Nederlands Handbal Verbond

Leskaarten Jongste Jeugd
Serie 1

Met ingang van september 2014 introduceert het NHV een vernieuwde spel- en wedstrijdstructuur voor de jongste jeugd. De aanpassingen en verbeteringen zullen ervoor zorgen dat kinderen met nog meer plezier komen én blijven handballen. De belangrijkste drijfveer om tot een nieuwe opzet voor het jeugdhandbal te komen, is dat we optimaal willen aansluiten bij de belevingswereld van de jongste jeugd. Zodra kinderen bijvoorbeeld hun bewegingsdrang beter in onze sport kwijt kunnen, wordt het handbal vanzelf leuker en uitdagender. *Handbal bij de jongste jeugd mag geen kopie zijn van het prestatiegerichte handbal bij volwassenen.*
Plezier hebben en **succes beleven in wat je doet** staat steeds centraal. Wanneer kinderen zo lang mogelijk brede motorische bewegingservaring kunnen opdoen, verwachten wij dat zij zich langer door ontwikkelen (ook op latere leeftijd) en langer blijven handballen.

Om jou als trainer te helpen deze spel- en wedstrijdstructuur te implementeren, hebben wij voorbeeld leskaarten gemaakt. Hierbij de eerste serie van 8 weken.

- In de leskaarten zit een opbouw voor een heel seizoen; van gemakkelijk naar steeds meer uitdagend en worden alle bewegings- en vaardigheidsgebieden via spelvormen gepresenteerd. Belangrijk hierbij is om naar de vaardigheden per speler te kijken. Bij elke leskaart staat aangegeven hoe de oefening makkelijker of moeilijker gemaakt kan worden.
- Bij elke leskaart staat bij ‘arrangement’ aangegeven welk materiaal nodig is. Kijk voor meer informatie over het aanschaffen van materialen op: http://www.handbal.nl/handbalvormen/jeugdhandbal/materialen/
  Ander spelmateriaal (Pedalo, gatendoek b.v.) is te leen bij het NHV (via servicedesk).
- De kaarten zijn ook goed te gebruiken voor carrouseltrainingen, waar bij één training meerdere (hulp) trainers de 4 thema’s behandelen en de kinderen na een bepaalde tijd van thema en trainer wisselen.
- Vragen of leuke ervaringen? Stel of deel ze via: http://www.handbal.nl/servicedesk/

Weken	**Thema 1**	**Thema 2**	**Thema 3**	**Thema 4**
Week 1	Werpen	Balans	Bal onderscheppen	Mikken
Week 2	Balbehendigheid	Coördinatie	Mikken	Tippen met schot
Week 3	Fopbal	Coördinatie	Tippen	Mikken
Week 4	Draaien,wenden,keren	Stoeien	Tippen	Scoren
Week 5	Reactiespel	Rijden en glijden	Bal onderscheppen	Mascotte werpen
Week 6	Bewegen op muziek	Duwen en trekken	Mikken i.c.m. tippen	Mini handbal
Week 7	Samenwerken	Route Hinkelen	Vangen en Werpen	Stoepranden
Week 8	10 seconde tikspel	Balans	Tippen/wegtikken	Chaosdoelenspel

Nederlands Handbal Verbond

Station 1: Werpen

Week 1

Arrangement:
- Kastdeel of vierkant van pilonnen maken
- Verschillende soorten en maten ballen

Opdracht:
- Werpers: probeer alle ballen één voor één zo snel mogelijk het veld in te gooien
- Spelers: breng zo snel mogelijk de ballen één voor één terug

Regels:
- De werpers mogen maar een bal tegelijk gooien
- De spelers mogen maar een bal tegelijk terugbrengen

Einde spel: Na enige tijd geeft trainer stopteken. Hoeveel ballen hebben de werpers nog?

Aandachtspunten:
- Rechtshandigen zetten hun linker been voor met gooien, linkshandigen zetten hun rechterbeen voor met gooien.
- Arm hoog houden met werpen, elleboog minimaal net zo hoog als de schouder

Makkelijker te maken door:
- Werpers mogen de bal rollen

Moeilijker te maken door:
- Werpers: Maak een aanloop voordat je gooit of
- Werpers: Maak 3 passen voordat je gooit
- Spelers: de ballen tippend terugbrengen

Nederlands Handbal Verbond

Station 2: Balans

Week 1

Arrangement:

- Er staan twee omgekeerde banken naast elkaar

Opdracht:

- Om de beurt over de omgekeerde bank balanceren
- Zijwaarts over de bank lopen
- Op de helft van de bank een rondje draaien
- Een paar keer de grond aan te tikken, zowel links als rechts
- Onder het lopen een bal te gooien en te vangen met de trainer die achter de bank staat

Regels:

- Niet te snel achter elkaar starten, houdt voldoende tussenruimte

Aandachtspunten:

- Concentratie:
  - Denk aan: rechtop blijven,
  - Denk aan: ik loop tot het einde van de bank
  - Niet te snel lopen

Makkelijker te maken door:

- Trainer een hand geven
- Zijwaarts over de bank verplaatsen
- De oefeningen niet moeilijker te maken

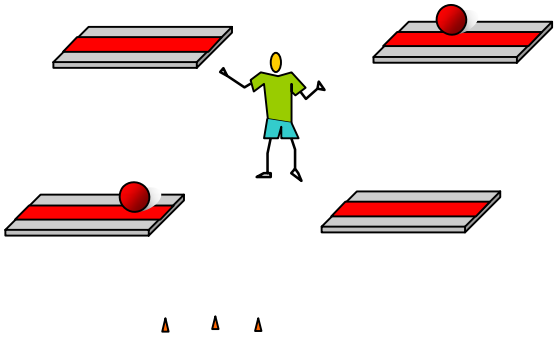
Moeilijker te maken door:

- De oefeningen met bal uit te voeren (bal om je middel bewegen, tippend over de bank lopen etc.)

Nederlands Handbal Verbond

Station 3: Bal onderscheppen

Week 1



Arrangement:

- Speelveld van 5 bij 8 meter
- 4 dunne matten of hoepels voor de spelers
- 2 zachte handballen
- 3 blokjes als wisselsysteem
- 4 spelers, 1 onderschepper en 1 teller

Opdracht:

- Spelers: Probeer de bal zo naar elkaar over te rollen, dat de bal niet gepakt kan worden door de onderschepper.
- Onderschepper: Probeer de over rollende ballen te onderscheppen

Regels:

- Spelers:
  - Blijf op de mat (of in je hoepel)
  - De spelers tegenover elkaar rollen samen over en hebben samen een bal
- Onderschepper:
  - Heb je een bal onderschept, dan geef je deze weer terug
- Teller:
  - Als de onderschepper een bal heeft onderschept, dan leg je een blokje om

Einde spel: Als er 3 blokjes omliggen, wijst de onderschepper een nieuwe onderschepper aan en de teller een nieuwe teller en het spel begint opnieuw.

Aandachtspunten:

- Kies een goede plek, zodat je beide ballen goed kunt zien aankomen

Makkelijker maken door:

- Matjes in de breedte verder uit elkaar (onderschepper moet grotere afstand afleggen)

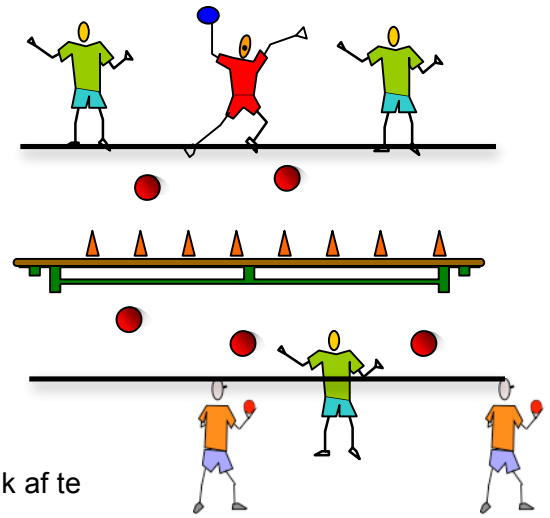
Moeilijker maken door:

- Matjes in de lengte verder uit elkaar (bal moet verder rollen)

Nederlands Handbal Verbond

Station 4: Mikken

Week 1



Arrangement:

- Een bank waar de mikdoelen op staan
- 8 pionnen op de bank als mikdoelen
- 8 zachte ballen (handbalformaat)
- 2 achterlijnen op 4 meter van de mikdoelen
- Afbakening aan de zijkanten,
  zodat de ballen niet ver weg rollen

Opdracht:

- Probeer de pionnen 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 jou kant op komt
- Als de bal aan jouw kant in het speelveld blijft liggen, mag je hem ophalen
- Als alle pionnen van de bank af zijn is het spel afgelopen.
- Welk team heeft de meeste pionnen afgegooid?

Aandachtspunten:

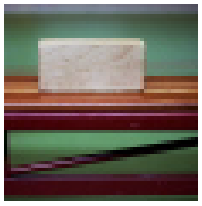
- Rechtshandigen zetten hun linker been voor met gooien, linkshandigen zetten hun rechterbeen voor met gooien.
- Arm hoog houden, elleboog minimaal net zo hoog als de schouder

Makkelijker maken door:

- De pionnen op de kop te zetten, hierdoor vallen ze makkelijker om
- De werp afstand verkleinen

Moeilijker maken door:

- De afstand te vergroten
- Mik doel te verkleinen
- Mik doel te verzwaren



Nederlands Handbal Verbond

Station 1: Balbehendigheid

Week 2

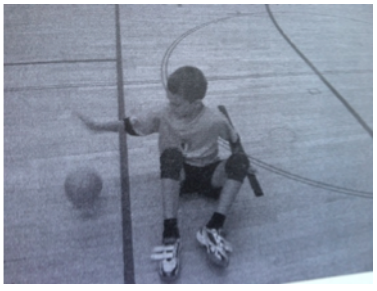
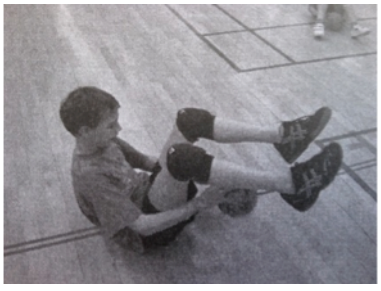
Arrangement

- Er zijn verschillende ballen aanwezig (b.v. 10 handballen, 10 basketballen en 10 tennisballen)
- De spelers staan een stukje uit elkaar, zodat iedereen genoeg ruimte om zich heen heeft

Opdracht

- De trainer doet een oefening voor en de spelers doen dit na, gebruik hierbij verschillende ballen, zodat ze verschil kunnen ervaren.
- Aan het eind krijgt iedere speler een paar minuutjes om een trucje te oefenen. Zij mogen dit presenteren aan de groep. De groep probeert dit trucje na te doen.

1. Staand tippen
2. Staand tippen tussen je benen door
3. Al tippend gaan zitten en weer staan
4. Al tippend gaan liggen en weer staan
5. Zittend over je benen heen tippen
6. Zittend onder je benen door tippen
7. Staan, bal wegrollen, achterna lopen en stoppen door erop te gaan zitten
8. Staan, bal wegrollen, achterna lopen en stoppen met je knie

Aandachtspunten

- Losse pols beweging bij het tippen
- Alles met linker- en rechterhand oefenen
- Vingers gespreid en licht gebogen

Nederlands Handbal Verbond

Station 2: Ladder (Coördinatie)

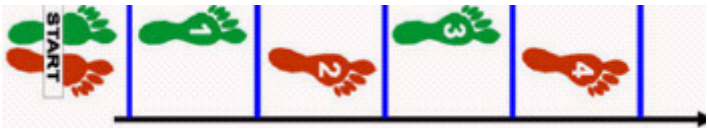
Week 2

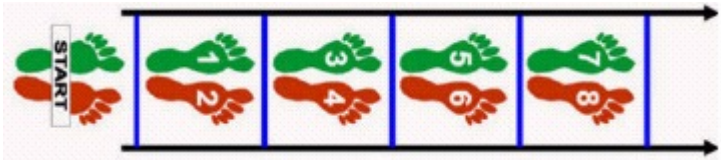
Arrangement:
- Een ladder

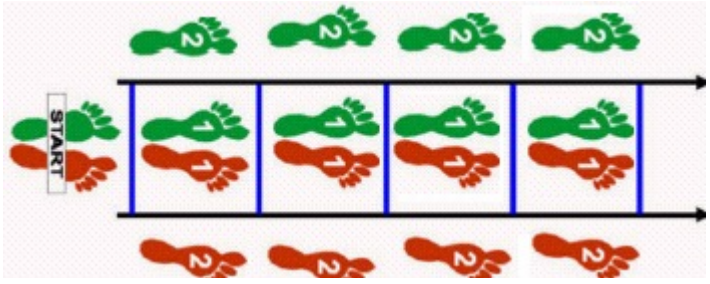
Opdracht:
- Om de beurt door de ladder heen lopen.

Regels:
- Pas starten als speler voor je op de helft is.

Aandachtspunten:
- Lichtvoetigheid
- Bewegen op de bal van de voet
- Arm inzet langs het lichaam
- Bovenlichaam in balans



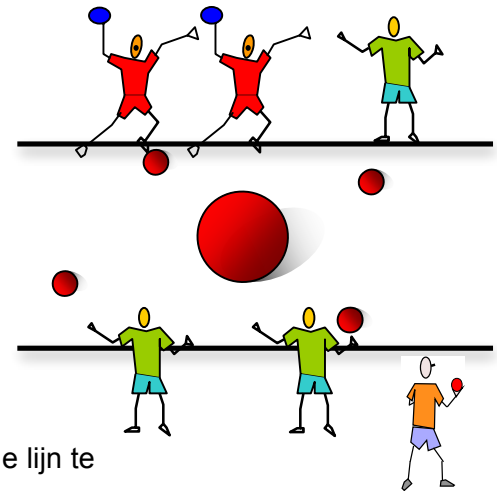




Nederlands Handbal Verbond

Station 3: Mikken

Week 2



Arrangement:

- 1 grote (fysio) bal in het midden van de zaal
- 8 kleine zachte ballen (handbalformaat)
- 2 achterlijnen op 4 meter van de mikdoelen
- Afbakening aan de zijkanten, zodat de ballen niet ver weg rollen

Opdracht:

- Probeer de grote (fysio) bal bij de tegenpartij over de lijn te krijgen door er tegen aan te mikken

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 jou kant op komt
- Als de bal aan jouw kant in het speelveld blijft liggen, mag je hem ophalen
- Als de grote (fysio) bal over de achterlijn komt is het spel afgelopen en begint het spel opnieuw. De grote (fysio) bal wordt weer in het midden van het veld gelegd.
- Welk team kan het vaakst de grote (fysio) bal bij de tegenpartij over de lijn zien te krijgen?

Aandachtspunten:

- Rechtshandigen zetten hun linker been voor met gooien, linkshandigen zetten hun rechterbeen voor met gooien.
- Arm hoog houden, elleboog minimaal net zo hoog als de schouder

Makkelijker te maken door:

- De lijn die gepasseerd moet worden dichter bij te maken

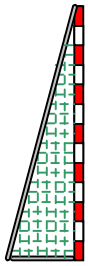
Moeilijker te maken door:

- Een 2e bal toe te voegen
- De afstand te vergroten

Nederlands Handbal Verbond

Station 4: Tippen met schot op doel

Week 2



Arrangement:
- 10 spelers met bal
- Twee rijen op 12 meter van het doel

Opdracht:
- Om en om tippend naar het doel en afronden op doel
- Na het tippen, 3 passen maken en dan schieten op doel
- De terugweg tippend slalommen om de pionnen heen

Regels:
- Je mag starten als diegene voor je op de helft is van het tippen

Aandachtspunten:
- Losse pols beweging bij het tippen
- Vingers verspreid en licht gebogen
- Tippen op heuphoogte
- Schuin naast je tippen

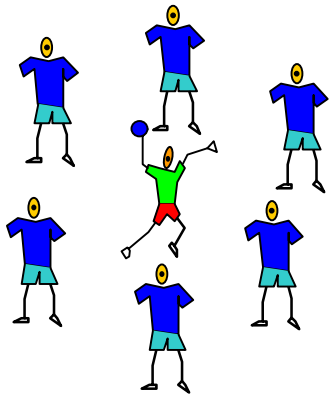
Makkelijker maken door:
- Aanloop nemen met de bal in de hand en dan schieten op doel

Moeilijker maken door:
- Zowel met rechts als links tippen om de pionnen heen

Nederlands Handbal Verbond

Station 1: Fop bal

Week 3



Arrangement:
- 1 handbal
- 1 fopper staat in het midden van de kring

Opdracht:
- Fopper: Probeer door een schijnpass de spelers te foppen
- Je mag ook echt iemand aanspelen
- Spelers: Houd je handen op de rug
- Bij een schijnpass mag je niet je handen laten zien
- Een echte pass moet je wel vangen

Regels:
- Fopper:
  - Je staat midden in de kring
  - Je mag een schijnpass maken of iemand echt de bal aanspelen
- Speler:
  - Je moet de handen op de rug houden
  - Als je de handen naar voren brengt bij een schijnpass dan ben je af en moet je gaan zitten
  - Als je een echte pass niet vangt ben je ook af

Einde spel:
- Als alle spelers op de grond zitten of na 10 pogingen van de fopper
- Iemand anders wordt fopper

Aandachtspunten:
- Blijf goed naar de fopper kijken en reageer niet te snel
- Duimen achter de bal bij het vangen

Makkelijker maken door:
- De fopper mag maar een keer een schijnpass geven bij een speler en moet dan iemand anders gaan foppen
- Eerst trainer als fopper laten fungeren

Moeilijker maken door:
- De speler moet eerst in de handen klappen voordat hij/zij de bal vangt

Nederlands Handbal Verbond

Station 2: Steps (Coördinatie)

Week 3

Arrangement:

- Maak een rij van 6 steps achter elkaar
- De spelers maken een rij voor de steps
- Elke speler een bal

Opdracht:

- De spelers gaan achter elkaar over de steps heen
- Bal in hand houden bij de oefeningen, arm hoog houden
- Er worden steeds andere oefeningen uitgevoerd
- Houdt er rekening mee dat ze zowel met hun rechter als linker voet eerst beginnen

Regels:

- Niet te snel achter elkaar starten, houdt voldoende tussenruimte

Aandachtspunten:

- Lichtvoetigheid, op de bal van de voet bewegen
- Stand van de voeten, recht naar voren
- Bovenlichaam in balans

Verschillende oefeningen:

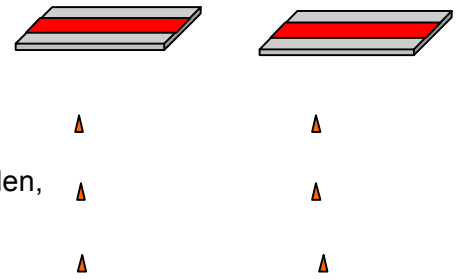
- Op, op, af, af (zowel met rechts als links beginnen)
- Zijwaarts op, op, af, af over de steps
- 1 voet op de step en 2 voeten tegelijk landen achter de step
- Hinkelen op en tussen de steps
- Schuiven tussen de steps door

N.B. Mochten er geen steps aanwezig zijn, gebruik dan banken

Nederlands Handbal Verbond

Station 3: Tippen

Week 3



Arrangement:

- Er zijn verschillende ballen aanwezig, b.v. 10 handballen, 10 basketballen en 10 tennisballen
- 2 matjes of hoepels om ballen neer te leggen

Opdracht:

- Tip estafette
- Beide partijen hebben 5 handballen, 5 basketballen en 5 tennisballen
- Tippen naar de overkant en leg de bal op je eigen matje, ren snel terug en tik de volgende aan
- Eerst gaan alle handballen naar de overkant, daarna alle basketballen en daarna de tennisballen
- Moeilijker maken door te slalommen om pionnen

Regels:

- De volgende mag pas starten, wanneer diegene voor je je heeft aangetikt
  Het groepje dat als eerste alle ballen naar de overkant heeft gebracht en op de grond zit, heeft gewonnen!

Aandachtspunten:

- Losse pols beweging bij het tippen
- Vingers verspreid en licht gebogen
- Tippen op heuphoogte
- Schuin voor het lichaam tippen

Makkelijker maken door:

- Recht aan laten lopen in plaats van slalommen tussen de pionnen door
- Grotere en lichtere ballen gebruiken

Moeilijker maken door:

- Afwisselen met rechts en links laten tippen
- Achteruit lopen en tippen tussen de pionnen door

Nederlands Handbal Verbond

Station 4: Mikken

Week 3

Arrangement:
- Alle kinderen hebben een bal
- Een doel met een schotdoek ervoor
- Er staan 2 rijtjes voor het doel op 6 meter afstand (max 4 per rij)

Opdracht:
- Mik vanaf 5 meter op een gat. Hoe vaak kun je raak gooien?
- Er gooien steeds 2 spelers tegelijk

Regels:
- Niet gooien als er nog iemand de bal uit het doel aan het halen is

Aandachtspunten:
- Rechtshandigen zetten hun linker been voor met gooien, linkshandigen zetten hun rechterbeen voor met gooien.
- Arm hoog houden, elleboog minimaal net zo hoog als de schouder

Makkelijker maken door:
- Afstand verkleinen
- Kleinere of lichtere bal gebruiken

Moeilijker maken door:
- Afstand vergroten
- Vanuit 3-pas ritme laten gooien
- Eerst door de ladder lopen, daarna op het doel mikken

N.B. Mocht er geen schotdoek aanwezig zijn, gebruik dan hoepels en/of pionnen in het doel of gebruik een dikke mat waarop je met tape of krijt vakken kunt maken.

Nederlands Handbal Verbond

Station 1: Lintenroof (wenden, draaien, keren)

Week 4

Arrangement:
- Veld van 6 bij 6 meter

Opdracht:
- De muizen hebben een lint of hesje in de broek
- De kat probeert een staart uit de broek te trekken
- Welke kat heeft na een minuut de meeste staarten?

Regels:
- Als je staart geroofd is, pak je een bal en ga je 1 ronde om het veld tippen, daarna met nieuwe staart weer terug

Aandachtspunten:
- Houdt goed overzicht
- Probeer je lichaam tussen je staart en de kat te houden
- Snel draaien en bewegen om het de kat zo moeilijk mogelijk te maken

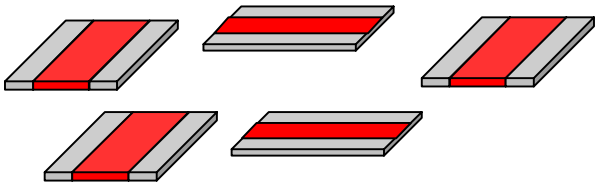
Makkelijker maken door:
- Veld groter maken zodat de staart minder snel geroofd wordt

Moeilijker maken door:
- Als je al tippend vanaf de buitenkant een staart kunt roven mag je weer deelnemen aan het spel en diegene die geroofd is gaat tippen om het veld
- De muizen moeten in het vak ook met een bal tippen
- Een extra kat inschakelen

Nederlands Handbal Verbond

Station 2: Stoeien

Week 4



Arrangement:
- Twee spelers gaan op 1 turnmatje zitten
- De matjes liggen verspreid uit elkaar

Opdracht:
- Probeer de ander van het matje af te krijgen
- Na een paar minuten moet iedereen een ander maatje zoeken
- Daarna heeft 1 speler een bal vast, de ander probeert deze af te pakken

Regels:
- Iedereen blijft op de knieën zitten, je mag niet staan
- Je houdt rekening met elkaar. Als de een ‘stop’ zegt, moet je meteen stoppen

Aandachtspunten:
- Doorzettingsvermogen
- Contact durven maken

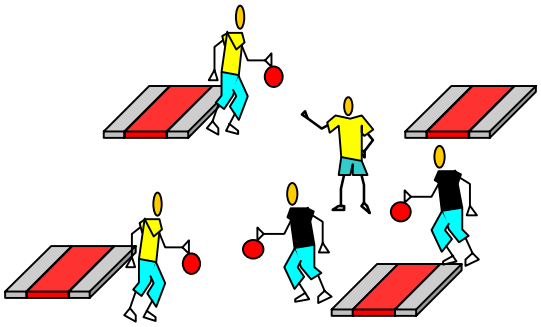
Makkelijker te maken door:
- 2 matjes tegen elkaar aan schuiven zodat het oppervlak groter wordt en je er minder snel vanaf wordt geduwd

Moeilijker te maken door:
- Een pittenzakje of tennisbal in de hand vast houden, zodat je maar 1 hand kunt gebruiken bij het stoeien

Nederlands Handbal Verbond

Station 3: Mattenloop (tippen)

Week 4



Arrangement:

- Turnmatjes of hoepels ongeveer 10 meter uit elkaar
- 1 of 2 lintjes/hesjes voor de tikkers
- Alle lopers hebben een bal

Opdracht:

- De lopers proberen zoveel mogelijk matjes aan te tikken
- Elk matje wat ze aantikken is een punt
- Kun je diagonaal oversteken heb je 2 punten verdient
- Als je getikt wordt, ben je al je punten kwijt en begin je opnieuw met tellen
- Wie heeft na 2 minuten de meeste punten verzamelt?
- Daarna zijn er 2 nieuwe tikkers aan de beurt, de puntentelling begint weer bij 0

Regels:

- Je moet het matje met de voet aanraken, voordat je naar een volgend matje gaat
- Op het matje ben je vrij en mag je niet getikt worden
- Je mag alleen tippend naar een ander matje
- De tikkers hebben geen bal

Aandachtspunten:

- Op heuphoogte tippen
- Probeer tijdens het tippen om je heen te kijken, om botsingen te voorkomen
- Losse polsbeweging maken bij het tippen en vingers licht gebogen
- Probeer het juiste moment te kiezen om naar een ander matje te gaan

Makkelijker maken door:

- Matjes dichter bij elkaar leggen

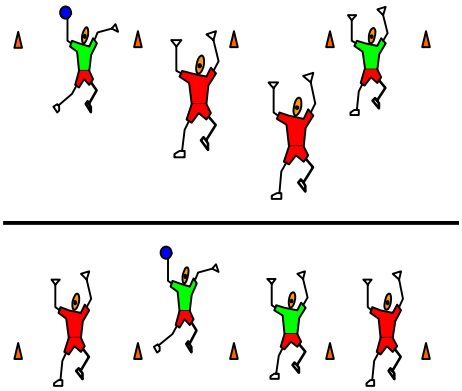
Moeilijker maken door:

- Matjes verder uit elkaar leggen
- I.p.v. tikken de bal proberen weg te tikken
- Extra tikker in het spel brengen
- Je mag maar 5 tellen op een matje staan, dan moet je naar een ander matje tippen

Nederlands Handbal Verbond

Station 4: Doelpuntenwedstrijd

Week 4



Arrangement:
- Elke speler 2 pilonnen als doel
- Tweetallen tegenover elkaar met 1 bal
- Lijn of touw als middellijn

Opdracht:
- Probeer doelpunt te maken bij elkaar

Regels:
- Scoren niet hoger dan schouderhoogte tegenstander
- Ieder blijft aan eigen kant middenlijn
- Spelers houden zelf stand bij, wie scoort meeste doelpunten?

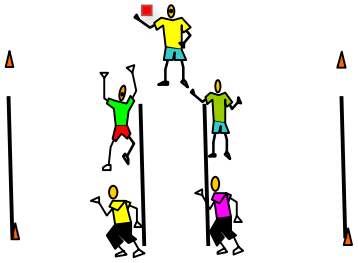
Makkelijker maken door:
- Afstand verkleinen

Moeilijker maken door:
- Afstand vergroten
- 2 tegen 2 spelen

Nederlands Handbal Verbond

Station 1: Reactiespel

Week 5



Arrangement:

- Veld van 10 bij 5 meter
- 2 kleuren kaarten

Opdracht:

- De rode en groene groep lopen naar het midden
- Als ze een meter van elkaar af staan laat de trainer een kaart zien met een kleur erop
- Als de rode kaart omhoog gaat, moet de rode groep ervoor zorgen veilig terug te komen achter de begin lijn. De groene groep moet proberen het rode team te tikken

Regels:

- Als je de beginlijn gepasseerd bent, ben je pas vrij en mag je niet meer getikt worden, je hebt dan een punt verdiend
- Als je getikt bent voordat je de beginlijn gepasseerd bent, gaat het punt naar de ander

Aandachtspunten:

- Concentreer je op de kaart die de trainer vast heeft
- Snel reageren en kleine pasjes om snelheid te maken

Makkelijker maken door:

- De afstand vergroten als de kaart omhoog gaat, je hebt meer tijd om weg te komen

Moeilijker maken door:

- De trainer houdt een kaart omhoog en zegt hierbij een kleur. Het kan zijn dat de rode kaart omhoog gaat en hij benoemd de groene kleur. De kleur die benoemd wordt, daar moet op gereageerd worden

Nederlands Handbal Verbond

Station 2: Rijden en glijden

Week 5

Arrangement:
- 2 rollerboards of meubelrollers
- 10 pionnen

Opdracht:
- Neem een aanloopje, ga op het rollerboard liggen en probeer zoveel mogelijk pionnen omver te rijden

Regels:
- Afzetten vanaf de lijn
- Onderweg mag je niet afzetten met je handen via de grond

Aandachtspunten:
- Aanloop nemen en laatste pas flink afzetten vanaf de grond en daarna als een plank op de rollerboard gaan liggen

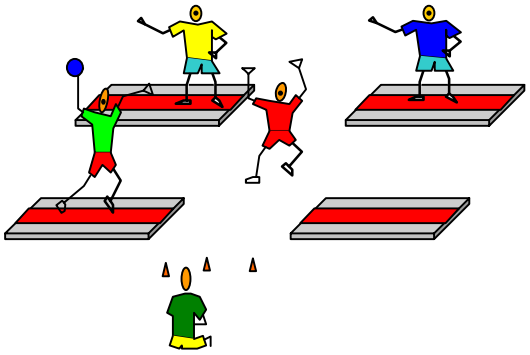
Makkelijker maken door:
- Iemand anders geeft een zet, terwijl je al op het board ligt

Moeilijker maken door:
- Vanuit stilstand proberen krachtig af te zetten en zover mogelijk te glijden

Nederlands Handbal Verbond

Station 3: Bal onderscheppen

Week 5



Arrangement:
- Speelveld van 6 bij 8 meter
- 4 dunne matten of hoepels voor de spelers
- 1 handbal
- 3 blokjes als telsysteem voor de onderschepper
- 3 blokjes als telsysteem voor de spelers
- 3 spelers, 1 onderschepper en 1 teller

Opdracht:
- Speler: Gooi de bal zo naar een medespeler op de mat, dat de bal niet door de onderschepper gepakt kan worden.
- Onderschepper: Probeer de bal te onderscheppen

Regels:
- Speler:
  - Je mag alleen zonder bal naar de lege mat lopen
  - De bal moet op de mat gevangen worden
  - Als de bal 6 keer achter elkaar is overgespeeld, wordt er een pion omgelegd
  - Als de bal is onderschept, wordt er opnieuw begonnen met tellen
- Onderschepper:
  - Als de bal is onderschept of als een speler de bal niet op de mat vangt, wordt er een blokje omgelegd

Einde spel: Als er 3 blokjes (van de speler of van de onderschepper) omliggen, komt er een nieuwe onderschepper en teller en begint het spel opnieuw

Aandachtspunten:
- Onderschepper beweegt op de voorvoeten, zodat hij zich snel kan verplaatsen om een bal te onderscheppen
- Kijk waar de bal heen kan gaan en ga niet alleen voor de balbezitter staan

Makkelijker maken door:
- Matjes dichter bij elkaar leggen

Moeilijker maken door:
- Je mag alleen nog met een stuitpass overspelen
- Matjes verder uit elkaar leggen

Nederlands Handbal Verbond

Station 4: Mascotte werpen

Week 5

Arrangement:
- 2 lage kasten of banken
- 2 pionnen met een mascotte vastgemaakt met tape
- 2 rijtjes op 4 meter afstand van de kast
- 4 zachte ballen

Opdracht:
- Probeer vanaf 4 meter de pion met mascotte van de kast te mikken
- Als je gegooid hebt ga je je bal halen en geef je deze aan de volgende
- Welk rijtje lukt het om als eerst de pion om te mikken? Dat rijtje heeft gewonnen

Regels:
- Zelf je bal ophalen en aan de volgende geven
- Blijf achter de lijn met gooien
- De pion moet helemaal van de kast af zijn gevallen

Aandachtspunten:
- Arm hoog houden, elleboog minimaal net zo hoog als de schouder
- Linkshandige heeft rechter been voor, rechtshandige heeft linker been voor

Makkelijker maken door:
- Afstand tot aan de kast verkleinen

Moeilijker maken door:
- 2 pionnen op zetten, zodat deze zwaarder wordt om van de kast af te mikken
- Meerdere attributen op de kast zetten, blokjes of kleine pionnetjes. Wie heeft als eerste de kast leeg gegooid?

Nederlands Handbal Verbond

Station 1: Bewegen op muziek

Week 6

Warming-up:

- Zet de muziek aan
- De tikker probeert de lopers te tikken
- Als je getikt bent doe je een dansje van 4 tellen op de maat van de muziek
- Wanneer iemand tegenover je komt staan en kan dit dansje 4 tellen na doen, ben je weer vrij

Opdracht:

- De kinderen stappen in de maat van de muziek achter de trainer aan, die een route door de zaal kiest. Later kan een kind de rol van de trainer overnemen en de route voor de groep bepalen. Uiteindelijk kiest ieder kind, stappend op de maat van de muziek, zijn of haar eigen route. Door verschillende materialen in de zaal te zetten, wordt het kiezen en lopen van een route leuker en spannender.

Regels:

- Bewegen op de maat van de muziek

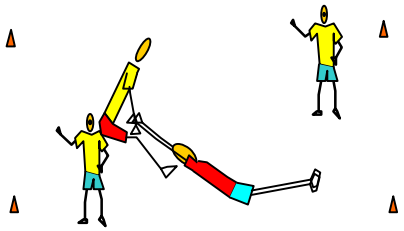
Belangrijk: Stappen op de muziek gaat lekker op een tempo tussen de 120 en 130 bpm.

- Kinderen voor Kinderen
- Let's get loud - Jennifer Lopez
- Dansplaat - Brainpower
- Super trouper - A-teens
- Can't get you out of my head - Kylie Minogue
- In your eyes - Kylie Minogue

Nederlands Handbal Verbond

Station 2: Duwen en trekken

Week 6



Arrangement:
- Speelveld van 8 bij 8 meter
- 1 tikker en 6 lopers

Opdracht:
- De herder probeert alle schapen te tikken
- Wanneer het schaap getikt is gaat deze liggen met de armen en benen omhoog

Regels:
- Als iemand het schaap aan de armen en of benen buiten het speelveld kan trekken, is het schaap weer vrij en mag het weer deelnemen aan het spel
- Tijdens het verslepen van een schaap mag de tikker hen niet tikken
- Welke herder kan de meeste schapen in 1 minuut tikken?

Aandachtspunten:
- Probeer snelle pasjes te maken als je een schaap uit het veld wilt trekken, zodat je snelheid houdt

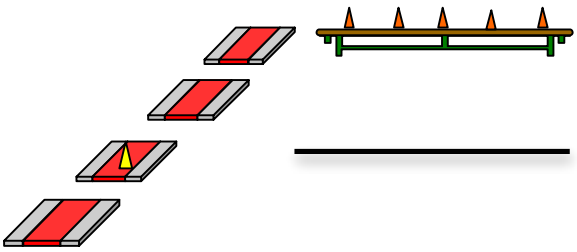
Makkelijker maken door:
- Speelveld kleiner maken, zodat het makkelijker wordt voor de tikker
- Speelveld groter maken, zodat het makkelijker wordt voor de lopers

Moeilijker maken door:
- Speelveld kleiner maken, zodat het moeilijker wordt voor de lopers
- Speelveld groter maken, zodat het moeilijk wordt voor de tikker

Nederlands Handbal Verbond

Station 3: Mikken i.c.m. tippen

Week 6



Arrangement:

- Er liggen 4 matjes (of hoepels) achter elkaar (ongeveer een meter tussenruimte)
- Bij het tweede matje staat een pilon
- Naast de matjes staat een bank met daarop 5 pilonnen
- 4 meter voor de bank staat een lijn
- Alle spelers hebben een bal

Opdracht:

- Een wedstrijdje tussen de tippers en de werpers
- Tippers:
  - Een rondje om het eerste matje (hoepel) maken, vervolgens om de tweede, dan om de derde en tot slot om het vierde matje
  - Als diegene voor je bij de tweede mat is (staat een pilon) mag de volgende starten
- Werpers:
  - Proberen om de beurt vanaf de lijn staat een pilon van de bank af te mikken
  - Haal zelf je bal weer op en sluit achteraan
- Zijn de tippers eerder klaar of kunnen de werpers de pilonnen sneller van de bank af mikken?
  - Oefening 2 keer herhalen dan wisselen, werpers worden tippers en tippers worden werpers

Regels:

- Niet te vroeg starten met tippen of werpen
- Bij balverlies bij het tippen, weer beginnen waar je de bal verloren hebt

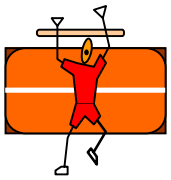
Aandachtspunten:

- Tippers:
  - Bal op heuphoogte tippen en schuin voor je tippen
  - Probeer voor je te kijken en niet naar de bal en de grond
  - Soepele pols beweging en vingers licht gebogen
- Werpers:
  - Rechtshandigen linker been voor, linkshandigen rechter been voor
  - Arm hoog houden, elleboog minimaal net zo hoog als de schouder

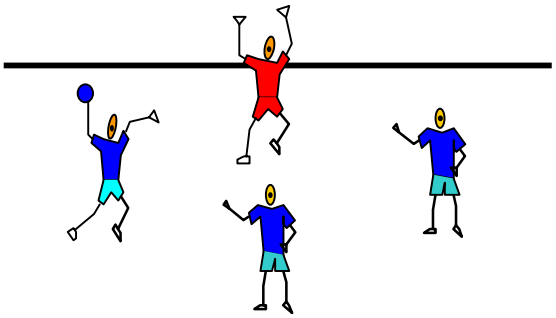
Nederlands Handbal Verbond

Station 4: Minihandbal

Week 6



Arrangement:
- Veld van 10 bij 10 meter
- Turnkast met matje er voor als goal
- 1 zachte handbal
- Een lijn op 4 meter afstand van de goal
- 1 keeper, 1 verdediger en 3 aanvallers



Opdracht:
- Aanvallers: Probeer een doelpunt te maken
- Verdediger: Probeer de bal te onderscheppen

Regels:
- Aanvallers:
  - Als je een doelpunt hebt gemaakt mag je opnieuw aanvallen (beginnen op 10 meter van het doel)
  - Je mag alleen binnen het afgebakende gebied op het doel gooien
  - Verder normale handbalspelregels toepassen
- Verdediger:
  - Als je de bal onderschept wordt iemand anders verdediger (doordraaisysteem)
  - Iedereen is een keer keeper

Einde spel: Als de trainer het eindsignaal geeft

Aandachtspunten:
- Zorg er voor dat je vrij staat en de bal kunt ontvangen als aanvaller
- Naar wie kan de aanvaller de bal spelen en probeer op het juiste moment de bal te onderscheppen

Makkelijker maken door:
- Twee matjes voor de kast zetten, maakt het doel groter
- Speelveld iets breder maken (meer ruimte voor de aanvallers)

Moeilijker maken door:
- Twee verdedigers in plaats van een
- Veld smaller maken (minder ruimte voor de aanvallers)

Nederlands Handbal Verbond

Station 1: Samenwerken

Week 7

Arrangement:
- 2-tallen maken
- 3 hoepels of tapijttegels per 2-tal

Opdracht:
- Probeer zonder de grond te raken met z'n tweeën via de hoepels naar de overkant te komen
- Welk 2-tal is als eerst aan de overkant?

Regels:
- Als je buiten de hoepel de grond raakt moet je weer overnieuw beginnen

Aandachtspunten:
- Goed overleggen samen
- De hoepel niet te ver vooruit leggen, anders kun je de laatste hoepel moeilijk meenemen

Makkelijker maken door:
- Afstand verkleinen
- 2 vrijplekken (matjes) waar je op mag staan

Moeilijker maken door:
- Verschillende attributen meenemen onderweg
- Je mag niet meer praten met elkaar

Nederlands Handbal Verbond

Station 2: Route hinkelen

Week 7

Arrangement:
- Bierviltjes
- Iets wat je met een touwtje aan je schoen kunt vast maken (bijv. klein knuffeldiertje)

Opdracht:
- Achterwaarts de route hinkelen en hetgeen wat aan je schoen vastzit op de route houden.
- Deze mag niet buiten de viltjes komen en in het water belanden

Regels:
- Niet te snel achter elkaar starten
- Wisselen van been
- Een keer hinkelend op je linkerbeen het parcours afleggen en een keer op je rechterbeen het parcours afleggen
- Je moet voor je blijven kijken en al kijkend naar de viltjes zien waar je heen moet gaan

Aandachtspunten:
- Kleine sprongetjes maken

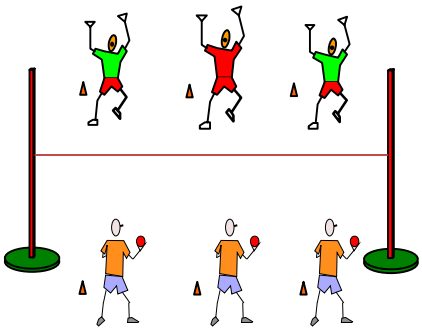
Makkelijker maken door:
- Eerst vooruit hinkelen om parcours te verkennen
- Weinig bochten in het parcours maken
- Achteruit lopend het parcours uitvoeren

Moeilijker maken door:
- Achterwaarts lopen / hinkelen met je ogen dicht, iemand naast je verteld waar je heen moet

Nederlands Handbal Verbond

Station 3: Werpen en Vangen

Week 7



Arrangement:

- Afgebakend speelveld van 6 bij 10 meter
- 2 korfbalpalen
- 1 toversnoer op 1 meter hoogte
- 3 keer 2 pionnen op 1,5 meter vanaf het koord
- 3 handballen

Opdracht:

- Probeer de bal vanaf de pion zo over de lijn te gooien, dat de ander de bal na een stuit kan vangen

Regels:

- Elke vangbal is een punt
- Als je 5 punten hebt, dan mag je de pion een halve meter naar achter verplaatsen en samen opnieuw proberen 5 punten te halen
- Als de bal niet gevangen wordt of niet voor de pion stuit, dan ga je opnieuw tellen

Aandachtspunten:

- Arm hoog houden, elleboog minimaal net zo hoog als de schouder
- Rechtshandige heeft linker been voor, linkshandige heeft rechter been voor
- Duimen goed achter de bal, driehoekje maken van duimen en wijsvingers

Makkelijker maken door:

- Lijn verlagen

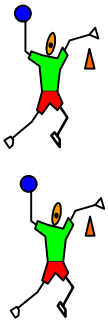
Moeilijker maken door:

- Lijn verhogen
- De bal moet in 1 keer gevangen worden

Nederlands Handbal Verbond

Station 4: Stoepranden

Week 7



Arrangement:

- 1 bank schuin op z'n kant of gebruik een Tchouk
- Elk kind een bal
- Twee pionnen op twee meter afstand van de bank
- Twee rijen maken, twee teams van 3 kinderen

Opdracht:

- Probeer de bal tegen de rand van de bank aan te gooien en weer te vangen, voordat de bal de grond raakt

Regels:

- Er zijn 2 partijen van drie spelers
- Je moet vanaf de pion met een strekworp gooien
- Als je de terugkaatsende bal in 1 keer kan vangen heb je een punt
- Als je hebt gegooid, pak je de bal en sluit je achteraan
- Er mag maar 1 speler tegelijk gooien

Einde spel:

- Welk team heeft als eerst 10 punten?
- Of: Welk team haalt in 5 minuten de meeste punten?

Makkelijker maken door:

- Afstand verkleinen
- Je mag de bal ook na een stuit vangen

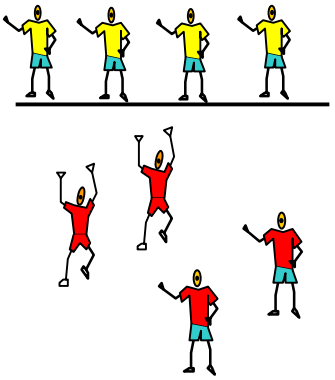
Moeilijker maken door:

- Afstand vergroten
- 1 gooit, de ander moet vangen

Nederlands Handbal Verbond

Station 1: 10 seconde tikspel

Week 8



Arrangement:

- Speelveld van 8 bij 10 meter

Opdracht:

- De tikkers krijgen om de beurt 10 seconde de tijd om lopers te tikken
- Tik zoveel mogelijk lopers

Regels:

- Ben je getikt moet je het veld verlaten
- De tikker sluit na 10 seconde weer achteraan

Einde spel: Als alle tikkers geweest zijn. Zijn er nog lopers over? Dan hebben de lopers gewonnen. Is iedereen getikt? Dan hebben de tikkers gewonnen. De rollen worden dan omgedraaid.

Aandachtspunten:

- Zo ver mogelijk bij de tikker uit de buurt blijven
- Gebruik maken van schijnbewegingen en richtingsveranderingen

Makkelijker maken door:

- Het speelveld groter maken om het makkelijker voor de lopers te maken
- Het speelveld kleiner maken om het makkelijker voor de tikkers te maken

Moeilijker maken door:

- Verschillende motorische vaardigheden uitvoeren
- Denk aan; huppelen, hinkelen, springen etc..

Nederlands Handbal Verbond

Station 2: Balans

Week 8

Arrangement:
- Er staan 1 of 2 pedalo's klaar
- Er liggen balansonderdelen klaar

Opdracht:
- Probeer op de pedalo's en over de balans onderdelen te lopen.

Regels:
- Heen en terug op de pedalo, dan gaat de volgende.
- Bij de balansonderdelen wachten tot speler voor je klaar is.

Aandachtspunten:
- Probeer je lichaam in balans te houden
- Je bovenlichaam blijft stabiel

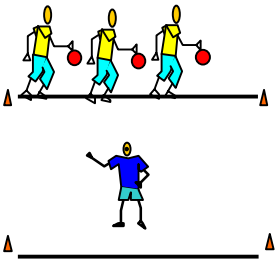
Makkelijker te maken door:
- Laat iemand met je meelopen en je hand vast houden

Moeilijker te maken door:
- Onder het lopen op de pedalo een ballon hoog proberen te houden met een piepschuim stick of opgerolde krant
- Bij de balansonderdelen bal om je middel draaien

Nederlands Handbal Verbond

Station 3: Tippen en weg tikken van de bal

Week 8



Arrangement:

- Maak een veld van 8 bij 12 meter
- Maak hierbij gebruik van de lijnen in de zaal
- De lopers hebben een bal, de tikkers hebben geen bal
- 2 tikkers en 5 lopers

Opdracht:

- Lopers: “Probeer, zonder dat je bal weggetikt wordt, tippend de overkant te halen”
- Tikkers: “Probeer een bal weg te tikken van een loper “

Regels:

Tikkers:

- Op de drie lijnen staan tikkers
- De tikkers mogen alleen over hun eigen lijn heen en weer schuiven
- Als je een bal van een loper weg tikt, dan wordt je loper

Lopers:

- Op signaal van de trainer moet iedereen tippend naar de overkant lopen
- Als je bal wordt weggetikt door een tikker dan wordt je zelf tikker op diens plaats
- Als je de overkant hebt gehaald dan heb je een punt. Onthoud hoeveel punten je hebt gehaald

Einde spel:

- Na 10 keer overlopen. Wie heeft de meeste punten?
- Of wie heeft als eerste 8 punten verzameld?

Aandachtspunten:

- Tippen op heuphoogte
- Losse polsbeweging maken
- Vingers licht gebogen
- Juiste moment kiezen om over te steken
- Kijk om je heen

Makkelijker maken door:

- 1 tikker in plaats van 2

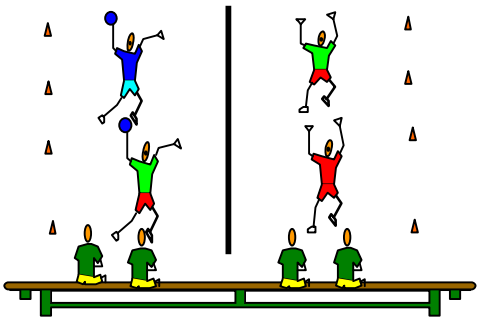
Moeilijker maken door:

- De rechtshandigen moeten met links tippen en omgekeerd

Nederlands Handbal Verbond

Station 4: Chaos doelenspel

Week 8



Arrangement:
- 8 pilonnen
- 2 zachte ballen
- Er wordt 2 tegen 2 gespeeld
- De wisselspelers zitten op de bank

Opdracht:
- Probeer 2 pionnen van de tegenpartij om te mikken
- Lukt dit? Dan heb je gewonnen

Einde spel: Als er 2 pionnen zijn om gemikt verlaat iedereen het veld en komen de wisselspelers in het veld

Regels:
- Gooien vanaf eigen speelhelft
- Je mag de pion niet vast houden
- 2 pionnen om bij een 2-tal, dan wordt er gewisseld

Aandachtspunten:
- Probeer beide ballen in de gaten te houden
- Zowel je pionnen verdedigen als proberen pionnen om te mikken

Makkelijker maken door:
- Met 1 bal spelen in plaats van 2 ballen
- Pionnen dichter bij zetten, zodat de werpafstand kleiner wordt
- 1 pion om is wisselen

Moeilijker maken door:
- Afstand vergroten, zodat de werpafstand groter wordt
- Blokjes gebruiken in plaats van pionnen