

Algemene basis voor het geven van handbalinitiatie op scholen/speelplein

Inleiding

Dit document bevat de opbouw van 3 algemene handbalinitiaties. Elke initiatie is bedoeld voor één van de 3 graden van het lager onderwijs (1^e graad = 1^e en 2^e leerjaar, 2^e graad = 3^e en 4^e leerjaar, 3^e graad = 5^e en 6^e leerjaar). De initiaties zijn zo opgebouwd dat zelfs iemand met beperkte kennis van handbal een initiatie kan geven aan kinderen uit het basisonderwijs.

Let wel: deze initiaties kunnen naargelang de situatie, groep, lesgever,... worden aangepast naar eigen goeddunken. Wees creatief en gebruik de mogelijkheden/ infrastructuur die de locatie ter beschikking heeft.

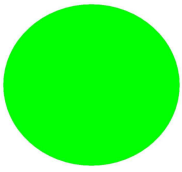
De initiaties zijn zo opgesteld dat er met een minimum aan materiaal toch een degelijke kennismaking met het handbal kan worden aangereikt. Dit zijn dus geen handbalspecifieke trainingen waarbij geoefend wordt op sporttechnische aspecten van het handbal! Het doel van deze initiaties is kinderen laten kennis maken met onze geweldige sport en hen warm maken om zich aan te sluiten bij een handbalclub (liefst de onze 😊).

Gebruiksaanwijzing

- Er wordt gebruik gemaakt van verschillende symbolen. Hierbij de uitleg:
 - ➔ = algemene (spel)regels bij de oefening. Wat je dus zeker moet zeggen tegen de kdn.
 - = mogelijke variaties op deze oefening. Je kan zelf ook variaties verzinnen.
 - = benodigdheden bij deze oefening. Gebruik wat je hebt!!

Wanneer een oefening tussen “ ” staat, kan je deze proberen doen wanneer je merkt dat je een sterke groep hebt.

- Wanneer je de verschillende initiaties naast elkaar legt, zie je meteen een gelijklopend schema. Ook al lijken deze initiaties sterk op elkaar, toch zijn er verschillen in moeilijkheidsgraad. Deze zijn speciaal voorzien voor de verschillende leeftijdsgroepen. Ze worden in de initiaties van 2^e en 3^e graad *cursief aangeduid*.
- De duur van de initiaties van de 1^e en 2^e graad is ongeveer 1 uur. Wanneer je de timing van elke oefening optelt, kom je aan 50 minuten. Hierbij is dus tijd voorzien voor de uitleg en een eventuele demonstratie van de oefeningen. Bij de jongste groepen is een demonstratie door de lesgever en enkele kinderen noodzakelijk! Een goede uitleg betekent meer directe slaagkans voor de oefening en meer spelplezier voor de kinderen. De duur van de initiatie voor de 3^e graad is ongeveer 1uur 15 min.
- Bij verschillende oefeningen staat bij de spelregels: “handbalregels”. Hiermee worden de basisprincipes van het handbal bedoeld. De voornaamste waar je moet op letten zijn: maximum drie stappen zetten zonder te dribbelen (=niet lopen met de bal in de hand), de bal niet te lang vasthouden (3 seconden), contact mag maar niet “vuil” (arm trekken, duwen, slaan, schoppen, in de rug duwen,...). Leg deze regels bij het begin van de initiatie of van de oefening steeds zeer duidelijk uit!! Ook de contactfouten laat je best zien met een demo. Maak bij deze demo gebruik van de kinderen. Dit vinden ze super!
- Voor tikspelen worden STEEDS softballen gebruikt. Voor de teamspelen bij oudere kinderen kunnen echte jeugdhandballen worden gebruikt.
- Bij sommige spelvormen staat een tekening ter verduidelijking.



Handbalinitiatie 1^e graad lager onderwijs

1. Tikspel (10')

- ➔ enkel aantikken met bal in de hand, niet werpen
- ➔ wanneer er mag geworpen worden: bovenarms met 1 hand
- ➔ aantikken aan het hoofd mag niet!
- ➔ Wie aangetikt is, gaat aan de kant zitten

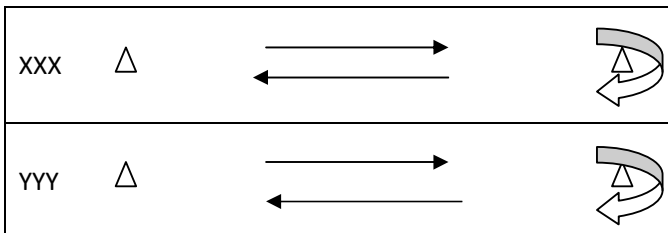
- meerdere lopende tikkers die aantikken met de bal in de hand
- met niet-dominante werparm aantikken
- “enkel de benen mogen worden aangegooid (werpen)”

- overtrekjes voor de tikkers, softballen

2. Estafette (15')

- ➔ 2 groepen: leden van elke groep op 1 lijn achter elkaar (achter de beginkegel)
- ➔ elk om de beurt
- ➔ om het eerst van beginpunt tot eindpunt en terug
- ➔ hand tikken of bal doorgeven

- gewoon lopen met bal in de hand
- op 1 been springen + bal in andere hand (bv. springen op links -> bal in rechterhand)
- bal bij elke stap doorgeven van hand naar hand tussen de benen
- bal rond het lichaam draaien
- bal verder rollen met 1 hand
- bal in 1 hand houden + draaien met die arm (links en rechts)
- “dribbelen”



- 1 softbal per groep, kegels om begin- en eindpunt visueel te maken

3. Passen geven (10')

- ➔ bovenarms gooien met 1 hand
- ➔ 1 bal per 2 (of 3 of 4 naargelang ledenaantal van de groep)

- rollen naar elkaar
- gestrekte passen
- botspassen

- op 1 been staan + pas
- voorgaande oefeningen met niet-dominante werparm

- softballen

4. Teambal (15')

- 2 teams
- handbalregels
- bovenarms gooien met 1 hand
- 5 passen geven binnen jouw team
- bal mag botsen

- 1 softbal



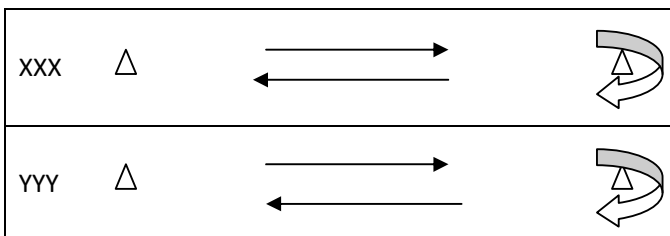
Handbalinitiatie 2^e graad lager onderwijs

1. Tikspel (10')

- enkel werpen
 - bovenarms met 1 hand
 - naar het hoofd werpen mag niet!
 - *Wie aangetikt is, komt aan de kant staan. Er zijn drie 'standplaatsen' voor kinderen die zijn aangetikt. Wanneer er een vierde kind aangetikt is en naar de kant komt, mag de eerste in de rij terug meespelen.*
-
- meerdere lopende tikkers (*werpen*)
 - enkel met *botsbal* aantikken
 - meerdere *stilstaande tikkers* die mogen verlopen wanneer ze de bal niet hebben om zo een *nieuwe positie te kiezen*
 - met niet-dominante werparm *werpen*
-
- overtrekjes voor de tikkers, softballen

2. Estafette (10')

- 2 groepen: leden van elke groep op 1 lijn achter elkaar achter de beginkegel
 - elk om de beurt
 - om het eerst
 - hand tikken of bal *werpen*
-
- *bal op de rug onder de T-shirt stoppen + op handen en voeten lopen*
 - op 1 been springen + bal in andere hand + *werphouding*
 - *dribbelen (links en rechts)*
 - bal in 1 hand + draaien met die arm (*links en rechts + vooruit en achteruit*)
 - bal bij elke stap doorgeven van hand naar hand tussen de benen
 - bal rollen



- 1 softbal per groep, kegels om begin- en eindpunt visueel te maken

3. Tienbal (15')

- 2 teams
 - handbalregels
 - bovenarms passen met 1 hand
 - *tien passen binnen eigen team*
 - *bal mag niet op de grond botsen*
 - *je mag niet dribbelen*
- *passen geven met niet-dominante werparm*
 - 1 softbal of handbal, overtrekjes

4. Legbal (15')

- 2 teams
 - bovenarms passen met 1 hand
 - doelpunt = bal achter lijn van de tegenstander leggen (niet gooien of rollen!)
 - handbalregels
- passen geven met niet-dominante werparm



De spelers van team X proberen door middel van passenspel de bal achter de lijn van team Y te leggen. De spelers van team Y proberen door middel van passenspel de bal achter de lijn van team X te leggen.

- 1 softbal of handbal, overtrekjes



Handbalinitiatie 3^e graad lager onderwijs

1. Tikspel (10')

- enkel werpen
- bovenarms werpen met bal in 1 hand
- naar het hoofd werpen mag niet!
- *wie aangetikt is, komt bij de begeleider. De begeleider geeft een opdracht (10x pompen, 10x sit-up, 10x krachtsprong, 2x de breedte van het speelveld op- en af lopen,...). Na de opdracht mag het kind terug deelnemen aan het tikspel.*

- meerdere lopende tikkers (werpen)
- *enkel wanneer de rug is geraakt telt de worp*
- *meerdere stilstaande tikkers die mogen verlopen wanneer ze de bal niet hebben*
- met niet-dominante werparm *werpen*
- *meerdere stilstaande tikkers die niet mogen verlopen (ook om een nieuwe positie te kiezen als ze de bal niet hebben)*

- overtrekjes voor de tikkers, softballen

2. Tienbal (15')

- 2 teams
- bovenarms werpen met bal in 1 hand
- *dribbelen is toegestaan*
- handbalregels
- bal mag niet botsen *of een tegenspeler raken*
- 10 passen geven binnen het eigen team

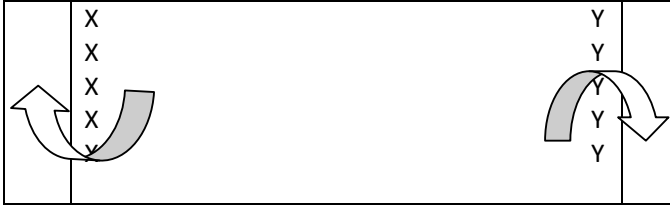
- passen geven met niet-dominante werparm

- 1 softbal of handbal, overtrekjes

3. Legbal (15')

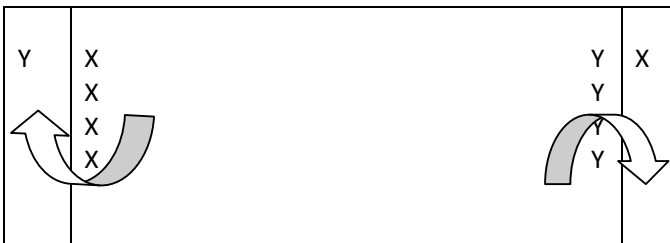
- 2 teams
- bovenarms passen met 1 hand
- doelpunt = bal achter lijn van de tegenstander leggen (niet gooien of rollen!)
- handbalregels

- passen geven met niet-dominante werparm
- *1 speler van het eigen team gaat achter de lijn staan van de tegenstander. Je kan nu ook een doelpunt maken door een botspas te geven naar je eigen speler die achter de lijn staat van de tegenstander.*



De spelers van team X proberen door middel van passenspel de bal achter de lijn van team Y te leggen. De spelers van team Y proberen door middel van passenspel de bal achter de lijn van team X te leggen.

OF



- overtrekjes, 1 softbal of handbal

4. Hoepelbal (15')

→ 2 teams

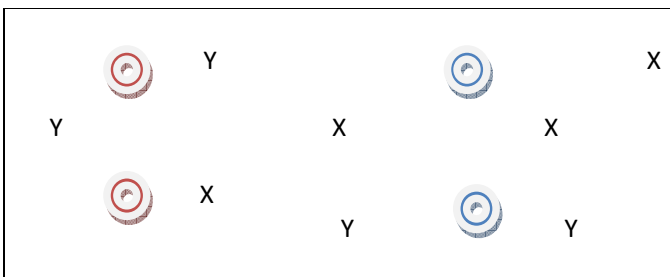
→ je maakt een doelpunt door d.m.v. passenspel de bal in (één van de) hoepel(s) van de tegenstander te leggen

→ handbalregels

→ bovenarms passen geven met bal in 1 hand

- je kan de hoepels op verschillende plaatsen binnen het speelveld positioneren.
- je kan variëren door 1 of 2 hoepels per ploeg als doel te maken.

- overtrekjes, 1 softbal of handbal, maximaal 4 hoepels



Team X probeert de bal door middel van passenspel in de blauwe hoepels te leggen. Team Y probeert door middel van passenspel de bal in de rode hoepels te leggen. Je mag ook achter de hoepels gaan staan.