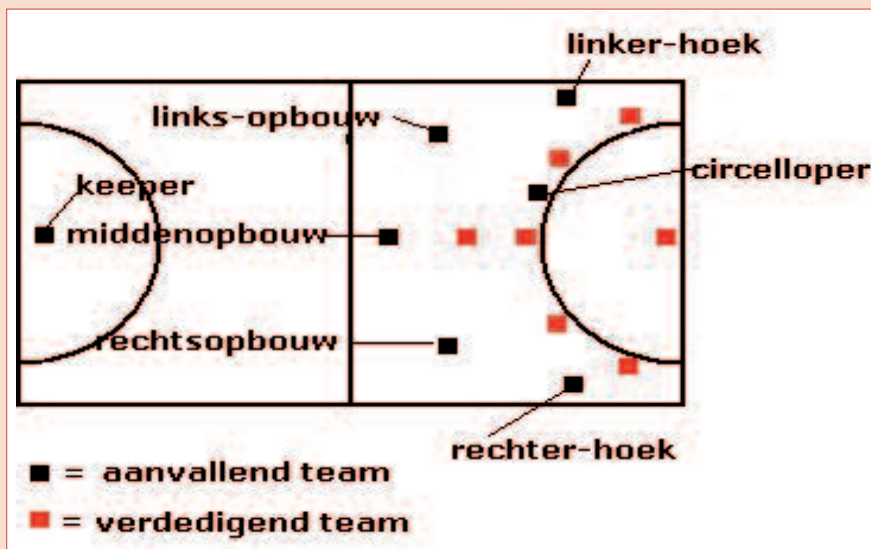
Oefeningen sprongworp

1. Viertal, twee ballen, één bank en één turnmatje, toversnoer, twee paaltjes:



Figuur 3: de sprongworp

2. Vier- of vijftal, één zachte bal, één turnmatje, krijt of doppen:
 - a één keeper, één schutter, een cirkel met diameter van 4 meter leerling met bal maakt één-, twee- of driepas en schiet op doel met een sprongschot. Bal wordt doorgegeven aan nummer twee, schot, enzovoort. Iedereen geweest, dan wisselen van keeper
 - b dit kan ook met een handbal worden gedaan alleen moet dan de regel worden opgenomen dat alleen kan worden gescoord met een stuitbal.



Figuur 4: posities in het handbal

3. Afronden op handbaldoel:

- in elke hoek staat één speler. De rest van de leerlingen verdeelt zich over linker- en rechteropbouw. De opbouwer speelt de bal naar de hoekspeler, de opbouwer loopt in zonder bal, de hoekspeler past met strekwerp, de opbouwer ontvangt de bal op negen à tien meter en maakt één-, twee- of driepas en schiet met sprongwerp op doel
- leerlingen die vaardig zijn kun je in deze situatie laten schieten over een kast, toversnoer of zelfs over een medeleerling.

Afhankelijk van het niveau van de leerlingen zijn deze oefeningen eenvoudig uit te bouwen. Het is aan te bevelen om in het doel targets op te hangen waar de leerlingen op moeten richten bij het schieten op doel. Pilonnen op een bank of kast, hoepels bevestigd aan paal of lat, hesjes in het doel, linten aan de lat bevestigen, met een toversnoer vakken creëren in het doel, zijn voorbeelden van targets die gebruikt kunnen worden. Pas als de vaardigheid groter wordt is het verstandig om met een keeper te werken. Het werken met een keeper vraagt bij oefeningen met veel ballen en veel schietende leerlingen om afstemming/samenwerking en verantwoordelijkheidsgevoel voor de medeleerling. Ook zal de succeservaring een stuk geringer zijn omdat scoren voor veel leerlingen een hele opgave blijkt te zijn als een keeper op doel staat.

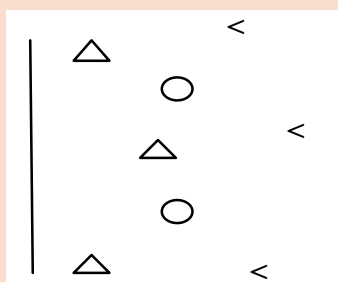
Van oefenen naar spelen

Om het principe te leren van continu dreigend te zijn richting doel en reageren op acties van medespelers is het zinvol om te spelen in vereenvoudigde spelsituaties. Het spelen van drie tegen twee is een makkelijk uitgangspunt. Met drie tegen twee creëer je overzichtelijke spelsituaties. Daarnaast is de opstelling in het handbal zo dat op elke positie je veel interactie hebt met twee andere posities.

Oefening actie en reactie

Maak zestallen. Per zestal heb je nodig één of twee ballen en drie doppen:

- drie tegen twee waarbij het doel van het drietal is om de bal in de cirkel te leggen. Essentieel is dat elke aanvaller steeds dreiging heeft richting 'doel'. De verdedigers kunnen het scoren voorkomen door een balbezitter te tikken. Vaardige spelers krijgen de opdracht mee de bal altijd te spelen naar de medespeler die naast hun staat. Met deze opdracht leren leerlingen om niet te kiezen voor 'de lange pass'. Deze is namelijk erg risicovol en heeft veelal weinig rendement



Figuur 5: opstelling drie tegen twee

- een uitbouw van deze oefening is om drie tegen drie te gaan spelen waarbij gebruik wordt gemaakt van een doel (matje, tekening op de muur, twee paaltjes). Van de drie verdedigers is één speler keeper. Aanvallers mogen bij een kleine cirkel alleen scoren met een stuitbal
- de laatste stap is om over de breedte van een gymzaal drie tegen drie te gaan spelen. Elk team heeft zijn eigen doel. Bij de verdedigende partij is steeds één speler keeper. Afhankelijk van leeftijd en niveau kan de veldgrootte, de grootte van de cirkel en het aantal spelers waarmee gespeeld wordt aangepast worden.

Ten slotte

De auteurs hopen u inzicht te hebben gegeven op welke wijze de basisvaardigheden van het handbal leerlingen in de bovenbouw van het basisonderwijs en onderbouw van het voortgezet onderwijs kunnen worden aangeleerd. Getracht is om oefeningen aan te bieden die haalbaar zijn voor de zwakkere bewegers en voldoende uitdaging bieden voor de talentvolle leerlingen. Differentiëren is noodzaak om in te spelen op en te voldoen aan de mogelijkheden en behoeften van de leerlingen. De ruimte ontbreekt om hier volledige lesseries uit te schrijven voor verschillende niveaus en leeftijden. In een volgend nummer zal worden ingegaan op een uitbouw van de technische vaardigheden en belangrijke tactische principes die in het handbal op school kunnen worden behandeld.

Correspondentie:

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