

**Op school  
speel ik handbal!**



**Jij ook?**

## Handbal op school

Een handballeerweg ontwerpen	5
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Leerstofopbouw</li> <li>▪ Een spelgerichte methodiek</li> <li>▪ Waarom op twee doelen spelen?</li> <li>▪ Speelregels</li> <li>▪ Leerstofafbakening in het lager onderwijs</li> <li>▪ Leerstofafbakening in het secundair onderwijs</li> </ul>	
De leskaarten	12
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ De spel- en oefenkaart</li> <li>▪ De uitbouwkaart           <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Voorbeeld uitbouwkaart afgeleide sportspelen - keeperspelen - lummelspelen</li> <li>▪ Voorbeeld uitbouwkaart afgooispelen - mikspelen</li> </ul> </li> </ul>	
Handbal in het lager onderwijs	19
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Leerstofafbakening en ordening in het lager onderwijs</li> <li>▪ De lesinhouden           <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Les 1: het doelen vanuit stand, van keeperstrefbal naar chaosdoelenspel</li> <li>▪ Les 2: het doelen vanuit sprong, van stuitbal naar aufsetzerbal</li> <li>▪ Les 3: het doelen, van pilonbal naar bouncerbal</li> <li>▪ Les 4: de aanval opbouwen en de doelkans creëren d.m.v. samenspel, van zitvijfbal naar poortjesbal</li> <li>▪ Les 5: de aanval opbouwen en de doelkans creëren d.m.v. samenspel, van softhandbal naar beachhandbal</li> </ul> </li> </ul>	
Handbal in het secundair onderwijs	52
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Leerstofafbakening en ordening in het secundair onderwijs</li> <li>▪ De lesinhouden           <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Les 1: het doelen, het scoren met slagworp</li> <li>▪ Les 2: het doelen, het scoren met sprongworp</li> <li>▪ Les 3: de doelkans creëren d.m.v. samenspel tussen aanvallers</li> <li>▪ Les 4: de doelkans creëren d.m.v. alleenspel, de individuele doorbraak</li> <li>▪ Les 5: de aanval opbouwen d.m.v. samenspel</li> </ul> </li> </ul>	

## Handbal op school

---

Hoewel handbal een van de meest beoefende zaalsporten is, toch wordt het tijdens de lessen LO, zowel in het lager als secundair onderwijs, niet overal structureel aangeboden. Dit heeft waarschijnlijk te maken met de onbekendheid van leerkrachten met het spel (onbekend is onbemind!) en/of problemen met accommodatie.

Handbal is nochtans een erg aantrekkelijk spel voor zowel het lager als secundair onderwijs. Vanuit eenvoudige mik- en afgooispelen, waarbij het erom gaat om zowel 'hard' als 'zuiver' te gooien om een doel te treffen, en keeperspelen, waarbij het erom gaat de keeper met een shot te passeren, is een voortzetting vanuit het lager onderwijs in de richting van een aangepast handbalspel in het secundair onderwijs een logische stap. De basisbedoelingen van het sportspel handbal in het secundair onderwijs zijn immers dezelfde als die van vereenvoudigde handbalachtige spelletjes die leerlingen gespeeld hebben in de lagere school. In principe gaat het altijd om samenspelen, om mikken en treffen waarbij de bal naar (een) doel wordt geworpen om te scoren.

De basis van handbal is dus heel eenvoudig. Waarom zou het onderwijzen in en het leren van handbal dan ingewikkeld moeten zijn?

Vanuit dat startpunt zijn **leskaarten** uitgewerkt om te proberen een brug te slaan tussen het bewegingsonderwijs in school en de handbalvereniging, waar de jeugd zich verder kan ontwikkelen in het handbalspel. Een belangrijk principe hierbij is dat alle leerlingen intensief en succesvol kunnen deelnemen. Dat betekent: spelen in kleine groepjes, veel beurten en herhalingen, geen lange wachttijden en een aanbod waaraan zowel goede als minder goede bewegers kunnen deelnemen.

Er worden in totaal **10 voorbeeldlessen**, 5 voor het basisonderwijs en 5 voor het secundair onderwijs, aangeboden met oefenstof rond een welbepaald **thema**, waarbij het accent ligt op het leren bewegen. Voorbeelden hiervan zijn: het scoren, de doelkans creëren en de aanval opbouwen.

Bij het afbakenen van de handballeerstof zijn die thema's de bouwstenen voor **het jaarplan**. Door middel van die **gethematiseerde spelproblemen** wordt zo een **ordering** aangebracht in de handballeerstof die aan bod moet komen. Het geeft aan waar het in die les of lessenreeks om draait, en naargelang **het niveau** van de leerlingen zal de leerkracht een keuze moeten maken welke technieken hij of zij ondersteunend aanbiedt. Voorbeelden hiervan zijn: kunnen scoren met sprongworp in les 2, individueel passeren d.m.v. schijnbewegingen in les 4, terreinwinst boeken door zich al dribbelend te kunnen verplaatsen met de bal in les 5, ...

Op school speel ik handbal! Jij ook?

In een vijftal lessen is het mogelijk om, zowel in lager als secundair onderwijs, de leerlingen kennis te laten maken met de essentie van het spel, en vooral, om handbal als **leuk** te laten ervaren.

De aangeboden lessen zijn slechts voorbeelden. In realiteit zal de leerkracht steeds les geven aan een heterogene groep leerlingen. Naast **variatie** ('Hoe kan aan het spel gesleuteld worden?') en **gradatie** ('Hoe kan het spel makkelijker of moeilijker gemaakt worden?') zal **differentiatie** dus onvermijdelijk zijn.

De leerkracht zal dus vaak aanpassingen moeten doen, niet alleen wat betreft oefenstof (van eenvoudig naar complex) maar ook wat betreft materiaal (keuze van bal), inrichting (afmetingen van het terrein, grootte en vorm van de doelzone, de doelgrootte ...), spelregels en taakverdeling. Voorbeelden hiervan zijn: het gebruik van een softe bal zal het voor de doelverdediger veiliger maken, een kortere afstand tot het doel kan een oefening soms wel doen slagen waar het voorheen niet lukte, beschermd balbezit geldt voor diegene die moeite heeft met balbescherming, ....

## Een handballeerweg ontwerpen

---

Naast het maken van de gepaste **leerstofkeuze** moeten de leerinhouden in de goede volgorde worden geplaatst. Deze **ordering van de leerstof** begint vanuit vereenvoudigde spelen. Deze spelvormen hebben dezelfde **spelidee** als het 'doel'spel. Elk startpunt van een leerstofopbouw wordt immers bepaald door het vaardigheidsniveau van de leerlingen enerzijds en de spelvereisten van het beoogde einddoel of 'doel'spel anderzijds.

Daarom wordt er vertrokken van een **structuuranalyse** van het aan te leren handbalspel, nl. handbal is een **doelspel** waarbij het doelen van primordiaal belang is. En aangezien het heden ten dage binnen de lessen LO nog altijd meestal gaat over het aanleren van technische en tactische (spel)vaardigheden wordt vanuit dezelfde sportspelanalyse bepaald welke bewegingsvaardigheden belangrijk zijn en in welke volgorde.

### Leerstofopbouw

Er wordt uitgegaan van de volgende ordening: vertrekkende vanuit **het spelen** van handbal, wordt er eerst aan **het scoren** gewerkt, vervolgens aan **het samenspelen** (om te komen tot scoren) en tenslotte **het alleenspelen**. **Het voorkomen** (van scoren) en verstoren en verhinderen (van het samenspelen en alleenspelen) wordt slechts terloops behandeld.

- **SPELEN** gaat voor **OEFENEN**.  
Het spelen van handbal komt eerst, vervolgens het oefenen van de elementen. Het “lezen” van het spel, het partijtje, de wedstrijd is aanleiding om spelonderdelen te oefenen. Het spelen geeft de leerkracht de gelegenheid problemen te benoemen en van daaruit de lesbedoeling te formuleren. De les wordt dus altijd met een spel opgestart.
- **DOELEN** gaat voor **SAMENSPELEN**.  
Bij handbal gaat het altijd om scoren, hoe te komen tot scoren en het voorkomen van scoren. Het werpen op doel en scoren is dus de meest centrale doelstelling van handbal. Alle leerlingen hebben hier plezier in. De shottechnieken (slagworp, sprongworp, ...) zijn dus de eerste technische vaardigheden die aangeleerd worden.

- SAMENSPELEN gaat voor ALLEENSPELEN.

Handbal is een interactiespel. Bij handbal gaat het altijd om de interacties tussen aanvallers (balbezitters) en verdedigers (niet balbezitters). Voor de balbezittende ploeg gaat het om scoren, de kansen creëren, opbouwen tot samenspelen om te scoren en in balbezit blijven. Voor het niet-balbezittende team gaat het dan om voorkomen van scoren, het verhinderen van de doelkans, het verstoren van de opbouw en in balbezit komen.

Wat technische vaardigheden betreft gaat passen en vangen (samenspelen) vóór het dribbelen (alleenspelen). En tactisch gaat een één-tweetje (samenspelen) dus vóór de schijnbeweging in een één tegen één (alleenspelen).

- SAMENSPELEN gaat voor TEGENSPELEN.

Handbal is een transitieospel. Spelers komen in balbezit en hebben balverlies. Dit betekent dat spelers samenwerken terwijl een andere partij tegenwerkt. Maar aanvallen gaat altijd voor verdedigen. Meerderheidsituaties zijn dus aan de orde.

Voorbeelden hiervan zijn:

- met meespelende doelverdediger ('vliegende keeper');
- met een 'kameleon' die van (hesjes)kleur verandert;
- de shotter (of wie balverlies lijdt) blijft in aanvalshelft;
- met ondersteunende aanvallers aan de zijlijn.

Leerlingen kunnen het verdedigen pas leren als er sprake is van aanvallen.

Verdedigen is een reactie op aanvallen. Het gaat immers altijd om spel en tegenspel. Het verdedigen is gericht op het verhinderen of het moeilijk maken van het aanvallen. In het leerproces gaat het verbeteren van het aanvallen eerst zonder tegenspel (1:0, 2:0, ...), maar de samenwerking in aanval zal zich pas goed ontwikkelen als er sprake is van (gedoseerd) tegenspel (2:1, 3:1, ...).

<p>Handbal = transitieospel = aanvallen + verdedigen</p> <p>→ Aanval: waar gaat het over?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Scoren? Hoe?</li> <li>▪ Een doelkans creëren? Hoe?</li> <li>▪ In balbezit blijven? Hoe?</li> </ul> <p>→ Verdedigen: waar gaat het over?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Scoren beletten? Hoe?</li> <li>▪ Een doelkans verhinderen? Hoe?</li> <li>▪ In balbezit komen? Hoe?</li> </ul>
---

## Een spelgerichte methodiek

Met een **spelgerichte methodiek** is het de bedoeling het (vereenvoudigde) spel en de bijhorende **spelproblemen** als uitgangspunt te beschouwen. Hierbij krijgen de leerlingen onmiddellijk de kans om **op eigen niveau** te spelen en **al spelend de bewegingsproblemen te leren oplossen**.

Om achter problemen van spelers te komen wordt een basisspel (symbool ●) gespeeld waarbij een probleem gedurende enige tijd (een lesdeel, les of meerdere lessen) onderwerp van onderwijs gemaakt wordt. Het wordt bewust door de leraar vooraf bedacht en in de spotlights geplaatst (SPOTS, cf. infra). Er wordt bijvoorbeeld een keeperspel gespeeld en er wordt voorzien dat het probleem 'het hard en gericht op doel schieten' of 'het kunnen scoren' ontstaat.



De lessen beginnen en eindigen dus met een **basisspel** ( symbool ●). Dit kan zowel een keeperspel, een lummelspel of een afgeleid handbalspel (softhandbal, beachhandbal, minihandbal) zijn.

Maar om de technische en tactische problemen geleidelijk en voldoende te kunnen oplossen is het spelen van een basisspel echter onvoldoende. Indien leerlingen niet succesvol kunnen deelnemen aan het basisspel omdat ze verkeerde beslissingen nemen of de basisbewegingen onvoldoende beheersen worden eenvoudiger spelvormen (symbool ○) en oefenvormen (symbool △) als **afdalende bewegingsopdrachten** aangeboden die sterk aanleunen bij de bijhorende spelproblematiek maar veel eenvoudiger en transparanter zijn. Een vaardigheid als schieten wordt op die manier, al spelend en/of oefenend in samenhang met zo'n basisspel geleerd. Zo leren we bvb. het probleem 'mikken' oplossen door mik- of afgooispelletjes aan te bieden of het probleem 'scoren' oplossen door de bal met een sprongworp in de hoek van het doel te schieten.






Basistechnieken zoals passing en scoren zullen dus wel geoefend en herhaald worden, maar vinden hun waarde altijd in de toepassing van het spel en dit op het niveau van de leerling.

Via de opbouwspelen of basisspelen (keeperspelen, afgeleide handbalspelen, 3 tegen 3, 4 tegen 4, 5 tegen 5) klimt de leergang verder, richting het geplande 'doel'spel wat in clubverband gespeeld wordt.

Als eindvorm wordt dus nooit het officiële 7-7 zaalhandbal gespeeld, maar elke les in ieder geval 3 tegen 3 of 4 tegen 4. Die competitieve vorm van 7 tegen 7 is voor de niet-

getrainde leerlingen trouwens veel te ingewikkeld. Gebruik van grotere leerlingenaantallen wordt vaak erg complex en onoverzichtelijk, terwijl al in 4 tegen 3+K alle essentiële tactische elementen (aanvallend en verdedigend in de breedte en de diepte) aanwezig zijn. Het biedt speelruimte en speeltijd om waar te nemen en keuzes te kunnen maken. De beperkte ruimte die nodig is, zorgt voor meer actie, meer doelmogelijkheden en meer kans op succesbeleving. Een andere positieve consequentie is, dat door het kleine aantal leerlingen, het balcontact per leerling sterk vergroot wordt. De **dynamiek** in het spel is hoog. Tijdens eenzelfde speeltijd zullen de leerlingen meer kunnen doelen dan op een gewoon handbalveld. Het voordeel van het gereduceerd aantal spelers zorgt dus voor meer balcontacten waardoor de betrokkenheid van de leerlingen verhoogd wordt. Dit heeft als gevolg dat **het leereffect** vergroot. De leerlingen hebben meer overzicht, de variatie van spectaculaire spelhandelingen is groter, het spelverloop is wervelend. Leerlingen leren eenvoudig tactisch denken en de belangrijkste regels kennen.

Om de leerkracht toe te laten die problemen op te lossen en zijn lessen met een mooi lesplan op te bouwen, wordt het initiaalwoord 'S.P.O.T.S.', als ezelsbruggetje, gebruikt.

	<b>Spelvorm/Spelfaseoefening</b>	Een spelvorm of spelfaseoefening op het themaniveau wordt vooropgesteld waarbij het probleem zich voordoet.
	<b>Probleem opmerken en signaleren</b>	Het probleem wordt (h)erkend: Wat zie je? Wat gaat er fout? (bvb. leerlingen slagen er moeilijk in een doelpoging te ondernemen, laat staan te scoren.)
	<b>Oplossingen geven</b>	Wat doe je? Welke principes gebruik je als oplossing. (bvb. leerstof, gericht naar doorbraak en shottechnieken, aanbieden waarbij al spelend of spelgerelateerd geoefend kan worden.)
	<b>Toepassen</b>	Het uitvoeren van spelgerelateerde oefenstof, hetzij spelvormen (symbool o) hetzij oefenvormen (Δ)
	<b>Spelvorm/Spelfaseoefening</b>	De spelvorm of spelfaseoefening (of een gelijkaardige) wordt gespeeld. Is het probleem (deels) opgelost? Dit spel of spelfaseoefening heeft en geeft opnieuw een probleem voor de volgende P.O.T.S.

#### Uitleg bij het acroniem SPOTS



## Waarom op twee doelen spelen?

In handbal is de tegenaanval heel 'doelgericht'. Het is proberen na balwinst zo vlug mogelijk zo dicht mogelijk (op shotafstand) bij het doel van de tegenstander te komen. Uitgangspunt is de vaststelling dat leerlingen tegenover een min of meer georganiseerde verdediging aan de doelgebiedlijn moeilijk via passen met de bal dicht bij de doelzone raken en/of tot shot kunnen komen. De cirkelspeler wordt weinig of niet aangespeeld, de hoekspelers zijn over het algemeen de 'zwakke' bewegers en spelen de bal meteen door. Komt hierbij dat infiltreren in het doelgebied niet mogelijk is wat een heel statisch spel veroorzaakt. Alle spelers staan dus meestal op hun positie stil, ze bewegen weinig of niet, komen soms zelfs niet tot shot of nemen onnauwkeurige afstandshots en scoren bijgevolg met mondjesmaat. Er is bijgevolg weinig succesbeleving zodat de motivatie snel mindert.

## Speelregels

In het begin, bij de eerste basisspelen, worden de spelregels aangepast aan het spelniveau van de leerling en worden enkel de strikt noodzakelijke en handbalspecifieke regels toegepast. Na afbakening van het terrein en van een doelgebied dat door de veldspelers niet mag betreden worden (een rechte lijn, de basketbaldriepuntslijn, de bucket, ...) worden als beginspelregels vooropgesteld:

- cirkelfout: het doelgebied mag niet betreden worden door de veldspelers.
- loopfout: niet lopen met de bal; soepele interpretatie van de loopregel: met de bal in de hand niet meer dan drie stappen plaatsen
- dribbelen met de bal beperken; als er gedribbeld wordt, dan moet dit "correct" gebeuren (geen scheppen van de bal, geen "dubbele dribbel").
- als beginregel geen lichaamscontact toegelaten:
  - elke verdedigingsactie is offensief en balgericht d.w.z. steeds met het oog op het 'pikken van de bal' (en niet naar de speler: elkaar niet wegduwen, tegenhouden). Dit geeft mogelijkheden tot tegenaanval.
  - spelen met beschermd balbezit = 'kindvriendelijk' spelen: de speler in balbezit wordt niet aangevallen, de bal wordt niet uit de handen geslagen of getrokken.
  - het gooien moeilijk maken, maar niet onmogelijk (niet klemmen).
- ook de gele kaart als waarschuwing en de 2 minuten tijdstraf behoren tot de beginspelregels omdat al bij aanvang tegen elke vorm van onsportief gedrag streng wordt opgetreden.

Op school speel ik handbal! Jij ook?

Tijdens het verloop van de lessen zal het spel verder ontworpen en gestuurd worden waarbij ook de spelregels samen met de leerlingen zullen “groeien”. Andere regels worden dan toegevoegd naargelang ze in het spel noodzakelijk zijn of als de gelegenheid zich voordoet.

Maar handbal is een fysieke sport. Lichaamscontact tussen spelers komt dus veelvuldig voor. In clubverband leidt het fysieke verdedigingscontact bijna nooit tot blessures. Dat heeft vooral te maken met de regels en het naleven hiervan door spelers. In de huidige spelregels is 'frontaal verdedigen' toegestaan. Met frontaal verdedigen wordt bedoeld dat fysiek contact is toegestaan tussen spelers indien ze recht tegen over elkaar staan. Het contact met de tegenstander dient met gebogen armen en gecontroleerd te zijn. Deze regel impliceert dat fysiek contact door een verdediger niet meer gemaakt mag worden als een aanvaller de verdediger deels of geheel is gepasseerd.

Wetende dat op een bepaald niveau handbal spelen zonder fysiek contact een te grote beperking is voor de verdedigers, wordt geadviseerd om enkel in de sportopleidingen (studierichtingen LO en sport) in het secundair onderwijs deze regels toe te passen. Het is juist de uitdaging om die leerlingen te leren om fysiek contact te maken waarbij de veiligheid van elkaar voorop staat. Respect voor elkaar en spelen naar en in de geest van de spelregels zijn bij het leren van verdedigen ideale sociale en cognitieve lesdoelen! Deze doelstellingen gelden natuurlijk ook in de andere onderwijsvormen maar toch wordt lichaamscontact hier niet toegelaten. Dit maakt het voor de leerling én voor de leerkracht een stuk makkelijker. Want o.a. door het beperkt aantal lessen handbal hebben de leerlingen te weinig correct leren verdedigen onder het motto ‘hoe meer werk met de benen hoe minder met de armen’.

## Leerstofafbakening in het lager onderwijs

### Spel- en oefenvormen met als thema 'het scoren'

⇒ probleem: doelpoging ondernemen na **samenspel**

⇒ oplossing: het mikken en treffen bij keeperspelen

- Les 1: van keeperstrefbal naar chaosdoelenspel
- Les 2: van stuitbal naar aufsetzerbal
- Les 3: van pilonbal naar bouncerbal

### Spel- en oefenvormen met als thema 'de aanval opbouwen en de doelkans creëren'

⇒ probleem: aanvallen d.m.v. **samenspel**

⇒ oplossing: het werpen en vangen bij doel- en lummelspelen

- Les 4: van zitvijfbal naar poortjesbal
- Les 5: van softhandbal naar beachhandbal

## Leerstofafbakening in het secundair onderwijs

### Spel- en oefenvormen met als thema 'het scoren'

⇒ probleem: doelpoging ondernemen na **samenspel** en/of **alleenspel**

⇒ oplossing: shottechnieken, de slag- en sprongworp

- Les 1: meerderheidsituatie 4:3+K, de slagworp als shot op doel met aandacht voor het wapenen, driepasritme en gekruiste coördinatie
- Les 2: meerderheidsituatie 4:2+2K, de sprongworp als shot op doel

### Spel- en oefenvormen met als thema 'de doelkans creëren'

⇒ probleem: kansen creëren d.m.v. **samenspel**

⇒ oplossing: samenwerking tussen aanvallers d.m.v. passen en vangen

- Les 3: meerderheidsituatie 4:3+K met cirkelspeler, de parallel-pass, het binden van 2 verdedigers

⇒ probleem: kansen creëren d.m.v. **alleenspel**

⇒ oplossing: de individuele doorbraak d.m.v. schijnbewegingen

- Les 4: gelijkheidsituatie 3:3+K op half veld, man/man verdediging, de handbaldribbel

### Spel- en oefenvormen met als thema 'de aanval opbouwen'

⇒ probleem: aanvallen d.m.v. **samenspel**

⇒ oplossing: de tegenaanval d.m.v. passen&vangen

- Les 5: gelijkheidsituatie K+4:4+K, de break-out, het een-tweetje

## De leskaarten

---

Voor elk van de voorgestelde spel- of oefenvormen is een **spel- of oefenkaart** ontwikkeld waarop niet alleen de leraar maar ook de leerling kan lezen en kijken waar het materiaal wordt opgesteld en hoe er wordt gespeeld of geoefend. Daarnaast kan de leerkracht aan de hand van **uitbouwkaarten** alle vooropgestelde spelen (mik- en afgooispelen, lummelspelen, keeperspelen en afgeleide sportspelen) verder uitbouwen. Deze beide kaarten kunnen beschouwd worden als **opdracht- en kijkwijzers** die niet alleen de leerkracht, maar zeker ook de leerlingen de mogelijkheid bieden hun kennis toe te passen.

### De spel- en oefenkaart

Bij het opmaken van deze kaarten is uitgegaan van groepen van 8 leerlingen. Op de kaart staat de naam, een overzichtstekening en volgende opschriften: **Materiaal**, **Inrichting**, **Spelidee/spelregels** en **Taak**. Dit 'M.I.S.T.' principe heeft alles te maken met organisatie, arrangement, opdracht en regels.

#### Naam

#### Materiaal

- matjes, ballen, banken, hesjes, ...
- telkegels (voor puntentelling)

#### Inrichting

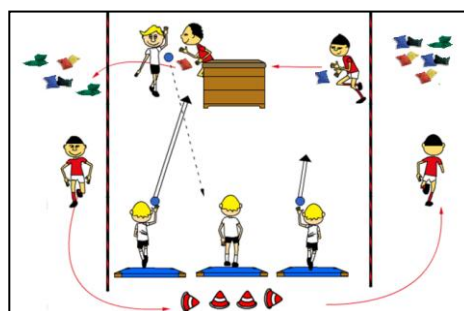
- 2 teams van 4 spelers.
- opstelling van materiaal en spelers.

#### Spelidee/spelregels

- het is de bedoeling dat ...
- je mag ... je mag niet ...
- er worden punten gescoord als ...

#### Taak

- Aanvaller
  - probeert ...
  - zorgt ervoor ....
  - belet ....
- Verdediger
  - ...



## De uitbouwkaart

Op de uitbouwkaart worden suggesties gegeven om het spel te arrangeren, te **ensceneren**, m.a.w. het spel anders in scène te zetten. Het is aan de **creatieve leraar en/of leerling** hiermee iets te doen, rekening houdend met **het ontwikkelingsniveau** van de leerlingen. Zo moet 'afgooien' voor de jonge leerling een heel concreet gebeuren zijn, gekaderd in een verhaal dat deel uitmaakt van het thema van de les, de dag of de week. Voor jonge leerlingen is er vaak het idee dat ze deelnemen aan een heel ander spel, als het thema gewijzigd wordt. Aangetikt of afgegooid worden betekent dan voor hen 'gepakt' worden: vossen pakken kippen, katten pakken muizen, agenten pakken boeven, ... .

Uitbouwkaarten bevatten **didactische tips** en suggesties voor verandering, die (in extra lessen) kunnen worden toegepast als de leerkracht of leerling **MIST** of de **MIST** in gaat en hij moet sleutelen aan het **M.I.S.T.**-principe (**M**ateriaal, **I**nrichting, **S**pelidee/spelregels en **T**aak) waarbij één of meerdere elementen gewijzigd worden.

Op de voorkant van de uitbouwkaart staan onder de vragen '**Wat zie je?**' en '**Wat doe je?**' de kopjes '**Loopt het? Lukt het? Leeft het?**', aangevuld met mogelijke **tips tot oplossingen** om uiteindelijk, als essentie van het leervak LO, te komen tot de vraag '**Leert het?**'.

<i>Wat zie je?</i>	<i>Wat doe je?</i>
LUKT HET?	TIPS
LOOPT HET?	TIPS
LEEFT HET?	TIPS
LEERT HET?	

Op de achterkant staan mogelijkheden voor **variatie** (hoe kan aan het spel worden gesleuteld wat betreft **Materiaal**, **Inrichting**, **Spelregels** en **Taak?**), **gradatie** (hoe kan het spel makkelijker of moeilijker worden gemaakt?) en **differentiatie** (hoe kan gedifferentieerd worden in de regels?) waarbij wordt aangegeven hoe aan het spel kan worden gesleuteld als het niet lukt, loopt of leeft.

Op school speel ik handbal! Jij ook?

Het is raadzaam om erg spaarzaam om te gaan met al deze tips en suggesties, d.w.z. enkel nadat gebleken is dat de leerlingen baat hebben bij een bepaalde verandering. De ervaring leert dat de spel- en oefenkaarten voldoende elementen bevatten voor **leuke** en **leerzame lessen** en dat de leerlingen het juist fijn vinden om ook een paar keer bepaalde zaken te herhalen.

Een mogelijke leerlijn is dan ook de volgende:

- Tijdens de opeenvolgende lessen gaat in de eerste les de meeste aandacht vaak uit naar het vinden van een goede lesorganisatie (**loopt het?**). Wat zijn de regels? Hoe moet er met de materialen omgegaan worden? Is de opdracht duidelijk?
- Tijdens de tweede les verwachten we dat de leerlingen zelf de les kunnen opbouwen en opstarten en dat de spelen zo aangepast zijn aan het niveau van de leerlingen dat de activiteit bij 90% slaagt (**lukt het?**). De leerkracht kan dan extra zorg besteden aan de 10% zwakke leerlingen bij wie het misschien niet lukt. Hiervoor staan op de uitbouwkaart tips vermeld. Als '**het loopt**' en '**het lukt**' dan moet er ook gezorgd worden dat '**het leeft**'.
- In de volgende lessen gaat het dus erom dat alle leerlingen (dus ook de 'beteren'), op hun niveau, leerresultaat boeken (**leert het?**).

## Voorbeeld uitbouwkaart afgeleide sportspelen - keeperspelen - lummelspelen

<i>Wat zie je?</i>	<i>Wat doe je?</i>
<b>LUKT HET?</b>	<b>TIPS</b>
<i>Zijn de leerlingen voldoende balvaardig?</i>	
Zijn er problemen met het scoren, met het werpen op doel tijdens het spel?	Toon verschillende werptechnieken. Laat zien wat de makkelijkste manier is.
Zijn er problemen met het passen tijdens het spel?	Probeer een grotere/kleinere of een lichtere/zwaardere bal. Toon verschillende passtechnieken (onderhands, bovenhands) Laat zien wat de makkelijkste manier is.
Zijn er problemen met het vangen of aannemen tijdens het spel?	Probeer een grotere/kleinere of een lichtere/zwaardere bal. Laat de medeleerlingen "vriendelijk" aanspelen. Laat zien hoe het vangen of aannemen het beste kan.
<i>Zijn de leerlingen voldoende spelvaardig?</i>	
Kan de balbezitter zijn man voorbij? Kan hij schijnbewegingen maken?	Toon verschillende technieken. Laat zien wat de makkelijkste manier is. Laat zien hoe het ook kan...
Kan de balbezitter de bal snel afspelen? Heeft hij voldoende overzicht over de spelsituatie? Ziet hij de acties van de medespeler?	Kijk waar je naar toe kan spelen voor je de bal hebt. Kijk ook opzij. Speel met beschermd balbezit (1m afstand). Doe net alsof je .... Laat zien hoe het ook kan... Speel zelf eventueel mee.
Kan de medespeler aanspeellijnen openen: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ door voldoende tempowisselingen</li> <li>▪ met goed ruimtegebruik</li> <li>▪ door voldoende richtingveranderingen</li> </ul> Kunnen de leerlingen een na-actie maken? Weten ze waar ze naartoe na een pass? Vullen ze de lege plaatsen terug in na een actie?	Loop snel bij je tegenstander vandaan. Loop van de balbezitter vandaan. Denk aan hoe het ging bij een ander spel. Laat zien hoe je de aanspeellijnen kan openen. Leg het principe "voor-tijdens-na" uit. Toon hoe ze moeten insnijden ...
<b>LOOPT HET?</b>	<b>TIPS</b>
<i>Zijn de leerlingen voldoende regelvaardig?</i>	
Zijn de spelregels duidelijk?	Laat de leerlingen aan elkaar de regels uitleggen. Speel een onduidelijke situatie voor, maak de regels zichtbaar. Leg het belang van regels uit in verband met de scheidsrechtersrol.
Maken ze gebruik van de loopregel?	Benadruk niet de passen. Gebruik een soepele loopregel.
Is de inrichting duidelijk?	Overloop met z'n allen de ruimte-indeling (bv. doelgebied).
Is de rol van de scheidsrechter duidelijk?	Laat de scheidsrechter vooral beslissen als de anderen er niet uit komen.
Is de rol van de overige leerlingen duidelijk? (teller, aanvoerder, coach, ..)	Laat de teller ook de tijd bijhouden en het wisselen regelen (nieuwe scheidsrechter aanwijzen). Laat de coach de posities bepalen: keeper, opbouwer, ...
Hoe verloopt het samenstellen van de ploegen?	Verander tijdens het spel. Licht het belang van gelijkwaardige teams toe. Maak spelbepalers tot aanvoerder van een ploeg. Maak zelf een indeling.
Is het doorschuifstelsel, de wisselregel duidelijk?	Leg "winnaarsbal" uit.
Is de meerderheidsituatie duidelijk? Oneven?	Leg het principe van de "kameleon" als neutrale speler uit.
<b>LEEFT HET?</b>	<b>TIPS</b>
<i>Spelen ze met een goede spelhouding?</i>	
Bestaat er voldoende spanning tussen aanval en verdediging?	Roep iedereen bij je, organiseer een leergesprek. Geef aan dat het gaat om willen winnen en kunnen verliezen.
Is de beleving binnen een partij gelijk?	Streef naar gelijkgestemdheid in een partij.
Hoe gemakkelijk worden er punten gescoord?	Speel met beschermd balbezit Maak het doel of doelgebied groter/kleiner.
Worden er voldoende punten gescoord?	Pas arrangement en ploegen zo aan dat er in elk partijtje voor beide partijen voldoende succesmogelijkheden ontstaan.
Zijn er voldoende onderscheppingen?	Laat de onderschepper ook op de niet-balbezitter letten.
Zijn er voldoende tegenaanvallen?	Laat de keeper vlug de bal ophalen.
Biedt het puntensysteem (als keeper scoort) een extra uitdaging?	Tel alle scores bij op en doe er wat mee. Teveel benadrukken van competitiegevoel kan belemmeren.
<b>LEERT HET?</b>	

*Variatie:* hoe kan aan het spel gesleuteld worden wat betreft **M**ateriaal, **I**nrichting, **S**pelregels en **T**aak.

- verschillende ballen (groot, klein, zwaar, licht, ...)
- met 3 ploegen, 4 ploegen, ...
- speel met meerdere ploegen op een terrein ( $A \Leftrightarrow B$ ,  $B \Leftrightarrow C$ ,  $C \Leftrightarrow A$ )
- speel op 1 speelhelpt
- ander doorschuifstelsel: afwisselende groepsamenstellingen zorgen voor andere beleving
- arrangementsaanpassingen:
  - kameleon als neutrale speler (= overtal)
  - meespelende keeper
  - alle aanvallers moeten over de middellijn vooraleer er gescoord mag worden
- variëren in wedstrijdverband
  - winnaar of verliezer blijft staan
  - best of 5, welke partij wint het eerst 3 wedstrijdje?
  - werken naar overall winner
  - speel een bepaalde tijd of speel tot aan een bepaald aantal punten
- ...

*Gradatie:* hoe kan het spel makkelijker of moeilijker gemaakt worden?

- aanpassen veldgrootte
- aanpassen van de grootte en hoogte van de doelen
  - grotere doelen = makkelijker
  - kleinere doelen = moeilijker
- aanpassen doelgebied
  - doelgebied verkleinen, bv. doelgebiedlijn dichterbij doel = makkelijker
  - doelgebied vergroten, bv. doelgebiedlijn verderbij doel = moeilijker
- ...

*Differentiatie:* hoe kan gedifferentieerd worden in de regels?

- wie het goed kan, werpt met een stuit.
- wie goed is, scoort met een opgelegde techniek.
- wie makkelijk scoort, vergroot de werpafstand.
- wie moeite heeft, krijgt beschermd balbezit.
- ...



## Voorbeeld uitbouwkaart afgooispelen - mikspelen

<i>Wat zie je?</i>	<i>Wat doe je?</i>
<b>LUKT HET?</b>	<b>TIPS</b>
<i>Zijn de leerlingen voldoende balvaardig?</i>	
Zijn er problemen met het mikken en treffen tijdens het spel?	Probeer een wat kleinere of grotere, een lichtere of zwaardere bal. Toon verschillende technieken. Laat zien wat de makkelijkste manier is.
Zijn er problemen met het vangen of afweren tijdens het spel?	Probeer een wat grotere bal. Laat zien hoe het vangen/ het afweren het beste kan.
<i>Zijn de leerlingen voldoende spelvaardig?</i>	
Kan de balbezitter snel beslissen? Kan de balbezitter de bal snel afspelen? Hebben ze voldoende overzicht over de spelsituatie? Zien ze de acties van de medespeler?	Kijk waar je naar toe kan spelen voor je de bal hebt. Doe net alsof je .... Laat zien hoe het ook kan... Speel zelf eventueel mee.
Kan de looper de gegooide bal ontwijken: ▪ door voldoende tempowisselingen ▪ met goed ruimtegebruik ▪ door voldoende richtingveranderingen	Loop snel bij je tegenstander vandaan. Loop van de balbezitter vandaan. Denk aan hoe het ging bij een ander spel. Laat zien hoe het kan. Speel zelf eventueel mee.
<b>LOOPT HET?</b>	<b>TIPS</b>
<i>Zijn de leerlingen voldoende regelvaardig?</i>	
Zijn de spelregels duidelijk?	Laat de leerlingen aan elkaar de regels uitleggen. Speel een onduidelijke situatie voor, maak de regels zichtbaar. Leg het belang van regels uit in verband met fair play....
Is de inrichting duidelijk?	Overloop met z'n allen de ruimte-indeling (gevaarzone, vrijplaatsen).
Is het doorschuifstelsel, de wisselregel duidelijk?	Roep iedereen bij je, organiseer een leergesprek, toon de verschillende mogelijkheden.
Is de rol van de overige lin duidelijk? (teller, aanvoerder, coach, ..)	Laat de teller ook de tijd bijhouden en het wisselen regelen.
Hoe verloopt het samenstellen van de ploegen?	Verander tijdens het spel. Licht het belang van gelijkwaardige teams toe.
<b>LEEFT HET?</b>	<b>TIPS</b>
<i>Spelen ze met een goede spelhouding?</i>	
Bestaat er voldoende spanning tussen looper en afgooier?	Roep iedereen bij je, organiseer een leergesprek. Geef aan dat het gaat om willen winnen en kunnen verliezen.
Is de beleving binnen een partij gelijk?	Streef naar gelijkgestemdheid in een partij.
Hoe gemakkelijk wordt er afgegooid?	Maak het raakvlak groter/kleiner.
Wordt er voldoende afgegooid?	Pas arrangement en ploegen zo aan dat er in elk partijtje voor beide partijen voldoende succesmogelijkheden ontstaan.
Biedt het puntensysteem een extra uitdaging?	Tel alle scores bij op en doe er wat mee. Teveel benadrukken van competitiegevoel kan belemmeren.
<b>LEERT HET?</b>	

*Variatie:* hoe kan aan het spel gesleuteld worden wat betreft materiaal, inrichting, spelregels en taak.

- materiaal? grote of kleine softe ballen? grote mikdoelen?
- veldgrootte? belijning?
- teamverdeling? homogeen? heterogeen? overtal?
- verhoudingsaantal? 1 jager? meerdere? balans?
- vrijplaatsen? hoepels, matjes,...
- schuilplaatsen? kasten, mattenberg, ...
- afgooiplaatsen? hoepels, matjes, mattenberg, belijning ...
- loopmogelijkheden? na pass? vanuit dribbel?
- raakvlak? benen? lichaam (uitg. hoofd)?
- afweren? vangen?
- werpwijze? bovenhands? 1 hand? voorkeurhand?
- wisselregel? doorschuifstelsel? om en om?
- sanctieregel? uitsluiting?
- puntentelling? scoresysteem? telkegels? dobbelsteen?
- ...

*Gradatie:* hoe kan het spel makkelijker of moeilijker gemaakt worden?

- het overloopgebied, het speelveld verkleinen of vergroten
- beschermd gebied gebruiken: aantal/grootte van vrijplaatsen/schuilplaatsen
- minder/meer en verschillende afgooiplaatsen
- meerdere/mindere of grotere/kleinere ballen in het spel brengen
- het raakvlak verkleinen/vergroten: enkel de benen, het hele lichaam
- meer/minder jagers
- afstand tussen afgooiplaatsen en gevaargebied of mikdoelen vergroten of verkleinen
- extra-opdrachten om iemand te bevrijden (bv. een 1-2 actie).
- ...

*Differentiatie:* hoe kan gedifferentieerd worden in de regels?

- wie het goed kan, werpt met een stuit, of sprong, ...
- wie makkelijk scoort, vergroot de werpafstand en wie weinig succes kent, komt dichterbij.
- een goede looper mag niet afweren, wel opvangen
- een vaardige werper mag enkel op de benen werpen.
- bij een goede ontwijker telt het hele lichaam als raakvlak.
- een betere speler mag geen gebruik maken van een schuilplaats of vrijplaats.
- ...

Op school speel ik handbal! Jij ook?

# Handbal



## Leerstofafbakening en ordening in het lager onderwijs

Spel- en oefenvormen met als thema 'het scoren' (les 1+2+3)

⇒ probleem: doelpoging ondernemen na **samenspel**

⇒ oplossing: het mikken en treffen bij keeperspelen

- Les 1: van keeperstrefbal naar chaosdoelenspel
- Les 2: van stuitbal naar aufsetzerbal
- Les 3: van pilonbal naar bouncerbal

Spel- en oefenvormen met als thema 'aanval opbouwen en doelkans creëren' (les 4+5)

⇒ probleem: aanvallen d.m.v. **samenspel**

⇒ oplossing: het werpen en vangen bij doel- en lummelspelen

- Les 4: van zitvijfbal naar poortjesbal
- Les 5: van soffthandbal naar beachhandbal

	<b>Thema 1</b>	<b>het doelen</b>	<b>Keeperspelen</b>
<b>Les 1</b>	<b>Probleem</b>	<b>de doelpoging ondernemen en scoren na samenspel</b>	van keeperstrefbal naar chaosdoelenspel
<b>Les 2</b>	<b>Oplossing</b>	<b>mikken en treffen hard en gericht werpen</b>	van stuitbal naar aufsetzerbal
<b>Les 3</b>			van pilonbal naar bouncerbal
	<b>Thema 2</b>	<b>de aanval opbouwen en de doelkans creëren</b>	<b>Lummelspelen</b>
<b>Les 4</b>	<b>Probleem</b>	<b>het samen spelen</b>	van zitvijfbal naar poortjesbal
<b>Les 5</b>	<b>Oplossing</b>	<b>samenwerking tussen aanvallers d.m.v. werpen en vangen</b>	van soffthandbal naar beachhandbal

## De lesinhouden

---

In deze lessen komen de volgende inhouden aan bod:

### les 1: het doelen vanuit stand, van keeperstrefbal naar chaosdoelenspel

1A	Spelvorm 1	keeperstrefbal
1B	Oefenvorm 1	kegelmikken uit stand
1C	Spelvorm 2	kegeltrefbal
1D	Oefenvorm 2	doelschieten uit stand
1E	Spelvorm 3	chaosdoelenspel

### les 2: het doelen vanuit sprong, van stuitbal naar aufsetzerbal

2A	Spelvorm 1	stuitbal
2B	Oefenvorm 1	sprongworpeest
2C	Spelvorm 2	mattrefbal
2D	Oefenvorm 2	doelschieten al springend of vallend
2E	Spelvorm 3	aufsetzerbal

### les 3: het doelen, van pilonbal naar bouncerbal

3A	Spelvorm 1	pilonbal
3B	Oefenvorm 1	doelschieten na samenspel
3C	Spelvorm 2	overloopjagerbal
3D	Oefenvorm 2	doelschieten na samenspel: 2 tegen 1
3E	Spelvorm 3	bouncerbal

### les 4: de aanval opbouwen en de doelkans creëren d.m.v. samenspel, van zitvijfbal naar poortjesbal

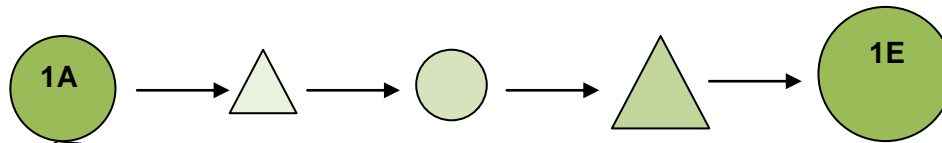
4A	Spelvorm 1	zitvijfbal
4B	Oefenvorm 1	3 tegen 1
4C	Spelvorm 2	pak het konijn
4D	Oefenvorm 2	2 tegen 1
4E	Spelvorm 3	poortjesbal


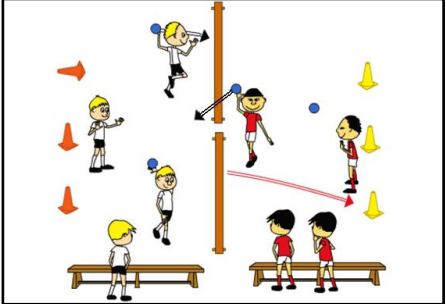
### les 5: de aanval opbouwen en de doelkans creëren d.m.v. samenspel, van soffthandbal naar beachhandbal

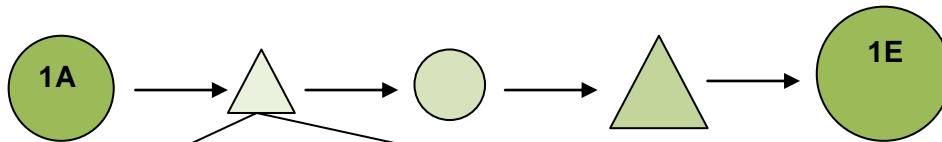
5A	Spelvorm 1	soffthandbal
5B	Oefenvorm 1	3 tegen 1 tegen 1
5C	Spelvorm 2	geef de bal
5D	Oefenvorm 2	3 tegen 2
5E	Spelvorm 3	beachhandbal


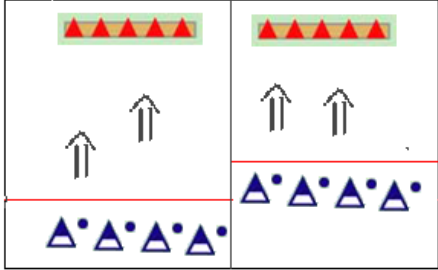
## Les 1: het doelen vanuit stand, van keeperstrefbal naar chaosdoelenspel

<b>Les 1</b>	<b>Thema: het doelen</b> <b>Probleem: de doelpoging ondernemen en scoren</b> <b>Oplossing: mikken en treffen, hard en gericht werpen uit stand</b>	
<pre> graph LR     1A((1A)) --&gt; T1(△)     T1 --&gt; C1(( ))     C1 --&gt; T2(△)     T2 --&gt; 1E((1E))           </pre>		
	<b>Keeperstrefbal</b>	<b>1A</b>
	Kegelmikken uit stand	<b>1B</b>
	Kegeltrefbal	<b>1C</b>
	Doelschieten uit stand	<b>1D</b>
	<b>Chaosdoelenspel</b>	<b>1E</b>

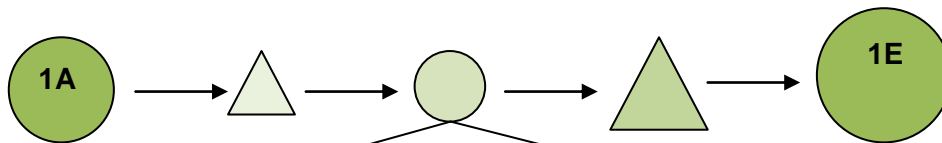


	<b>Keeperstrefbal</b>	<b>1A</b>
<b>M</b>	<b>Materiaal</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 4 banken</li> <li>▪ 6 kegels</li> <li>▪ 4 foamballen</li> </ul>	
<b>I</b>	<b>Inrichting</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 2 teams van 4 spelers.</li> <li>▪ 2 banken in het midden van het terrein als afbakening.</li> <li>▪ per speelhelft 3 kegels aan de achterlijn.</li> <li>▪ 2 wachtbanken aan de zijkant.</li> </ul>	
<b>S</b>	<b>Spelidee/speelregels</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Werp van op eigen speelhelft de kegels van de tegenpartij om.</b></li> <li>▪ Word je aangegooid, moet je naar de wachtbank. Afwerpen is dus niet toegelaten!</li> <li>▪ Je mag de eigen kegels beschermen door geworpen ballen op te vangen.</li> <li>▪ Vang je een bal op, moet de werper naar de wachtbank.</li> <li>▪ Gooi je een kegel om, mag iedereen van je ploeg terug deelnemen.</li> <li>▪ Je zet een omgegooide kegel niet recht.</li> <li>▪ Welk team slaagt erin de 3 kegels om te werpen of alle spelers van de tegenpartij af te gooien?</li> </ul>	
<b>T</b>	<b>Taak</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Werper <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ houdt de bal boven schouderhoogte bij het werpen.</li> <li>▪ werpt kegels van de tegenpartij om.</li> <li>▪ gooit tegenspelers af.</li> <li>▪ gaat naar de wachtbank als de geworpen bal opgevangen wordt.</li> </ul> </li> <li>▪ Verdediger <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ontwijkt geworpen ballen.</li> <li>▪ schermt eigen kegels af.</li> <li>▪ vangt geworpen ballen op.</li> <li>▪ gaat naar de wachtbank indien afgegooid.</li> <li>▪ haalt zo vlug mogelijk geworpen ballen op.</li> </ul> </li> <li>▪ Wachter <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ keert terug naar het speelveld als een medespeler een kegel omgooit.</li> </ul> </li> </ul>	

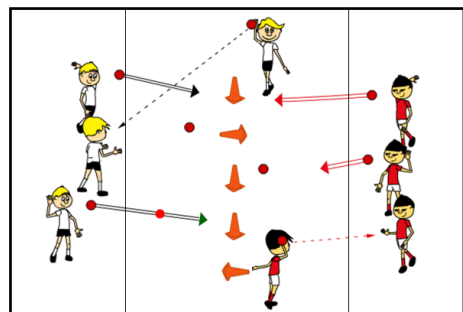


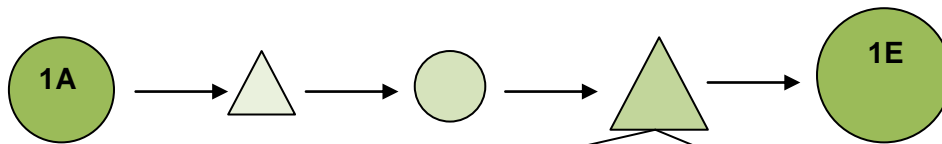
	<b>Kegelmikken uit stand</b>	<b>1B</b>
<b>M</b>	<b>Materiaal</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 10 kegels</li> <li>▪ 8 kleine handballen</li> <li>▪ 2 banken</li> </ul>	
<b>I</b>	<b>Inrichting</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 2x een bank waar telkens 5 mikdoelen op staan</li> <li>▪ 2 achterlijnen, eentje op 4 en eentje op 5 meter van de mikdoelen</li> <li>▪ Alle leerlingen staan achter de achterlijn</li> <li>▪ Iedereen heeft een bal</li> </ul>	
<b>S</b>	<b>Spelidee/speelregels</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Gooi met slagworp (voeten op de grond) de kegels (zo hard mogelijk) van de bank.</b></li> <li>▪ Je blijft achter de achterlijn als je de bal gooit.</li> <li>▪ Je werpt (bovenhands) met 1 hand waarbij de bal boven het hoofd moet zijn (beeld van de indiaan die zijn boog opspant).</li> <li>▪ Je gooit gelijktijdig met je medeleerlingen.</li> <li>▪ Je loopt niet meteen je bal achterna, maar wacht tot iedereen geworpen heeft.</li> <li>▪ Je gaat gezamenlijk de ballen ophalen.</li> <li>▪ Als alle pilonnen van de bank afgegooid zijn, plaats je ze terug en wissel je van achterlijn.</li> <li>▪ Wie scoort het best?</li> </ul>	
<b>T</b>	<b>Taak</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Werper <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ werpt met slagworp kegels om.</li> <li>▪ werpt met een gekruiste coördinatie: een rechtshandige zet de linkervoet voor, een linkshandige de rechervoet.</li> <li>▪ haalt geworpen ballen op.</li> <li>▪ plaatst kegels terug op de bank.</li> </ul> </li> </ul>	


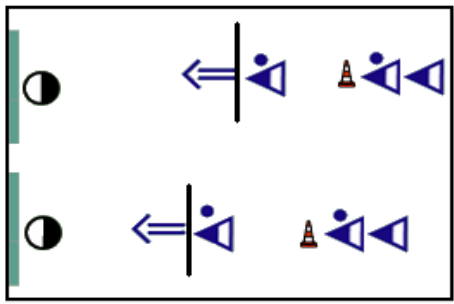


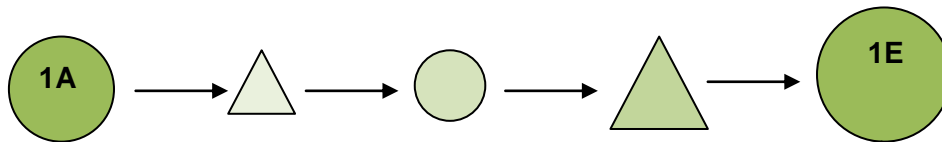



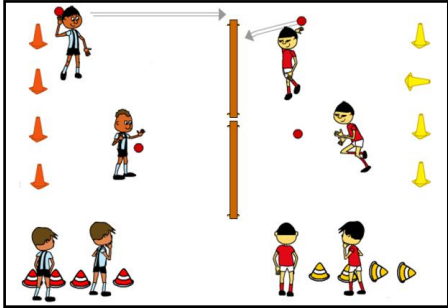
○	<b>Kegeltrefbal</b>	<b>1C</b>
<b>M</b>	<b>Materiaal</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 5 grote verkeerskegels</li> <li>▪ 8 kleine ballen (handbalformaat)</li> </ul>	
<b>I</b>	<b>Inrichting</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 2 partijen van 4 spelers, elk achter hun eindlijn.</li> <li>▪ 2 achterlijnen op 6 meter van de mikdoelen.</li> <li>▪ 5 kegels als mikdoelen op <math>\pm 0,5</math> m van elkaar op de middellijn.</li> <li>▪ Alle spelers in balbezit.</li> </ul>	
<b>S</b>	<b>Spelidee/spelregels</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Gooi de kegels d.m.v. mikken en treffen om.</b></li> <li>▪ Je staat en blijft achter de achterlijn om te gooien.</li> <li>▪ De grote kegel aanraken, waardoor de kegel eventueel verschuift, is niet voldoende.</li> <li>▪ Je moet de bal niet achterna lopen, maar wacht tot er een bal je kant op komt.</li> <li>▪ Als de bal in het speelveld blijft liggen, mag je de bal ophalen.</li> <li>▪ Welke ploeg slaagt er in als eerste 3 kegels om te werpen?</li> <li>▪ Er wordt gespeeld naar 'the best of 3'.</li> </ul>	
<b>T</b>	<b>Taak</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Werper <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ gooit zo snel mogelijk kegels om.</li> <li>▪ wijst naar de kegel die hij/zij wil omgooien (zoals de indiaan die zijn boog spant).</li> <li>▪ blijft achter de eindlijn om te werpen.</li> <li>▪ haalt zo snel mogelijk ballen op.</li> </ul> </li> </ul>	



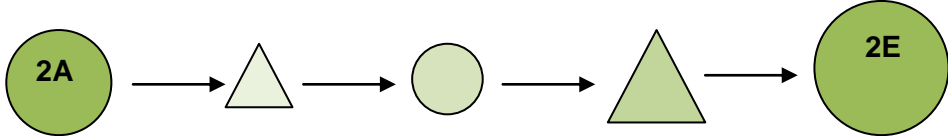







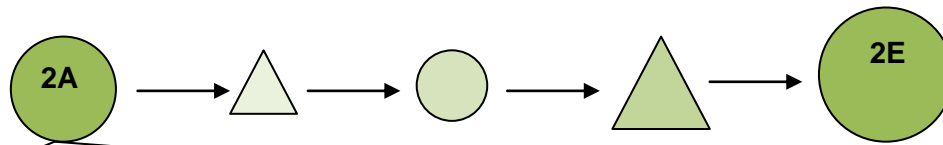
	<b>Doelschieten uit stand</b>	<b>1D</b>
<b>M</b>	<b>Materiaal</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 4 ballen (foamballen handbalformaat)</li> <li>▪ 4 kleine matten</li> <li>▪ 2 kegels</li> </ul>	
<b>I</b>	<b>Inrichting</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 2 x 2 matten tegen muur als doel (ong. 3m bij 1,2m)</li> <li>▪ Een werplijn op 4m van doel, eentje op 5m van doel</li> <li>▪ 2 kegels als wachtplaats</li> <li>▪ 2 rijtjes van 4 leerlingen</li> <li>▪ voorste 2 kinderen met bal</li> </ul>	
<b>S</b>	<b>Spelidee/spelregels</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Passeer vanaf de werplijn met slagworp de keeper en scoor tegen de mat.</b></li> <li>▪ Werp (bovenhands) met 1 hand waarbij de bal boven het hoofd moet zijn (beeld van de indiaan die zijn boog opspant).</li> <li>▪ Als je met rechts gooit, zet je de linker voet voor (gekruiste coördinatie).</li> <li>▪ Blijf achter de achterlijn als je de bal gooit.</li> <li>▪ Je haalt je eigen bal op.</li> <li>▪ Als iedereen twee keer is geweest, wisselen van keeper.</li> <li>▪ Als iedereen als keeper aan de beurt geweest is, veranderen van kant.</li> <li>▪ Wie scoort het best?</li> </ul>	
<b>T</b>	<b>Taak</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Werper <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ werpt vanaf de werplijn met slagworp.</li> <li>▪ werpt in de hoeken van het doel om de keeper te verschalken en een doelpunt te maken.</li> <li>▪ haalt de geworpen bal op.</li> <li>▪ wisselt van functie met doelverdediger na 2 reeksen.</li> </ul> </li> <li>▪ Doelverdediger <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ schermt eigen doelmat af.</li> <li>▪ vangt geworpen ballen op.</li> <li>▪ wisselt van functie met een werper na 2 reeksen.</li> </ul> </li> </ul>	




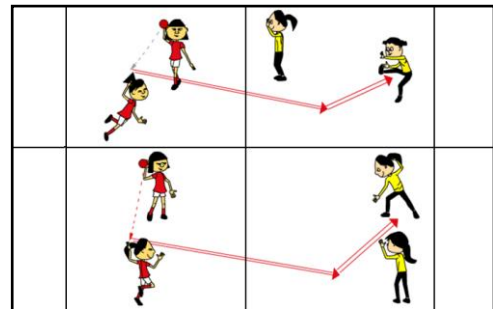
	<b>Chaosdoelenspel</b>	<b>1E</b>
<b>M</b>	<b>Materiaal</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 2 banken</li> <li>▪ 8 kegels</li> <li>▪ 4 foamballen</li> <li>▪ 8 telkegels</li> </ul>	
<b>I</b>	<b>Inrichting</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 2 teams van 4 spelers.</li> <li>▪ van elk team staan 2 spelers op het terrein en zijn er 2 wachters.</li> <li>▪ 2 banken in het midden van het terrein als afbakening.</li> <li>▪ per speelhalft 4 kegels aan de achterlijn.</li> <li>▪ per team 4 telkegels.</li> </ul>	
<b>S</b>	<b>Spelidee/speelregels</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Werp de kegels van de tegenstander om.</b></li> <li>▪ Je mag bij het werpen de middellijn niet overschrijden.</li> <li>▪ Je probeert de eigen kegels te beschermen door geworpen ballen af te weren.</li> <li>▪ Je zet een omgegooide kegel NIET recht.</li> <li>▪ De spelronde is afgelopen wanneer er 2 kegels zijn omgegooid.</li> <li>▪ Functiewissel voor de volgende spelronde: wachters worden spelers, spelers worden wachters.</li> <li>▪ Welk team wint het eerst 4 spelrondes?</li> <li>▪ Functiewissel na 4 spelrondes: andere samenstelling spelers/wachters.</li> </ul>	
<b>T</b>	<b>Taak</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Werper <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ gooit twee kegels van de tegenpartij om.</li> <li>▪ schermt eigen kegels af.</li> <li>▪ kijkt goed wanneer de kegels onbewaakt zijn, speelt strategisch.</li> <li>▪ haalt zo vlug mogelijk geworpen ballen op.</li> </ul> </li> <li>▪ Wachter <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ brengt zo vlug mogelijk 'uit' geworpen ballen terug in het spel.</li> <li>▪ coacht de medespelers op het terrein.</li> <li>▪ legt een telkegel om als je team een spelronde wint.</li> </ul> </li> </ul>	

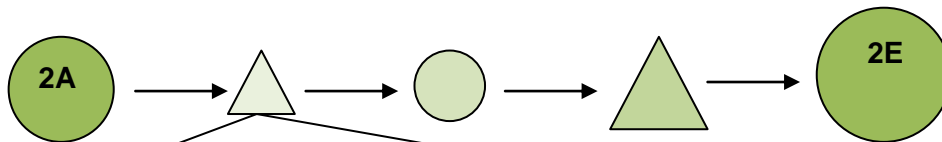
## Les 2: het doelen vanuit sprong, van stuitbal naar aufsetzerbal

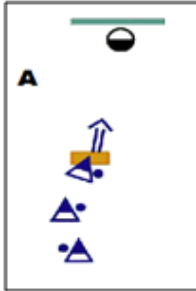
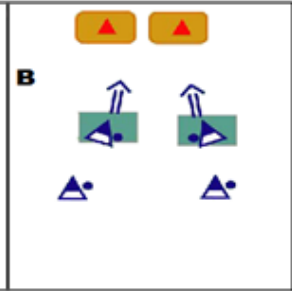
<b>Les 2</b>	<b>Thema: het doelen</b> <b>Probleem: de doelpoging ondernemen en scoren</b> <b>Oplossing: mikken en treffen, hard en gericht werpen vanuit sprong</b>	
 <pre> graph LR     A((2A)) --&gt; B(△)     B --&gt; C(( ))     C --&gt; D(△)     D --&gt; E((2E)) </pre>		
	<b>Stuitbal</b>	<b>2A</b>
	Sprongworpfeest	<b>2B</b>
	Mattrefbal	<b>2C</b>
	Doelschieten	<b>2D</b>
	<b>Aufsetzerbal</b>	<b>2E</b>

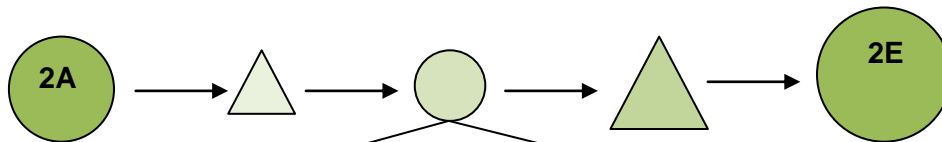


	<b>Stuitbal</b>	<b>2A</b>
<b>M</b>	<b>Materiaal</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 2 ballen</li> <li>▪ 4x2 hesjes</li> </ul>	
<b>I</b>	<b>Inrichting</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 2 kleine speelvelden.</li> <li>▪ 4 teams, 2 spelers per team.</li> <li>▪ Een middellijn verdeelt het speelveld in vakken.</li> <li>▪ Een vak per team.</li> <li>▪ Aan beide zijden een doellijn.</li> </ul>	
<b>S</b>	<b>Spelidee/spelregels</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Bescherm met je team de eigen doellijn en scoor d.m.v. samenspel vanuit het eigen vak met een stuitbal over de doellijn bij de tegenpartij.</b></li> <li>▪ De doellijn wordt op terrein 1 door 2 keepers verdedigd, op terrein 2 door 1 keeper en een offensieve verdediger.</li> <li>▪ Je mag niet lopen met de bal in de handen.</li> <li>▪ Je mag niet dribbelen.</li> <li>▪ Je moet in je eigen vak blijven.</li> <li>▪ Dubbele punten als je scoort met sprongworp.</li> <li>▪ Terreinwissel na 5'.</li> <li>▪ Welk team scoort het meest?</li> </ul>	
<b>T</b>	<b>Taak</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Aanvaller <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ werpt vanaf eigen speelhelft.</li> <li>▪ scoort d.m.v. een stuitbal.</li> <li>▪ weet dat een doelpunt na sprongworp dubbel punten oplevert.</li> <li>▪ bouwt door samenspel een aanval op en creëert een doelkans.</li> </ul> </li> <li>▪ Verdediger <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ belet dat een aanvaller scoort door het blokkeren van het shot.</li> <li>▪ verdedigt met medekeeper de doellijn..</li> <li>▪ behaalt snel het recht van aanval.</li> </ul> </li> </ul>	

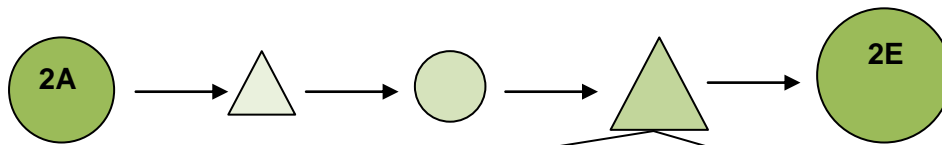



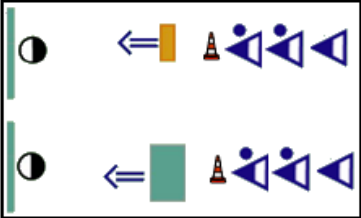


△	<b>Sprongworpeest</b> <span style="float: right;"><b>2B</b></span>	
<b>M</b>	<b>Materiaal</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 4 handballen</li> <li>▪ 3 softballen</li> <li>▪ 4 turnmatten</li> <li>▪ 1 springplank</li> <li>▪ 2 kegels</li> <li>▪ 2 kasten</li> </ul>	
<b>I</b>	<b>Inrichting</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ De leerlingen worden verdeeld over 2 stations.</li> <li>▪ De leerlingen bij station A hebben een softball, die bij station B een handbal.</li> <li>▪ Station A: twee turnmatten tegen de muur als doel, een doelverdediger voor de matten, een springplank ongeveer 5 á 6 m voor het doel.</li> <li>▪ Station B: een kast met een kegel erop, een turnmat als afzetvlak op ongeveer 4 m.</li> </ul> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div>	
<b>S</b>	<b>Spelidee/speelregels</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Zet met een voet af op de plank (station A) of op de mat (station B) en scoor met sprongworp tegen de mat (station A) of tegen de kegel (station B).</b></li> <li>▪ Je mag 3 passen met de bal lopen.</li> <li>▪ Je haalt als shotter de eigen bal op.</li> <li>▪ Station B: afgeworpen kegels worden teruggeplaatst.</li> <li>▪ Station A: als iedereen 3x heeft geshot, wisselen van keeper.</li> <li>▪ Na 4 keeperwissels, veranderen van station.</li> <li>▪ Wie is de sprongworpkampioen?</li> </ul>	
<b>T</b>	<b>Taak</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Werper <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ loopt naar voor (max. 3 stappen) en maakt vanaf de plank of mat een doelpunt.</li> <li>▪ werpt met sprongworp.</li> <li>▪ ondersteunt een goede sprongworp met een zijwaartse knie-inzet.</li> <li>▪ haalt de geworpen bal op.</li> <li>▪ zet afgeworpen kegel terug op de kast.</li> <li>▪ wisselt van functie met doelverdediger na 3 reeksen.</li> </ul> </li> <li>▪ Doelverdediger <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ schermt eigen doelmat af.</li> <li>▪ vangt geworpen ballen op.</li> <li>▪ wisselt van functie met een werper na 3 reeksen.</li> </ul> </li> </ul>	

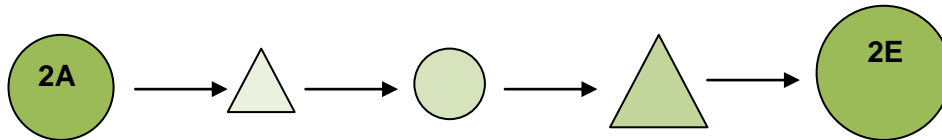



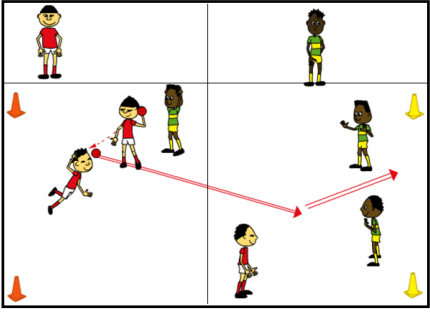
○	<b>Mattrefbal</b>	<b>2C</b>
<b>M</b>	<p><b>Materiaal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 2 (val)matten rechtop geplaatst</li> <li>▪ 8 foamballen</li> <li>▪ 4 turnmatjes</li> <li>▪ 2x4 hesjes</li> </ul>	
<b>I</b>	<p><b>Inrichting</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 2 teams van 4 spelers spelen tegen elkaar.</li> <li>▪ Het terrein wordt in 2 verdeeld.</li> <li>▪ Op elke helft 1 rechtopstaande (val)mat, door de teamleden vastgehouden.</li> <li>▪ Aan elke overzijde 2 kleine matten als afgooiplaatsen.</li> <li>▪ Minimum 1 speler per team op een afgooiplaats, 2 of 3 spelers van elk team op het terrein. Beide teams maken hun keuze.</li> </ul>	
<b>S</b>	<p><b>Spelidee/speelregels</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Gooi vanaf de afgooimatjes en/of het speelveld tegenstrevers aan en laat door treffers de (val)mat vallen. Hou zo lang mogelijk de eigen (val)mat rechtop.</b></li> <li>▪ Je moet vanaf de afgooimatjes verplicht op de mat afstoten om met sprongworp te werpen, in het veld mag je met slagworp gooien.</li> <li>▪ Word je aangegooid dan moet je meteen de (val)mat loslaten en naar één van de kleine matten lopen waar je d.m.v. handje klap van functie kan wisselen met een medespeler.</li> <li>▪ Die medespeler kan dan op zijn beurt naar zijn speelveld lopen en zijn (val)mat beschermen (vasthouden) en/of tegenstanders van op het speelveld aanwerpen.</li> <li>▪ Er moet altijd minstens 1 kleine mat bezet zijn.</li> <li>▪ Het volledige lichaam geldt als raakvlak.</li> <li>▪ Enkel rechtsreekse treffers tellen!</li> <li>▪ Je mag een geworpen bal opvangen (= niet afgegooid).</li> <li>▪ Welke ploeg slaagt erin de (val)mat van de tegenpartij te laten vallen?</li> </ul>	
<b>T</b>	<p><b>Taak</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Aanvaller <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ gooit spelers van de tegenpartij rechtstreeks af.</li> <li>▪ werpt de (val)mat van het andere team om.</li> </ul> </li> <li>▪ Verdediger <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ beschermt de eigen (val)mat (vasthouden)</li> <li>▪ ontwijkt geworpen ballen of vangt de bal op.</li> <li>▪ laat bij een treffer de (val)mat meteen los, loopt naar een afgooiplaats en wisselt met de medespeler.</li> </ul> </li> </ul>	



	<b>Doelschieten al springend of vallend</b>	<b>2D</b>
<b>M</b>	<b>Materiaal</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ valmat</li> <li>▪ springplank</li> <li>▪ 4 foamballen (handbalformaat)</li> <li>▪ 4 matjes</li> <li>▪ 2 kegels</li> </ul>	
<b>I</b>	<b>Inrichting</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ leerlingen verdelen in twee groepen van 4 spelers, waarvan 1 keeper</li> <li>▪ voorste 2 leerlingen met bal</li> <li>▪ 2 x 2 matten tegen muur als doel</li> <li>▪ springplank en valmat op 4 meter van doellijn</li> <li>▪ 2 kegels als wachtplaats</li> </ul>	
<b>S</b>	<b>Spelidee/speelregels</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Scoor na een ego-pass met sprongworp of valworp tegen de mat.</b></li> <li>▪ Je mag in balbezit niet meer dan 3 stappen maken.</li> <li>▪ Als je met de rechterhand gooit, stoot je met de linkervoet af (gekruiste coördinatie).</li> <li>▪ Je haalt je eigen bal op en geeft deze door aan de volgende speler.</li> <li>▪ Als je als keeper de bal hebt, geef je deze terug aan de speler .</li> <li>▪ Na 3 reeksen wisselen van keeper.</li> <li>▪ Na 3 keeperwissels, veranderen van station.</li> <li>▪ Wie scoort het best?</li> </ul>	
<b>T</b>	<b>Taak</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Werper <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ geeft een ego-pass, loopt naar voren, zet met één voet af op de plank en maakt met een sprongworp een doelpunt.</li> <li>▪ geeft een ego-pass, loopt naar voren en maakt met een valworp een doelpunt.</li> <li>▪ landt na valworp op de valmat niet op de knieën.</li> <li>▪ haalt de geworpen bal op en geeft deze door aan medeleerling.</li> <li>▪ wisselt van functie met doelverdediger na 3 reeksen.</li> </ul> </li> <li>▪ Doelverdediger <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ schermt eigen doelmat af.</li> <li>▪ vangt geworpen ballen op.</li> <li>▪ wisselt van functie met een werper na 3 reeksen.</li> </ul> </li> </ul>	

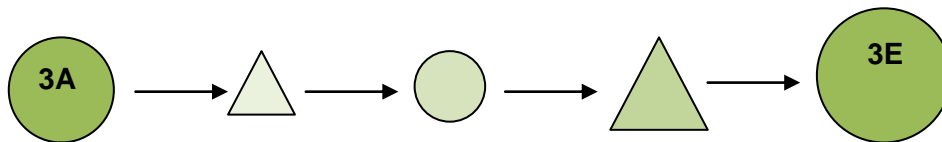


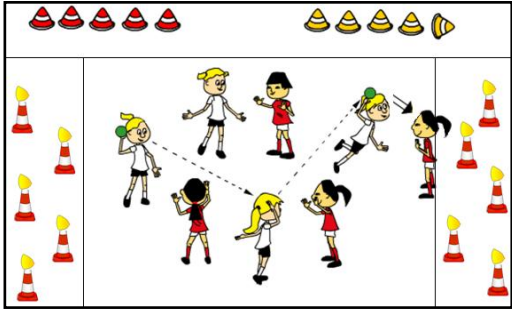


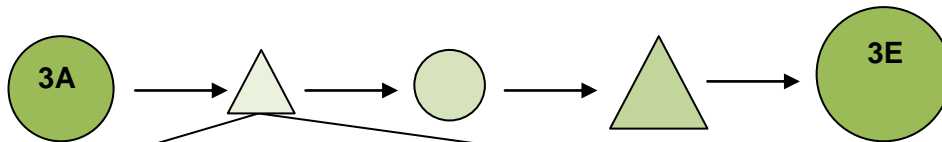
	<b>Aufsetzerbal</b>	<b>2E</b>
<b>M</b>	<b>Materiaal</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1 bal</li> <li>▪ 2x4 hesjes</li> <li>▪ 4 kegels</li> </ul>	
<b>I</b>	<b>Inrichting</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 2 teams van 4 spelers spelen tegen elkaar.</li> <li>▪ 3 spelers op het terrein, 1 aan de zijkant</li> <li>▪ 2 kegels bakenen aan weerszijden het doel af.</li> <li>▪ Een middellijn verdeelt het speelveld in 2 vakken.</li> <li>▪ Elk team heeft een speelvak.</li> </ul>	
<b>S</b>	<b>Spelidee/spelregels</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Bescherm met je team de eigen doellijn en scoor d.m.v. samenspel met een sprongworp vanuit het eigen vak met een stuitbal bij de tegenpartij.</b></li> <li>▪ De doellijn wordt door 2 spelers verdedigd, de derde verdediger speelt offensief in de aanvalshelft.</li> <li>▪ Om te scoren moet je vanuit je eigen vak werpen.</li> <li>▪ Je mag enkel scoren vanuit sprong (sprongworp) met stuitbal.</li> <li>▪ Recht van aanval halen: onderschep je als offensieve verdediger de bal dan moet je de bal eerst naar het eigen vak terugspelen alvorens te scoren.</li> <li>▪ Je mag niet lopen met de bal in de handen.</li> <li>▪ Je mag niet dribbelen.</li> <li>▪ Er is geen lichamelijk contact toegestaan.</li> <li>▪ Je speelt met beschermd balbezit (bal niet uit de handen slaan).</li> <li>▪ Functiewissel na 3 punten. Elke speler vervult elke functie (keeper, balpikker, ...).</li> <li>▪ Welk team wint na 4x doorschuiven?</li> </ul>	
<b>T</b>	<b>Taak</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Aanvaller <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ werpt vanaf de eigen speelhelft.</li> <li>▪ werpt op doel met sprongworp.</li> <li>▪ scoort d.m.v. een stuitbal.</li> <li>▪ bouwt door samenspel een aanval op en creëert een vrije doelkans.</li> </ul> </li> <li>▪ Verdediger <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ belet dat een aanvaller scoort door onderscheppen van een pass.</li> <li>▪ behaalt snel het recht van aanval na het onderscheppen van de bal.</li> <li>▪ verdedigt als keeper met medekeeper het doel.</li> </ul> </li> </ul>	

### Les 3: het doelen, van pilonbal naar bouncerbal

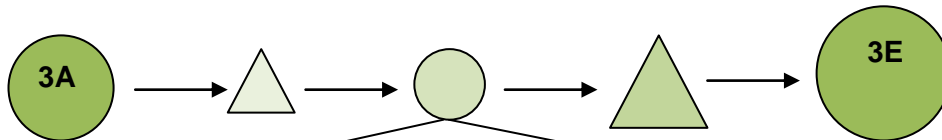
<b>Les 3</b>	<b>Thema: het doelen</b> <b>Probleem: de doelpoging ondernemen en scoren</b> <b>Oplossing: mikken en treffen, hard en gericht werpen</b>	
<pre> graph LR     3A((3A)) --&gt; T1(△)     T1 --&gt; C1(( ))     C1 --&gt; T2(△)     T2 --&gt; 3E((3E))           </pre>		
	<b>Pilonbal</b>	<b>3A</b>
	Doelschieten na samenspel	<b>3B</b>
	Overloopjagerbal	<b>3C</b>
	Doelschieten na samenspel, na 1 tegen 1 zonder bal	<b>3D</b>
	<b>Bouncerbal</b>	<b>3E</b>



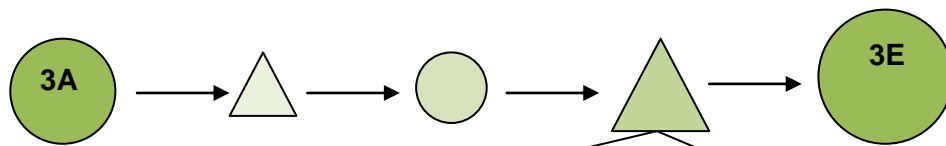
	<b>Pilonbal</b> <span style="float: right;">3A</span>
M	<b>Materiaal</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 10 pilonnen</li> <li>▪ 10 blokjes</li> <li>▪ 1 bal</li> <li>▪ 10 telkegels</li> <li>▪ 2x4 hesjes</li> </ul>
I	<b>Inrichting</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 2 teams van 4 spelers.</li> <li>▪ Aan beide zijden van het rechthoekig terrein bakent een rechte lijn een doelzone af op 4m van de achterlijn.</li> <li>▪ In elke doelzone staan 5 pilonnen met een blokje op.</li> <li>▪ In elke doelzone staan 5 telkegels.</li> </ul> <div data-bbox="884 725 1398 1032" style="text-align: center;">  </div>
S	<b>Spelidee/speelregels</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Bescherm met je team de 5 eigen blokjes en werp d.m.v. samenspel bij de tegenpartij de blokjes van de pilonnen af.</b></li> <li>▪ Je mag niet lopen met de bal in de handen (gebruik van de 'soepele' loopregel).</li> <li>▪ Je mag niet dribbelen.</li> <li>▪ Er wordt geen lichamelijk contact toegelaten.</li> <li>▪ Je speelt met beschermd balbezit (bal niet uit de handen slaan).</li> <li>▪ Je mag zowel als aanvaller of verdediger tijdens het spel niet in het doelgebied komen (uitg. om blokjes terug te plaatsen of bij de landing na sprongworp).</li> <li>▪ Je scoort een punt als je het blokje van de pilon gooit.</li> <li>▪ Als je een blokje van de pilon werpt, plaats je als shotter/aanvaller het blokje terug op de pilon en leg je een telkegel neer.</li> <li>▪ Zo start de verdedigende ploeg de daaropvolgende aanval telkens in overtal.</li> <li>▪ Welk team scoort het eerst 5 punten?</li> </ul>
T	<b>Taak</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Aanvaller <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ werpt blokjes af door gericht werpen bij een doelpoging.</li> <li>▪ bouwt door samenspel een aanval op en creëert een doelkans.</li> <li>▪ plaatst blokje terug en legt telkegel neer na scoren.</li> </ul> </li> <li>▪ Verdediger <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ belet dat een aanvaller scoort door eigen doelzone te verdedigen (onderscheppen van een pass, blokken van een doelpoging, ...).</li> <li>▪ schakelt snel over naar aanval na het onderscheppen van de bal of na score.</li> </ul> </li> </ul>




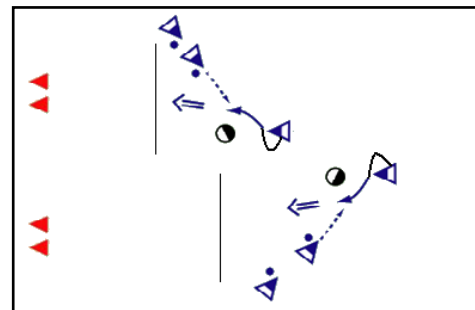
△	<b>Doelschieten na samenspel</b>	<b>3B</b>
<b>M</b>	<b>Materiaal</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 8 matjes</li> <li>▪ 1 valmat</li> <li>▪ 4 foamballen (handbalformaat)</li> </ul>	
<b>I</b>	<b>Inrichting</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 2 stations</li> <li>▪ leerlingen verdelen in twee groepen van 4, waarvan telkens 1 keeper</li> <li>▪ 2x2 leerlingen met bal</li> <li>▪ 2x2 matjes tegen muur als doel</li> <li>▪ Station A: 2 lijnen, eentje op 5m, eentje op 6m van doel</li> <li>▪ Station B: valmat op 4 meter van doellijn</li> </ul>	
<b>S</b>	<b>Spelidee/spelregels</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Scoor met slagworp, sprongworp of valworp tegen de mat.</b></li> <li>▪ Je mag in balbezit niet meer dan 3 stappen zetten.</li> <li>▪ Station A: je krijgt de bal in beweging toegespeeld en je werpt op doel met slagworp vanaf de 5m lijn en met sprongworp vanaf de 6m lijn.</li> <li>▪ Station B: je krijgt de bal toegespeeld, je draait je om en werpt op doel al vallend op de mat.</li> <li>▪ Je haalt je eigen bal op en gaat bij de passgevers van de andere groep staan.</li> <li>▪ Als je de pass hebt gegeven, ga je op de plaats van de ontvanger-werper staan.</li> <li>▪ Als je als keeper de bal hebt, geef je deze terug aan de speler.</li> <li>▪ Na 3 reeksen (6 shots) wisselen van keeper.</li> <li>▪ Na 3 keeperwissels, veranderen van station.</li> <li>▪ Wie scoort het best?</li> </ul>	
<b>T</b>	<b>Taak</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Werper/Passgever <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ontvangt de bal in beweging bij station A en probeert beurtelings met een slag- of sprongworp een doelpunt te maken.</li> <li>▪ ontvangt de bal frontaal bij station B, draait zich om en probeert met een valworp een doelpunt te maken.</li> <li>▪ haalt de geworpen bal op en gaat bij de passgevers van de andere groep staan.</li> <li>▪ wisselt van functie met doelverdediger na 3 reeksen.</li> </ul> </li> <li>▪ Doelverdediger <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ schermt eigen doelmat af.</li> <li>▪ vangt geworpen ballen op.</li> <li>▪ wisselt van functie met een werper na 3 reeksen.</li> </ul> </li> </ul>	

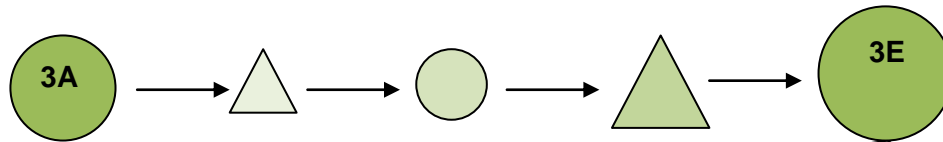



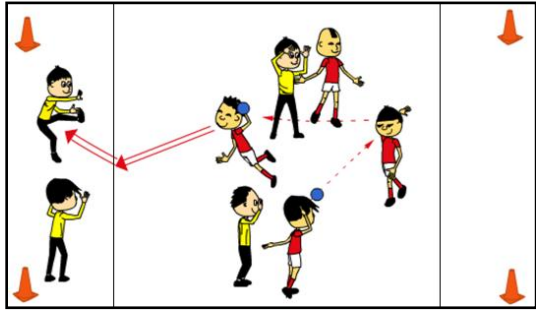
○	<b>Overloopjagerbal</b>	<b>3C</b>
<b>M</b>	<b>Materiaal</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 3 matjes</li> <li>▪ 1 kast als schuilplaats</li> <li>▪ 3 softe ballen</li> <li>▪ 20 pittenzakjes</li> <li>▪ 4 telkegels</li> <li>▪ 2x4 hesjes</li> </ul>	
<b>I</b>	<b>Inrichting</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 2 teams (lopers en werpers) van 4 spelers.</li> <li>▪ 1 overloopgebied (gevaarzone).</li> <li>▪ Aan weerszijden een vrijgebied.</li> <li>▪ 1 sluipsteegje aan de zijkant.</li> <li>▪ 1 terugkaatswand aan de andere zijde.</li> <li>▪ 3 werpers op een matje als afgooiplaats.</li> <li>▪ 1 medespeler van de werpers recupereert de geworpen ballen.</li> </ul>	
<b>S</b>	<b>Spelidee/speelregels</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Gooi vanaf de afgooiplaatsen de lopers, die voorwerpen overbrengen, aan.</b></li> <li>▪ Drie werpers staan op een mat als afgooiplaats, eentje loopt vrij rond om geworpen ballen op te halen.</li> <li>▪ De vier lopers brengen de pittenzakjes over en gebruiken de kast als schuilplaats.</li> <li>▪ Het volledige lichaam geldt als raakvlak (uitgezonderd het hoofd).</li> <li>▪ Word je als looper door de bal geraakt dan moet je terug naar de vrije zone.</li> <li>▪ Je keert als looper altijd terug via het sluipsteegje.</li> <li>▪ Het is dan 1 klein punt (telkegel neerleggen) voor de werpers.</li> <li>▪ Bij 4 kleine punten krijgen de werpers 1 groot punt.</li> <li>▪ Zijn alle 20 pittenzakjes overgebracht, krijgen de lopers 1 groot punt.</li> <li>▪ Wisselfunctie: als alle telkegels omliggen of als alle pittenzakjes zijn overgebracht.</li> </ul>	
<b>T</b>	<b>Taak</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Werper <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ gooit de tegenstander met de bal af.</li> <li>▪ haalt zo vlug mogelijk de geworpen ballen op.</li> <li>▪ gooit na overleg zodat niet alle ballen op het zelfde moment weggegooid zijn.</li> </ul> </li> <li>▪ Medespeler <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ haalt zo vlug mogelijk de geworpen ballen op.</li> <li>▪ gooit opgehaalde ballen terug naar de werpers.</li> </ul> </li> <li>▪ Loper <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ brengt de pittenzakjes over zonder aangegoid te worden.</li> <li>▪ maakt gebruik van de kast als schuilplaats.</li> </ul> </li> </ul>	



	<b>Doelschieten na samenspel, na 1 tegen 1 zonder bal</b>	<b>3D</b>
<b>M</b>	<b>Materiaal</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 4 kegels</li> <li>▪ 4 handballen (handbalformaat 0 of 1)</li> </ul>	
<b>I</b>	<b>Inrichting</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ leerlingen verdelen in twee groepen van 4, waarvan telkens 1 verdediger</li> <li>▪ 2x2 leerlingen met bal</li> <li>▪ 2x2 kegels als doel</li> <li>▪ 2 doelgebiedlijnen, eentje op 4m, eentje op 5m van doel</li> </ul>	
<b>S</b>	<b>Spelidee/speelregels</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Omspeel je verdediger met een schijnbeweging en gooi na samenspel met hard en gericht werpen de kegels om.</b></li> <li>▪ Je omspeelt je (half-actieve) verdediger, krijgt de bal in beweging toegespeeld en werpt op doel vanaf de respectievelijke doelgebiedlijn.</li> <li>▪ Je mag na balontvangst niet meer dan 3 stappen met de bal in de handen plaatsen.</li> <li>▪ De verdediger moet binnen een beperkte zone blijven, zo blijft het werpen zeker vrij.</li> <li>▪ Je haalt je eigen bal op, zet de omgeworpen kegel terug recht en gaat bij de passgevers van de andere groep staan.</li> <li>▪ Als je de pass hebt gegeven, ga je op de plaats van de ontvanger-werper staan.</li> <li>▪ Na 3 reeksen (6 shots) wisselen van verdediger.</li> <li>▪ Wie gooit de meeste kegels om?</li> </ul>	
<b>T</b>	<b>Taak</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Werper/Passgever <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ omspeelt met schijnbeweging de (half-actieve) verdediger.</li> <li>▪ ontvangt de bal in beweging en gooit een kegel om.</li> <li>▪ haalt de geworpen bal op en gaat bij de passgevers van de andere groep staan.</li> <li>▪ zet de eventueel omgeworpen kegel terug recht.</li> <li>▪ wisselt van functie met verdediger na 3 reeksen.</li> </ul> </li> <li>▪ Verdediger <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ verdedigt half-actief, blijft binnen een beperkte zone.</li> <li>▪ staat in lage verdedigingshouding met de handen op de rug.</li> <li>▪ wisselt van functie met een werper na 3 reeksen.</li> </ul> </li> </ul>	



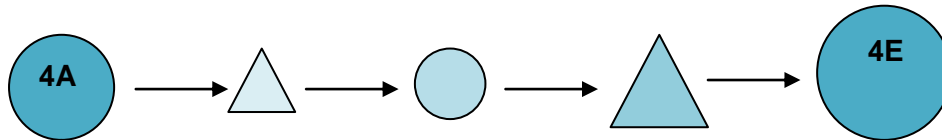



	<b>Bouncerbal</b>	<b>3E</b>
<b>M</b>	<b>Materiaal</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 4 kegels</li> <li>▪ 1 bal</li> <li>▪ 2x4 hesjes</li> </ul>	
<b>I</b>	<b>Inrichting</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 2 teams, 4 spelers per team.</li> <li>▪ 2 doelzones van 5m diep en een veldzone.</li> <li>▪ 2 doelen van 8m breed.</li> </ul>	
<b>S</b>	<b>Spelidee/spelregels</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Bescherm als team het eigen doel en scoor d.m.v. samenspel met een botsbal bij de tegenpartij.</b></li> <li>▪ Het doel wordt door 2 keepers verdedigd.</li> <li>▪ Het aanvallende team speelt telkens in een overtalsituatie (4 tegen 2+2).</li> <li>▪ Kom je als verdediger in balbezit moet je eerst recht van aanval halen door een pass te geven naar een medespeler in het eigen doelgebied. Dit geeft de andere ploeg de tijd zich te organiseren met 2 verdedigers en 2 keepers.</li> <li>▪ Je mag niet lopen met de bal in de handen (soepele loopregel!).</li> <li>▪ Je mag niet dribbelen.</li> <li>▪ Er is geen lichamelijk contact toegestaan.</li> <li>▪ Er wordt gespeeld met beschermd balbezit (bal niet uit de handen slaan).</li> <li>▪ Welk team scoort het eerst 5 punten?</li> </ul>	
<b>T</b>	<b>Taak</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Aanvaller <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ scoort d.m.v. een botsbal.</li> <li>▪ bouwt door samenspel een aanval op en creëert een doelkans.</li> </ul> </li> <li>▪ Verdediger <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ belet dat een aanvaller scoort door eigen doelzone te verdedigen (onderscheppen van een pass, blokken van een doelpoging, ...).</li> <li>▪ behaalt snel het recht van aanval na het onderscheppen van de bal.</li> </ul> </li> <li>▪ Keeper <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ verdedigt met medekeeper het doel.</li> <li>▪ gaat mee in aanval na balbezit.</li> </ul> </li> </ul>	

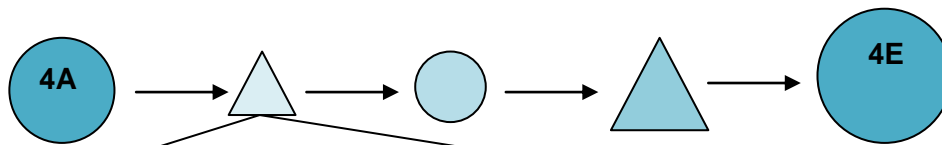
**Les 4: de aanval opbouwen en de doelkans creëren d.m.v. samenspel, van zitvijfbal naar poortjesbal**

<p><b>Les 4</b></p>	<p><b>Thema: de aanval opbouwen en de doelkans creëren</b>  <b>Probleem: het samen spelen</b>  <b>Oplossing: samenwerking tussen aanvallers d.m.v. werpen en vangen</b></p>	
	<p><b>Zitvijfbal</b></p>	<p><b>4A</b></p>
	<p>3 tegen 1</p>	<p><b>4B</b></p>
	<p>Pak het konijn!</p>	<p><b>4C</b></p>
	<p>2 tegen 1</p>	<p><b>4D</b></p>
	<p><b>Poortjesbal</b></p>	<p><b>4E</b></p>

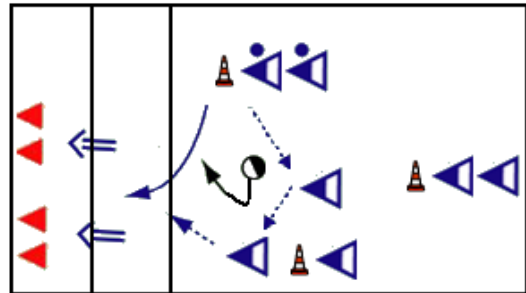


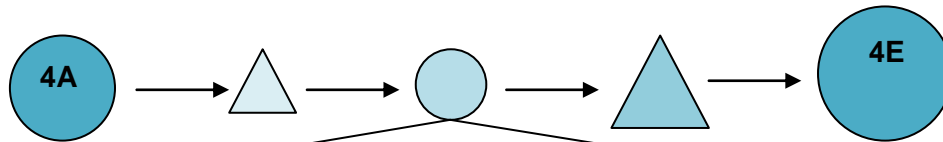


	<b>Zitvijfbal</b> <span style="float: right;"><b>4A</b></span>
<b>M</b>	<b>Materiaal</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1 bal</li> <li>▪ 2x4 hesjes</li> </ul>
<b>I</b>	<b>Inrichting</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Afgebakend speelterrein.</li> <li>▪ 2 teams van 4 spelers.</li> <li>▪ Aan beide zijden van het speelveld een eindlijn.</li> </ul> <div data-bbox="858 663 1401 965" style="text-align: center;"> </div>
<b>S</b>	<b>Spelidee/spelregels</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Geef 5 opeenvolgende passen onder elkaar en vang de 5° pass op in zithouding.</b></li> <li>▪ Na 4 gelukke passen krijgt de aanvallende ploeg het recht om punten te scoren. Kan jij of je medespeler de vijfde pass opvangen, scoort je ploeg een punt. Kan jij of je medespeler de vijfde pass in zithouding opvangen, scoort je ploeg dubbele punten.</li> <li>▪ Winnaarsbal: als je team erin slaagt 5 gelukke passen te geven en in zithouding te scoren, blijf je in balbezit om het spel terug op te starten. In het andere geval is het verliezersbal.</li> <li>▪ Je moet eerst recht van aanval halen: voor het aantal passen wordt geteld, moet de bal eerst d.m.v. samenspel achter een eindlijn gestuit worden (= stempelen).</li> <li>▪ De tegenstrevers komen in balbezit als ze de bal kunnen onderscheppen of als de bal de grond raakt (een botspass is dus niet toegelaten).</li> <li>▪ Het terug passen is toegelaten (waardoor de aanvallende ploeg in balbezit blijft) maar telt niet bij de score. Een pass en contrapass telt dus maar voor één enkele pass.</li> <li>▪ Welk team scoort het eerst 5 punten?</li> </ul>
<b>T</b>	<b>Taak</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Aanvaller <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ geeft in samenspel 5 passen met de bal.</li> <li>▪ zorgt ervoor dat de bal niet op de grond valt of onderschept wordt.</li> <li>▪ weet hoe dubbele punten kunnen gescoord worden.</li> <li>▪ blijft na een score in balbezit.</li> <li>▪ haalt d.m.v. samenspel recht van aanval achter een eindlijn na een score.</li> <li>▪ wordt verdediger bij balverlies.</li> </ul> </li> <li>▪ Verdediger <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ belet de aanvallers 5 opeenvolgende passen te geven.</li> <li>▪ weet hoe in balbezit te komen.</li> <li>▪ wordt aanvaller bij balwinst.</li> </ul> </li> </ul>

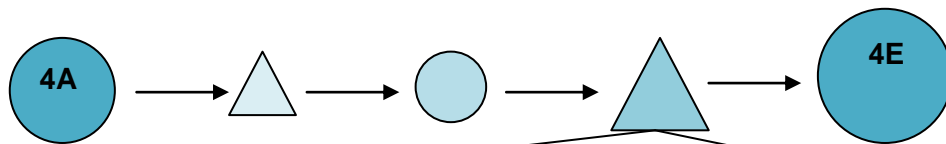



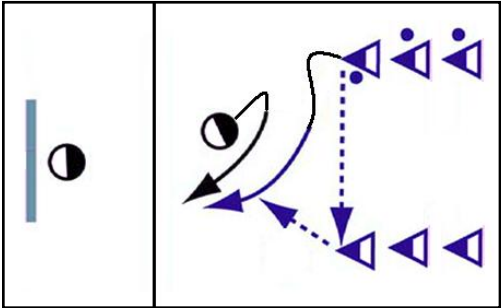
△	<b>3 tegen 1</b>	<b>4B</b>
<b>M</b>	<b>Materiaal</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 7 kegels</li> <li>▪ 2 handballen (handbalformaat 0 of 1)</li> </ul>	
<b>I</b>	<b>Inrichting</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1 leerling is verdediger, de overigen zijn in drietallen samen aanvallers</li> <li>▪ 1 bal per aanvallend drietal</li> <li>▪ 2x2 kegels als doeltjes</li> <li>▪ Een doelgebiedlijn op 4m van doel</li> <li>▪ Een 2° (verdedigings)lijn op 6m van doel</li> <li>▪ 3x1 kegel als startplaats voor de aanvallers</li> </ul>	
<b>S</b>	<b>Spelidee/spelregels</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Omspeel d.m.v. samenspel de verdediger en scoor vanaf de doelgebiedlijn hard en gericht tegen de kegels.</b></li> <li>▪ Je omspeelt je verdediger, krijgt de bal in beweging toegespeeld en werpt naar de kegels vanaf de doelgebiedlijn.</li> <li>▪ Je mag na balontvangst niet meer dan 3 stappen met de bal in de handen lopen.</li> <li>▪ De verdediger mag de verdedigingslijn niet overschrijden. Zo blijft het doelschieten vrij.</li> <li>▪ Je haalt je eigen bal op, zet de kegel recht en gaat achteraan de overige drietallen aansluiten, telkens op een andere positie.</li> <li>▪ Als de verdediger de bal onderschept, geeft hij de bal terug aan het aanvallend drietal maar is de aanval wel afgelopen.</li> <li>▪ Na 2 reeksen (6 aanvallen) wisselen de verdediger en een aanvaller van functie.</li> <li>▪ Als er niet wordt gescoord, krijgt de verdediger een punt.</li> <li>▪ Wie verdedigt het best?</li> </ul>	
<b>T</b>	<b>Taak</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Aanvaller <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ omspeelt d.m.v. samenspel de verdediger.</li> <li>▪ ontvangt de bal in beweging en scoort vanaf de doelgebiedlijn.</li> <li>▪ haalt de geworpen bal op, zet de kegel recht en gaat achteraan op een andere positie aansluiten.</li> <li>▪ wisselt van functie met verdediger na 2 reeksen.</li> </ul> </li> <li>▪ Verdediger <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ belet de aanvallers te scoren.</li> <li>▪ stoort de aanvalsopbouw en onderschept de bal.</li> <li>▪ wisselt van functie met een aanvaller na 2 reeksen.</li> </ul> </li> </ul>	

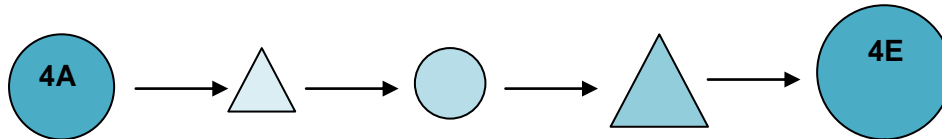





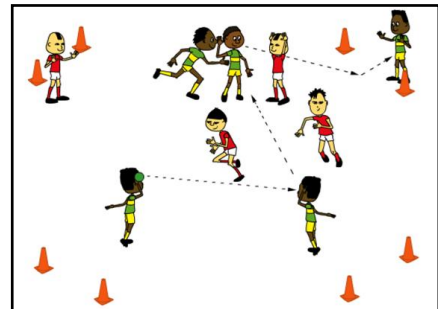
○	<b>Pak het konijn</b>		<b>4C</b>
<b>M</b>	<b>Materiaal</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 3 handballen</li> <li>▪ 2 hesjes</li> <li>▪ 1 chrono</li> </ul>		
<b>I</b>	<b>Inrichting</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 4 teams, 2 spelers per team.</li> <li>▪ 3x2 jagers, 2 konijnen met hesjes.</li> <li>▪ 3 jagers in balbezit starten het spel in het midden van het terrein.</li> <li>▪ Functiewissel: elk team komt beurtelings aan bod.</li> </ul>		
<b>S</b>	<b>Spelidee/speelregels</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Tik als jager in balbezit het konijn aan met de bal (niet aangooien!).</b></li> <li>▪ Je kan je als jager enkel al passend verplaatsen (niet lopen in balbezit!).</li> <li>▪ Je probeert als jager d.m.v. samenspel een vrij rondlopend konijn in te sluiten.</li> <li>▪ Een aangetikt konijn wordt uitgebrand.</li> <li>▪ Hoelang overleven de 2 konijnen?</li> <li>▪ Welk team slaagt er in het langst uit de handen van de jagers te blijven?</li> </ul>		
<b>T</b>	<b>Taak</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Jager/balbezitter <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ tikt met de bal zo vlug mogelijk de lopers aan.</li> <li>▪ passt naar goed opgestelde medejagers.</li> </ul> </li> <li>▪ Jager/niet-balbezitter <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ verplaatst zich in de buurt van een loper.</li> <li>▪ vraagt de bal aan medejager.</li> </ul> </li> <li>▪ Loper (konijn) <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ loopt weg van de jager in balbezit.</li> <li>▪ overleeft zo lang mogelijk.</li> </ul> </li> </ul>		



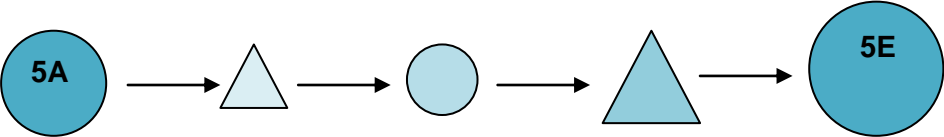
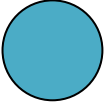



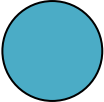
	<b>2 tegen 1</b>	<b>4D</b>
<b>M</b>	<b>Materiaal</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1 handbaldoel</li> <li>▪ 3 handballen (handbalformaat 0 of 1)</li> </ul>	
<b>I</b>	<b>Inrichting</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1 leerling is doelvrediger, 1 leerling is verdediger, de overigen zijn in tweetallen samen aanvallers.</li> <li>▪ 1 bal per aanvallend tweetal.</li> <li>▪ Een groot handbaldoel als doel.</li> <li>▪ Een doelgebiedlijn op 6m van doel.</li> </ul>	
<b>S</b>	<b>Spelidee/speelregels</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Omspeel d.m.v. samenspel de verdediger en scoor in doel.</b></li> <li>▪ Je omspeelt je verdediger, krijgt de bal in beweging toegespeeld en werpt op doel vanaf de doelgebiedlijn.</li> <li>▪ Je mag na balontvangst niet meer dan 3 stappen met de bal in de handen lopen.</li> <li>▪ Je mag na 3 stappen lopen een stuit maken en opnieuw 3 stappen lopen. 1 dribbel is dus toegelaten.</li> <li>▪ Je haalt je eigen bal op en gaat achteraan de overige tweetallen aansluiten, telkens aan de andere kant.</li> <li>▪ Als de verdediger de bal onderschept, geeft hij de bal terug aan het aanvallend tweetal maar is de aanval wel afgelopen.</li> <li>▪ Na 2 reeksen (6 aanvallen) wisselen de verdediger en doelvrediger van functie.</li> <li>▪ Na 4 reeksen (12 aanvallen) wisselt het verdedigend met een aanvallende tweetal.</li> <li>▪ Welk tweetal scoort het best?</li> </ul>	
<b>T</b>	<b>Taak</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Aanvaller <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ omspeelt d.m.v. samenspel de verdediger.</li> <li>▪ ontvangt de bal in beweging en scoort vanaf de doelgebiedlijn.</li> <li>▪ loopt richting doel en herstelt na afspelen van de bal steeds de diepte.</li> <li>▪ haalt de geworpen bal op en gaat achteraan aan de andere zijde aansluiten.</li> <li>▪ wisselt van functie met verdediger/doelvrediger na 4 reeksen.</li> </ul> </li> <li>▪ Verdediger <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ stoort de aanvalsopbouw en onderschept de bal.</li> <li>▪ belet de aanvallers te scoren.</li> <li>▪ wisselt van functie met de medeverdediger na 2 reeksen.</li> <li>▪ wisselt van functie met een aanvallend tweetal na 4 reeksen.</li> </ul> </li> </ul>	

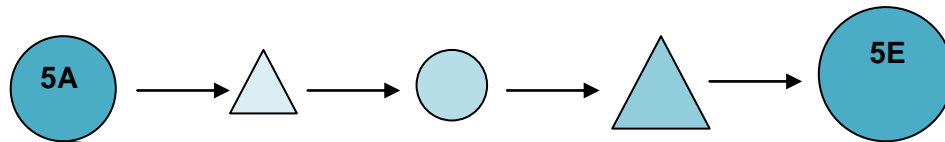



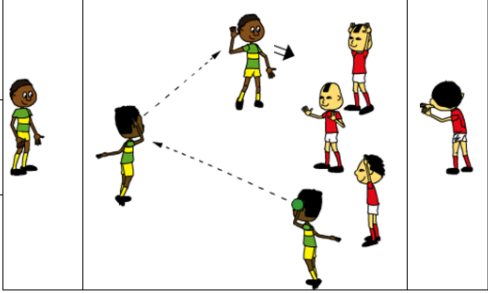
	<b>Poortjesbal</b>	<b>4E</b>
<b>M</b>	<b>Materiaal</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1 handbal</li> <li>▪ 2x4 hesjes</li> <li>▪ 8 kegels</li> </ul>	
<b>I</b>	<b>Inrichting</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 2 teams van 4 spelers.</li> <li>▪ 2 kegels vormen telkens een poortje van 2m breed.</li> <li>▪ De 4 poortjes bevinden zich in de hoeken.</li> </ul>	
<b>S</b>	<b>Spelidee/spelregels</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Bouw d.m.v. samenspel de aanval op, werp de bal met een bots door het poortje (tussen 2 kegels) en zorg ervoor dat een medespeler de bal kan aannemen.</b></li> <li>▪ Je bereikt de poortjes d.m.v. samenspel met je medespelers.</li> <li>▪ Je mag na balontvangst niet meer dan 3 stappen met de bal in de handen lopen.</li> <li>▪ Je mag na 3 stappen lopen een stuit maken en opnieuw 3 stappen lopen.</li> <li>▪ Er kan aan beide zijden door een poortje gescoord worden.</li> <li>▪ Als je als aanvaller de bal tussen 2 kegels via de bots door het poortje gooit en de bal wordt aan de andere zijde van het poortje door een medespeler aangenomen, dan scoor je met je team een punt en blijf je in balbezit (= winnaarsbal). De aanval gaat nu naar een ander poortje.</li> <li>▪ Je kan nooit tweemaal na elkaar door hetzelfde poortje scoren.</li> <li>▪ Komt de tegenpartij in balbezit (door onderscheppen of balverlies van de aanvaller) dan gaat de aanval altijd naar een ander poortje dan deze waar laatst werd gescoord.</li> <li>▪ Welk team scoort het eerst 5 punten?</li> </ul>	
<b>T</b>	<b>Taak</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Aanvaller <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ werpt de bal door een poortje.</li> <li>▪ neemt de, door een medespeler door het poortje geworpen, bal aan om te scoren.</li> <li>▪ onthoudt waar laatst gescoord werd.</li> <li>▪ speelt samen om een aanval op te bouwen, verzorgt het passgeven en ontvangen.</li> <li>▪ wordt verdediger bij balverlies.</li> </ul> </li> <li>▪ Verdediger <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ onderschept de bal.</li> <li>▪ dwingt de aanvallers tot balverlies.</li> <li>▪ wordt aanvaller bij balwinst.</li> </ul> </li> </ul>	

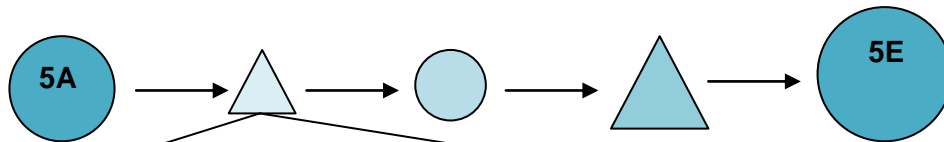



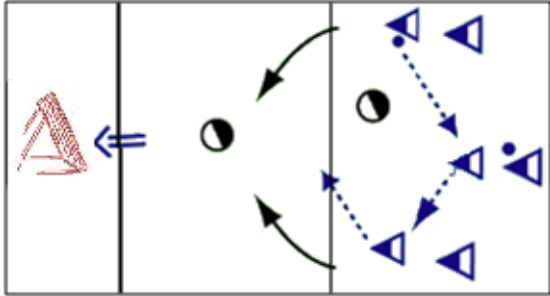
## Les 5: de aanval opbouwen en de doelkans creëren d.m.v. samenspel, van soffhandbal naar beachhandbal

<b>Les 5</b>	<b>Thema: de aanval opbouwen en de doelkans creëren</b> <b>Probleem: het samen spelen</b> <b>Oplossing: samenwerking tussen aanvallers d.m.v. werpen en vangen</b>	
		
	<b>Soffhandbal</b>	<b>5A</b>
	3 tegen 1 tegen 1 (3-2 in tandem)	<b>5B</b>
	Geef de bal	<b>5C</b>
	3 tegen 2	<b>5D</b>
	<b>Beachhandbal</b>	<b>5E</b>

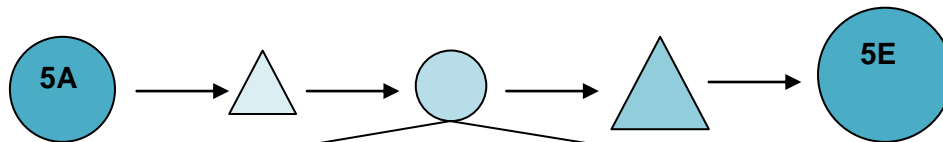


	<b>Softhandbal</b> <span style="float: right;"><b>5A</b></span>
<b>M</b>	<b>Materiaal</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 2 kleine doelen</li> <li>▪ 1 foambal</li> <li>▪ 2x4 hesjes</li> </ul>
<b>I</b>	<b>Inrichting</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 2 teams van 4 spelers spelen tegen elkaar met 1 speler van elk team als doelverdediger.</li> <li>▪ Een rechte lijn bakent het doelgebied af.</li> <li>▪ Aan beide zijden is er een doelgebied van 4 meter diep.</li> <li>▪ In het midden van de beide eindlijnen staat een doeltje.</li> </ul> <div style="text-align: center;">  </div>
<b>S</b>	<b>Spelidee/speelregels</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Bouw d.m.v. samenspel een aanval op en scoor zoveel mogelijk in het handbaldoel van de tegenpartij.</b></li> <li>▪ Na een doelpunt voert de doelverdediger de beginworp uit vanuit zijn doelgebied.</li> <li>▪ Je past de loopregel 'soepel' toe: met de bal in de hand niet meer dan drie stappen plaatsen, net voldoende om vanuit lopen te stoppen.</li> <li>▪ Je mag NIET dribbelen. Als de bal de grond raakt, gaat de bal altijd naar de tegenpartij van de passgever. Ook als dit gebeurt bij een onderschepping (dit om discussies te vermijden).</li> <li>▪ Je richt elke verdedigingsactie naar de bal. Er is geen lichaamscontact toegelaten.</li> <li>▪ Je speelt met beschermd balbezit, d.w.z. 'kindvriendelijk': de speler in balbezit wordt niet aangevallen en de bal wordt niet uit de handen geslagen.</li> <li>▪ Ook de waarschuwing (=gele kaart) en de (2') tijdstraf behoort tot de beginspelregels, omdat al bij aanvang streng opgetreden wordt tegen alle vorm van onsportief gedrag.</li> </ul>
<b>T</b>	<b>Taak</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Aanvaller <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ creëert door samenspel een doelkans.</li> <li>▪ probeert de bal in het doel van de tegenstrever te werpen om te scoren.</li> </ul> </li> <li>▪ Verdediger <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ onderschept de bal.</li> <li>▪ belet dat de aanvallers een doelkans creëren.</li> <li>▪ verhindert dat de aanvallers een doelpunt kunnen maken.</li> </ul> </li> <li>▪ Doelverdediger <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ verhindert dat de bal in doel terechtkomt.</li> <li>▪ neemt na een doelpunt de beginworp vanuit zijn doelgebied.</li> </ul> </li> </ul>

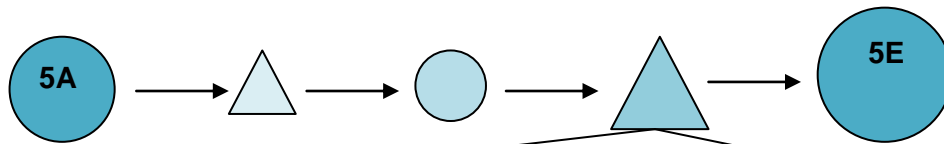



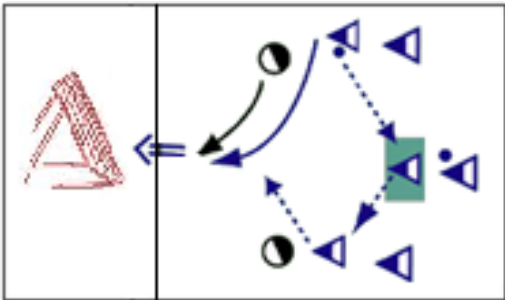
	<b>3 tegen 1 tegen 1 (3-2 in tandem)</b>	5B
<b>M</b>	<b>Materiaal</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1 tchouk</li> <li>▪ 2 handballen (handbalformaat 0 of 1)</li> </ul>	
<b>I</b>	<b>Inrichting</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 2 leerlingen als verdediger, achter elkaar in tandem, de overigen zijn in drietallen samen aanvallers.</li> <li>▪ 1 verdediger verdedigt vóór de middellijn, de 2° tussen de middel- en de doelgebiedlijn.</li> <li>▪ 1 bal per aanvallend drietal</li> <li>▪ Een middellijn en een doelgebiedlijn op 6m van doel.</li> <li>▪ Een tchouk als doel.</li> </ul>	
<b>S</b>	<b>Spelidee/speelregels</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Omspeel d.m.v. samenspel de verdedigers, werp tegen de tchouk en zorg ervoor dat een medespeler de terugkaatser buiten de doelgebiedlijn kan opvangen.</b></li> <li>▪ Je mag na balontvangst niet meer dan 3 stappen met de bal in de handen lopen.</li> <li>▪ Je haalt je eigen bal op en sluit achteraan het andere drietal aan, telkens op een andere positie.</li> <li>▪ Als de verdediger de bal onderschept, geeft hij de bal terug aan het aanvallend drietal maar is de aanval wel afgelopen.</li> <li>▪ Na 3 reeksen (6 aanvallen) wisselen de verdedigers van positie.</li> <li>▪ Na 6 reeksen (12 aanvallen) wisselt het verdedigend 2-tal met een aanvallende 2-tal.</li> <li>▪ Als er niet gescoord wordt, krijgen de verdedigers een punt.</li> <li>▪ Welk verdedigend tweetal verdedigt het best?</li> </ul>	
<b>T</b>	<b>Taak</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Aanvaller <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ omspeelt d.m.v. samenspel de verdediger.</li> <li>▪ ontvangt de bal in beweging en probeert te scoren vanaf de doelgebiedlijn.</li> <li>▪ haalt de geworpen bal op en gaat achteraan op een andere positie aansluiten.</li> <li>▪ wisselt van functie met verdediger na 6 reeksen.</li> </ul> </li> <li>▪ Verdediger <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ belet de aanvallers te scoren.</li> <li>▪ stoort de aanvalsopbouw en onderschept de bal.</li> <li>▪ wisselt van functie met de medeverdediger na 3 reeksen.</li> <li>▪ wisselt van functie met een aanvallend tweetal na 6 reeksen.</li> </ul> </li> </ul>	

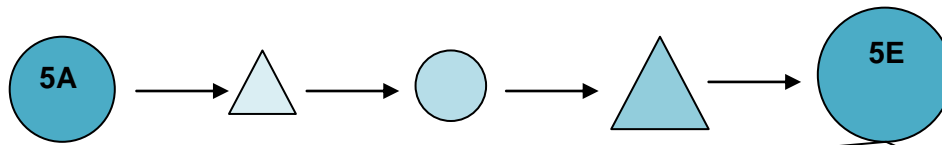




○	<b>Geef de bal</b> <span style="float: right;"><b>5C</b></span>	
<b>M</b>	<b>Materiaal</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 3 handballen</li> <li>▪ 2 hesjes</li> </ul>	
<b>I</b>	<b>Inrichting</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 2 tikkers met hesje.</li> <li>▪ 6 lopers (3 duo's) lopen verspreid in de zaal.</li> <li>▪ 1 bal per duo.</li> </ul>	
<b>S</b>	<b>Spelidee/speelregels</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Tik als tikker de lopers, die niet in balbezit zijn, aan.</b></li> <li>▪ Je loopt al passend vrij rond in de zaal en je helpt je medespeler door de bal naar elkaar toe te spelen.</li> <li>▪ Je mag als balbezitter de bal niet bijhouden (3" regel instellen).</li> <li>▪ Word je als loper aangetikt, valt het duo uit.</li> <li>▪ Hoelang blijven de duo's overleven? Welk duo slaagt er in om niet aangetikt te worden?</li> <li>▪ Elk duo komt eenmaal als tikteam aan bod.</li> </ul>	
<b>T</b>	<b>Taak</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Loper/niet-balbezitter <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ontwijkt de tikkers.</li> <li>▪ loopt zich vrij.</li> <li>▪ vraagt de bal van de medespeler.</li> <li>▪ kan de bal onder druk van de tikkers vangen.</li> </ul> </li> <li>▪ Loper/balbezitter <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ houdt de bal max. 3" bij.</li> <li>▪ gooit de bal naar een medespeler in moeilijkheden.</li> </ul> </li> <li>▪ Tikker <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ tikt de lopers aan die niet in balbezit zijn.</li> </ul> </li> </ul>	



	<b>3 tegen 2</b>	<b>5D</b>
<b>M</b>	<b>Materiaal</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 2 handballen</li> <li>▪ 1 tchouk</li> <li>▪ 1 matje</li> </ul>	
<b>I</b>	<b>Inrichting</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 2 leerlingen als verdediger, de overigen zijn in drietallen samen aanvallers.</li> <li>▪ 1 bal per aanvallend drietal.</li> <li>▪ Een doelgebiedlijn op 6m van doel.</li> <li>▪ Een tchouk als doel.</li> <li>▪ Een matje als startplaats.</li> </ul>	
<b>S</b>	<b>Spelidee/speelregels</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Omspeel d.m.v. samenspel de verdedigers, werp tegen de tchouk en zorg ervoor dat een medespeler de terugkaatser buiten de doelgebiedlijn kan opvangen.</b></li> <li>▪ Je mag na balontvangst 3 stappen met de bal in de handen lopen, een stuit maken en opnieuw 3 stappen lopen (handbaldribbel).</li> <li>▪ Je vangt de tegen de tchouk geworpen bal op en gaat achteraan het andere drietal aansluiten, telkens op een andere positie.</li> <li>▪ Als een verdediger de bal onderschept, geeft hij de bal terug aan de aanvaller op de startplaats waardoor het aanvallend drietal een tweede maal recht van aanval krijgt.</li> <li>▪ Pas na een doelpoging is de aanval afgelopen.</li> <li>▪ Na 6 aanvallen wisselt het verdedigend tweetal met een aanvallende tweetal.</li> <li>▪ De 3 aanvallers scoren en krijgen een punt als de tegen de tchouk geworpen bal door een medespeler van de aanvallende ploeg kan worden opgevangen.</li> <li>▪ Telkens de aanval afgebroken wordt of als er niet gescoord wordt, krijgen de verdedigers een punt.</li> <li>▪ Welke speler heeft de meeste punten?</li> </ul>	
<b>T</b>	<b>Taak</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Aanvaller <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ omspeelt d.m.v. samenspel de verdedigers.</li> <li>▪ ontvangt de bal in beweging en probeert tegen de tchouk te scoren.</li> <li>▪ vangt de tegen de tchouk geworpen bal op.</li> <li>▪ haalt de geworpen bal op en gaat achteraan op een andere positie aansluiten.</li> <li>▪ wisselt van functie met verdediger na 6 aanvallen.</li> </ul> </li> <li>▪ Verdediger <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ belet de aanvallers te scoren, stoort de aanvalsopbouw en onderschept de bal.</li> <li>▪ vangt de tegen de tchouk geworpen bal op.</li> <li>▪ wisselt van functie met een aanvallend tweetal na 6 aanvallen.</li> </ul> </li> </ul>	



	<b>Beachhandbal</b> <span style="float: right;"><b>5E</b></span>
<b>M</b>	<b>Materiaal</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 2 kleine doelen</li> <li>▪ 1 foambal</li> <li>▪ 2x4 hesjes</li> <li>▪ 1 scorebord voor puntentelling</li> </ul>
<b>I</b>	<b>Inrichting</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 2 teams van 4 spelers, 3 spelers op het terrein, 1 aan de zijkant.</li> <li>▪ 1 speler van elk team als keeper.</li> <li>▪ Aan beide zijden is er een, met een rechte lijn afgebakend, doelgebied van 4 meter diep.</li> <li>▪ In het midden van de beide eindlijnen staat een doeltje.</li> </ul> 
<b>S</b>	<b>Spelidee/spelregels</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Bouw met je team d.m.v. samenspel een aanval op en scoor zoveel mogelijk in het handbaldoel van de tegenpartij.</b></li> <li>▪ Je past de loopregel 'soepel' toe: met de bal in de hand niet meer dan drie stappen plaatsen, juist voldoende om vanuit lopen te stoppen.</li> <li>▪ Als je het veld verlaat, mag je medespeler aan de zijkant op het terrein komen.</li> <li>▪ Je mag zelf beslissen waar en wanneer je uit het speelterrein stapt.</li> <li>▪ Je mag als veldspeler het doelgebied niet betreden.</li> <li>▪ Scoren met 'vliegertje' levert je dubbele punten op.</li> <li>▪ Scoren als doelverdediger levert je dubbele punten op.</li> <li>▪ Scoren als doelverdediger met 'vliegertje' levert je dus drie punten op.</li> <li>▪ Na een doelpunt voert de doelverdediger de beginworp uit vanuit zijn doelgebied.</li> </ul>
<b>T</b>	<b>Taak</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Aanvaller <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ creëert door samenspel een doelkans.</li> <li>▪ verlaat op het 'goede' moment het terrein waardoor de medespeler kan instappen.</li> <li>▪ probeert de bal in het doel van de tegenstrever te werpen om te scoren.</li> <li>▪ weet dat een score met 'vliegertje' dubbele punten oplevert.</li> </ul> </li> <li>▪ Verdediger <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ onderschept de bal.</li> <li>▪ belet dat de aanvallers een doelkans creëren.</li> <li>▪ verhindert dat de aanvallers een doelpunt kunnen maken.</li> </ul> </li> <li>▪ Doelverdediger <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ verhindert dat de bal in doel terechtkomt en ondersteunt de aanval.</li> <li>▪ weet dat zijn score meer punten oplevert.</li> <li>▪ neemt na een doelpunt de beginworp vanuit zijn doelgebied.</li> </ul> </li> </ul>

# Handbal



in het

# secundair onderwijs

## Leerstofafbakening en ordening in het secundair onderwijs

Spel- en oefenvormen met als thema 'het doelen' (les1+2)

⇒ probleem: doelpoging ondernemen na **samenspel** of **alleenspel**

⇒ oplossing: shottechnieken, de slag- en sprongworp

Spel- en oefenvormen met als thema 'de doelkans creëren' (les 3+4)

⇒ probleem: kansen scheppen d.m.v. **samenspel** of **alleenspel**

⇒ oplossing: passen&vangen of schijnbeweging maken

Spel- en oefenvormen met als thema 'de aanval opbouwen' (les 5)

⇒ probleem: tegenaanvallen d.m.v. **samenspel**

⇒ oplossing: passen&vangen

Les 1: het doelen, het scoren met slagworp	Thema 1	het doelen	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ de slagworp</li> <li>▪ slagworpvarianten</li> <li>▪ het wapenen</li> <li>▪ het (drie)pasritme</li> </ul>
	Probleem	de doelpoging ondernemen en scoren na samenspel en/of alleenspel	
	Oplossing	shottechnieken de slagworp	
Les 2: het doelen, het scoren met sprongworp	Thema 1	het doelen	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ de sprongworp</li> <li>▪ sprongworpvarianten</li> </ul>
	Probleem	de doelpoging ondernemen en scoren na samenspel en/of alleenspel	
	Oplossing	shottechnieken de sprongworp	
Les 3	Thema 2	de doelkans creëren	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ de parallel-pass</li> <li>▪ het binden van 2 verdedigers</li> <li>▪ de sectorgrens opzoeken</li> </ul>
	Probleem	het samen spelen	
	Oplossing	samenwerking tussen aanvallers d.m.v. passen & vangen	
Les 4	Thema 2	de doelkans creëren	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ de handbaldribbel</li> </ul>
	Probleem	het alleen spelen	
	Oplossing	de individuele doorbraak d.m.v. schijnbewegingen	
Les 5	Thema 3	de aanval opbouwen	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ give &amp; go, het een-tweetje</li> <li>▪ de break-out</li> <li>▪ het vrijlopen</li> </ul>
	Probleem	het samen spelen	
	Oplossing	samenwerking tussen aanvallers d.m.v. passen & vangen	

## De lesinhouden

---

In deze lessen komen de volgende inhouden aan bod:

### les 1: het doelen, de slagworp als shottechniek

1A	Spelvorm 1	Basisspel 4:4, meerderheidsituatie 4:3+K
1B	Oefenvorm 1	1:0+K slagworp naar doel met driepasritme
1C	Oefenvorm 2	2:0+K slagworp naar doel na aanspelen
1D	Oefenvorm 3	2:1+K slagworpvarianten
1E	Spelvorm 2	Basisspel 4:4, meerderheidsituatie 4:3+K

### les 2: het doelen, de sprongworp als shottechniek

2A	Spelvorm 1	Basisspel 4:4, meerderheidsituatie 4:2+2K
2B	Oefenvorm 1	1:0+K vertesprongworp
2C	Oefenvorm 2	1+1:1+K hoogtesprongworp
2D	Oefenvorm 3	2:1+K sprongworpvarianten
2E	Spelvorm 2	Basisspel 4:4, meerderheidsituatie 4:2+2K

### les 3: de doelkans creëren, samenwerking tussen aanvallers d.m.v. passen&vangen

3A	Spelvorm 1	Basisspel 4:4, meerderheidsituatie 4:3+K (met cirkelspeler)
3B	Oefenvorm 1	2:1+K, 2 opbouwers
3C	Oefenvorm 2	3:2+K, 2 opbouwers en 1 cirkelspeler
3D	Oefenvorm 3	3:2+K, 3 opbouwers
3E	Spelvorm 2	Basisspel 4:4, meerderheidsituatie 4:3+K in ruitvorm

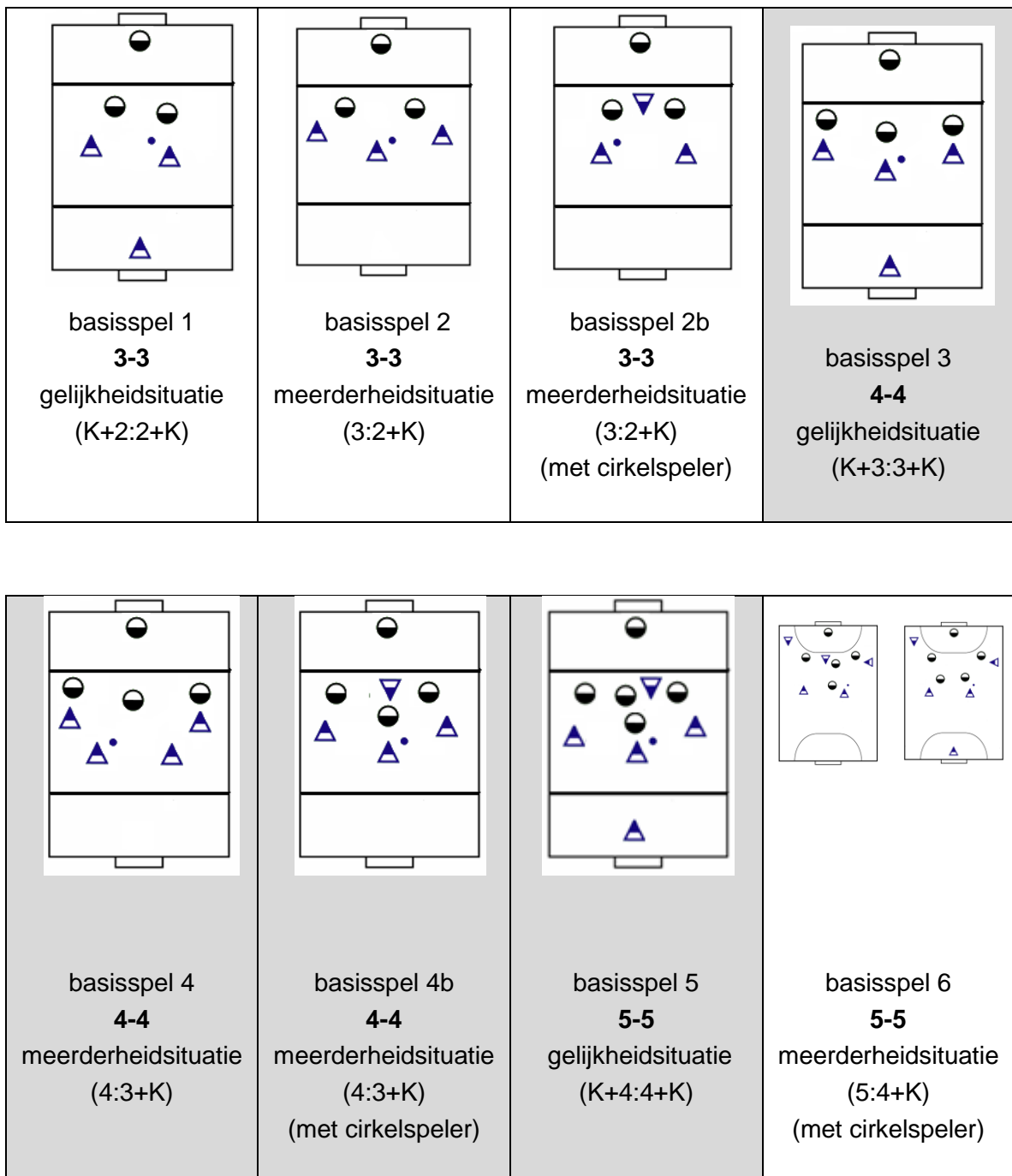
### les 4: de doelkans creëren, de individuele doorbraak d.m.v. schijnbewegingen

4A	Spelvorm 1	Basisspel 4:4, gelijkheidsituatie 3:3, m/m verdediging (offensief en defensief)
4B	Oefenvorm 1	1:1 handbaldribbel met schijnslagworp (offensieve m/m verdediging)
4C	Oefenvorm 2	1:1 handbaldribbel met schijnsprongworp (defensieve m/m verdediging)
4D	Oefenvorm 3	2:2 man/man verdediging (offensief en defensief)
4E	Spelvorm 2	Basisspel 4:4, gelijkheidsituatie 3:3

### les 5: de aanval opbouwen, samenwerking tussen aanvallers d.m.v. passen&vangen

5A	Spelvorm 1	Basisspel 4:4, gelijkheidsituatie 3-1 aanval tegen 1-3 verdediging
5B	Oefenvorm 1	3:1, de aanval opbouwen d.m.v. samenspel tussen opbouwer en cirkelspeler
5C	Oefenvorm 2	3:2, de aanval opbouwen d.m.v. samenspel tussen drie opbouwers
5D	Oefenvorm 3	4:3, de aanval opbouwen door samenspel van drie opbouwers en cirkelspeler
5E	Spelvorm 2	Basisspel 5:5, gelijkheidsituatie 3-1 aanval tegen 1-3 verdediging

Mogelijke basisspellen die in het secundair onderwijs aan bod komen:



## Les 1: het doelen, het scoren met slagworp

Les 1	Thema	het doelen	<i>basisspel 4:4</i> <i>meerderheidsituatie 4:3+K</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ de slagworp (+ varianten) als shot op doel</li> <li>▪ aandacht voor het wapenen, driepasritme en gekruiste coördinatie</li> </ul>
	Probleem	de doelpoging ondernemen het scoren	
	Oplossing	shottechnieken de slagworp	

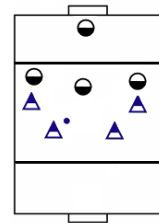
*De aanvallers in balbezit komen tot scoren. Alle acties zijn direct of indirect gericht op scoren. (De verdedigers zullen proberen het scoren te voorkomen of moeilijk te maken.)*

⇒ *Handbaltechnische vaardigheden:*

- *wapenen*
- *shottechnieken: de slagworp en varianten (slagworp hoog, slagworp laag, heupworp, knikworp)*

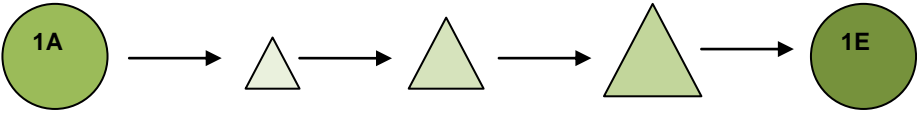





⇒ *Coördinatieve vaardigheden:*

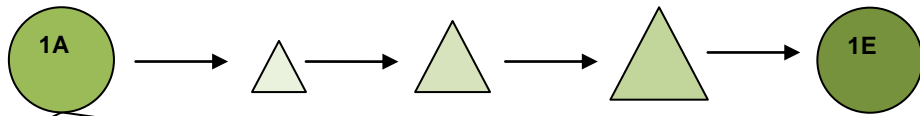
- *driepasritme*
- *gekruste coördinatie*


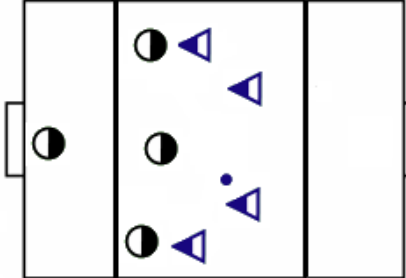


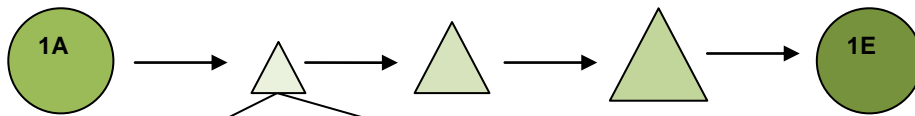
- In dit basisspel spelen we met een meerderheidsituatie (4:3+K). De doelverdediger gaat steeds mee in aanval ('vliegende keeper').
- Als er een vrije shotkans is (bv. als er niet meteen een verdediger tussen de aanvaller en het doel staat) moet de balbezitter naar doel shotten. De techniek die we hiervoor gebruiken is de slagworp en mogelijke varianten er op.
- We spelen wel met een overtalsituatie maar het feit dat drie verdedigers het doelgebied verdedigen zou de oorzaak kunnen zijn dat de 'vrije' doelkans zich veel minder of misschien in aanvang nooit voordoet. De aanvaller moet dus leren naar doel werpen naast een verdediger met eventueel een slagworpvariante.
- Het shotten op doel is onafscheidelijk verbonden met een uithaalbeweging, nl. het wapenen. Na het ontvangen van de bal moet de bal in shotpositie gebracht worden.
- We besteden ook veel aandacht aan het (drie)pasritme en de slagworp met gekruiste coördinatie of in de loop.
- Bijkomende spelregels:
  - extra spelregels uit het beachhandbal
    - keeper scoort = 2 punten
    - vliegertje (in de lucht een bal opvangen en werpen) = 2 punten
    - keeper scoort met vliegertje = 3 punten
  - Het gebruik van een bonificatieregel om de tegenaanval te ondersteunen: nadat een aanvaller een doelworp heeft uitgevoerd mag de doelverdediger van de verdedigende ploeg de bal snel nemen en rechtstreeks scoren. Indien dit lukt krijgt zijn ploeg opnieuw de bal voor een 'normale' positie-aanval.

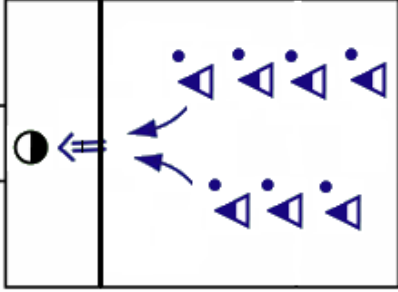
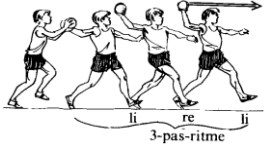


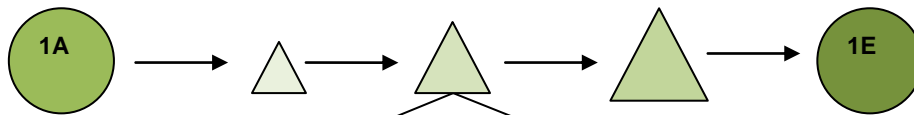
<b>Les 1</b>	<b>Thema : het doelen</b> <b>Probleem: de doelpoging ondernemen en scoren</b> <b>Oplossing: shottechnieken, de slagworp</b>	
		
	<b>4:3+K</b> Meerderheidsituatie	<b>1A</b>
	<b>1:0+K</b> Slagworp naar doel met driepasritme	<b>1B</b>
	<b>2:0+K</b> Slagworp naar doel na aanspelen	<b>1C</b>
	<b>2:1+K</b> Slagworpvarianten	<b>1D</b>
	<b>4:3+K</b> Meerderheidsituatie	


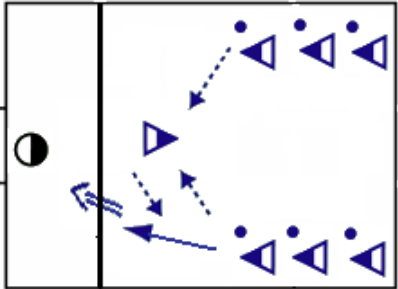



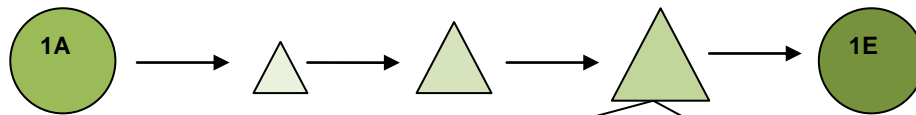
	<b>4:3+K</b> Meerderheidsituatie <span style="float: right;"><b>1A</b></span>
<b>M</b>	<b>Materiaal</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1 softbal</li> <li>▪ 2 kleine doeltjes</li> <li>▪ 2x4 hesjes</li> </ul>
<b>I</b>	<b>Inrichting</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ De spelers worden in groepen van 4 ingedeeld.</li> <li>▪ 4 aanvallers spelen tegen 3 verdedigers en 1 doelverdediger.</li> <li>▪ Functiewissel en doorschuifstelsel: na 3 aanvallen schuift elke speler, zowel aanvaller als verdediger, een positie door.</li> <li>▪ De doelgebiedlijn is een rechte lijn op 5m van de doellijn.</li> </ul> 
<b>S</b>	<b>Spelidee/speelregels</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Onderneem als aanvaller in een 4 tegen 3 meerderheidsituatie een doelpoging en scoor.</b></li> <li>▪ Bij een open doelkans moet je als aanvaller met een slagworptechniek naar doel werpen.</li> <li>▪ De doelverdediger speelt steeds mee in aanval ('vliegende keeper').</li> <li>▪ Iedereen is scheidsrechter.</li> </ul>
<b>T</b>	<b>Taak</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Aanvaller:             <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ herkent de open doelkans.</li> <li>▪ werpt naar doel bij een vrije shotkans.</li> <li>▪ gebruikt de slagworp als shottechniek.</li> <li>▪ kent de wisselfuncties.</li> </ul> </li> <li>▪ Speler- scheidsrechter:             <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ kent de voornaamste handbalspelregels.</li> <li>▪ meldt in de wedstrijd 4 tegen 3 een eventuele spelregelfout.</li> <li>▪ aanvaardt dat een medespeler bepaalt wanneer er een fout gemaakt werd door niet negatief te reageren op de call.</li> </ul> </li> </ul>


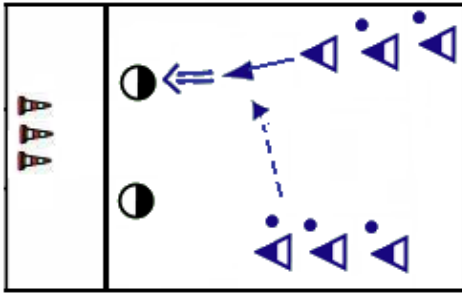


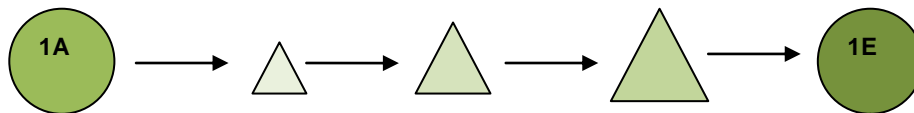
△	<b>1:0+K</b> Slagworp naar doel met driepasritme <span style="float: right;"><b>1B</b></span>
<b>M</b>	<b>Materiaal</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 7 handballen</li> <li>▪ 1 groot handbaldoel</li> </ul>
<b>I</b>	<b>Inrichting</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 2 rijen opbouwers, iedereen in balbezit.</li> <li>▪ 1 keeper.</li> <li>▪ Doorschuifstelsel: na het shot, telkens de bal recupereren en aansluiten bij de andere groep.</li> <li>▪ Functiewissel: na elke volledige reeks een andere doelvorderder.</li> </ul> 
<b>S</b>	<b>Spelidee/speelregels</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Geef als aanvaller een 'ego-pass' en scoor met slagworp.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ shot op doel na driepassenritme met links voor, met rechts voor.</li> <li>▪ shot op doel na tweepassenritme met links voor, met rechts voor.</li> </ul> </li> </ul>
<b>T</b>	<b>Taak</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Aanvaller:           <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ werpt met slagworp naar doel, na 3PR vanuit een gekruiste coördinatie.</li> <li>▪ wapent onmiddellijk (elleboog hoger dan de schouder) na ego-pass.</li> <li>▪ weet wat er bedoeld wordt met 'driepasritme', 'gekruste coördinatie' en 'shot vanuit loop'.</li> <li>▪ onderneemt de doelpoging vanuit verschillende passenritmes.</li> <li>▪ verschaft uitleg over voor- en nadelen van verschillende wapentechnieken.</li> </ul> </li> </ul> 


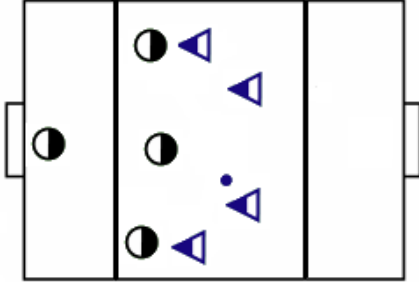


	<b>2:0+K</b> <span style="float: right;"><b>1C</b></span> Slagworp naar doel na aanspelen	
<b>M</b>	<b>Materiaal</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 6 handballen</li> <li>▪ 1 groot handbaldoel</li> </ul>	
<b>I</b>	<b>Inrichting</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 2 rijen opbouwers, 1 verdediger/passgever, 1 keeper.</li> <li>▪ Alle aanvallers in balbezit.</li> <li>▪ Doorschuifstelsel: na het shot, telkens de bal recupereren en aansluiten bij de andere groep.</li> <li>▪ Functiewissel: na elke volledige reeks een andere passgever en doelverdediger.</li> </ul>	
<b>S</b>	<b>Spelidee/spelregels</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Shot als aanvaller op doel met slagworp na pass en contrapass.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ met hand-off.</li> <li>▪ met kleine wipbal.</li> </ul> </li> <li>▪ Het shotten op doel is onafscheidelijk verbonden met een uithaalbeweging, nl. het wapenen. Na het ontvangen van de bal moet je bal in shotpositie brengen.</li> <li>▪ Je zorgt als shotter ervoor dat je in een voorwaartse beweging de bal ontvangt.</li> </ul>	
<b>T</b>	<b>Taak</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Aanvaller:           <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ geeft goede passen naar mede-aanvaller.</li> <li>▪ start zijn aanloop van zodra de passgever de bal gevangen heeft.</li> <li>▪ werpt hard en gericht met slagworp naar doel in de 1 tegen 0 situatie.</li> <li>▪ wapent bovenhands.</li> <li>▪ verschaft uitleg over voor- en nadelen van verschillende wapentechnieken.</li> </ul> </li> </ul>	



	<b>2:1+K</b> Shotoefening met slagworpsvarianten, met verdediger <span style="float: right;"><b>1D</b></span>	
<b>M</b>	<b>Materiaal</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 5 handballen</li> <li>▪ 3 kegels</li> </ul>	
<b>I</b>	<b>Inrichting</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 2 rijen opbouwers.</li> <li>▪ 2 verdedigers.</li> <li>▪ De drie kegels als doel.</li> <li>▪ Iedereen in balbezit, uitg. de eerste speler uit 1 rij.</li> <li>▪ Doorschuifstelsel en functiewissel: shotter wordt verdediger, verdediger haalt bal op en sluit aan bij andere rij.</li> </ul>	
<b>S</b>	<b>Spelidee/spelregels</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Shot als aanvaller op doel met slagworp na pass.</b></li> <li>▪ Je toont als verdediger het shot aan door de armen hoog of laag te houden, door het lichaam links of rechts te neigen.             <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Zijn de armen hoog, dan scoor je met slagworp laag of heupworp.</li> <li>▪ Zijn de armen laag, dan scoor je met slagworp hoog of knikworp.</li> </ul> </li> </ul>	
<b>T</b>	<b>Taak</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Aanvaller:             <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ herkent de verdedigende lichaamshouding.</li> <li>▪ shot op doel (kegels) met aangepaste slagworpvariante.</li> <li>▪ verschaft uitleg over de gebruiksmogelijkheden van de verschillende slagworpvarianten.</li> <li>▪ neemt veiligheidsaspecten in acht t.o.v. de blokkende verdediger.</li> </ul> </li> <li>▪ Verdediger:             <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ toont de shotvariante.</li> <li>▪ houdt armen hoog of laag.</li> </ul> </li> </ul>	



	<b>4:3+K</b> Meerderheidsituatie <span style="float: right;"><b>1E</b></span>
<b>M</b>	<b>Materiaal</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1 softbal</li> <li>▪ 2 kleine doeltjes</li> <li>▪ 2x4 hesjes</li> </ul>
<b>I</b>	<b>Inrichting</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ De spelers worden in 2 groepen van 4 ingedeeld.</li> <li>▪ 4 aanvallers spelen tegen 3 verdedigers en 1 vaste doelverdediger.</li> <li>▪ De doelgebiedlijn is een rechte lijn op 5m van de doellijn.</li> </ul> 
<b>S</b>	<b>Spelidee/spelregels</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Onderneem als aanvaller in een 4 tegen 3 meerderheidsituatie een doelpoging en scoor met slagworp.</b></li> <li>▪ Je speelt als doelverdediger steeds mee in aanval ('vliegende keeper').</li> <li>▪ Bij een open doelkans moet je als aanvaller met een juiste slagworptechniek naar doel werpen.</li> <li>▪ Alle spelers zijn scheidsrechter!</li> <li>▪ Bijkomende spelregels:             <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Kan je als de keeper scoren, krijgt je ploeg dubbele punten (cf. beachhandbal).</li> <li>▪ Bonificatieregel: nadat een aanvaller geshot heeft, mag je als doelverdediger van de verdedigende ploeg de bal snel opnemen en rechtstreeks scoren. Indien dit je lukt, krijgt je ploeg opnieuw de bal.</li> </ul> </li> </ul>
<b>T</b>	<b>Taak</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Aanvaller:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 'ziet' de open/vrije shotkans.</li> <li>▪ neemt de beslissing naar doel te shotten bij een vrije shotkans.</li> <li>▪ werpt altijd met de juiste slagworptechniek op doel.</li> <li>▪ is succesvol bij het shotten op doel.</li> </ul> </li> <li>▪ <b>Speler- scheidsrechter:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ kent zowel de basis- als bijkomende spelregels.</li> <li>▪ meldt in de wedstrijd 4 tegen 3 een eventuele spelregelfout.</li> <li>▪ aanvaardt dat een medespeler bepaalt wanneer er een fout gemaakt werd door niet negatief te reageren op de call.</li> <li>▪ legt na bevraging de termen 'bonificatieregel' en 'vliegende keeper' uit.</li> </ul> </li> </ul>

## Les 2: het doelen, het scoren met sprongworp

<b>Les 2</b>	<b>Thema</b>	<b>het doelen</b>	<i>basisspel 4:4</i> <i>meerderheidsituatie 4:2+2K</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ de sprongworp</li> <li>▪ de hoogte- en vertesprongworp als shot op doel</li> </ul>
	<b>Probleem</b>	<b>de doelpoging ondernemen</b> <b>het scoren</b>	
	<b>Oplossing</b>	<b>shottechnieken</b> <b>de sprongworp</b>	

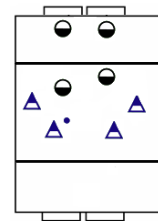
*De aanvallers in balbezit komen tot scoren. Alle acties zijn direct of indirect gericht op scoren. (De verdedigers zullen proberen het scoren te voorkomen of moeilijk te maken.)*

⇒ *Handbaltechnische vaardigheden:*

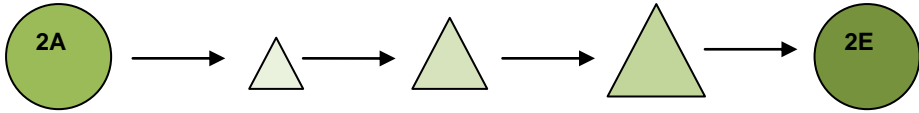





- *wapenen*
- *shottechnieken: de sprongworp en varianten (hoogte- en vertesprongworp, klaptechniek, ...)*

⇒ *Coördinatieve vaardigheden:*

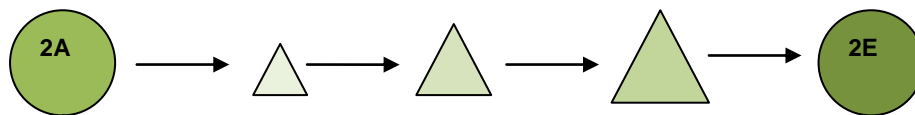
- *(drie)pasritme*
- *gekruste coördinatie*


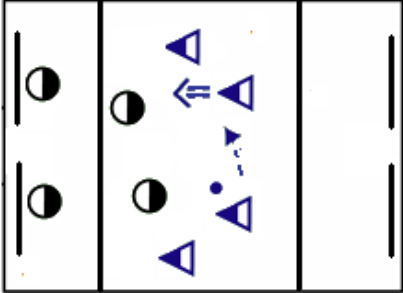


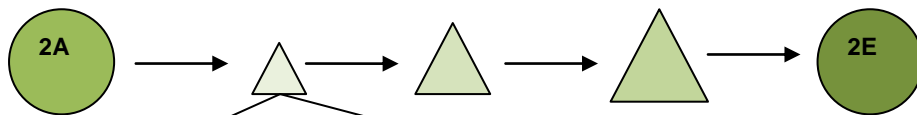
- In dit basisspel spelen we met een meerderheidsituatie (4-2+2K). De 2 doelverdedigers gaan steeds mee in aanval ('vliegende keepers').
- Als er een vrije shotkans is (bv. als er niet meteen een verdediger tussen de aanvaller en het doel staat) moet de balbezitter naar doel shotten. De techniek die we hiervoor gebruiken is de (verte)sprongworp. Tijdens de doorbraak tot aan het doelgebied wordt met een (verte)sprongworp gescoord. De aanloopsnelheid kan dan spontaan worden omgezet in een(verte)sprong.
- Vanop afstand wordt er met (hoogte)sprongworp gescoord. We spelen wel met een ruime meerderheidsituatie maar het kan voorvallen dat de open doelkans zich misschien in aanvang nooit voordoet. De aanvaller moet dus leren naar doel werpen over een verdediger met de sprongworp hoog.
- Het shotten op doel is onafscheidelijk verbonden met een uithaalbeweging, nl. het wapenen. Na het ontvangen van de bal moet de bal in shotpositie gebracht worden.
- In les 2 wordt er zoveel mogelijk uit sprong met sprongworp gescoord. We besteden aandacht aan het (drie)pasritme en de sprongworp met gekruiste coördinatie.

<b>Les 2</b>	<b>Thema : het doelen</b> <b>Probleem: de doelpoging ondernemen en scoren</b> <b>Oplossing: shottechnieken, de sprongworp</b>	
		
	<b>4:2+2K</b> Meerderheidsituatie	<b>2A</b>
	<b>1:0+K</b> Vertesprongworp	<b>2B</b>
	<b>1+1:1+K</b> Hoogtesprongworp	<b>2C</b>
	<b>2:1+K</b> Sprongworpvarianten	<b>2D</b>
	<b>4:2+2K</b> Meerderheidsituatie	<b>2E</b>

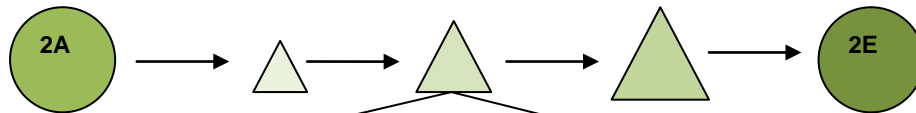



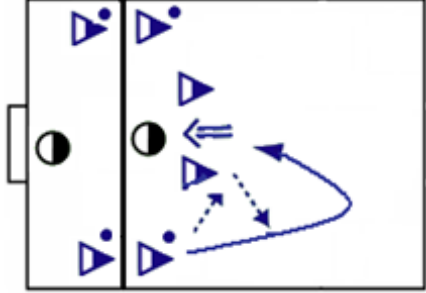


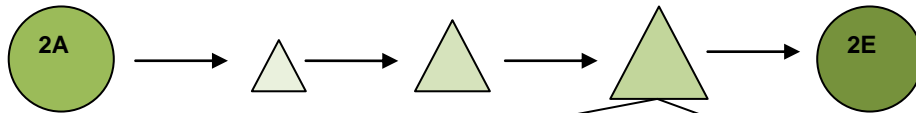
	<b>4:2+2K</b> Meerderheidsituatie <span style="float: right;"><b>2A</b></span>
<b>M</b>	<b>Materiaal</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1 softbal</li> <li>▪ 2x4 hesjes</li> <li>▪ 4 Zweedse banken</li> </ul>
<b>I</b>	<b>Inrichting</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Per ploeg, 2 doelverdedigers die steeds mee in aanval gaan.</li> <li>▪ 2 gekantelde banken als doeltjes op elke speelhelft.</li> <li>▪ Functiewissel in verdediging: na 5 aanvallen een ander duo beurtelings als doelverdedigers.</li> <li>▪ Doorschuifstelsel als aanvaller: na 5 aanvallen een andere veldpositie innemen.</li> <li>▪ De doelgebiedlijn is een rechte lijn op 5m van de doellijn.</li> </ul> 
<b>S</b>	<b>Spelidee/spelregels</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Onderneem als aanvaller in een meerderheidsituatie 4 tegen 2 tegen 2 doelverdedigers een doelpoging en scoor.</b></li> <li>▪ Wedstrijd in een meerderheidsituatie 4 tegen 2 en 2 doelverdedigers.</li> <li>▪ Bij een vrije shotkans moet je als balbezitter met een sprongworp naar doel shotten.             <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ bij doorbraak tot aan het doelgebied met een (verte)sprongworp.</li> <li>▪ van op afstand met een (hoogte)sprongworp.</li> </ul> </li> <li>▪ Alle spelers zijn spelleider.</li> <li>▪ Wie scoort het meest?</li> </ul>
<b>T</b>	<b>Taak</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ De aanvallers             <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ voeren bij een vrije doelmogelijkheid een sprongworp als doelshot uit.</li> <li>▪ scoren in een meerderheidsituatie 4:2 met sprongworp.</li> <li>▪ passen de bal naar een ploegmaat die in een betere positie staat om in een overtalsituatie tot een doelpoging te komen en zo te scoren.</li> <li>▪ benutten de breedte van het veld</li> <li>▪ lopen in richting doel en herstellen na het afspelen van de bal terug de diepte (de niet-balbezitters moeten zich achter de balbezitter bevinden)</li> </ul> </li> <li>▪ De spelers/spelleiders             <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ aanvaarden dat een medespeler bepaalt wanneer er een fout gemaakt werd door niet negatief te reageren op de call.</li> <li>▪ herkennen o.a. een cirkelfout, loopfout en persoonlijke fout.</li> </ul> </li> </ul>


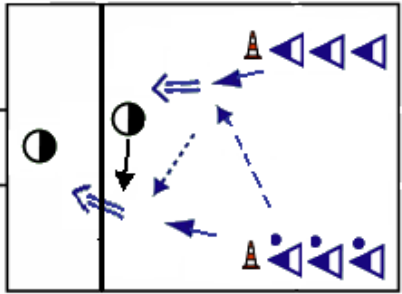


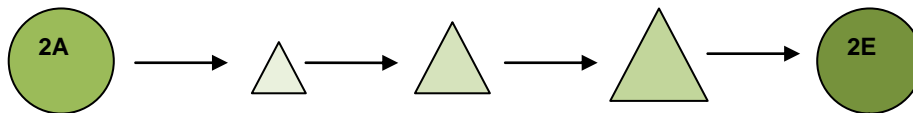
△	<b>1:0+K</b> <span style="float: right;"><b>2B</b></span> Shot op doel met vertesprongworp in een 1 tegen 0 situatie
<b>M</b>	<b>Materiaal</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 3 handballen</li> <li>▪ Handbaldoel</li> <li>▪ 3 kegels</li> </ul>
<b>I</b>	<b>Inrichting</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 3 rijen opbouwers, elke rij achter een kegel als spot, vaste doelverdediger.</li> <li>▪ Spelverdelers (oneven aantal) in balbezit.</li> <li>▪ Shotter haalt bal op en sluit aan in middengroep.</li> <li>▪ Doorschuifstelsel: pass volgen = middenopbouwer → linker → midden → rechteropbouwer → ...</li> <li>▪ Functiewissel: telkens na 3 reeksen shots andere doelverdediger.</li> <li>▪ De doelgebiedlijn is een rechte lijn op 5m van de doellijn.</li> </ul>
<b>S</b>	<b>Spelidee/spelregels</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Werp als aanvaller op doel met vertesprongworp in een 1:0+K situatie.</b></li> <li>▪ Aangezien geen verdediger in de looplijn staat, shot je als aanvaller op doel met een sprongworp 'ver', met afstoot dicht bij de doelgebiedlijn.</li> <li>▪ Middenopbouwer 1 passt naar linkeropbouwer, middenopbouwer 2 past naar rechteropbouwer, ....</li> </ul>
<b>T</b>	<b>Taak</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ De spelers           <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ passen de bal naar een medespeler die kan doorbreken richting doel om zo tot een doelpoging te komen en te scoren.</li> <li>▪ voeren, bij een doorbraak tot aan de doelgebiedlijn, een verre sprongworp als doelshot uit.</li> <li>▪ beantwoorden na vraagstelling: wat is een vertesprongworp? Waarom een vertesprongworp uitvoeren? Wanneer een vertesprongworp uitvoeren? Hoe ....</li> </ul> </li> </ul>


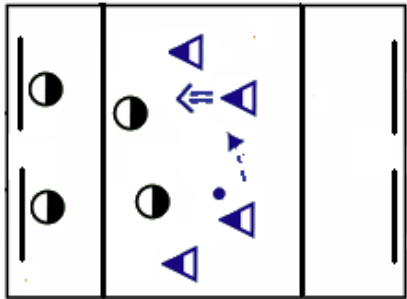


	<b>2C</b>
<b>1+1:1+K</b> Shot op doel met hoogtesprongworp in een 1 tegen 1 situatie	
<b>M</b>	<b>Materiaal</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 4 handballen</li> <li>▪ Handbaldoel</li> </ul>
<b>I</b>	<b>Inrichting</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 2 rijtjes hoekspelers in balbezit.</li> <li>▪ 2 passgevers 2meter voor de doelgebiedlijn.</li> <li>▪ 1 vaste verdediger en doelverdediger.</li> <li>▪ Doorschuifstelsysteem: shotter haalt zijn bal op en sluit aan de andere zijde aan.</li> <li>▪ Functiewissel: na 3 reeksen een ander duo als verdediger en doelverdediger.</li> <li>▪ De doelgebiedlijn is een rechte lijn op 5m van de doellijn.</li> </ul> 
<b>S</b>	<b>Spelidee/speelregels</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Werp als aanvaller op doel met hoogtesprongworp in een 1:1+K situatie.</b></li> <li>▪ Je geeft de pass naar de medespeler, krijgt de contrapass, neemt je aanloop (rekening houdend met de loopregel) en je shot op doel met sprongworp hoog, boven blokkende verdediger.</li> <li>▪ Je voert de oefening beurtelings links en rechts uit.</li> </ul>
<b>T</b>	<b>Taak</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ De aanvaller <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ speelt de passgever aan.</li> <li>▪ ontvangt de bal in de loop.</li> <li>▪ voert een hoge sprongworp als doelshot uit.</li> <li>▪ ondersteunt tijdens de afstoot met het zwaaibeen (niet afstoot-been) de sprong.</li> <li>▪ beantwoordt na vraagstelling: wat is een hoogtesprongworp? Waarom een hoogtesprongworp uitvoeren? Wanneer een hoogtesprongworp uitvoeren? Hoe ....</li> <li>▪ neemt veiligheidsaspecten in acht: afstand t.o.v. de verdediger, afstoot en landing</li> </ul> </li> <li>▪ De verdediger <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ staat defensief aan de doelgebiedlijn met de armen hoog.</li> <li>▪ blokt het shot.</li> </ul> </li> </ul>



	<p><b>2:1+K</b> <span style="float: right;"><b>2D</b></span> Shot op doel met sprongworpvarianten in een 2 tegen 1 situatie</p>
<p><b>M</b></p>	<p><b>Materiaal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 3 handballen</li> <li>▪ 1 handbaldoel</li> <li>▪ 2 kegels</li> </ul>
<p><b>I</b></p>	<p><b>Inrichting</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Vaste groepen van 2.</li> <li>▪ 2 rijen opbouwers, 1 verdediger en 1 doelverdediger.</li> <li>▪ Functiewissel: na 4 aanvalsreeksen wordt een ander duo verdediger en doelverdediger.</li> <li>▪ Doorschuifstelsel: beurtelings de andere aanvalspositie innemen.</li> <li>▪ Aan weerszijden een kegel als aanvalspot.</li> <li>▪ De doelgebiedlijn is een rechte lijn op 5m van de doellijn.</li> </ul> 
<p><b>S</b></p>	<p><b>Spelidee/spelregels</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Werp als aanvaller op doel met sprongworpvarianten in een 2:1+K situatie.</b></li> <li>▪ Je geeft de pass naar de medespeler, krijgt eventueel de contrapass en je shot op doel met sprongworp hoog, boven blokkende verdediger of sprongworp ver boven het doelgebied.</li> <li>▪ Je voert de oefening beurtelings links en rechts uit.</li> <li>▪ Je mag enkel met sprongworp op doel werpen.</li> <li>▪ Je krijgt 1 punt als je de doelpoging onderneemt, 2 punten als je scoort.</li> <li>▪ Bij elke onderbroken aanval krijgt de verdedigende ploeg een punt.</li> <li>▪ Welk tweetal scoort het meest?</li> </ul>
<p><b>T</b></p>	<p><b>Taak</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ De aanvallers <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ scoren met sprongworp na pass.</li> <li>▪ voeren, bij een doorbraak tot aan de doelgebiedlijn, een verre sprongworp als doelshot uit.</li> <li>▪ voeren, bij een shot vanop afstand, een hoge sprongworp als doelshot uit.</li> <li>▪ ondersteunt tijdens de afstoot met het zwaaibeen (niet afstoot-been) de sprong.</li> </ul> </li> <li>▪ De verdediger <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ staat defensief aan de doelgebiedlijn.</li> <li>▪ blokt het shot.</li> <li>▪ zet de doorbrekende aanvaller onder druk.</li> </ul> </li> </ul>



	<b>4:2+2K</b> Meerderheidsituatie	<b>2E</b>
<b>M</b>	<b>Materiaal</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1 softbal</li> <li>▪ 2x4 hesjes</li> <li>▪ 4 Zweedse banken</li> </ul>	
<b>I</b>	<b>Inrichting</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Per ploeg, 2 doelverdedigers die steeds mee in aanval gaan.</li> <li>▪ 2 gekantelde banken als doeltjes op elke speelhelft.</li> <li>▪ De doelgebiedlijn is een rechte lijn op 5m van de doellijn.</li> </ul>	
<b>S</b>	<b>Spelidee/spelregels</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Onderneem als aanvaller in een meerderheidsituatie 4 tegen 2 tegen 2 doelverdedigers een doelpoging en scoor.</b></li> <li>▪ Als doelverdediger ondersteun je de aanval waardoor telkens een overtalsituatie 4 tegen 2 verdedigers en tegen 2 doelverdedigers tot stand komt.</li> <li>▪ Als je een vrije shotkans hebt, moet je als balbezitter naar doel shotten.           <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ bij doorbraak tot aan het doelgebied met een (verte)sprongworp.</li> <li>▪ van op afstand met een (hoogte)sprongworp.</li> </ul> </li> <li>▪ Alle spelers zijn scheidsrechter.</li> <li>▪ Welk viertal wint? Het aantal sprongshots (= 1pt) en de doelpunten (= 2 ptn) worden geteld.</li> </ul>	
<b>T</b>	<b>Taak</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ aanvallers           <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ passen een hoogtesprongworp of vertesprongworp adequaat toe.</li> <li>▪ scoren in een overtalsituatie.</li> </ul> </li> <li>▪ spelers/scheidsrechters           <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ aanvaarden dat een medespeler bepaalt wanneer er een fout gemaakt werd door niet negatief te reageren op de call.</li> <li>▪ herkennen o.a. een cirkelfout, loopfout en persoonlijke fout.</li> </ul> </li> </ul>	

### Les 3: de doelkans creëren d.m.v. samenspel tussen aanvallers

Les 3	Thema	de doelkans creëren	<i>basisspel 4:4</i> <i>meerderheidsituatie 4:3+K</i> <i>met cirkelspeler</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ de parallel-pass</li> <li>▪ het binden van twee verdedigers</li> <li>▪ de sectorgrens opzoeken</li> </ul>
	Probleem	het samen spelen	
	Oplossing	samenwerking tussen aanvallers d.m.v. passen en vangen	

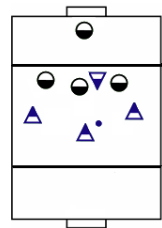
De aanvallers dwingen door samenspel een doorbraak en/of vrije shotkans af. (De verdedigers zullen proberen de gecreëerde doelkans te verhinderen.)

⇒ *Handbaltechnische vaardigheden:*

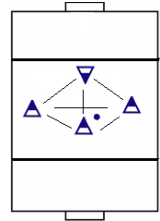
- *passen (bovenhands, onderhands passen)*
- *vangen (hoog, laag)*

⇒ *Handbaltactische vaardigheden: samenwerkingsverband tussen meerdere aanvallers*

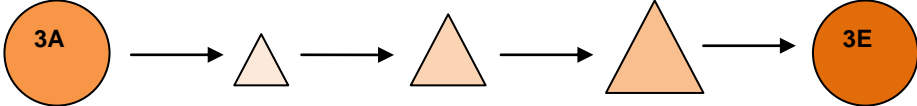
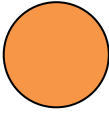


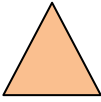
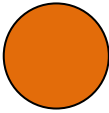
- *parallel-pass*
- *het binden van twee verdedigers: opzoeken van de sectorgrens*

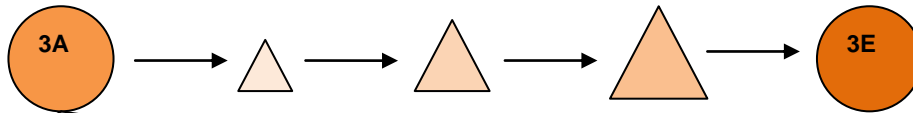


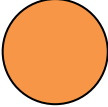
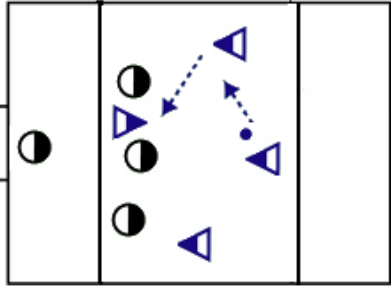
- In dit basisspel spelen we in een meerderheidsituatie (4:3+K) met een cirkelspeler waardoor we een opstelling (breed en diep) in ruitvorm met veel passmogelijkheden krijgen.
- De balbezittende aanvaller probeert, door de sectorgrens op te zoeken, twee verdedigers aan zich te binden, gevolgd door een parallelpass in functie van het afwerken naar doel.
- Dribbelen wordt niet toegelaten.
- Bijkomende speelregel: als de bal de grond raakt, gaat de bal altijd naar de tegenpartij van de werper of passgever, waardoor de spelers a.h.w. verplicht worden veel aandacht te besteden aan het goed passen en vangen. Dit geldt dus ook bij een onderschepping. Zo is er nooit discussie over wie nu eigenlijk in balbezit komt en loopt het samenspel veel vlotter en vlugger.



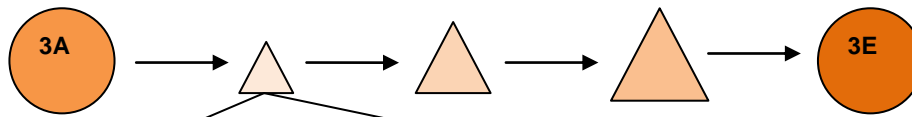
In les 3 wordt aandacht besteed aan het passen en vangen. Een pass geven (bovenhands, onderhands) en ontvangen (hoog, laag) gebeurt steeds in beweging, dit om voldoende snelheid in het spel te houden en de verdediging onder druk te plaatsen. Het is van essentieel belang dat er van de balbezitter altijd een dreiging naar doel uitgaat. Als er geen shotkans is, wordt de bal gepast naar een medespeler. Na deze parallelpass, in samenwerking met de medespeler, moet telkens naar de uitgangshouding worden teruggekeerd om opnieuw aanspeelbaar te zijn. De aanvaller blijft dus niet aan het doelgebied staan, maar gaat telkens terug achteruit. Zo herstelt hij telkens de diepte door een 'in en uit' beweging.

<b>Les 3</b>	<b>Thema: de doelkans creëren</b> <b>Probleem: het samenspelen</b> <b>Oplossing: het passen &amp; vangen, de parallel-pass</b>	
		
	<b>4:3+K</b> Meerderheidsituatie (met cirkelspeler)	<b>3A</b>
	<b>2:1+K</b> Situatie: 2 opbouwers	<b>3B</b>
	<b>3:2+K</b> Situatie: 2 opbouwers en 1 cirkelspeler	<b>3C</b>
	<b>3:2+K</b> Situatie: 3 opbouwers	<b>3D</b>
	<b>4:3+K</b> Meerderheidsituatie in ruitvorm	<b>3E</b>

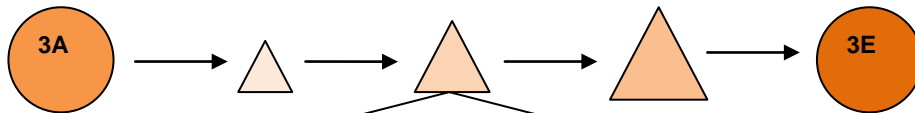



	<b>4-3+K</b> <span style="float: right;"><b>3A</b></span> Meerderheidsituatie (met cirkelspeler)
<b>M</b>	<b>Materiaal</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1 handbal (maatje 2)</li> <li>▪ 2x4 hesjes</li> <li>▪ 2 grote handbaldoelen</li> </ul>
<b>I</b>	<b>Inrichting</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ De spelers worden in 2 groepen van 4 ingedeeld.</li> <li>▪ 3 opbouwers en 1 cirkelspeler spelen tegen 3 verdedigers en 1 doelverdediger.</li> <li>▪ De doelgebiedlijn is een rechte lijn op 5m van de doellijn.</li> </ul> <div style="text-align: right;">  </div>
<b>S</b>	<b>Spelidee/spelregels</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Speel als aanvaller in ruitvorm (met cirkelspeler) zowel breed als diep en creëer d.m.v. vlot passen in een 4:3+K situatie een open doelkans.</b></li> <li>▪ Je mag niet dribbelen.</li> <li>▪ Bijkomende spelregel: als de bal de grond raakt, gaat de bal altijd naar de tegenpartij van de werper.</li> </ul>
<b>T</b>	<b>Taak</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Aanvallers/opbouwers:           <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ herstellen steeds de diepte na inlopen met bal (de niet-balbezitters moeten altijd achter de balbezitter staan).</li> <li>▪ creëren door snelle balwisselingen de open kans.</li> <li>▪ herkennen de situatie en nemen de goede beslissing: eigen doorbraak of pass.</li> </ul> </li> <li>▪ Aanvaller/cirkelspeler:           <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ is aanspeelbaar.</li> <li>▪ maakt steeds de tegenbeweging t.o.v. de doorbrekende opbouwer.</li> </ul> </li> <li>▪ Spelers:           <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ kennen de bijkomende spelregel.</li> </ul> </li> </ul>

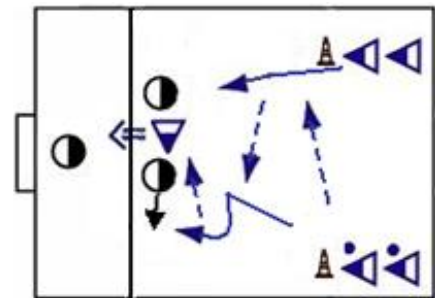


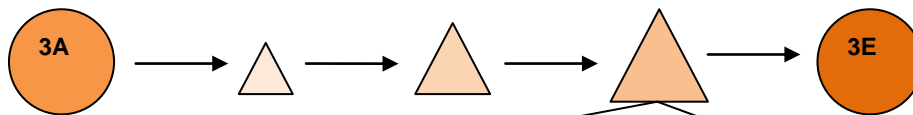


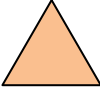
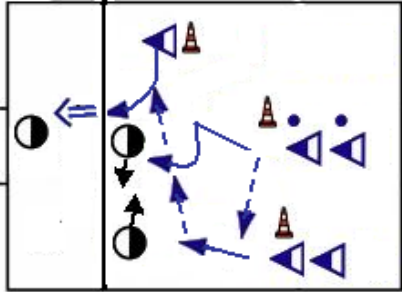
△	<b>2:1+K</b> Situatie: 2 opbouwers <span style="float: right;"><b>3B</b></span>
<b>M</b>	<b>Materiaal</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 3 ballen</li> <li>▪ 1 groot handbaldoel</li> <li>▪ 2 kegels</li> </ul>
<b>I</b>	<b>Inrichting</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 2 rijen opbouwers bij de kegels als spots, 1 verdediger en 1 doelverdediger.</li> <li>▪ Doorschuifstelsel: na de actie aansluiten bij andere groep opbouwers.</li> <li>▪ Functiewissel: na 3 shotrondes andere verdediger en doelverdediger.</li> <li>▪ De doelgebiedlijn is een rechte lijn op 5m van de doellijn.</li> </ul>
<b>S</b>	<b>Spelidee/spelregels</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Creëer als aanvaller d.m.v. vlot passen een open doelkans in een 2:1+1 situatie.</b></li> <li>▪ Je geeft als balbezittende opbouwer de pass naar de medeopbouwer, krijgt de contrapass, breekt door naar de buitenzijde om de verdediger met je mee te trekken en je passt naar de doorgelopen medespeler die een doelpoging onderneemt.</li> <li>▪ Je verdedigt als verdediger half-actief bij de oefenvorm, d.w.z. handen op rug houden en meeschuiven aan de doelgebiedlijn (naar buiten) met de balbezitter.</li> <li>▪ Je verdedigt als verdediger actief bij de wedstrijdvorm, d.w.z. uitspelen van de 2 tegen 1 situatie tot er een doorbraak is. Je moet als verdediger wel defensief blijven aan de doelgebiedlijn.</li> </ul>
<b>T</b>	<b>Taak</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Aanvallers:             <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ veinzen door een loopactie een doorbraak.</li> <li>▪ passen naar de doorgebroken mede-opbouwer die in een betere positie staat.</li> <li>▪ geven 'goede' bovenhandse passen met indraaien van de schoudergordel vanuit beweging lateraal naar een bewegende medespeler (De betere speler kan dit ook met de niet-voorkeurhand).</li> <li>▪ houden rekening met de vangcapaciteit van de medespeler.</li> <li>▪ herkennen het verdedigende gedrag en nemen de goede beslissing: eigen doorbraak of pass.</li> </ul> </li> <li>▪ Verdedigers:             <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ verdedigen halfactief bij de oefenvorm.</li> <li>▪ verdedigen actief bij de wedstrijdvorm.</li> </ul> </li> </ul>

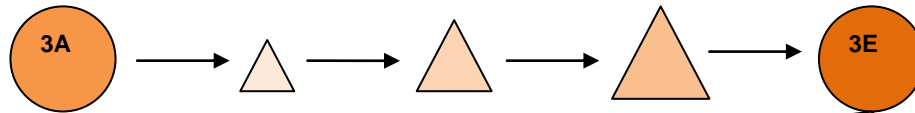


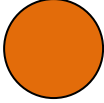
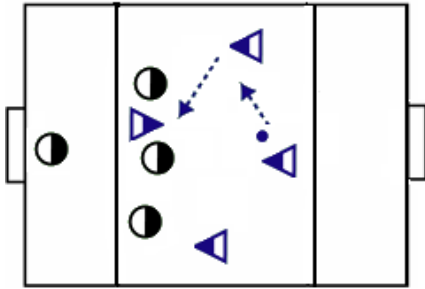
	<b>3:2+K</b> Situatie: 2 opbouwers en 1 cirkelspeler	<b>3C</b>
<b>M</b>	<b>Materiaal</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 2 ballen</li> <li>▪ 1 groot handbaldoel</li> <li>▪ 2 kegels</li> </ul>	
<b>I</b>	<b>Inrichting</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 2 rijen opbouwers bij de kegels als spots, 1 cirkelspeler, 2 verdedigers en 1 doelverdediger.</li> <li>▪ Doorschuifstelsel: na de actie aansluiten bij andere groep opbouwers.</li> <li>▪ Functiewissel: na 3 shotrondes andere verdedigers, cirkelspeler en doelverdediger.</li> <li>▪ De doelgebiedlijn is een rechte lijn op 5m van de doellijn.</li> </ul>	
<b>S</b>	<b>Spelidee/speelregels</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Creër als aanvaller d.m.v. vlot passen een open doelkans in een 3:2+K situatie.</b></li> <li>▪ Je geeft als balbezittende opbouwer de pass naar de medeopbouwer, krijgt de contrapass, breekt door naar de buitenzijde om de verdediger met je mee te trekken en je passt naar de cirkelspeler die een doelpoging onderneemt.</li> <li>▪ Je verdedigt als verdediger half-actief bij de oefenvorm, d.w.z. handen op rug houden en meeschuiven aan de doelgebiedlijn (naar buiten) met de balbezitter.</li> <li>▪ Je verdedigt als verdediger actief bij de wedstrijdvorm, d.w.z. de 3 tegen 2 situatie uitspelen tot er een doorbraak is. Je blijft als verdediger wel defensief aan de doelgebiedlijn.</li> </ul>	
<b>T</b>	<b>Taak</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Aanvallers/opbouwers: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ veinzen door een loopactie een doorbraak naar buiten.</li> <li>▪ herkennen de situatie en nemen de juiste beslissing: zelf doorbreken, pass naar cirkelspeler of pass naar medeopbouwer.</li> <li>▪ benutten de meerderheidsituatie door de bal te passen naar de cirkelspeler die in een betere positie staat om te scoren.</li> <li>▪ passen bovenhands voor een grotere aanvalsdreiging.</li> </ul> </li> <li>▪ Aanvaller/cirkelspeler: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ zet zich dwars tussen de verdedigers</li> <li>▪ creëert ruimte voor zichzelf als de bal van rechts naar links wordt gespeeld.</li> </ul> </li> <li>▪ Verdedigers: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ verdedigen halfactief bij de oefenvorm.</li> <li>▪ verdedigen actief bij de wedstrijdvorm.</li> </ul> </li> </ul>	





	<b>3:2+K</b> Situatie: 3 opbouwers <span style="float: right;"><b>3D</b></span>	
<b>M</b>	<b>Materiaal</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 2 ballen</li> <li>▪ 1 groot handbaldoel</li> <li>▪ 3 kegels</li> </ul>	
<b>I</b>	<b>Inrichting</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 3 rijen opbouwers bij de kegels als spots, 2 verdedigers en 1 doelverdediger.</li> <li>▪ Links en rechts inoefenen.</li> <li>▪ Doorschuifstelsel: na de actie aansluiten bij andere groep opbouwers.</li> <li>▪ Functiewissel: na 3 shotrondes andere verdedigers en doelverdediger.</li> <li>▪ De doelgebiedlijn is een rechte lijn op 5m van de doellijn.</li> </ul>	
<b>S</b>	<b>Spelidee/spelregels</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Creëer als aanvaller d.m.v. vlot passen een open doelkans in een 3:2+K situatie.</b></li> <li>▪ Je geeft als balbezittende middenopbouwer de pass naar de linkeropbouwer, krijgt de contrapass, zoekt de sectorgrens tussen de 2 verdedigers op en je speelt de bal door naar de rechteropbouwer die een doelpoging onderneemt.</li> <li>▪ Je verdedigt als verdediger half-actief bij de oefenvorm, d.w.z. handen op rug houden en meeschuiven aan de doelgebiedlijn met de balbezitter.</li> <li>▪ Je verdedigt als verdediger actief bij de wedstrijdvorm, d.w.z. de 3 tegen 2 situatie uitspelen tot er een doorbraak is. Als verdediger moet je wel defensief blijven aan de doelgebiedlijn.</li> </ul>	
<b>T</b>	<b>Taak</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Aanvallers/ opbouwers             <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ binden 2 verdedigers aan zich.</li> <li>▪ creëren in de 3 tegen 2 meerderheidsituatie de open doelkans door de bal te passen naar de mede-aanvaller die in een betere positie staat om tot een doelpoging te komen.</li> <li>▪ herstellen telkens de diepte door een in en uit beweging.</li> </ul> </li> <li>▪ Verdedigers:             <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ verdedigen halfactief bij de oefenvorm: schuiven zijwaarts mee.</li> <li>▪ verdedigen actief bij de wedstrijdvorm: sluiten de sectorgrens</li> </ul> </li> </ul>	



	<b>4:3+K</b> Meerderheidsituatie <span style="float: right;"><b>3E</b></span>
<b>M</b>	<b>Materiaal</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1 handbal (maatje 2)</li> <li>▪ 2x4 hesjes</li> <li>▪ 2 grote handbaldoelen</li> </ul>
<b>I</b>	<b>Inrichting</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ De spelers worden in 2 groepen van 4 ingedeeld.</li> <li>▪ 3 opbouwers en 1 cirkelspeler spelen tegen 3 verdedigers en 1 doelverdediger.</li> <li>▪ De doelgebiedlijn is een rechte lijn op 5m van de doellijn.</li> </ul> 
<b>S</b>	<b>Spelidee/spelregels</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Speel als aanvaller in ruitvorm (met cirkelspeler) zowel breed als diep en creëer d.m.v. vlot passen in een 4:3+K situatie een open doelkans.</b></li> <li>▪ Je mag niet dribbelen.</li> <li>▪ Bijkomende spelregel: als de bal de grond raakt, gaat de bal altijd naar de tegenpartij van de werper.</li> </ul>
<b>T</b>	<b>Taak</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Aanvallers/opbouwers:             <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ herstellen steeds de diepte na inlopen met bal (de niet-balbezitters moeten altijd achter de balbezitter staan).</li> <li>▪ creëren door snelle balwisselingen de open kans.</li> <li>▪ herkennen en nemen de goede beslissing: pass of doorbraak.</li> </ul> </li> <li>▪ Aanvaller/cirkelspeler:             <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ is aanspeelbaar.</li> <li>▪ maakt steeds de tegenbeweging t.o.v. de doorbrekende opbouwer.</li> </ul> </li> <li>▪ Spelers:             <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ kennen de bijkomende spelregel.</li> </ul> </li> </ul>

## Les 4: de doelkans creëren d.m.v. alleenspel, de individuele doorbraak

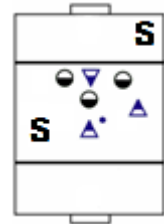
Les 4	Thema	de doelkans creëren	<i>basisspel 4:4</i> <i>gelijkheidsituatie 3:3</i> <i>offensieve en defensieve man/man</i> <i>verdediging</i>  de handbaldribbel met schijnslagworp en schijnsprongworp
	Probleem	het alleen spelen	
	Oplossing	de individuele doorbraak d.m.v. schijnbewegingen	

*Het duel 1 tegen 1 of 1+1 tegen 1 met accent op schijnbewegingen is een continue strijd, waarbij het initiatief voortdurend kan wisselen.*

*De aanvaller dwingt door alleenspel een doorbraak en/of vrije shotkans af.  
(De verdedigers zullen proberen de gecreëerde doelkans te verhinderen.)*

⇒ *Handbaltechnische vaardigheden: schijnbewegingen*

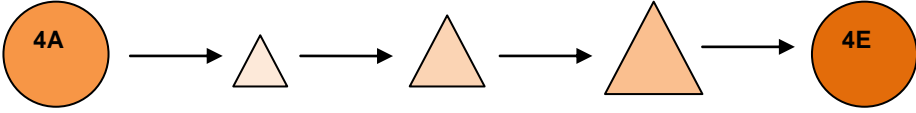
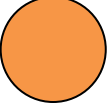


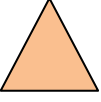
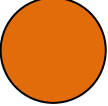
- *handbaldribbel met schijnslagworp*
- *handbaldribbel met schijnsprongworp*

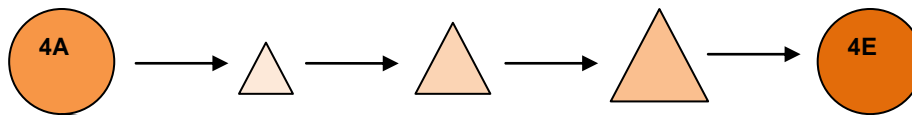


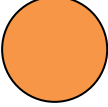
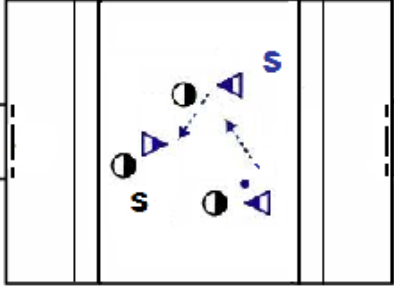
- In dit basisspel spelen we in een gelijkheidsituatie (3:3) met afwisselend een offensieve man/man (met uitstappen) en een defensieve man/man (aan de doelgebiedlijn) verdedigingsvorm.
- Dribbelen wordt toegelaten maar beperkt tot 1x tippen om een handbaldribbel te kunnen uitvoeren.

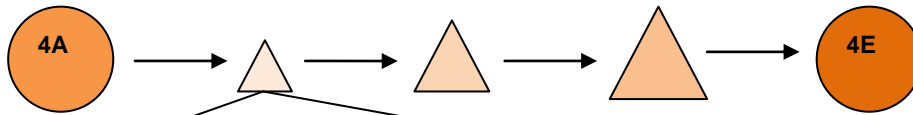
In les 4 wordt de handbaldribbel als schijnbeweging nader toegelicht. Dit doen we in een 1:1 situatie in functie van het afwerken naar doel.

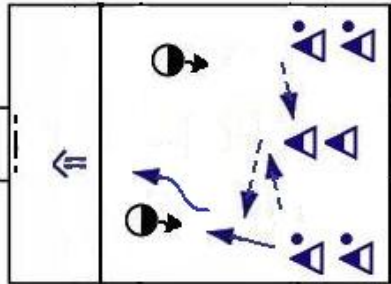
- Om je verdediger succesvol te leren voorbijgaan met handbaldribbel met schijnslagworp geven we aan de verdedigers de opdracht om offensief te verdedigen en uit te stappen.
- Om als aanvaller je verdediger succesvol met handbaldribbel met schijnsprongworp voorbij te gaan, geven we aan de verdedigers de opdracht om aan de doelgebiedlijn defensief te verdedigen en het schijnshot te blokken.

<b>Les 4</b>	<b>Thema: de doelkans creëren</b> <b>Probleem: het alleen spelen</b> <b>Oplossing: de schijnbeweging</b>	
		
	<b>3:3</b> <span style="float: right;"><b>4A</b></span> Gelijkheidsituatie met afwisselend offensief en defensief man/man verdedigen	
	<b>1:1</b> <span style="float: right;"><b>4B</b></span> Handbaldribbel met schijnslagworp (offensief man/man verdedigen)	
	<b>1:1</b> <span style="float: right;"><b>4C</b></span> Handbaldribbel met schijnsprongworp (defensief man/man verdedigen)	
	<b>2:2</b> <span style="float: right;"><b>4D</b></span> De handbaldribbel als schijnbeweging (offensief en defensief m/m verdedigen)	
	<b>3:3</b> <span style="float: right;"><b>4E</b></span> Gelijkheidsituatie, wedstrijd	

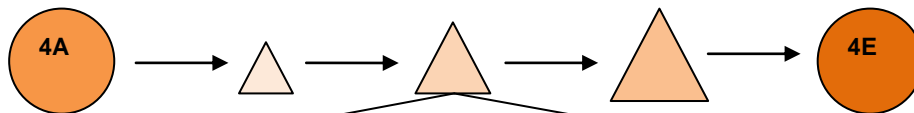



	<b>3:3</b> <span style="float: right;"><b>4A</b></span> Gelijkheidsituatie met afwisselend offensief en defensief man/man verdedigen
<b>M</b>	<b>Materiaal</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1 handbal</li> <li>▪ 2x3 hesjes</li> <li>▪ 2x gatennet</li> <li>▪ 2 handbaldoelen</li> </ul>
<b>I</b>	<b>Inrichting</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 2 groepen van 4.</li> <li>▪ 3 opbouwers spelen tegen 3 verdedigers. Elke ploeg levert een scheidsrechter.</li> <li>▪ Functiewissel: na 5 aanvallen ander duo als scheids.</li> <li>▪ Een gatennet in elke doelmond.</li> <li>▪ Op 8m van de doellijn een extra verdedigingslijn.</li> <li>▪ De doelgebiedlijn is een rechte lijn op 5m van de doellijn.</li> </ul> <div style="text-align: right; margin-top: 10px;">  </div>
<b>S</b>	<b>Spelidee/speelregels</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Creër als aanvaller d.m.v. een individuele schijnbeweging in een 3:3 situatie een open doelkans en onderneem een doelpoging.</b></li> <li>▪ Je speelt een wedstrijd in een gelijkheidsituatie waarbij beurtelings offensief en defensief man/man verdedigd wordt.</li> <li>▪ Je mag als verdediger bij de offensieve man/man verdediging de extra verdedigingslijn op 8m niet overschrijden, als aanvaller daarentegen mag je doorbreken tot aan de doelgebiedlijn op 5m.</li> <li>▪ 1x tippen is toegelaten om de handbaldribbel uit te voeren.</li> <li>▪ 1 speler per ploeg krijgt de rol van scheidsrechter en heeft veel aandacht voor persoonlijke verdedigende fouten en loopfouten.</li> </ul>
<b>T</b>	<b>Taak</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Aanvallers           <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ maken gebruik van een schijnbeweging om de doorbraak naar doel te realiseren.</li> <li>▪ weten dat de dribbel beperkt wordt tot 1 stuit.</li> <li>▪ creëren in de 3 tegen 3 situatie de open/vrije shotkans aan de doelgebiedlijn.</li> </ul> </li> <li>▪ Verdedigers           <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ verdedigen bij de offensieve m/m verdediging tot aan de extra-verdedigingslijn en bij de defensieve m/m verdediging tot aan de doelgebiedlijn.</li> </ul> </li> <li>▪ Scheidsrechters:           <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ kennen de bijkomende spelregel: slechts 1 dribbel toegelaten.</li> <li>▪ fluiten bij een fout, tonen het scheidsrechtersteken en nemen de juiste beslissing.</li> </ul> </li> </ul>

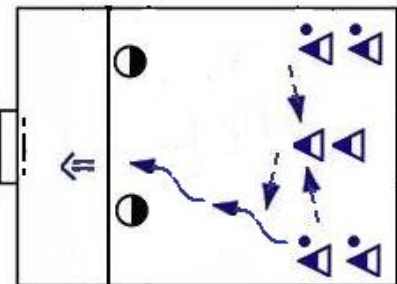


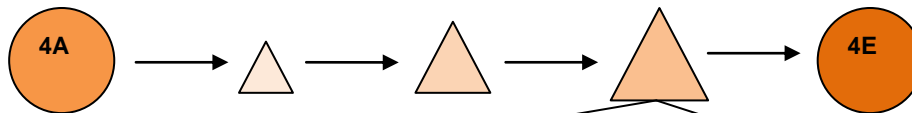
△	<b>1:1</b> Handbaldribbel met schijnslagworp (offensief man/man verdedigen) <span style="float: right;"><b>4B</b></span>
<b>M</b>	<b>Materiaal</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 4 handballen</li> <li>▪ 1 gatennet</li> <li>▪ 1 handbaldoel</li> </ul>
<b>I</b>	<b>Inrichting</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 3 rijen opbouwers, 2 rijen shooters en 1 rij passgevers, links en rechts een verdediger.</li> <li>▪ De shooters in balbezit.</li> <li>▪ Beurtelings aan linker- en rechterzijde spelen.</li> <li>▪ Doorschuifstelsel: shooter wordt passgever.</li> <li>▪ Een gatennet in de doelmond.</li> <li>▪ Functiewissel: na 5 aanvallen ander duo als verdedigers.</li> <li>▪ De doelgebiedlijn is een rechte lijn op 5m van de doellijn.</li> </ul> 
<b>S</b>	<b>Spelidee/speelregels</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Creëer als aanvaller d.m.v. een individuele schijnbeweging in een 1:1 situatie een open doelkans en onderneem een doelpoging.</b></li> <li>▪ Na de contrapass omspeel je als aanvaller de verdediger met een handbaldribbel met schijnslagworp als schijnbeweging.</li> <li>▪ Je neemt een (3 stappen) aanloop voor de slagworp dreiging. Je shot niet maar stuit de bal (voor rechtshandige) net voor je je 4° stap zet. Daarna breek je door richting doel (met een links-rechts-links stappenritme) en onderneemt de doelpoging.</li> <li>▪ Je stapt als verdediger uit naar de balbezittende aanvaller.</li> <li>▪ Je mag 1x tippen om een handbaldribbel te kunnen uitvoeren.</li> </ul>
<b>T</b>	<b>Taak</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Aanvallers</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ voeren een handbaldribbel technisch goed uit: balontvangst – (drie) stappen – slagworp dreiging - één dribbel – (drie) stappen - shot.</li> <li>▪ creëren met een schijnbeweging de doelkans in een 1 tegen 1 situatie.</li> <li>▪ voeren de "schijn" beweging als shot dreiging expressief en met een richtingsverandering uit.</li> </ul> </li> <li>▪ <b>Verdedigers</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ verdedigen offensief en stappen uit naar de balbezittende aanvaller.</li> <li>▪ verdedigen half actief.</li> <li>▪ zijn meegaand met de aanvallende beweging.</li> </ul> </li> <li>▪ <b>Passgevers</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ spelen de bal in de loop van de medespelers.</li> <li>▪ recupereren de bal en worden aanvallers.</li> </ul> </li> </ul>

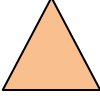
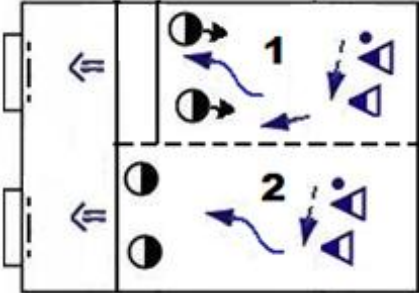


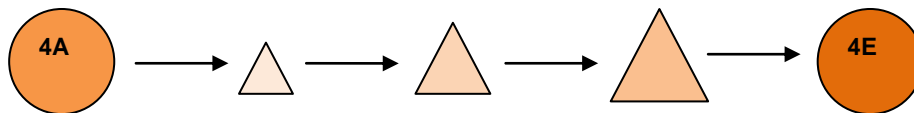


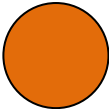
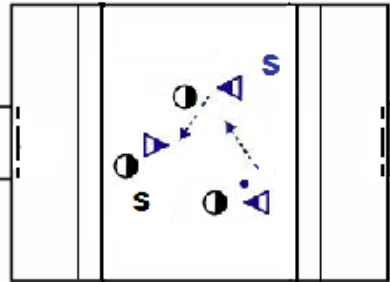
	<b>1:1</b> Handbaldribbel met schijnsprongworp (defensief man/man verdedigen)	<b>4C</b>
<b>M</b>	<b>Materiaal</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 4 handballen</li> <li>▪ 1 gatennet</li> <li>▪ 1 handbaldoel</li> </ul>	
<b>I</b>	<b>Inrichting</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 3 rijen opbouwers, 2 rijen shotters en 1 rij passgevers, links en rechts een verdediger.</li> <li>▪ De shotters in balbezit.</li> <li>▪ Beurtelings aan linker- en rechterzijde spelen.</li> <li>▪ Doorschuifstelsel: shotter wordt passgever. De passgevers recupereren de bal.</li> <li>▪ Een gatennet in de doelmond.</li> <li>▪ Functiewissel: na 5 aanvallen ander duo als verdedigers.</li> <li>▪ De doelgebiedlijn is een rechte lijn op 5m van de doellijn.</li> </ul>	
<b>S</b>	<b>Spelidee/spelregels</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Creër als aanvaller d.m.v. een individuele schijnbeweging in een 1:1 situatie een open doelkans en onderneem een doelpoging.</b></li> <li>▪ Na de contrapass gebruik je als aanvaller de schijnsprongworp als schijnbeweging om de blokkende verdediger te misleiden.</li> <li>▪ Na de contrapass neem je als aanvaller je aanloop voor de sprongworp (dreiging). Je stoot af zoals voor een gewoon sprongshot maar je komt hinkend neer en botst de bal net voor je terug op de grond landt. Na het neerkomen volgt de doorbraak naar doel.</li> <li>▪ Je blijft als verdediger defensief en meegaand in je verdedigende gedrag, d.w.z. je blokt a.h.w. het schijnshot.</li> <li>▪ Je mag 1x tippen om een handbaldribbel te kunnen uitvoeren.</li> </ul>	
<b>T</b>	<b>Taak</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Aanvallers <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ voeren een handbaldribbel technisch goed uit: balontvangst – (drie) stappen – sprongworp dreiging - hinkend neerkomen - één dribbel – (twee) stappen – shot?</li> <li>▪ creëren met een schijnbeweging de doelkans in een 1 tegen 1 situatie.</li> <li>▪ voeren de "schijn" beweging als shot dreiging expressief uit.</li> </ul> </li> <li>▪ Verdedigers <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ blijven defensief aan de doelgebiedlijn.</li> <li>▪ verdedigen half actief.</li> <li>▪ zijn meegaand met de aanvallende beweging (blokken al springend het shot).</li> </ul> </li> <li>▪ Passgevers <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ spelen de bal in de loop van de medespelers.</li> <li>▪ recupereren de bal en worden aanvallers.</li> </ul> </li> </ul>	





	<p><b>2:2</b> <span style="float: right;"><b>4D</b></span> De handbaldribbel als schijnbeweging (offensief en defensief m/m verdedigen)</p>
<p><b>M</b></p>	<p><b>Materiaal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 2 handballen</li> <li>▪ 2x1 gatennet</li> <li>▪ 2x1 handbaldoel</li> </ul>
<p><b>I</b></p>	<p><b>Inrichting</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Groepen van 4, 2 aanvallers, 2 verdedigers.</li> <li>▪ Per ½ terrein 1 groep.</li> <li>▪ Een gatennet in de doelmond van elk doel.</li> <li>▪ De aanvallende ploegen in balbezit.</li> <li>▪ De doelgebiedlijn is een rechte lijn op 5m van de doellijn.</li> <li>▪ Op terrein 1 offensief man/man verdedigen met op 6m van de doellijn een verdedigingslijn.</li> <li>▪ Op terrein 2 defensief aan de doelgebiedlijn verdedigen.</li> <li>▪ Functiewissel: na 5 aanvallen ander verdedigend duo.</li> <li>▪ Na 2x de functiewissel, doorschuiven naar andere kant.</li> </ul> 
<p><b>S</b></p>	<p><b>Spelidee/spelregels</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Creër als aanvaller d.m.v. een individuele schijnbeweging in een 1:1 situatie een open doelkans en onderneem een doelpoging.</b></li> <li>▪ Op terrein 1 omspeel je als aanvaller de verdediger met een handbaldribbel met schijnslagworp als schijnbeweging.</li> <li>▪ Op terrein 2 gebruik je als aanvaller de schijnsprongworp als schijnbeweging om de blokkende verdediger te misleiden.</li> <li>▪ Op terrein 1 verdedig je offensief man/man en stap je als verdediger uit naar de balbezittende aanvaller.</li> <li>▪ Op terrein 2 blijf je als verdediger defensief en ben je meegaand in je verdediging.</li> <li>▪ Dribbelen wordt beperkt tot 1x tippen om een handbaldribbel te kunnen uitvoeren.</li> </ul>
<p><b>T</b></p>	<p><b>Taak</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Aanvallers <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ passen de handbaldribbel met schijnslagworp of schijnsprongworp als schijnbeweging functioneel toe in een 2 tegen 2 situatie.</li> <li>▪ voeren de "schijn" beweging als shotdreiging expressief en met een richtingsverandering uit.</li> <li>▪ herkennen en nemen de goede beslissing: shot of doorbraak.</li> </ul> </li> <li>▪ Verdedigers <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ verdedigen actief, beurtelings offensief met uitstappen en defensief aan de doelgebiedlijn.</li> </ul> </li> </ul>



	<b>3:3</b> Gelijkheidsituatie, wedstrijd <span style="float: right;"><b>4E</b></span>
<b>M</b>	<b>Materiaal</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1 handbal</li> <li>▪ 2x3 hesjes</li> <li>▪ 2x gatennet</li> <li>▪ 2 handbaldoelen</li> </ul>
<b>I</b>	<b>Inrichting</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 2 groepen van 4.</li> <li>▪ 3 opbouwers spelen tegen 3 verdedigers.</li> <li>▪ Elke ploeg levert een scheidsrechter.</li> <li>▪ Een gatennet in elke doelmond.</li> <li>▪ Op 8m van de doellijn een verdedigingslijn.</li> <li>▪ De doelgebiedlijn is een rechte lijn op 5m van de doellijn.</li> <li>▪ Functiewissel: na 5 aanvallen ander duo als scheidsrechter.</li> </ul> 
<b>S</b>	<b>Spelidee/spelregels</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Creër als aanvaller d.m.v. een individuele schijnbeweging in een 3:3 situatie een open doelkans en onderneem een doelpoging.</b></li> <li>▪ Je speelt een wedstrijd in een gelijkheidsituatie waarbij je kiest om ofwel offensief of defensief te verdedigen.</li> <li>▪ Je mag 1x tippen om een handbaldribbel te kunnen uitvoeren.</li> <li>▪ Scoren na handbaldribbel telt dubbel.</li> <li>▪ 1 speler per ploeg krijgt de rol van scheidsrechter en heeft veel aandacht voor persoonlijke verdedigende fouten en loepfouten.</li> </ul>
<b>T</b>	<b>Taak</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Aanvallers</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ omspelen d.m.v. een schijnbeweging de verdediger.</li> <li>▪ creëren in de 3 tegen 3 situatie de open/vrije shotkans.</li> <li>▪ maken gebruik van de handbaldribbel om de doorbraak naar doel te realiseren.</li> <li>▪ passen de handbaldribbel als schijnbeweging functioneel toe.</li> <li>▪ herkennen en nemen de goede beslissing: shot of doorbraak.</li> </ul> </li> <li>▪ <b>Scheidsrechters</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ fluiten bij een fout, tonen het scheidsrechtersteken en nemen de juiste beslissing.</li> <li>▪ herkennen de handbaldribbel als schijnbeweging.</li> </ul> </li> <li>▪ <b>Verdedigers</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ kiezen een verdedigingsvorm.</li> <li>▪ verdedigen bij de offensieve m/m verdediging tot aan de extra-verdedigingslijn en bij de defensieve m/m verdediging tot aan de doelgebiedlijn.</li> </ul> </li> </ul>

## Les 5: de aanval opbouwen d.m.v. samenspel

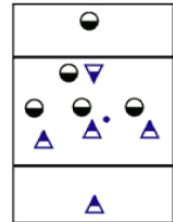
Les 5	Thema	de aanval opbouwen	<i>basisspel 4:4 en 5:5</i> <i>gelijkheidsituatie</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ het passen en vangen</li> <li>▪ het één-tweetje, give &amp; go</li> <li>▪ het vrijlopen</li> </ul>
	Probleem	het samenspelen	
	Oplossing	de tegenaanval opbouwen d.m.v. passen & vangen	

Na het veroveren van de bal zijn alle acties gericht op het boeken van terreinwinst om met passen & vangen een aanval te kunnen opbouwen.

(De verdedigers zullen proberen de opbouw zoveel mogelijk te verstoren en de bal te veroveren.)

⇒ Handbaltechnische vaardigheden i.f.v. het samen spelen: passen en vangen

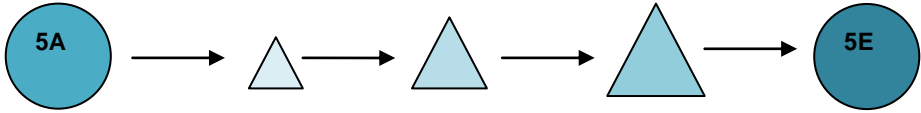
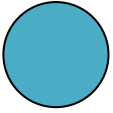


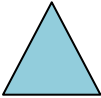
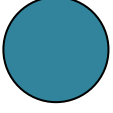
⇒ Handbaltactische vaardigheden: vrijlopen, give&go, tegenaanval

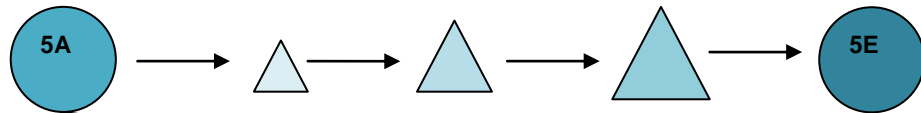


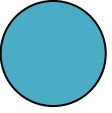
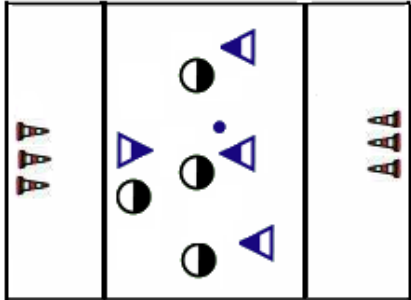
De aanval opbouwen met alleenspel (de individuele break-out) en de vaardigheden daartoe, nl. het dribbelen, laten we in ons onderwijs achterwege, enerzijds om organisatorische redenen (we spelen op kleine terreinen) anderzijds om sociale redenen waarbij samenspel vóór alleenspel komt.

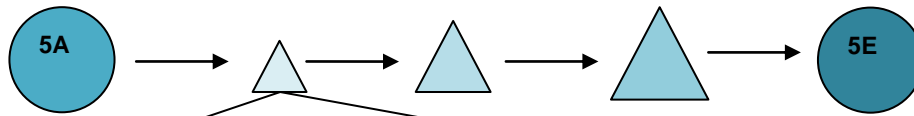
Om de aanval via samenspel te kunnen opbouwen wordt er in deze les expliciet aandacht geschonken aan de eerste golven van de tegenaanval. Het is de bedoeling van de tegenaanval om zo snel mogelijk van een verdedigende organisatie over te gaan naar een aanvalssituatie. Maar alle spelers vertrekken niet gelijktijdig in tegenaanval. Daarom spreken we van verschillende 'golven'.

- 1° golf: na shot op doel of na onderschepping van de bal
  - De spelers van de 1° golf (de spelers op de hoek) proberen een voorsprong op te bouwen en vertrekken op het moment dat er op het doel geshot wordt. De loopweg is een boog langs de buitenkant van het terrein.
  - De spelers van de 1° golf moeten een verre pass kunnen opvangen, een bal kunnen doorspelen naar een medespeler of overgaan tot dribbel om de afstand tot het doel van de tegenpartij te verkleinen en de aanval te beëindigen met doelworp.
  - De speler die de pass onderbreekt en de bal onderschept moet kunnen overgaan tot dribbel om de afstand tot het doel van de tegenpartij te verkleinen en de aanval te beëindigen met doelworp.
- 2° golf
  - De spelers van de 2° golf (de spelers in het midden) bekommeren zich om de balrecuperatie.
  - Bij duidelijk balbezit start de 2° golf (= verlengde tegenaanval).
  - De spelers van de 2° golf spelen vooral give & go en proberen steeds met zo weinig mogelijk passen het speelveld te overbruggen.

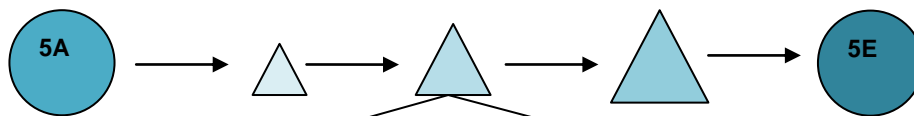
<b>Les 5</b>	<b>Thema: de aanval opbouwen</b> <b>Probleem: het samenspelen</b> <b>Oplossing: passen &amp; vangen</b>	
		
	<b>4:4</b> Gelijksheidsituatie, 3-1 aanval tegen 1-3 verdediging	<b>5A</b>
	<b>3:1</b> De aanval opbouwen d.m.v. samenspel tussen opbouwer en cirkelspeler	<b>5B</b>
	<b>3:2</b> De aanval opbouwen d.m.v. samenspel tussen drie opbouwers	<b>5C</b>
	<b>4:3</b> De aanval opbouwen d.m.v. samenspel tussen drie opbouwers en cirkelspeler	<b>5D</b>
	<b>5:5</b> Gelijksheidsituatie K+4: 4+K, 3-1 aanval tegen 1-3 verdediging	<b>5E</b>




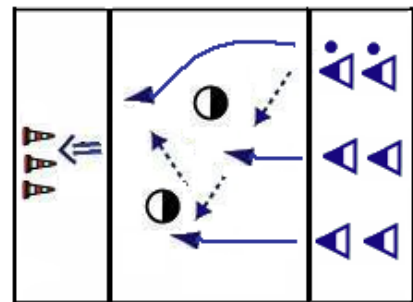
	<p><b>4:4</b> <span style="float: right;"><b>5A</b></span>  Gelijkheids situatie, 3-1 aanval tegen 1-3 verdediging</p>
<p><b>M</b></p>	<p><b>Materiaal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1 handbal (maatje 1 of 2)</li> <li>▪ 2x4 hesjes</li> <li>▪ 6 kegels</li> </ul>
<p><b>I</b></p>	<p><b>Inrichting</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 2 ploegen van 4 spelers.</li> <li>▪ Aan elke zijde 3 kegels als doeltjes.</li> <li>▪ 3-1 aanval: de aanvallers spelen met 3 opbouwers en een cirkelspeler.</li> <li>▪ 1-3 verdediging: de verdediging speelt met 1 defensieve verdediger aan de doelgebiedlijn (de libero) en 3 offensieve verdedigers.</li> <li>▪ De doelgebiedlijn is een rechte lijn op 5m van de doellijn.</li> </ul> 
<p><b>S</b></p>	<p><b>Spelidee/spelregels</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Richt als aanvaller na het veroveren van de bal alle acties op het boeken van terreinwinst om in een 4:4 situatie met passen &amp; vangen een aanval op te bouwen.</b></li> <li>▪ Je speelt na de doelpoging een tegenaanval.</li> <li>▪ Je vertrekt als aanvaller van de 1° golf (= de hoekverdedigers) op het moment dat er op het doel geshot wordt. De loopweg is een boog langs de buitenkant van het terrein. Je bekommert je dus niet om de balre recuperatie maar je bouwt voorsprong op.</li> <li>▪ Als libero en middenverdediger zorg je voor de balre recuperatie en de aanvalsopbouw.</li> <li>▪ Bonificatieaanval: slaag je er als aanvaller in vanuit de break-out te scoren, dan heb je met je team recht op een bijkomende positieaanval.</li> <li>▪ Is er voor het verdedigende team nooit geen kans om de break-out te spelen, dan word je na de doelpoging als aanvaller verplicht eerst de doelgebiedlijn van de tegenpartij aan te raken vooraleer te verdedigen.</li> </ul>
<p><b>T</b></p>	<p><b>Taak</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Spelers <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ schakelen heel vlug van verdediging naar aanval en omgekeerd over.</li> <li>▪ gebruiken de bonificatieregul.</li> </ul> </li> <li>▪ Aanvallers <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ bouwen door snelle balwisselingen de aanval op.</li> <li>▪ spelen een 3-1 positieaanval.</li> </ul> </li> <li>▪ Verdedigers <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ spelen een 1-3 offensieve verdediging.</li> </ul> </li> </ul>



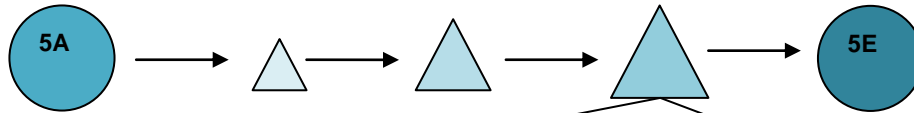
△	<b>3:1</b> De aanval opbouwen d.m.v. samenspel tussen opbouwer en cirkelspeler	<b>5B</b>
<b>M</b>	<b>Materiaal</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 3 handballen</li> <li>▪ 3 kegels</li> </ul>	
<b>I</b>	<b>Inrichting</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1 rij shotters in balbezit, 1 rij passgevers.</li> <li>▪ 1 offensieve verdediger, 1 cirkelspeler.</li> <li>▪ 3 kegeltjes als doeltjes.</li> <li>▪ Doorschuifstelsel en functiewissel: shotter wordt passgever, passgever wordt cirkelspeler, cirkelspeler wordt verdediger, verdediger haalt de bal op, zet de kegels eventueel terug recht en wordt shotter.</li> <li>▪ De doelgebiedlijn is een rechte lijn op 5m van de doellijn.</li> </ul>	
<b>S</b>	<b>Spelidee/spelregels</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Bouw als aanvaller in een 3:1 situatie met passen &amp; vangen een aanval op om zo de doelmogelijkheden te creëren en de doelpoging te ondernemen.</b></li> <li>▪ Je brengt als balbezittende aanvaller de bal op vanaf de achterlijn, passt naar de passgever, ontvangt de bal terug, passt naar inlopende en balvragende cirkelspeler, krijgt 'backdoor' de contrapass en je scoort met een aangepaste worp.</li> <li>▪ Als offensieve verdediger verdedig je halfactief en ben je meegaand met de beweging.</li> <li>▪ Je mag niet dribbelen.</li> </ul>	
<b>T</b>	<b>Taak</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Spelers           <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ kennen het doorschuifstelsel.</li> </ul> </li> <li>▪ Aanvaller/cirkelspeler           <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ timet het uitstappen.</li> <li>▪ speelt een één-tweetje met de medeaanvaller.</li> </ul> </li> <li>▪ Aanvallers/opbouwers           <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ geven goede passes naar elkaar, in de loop en bouwen door snelle balwisselingen de aanval op.</li> <li>▪ spelen een één-tweetje met de cirkelspeler.</li> <li>▪ lopen zich 'backdoor' de verdediger vrij.</li> </ul> </li> <li>▪ Verdediger           <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ verdedigt halfactief en is meegaand met de beweging.</li> </ul> </li> </ul>	


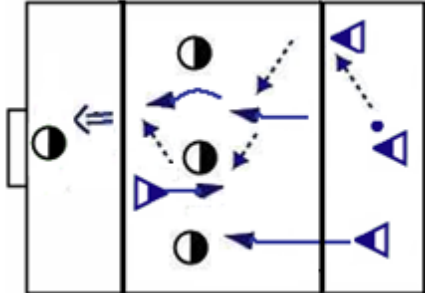


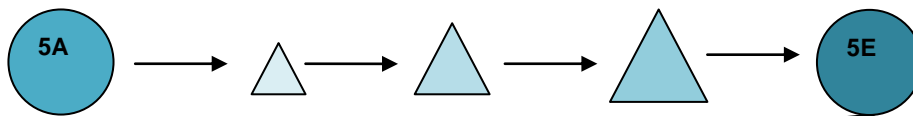
	<b>3:2</b> De aanval opbouwen d.m.v. samenspel tussen drie opbouwers	<b>5C</b>
<b>M</b>	<b>Materiaal</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 2 handballen</li> <li>▪ 3 kegels</li> </ul>	
<b>I</b>	<b>Inrichting</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 3 rijen spelers aan de overzijde van het terrein.</li> <li>▪ 1 buitenste rij in balbezit.</li> <li>▪ 3 kegels als doeltjes.</li> <li>▪ 2 offensieve verdedigers.</li> <li>▪ Doorschuifstelsel en functiewissel na 2 aanvallen: rechteropbouwer → linkeropbouwer → middenopbouwer → verdediger, verdediger haalt de bal op, zet de kegels eventueel terug recht en wordt rechteropbouwer.</li> <li>▪ Links en rechts spelen.</li> <li>▪ De doelgebiedlijn is een rechte lijn op 5m van de doellijn.</li> </ul>	
<b>S</b>	<b>Spelidee/spelregels</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Bouw als aanvaller in een 3:2 situatie met passen &amp; vangen een aanval op om zo de doelkans te creëren en de doelpoging te ondernemen.</b></li> <li>▪ Je passt als balbezittende rechteropbouwer naar de middenopbouwer die de bal doorspeelt naar de linkeropbouwer. Je loopt je 'backdoor' vrij, snijdt in naar de cirkelpositie waarbij je wordt aangespeeld tussen de 2 verdedigers.</li> <li>▪ Als offensieve verdediger verdedig je halfactief en ben je meegaand met de beweging.</li> <li>▪ Dribbelen wordt niet toegelaten.</li> </ul>	
<b>T</b>	<b>Taak</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Spelers <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ kennen het doorschuifstelsel.</li> </ul> </li> <li>▪ Aanvallers/opbouwers <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ geven goede passes naar elkaar, in de loop en bouwen door snelle balwisselingen de aanval op.</li> <li>▪ lopen zich 'backdoor' vrij.</li> <li>▪ bereiken in de 3 tegen 2 situatie, zonder dat de bal stuit, met maximaal 3 passen de overzijde en komen tot een doelpoging.</li> </ul> </li> <li>▪ Verdedigers <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ verdedigen halfactief en zijn meegaand met de beweging.</li> </ul> </li> </ul>	







	<b>4:3</b>	<b>5D</b>
De aanval opbouwen d.m.v. samenspel tussen drie opbouwers en cirkelspeler		
<b>M</b>	<b>Materiaal</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1 handbal (maatje 1 of 2)</li> <li>▪ 1 handbaldoel</li> </ul>	
<b>I</b>	<b>Inrichting</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 3 opbouwers aan de achterlijn, 1 cirkelspeler aan de doelgebiedlijn.</li> <li>▪ De middenopbouwer is in balbezit.</li> <li>▪ 3 offensieve verdedigers en een doelverdediger.</li> <li>▪ Doorschuifstelsel: na elke aanval andere positie innemen.</li> <li>▪ Functiewissel: na 8 aanvallen wisselen aanvallers en verdedigers van functie.</li> <li>▪ De doelgebiedlijn is een rechte lijn op 5m van de doellijn.</li> </ul>	
<b>S</b>	<b>Spelidee/spelregels</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Bouw als aanvaller in een 4:3 situatie met passen &amp; vangen een aanval op om zo de doelmogelijkheden te creëren en de doelpoging te ondernemen.</b></li> <li>▪ Als balbezittende middenopbouwer pass je naar de rechteropbouwer, krijg je de bal terug en speel je met de uitstappende cirkelspeler een één-tweetje.</li> <li>▪ Als offensieve verdediger verdedig je halfactief en ben je meegaand met de beweging.</li> <li>▪ Dribbelen wordt niet toegelaten.</li> </ul>	
<b>T</b>	<b>Taak</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Aanvallers/opbouwers <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ geven goede passes naar elkaar, in de loop en bouwen door snelle balwisselingen de aanval op.</li> <li>▪ lopen zich 'backdoor' vrij.</li> <li>▪ bereiken in de 4 tegen 3 situatie, zonder dat de bal stuit, met maximaal 4 passen de overzijde en komen tot een doelpoging.</li> </ul> </li> <li>▪ Verdedigers <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ verdedigen halfactief en zijn meegaand met de beweging.</li> </ul> </li> </ul>	



●	<b>5:5</b> Gelijkheidsituatie K+4: 4+K (3-1 aanval tegen 1-3 verdediging)	<b>5E</b>
<b>M</b>	<b>Materiaal</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1 handbal</li> <li>▪ 2x4 hesjes</li> </ul>	
<b>I</b>	<b>Inrichting</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 2 ploegen van 5 waarbij telkens 1 keeper.</li> <li>▪ 3-1 aanval: de aanvallers spelen met 3 opbouwers en een cirkelspeler.</li> <li>▪ 1-3 verdediging: de verdediging speelt met 1 defensieve verdediger aan de doelgebiedlijn (de libero) en 3 offensieve verdedigers.</li> <li>▪ Een rechte lijn als doelgebiedlijn op 5m.</li> </ul>	
<b>S</b>	<b>Spelidee/spelregels</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Richt na het veroveren van de bal alle acties op het boeken van terreinwinst om in een K+4:4+K situatie met passen &amp; vangen een aanval op te bouwen.</b></li> <li>▪ Na de doelpoging moeten alle aanvallers eerst de doelgebiedlijn van de tegenpartij aanraken vooraleer te verdedigen.</li> <li>▪ Bonificatieaanval: slagen de aanvallers erin vanuit tegenaanval te scoren, hebben ze recht op een bijkomende positieaanval.</li> <li>▪ Als opbouwer snijd je in naar de doelgebiedlijn en word je zo 2° cirkelspeler.</li> <li>▪ Als cirkelspeler vraag je de bal tussen de verdedigers om een één-tweetje te spelen.</li> <li>▪ Je speelt met je team tot de vrije man gevonden is die op doel kan werpen.</li> </ul>	
<b>T</b>	<b>Taak</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Spelers           <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ schakelen heel vlug van verdediging naar aanval en omgekeerd over.</li> <li>▪ gebruiken de bonificatieregel.</li> </ul> </li> <li>▪ Aanvallers/opbouwers           <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ bouwen door snelle balwisselingen de aanval op.</li> <li>▪ raken na een shot de doelgebiedlijn aan.</li> <li>▪ spelen een 3-1 positieaanval.</li> <li>▪ lopen zich 'backdoor' vrij en spelen een één-tweetje met de cirkelspeler.</li> <li>▪ herstellen na de overgang naar de cirkel de breedte op het veld.</li> </ul> </li> <li>▪ Aanvaller/cirkelspeler           <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ komt de bal vragen tussen de verdedigers; staat niet passief aan de cirkel.</li> <li>▪ timet het uitstappen.</li> <li>▪ speelt een één-tweetje met de medeaanvaller.</li> </ul> </li> <li>▪ Verdedigers           <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ spelen een actieve 1-3 offensieve verdediging.</li> </ul> </li> </ul>	