



# ATTRACTIEF HANDBAL SPELEN (3)

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



*Sprongschot over volleybalnet*

## INLEIDING

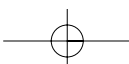
In dit laatste en derde deel over oefenvormen voor handbal in de vereniging en in het onderwijs wordt een verantwoording en uitleg gegeven voor de keuze van de drie eerder beschreven handbalactiviteiten, namelijk springend scoren, valworp (vallend mikken) en de handbal loopregel (jagerbal met schuilplaatsen). Tevens komt in dit artikel nog één ontwerpactiviteit aan bod. Het gaat om een tweede vervolgactiviteit waarin de valworp verder wordt uitgebouwd.

Gedurende de periode van de basisschool doet een leerling vaak veel ervaring op met bewegingsactiviteiten waarin handbalachtige elementen terug te vinden zijn. Deze elementen zijn herkenbaar in verschillende leerlijnen zoals ze in het Basisdocument Bewegingsonderwijs (2004) zijn beschreven. Het gaat hier om de leerlijnen mikken, jongleren en doelspelen. De activiteiten in deze leerlijnen bieden in eerste opzicht veel

ondersteuning voor elementen uit de handbalsport en dienen dan ook als een belangrijke basis voor het beoefenen en spelen van handbal. In zowel de schoolsituatie als ook op clubniveau wordt dikwijls ervaren dat het lastig is om leerlingen of spelers vaardig te maken in het spelen van handbal. Er is blijkbaar niet een vanzelfsprekende overgang van aangeleerde vaardigheden op de basisschool én het voortgezet onderwijs naar het spelen van handbal op clubniveau in diezelfde leeftijdscategorie. Vanuit de leerlijnen worden dus niet automatisch voordelige voorwaarden gecreëerd voor een gunstig leerklimaat in de vereniging.

In de handbalsport moeten spelers van twaalf en dertien jaar in principe voorbereid zijn om belangrijke handbalachtige elementen sneller, harder en effectiever uit te voeren. Kinderen leren immers in deze fase harder te mikken, harder te lopen en sneller te passeren (met en zonder bal). In het onderwijs worden deze handbaltypische elementen door leerlingen mogelijk niet in concrete bewegingssituaties gespeeld. Slechts

*Werpen in tjoek*



een aantal algemene overkoepelende vaardigheden zoals het werpen en vangen van een bal, het raken van een doel of het door middel van overspelen leren om doelkansen te krijgen, hoort in groep 8 tot het acceptabele bewegingsrepertoire. Deze vaardigheden worden aangeboden in bewegingsthema's als lummelspelen (tienbal of eindvakbal) of aangepaste sportspelen (pilonbal).

In de, door het Nederlands Handbal Verbond ontwikkelde, werkmap *Kennismaken met handbal* (Groener et al., 2004) worden soortgelijke activiteiten aangeboden, die dichter aansluiten op de belevingswereld van kinderen. Ze zijn aantrekkelijk en doen tevens een appèl op specifieke handbalvaardigheden. Bijvoorbeeld het hard leren mikken met een handbal tegen pilonnen in wedstrijdvorm. In navolging van deze opzet is in deze praktijkreeks nog meer aansluiting gezocht met het sportspecifieke karakter van de activiteit. Op de grens van het onderwijs én van de sportvereniging is namelijk meer behoefte aan samensmelting van waardevolle elementen uit beide contexten. Dit komt door twee redenen:

- kinderen missen in het onderwijs een aantal aantrekkelijke bewegingselementen uit de handbalsport die hen enthousiast kunnen maken om in handbal beter te worden (of in handbalachtige bewegingssituaties betere oplossingen te kunnen vinden). De kans wordt hierdoor groter dat, bij het ervaren van aantrekkelijke handbalachtige bewegingsactiviteiten, eerder wordt gekozen om op een handbalclub te gaan
- binnen de sportclub ontbreekt het bij spelers soms nog aan een aantal belangrijke vaardigheden. Deze kunnen er voor zorgen dat ze mogelijk niet meer mee kunnen komen met hun medespelers. Ze ervaren op de club daardoor minder plezier en haken mogelijk op lange termijn af.

#### HANDBALSPECIFIEKE VAARDIGHEDEN

Het leren van handbalspecifieke vaardigheden door kinderen blijft een voortdurende worsteling voor het onderwijs én voor de vereniging. Deze worsteling gaat over de vertaling van complexe handbalelementen naar bewegingsactiviteiten, afgestemd op het lukt't-niveau (zwakke en goede beweging) en het leeft't-niveau (aantrekkelijkheid) van een leerling. Een an-

*Terugontvangen*



dere factor die lastig is om te komen tot goed afgestemde bewegingsactiviteiten, is de inbreng van individuele kwaliteiten van tegenspelers. Deze kwaliteiten kunnen belemmerend werken in het leren zoals bij:

- het verkrijgen van een vrije doelkans door zich te verplaatsen dóór een verdedigingslinie heen
- het aanvallend zich verplaatsen en inzicht hebben op welk moment richting het doel 'gedreigd' moet worden om een verdediger naar zich toe te binden.

Alleen een effectieve wijze van samenspelen zorgt voor een succesvol spel, waarin wordt gescoord. Om tot succesvol spelen te komen moeten dus bepaalde problemen worden opgelost. Sinning (2006) stelt dat naast een aantal motorische problemen, zoals werpen, vangen en een doel raken, ook verschillende situatieve en spelspecifieke problemen opgelost moeten worden. De volgende vragen kunnen hierdoor worden gesteld:

- wat voor problemen komt een aanvaller of verdediger tegen in een spelsituatie?
- welke problemen komen kinderen tegen wanneer ze net beginnen met leren handballen?
- zijn er speciale oplossingsstrategieën met betrekking tot het spelen van handbal of is handbal leren spelen contextspecifiek en afhankelijk van onder andere hoe een groep leert (en welk niveau het heeft)?

Deze vragen suggereren een bredere kijk op het leren spelen van handbal. Daarnaast wordt duidelijk dat het beoefenen of aanleren van handbalvaardigheden in spelsituaties een complex gebeuren is.

Handbal kenmerkt zich als een dynamische sport. Er is veel beweging in het spel, waarbij overgangen van aanval naar verdediging direct achter elkaar volgen. Bij een onderschepping of een mislukte doelpoging wisselen aanvallers en verdedigers vrij snel van functie en wordt in hoog tempo via samenspel ('break-out') gezocht naar een doelkans. Als deze versnelde aanval niet lukt, wordt een aanvalsopbouw ingezet, waarbij aanvallers (via onder andere wisselingen in posities) op zoek gaan naar ruimte of gaten in de verdediging of naar vrij aan speelbare medespelers. Dit aanvalsspel vereist vaardigheid in het gebruik van het aantal passen en het stuiten met de bal.

*Achteruitvallen met halve draai*



Om tot scoren te komen probeert een aanvaller zich vaak tussen twee verdedigers heen te manoeuvreren en via een sprongworp zo dicht mogelijk bij het doel te komen. Naarmate het niveau van scoren (kracht en snelheid zijn hierbij erg belangrijk) groter wordt, gaan spelers harder mikken van een grotere afstand.

De beleving van het scoren (mede door de vele doelpunten) en het voorkomen ervan is in handbal optimaal en dominant aanwezig. Er wordt vaak en veel gescoord en dit element draagt bij aan de attractiviteit van de sport. Het is dus niet moeilijk om kinderen op jonge leeftijd enthousiast te maken voor deze sport. Toch blijkt het dikwijls lastig om de ingewikkelde vaardigheden van deze belangrijke elementen uit het handbal door leerlingen eigen te maken. De volgende drie kenmerkende handbalvaardigheden zijn hiervan voorbeelden.

### 1 Springend scoren (sprongworp)

De sprongworp geeft een leerling in een handbalspel betere mikkansen, betere afspeelmogelijkheden en een groter overzicht op mogelijk vervolgspeel. Bovendien geeft het loskomen van de grond en het hard mikken op een mikdoel de leerling een kick. Het gooien in de lucht en het wegspelen van de bal zorgt in de bewegingsuitvoering al voor het gevoel om 'alles uit de kast' te halen. Er zit geen beperking of rem in de uitvoering.

### 2 De valworp (vallend mikken)

Het mikken op een doel is één van de meest uitdagende elementen uit het handbalspel. Hoewel er veel ideeën bestaan over het raken van doelen, vindt er nog nauwelijks een verschuiving plaats in het steeds beter leren mikken waarbij de uitvoeringswijzen van handbal aan bod komen (aanlopen en schieten, de juiste uitgangspositie kiezen voor het uitvoeren van een schot, effectiever mikken door dichterbij het mikdoel te komen met behulp van een sprongworp (of valworp), vanuit de hoogte het mikdoel bepalen, onderhands scoren, passen met behulp van een boogbal, effectbal, stuitbal of vanuit een schijnbeweging.

*In schotpositie komen*



### 3 De handbal loopregel

De loopregel is ingewikkeld om te leren maar wel van belang om beter te leren handballen. Een dergelijke regel wordt in trainingen vaak op een complexe en saaie manier aangeleerd. Het uiteindelijke attractieve element verdwijnt en het leerproces van de leerling om beter te handballen stagneert.

### SAMENGEVAT

De activiteiten in deze praktijkreeks zijn grotendeels tot stand gekomen door middel van twee bronnen. De eerste bron is de samenwerking met studenten van de opleiding (LO) die ontwerpsituaties hebben gemaakt en uitgeprobeerd. De tweede bron is het onderwijsveld zelf. De meeste activiteiten zijn gespeeld met leerlingen uit het basis- en voortgezet onderwijs. De uitwerkingen verdienen op termijn nog meer bijstelling en afstemming.

In het eerste en tweede artikel is een uitwerking gemaakt van drie kenmerkende handbalsituaties in de handbalsport. Deze elementen, zoals eerder beschreven, zijn vertaald en uitvergroot naar realistische bewegingsituaties voor het onderwijs. De aantrekkelijkheid van de activiteit voor de leerling wordt daarmee vergroot. Tegelijkertijd wordt er aandacht besteed aan een aantal fundamentele vaardigheden. Die vaardigheden zijn tevens gunstig om beter handbal te leren spelen. Niet alleen de bewegingsonderwijzer kan dus meer aandacht besteden aan handbal via deze attractieve situaties. Ook de trainer van de handbalvereniging heeft een vertaling voor zijn spelers in handen om de handbalvaardigheid te vergroten.

### MOGELIJKE UITBOUW VAN DE VALWORP

#### Vallend mikken (valworp) met vergroting van de scoringshoek

*Kinderen leren in deze activiteit:*

- via een aangespeelde bal vanuit ingedraaide positie in schotpositie te komen
- via een valworp de scoringshoek te vergroten
- in de lucht te gooien om vervolgens met een val te landen
- hard en precies te mikken vanuit de lucht

*Scoringshoek vergroten*



- te genieten van het loskomen van de grond en in een zweef-fase op een mikdoel te gooien.

#### Speelveld:

- drie bij acht meter
- een derde deel van de gymzaal
- eventueel twee situaties.

#### Materiaal:

- vier á vijf mikpilonnen
- één kast
- twee landingsmatten
- één turnmatje geplaatst vóór de landingsmat
- één tjoekframe of één speler als passer
- drie kleine foamballen of handballen
- één korf (verzamelplek voor de ballen)
- drie telpilonnen voor elke partij.

#### Spelers:

- per situatie drie á vier kinderen
- één mikker, één passer, één balontvanger op (eventueel één wachter).

#### Opdracht:

Probeer de pilonnen op de kast te raken. Speel eerst de bal in de tjoek en vang de bal. Maak vervolgens een valworp op de landingsmat.

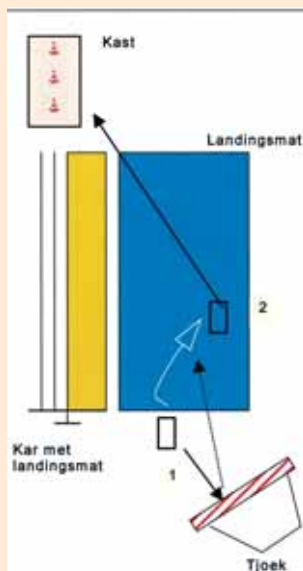
#### Speelregels:

- de mikker heeft drie pogingen om alle pilonnen om te gooien
- de mikker staat op de kleine mat
- de mikker gooit de bal in de lucht tegen de pilonnen nog vóórdat de landingsmat wordt geraakt.

#### Wisselregels:

- na drie mikpogingen wisselen van functie
- mikker wordt balontvanger, balontvanger wordt passer, passer wordt mikker.

Scoringshoek vergroten (andere hoek)



Figuur 6: Valworp met hoekvergroting

1. Gooi de bal in de tjoek en vang de bal in de lucht
2. Gooi de bal in de lucht tegen de pilonnen (valworp)

Deze praktijkreeks is mede tot stand gekomen door medewerking van Bob de Jong, Barry Zwezerijnen (Handbalvereniging Venus/Nieuwegein), Lea Loosman (vierde jaars student, School of Human Movement & Sports) en Wytse Walinga (docent lichamelijke opvoeding en opleidingsdocent School of Human Movement & Sports). Zij hebben diverse activiteiten uitprobeerd en foto's gemaakt. Dank aan Chris Hazelebach (School of Human Movement & Sports) voor alle suggesties.

#### Literatuur:

- Berkel, M. van, et al. (2005). *Perspectieven op bewegen.*: Publicatiefonds 't Web: Nijverdal.
- Groener, H. et al. (2004). *Kennismaken met handbal.* NHV: Utrecht.
- Mooij, C. et al. (2004). *Basisdocument bewegingsonderwijs.* Zeist: Jan Luiting Fonds.
- Sinning, S. (2006). *Handball spielen lernen.* In: *Sportpädagogik*, 6, 4-9.

Jeroen Koekoek is opleidingsdocent aan de School of Human Movement & Sports (Calo), Christelijke Hogeschool Windesheim, Zwolle.

Correspondentie:

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

Mikken op pilonnen



FOTOS: JEROEN KOEKOEK