Nederlands Handbal Verbond

Kennismaken met Handbal

Handbal is een erg aantrekkelijk spel voor het basisonderwijs. Vanuit eenvoudige lummelspelen is een voortzetting in de richting van handbal een logische stap. Het Nederlands Handbal Verbond vindt het belangrijk dat leerlingen op een leuke en uitdagende manier kennismaken met de basisprincipes van handbal. De lessen die hier zijn uitgewerkt proberen een brug te slaan tussen het bewegingsonderwijs in school en de handbalvereniging, waar de jeugd zich verder kan ontwikkelen in het handbal. De lessen zijn primair bedoeld voor sportkennismaking-projecten, waarbij ook de handbalvereniging actief betrokken kan worden.

Het gaat om een drietal series van drie lessen:

- Een serie van drie kennismakingslessen die gegeven wordt *binnen schooltijd* in school;
- Een serie van drie kennismakingslessen die gegeven wordt *na schooltijd* in school aan kinderen die hierin geïnteresseerd zijn;
- Een serie van drie lessen die worden gegeven *binnen de vereniging* en die gericht zijn op de kinderen die vanuit dit traject zich willen aanmelden bij de vereniging.

De lessen zijn uitgeschreven op leskaarten. Belangrijk is dat de lessen op een aansprekende manier kennismaken met de basisprincipes van handbal. Dat betekent: veel beurten en herhalingen, geen lange wachttijden, spelen in kleine groepjes en een aanbod waaraan iedereen kan deelnemen.

Ter ondersteuning van de leskaarten is een CD-Rom bijgevoegd met voorbeeldlessen.

De serie leskaarten is als volgt opgebouwd:

Voor de eerste serie van drie lessen (binnen schooltijd):

1. Overzichtskaart les 1 tot en met 3
2. Leskaart station 1: Keeperspel
3. Uitbouwkaart Keeperspel
4. Leskaart station 2: Pilonbal
5. Uitbouwkaart Pilonbal
6. Leskaart station 3: Mikken
7. Uitbouwkaart Mikken
8. Eindspel Handbal
9. Uitbouwkaart Eindspel Handbal

Voor de tweede serie van drie lessen (na schooltijd):

1. Overzichtskaart les 4, 5 en 6
2. Leskaart les 4: De inleiding en Ronde 1 (Werpen en vangen)
3. Leskaart les 4: Ronde 2 (Doel schieten: sprongworpfeest)
4. Leskaart les 4: Ronde 3 (Spelen in kleine groepen)
5. Leskaart les 4 en 5: Afsluiting
6. Leskaart les 5: De inleiding en Ronde 1 (Werpen en vangen)
7. Leskaart les 5: Ronde 2 (Doel schieten)
8. Leskaart les 5: Ronde 3 (Spelen in kleine groepen)
9. Leskaart les 6: Toernooi spelen

Voor de derde serie van drie lessen (bij de vereniging)

1. Overzichtskaart les 7, 8 en 9
2. Leskaart les 7:
   Thema 1: Tippen in beweging
   Thema 2: Sprongworp in beweging
3. Leskaart les 8:
   Thema 1: Tippen in beweging/bal veroveren bij tippen
   Thema 2: Passeren zonder bal gevolgd door sprongworp in beweging
4. Leskaart les 9:
   Thema 1: Tippen in beweging/schot op doel
   Thema 2: Passeren met of zonder bal gevolgd door sprongworp in beweging

Bij de lessuggesties is uitgegaan van de afmetingen van de standaardgymzaal. Dat betekent dat zo optimaal mogelijk gebruik gemaakt moet worden van de ruimte en kleine aanpassingen soms nodig zijn. Het spel handbal komt beter tot zijn recht in grotere ruimten, bijvoorbeeld in een sporthal. Maar de eerste kennismaking bij de kinderen in de eigen school is ook erg belangrijk.

Bij de lessen worden veel didactische tips gegeven en suggesties voor verandering. Ook zijn er uitbouwkaarten ontwikkeld die bijvoorbeeld in extra lessen kunnen worden toegepast. Ga echter spaarzaam om met al deze tips en suggesties. Observeer eerst goed of de kinderen gebaat zijn bij een bepaalde verandering. Ga dus zeker niet alle suggesties tegelijk toepassen. De ervaring heeft geleerd dat de leskaarten voldoende suggesties bevatten voor leuke en leerzame lessen en dat de kinderen het juist fijn vinden om ook een paar keer spelvormen te herhalen.

De meeste lessen eindigen met een eindspel handbal. In de eerste lessen van de series zal hiervoor wat minder tijd overblijven, maar in de tweede en derde lessen als de kinderen er al wat meer bekend mee zijn zal er zeker meer tijd overblijven om de les te beëindigen met een echt handbalspel.

Tot slot: De lessen zijn ontwikkeld in een samenwerking tussen het NHV en de Stichting voor Leerplanontwikkeling (SLO). Een woord van dank aan de facilitering van NOC*NSF en VWS en de leraren die de lessen uitprobeerden.

Veel succes,

Namens het NHV

Nicolien de Wit
Martin Booiman
Henk Groener

Nederlands Handbal Verbond

Aandachtspunten voor de lesgever van de vereniging

(die de lessen op school verzorgt)

Het doel van deze lessen is kinderen kennis te laten maken met handbal. Bij het samenstellen van de lessen moet er voldoende tijd voor een eindspel overblijven. Werk vooral met kleine groepen met veel aandacht voor herhaling en uitdagende bewegingssituaties (zie leskaarten).

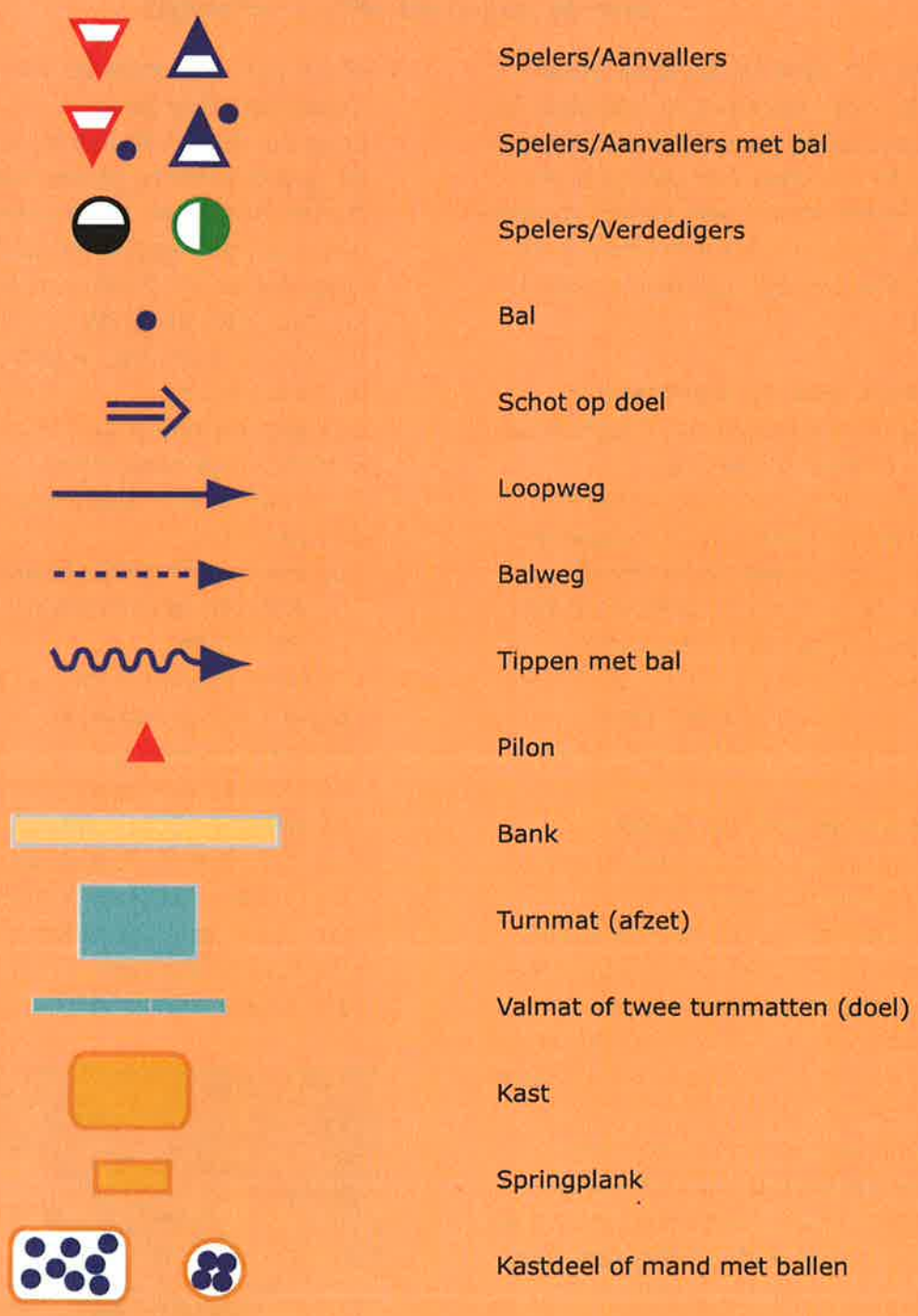
Afspraken met de leerkracht:

- Vraag de leerkracht om daadwerkelijk te helpen bij de les;
- Vraag de leerkracht de 'orde' te bewaken, zij kennen de omgangsregels, zij kennen de kinderen;
- Vraag de leerkracht gelijkwaardige groepen (qua spelniveau) samen te stellen, zij kennen waarschijnlijk het speelniveau van de leerlingen;
- Vraag naar de eindtijd van de les.

Waar moet je zelf op letten:

- Zorg dat je op tijd aanwezig bent;
- Kom in sportkleding;
- Zet zoveel mogelijk materiaal van tevoren klaar. Lukt het organisatorisch niet om dit al in de zaal te plaatsen, zet het dan alvast klaar langs de lijn of vooraan in de toestellenberging;
- Ballen klaarleggen in een omgekeerde kastkop of korfbalmand;
- Ruim klein materiaal direct op als je het niet meer nodig hebt, laat het niet slingeren. (let op veiligheid!)
- Laat de kinderen bij binnenkomst plaatsnemen op banken of op één van de zijlijnen;
- Tel voor je begint met hoeveel kinderen je te maken hebt;
- Stel jezelf kort voor;
- Houd de uitleg kort en krachtig;
- Maak met de kinderen van te voren duidelijke afspraken;
- Zorg dat je een fluitje bij je hebt om de groep weer te verzamelen, 1 keer fluiten betekent: gaan zitten, de bal naast je neerleggen en luisteren.
- Zorg dat de kinderen jou allemaal kunnen zien en jij de kinderen;
- Ga niet te dicht op de groep staan, houd overzicht.
- Doe een oefening zelf voor of laat kinderen het voordoen.
- Het indelen van teams op verschillende manieren;
  - De leerkracht gelijkwaardige groepen (qua spelniveau) laten samenstellen
  - Kinderen delen door het aantal benodigde groepen en daarna de eerste kinderen groep 1, de tweede kinderen groep 2 enz.
  - Aftellen; 1, 2, 1, 2, enz. of 1, 2, 3, 4, 1, 2, 3, 4, enz.
  - Bij grotere groepen kinderen bij voorkeur zelf niet laten kiezen (teleurstelling voor de kinderen die als laatste blijven zitten)

Betekenis gebruikte symbolen

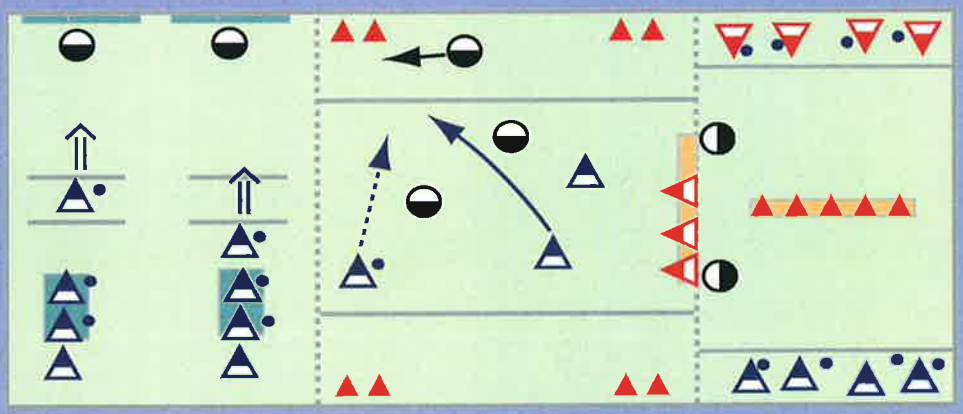


Nederlands Handbal Verbond

Overzichtskaart
Kennismaken met Handbal

Les 1, 2 en 3
groep 6

Lesplan les 1 tot en met 3
A. Inleiding: Vrij spelen met de bal (5 minuten)
B. Werken in groepen met onderstaande activiteiten (3 keer 10 minuten)
1. Keeperspel 2. Pilonbal 3. Mikken
C. Eindspel: Handbal (10 minuten)
In de eerste les blijft voor het eindspel over het algemeen wat minder tijd over. Probeer in les 2 en 3 wat meer tijd te besteden aan het eindspel.

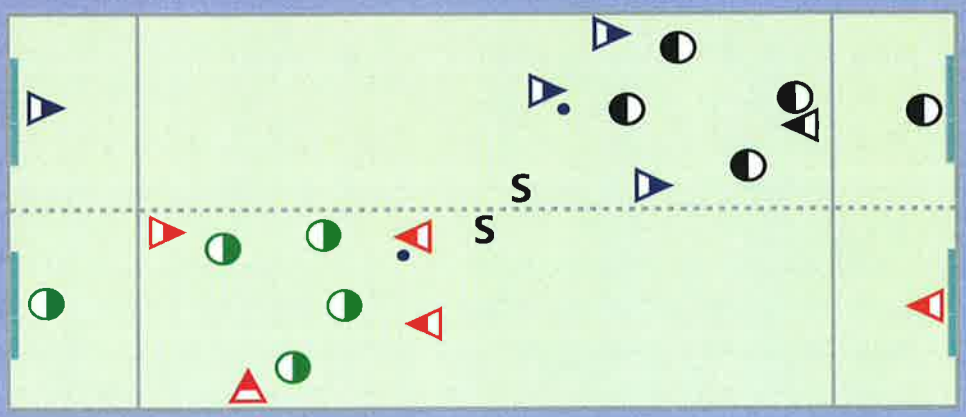


Opdracht
Loop naar voren en probeer vanaf de lijn een doelpunt te maken.

Opdracht:
Probeer via samenspel vanuit het speelveld een van de pilonnen om te gooien.

Opdracht:
Probeer zo hard mogelijk de meeste pilonnen van de bank af te gooien.

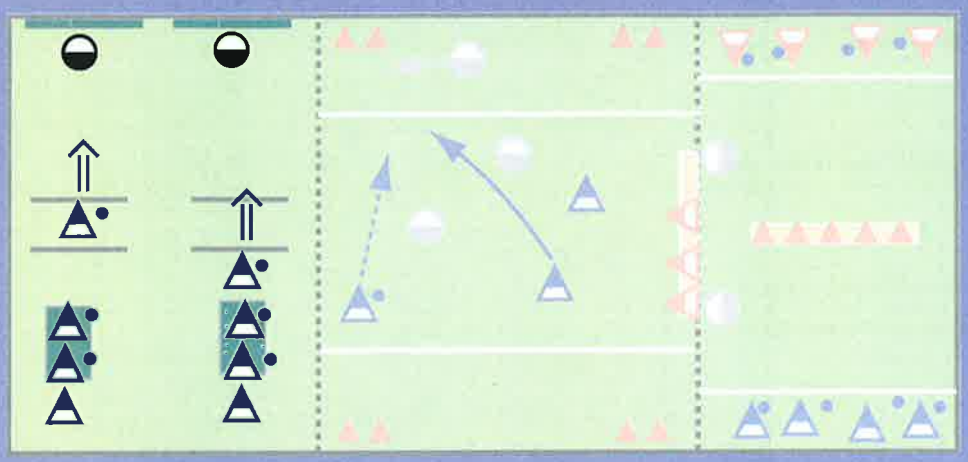
Eindspel: Handbal



Opdracht
Probeer via samenspel de bal in het doel van de tegenpartij te gooien. (Bij valmatten telt de voorkant van de mat als doelvlak)

Nederlands Handbal Verbond

Leskaart station 1: Keeperspel



Organisatie:
station met 10 kinderen
- Kinderen verdelen in twee groepen van 5 spelers, waarvan 1 keeper

Arrangement:
- 2 x 2 ballen (foamballen handbalformaat)
- 2 x 2 matten tegen muur als doel (ong. 3 m. bij 1,2m.)
- Lijn op 4 meter van doellijn, lijn op 5 meter van doel
- 2 strepen als wachtplek, of streep op 7 meter als wachtplek
- voorste 2 kinderen met bal
- afbakening aan de zijkant, zodat ballen niet ver weg rollen

Opdracht
'Loop naar voren en probeer vanaf de lijn een doelpunt te maken.'

Regels
- Je mag niet meer dan 3 passen maken
- Je haalt je eigen bal op en geeft deze door aan de volgende speler
- Als de keeper de bal heeft geeft deze hem terug aan de speler
- Als iedereen twee keer is geweest, wisselen van keeper

Loopt het?	tips
• Komen ballen te vaak in het andere vak?	• Plaats een kast of mattenwagen tussen de doeltjes • Wijs een kind aan om naast het veld ballen tegen te houden en ballen op te halen; regelmatig wisselen van taak.
• Geven de kinderen elkaar de bal?	• Een keer voordoen, gooien naar een kind in een rij is gevaarlijk • Plaats er een mand bij om de bal in te doen, de volgende speler haalt bal eruit.
• Verloopt wisselen met keeper vlot?	• Geef vooraf de spelers een nummer of lintje.

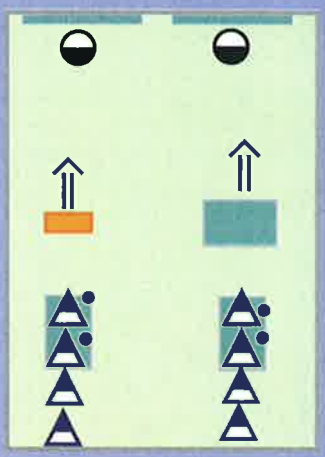
Lukt het?	tips
Zijn de kinderen voldoende vaardig?	
• Zijn er problemen met het schot op doel?	• Doe voor hoe ze moeten gooien • Geef aanwijzingen: - bal op de hand, niet knijpen in de bal - bal langs hoofd naar voren – schot op doel.
• Scoren de kinderen voldoende? (gemiddeld 1 op de 3)	• Verklein de afstand tot doel • Vergroot het doel (matten uit elkaar schuiven), 3e mat er bij (of dikke mat gebruiken).
• Houdt de keeper te weinig ballen tegen?	• Vergroot de afstand tot het doel • Maak het doel kleiner.
• Houdt de keeper veel ballen tegen?	• De keeper mag zelf het doel groter maken.
• Scoort één speler te veel?	• Deze speler mag een stap verder naar achteren.

Leeft het?	tips
• Gaat de uitdaging verloren?	• Telspelletjes of wedstrijdelement invoeren: - welke rij scoort de meeste doelpunten als iedereen 2x gegooid heeft of - wie scoort 2x achter elkaar of - als je scoort verdien je een lintje of - wie zijn doel 8 keer leeg houdt verdient een lintje.
• Is een kind bang voor de bal?	• Nog niet laten keepen of de afstand tot mat/doel vergroten.

Nederlands Handbal Verbond

Uitbouwkaart station 1: Keeperspel

Vanaf les 2 is de sprong- of valworp in te voeren!
Linkerkant = sprongworp Rechterkant = valworp



Scoren met sprongworp

Arrangement
- Zie les 1
- In plaats van lijn, springplank op de grond neerzetten om van af te zetten.

Opdracht
'Loop naar voren, zet met één voet af op de plank en probeer met een sprongworp een doelpunt te maken.'

Regels
- Je haalt je bal op en wordt aanspeler
- Aanspeler sluit achter rij aan om te gaan schieten
- Na 5 doelpunten kiest keeper een ander
- Probeer binnen 3 passen te schieten

Scoren met valworp

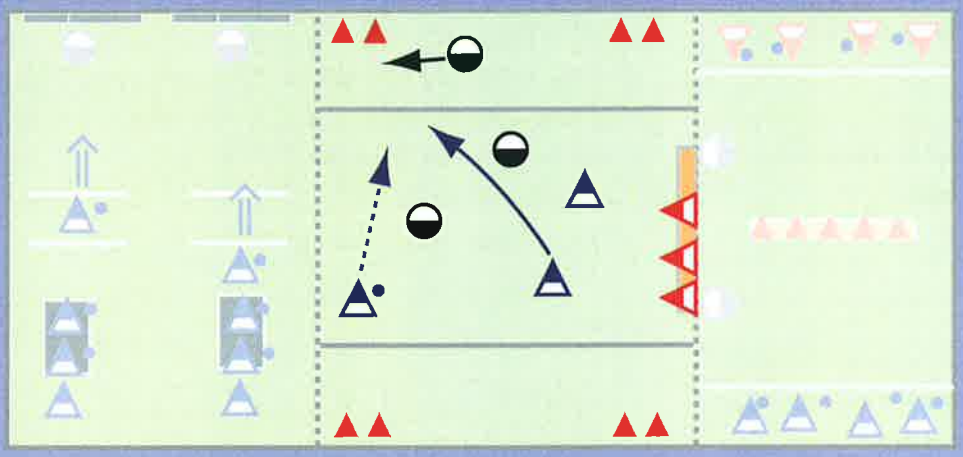
Arrangement
- Zie les 1
- In plaats van lijn, valmat neerleggen.

Opdracht
'Loop naar voren, en probeer met een valworp een doelpunt te maken.'

Extra aanwijzing:
'Probeer niet op je knieën te landen'

Nederlands Handbal Verbond

Leskaart station 2: Pilonbal



Organisatie:
station met 10 kinderen
- Drie groepen van 3 spelers waarbij één van de spelers mag keepen vanuit het doelgebied
- Eventueel 1 teller

Arrangement:
- Speelveld van 12 – 7 m (afgebakend met banken)
- 2 lijnen op 2 meter van het eind van het vak
- Het veld tussen de lijnen noemen we het speelveld
- De gebieden achter de lijnen noemen we het doelgebied
- 2x2 pilonnen als doelen
- 4 lintjes in twee kleuren (de keeper heeft twee lintjes gekruist om)
- Stopwatch
- 2 hanteerbare ballen (een speelbal en een reservebal in korf)

Opdracht:
'Probeer via samenspel vanuit het speelveld een van de pilonnen om te gooien.'

Regels:
- Je speelt met beschermd balbezit (= zonder contact en op 1 meter afstand)
- De keeper mag bij balbezit van de eigen partij meespelen in het speelveld en moet bij balbezit van de tegenpartij terug naar het eigen doelgebied
- Je mag 3 passen lopen
- Na een score wordt de pilon weer rechtop gezet
- Je speelt 3 wedstrijdjes van 3 minuten

Regels Teller:
- Let op uitballen
- Telt de scores hard op
- Beslist bij twijfel of onenigheid

Loopt het?	**tips**
• Zijn de spelregels duidelijk?	• Laat de kinderen de regels aan elkaar uitleggen • Speel een onduidelijke situatie voor, maak de regels zichtbaar • Leg het belang van regels uit in verband met de scheidsrechtersrol.
• Is de rol van de teller duidelijk?	• Laat de teller beslissen als kinderen er niet uit komen • Laat de teller de tijd bijhouden en het wisselen regelen (nieuwe teller aanwijzen).
• Hoe verloopt het samenstellen van de teams?	• Licht het belang van gelijkwaardige teams toe • Maak zelf een indeling • Verander tijdens het spel de team-samenstelling.

Lukt het?	**tips**
Zijn de kinderen voldoende balvaardig?	
• Zijn er problemen met het vangen tijdens het spel?	• Probeer een wat grotere, niet te harde bal • Laat de medespelers "vriendelijk" aangooien • Laat zien hoe het vangen het beste kan • Geef ideeën voor vangspelletjes (zie uitbouwkaart).
• Zijn er problemen met het werpen tijdens het spel?	• Laat ze 2 handig werpen (duwpass) • Laat zien wat de makkelijkste manier is • Geef suggesties voor werpspelletjes.
• Maken ze gebruik van de loopregel?	• Laat ze een paar passen lopen • Benadruk de passen niet teveel.
Zijn de kinderen voldoende spelvaardig?	
Balbezitter	
• Kunnen de kinderen bal snel afspelen? • Kunnen de kinderen afspeellijnen openen (schijnpasses maken)? • Hebben de kinderen voldoende overzicht over de spelsituatie? (zien ze de acties van beide medespelers?)	• Kijk waar je naar toe kan spelen voor je de bal hebt. • Doe net alsof je .... • Kijk ook opzij. • Laat zien hoe het ook kan... • Speel ook veel lummelspelletjes.
Medespeler	
• Kunnen de kinderen aanspeellijnen openen door: - voldoende tempowisselingen? - voldoende richting veranderingen - goed ruimtegebruik?	• Loop snel bij je tegenstander vandaan • Loop van de balbezitter vandaan • Denk aan hoe het ging bij pilonbal • Laat zien hoe je de aanspeellijnen kan openen.

Leeft het?	**tips**
• Bestaat er voldoende spanning tussen balbezittende en niet balbezittende partij? • En is de beleving binnen een partij gelijk?	• Geef aan dat het bij spel gaat om willen winnen en kunnen verliezen • Wissel een speler • Streef naar gelijkgestemdheid binnen een partij.
• Wordt er voldoende gescoord?	• Pas het arrangement en de ploegen zo aan dat er in elk partijtje voor beide ploegen voldoende scoringskansen ontstaan (zie 'lukt het?').
• Zijn er voldoende onderscheppingen?	• Laat de onderscheppers ook op de niet balbezitters letten.

Nederlands Handbal Verbond

Uitbouwkaart station 2: Pilonbal:

Arrangementswijzigingen
- Aanpassen van de grootte en hoogte van de doelen en aanpassen doelgebied

- **Makkelijker**
  - Grotere doelen/scoringsplaats
  - Beschermd gebied
  - Verhoogde scoringsplaats
  - Doelgebied verkleinen

- **Moeilijker**
  - Kleinere doelen/scoringsplaats
  - Doelgebied vergroten
  - Minder scoringsplaatsen

- **Variëren in wedstrijdverband**
  - Halve competitie
  - Winnaar of verliezer blijft staan
  - Werken naar overall winner

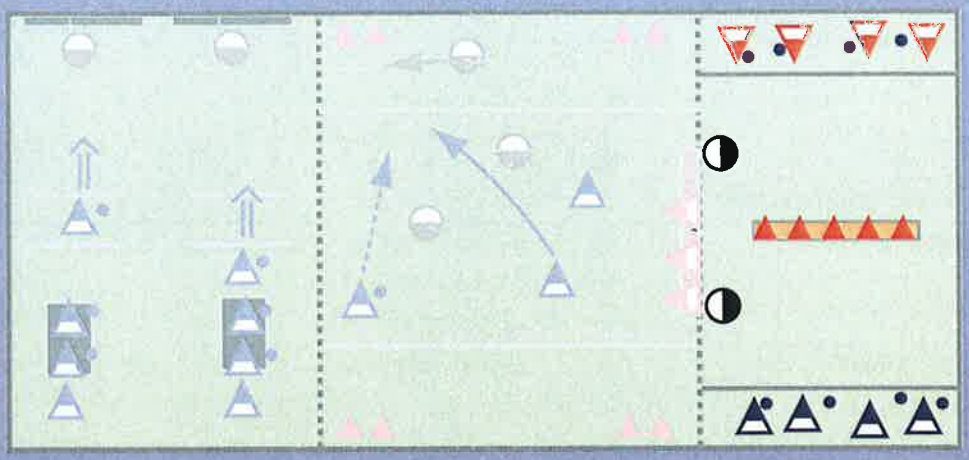
- **Differentiëren in regels**
  - Wie de vaardigheid beheerst scoort met een stuit, sprongworp of valworp
  - Scheidsrechter let ook op de loopregel
  - Wie vaak scoort krijgt een eigen scoringsdoel, bijvoorbeeld twee kleine blokjes die tussen de pilonnen staan.

Tips voor vangspelletjes
- Overgooien 2-tallen op 4 meter (bij vijf keer vangen mag je één stap naar achteren)
- Lijnbal 1-1 (veldje van 6 bij 3 meter en de lijn op 1.80 m.)
- Overgooien via de muur in een vak van 3 – 3 meter (direct of met stuit), muursquash

Tips voor werpspelletjes
- Probeer de doos van de tafel te gooien (vanaf 5 meter tegen een zware doos gooien)
- Probeer zo hard mogelijk de kranten van de lijn te gooien (grote vlakken)
- Probeer zo te gooien, via de muur, dat iemand die ver achter je staat de bal kan vangen

Nederlands Handbal Verbond

Leskaart station 3: Mikken



Organisatie:
Station met 10 kinderen
- 2 partijen van 4 kinderen
- 2 scheidsrechters

Arrangement:
- Een bank waar de mikdoelen op staan
- 8 pilonnen op de bank als mikdoelen
- 6 ballen (kleine foamballen, handbalformaat)
- Verzamelbak voor de ballen (bijvoorbeeld kastdeel)
- 2 achterlijnen op 4 meter van de mikdoelen
- Afbakening aan de zijkanten, zodat de ballen niet ver weg rollen

Opdracht:
'Probeer de pilonnen zo hard mogelijk van de bank af te gooien.'

Regels:
- Beide partijen staan achter de achterlijn
- Blijf achter de lijn als je de bal gooit
- Loop niet je bal achterna, maar wacht tot er weer een bal jouw kant op komt
- Als de bal aan jouw kant in het speelveld blijft liggen, mag je hem ophalen
- Als alle pilonnen van de bank af zijn is het spel afgelopen

Regels scheidsrechter:
- Geef elke partij 3 ballen
- Elke scheidsrechter let op 1 partij en of deze achter de streep staan
- Geef een signaal bij einde spel en laat ballen verzamelen in de verzamelbak
- Tel de punten van je eigen partij: 1 punt voor elke pilon die van de bank is gegooid
- Maak de winnaar bekend
- Kies een nieuwe scheidsrechter

Loopt het?	tips
• Is er een oneven aantal kinderen?	• 1 scheidsrechter, rest spelers.
• Groep groter dan 12 kinderen?	• Speel op 2 veldjes, 3 tegen 3.
• Ruzie of tijdverlies bij partij indeling?	• De lesgever maakt de partijen.
• Kinderen gaan regelmatig over lijn heen?	• Gebruik een bank.

Lukt het?	tips
Zijn de kinderen voldoende balvaardig?	
• Scoort het kind bijna nooit?	• Het kind mag op of voor de lijn staan • Groter mikdoel voor dit kind • Geef een aanwijzing over wijze van gooien.
• Mikt het kind te wild?	• Geef een voorbeeld dat rustig mikken meer kans op succes geeft.
• Gooit het kind vaak raak?	• Zet een kleiner mikdoel op de bank, bijvoorbeeld blokje of kleinere pilon • Extra uitbouw: 3 keer raak, dan een lintje en dan mag je: - een meter achter de partijlijn staan - de bal met een stuit naar de pilon gooien - 2 lijnen op 1 m. van de mikdoelen (zie uitbouwkaart).
• In welke mate wordt er gescoord?	• Te snel alle pilonnen om: dan mikafstand met 0,5 meter vergroten • Te langzaam alle pilonnen om: dan de mikafstand 0,5 meter verkleinen.

Leeft het?	tips
• Beide partijen even sterk?	• Maak andere partij-indeling.
• Biedt het puntensysteem voldoende uitdaging?	• Geef de winnaars een overwinningslintje • Maak er een best of five wedstrijd van tussen twee teams • Maak drie partijen en een competitie.
• Als een kind bang voor de aankomende ballen is?	• Gebruik minder ballen • Speel in 2 situaties met elk 2 partijen van 2 spelers.

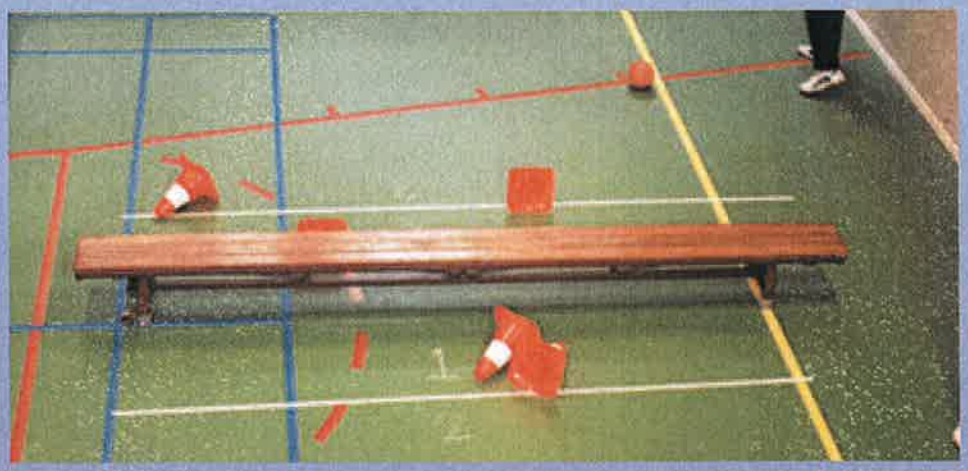
Nederlands Handbal Verbond

Uitbouwkaart station 3: Mikken

Suggesties voor de 2e en 3e les.

2 lijnen op 1 meter van de mikdoelen

- 1 punt als de pilon voor de lijn ligt en 2 punten als de pilon voor een gedeelte over de lijn ligt



Zwaardere mikdoelen.
De gooiers leren dan harder gooien.
Voorbeelden:

- medicinballen
- 2 pilonnen op elkaar (zwaarder)

Kleinere mikdoelen
De gooiers leren dan preciezer mikken
Voorbeelden:

- een klein blokje of kleinere pilonnen; wanneer je die er afgooit dan krijg je ook 2 punten

Verschuivend mikdoel
De gooiers kunnen nu een mikdoel kiezen dat verder weg is of dichter bij.
Als mikdoel staan er nu 6 kratjes die geraakt moeten worden en daardoor verschuiven in de richting van de tegenpartij. (kratje over een bepaalde lijn geeft extra punten) en spelen met een bepaalde speeltijd b.v. 1,5 min.

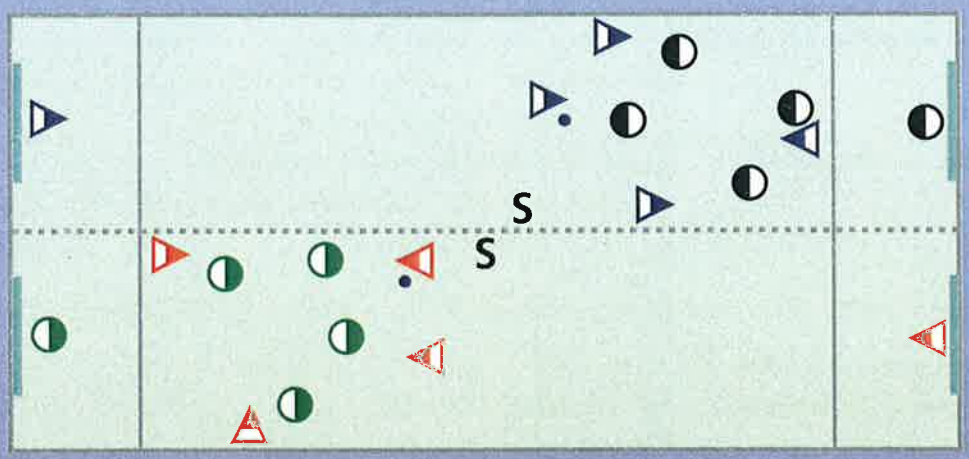
Ander doordraaisysteem
Afwisselende groepsamenstellingen zorgen voor andere beleving

- Elke positie heeft een nummer: 1, 2, 3, 4 partij a, 5 is scheidsrechter, 6, 7, 8, 9 partij b en 10 is scheidsrechter, 5 gaat naar positie 6 en 10 naar positie1. Zo speel je steeds in een andere partij.

Een ander wedstrijdverband
De wedstrijdspanning wordt groter en daardoor gaat het gooien soms moeilijker
Regels: best of 5, welke partij wint het eerst 3 wedstrijdjes?

Nederlands Handbal Verbond

Leskaart eindspel: Handbal



Organisatie:
Twee speelvelden met 30 kinderen
- Kinderen verdelen in zes groepen van vijf spelers
- Vier groepen spelen, twee op ieder veld
- Van de wachtpartijen is een speler scheidsrechter

Arrangement:
- 2 Speelvelden van 21 X 6 m (verdeeld door banken)
- 4 x 2 matten als doeltjes (evt. valmatten)
- De doelen staan aan de kopse kant tegen de muur,
- Op 5 meter voor de muur de aanvalslijn
  (bij handbal een cirkel, hier een rechte lijn)
- 6 partijen van 5 kinderen
  - 4 spelende partijen, 2 op ieder veld
  - 1 wachtpartij per veld met de volgende rol:
    - 1 scheidsrechter (teller)
  - 1 wachter
- Stopwatch
- 2 x 5 lintjes (verschillende kleuren)
- 2 scheidsrechtersfluiten
- 4 hanteerbare ballen (twee speelballen en twee reserve in korf)

Opdracht
'Probeer via samenspel de bal in het doel van de tegenpartij te gooien.'
(Bij valmatten telt de voorkant van de mat als doelvlak)

Regels
- Er wordt gewisseld na 5 minuten spelen
- Na een score start de ploeg waartegen gescoord is opnieuw het spel bij de doelverdediger, vanuit het doelgebied.
- Je mag 3 passen lopen
- Bij een uitbal krijgt de andere partij de bal

Regels scheidsrechters:
- Let op contact • Telt hard op en kent een score toe
- Let op uitballen • Beslist bij twijfel of onenigheid

Loopt het?	**tips**
• Zijn de spelregels duidelijk?	• Laat kinderen elkaar regels uitleggen • Speel een onduidelijke situatie voor, maak de regels zichtbaar • Leg het belang van regels uit in verband met de scheidsrechtersrol.
• Is de rol van de scheidsrechter duidelijk?	• Laat de scheidsrechter vooral beslissen als kinderen er niet uit komen • laat de scheidsrechter vooral ook de tijd bijhouden en het wisselen regelen (nieuwe scheidsrechter aanwijzen).
• Hoe verloopt het samenstellen van de teams?	• Licht het belang van gelijkwaardige teams toe • Maak spelbepalers tot aanvoerder van een ploeg • Maak zelf een indeling.

Lukt het?	**tips**
Zijn de kinderen voldoende vaardig?	
• Maken ze gebruik van de loopregel?	• Benadruk niet de passen • Probeer binnen 3 passen te spelen.
Zijn de kinderen voldoende spelvaardig?	
balbezitter	
• Kunnen de kinderen bal snel afspelen? • Kunnen de kinderen afspeellijnen openen (schijnpasses maken)? • Hebben de kinderen voldoende overzicht over de spelsituatie? (zien ze de acties van de medespelers?)	• Kijk waar je naar toe kan spelen voor je de bal hebt • Speel eventueel met beschermd balbezit (1 meter afstand voor verdediger) • Doe net alsof je .... • Kijk ook opzij • Laat zien hoe het ook kan... • Speel zelf eventueel mee.
medespeler	
• Kunnen de kinderen aanspeellijnen openen door: - voldoende tempowisselingen - voldoende richting veranderingen - goed ruimtegebruik?	• Loop snel bij je tegenstander vandaan • Loop van de balbezitter vandaan • Denk aan hoe het ging bij pilonbal • Laat zien hoe je de aanspeellijnen kan openen.

Leeft het?	**tips**
• Bestaat er voldoende spanning tussen balbezittende en niet balbezittende partij?	• Geef aan dat het bij spel gaat om willen winnen en kunnen verliezen • Wissel een speler • Streef naar gelijkgestemdheid binnen een partij. • Is de beleving binnen een partij gelijk?
• Wordt er voldoende gescoord?	• Pas arrangement en ploegen zo aan dat er in elk partijtje voor beide ploegen voldoende scoringskansen ontstaan (zie 'lukt het?').
• Zijn er voldoende onderscheppingen?	• Laat de onderscheppers ook op de niet balbezitters letten.

Nederlands Handbal Verbond

Uitbouwkaart eindspel: Handbal

Arrangementsaanpassingen

- Voor de aanvallende partij makkelijker:
  - Een speler van de wachtende partij als neutrale speler (= overtal).
- Aanpassen van de afstand doelgebiedlijn:
  - Makkelijker = dichterbij doel, kleinere afstand, makkelijker scoren
  - Moeilijker = verder van doel af, grotere afstand, moeilijker scoren
- Vergroten van het speelveld is niet aan de orde

Variëren in wedstrijdverband

- Halve competitie
- Winnaar blijft staan
- Werken naar overall winner

Differentiëren in regels

- Wie goed is scoort met een stuit, sprongworp, valworp (de loopregel beperkt laten toepassen lijkt ons in strijd met ontwikkelperspectief van alle leerlingen)
- Scheidsrechter let ook op de loopregel

Nederlands Handbal Verbond

Overzichtskaart
Kennismaken met Handbal

Les 4, 5 en 6
groep 6

Deze lessen worden gegeven na schooltijd. Bijvoorbeeld op de woensdagmiddag.

In deze lessen komen de volgende inhouden aan de orde:

Lesplan les 4 (de eerste les na schooltijd):

A. Inleiding: Tippen
B. 3 rondes van ongeveer 12 minuten met als onderwerpen:
   1. Werpen en Vangen
   2. Doel schieten: Sprongworpfeest
   3. Spelen in kleine groepen
C. Afsluiting van 20 minuten
   1. Handbal

Lesplan les 5 (de tweede les na schooltijd):

A. Inleiding: Tippen
B. 3 rondes van ongeveer 12 minuten met als onderwerpen:
   1. Werpen en Vangen
   2. Doel schieten
   3. Spelen in kleine groepen
C. Afsluiting van 20 minuten
   1. Handbal

Lesplan les 6 (de derde les na schooltijd):

Toernooi spelen

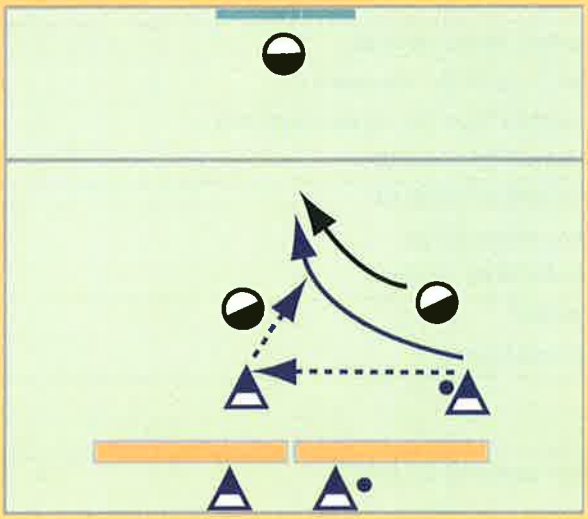
Nederlands Handbal Verbond

Leskaart les 5, ronde 3

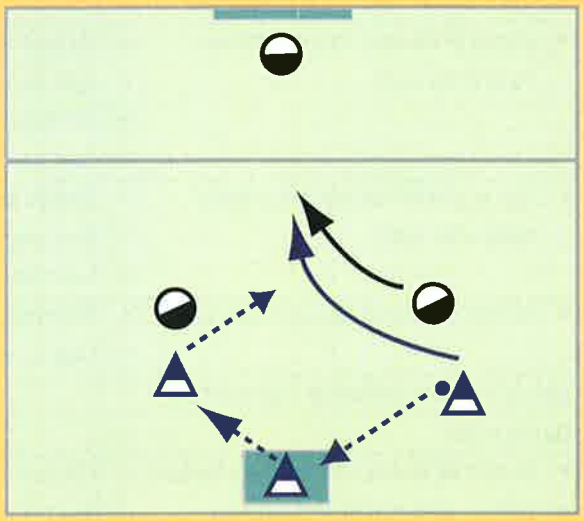
(De tweede les na schooltijd)

B. Ronde 3. Spelen in kleine groepen:

Station 1: Spel 2 – 2 + keeper



Station 2: Spel 3 - 2 + keeper



Organisatie:

- Kinderen verdelen over 2 stations

Station 1: Een speler is doelverdediger, twee spelers als verdedigers en de overigen zijn in tweetallen samen aanvallers.

Station 2: Een speler is doelverdediger, twee spelers als verdedigers, twee aanvallers en een aanspeelpunt op mat.

Arrangement:

- Speelveld van 12 – 10 m (afgebakend met banken)
- 2 valmatten/indien aanwezig 2 handbaldoelen
- De matten/doelen staan aan weerszijde aan de kopse kant tegen de muur
- 2 x 2 lintjes
- 6 hanteerbare ballen (ieder aanvallend tweetal een bal)

Opdracht:

Station 1: Probeer via samenspel te scoren tegen de mat/in het doel

Station 2: Probeer samenspelend met behulp van het vrije aanspeelpunt tot een score te komen. Bij onderscheppen moet eerst het vrije aanspeelpunt aangespeeld zijn voor het behalen van recht van aanval

Regels:

- Je mag 3 passen lopen een stuit maken en weer 3 passen lopen
- Er wordt gewisseld na afsluiting van de aanval (het volgende tweetal probeert dan te scoren)
- Wanneer een tweetal twee keer gescoord heeft, gaan die twee verdedigen/keepen en aanspelen.

Loopt het?	**tips**
• Zijn de spelregels duidelijk?	• Laat kinderen aan elkaar regels uitleggen • Speel een onduidelijke situatie voor, maak de regels zichtbaar.
• Hoe verloopt het samenstellen van de tweetallen?	• Laat ze regelmatig wisselen van partner • Verander tijdens het spel.

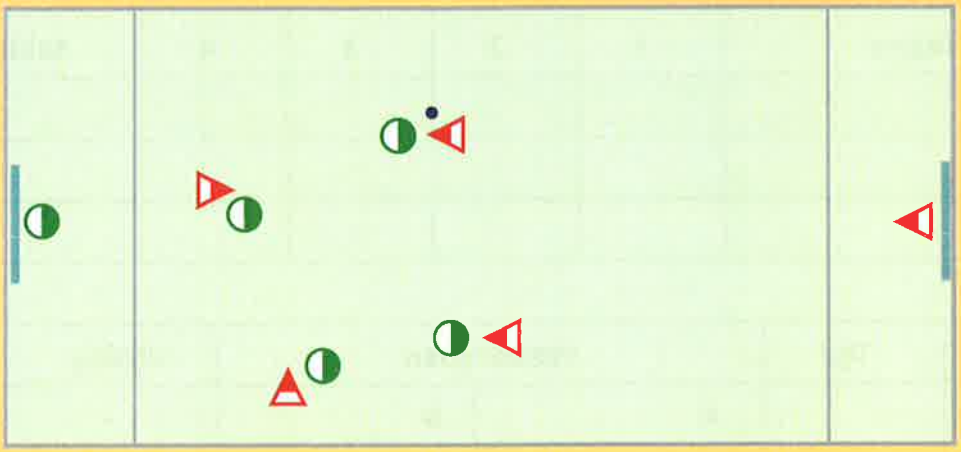
Lukt het?	**tips**
Zijn de kinderen voldoende balvaardig?	
• Zijn er problemen met het vangen tijdens het spel?	• Probeer een wat grotere niet te harde bal • Laat de medespelers "vriendelijk" aangooien • Geef ideeën voor vangspelletjes (zie uitbouwkaart les 2) • Laat zien hoe het vangen het beste kan.
• Zijn er problemen met het werpen tijdens het spel?	• Laat ze tweehandig werpen (duwpass) • Geef suggesties voor werpspelletjes • Laat zien wat de makkelijkste manier is.
• Maken ze gebruik van de loopregel?	• Benadruk niet de passen • Laat ze een paar passen lopen.
Zijn de kinderen voldoende spelvaardig?	
balbezitter	
• kunnen de kinderen de bal snel afspelen? • kunnen de kinderen afspeellijnen openen (schijnpasses) maken? • hebben de kinderen voldoende overzicht over de spelsituatie? (zien ze de acties van de medespeler)	• Kijk wat je kunt doen voor je de bal hebt • Doe net alsof je .... • Kijk ook opzij • Laat zien hoe het ook kan...
medespeler	
• kunnen de kinderen aanspeellijnen openen door: - voldoende tempowisselingen - goed ruimtegebruik - voldoende richtingveranderingen	• Loop snel bij je tegenstander vandaan • Loop van de balbezitter vandaan • Denk aan hoe het ging bij pilonspel • Laat zien hoe je de aanspeellijnen kan openen.
• Hoe gemakkelijk wordt er gescoord?	Teveel scores: • Overgaan naar 2-2 spelsituatie met vrij aanspeelpunt. Te weinig scores: • Beschermd balbezit • Doelgebied kleiner.

Leeft het?	**tips**
• Bestaat er voldoende spanning tussen aanval en verdediging?	• Geef aan dat het bij spel gaat om willen winnen en kunnen verliezen.
• Is de beleving binnen een partij gelijk?	• Regelmatig partnerwissel • Streef naar gelijkgestemdheid binnen een partij.
• Wordt er voldoende gescoord?	• Pas arrangement en ploegen zo aan dat er in elk partijtje voor beide partijen voldoende succesmogelijkheden ontstaan (zie lukt het).
• Zijn er voldoende onder-scheppingen?	• Laat de onderschepper ook op de niet- balbezitter letten.
• Biedt het punten/wisselsysteem een extra uitdaging?	• Wie 2 keer scoort mag blijven staan • Tel alle scores bij elkaar op en doe er wat mee • Teveel benadrukken van competitie-gevoel kan belemmerend werken.

Nederlands Handbal Verbond

Leskaart les 6, Toernooi spelen

(De derde les na schooltijd)



Je kunt volgens dezelfde regels spelen als bij de afsluiting les 4 en 5:

Organisatie:
Een speelveld
- Kinderen verdelen in drie groepen van vijf spelers
- Twee groepen spelen, één groep wacht

Arrangement:
- Speelveld van 21 X 12 m
- 2 doeltjes (eventueel valmatten)
- De doelen staan aan de kopse kant tegen de muur,
- Op 5 meter voor de muur de aanvalslijn (bij handbal een cirkel, hier een rechte lijn)
- 3 partijen van 5 kinderen;2 spelende partijen; 1 wachtpartij
- Stopwatch
- 2 x 5 lintjes (verschillende kleuren)
- 1 scheidsrechtersfluiten
- 2 hanteerbare ballen (een speelbal en een reserve in korf)

Opdracht:
'Probeer via samenspel de bal in het doel van de tegenpartij te gooien. (Bij valmatten telt de voorkant van de mat als doelvlak).'

Regels:
- Er wordt gewisseld na 5 minuten spelen.
- Na een score start de ploeg die gescoord heeft (of waartegen gescoord is) het spel bij de doelverdediger, vanuit het doelgebied.
- Je mag 3 passen lopen een stuit maken en weer 3 passen lopen
- Bal buiten het speelveld, wissel balbezit

De regels zijn de vorige les aan de orde geweest; zonodig nog even herhalen.
Zie voor didactische tips de aanwijzingen op de Leskaart les 4 en 5, afsluiting

Toernooischema

Toernooi met 3 teams, volledige competitie

Naam Teams	1	2	3	4	Saldo
A					
B					
C					

Ronde	Tijd	Wedstrijden		Uitslag	
1		A	B	-	
2		B	C	-	
3		C	A	-	
4		B	A	-	
5		C	B	-	
6		A	C	-	

Toernooi met 4 teams, halve competitie

Naam Teams	1	2	3	Saldo
A				
B				
C				
D				

Ronde	Tijd	Wedstrijden		Uitslag	
1		A	B	-	
2		C	D	-	
3		B	C	-	
4		D	A	-	
5		A	C	-	
6		B	D	-	

Nederlands Handbal Verbond

Overzichtskaart
Kennismaken met Handbal

Les 7, 8 en 9
groep 6

Deze lessen worden gegeven bij de vereniging.

In deze lessen komen de volgende inhouden aan de orde:

Lesplan les 7 (De eerste training bij de vereniging):

A. Inleiding van 10 minuten:	Tikspel
B. Thema 1 van 15 minuten:	Tippen in beweging
C. Thema 2 van 15 minuten:	Sprongworp in beweging
D. Afsluiting van 20 minuten:	Handbal

Lesplan les 8 (De tweede training bij de vereniging):

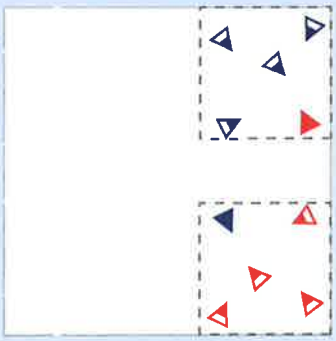
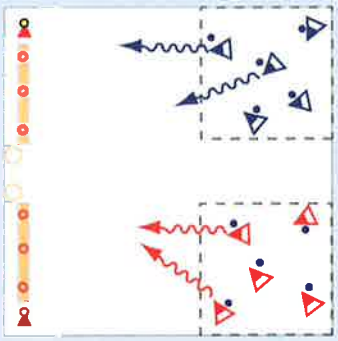
A. Inleiding van 10 minuten:	Tipspel met ballonnen
B. Thema 1 van 15 minuten:	Tippen in beweging/bal veroveren bij het tippen
C. Thema 2 van 15 minuten:	Passeren zonder bal gevolgd door sprongworp in beweging
D. Afsluiting van 20 minuten:	Handbal

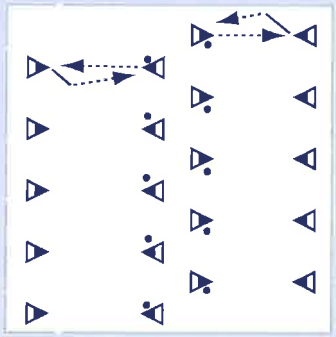
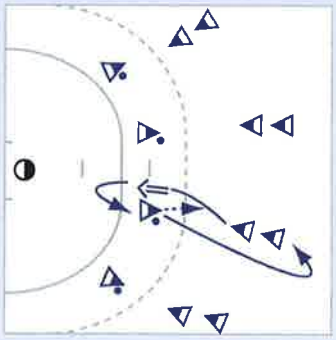
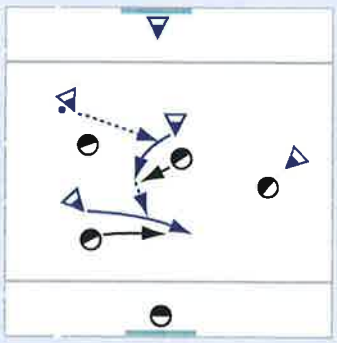
Lesplan les 9 (De derde training bij de vereniging)

A. Inleiding van 10 minuten:	Tikspel (samenwerken)
B. Thema 1 van 15 minuten:	Tippen in beweging/schot op het doel
C. Thema 2 van 15 minuten:	Passeren met of zonder bal gevolgd door sprongworp in beweging
D. Afsluiting van 20 minuten:	Handbal

Nederlands Handbal Verbond

Leskaart les 7
(De eerste training bij de vereniging)

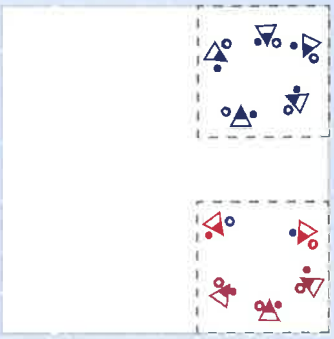
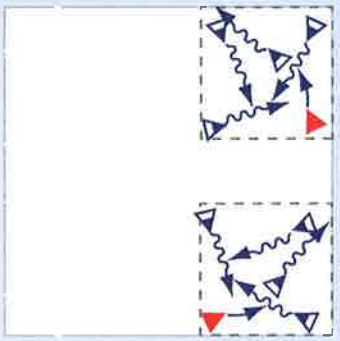
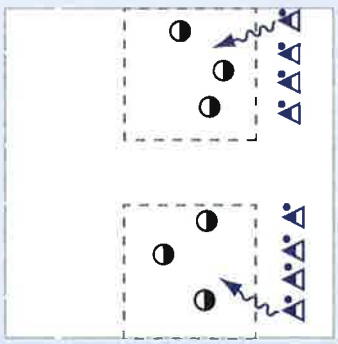
Tijd	Schetsen	Aanwijzingen Hulpmiddelen	Aandachtspunten
5 min		Praatje (nieuwe kinderen voor-stellen)	• Regels uit leggen aan elkaar zoals die bij jouw vereniging gelden
5 min		**A. Inleiding: Tikspel** • Spelers verspreiden over 2 ruimtes van ong. 8 x 8 meter • In elk vak is 1 speler tikker • Als je getikt bent speel je in het andere vak mee Wie tikt de meeste spelers in zijn vak?	• Per tikker ong. 30 seconden werken • Op teken Trainer stop-pen en op de plek blij-ven staan, zodat er geteld kan worden
15 min		**B. Thema 1: Tippen in beweging** • Spelers verspreiden over 2 ruimtes van ong. 8 x 8 meter • Spelers hebben allemaal een goed stuiten-de bal • Verschillende doelen neerzetten op ong. 1meter van achterlijn. (b.v. dozen, pilon met tennisbal erop, medicinebal op bank, hoepel of pilon in doel) • Na het scoren zo snel mogelijk bal op-halen (evt. doel weer recht zetten) en weer tippen.	• Kinderen mogen zelf doel uitkiezen. Let op dat zij elkaar daarbij niet in de weg lopen • Niet gooien als er iemand voor het te raken doel staat

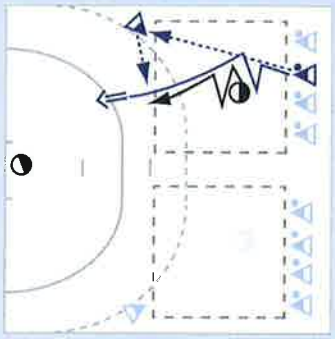
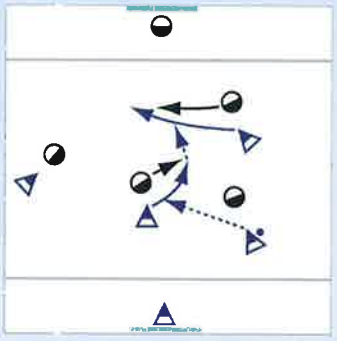
Tijd	Schetsen	Aanwijzingen Hulpmiddelen	Aandachtspunten
15 min		**C. Thema 2: Sprongworp in beweging** **Oefening 1:** • Tweetallen met 1 bal versprongen tegenover elkaar • 1 van het tweetal is aanspeler, ander ontvanger (regelmatig wisselen van functie) • Aanspeler speelt de bal met twee handen naar ontvanger • Ontvanger speelt bal met sprongworp terug a. Beetje links/beetje rechts aanspelen b. Ene keer hoog, andere keer laag aanspelen c. Aanspeler loopt achteruit, speelt de bal hoog naar ontvanger	• Spelers in het midden zijn aanspelers, zodat ontvangers in buitenste rij ruimte hebben om links en rechts bal te vangen • Moeite met vangen: afstand verkleinen
		**Oefening 2:** • 4 rijtjes van 3 spelers. 1 is aanspeler met bal op 6 meter, andere 2 staan schuin tegenover aanspeler op 10 meter • Keeper in doel (regelmatig wisselen van keeper) • Snel om de beurt werken. • Degene die schiet haalt bal op en wordt Aanspeler • Aanspeler sluit achter rij aan • Ontvanger is in beweging schuin richting doel. Aanspeler speelt de bal naar ontvanger • Ontvanger schiet met sprongworp op doel	• Makkelijk scoren: afstand vergroten • Pas gooien als de keeper klaarstaat
20 min		**D. Afsluiting: Handbal 4x4** • Spelers verdelen in groepen van 4, waarvan 1 keeper • Twee groepen spelen, andere wacht • Handbalveld maken in breedte veld met doeltjes of valmatten • Scoren is wisselen • Aanvallers: 'Probeer door samenspel te scoren in het doel van de tegenstander' • Verdedigers: 'Probeer door de bal te onderscheppen een score te voorkomen'	• Gelijkwaardige groepen maken • Makkelijk scoren: Via stuit aanspelen of minimaal 3x samenspelen voor je mag scoren

Nederlands Handbal Verbond

Leskaart les 8

(De tweede training bij de vereniging)

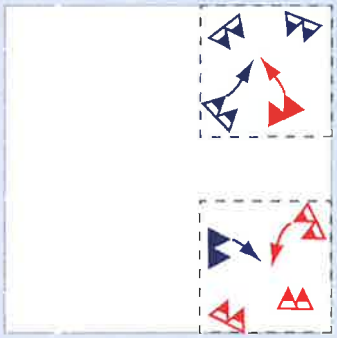
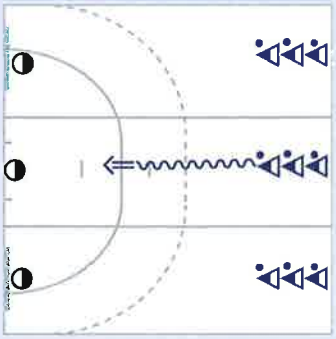
Tijd	Schetsen	Aanwijzingen Hulpmiddelen	Aandachtspunten
10 min		**A. Inleiding: Tipspel met ballonnen** • Spelers verspreiden over 2 ruimtes van ong. 8 x 8 meter • Spelers allemaal een ballon en een goed stuitende bal • Na enige tijd ballon met daarin tafel-tennisbal geven • Probeer de bal te tippen en de ballon tegelijk omhoog te houden	• Helft ballonnen, andere helft met tafeltennisbal, dan na enige tijd wisselen van ballon • Competitie: Wie kan de meeste keren de ballon hooghouden?
15 min		**B. Thema 1: Tippen in beweging / bal veroveren bij het tippen** **Oefening 1:** • Spelers verspreiden over 2 ruimtes van ong. 8 x 8 meter • Spelers hebben een goed stuitende bal • In elk vak een balveroveraar • Op teken trainer van hand wisselen • Allemaal tippen, lopen in rustige looppas • Je mag niet tegen iemand aanbotsen. • Spelers zonder bal proberen een bal bij iemand anders op juiste manier weg te tikken • Als jou bal is weggetikt ga je zelf een andere veroveren	• Als er veel botsingen zijn het veld vergroten • Heb je een bal weg-getikt dan moet diegene de bal ophalen
		**Oefening 2:** • Spelers verdelen in twee groepen. 1 groep is verdeeld over de twee vakken en noe-men we de verdedigende partij. • Aanvallende partij moet door de vakken tippen (heen en terugweg). • Verdedigers staan verdeeld over de vak-ken. Zij proberen de ballen weg te tikken. • Na 2 minuten wisselen Aanvallers proberen tippend door het vak aan de overkant en terug te komen.	• Op teken trainer de aanvallende partij allemaal 1 bal in de handen

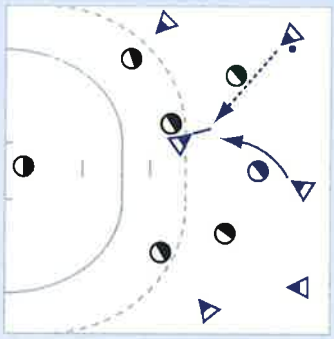
Tijd	Schetsen	Aanwijzingen Hulpmiddelen	Aandachtspunten
15 min		**C. Thema 2: Passeren zonder bal** **Oefening 1:** • Werken in 2 vakken van ong. 8 x 8 meter • In elk vak een verdediger • Voor elk vak 4 aanvallers met bal • Achter elk vak één aanspeler • Keeper in doel • Aanvaller speelt bal naar aanspeler • Probeert verdediger in vak te passeren • Aanvaller krijgt als hij verdediger gepasseerd is, buiten het vak bal aangespeeld en schiet met sprongworp op doel	• Niet tegelijk starten • Na schot bal ophalen en achteraan sluiten (de keeper hoeft dus geen ballen te halen)
20 min		**D. Afsluiting: Handbal 4x4** • Spelers verdelen in groepen van 4, waarvan 1 keeper • Twee groepen spelen, andere wacht • Handbalveld maken in breedte veld met doeltjes of valmatten • Scoren is wisselen • Aanvallers: 'Probeer door samenspel te scoren in het doel van de tegenstander' • Verdedigers: 'Probeer door de bal te onderscheppen een score te voorkomen'	• Wachtende groep kan ingeschakeld worden als teller, scheidsrechter, ballenophaler

Nederlands **Handbal** Verbond

Leskaart les 9

(De derde training bij de vereniging)

Tijd	Schetsen	Aanwijzingen Hulpmiddelen	Aandachtspunten
10 min		**A. Inleiding les 9: Tikspel (samenwerken)** • Tweetallen maken. Tweetallen houden handen vast • Tweetallen verspreiden over ruimte van ong. 10 x 10 meter • Eén van het tweetal heeft ogen dicht • 1 tweetal is tikker • Het tweetal dat getikt wordt is nieuwe tikker • Probeer een ander tweetal te tikken zonder dat handen los gaan, door elkaar aanwijzingen te geven welke kant je oploopt	• Als de handen glad zijn kunnen ze elkaar vasthouden bij de polsen • Als er te weinig kinderen worden getikt dan het tikgebied verkleinen
15 min		**B. Thema 1: Tippen in beweging/schot op doel** • Drie doelen maken met keeper. twee valmatten, 1 handbaldoel • Kinderen verdelen over de drie vakken • Allemaal een bal • Tippen met je rechterhand, vanaf ong. 7 meter strekworp op doel • Tippen met je linkerhand • Idem a. Nu met sprongworp • Idem b. Nu met sprongworp • Nu met verdediger. Verdediger probeert bal weg te tikken, aanvaller probeert tippend te passeren, schot op doel	• Keepers regelmatig wisselen (b.v. na 5 schoten) • Speler haalt de bal op en sluit achter in de rij aan • Regelmatig wisselen van verdediger
15 min		**C. Thema 2: Passeren met of zonder bal gevolgd door sprongworp in beweging** • 3 spelsituaties uitzetten: 2 aanvallers - 1 verdediger + keeper • Aanvallers: Probeer samen te spelen, de verdediger(s) te passeren zonder bal en/of te tippen richting doel en te scoren • Verdedigers: Probeer de bal te onderscheppen of weg te tikken	• Regelmatig wisselen van keeper/aanvallers/verdediger • Uitbouwen als kinderen daar aan toe zijn naar 2 aanvallers – 2 verdedigers

Tijd	Schetsen	Aanwijzingen Hulpmiddelen	Aandachtspunten
20 min		**D. Afsluiting: Handbal 6x6** • Spelers verdelen in twee groepen van 6 en 1 keeper • 1 groep verdedigt, andere valt aan • 1x6 lintjes of hesjes • Pilon op middellijn • Als verdedigers bal onderscheppen worden zij aanvallers. Eerst moet een speler met de bal de pilon aanraken, voor er weer aangevallen kan worden • Aanvallers: 'Probeer door samenspel te scoren in het doel van de tegenstander' • Verdedigers: 'Probeer de bal te onderscheppen en probeer samen een score te voorkomen'	• Als de pilon moeilijk te bereiken is omdat alle kinderen er omheen gaan staan kunnen er meerdere pilonnen op de middenlijn worden gezet • Speel 6x6 over hele veld als de ruimte het toelaat