

Studiefiche HANDBAL

Onderdeel van INTERACTIEVE BEWEGINGSACTIVITEITEN I

Academiejaar 2019-2020

Praktijkassistent(en): Joeri Van de Voorde

Titularis: Prof. F. Deconinck

Deze studiefiche geldt als aanvulling op de algemene studiefiche van het opleidingsonderdeel die te vinden via de cursussite op Minerva of via de online studiegids.

1. Inhoud

✚ Grondvorm 1: Spelvorm 3:3 (Situatie 3:2 met 3 opbouwers)

Leerinhouden:

- Dribbelen
- Werptechniek: Slagworp
- De bal vangen

✚ Grondvorm 2: Spelvorm 3:3 (Situatie 3:2 met 2 opbouwers en 1 cirkelspeler)

Leerinhouden:

- Werptechniek: worp van aan het doelgebied
- Loopwegen: insnijden naar cirkelspeler

2. Eindcompetenties

De studenten kunnen de basistechnieken (dribbelen, werpen en vangen) op een kwalitatieve manier uitvoeren in een spel-of wedstrijdvorm.

De studenten kunnen een slagworp als pas of doelworp op een kwalitatieve manier uitvoeren in een spel-of wedstrijdvorm.

De studenten kunnen de basistactieken kwalitatief toepassen, waardoor ze scorekansen creëren in een 3-3 spelsituatie.

De studenten kennen de spelregels handbal die nodig zijn om een spel 3 tegen 3 te kunnen spelen.

3. Werkvormen

De lessen zijn practica, waarbij er volgens DSCM per grondvorm logisch wordt opgebouwd. Er is één theorieles om alle leerinhouden te duiden met extra beeldmateriaal.

Les 1	<i>Kennismaking met handbal(vaardigheden)</i>
Les 2	<i>Grondvorm 1: doelen</i>
Les 3	<i>Grondvorm 1: kansen creëren</i>
Les 4	<i>Grondvorm 1: aanval opbouwen</i>
Les 5	<i>Herhalen inhouden grondvorm 1 ifv evaluatie</i>
Les 6	<i>Evaluatie grondvorm 1</i>
Les 7	<i>Theorieles</i>
Les 8	<i>Grondvorm 2: doelen</i>
Les 9	<i>Grondvorm 2: kansen creëren</i>
Les 10	<i>Grondvorm 2: aanval opbouwen</i>
Les 11	<i>Herhalen inhouden grondvorm 2 ifv evaluatie</i>
Les 12	<i>Evaluatie grondvorm 2</i>

4. Opdrachten

/

5. Verplichte literatuur

Van de Voorde, J. en Multael, M.

Cursus Handbal – Interactieve bewegingsactiviteiten I

Officiële spelregels (laatste versie verschijnt bij de documenten in Ufora)

6. Aanbevolen literatuur

Schubert, R. en Späte, D.

2012, *Kinderhandball Spaß von Anfang an*. Münster, Philippka-Sportverlag

Panis, L., Vertommen G., D'Hollander, F., Peters, M., Peeters, T., Van de Voorde, J., Sels, H., Boury, J.

2015, cursus initiator handbal. Brussel, Vlaamse Trainersschool

7. Evaluatie

Puntenverdeling 1 BA: 80% praktijk, 20% theorie

a) *Evaluatie praktijk:*

- 2 evaluatiemomenten (1 per grondvorm)
- evaluatiefiches zijn te vinden in de cursus
- elke evaluatie telt mee voor 50% van de praktijkscore

b) *Evaluatie theorie*

- te kennen leerstof: cursus Handbal – Interactieve bewegingsactiviteiten I
- evaluatiemoment: 1 theorie-examen in 2^e semester

Inleiding

Handbal is een Olympische balsport die wordt gespeeld 7 tegen 7. Bij kinderen wordt er gemengd gespeeld, maar vanaf de puberteit wordt er veelal verdeeld in een mannen- en vrouwencompetitie vanwege het toegelaten lichaamscontact tussen een verdediger en een aanvallers.

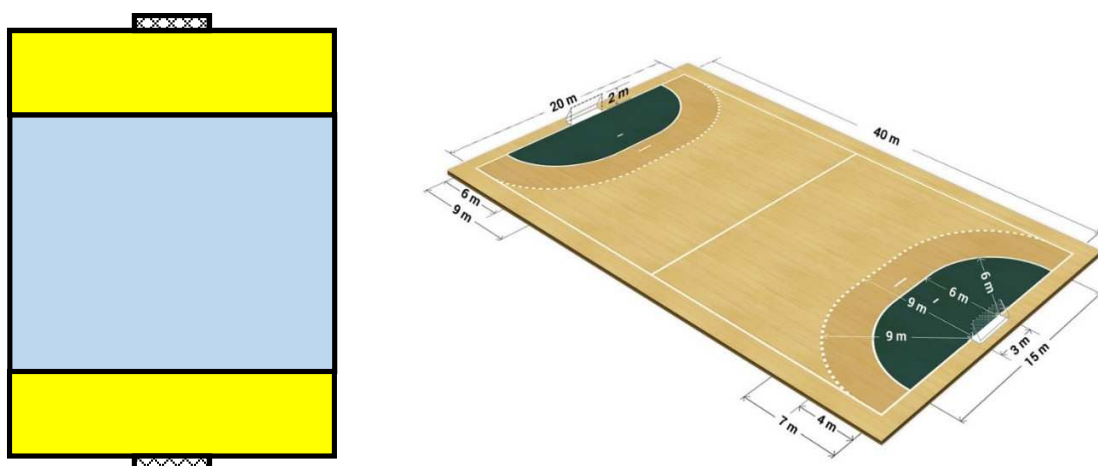
In 1 Ba starten we met het spel 3 tegen 3 en spelen we in eerste instantie met 3 opbouwers om vervolgens de overgang te maken naar 2 opbouwers en 1 cirkelspeler.

In 2 Ba starten we met het spel 4 tegen 4 met 3 opbouwers en 1 cirkelspeler. Daarna voegen we de hoekspelers toe om te evolueren naar het spel 7 tegen 7 met 6 veldspelers en 1 doelvverdediger.

Gezien het kleiner aantal spelers passen we de afmetingen van het terrein en het doel aan voor de eerste 4 grondvormen. Op die manier is dit uitermate geschikt om handbal aan te leren aan kinderen en toe te passen in het onderwijs.



Figuur 1: aanvallende posities in handbal



Figuur 2: handbalveld aangepast en vereenvoudigd voor spel 3-3 en 4-4 (links) en officieel terrein (rechts)

Grondvorm 1

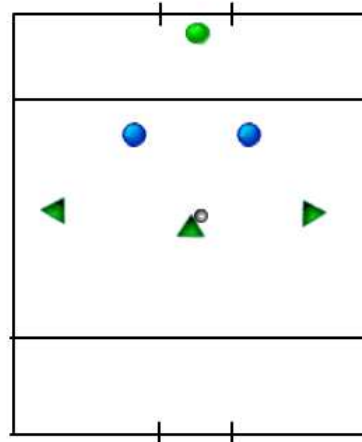
1.1 Algemeen

Spel 3:3

Situatie 3:2 met 3 opbouwers

Leerinhouden:

- *vangen + uithaalbeweging = 1*
- *alles in beweging*
- *actie naar doel*
- *na pass diepte herstellen*
- *bij kans naar doel werpen (slagworp – sprongworp)*
- *niet dribbelen - wel 1 x stuiten*



1.2 Technisch

1.2.1 De bal vangen

TECHNISCHE OMSCHRIJVING



- kijk steeds naar de bal
- draai de romp in de richting van de bal - schouderas loodrecht op de baan van de bal
- romp, armen en beide handen gaan de bal tegemoet
- de handen bevinden zich ± voor het aangezicht
- vingers zijn naar boven gericht
- ellebogen op schouderbreedte en de armen lichtjes gebogen
- de onderarmen wat schuin naar elkaar toe en naar binnen
- na het vangen wordt de bal onmiddellijk in werppositie gebracht

FOUTEN

- men doet geen poging om de bal met beide handen te vangen
- op het ogenblik dat de bal de handen raakt wordt de snelheid van de bal niet afgeremd (armen treden niet op als 'schokdempers') = geen amortisatie
- de vingers zijn naar voor gestrekt (...steken naar de bal...) - gevaar voor kwetsuren !
- duimen en wijsvingers vormen geen driehoek



→ Bij het vangen van een *lage bal* is de romp meer voorwaarts gebogen
De armen zijn gestrekt naar beneden
De ellebogen dicht bij elkaar om de handen te kunnen draaien
De handpalmen naar de bal gericht - de vingers naar beneden en de pinken naar elkaar toe

Het vangen van de bal ←
langs de werparmzijde
gevolgd door een
slagworp naar doel.



→ Bij het vangen van een pass
komende van de tegengestelde
kant van de werparm duurt het
wapenen van de bal langer - voor
veel beginners is dit een
bijkomende moeilijkheid

We streven ernaar om het vangen van de bal steeds te koppelen aan het wapenen van de bal (uitvoeren als 1 beweging). De bal mag dus na balontvangst niet zakken! De reden is enerzijds dat we daardoor altijd meer beslissingsmogelijkheden creëren (pass geven, doelworp, dribbel) en anderzijds dat de snelheid van uitvoering kan toenemen.

1.2.2 Dribbelen

TECHNISCHE OMSCHRIJVING



Bij het dribbelen wordt de bal telkens met één hand op de grond gebotst. Het is een continue beweging waarbij de bal slechts mag gespeeld worden in op- en neerwaartse beweging (de basketbal-dribbel is in het handbal niet toegestaan).

De hand blijft dus steeds boven de bal en de beweging wordt vanuit de pols gestuurd. Bij iedere opwaartse beweging wordt de bal geamortiseerd om een neerwaartse beweging in te zetten. Dit amortiseren moet soepel zijn. Niet slaan op de bal !!!

De vingers zijn lichtjes gespreid om een groot contactoppervlak met de bal te bekomen.

De bal wordt voor en naast het lichaam gedribbeld met de hand die het verst van de verdediger is verwijderd om aldus de bal met het eigen lichaam te kunnen beschermen.

Als men na het dribbelen de bal opvangt met beide handen mag men niet meer opnieuw dribbelen. Men moet een pass geven of naar doel werpen na maximaal drie steunen.

Als we de evolutie van de tegenaanval in het moderne handbal beschouwen zullen we het dribbelen zoveel mogelijk trachten te beperken. Meer en meer wordt de tegenaanval een georganiseerde collectieve aanvalsbeweging waarbij iedere speler een tactische opdracht te vervullen heeft, waarbij zijn observatie van het spel onontbeerlijk is en een dribbelbeweging hem daarvan toch altijd in zekere mate weerhoudt. We prefereren dus de pass boven het dribbelen.

Toch moet elke speler een goede dribbelvaardigheid bezitten en vooral de overgang van het dribbelen naar het shot of de pass goed beheersen.

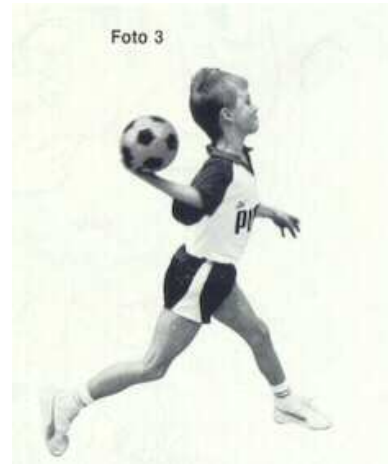
FOUTEN

- de bal wordt "geschept"
- te weinig polsslag
- de bal wordt voor de voeten gedribbeld
- de bal botst te dicht bij de voeten in plaats van schuin voorwaarts
- de speler kijkt naar de bal
- lichaam niet tussen de bal en de verdediger
- de bal botst te hoog of te laag
- men slaat op de bal

1.2.3 Slagworp

TECHNISCHE OMSCHRIJVING

- bij rechtshandige staat linker been voor
- in de voorbereidingsfase van de beweging wordt de bal met beide handen van vóór het lichaam tot \pm schouderhoogte van de werparm gebracht
- de werphand brengt de bal met licht gebogen arm verder naar achter
- steeds een hoek van 90° of meer in de elleboog in functie van hoge wapening \rightarrow grotere kracht
- hierbij ligt de volledige hand achter / onder de bal en wordt het lichaamsgewicht op het rechter been gebracht
- gelijktijdig met de beweging wordt de linkervoet 'remmend' ('blokkerend') neergezet
- in de romp ontstaat een 'spanning' (schouders loodrecht op de as van het bekken)
- in de hoofdfase wordt de werpschouder bruusk naar voor gebracht zodat de worp uit de 'lichaamsspanning' en een werpbeweging van de arm vervolgt
- in de eindfase wordt het lichaamsgewicht op het linkerbeen over gebracht



FOUTEN

- rechtshandige heeft rechter been voor
- hand niet achter de bal bij de worp
- te trage uithaal- en werpbeweging
- de werparm wordt gestrekt - de werpbeweging krijgt hierdoor een 'zwaai-effekt'
- de linker voet wordt te ver naar voor gezet - hierdoor krijgen we een kleinere 'voorspanning' tenen van de voorste voet wijzen niet lichtjes naar binnen

1.3 Tactisch

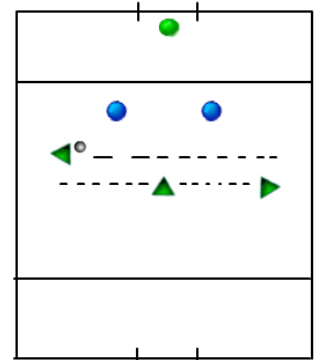
1.3.1 Breedte en diepte (basispositie)

De juiste positie van de niet-balbezitter is altijd achter de bal. Op die manier kan hij steeds inlopen om de bal "in beweging" te krijgen.

Met de bal (die we in een voorwaartse beweging ontvangen) dreigen we naar doel. Op die manier krijgen we steeds de keuze tussen een eigen doelkans of een pass naar een vrijstaande medespeler.

Na pass dienen we de diepte in het spel ONMIDDELIJK terug te herstellen om opnieuw te kunnen inlopen op een pass van de balbezitter.

De 3 opbouwers benutten de aanvalsruijme optimaal. Daarom moeten de buitenste opbouwers de zijlijnen opzoeken (breedteprincipe) en de middenopbouwer centraal positie nemen.



1.3.2 Meerderheidssituatie (overtal)

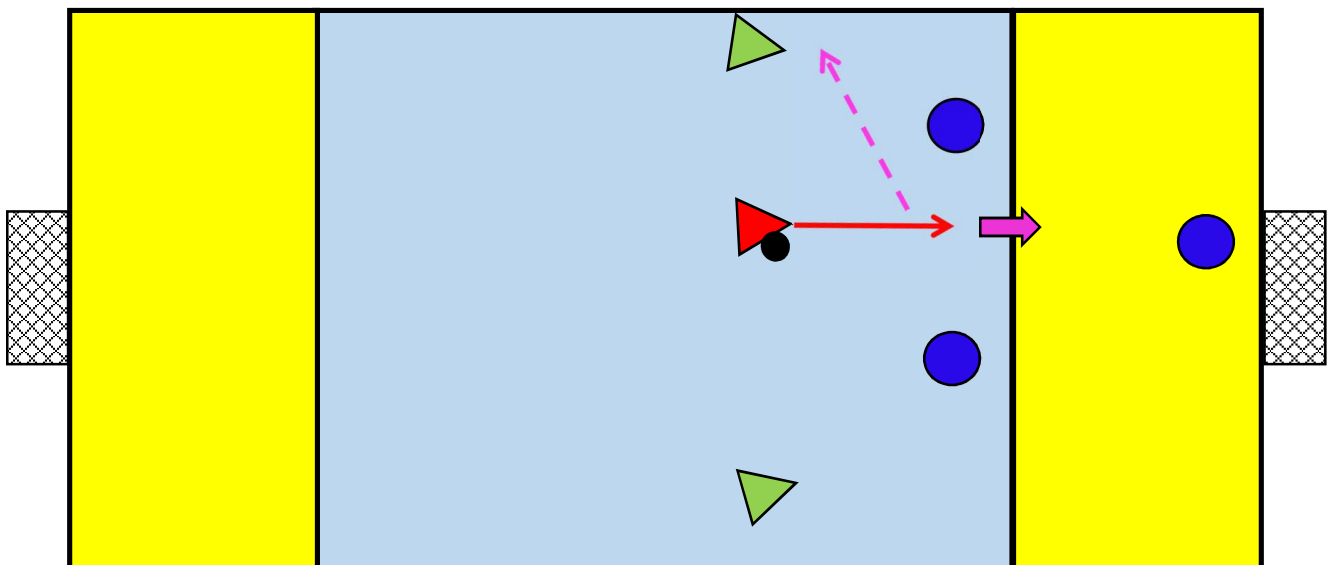
De eenvoudigste vorm van een meerderheidssituatie is de 2-1 situatie. Binnen grondvorm 1 hebben we eigenlijk 2x (2-1)situatie, aangezien we 3-2 spelen. De onderstaande principes gelden ook in de complexere meerderheidssituaties die aan bod komen in de verdere grondvormen.

- Speler zonder bal moet de balbezitter een mogelijkheid tot pas geven of eventueel een loopweg aanbieden (niet in de schaduw van de verdediger staan!) → vrijlopen tot je aanspeelbaar bent
- houdt altijd oogcontact met de balbezitter
- balbezitter probeert steeds medespeler te zien
- pass naar een beter geplaatste medespeler heeft steeds voorrang op dribbel (enkel "opbouwende dribbel")
- vraag de bal met beide handen
- blijf steeds voorwaarts lopen (geen zijwaartse bijtrekpassen)
- bij de pass steeds de bal werpen (dus met uithaalbeweging) en geen "duwbal"
- als je dribbelt wachten om de bal naar je medespeler te passen tot je effectief door de verdediger wordt aangevallen
- stop het dribbelen op het juiste moment
- werp enkel van binnen de 9m (stippellijn of vrije worplijn) naar doel
- het geven van een pass naar een vrije medespeler heeft steeds voorrang op het "1-1 duel"

1.4 Evaluatiecriteria

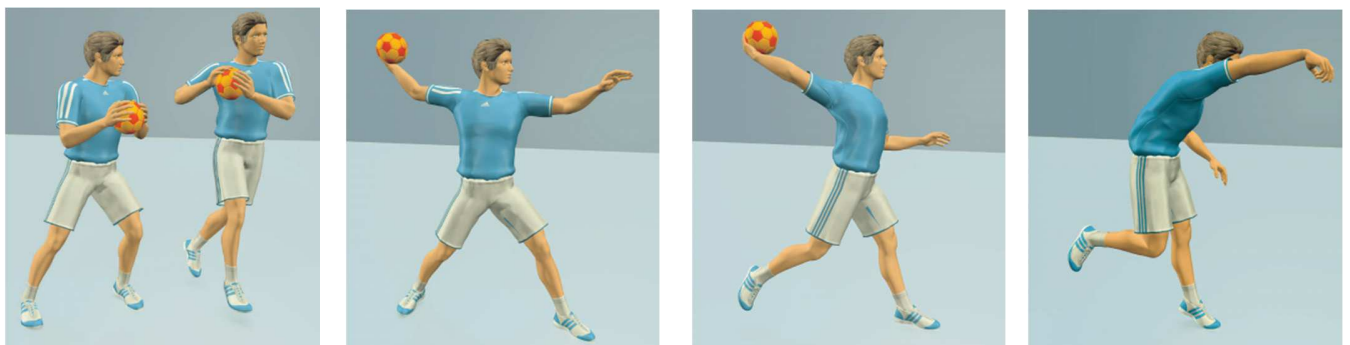
Evaluatie grondvorm 1: tactiek

- Ontvangt de balbezitter de bal in beweging?
- Doet de balbezitter een doelgerichte actie?
- Valt de balbezitter de aangewezen ruimte naast / tussen de verdediger(s) aan?
- Herstelt / behoudt de niet-balbezitter zijn diepte, zodat hij opnieuw kan inlopen bij het ontvangen van de bal?
- Staan de aanvallers goed gepositioneerd (volledige breedte van het speelveld wordt gebruikt)?
- Neemt de balbezitter de juiste beslissing (doelworp – pass naar medespeler)?



Evaluatie grondvorm 1: techniek slagworp als doelworp

- Wapent de balbezitter de bal onmiddellijk na het vangen (bij voorkeur: korte wapening)?
- Aanloop:
 - + Zet de balbezitter niet meer dan drie stappen?
 - + Maakt de balbezitter een kruispas voor / achter?
 - + Blokkeert de balbezitter met gekruiste coördinatie?
 - + Is de laatste stap niet te groot, waardoor het lichaam van de werper inzakt?
- Rompinzet:
 - + Draait de balbezitter de schouderas in richting doel?
 - + Wordt de heup ingezet voor de schouder?
- Armbeweging:
 - + Werpt de balbezitter met hoge arm (min. 90° in ellebooggewricht en bal boven hoofd)?
 - + Neemt de elleboog voorsprong op de hand? ~ stootbeweging
 - + Is er een zweepslag in de pols (einde van de proximo-distale sequentie)?
- Balbaan:
 - + Heeft de werper controle over de werprichting?
 - + Is de werpsnelheid/-kracht voldoende (balbaan is recht en geen boog)?



1.5 Evaluatiefiche

Evaluatie 1: Grondvorm 1

Naam:	Datum:
1 ^e bachelor	Academiejaar: 2019-2020

Aandachtspunt	Altijd	Meestal	Soms	Zelden	Nooit
Code	++	+	+/-	-	--
Score	A	B	B/C	C	D

Techniek 1: Slagworp (DW)

Aandachtspunten	Code	Score
Aanloop		
Uithaalbeweging (vangen = wapenen)		
Blokkeren met gekruiste coördinatie		
Armbeweging		
Balbaan		

Relevante opmerkingen m.b.t. techniek:

.....

.....

Tactiek 1: Tactische opdrachten GV 1 (3 tgn 3)

Aandachtspunten	Code	Score
Balontvangst in beweging		
Doelgerichte actie		
Herpositioneren		
Optimale veldbezetting		
Toepassen van de spelregels		

Relevante opmerkingen m.b.t. tactiek:

.....

.....

Grondvorm 2

2.1 Algemeen

Spel 3:3

Situatie 3:2 met 2 opbouwers en 1 cirkelspeler

Leerinhouden:

- *nieuwe loopwegen*
- *worp van op de cirkel*
- *dynamische overgang naar de cirkelspeler (overgang van grondvorm 1 naar grondvorm 2)*

2.2 Technisch

2.2.1 Valworp

De valworp is een worpvariant die de laatste jaren geweldig geëvolueerd is.

Daar deze worp enkel nuttig is van op korte afstand werd of wordt hij hoofdzakelijk gebruikt door de hoekspelers en vooral de cirkelspelers.

Omdat in het moderne handbal ook de cirkelspelers steeds groter van gestalte zijn gebruiken zij echter meer en meer een sprong(val)worp. Wel zien we dat hierna meestal de landing al vallend geschiedt en dit omdat men de zweeffase zo lang mogelijk wil maken.

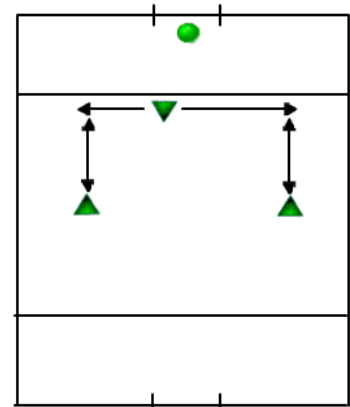
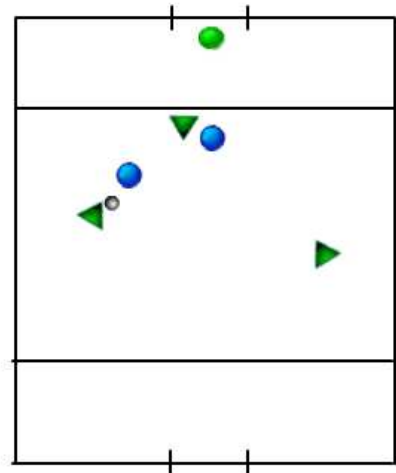


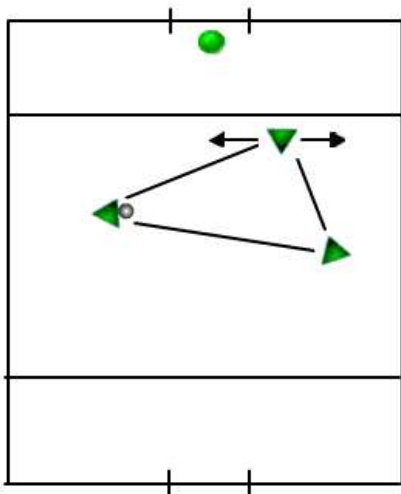
Voor beginners en handbal op schoolniveau is deze werptechniek echter niet onmiddellijk aangewezen - we gaan er daarom dan ook voorlopig niet dieper op in.

2.3 Tactisch

2.3.1 *loopwegen van de cirkelspeler*

De opbouwers bewegen nog steeds in de diepte zoals in grondvorm 1 het geval was. De cirkelspeler beweegt in de breedte van het veld net voor het doelgebied (opletten voor cirkelfouten!!!).

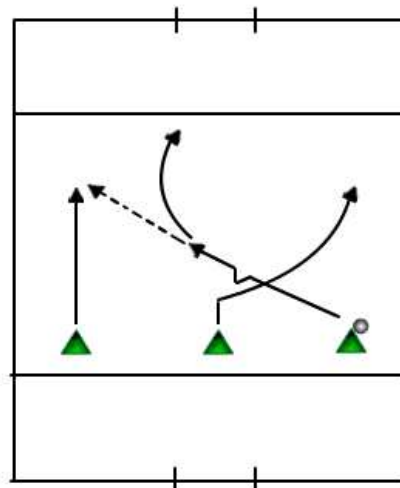




De cirkelspeler beweegt steeds weg van de bal. Op die manier krijgen we een driehoeksbezetting van het veld. Als er een opbouwer langs buiten naar doel dreigt blijft de cirkelspeler centraal. Indien de opbouwer een loopweg naar binnen maakt, zal de cirkelspeler naar de buitenzijde van de dreigende opbouwer bewegen. Op die manier wordt het volledige veld steeds gebruikt (breedte en diepteprincipe gerespecteerd).

2.3.2 Overgang naar cirkelspeler

Vanuit verdediging wordt er vertrokken met 3 opbouwers. Tijdens het overlopen naar het doelgebied van de tegenstander zal één van de buitenste opbouwers (NIET de middenopbouwer!) inlopen naar het doelgebied en daar positie nemen als cirkelspeler. De middenopbouwer trekt breed naar de zijde waar een opbouwer is ingelopen om terug het volledige veld te bezetten.



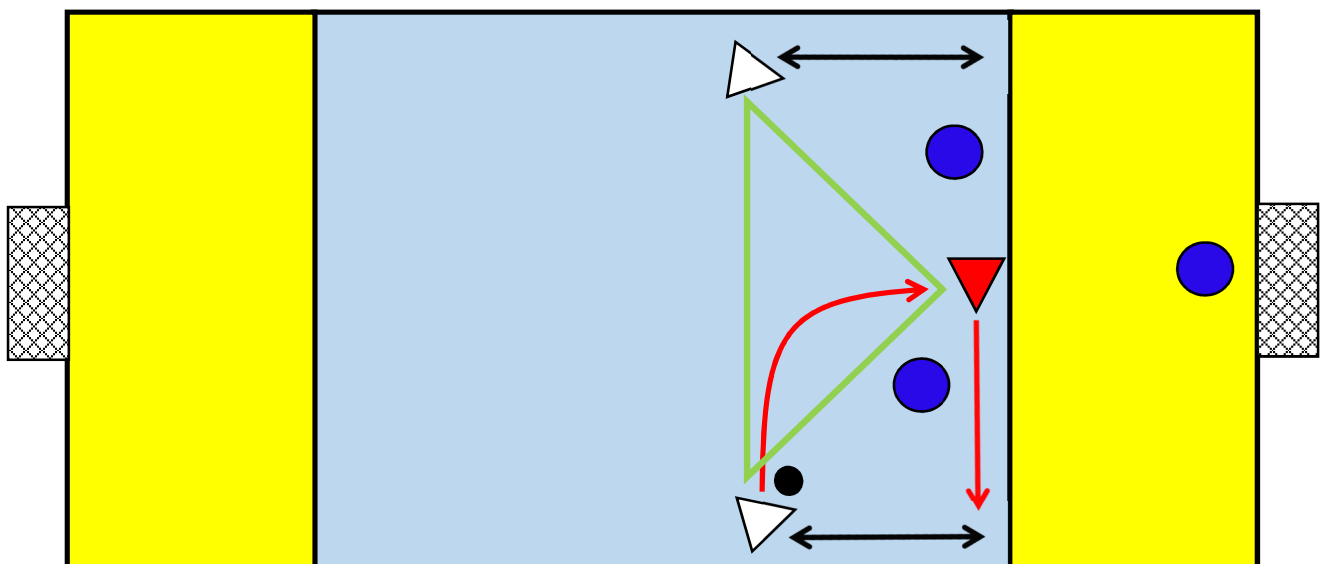
Het inlopen kan op twee manieren geschieden:

- na dribbel
- na pass

2.4 Evaluatiecriteria

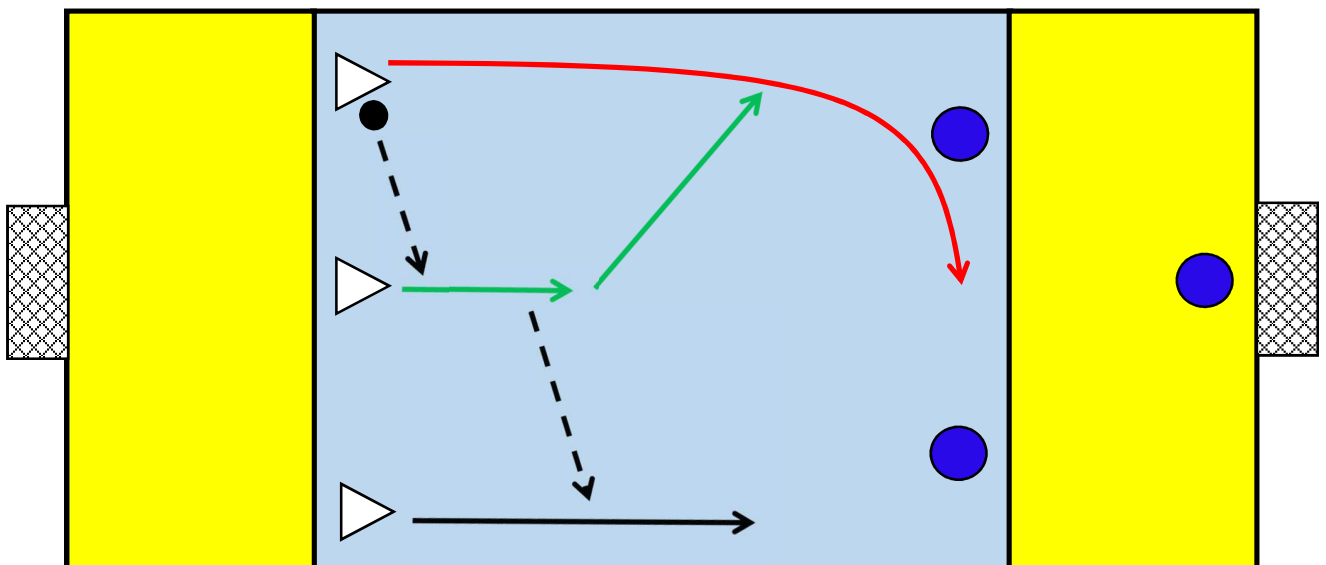
Evaluatie grondvorm 2: tactiek

- Ontvangt de balbezitter de bal in beweging?
- Doet de balbezitter een doelgerichte actie?
- Valt de balbezitter de aangewezen ruimte naast / tussen de verdediger(s) aan?
- Herstelt / behoudt de niet-balbezitter zijn diepte, zodat hij opnieuw kan inlopen bij het ontvangen van de bal?
- Staat de cirkelspeler met één voet aan het doelgebied gericht naar de balbezitter? Vraagt de cirkelspeler de bal met de handen?
- Beweegt de cirkelspeler in de breedte en weg van de bal(bezitter)?
- Staan de aanvallers goed gepositioneerd (driehoeksofstelling)?
- Neemt de balbezitter de juiste beslissing (doelworp – pass naar medespeler)?



Evaluatie grondvorm 2: tactiek

- **Neemt er een opbouwer aan de zijkant (na balafgave) initiatief om in te snijden naar cirkelspeler?**
- **Gebeurt dit vóór de aanvallende ploeg aan het doelgebied van de tegenstander is aangekomen (timing)?**
- **Trekt de midden-opbouwer breed naar de vrijgekomen ruimte?**
- **Loopt de andere zij-opbouwer langs de zijlijn?**



2.5 Evaluatiefiche

Evaluatie 2: Grondvorm 2

Naam:	Datum:
1 ^e bachelor	Academiejaar: 2019-2020

Aandachtspunt	Altijd	Meestal	Soms	Zelden	Nooit
Code	++	+	+/-	-	--
Score	A	B	B/C	C	D

Techniek 1: Slagworp

Aandachtspunten	Code	Score
Aanloop		
Uithaalbeweging (vangen = wapenen)		
Blokkeren met gekruiste coördinatie		
Armbeweging		
Balbaar		

Relevante opmerkingen m.b.t. techniek:

.....

.....

Tactiek 1: Tactische opdrachten GV 2 (3 tgn 3)

Aandachtspunten	Code	Score
Overgang / insnijden naar CS: loopwegen		
CS beweegt in breedte en weg van bal		
Cirkelspeler: positie aan doelgebied / bal vragen		
Doelgerichte actie in beweging / herpositioneren		
Optimale veldbezetting: driehoek		
Toepassen van de spelregels		




Relevante opmerkingen m.b.t. tactiek:

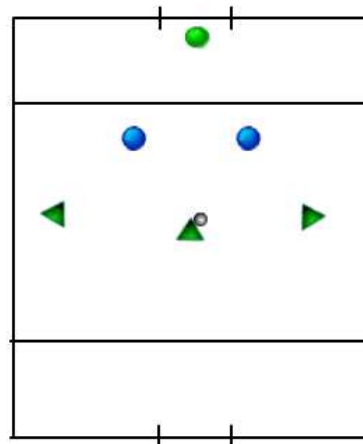
.....

.....

Invuldocument theorieles

Grondvorm 1

-  Spel 3:3 op klein terrein met rechte doelgebiedlijn
-  Situatie 3:2 met 3 opbouwers
-  Doelverdediger speelt mee in aanval



<u>Lange wapening versus korte wapening</u>		
	Lange wapening	Korte wapening
Eigenschappen		
Voordelen		
Nadelen		
Gebruik bij ...		

Welke spelregels worden ingevoerd in de eindvorm van grondvorm 1?

-
-
-
-

Wat is gripfunctie?

.....
.....

Wat is het nut/belang van een goede gripfunctie?

.....

Beschrijf een aantal oefeningen die helpen om je gripfunctie te verbeteren:

1)

.....

2)

.....

3)

.....

Geef de prioritaire volgorde van de onderstaande tactische speelrichtlijnen (= leerinhouden) beginnend bij de niet-balbezitter

Doelgerichte actie – Uithaalbeweging – Optimale veldbezetting – Balontvangst in beweging - Herpositioneren

1)

2)

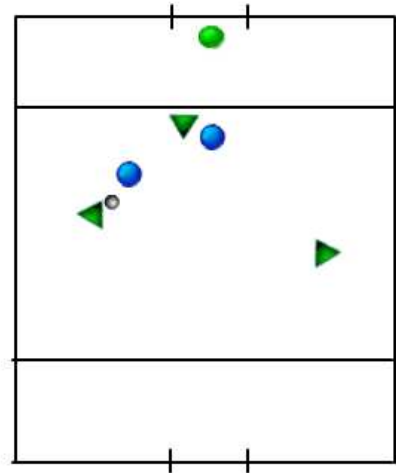
3)

4)

5)

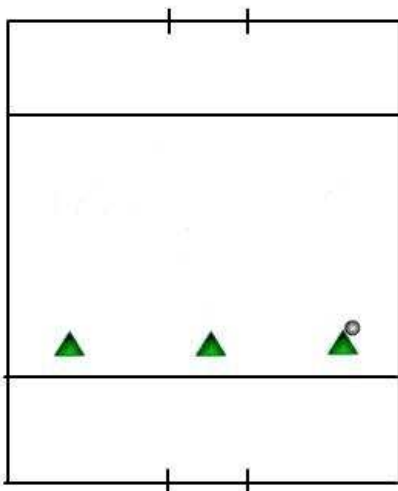
Grondvorm 2

- ↻ Spel 3:3 op klein terrein met rechte doelgebiedlijn
- ↻ Situatie 3:2 met 2 opbouwers en 1 cirkelspeler
- ↻ Doelverdediger speelt mee in aanval

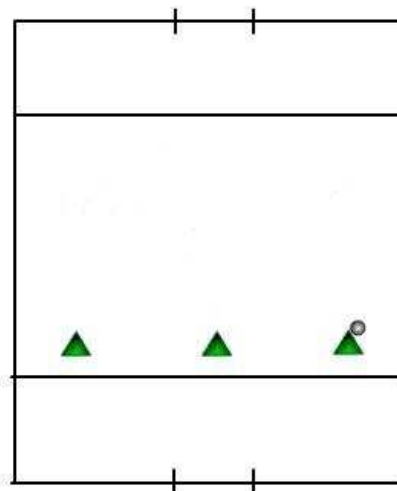


Teken de overgang van opbouwer naar CS:

Vanuit dribbel



Vanuit pass



De opdracht van de CS: De CS beweegt in de van het veld en

.....

Waarom?

.....

De opbouwers spelen de CS bij voorkeur aan via een

Waarom?

.....

.....