

# ATTRACTIEF HANDBAL SPELEN (2)

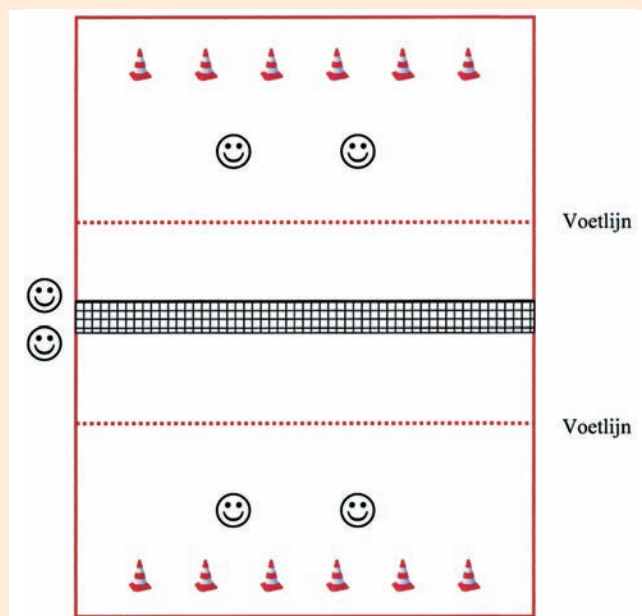
**Aantrekkelijke oefenvormen op de grens van sportvereniging en onderwijs voor kinderen van 12 en 13 jaar. Door: Jeroen Koekoek**

## INLEIDING

Dit is het tweede deel uit een reeks van drie praktijkartikelen over oefenvormen voor handbal op de vereniging en in het onderwijs. In het vorige artikel zijn drie basisactiviteiten uitgewerkt: springend scoren, valworp (vallend mikken) en jagerbal met handbal loopregel. In dit artikel worden deze drie activiteiten verder uitgewerkt. Dat wil zeggen dat suggesties worden gegeven per activiteit met behulp van het didactische instrument 'loopt het- lukt het- leeft het' (Van Berkel et al, 2006). Daarnaast laten we een mogelijke uitbouw zien voor springend scoren en voor de valworp.

## 1 DE SPRONGWORP

### Leerhulp springend scoren (twee tegen twee)



### Loopt de organisatie?

Leerlingen controleren elkaar niet of er vóórbij de voetlijn wordt afgezet:

- Twee spelers (met fluit) aan de kant krijgen de functie van scheidsrechter (bij het passeren van de voetlijn wordt er gefloten).

Leerlingen stappen vaak vóórbij de voetlijn; de lijn wordt niet duidelijk herkend:

- Span een varioband plat over grond.
- Gebruik eventueel strips of krijt in plaats van het gebruik van bestaande lijnen.

Het wisselen verloopt niet goed:

- Volgorde van wisselen nog een keer voordoen.
- Vaste koppels maken die samenwerken.

### Lukt het voor de mindere beweger?

Balbezitter stapt steeds op of over de voetlijn:

Aanwijzingen:

- 'probeer eerder met je voeten af te zetten'
- 'maak één stuit met de bal richting de voetlijn'



Scheidsrechters



- 'let op de voetlijn'
- 'probeer eerst onderhands vanuit de loop te gooien en niet met een sprongworp'.

Het doel wordt niet of nauwelijks geraakt.

- Grotere pilonnen gebruiken.
- Variëren in hoogte van mikdoelen (pilonnen op een kast én pilonnen op de grond).
- Mikdoelen dichterbij plaatsen.
- Lichtere handbal gebruiken.

De balbezitter maakt de sprong niet hoog genoeg.

- Hoogte van het net verlagen.
- Voetlijn dichterbij het net maken.

Aanwijzingen:

- 'zet met je linkerbeen af als je rechtshandig bent' (bij linkshandige spelers juist andersom)
- 'probeer ook onderhands te gooien' (onderhandse worp onder het net door).

De ballen worden niet tegengehouden.

- Grotere /tragere ballen gebruiken.
- Afstand tussen mikdoelen van beide teams vergroten.
- Mikdoelen dichterbij elkaar plaatsen.

Het verhogen en/of verlagen van mikdoelen



*Lukt de bewegingsactiviteit voor de goede beweger?*

De pilonnen worden vaak geraakt.

- Voetlijn verder van de middenlijn plaatsen.
- Verplichte regel voor de balbezitter: 'je mag alleen stuiten met de bal en daarna maximaal nog drie passen maken'.
- Mikdoelen kleiner maken.
- Verplichte (moeilijkere) mikdoelen toewijzen (makkelijk te raken mikdoelen tellen niet mee). Goede mikkers doen hiervoor een geel lintje om.

De balbezitter springt hoog boven het net uit.

- Het net verhogen.
- Verplicht onderhands gooien.
- Het net schuin plaatsen (goede spelers gooien alleen over het hoogste deel van het net: zij laten dat zien door zelf een rood lintje om te doen).

*Leeft de activiteit?*

Het scoren wordt na verloop van tijd minder aantrekkelijk.

- Competitie maken tussen de tweetallen.
  - Nieuwe tweetallen formuleren.
  - Toernooi op meerdere veldjes organiseren.
- Het raken van de mikdoelen wordt minder aantrekkelijk.
- Soort mikdoelen aanpassen (mikdoelen die moeilijk om gaan, veel lawaai maken etc.).
  - Eisen stellen aan de manier van mikken (onderhands en sprongworp verplicht afwisselen).
  - Eerst overspelen of een wissel maken om vervolgens te scoren.

## MOGELIJKE UITBOUW SPRONGWORP

### Springend scoren met sprongworpgebied

*Kinderen leren in deze activiteit:*

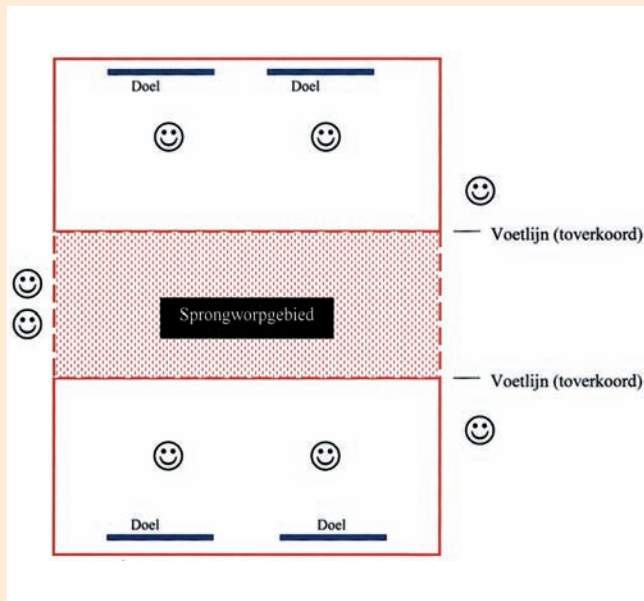
- door middel van een sprongworp dichterbij het mikdoel te komen
- door middel van een sprongworp de scoringsmogelijkheden te vergroten
- met een 2- of 3-passen ritme zo uitkomen om een sprongworp te maken
- hard te mikken vanuit de lucht
- ballen met veel vaart tegen te houden.

### Speelveld:

- van zes bij twaalf meter met twee speelvakken
- één sprongworpgebied tussen beide vakken in (grootte ongeveer vier meter).

### Materiaal:

- zijkant van het speelveld afgezet met vier banken (twee banken aan beide zijden)
- sprongworpgebied is afgezet met twee keer een toverkoord (of vario-band)
- hoogte van het toverkoord is ongeveer 30 cm
- twee of drie kleine foamballen
- vier turnmatjes als doel
- drie telpilonnen voor elk team
- kasten, banken, matten voor een goede afbakening van de zijkanten.

**Spelers:**

- acht kinderen
- vier veldspelers (twee tegen twee)
- twee teams (van twee spelers) aan de kant (waarvan twee scheidsrechter).

**Opdracht:**

balbezittende spelers proberen tegen de matten te scoren van het andere team. Tegelijkertijd proberen ze ballen van de tegenspelers tegen te houden.

**Speelregels:**

- balbezitter mag zich alleen verplaatsen via de handbal loopregel
- balbezitter zet met één voet vóór het sprongworpgebied af en mikt de bal in de lucht op het doel
- spelers van beide partijen mogen in het sprongworpgebied komen
- het team dat scoort mag een telpilon omleggen.

**Wisselregels:**

- het spel stopt als een team drie telpilonnen om heeft
- het tweetal dat een partij wint blijft staan voor een nieuwe wedstrijd
- het verliezende tweetal wordt wachter/scheidsrechter
- wint een tweetal drie keer achter elkaar, dan moet het verplicht een keer wisselen.

**2 DE VALWORP****Leerhulp vallend mikken***Loopt de organisatie?*

De balbezitter springt te ver over de mat heen.

- Het kleine matje verder van de landingsmat plaatsen.
- De passer krijgt te weinig ballen aangeleverd.
- Meer ballen gebruiken.
  - 'Route' van de ballen korter maken.

**Aanwijzing:**

- 'de balontvanger moet proberen dat de ballen sneller komen bij de passer'.

*Lukt het voor de mindere beweger?*

De balbezitter heeft moeite met het ontvangen van de bal van de passer.

- De functie van passer niet gebruiken.
- De lesgever/trainer gooit de ballen zelf aan.
- Een goede passer neerzetten voor een vaste tijd.

**Aanwijzingen:**

- 'probeer de bal te ontvangen en pas daarna een valworp in te zetten'
- 'kijk eerst naar de passer op welke manier de bal naar je toe wordt gespeeld'.

De balbezitter heeft te weinig tijd om op het doel te gooien.

**Aanwijzingen:**

- 'probeer harder met één mikbeen af te zetten'
- 'probeer meer omhoog te springen in plaats van naar voren'.

**Op voorstelling:**

- 'probeer zo te springen dat je het gevoel hebt dat je een tijdje in de lucht zweeft'
- kleinere bal gebruiken
- de balbezitter zelf met de bal een aanloopje laten nemen
- koord niet meer gebruiken
- balbezitter met de bal een klein aanloopje geven.

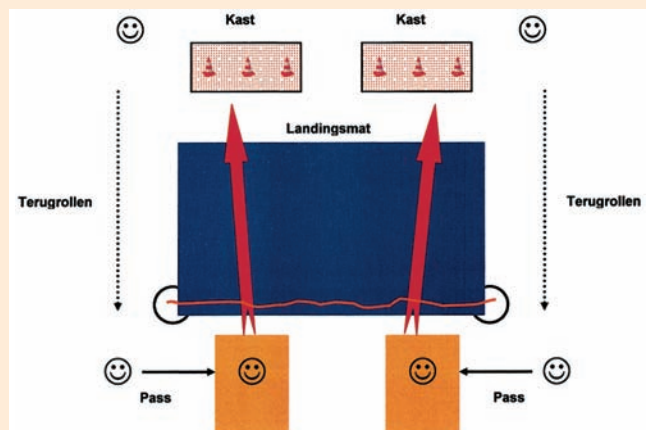
*Lukt het voor de goede beweger?*

Het ontvangen van de bal gaat moeiteloos over in het inzetten van de valworp.

- De passer andere aanspeelopdrachten geven (harder/strakker aanspelen; met een boogje spelen; via een stuit aanspelen etc.).
- De balbezitter op een andere positie op de mat neerzetten (met de rug naar het mikdoel of meer zijwaarts).

De sprong geeft de balbezitter genoeg tijd in de lucht om het mikdoel uit te kiezen.

- Koord verhogen.
- Mikdoel verder weg plaatsen, zodat harder met de bal gegooid moet worden.
- Mikdoelen kleiner maken.
- Minder mikdoelen op de kast plaatsen.





Hoger springen en afzetten bij goede mikkers

- Een nieuwe opdracht geven: 'probeer de pilonnen te raken via een boogbal'.

#### Leeft de activiteit?

Het mikken op de pilonnen is niet meer uitdagend genoeg.

- Competitie spelen in drietallen (elke omgegooide pilon geeft een punt).
- In een hoger tempo spelen (binnen een gestelde tijd, moeten zoveel ballen worden gegooid).

#### MOGELIJKE UITBOUWVALWORP

##### Drijfbal (twee tegen twee)

Kinderen leren in deze activiteit:

- via een valworp de scoringsmogelijkheden te vergroten
- tijdens de zweeffase een bal te gooien om vervolgens met een val te landen
- hard te mikken vanuit de lucht.



Opstelling van drijfbal

#### Speelveld:

- vijf bij tien meter
- een derde deel van de gymzaal
- veld goed afbakenen.

#### Materiaal:

- twee landingsmatten in de breedte
- vier kleine paaltjes (of vier korfbalpalen) met de voet van de paal onder de landingsmat geschoven
- twee toverkoorden (of vario-band) gespannen op ooghoogte aan het eind van de landingsmat
- zes kleine foamballen
- één doos of kist
- drie telpilonnen voor elke partij.

#### Spelers:

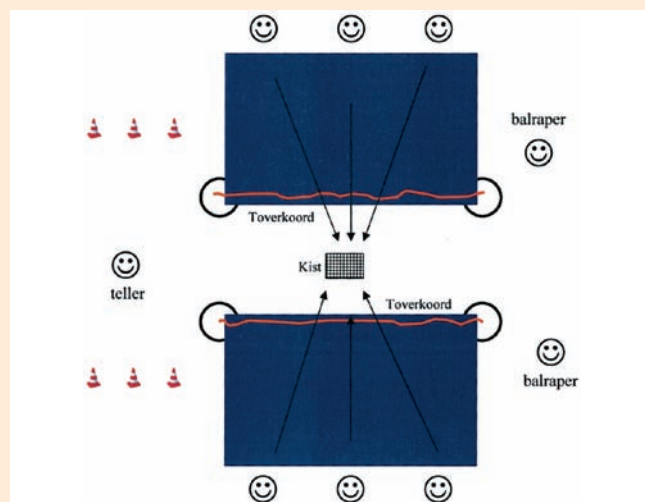
- twee groepjes van drie kinderen
- één groepje van drie kinderen aan de kant (één teller en twee 'balterugbrengers').

#### Opdracht:

probeer tegen de kist te mikken.

#### Speelregels:

- het team dat als eerste de kist tegen de rand van de landingsmat van de andere partij heeft gemikt wint de partij
- de mikkers moeten over de lijn gooien om de kist te raken
- de mikkers gooien vóór de landingsmat, maar mogen met behulp van een valworp dichterbij én hoger boven de lijn gooien
- de bal wordt losgelaten in de lucht (vóórdat de landingsmat wordt geraakt).



#### Wisselregels:

- bij elke gewonnen partij mag een pilon omgelegd worden
- zijn er drie pilonnen om dan is de totale wedstrijd (ronde) gewonnen
- het verliezende team wisselt met de groep aan de kant
- een winnend team mag maximaal twee ronden achter elkaar spelen.

Foto's: Jeroen Koekoek

Correspondentie:

[jh.koekoek@windesheim.nl](mailto:jh.koekoek@windesheim.nl)