



ATTRACTIEF HANDBAL SPELEN (1)

Aantrekkelijke oefenvormen op de grens van sportvereniging en onderwijs voor kinderen van 12 en 13 jaar.

Door: Jeroen Koekoek

In dit eerste artikel zijn de volgende drie activiteiten uitgewerkt:

- 1 de sprongworp: springend scoren
- 2 de valworp: vallend mikken
- 3 de handbal loopregel: jagerbal met schuilplaatsen.

In een volgende LO-uitgave wordt voor deze activiteiten leerhulp geformuleerd voor de zwakke en goede beweging en wordt een vervolg- of uitbouwsituatie gepresenteerd. Tot slot volgt in een derde en laatste artikel de verantwoording en argumentatie voor de keuze van deze drie handbalactiviteiten.

INTRODUCTIE

Handbal is een dynamische sport. Wedstrijden verlopen vaak in hoog tempo. Doelpunten zijn er in overvloed en er is veel afwisseling tussen aanvallen en verdedigen. Dit in tegenstelling tot bijvoorbeeld voetbal en hockey. In deze sporten is het looptempo van spelers meer afwisselend. De uitslagen vallen veel lager uit. Daarnaast hebben spelers in het spel vaak een specifieke functie (bijvoorbeeld als speler vooral verdedigen óf vooral aanvallen!) Voor handbal geldt dit laatste principe veel minder. Een handbalspeler vervult meestal beide taken.

Een goede balvaardigheid is hierbij erg belangrijk, maar vooral ook om het plezier te blijven behouden. Het handbal spel aantrekkelijk houden én toch vaardig worden. Zowel de trainer op de vereniging als de vakleerkracht in het onderwijs moet dit spanningsveld proberen op te lossen. De leerkracht bewegingsonderwijs ondervindt daarnaast nog een probleem bij het introduceren van aantrekkelijke handbalachtige bewegingssituaties voor zijn leerlingen. Handbal in het onderwijs betekent meestal veel aandacht voor de eindvorm. Namelijk het spelen van wedstrijdjes (bijvoorbeeld als voorbereiding op een sporttoernooi) zeven tegen zeven, met nauwelijks aangepaste regels en een heuse cirkel. In het onderwijs zijn niveauverschillen in handbalachtige activiteiten tussen leerlingen vaak erg groot. Er wordt aandacht besteed aan handbalactiviteiten waarbij slechts een deel van de klas mee kan komen wat betreft hun vaardigheid. Handbalwedstrijdjes tijdens de les zijn dus vooral geschikt voor handbalvaardige leerlingen.

Bij een groot deel van de leerlingen ontbreekt dan ook het spelplezier.

Het doel van deze praktijkreeks is het aanbieden van speciale activiteiten gericht op de handbalsport. Het gaat dan om handbalactiviteiten waarbij enerzijds de sportspecifieke kenmerken niet verloren gaan en anderzijds tegemoet wordt gekomen aan een bredere doelgroep (voor wat betreft niveau) in het onderwijs. Deze activiteiten kunnen dus gebruikt worden door zowel leerkrachten bewegingsonderwijs als door trainers op de sportvereniging. Met enkele aanpassingen worden ze gespeeld met kinderen in de bovenbouw van het basisonderwijs (groep 8) tot een met leerlingen uit de brugklas.

1 DE SPRONGWORP: SPRINGEND SCOREN (TWEETEGEN TWEETEGEN)

Kinderen leren in deze activiteit:

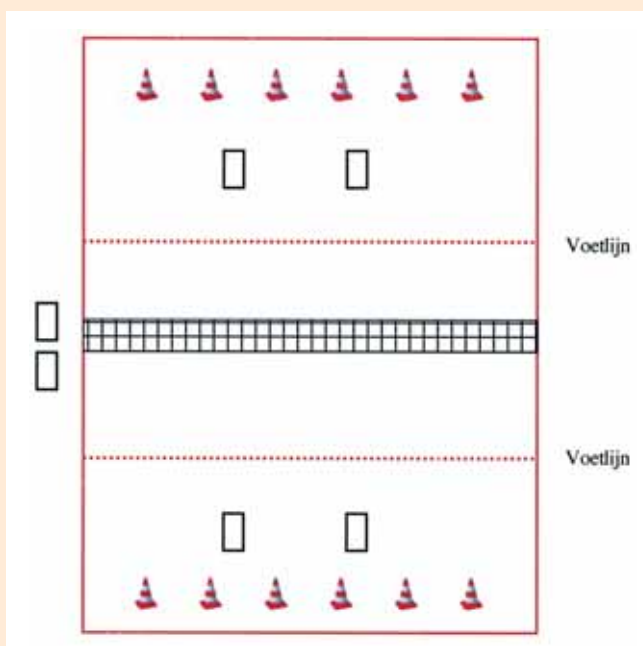
- het passeren van een keeper
- hoog te springen (boven het net) om doelkansen te creëren
- aan de hand van een twee- of driestappen ritme zo uitkomen om een sprongworp te maken
- hard te mikken vanuit de lucht
- via een onderhandse worp te scoren
- ballen met veel vaart tegen te houden
- te genieten van het spanningsveld tussen het raken van een doel en het voorkomen van tegendoelpunten.

Speelveld:

- van zes bij twaalf meter met twee speelvakken (kwart van de zaal)
- volleybalnet als middenlijn (op ooghoogte van de leerlingen)
- voetlijn (op ongeveer één meter van het midden) op beide speelvakken.

Materiaal:

- twee kleine foamballen (of in eerste instantie zachte 'plofballen')
- twaalf grote pilonnen omgekeerd (als doelen, zes om zes)



Figuur 1: Twee teams van twee spelers proberen vanuit het eigen vak te scoren bij de tegenpartij



- kasten, banken, matten voor een goede afbakening van de zijkanten
- twee scheidsrechterfluitjes
- lintjes als telsysteem
- krijt/flapjes voor de voetlijn.

Spelers:

- zes kinderen
- vier veldspelers (twee tegen twee)
- twee wachters (houden de telling bij).

Opdracht:

Balbezittende spelers proberen pilonnen in het andere speelveld om te gooien. Tegelijkertijd proberen ze ballen van de tegenspelers tegen te houden.

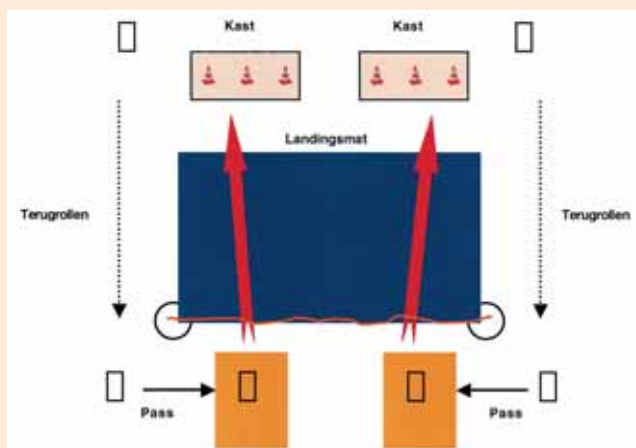
Speelregels:

- balbezitter mag een onbeperkt aantal passen maken in het veld
- balbezitter zet met één voet vóór de voetlijn af en mikt de bal in de lucht op de pilonnen
- bij drie (van de zes) blokjes of pilonnen om, stopt het spel
- als een pilon of blokje is omgegooid blijft deze op de grond liggen
- wanneer een pilon omgaat terwijl een voetfout is gemaakt, dan mag deze weer recht worden gezet.

Wisselregels:

- het tweetal dat als eerste drie blokjes of pilonnen om heeft wint het spel
- alle teams draaien met de klok mee door
- het team dat wint krijgt een lintje om
- de wachters komen in het veld.

2 DE VALWORP: VALLEND MIKKEN



Figuur 2: Een speler krijgt de bal aangespeeld en probeert over de lijn te springen en in de lucht de bal tegen de pilonnen te raken



Kinderen leren in deze activiteit:

- na ontvangst van de bal in schotpositie te komen
- vanuit de lucht te gooien om vervolgens met een val te landen
- met een aantal passen zo uit te komen dat ze een valworp kunnen maken
- hard te mikken vanuit de loop of vanuit stand
- te genieten van de spanning tussen het raken en missen van het mikdoel.

Speelveld:

- zes bij tien meter
- twee miksituaties.

Materiaal:

- twee kasten met daar bovenop drie grote pilonnen als mikdoel
- één landingsmat in de breedte
- twee kleine matjes vóór de landingsmat
- twee korfbalpalen
- één toverkoord gespannen 30 cm boven de rand van de landingsmat
- zes kleine foamballen (drie ballen per situatie).

Spelers:

- twee groepjes van drie kinderen
- één mikker, één balontvanger, één passer.

Opdracht:

Mikker staat op de kleine mat bij de rand van de landingsmat met zijn gezicht in de richting van het mikdoel. De passer staat tegenover de mikker.

De mikker krijgt de bal aangespeeld. Via een valworp op de landingsmat wordt het mikdoel geraakt.

Speelregels:

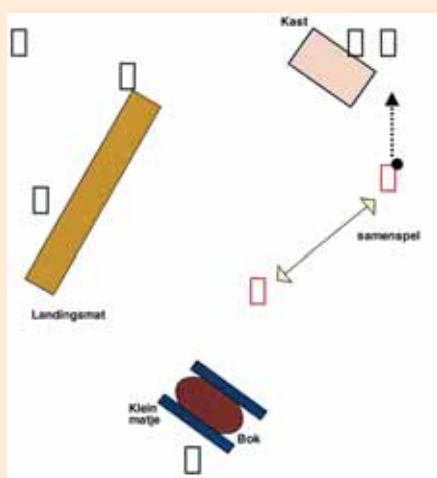
- mikker krijgt drie pogingen om de pilonnen te raken
- de bal wordt losgelaten in de lucht (nog vóórdat de landingsmat wordt geraakt).

Wisselregels:

- ná drie mikkpogingen wisselen
- mikker wordt balontvanger, balontvanger wordt passer en passer wordt mikker.

3 DE HANDBAL LOOPREGEL: JAGERBAL MET SCHUILPLAATSEN*Kinderen leren in deze activiteit:*

- met behulp van een stuit uit te komen om een looper af te gooien
- met behulp van een twee- of driestappen ritme uit te komen om een looper af te gooien



Figuur 3: Twee spelers proberen al samenspelend lopers af te gooien met een bal. Zij mogen hierbij gebruik maken van de handbal loopregel om naar een looper toe te gaan

- precies te mikken vanuit de loop
- een medespeler in de loop aan te spelen
- te genieten van het spanningsveld tussen het raken van jagers en het ontwijken van de bal als looper.

Speelveld:

- tien bij vijftien meter
- veld afgezet met behulp van banken.

Materiaal:

- één landingsmat (als schuilobject; op een kar of eventueel tussen de leggers van een gelijke brug)
- één bok met aan beide kanten twee kleine matjes (als schuilobject)
- één kast (als schuilobject)
- één kleine foambal
- twee lintjes voor de jagers
- vijf telblokjes
- stopwatch.

Spelers:

- zeven kinderen
- twee jagers vier lopers
- één teller (met stopwatch).

Opdracht:

Jagers proberen de lopers af te gooien. De lopers proberen dit te voorkomen door gebruik te maken van de schuilplaatsen.

Speelregels:

- jagers mogen de lopers zowel uittikken als gooien
- jagers mogen gebruikmaken van de handbal loopregel.

Handbal loopregel:

De handbal loopregel bestaat in dit spel uit het maken van drie passen en het maken van één stuit met de bal. Vóórdat er wordt gestuit met de bal mag de jager drie passen maken en ná de stuit nog een keer drie passen.

- lopers mogen de bal afweren
- een rake worp telt niet als het hoofd van een looper wordt geraakt
- wordt een looper afgegooid dan gaat deze op de bank zitten
- de jagers leggen dan een blokje om
- bij meer passen of dribbel dan de handbal loopregel toestaat telt een rake worp niet en gaat er een blokje weer rechtop.

Wisselregels:

- het spel stopt als vijf lopers afgegooid zijn (en dus vijf blokjes om zijn)
- het spel stopt ook als twee minuten speeltijd om is.

Foto's: Jeroen Koekoek

Correspondentie:

jh.koekoek@windesheim.nl