

Wedstrijdvoorbereiding bij de jeugd; de warming-up

De warming-up heeft tweeërlei doelstellingen;

1. *Fysieke voorbereiding op de wedstrijd (of training)*
2. *Mentale voorbereiding op de wedstrijd (of training)*

Aangezien de warming-up een voorbereiding dient te zijn op de wedstrijd, moet deze handbalgericht zijn. Dus niet wat voorheen nogal eens gebruikelijk was; doelloos op en neer lopen. De warming-up moeten we dus doen mét een bal, waarbij bepaalde handbalkarakteristieken (zoals vangen&gooien of dribbelen) ook terug dienen te komen. Hiernaast is, zeker voor de jeugd, het spelelement erg belangrijk. Hieronder staan enkele ideeën welke een coach kan gebruiken om de warming-up bij de jeugd vorm te geven. Afhankelijk van de beschikbare tijd en ruimte kan de coach een keuze maken tussen de diverse oefeningen.

Duwen & trekken

- Maak tweetallen
- Ga in het midden van het veld staan

Opdrachten:

- Pak elkaar vast & probeer elkaar over de (zij)lijn te trekken
- Probeer elkaar over de (zij)lijn te duwen
- Allebei hinkelen; elkaar duwen, zodat je met 2 voeten op de grond komt

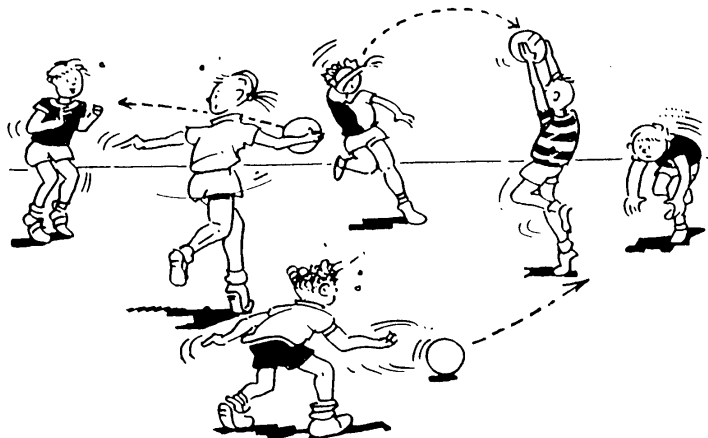
Vangen & gooien

Spel 1;

- Maak tweetallen.
- Per tweetal 1 bal.
- Loop door de zaal en gooi de bal over.
- Men mag gebruik maken van het hele veld, behalve de cirkel (net zoals in de wedstrijd).
- Instructie = maak geen afspeelfouten; dus de bal mag niet op de grond komen!

Variaties;

- *Overgooien met een stuit*
- *Overgooien met een sprongschot*
- *Overrollen*
- *Hinkelend overgooien*
- *Telkens 1x stuiteren voordat je weer overgooit*
- *Kleinere ruimte; bv alleen in de cirkel*



Spel 2;

- Allemaal samen
- 1 tikker en 1 bal
- De tikker tikt de bal (dus snel overgooien). Getikt = wisselen

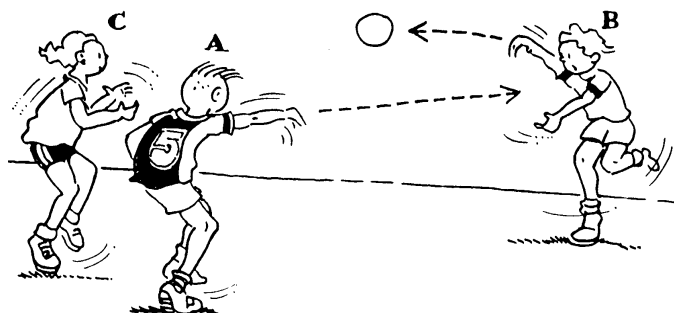
Variatie:

- *De tikker tikt diegene met bal (dus snel overgooien). Getikt = wisselen*

Vangen & gooien bij weinig ruimte

Spel 1: alternatief als er te weinig ruimte is om warm te lopen

- Maak 2- of 3-tallen
- Gooi de bal over zonder rond te lopen
- Aandachtspunten blijven hetzelfde; geen balverlies, de bal mag niet op de grond komen
- Ook hier kan gevarieerd worden in verschillende worpen, bijvoorbeeld met een stuit afspelen of met een sprongshot



Spel 2:

Voor op de gang; lummelen

- Maak 3-tallen; 1 bal
- De middelste is de lummel

Variaties;

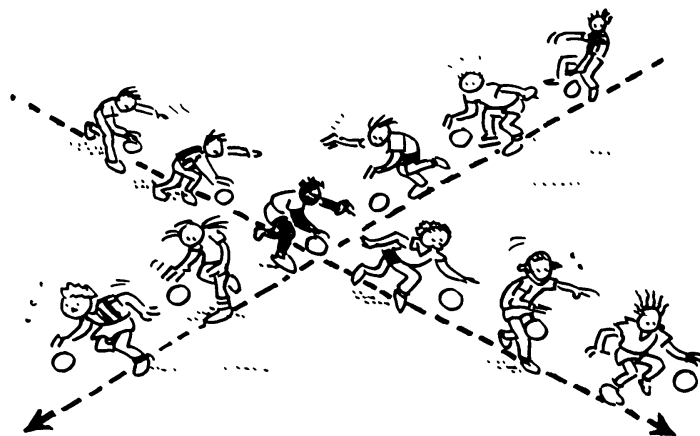
- *De bal afpakken = wisselen*
- *De bal aanraken = wisselen*
- *Degene met de bal aantikken = wisselen*

Dribbelen

Dribbelloefeningen worden in 2- of 3-tallen uitgevoerd. Zorg ervoor dat iedereen binnen het groepje ongeveer even goed kan dribbelen.

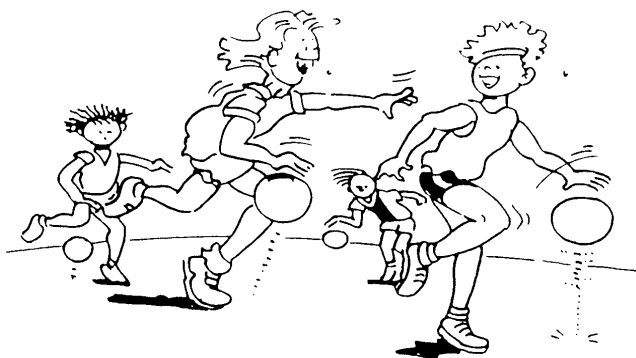
Spel 1;

- Maak 2- of 3-tallen.
- Dribbelt voorop, de andere (twee) proberen de kopman te volgen.
- Wissel door, zodat iedereen een keer voorop mag lopen.
- Men mag gebruik maken van het hele veld, behalve de cirkel (net zoals in de wedstrijd).



Spel 2;

- Maak 2 tallen
- De ene is de tikker, welke de ander probeert te tikken
- Ben je getikt, dan wissel je van functie
- Men mag gebruik maken van het hele veld, behalve de cirkel (net zoals in de wedstrijd).



Gooien op doel

Spel 1; individueel

- 1 keeper
- De rest verzamelt met een bal op de middellijn
- Men mag om de beurt naar de 9-meterlijn dribbelen, hierna 3 passen maken en op doel schieten

Spel 2; met tweetallen

Het is dezelfde spelopzet als zojuist, maar nu moet men in tweetallen tot een schotpoging komen.

- 1 keeper
- Met tweetallen op de middellijn. Ieder tweetal heeft 1 bal.
- Door samen over te gooien rent men naar de 9-meterlijn. Diegene die op de 9-meter lijn de bal krijgt mag met 3 passen schieten.
- Zorg ervoor dat de spelers zo snel mogelijk naar de 9-meter lijn rennen. Bijvoorbeeld; “zorg dat je binnen 5 seconden op de 9-meter lijn bent”.