

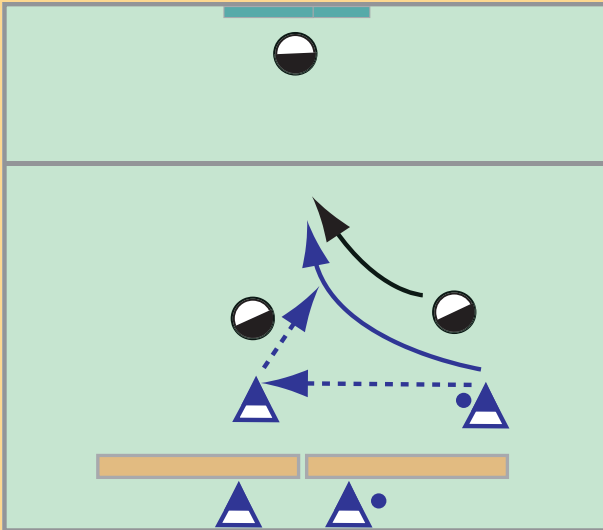


# Leskaart les 5, ronde 3

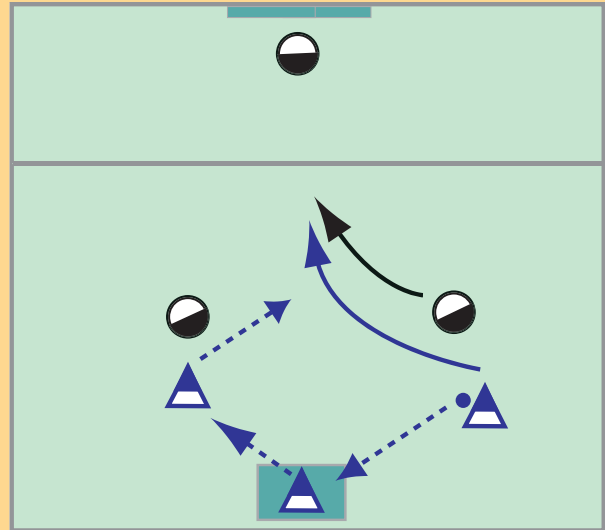
(De tweede les na schooltijd)

## B. Ronde 3. Spelen in kleine groepen:

### Station 1: Spel 2 – 2 + keeper



### Station 2: Spel 3 - 2 + keeper



### Organisatie:

- Kinderen verdelen over 2 stations

Station 1: Een speler is doelverdediger, twee spelers als verdedigers en de overigen zijn in tweetallen samen aanvallers.

Station 2: Een speler is doelverdediger, twee spelers als verdedigers, twee aanvallers en een aanspeelpunt op mat.

### Arrangement:

- Speelveld van 12 – 10 m (afgebakend met banken)
- 2 valmatten/indien aanwezig 2 handbaldoelen
- De matten/doelen staan aan weerszijde aan de kopse kant tegen de muur
- 2 x 2 lintjes
- 6 hanteerbare ballen (ieder aanvallend tweetal een bal)

### Opdracht:

Station 1: Probeer via samenspel te scoren tegen de mat/in het doel

Station 2: Probeer samenspelend met behulp van het vrije aanspeelpunt tot een score te komen. Bij onderscheppen moet eerst het vrije aanspeelpunt aangespeeld zijn voor het behalen van recht van aanval

### Regels:

- Je mag 3 passen lopen een stuit maken en weer 3 passen lopen
- Er wordt gewisseld na afsluiting van de aanval (het volgende tweetal probeert dan te scoren)
- Wanneer een tweetal twee keer gescoord heeft, gaan die twee verdedigen/keepen en aanspelen.

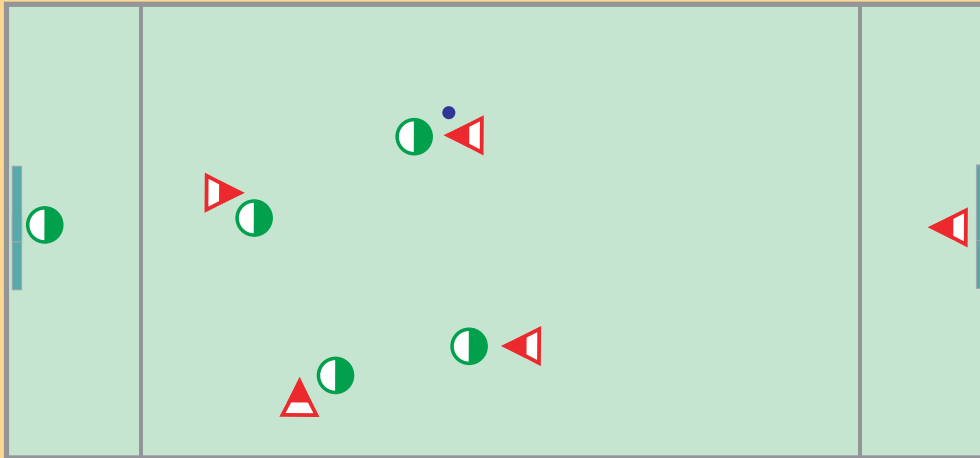


<b>Loopt het?</b>	<b>tips</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Zijn de spelregels duidelijk?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Laat kinderen aan elkaar regels uitleggen</li> <li>Speel een onduidelijke situatie voor, maak de regels zichtbaar.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Hoe verloopt het samenstellen van de tweetallen?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Laat ze regelmatig wisselen van partner</li> <li>Verander tijdens het spel.</li> </ul>
<b>Lukt het?</b>	<b>tips</b>
Zijn de kinderen voldoende balvaardig?	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Zijn er problemen met het vangen tijdens het spel?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Probeer een wat grotere niet te harde bal</li> <li>Laat de medespelers "vriendelijk" aangooien</li> <li>Geef ideeën voor vangspelletjes (zie uitbouwkaart les 2)</li> <li>Laat zien hoe het vangen het beste kan.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Zijn er problemen met het werpen tijdens het spel?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Laat ze tweehandig werpen (duwpass)</li> <li>Geef suggesties voor werpspelletjes</li> <li>Laat zien wat de makkelijkste manier is.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Maken ze gebruik van de loopregel?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Benadruk niet de passen</li> <li>Laat ze een paar passen lopen.</li> </ul>
Zijn de kinderen voldoende spelvaardig?	
<i>balbezitter</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>kunnen de kinderen de bal snel afspelen?</li> <li>kunnen de kinderen afspeellijnen openen (schijnpasses) maken?</li> <li>hebben de kinderen voldoende overzicht over de spelsituatie? (zien ze de acties van de medespeler)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kijk wat je kunt doen voor je de bal hebt</li> <li>Doe net alsof je ....</li> <li>Kijk ook opzij</li> <li>Laat zien hoe het ook kan...</li> </ul>
<i>medespeler</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>kunnen de kinderen aanspeellijnen openen door: <ul style="list-style-type: none"> <li>- voldoende tempowisselingen</li> <li>- goed ruimtegebruik</li> <li>- voldoende richtingveranderingen</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Loop snel bij je tegenstander vandaan</li> <li>Loop van de balbezitter vandaan</li> <li>Denk aan hoe het ging bij pilonspel</li> <li>Laat zien hoe je de aanspeellijnen kan openen.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Hoe gemakkelijk wordt er gescoord?</li> </ul>	<p>Teveel scores:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Overgaan naar 2-2 spelsituatie met vrij aanspeelpunt.</li> </ul> <p>Te weinig scores:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Beschermd balbezit</li> <li>Doelgebied kleiner.</li> </ul>
<b>Leeft het?</b>	<b>tips</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Bestaat er voldoende spanning tussen aanval en verdediging?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Geef aan dat het bij spel gaat om willen winnen en kunnen verliezen.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Is de beleving binnen een partij gelijk?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Regelmatig partnerwissel</li> <li>Streef naar gelijkgestemdheid binnen een partij.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Wordt er voldoende gescoord?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pas arrangement en ploegen zo aan dat er in elk partijtje voor beide partijen voldoende succesmogelijkheden ontstaan (zie lukt het).</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Zijn er voldoende onder-scheppingen?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Laat de onderschepper ook op de niet- balbezitter letten.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Biedt het punten/wisselsysteem een extra uitdaging?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wie 2 keer scoort mag blijven staan</li> <li>Tel alle scores bij elkaar op en doe er wat mee</li> <li>Teveel benadrukken van competitie-gevoel kan belemmerend werken.</li> </ul>



# Leskaart les 6, Toernooi spelen

(De derde les na schooltijd)



Je kunt volgens dezelfde regels spelen als bij de afsluiting les 4 en 5:

### Organisatie:

Een speelveld

- Kinderen verdelen in drie groepen van vijf spelers
- Twee groepen spelen, één groep wacht

### Arrangement:

- Speelveld van 21 X 12 m
- 2 doeltjes (eventueel valmatten)
- De doelen staan aan de kopse kant tegen de muur,
- Op 5 meter voor de muur de aanvalslijn (bij handbal een cirkel, hier een rechte lijn)
- 3 partijen van 5 kinderen; 2 spelende partijen; 1 wachtpartij
- Stopwatch
- 2 x 5 lintjes (verschillende kleuren)
- 1 scheidsrechtersfluiten
- 2 hanteerbare ballen (een speelbal en een reserve in korf)

### Opdracht:

'Probeer via samenspel de bal in het doel van de tegenpartij te gooien. (Bij valmatten telt de voorkant van de mat als doelvlak).'

### Regels:

- Er wordt gewisseld na 5 minuten spelen.
- Na een score start de ploeg die gescoord heeft (of waartegen gescoord is) het spel bij de doelverdediger, vanuit het doelgebied.
- Je mag 3 passen lopen een stuit maken en weer 3 passen lopen
- Bal buiten het speelveld, wissel balbezit

De regels zijn de vorige les aan de orde geweest; zonodig nog even herhalen. Zie voor didactische tips de aanwijzingen op de Leskaart les 4 en 5, afsluiting

# Toernooischema

Toernooi met 3 teams, volledige competitie

Naam Teams	1	2	3	4	Saldo
A					
B					
C					
Ronde	Tijd	Wedstrijden		Uitslag	
1		A	B	-	
2		B	C	-	
3		C	A	-	
4		B	A	-	
5		C	B	-	
6		A	C	-	

Toernooi met 4 teams, halve competitie

Naam Teams	1	2	3	Saldo	
A					
B					
C					
D					
Ronde	Tijd	Wedstrijden		Uitslag	
1		A	B	-	
2		C	D	-	
3		B	C	-	
4		D	A	-	
5		A	C	-	
6		B	D	-	



# Overzichtskaart Kennismaken met Handbal

Les 7, 8 en 9  
groep 6

Deze lessen worden gegeven bij de vereniging.

**In deze lessen komen de volgende inhouds aan de orde:**

## **Lesplan les 7 (De eerste training bij de vereniging):**

- A. Inleiding van 10 minuten: Tikspel
- B. Thema 1 van 15 minuten: Tippen in beweging
- C. Thema 2 van 15 minuten: Sprongworp in beweging
- D. Afsluiting van 20 minuten: Handbal

## **Lesplan les 8 (De tweede training bij de vereniging):**

- A. Inleiding van 10 minuten: Tipspel met ballonnen
- B. Thema 1 van 15 minuten: Tippen in beweging/bal veroveren bij het tippen
- C. Thema 2 van 15 minuten: Passeren zonder bal gevolgd door sprongworp in beweging
- D. Afsluiting van 20 minuten: Handbal

## **Lesplan les 9 (De derde training bij de vereniging)**

- A. Inleiding van 10 minuten: Tikspel (samenwerken)
- B. Thema 1 van 15 minuten: Tippen in beweging/schot op het doel
- C. Thema 2 van 15 minuten: Passeren met of zonder bal gevolgd door sprongworp in beweging
- D. Afsluiting van 20 minuten: Handbal





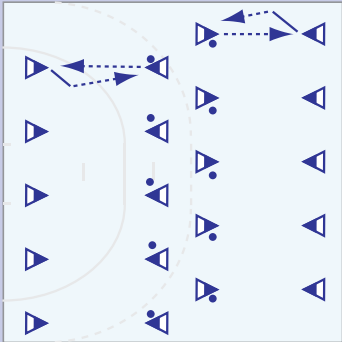
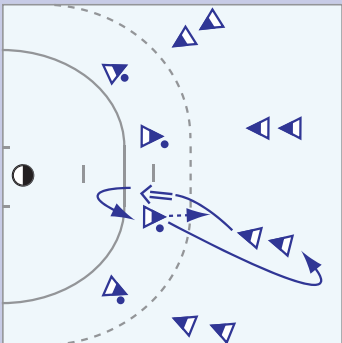
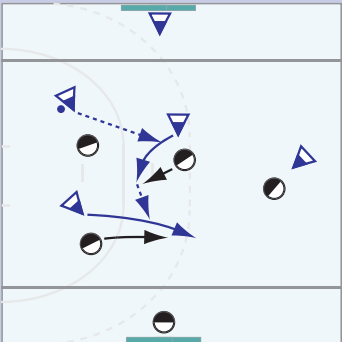


# Leskaart les 7

## (De eerste training bij de vereniging)

Tijd	Schetsen	Aanwijzingen Hulpmiddelen	Aandachtspunten
5 min		Praatje (nieuwe kinderen voorstellen)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Regels uit leggen aan elkaar zoals die bij jouw vereniging gelden</li> </ul>
5 min		<p><b>A. Inleiding: Tikspel</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Spelers verspreiden over 2 ruimtes van ong. 8 x 8 meter</li> <li>In elk vak is 1 speler tikker</li> <li>Als je getikt bent speel je in het andere vak mee</li> </ul> <p>Wie tikt de meeste spelers in zijn vak?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Per tikker ong. 30 seconden werken</li> <li>Op teken Trainer stoppen en op de plek blijven staan, zodat er geteld kan worden</li> </ul>
15 min		<p><b>B. Thema 1: Tippen in beweging</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Spelers verspreiden over 2 ruimtes van ong. 8 x 8 meter</li> <li>Spelers hebben allemaal een goed stuitende bal</li> <li>Verschillende doelen neerzetten op ong. 1 meter van achterlijn. (b.v. dozen, pilon met tennisbal erop, medicinebal op bank, hoepel of pilon in doel)</li> <li>Na het scoren zo snel mogelijk bal op halen (evt. doel weer recht zetten) en weer tippen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kinderen mogen zelf doel uitkiezen. Let op dat zij elkaar daarbij niet in de weg lopen</li> <li>Niet gooien als er iemand voor het te raken doel staat</li> </ul>



Tijd	Schetsen	Aanwijzingen Hulpmiddelen	Aandachtspunten
15 min		<p><b>C. Thema 2: Sprongworp in beweging</b></p> <p><b>Oefening 1:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tweetalen met 1 bal versprongen tegenover elkaar</li> <li>• 1 van het tweetal is aanspeler, ander ontvanger (regelmatig wisselen van functie)</li> <li>• Aanspeler speelt de bal met twee handen naar ontvanger</li> <li>• Ontvanger speelt bal met sprongworp terug <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Beetje links/beetje rechts aanspelen</li> <li>b. Ene keer hoog, andere keer laag aanspelen</li> <li>c. Aanspeler loopt achteruit, speelt de bal hoog naar ontvanger</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spelers in het midden zijn aanspelers, zodat ontvangers in buitenste rij ruimte hebben om links en rechts bal te vangen</li> <li>• Moeite met vangen: afstand verkleinen</li> </ul>
		<p><b>Oefening 2:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 rijtjes van 3 spelers. 1 is aanspeler met bal op 6 meter, andere 2 staan schuin tegenover aanspeler op 10 meter</li> <li>• Keeper in doel (regelmatig wisselen van keeper)</li> <li>• Snel om de beurt werken.</li> <li>• Degene die schiet haalt bal op en wordt Aanspeler</li> <li>• Aanspeler sluit achter rij aan</li> <li>• Ontvanger is in beweging schuin richting doel. Aanspeler speelt de bal naar ontvanger</li> <li>• Ontvanger schiet met sprongworp op doel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Makkelijk scoren: afstand vergroten</li> <li>• Pas gooien als de keeper klaarstaat</li> </ul>
20 min		<p><b>D. Afsluiting: Handbal 4x4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spelers verdelen in groepen van 4, waarvan 1 keeper</li> <li>• Twee groepen spelen, andere wacht</li> <li>• Handbalveld maken in breedte veld met doeltjes of valmatten</li> <li>• Scoren is wisselen</li> <li>• Aanvallers: 'Probeer door samenspel te scoren in het doel van de tegenstander'</li> <li>• Verdedigers: 'Probeer door de bal te onderscheppen een score te voorkomen'</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gelijkwaardige groepen maken</li> <li>• Makkelijk scoren: Via stuit aanspelen of minimaal 3x samenspelen voor je mag scoren</li> </ul>

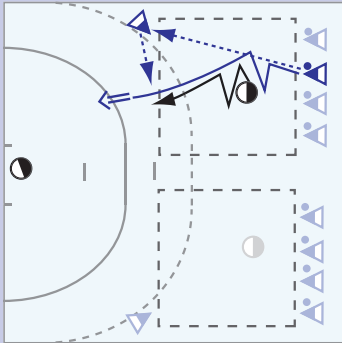
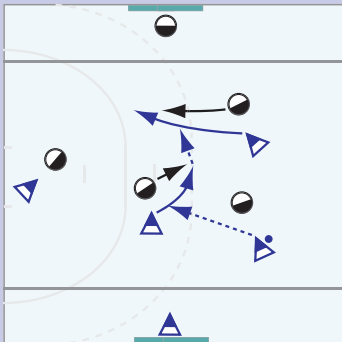




# Leskaart les 8

## (De tweede training bij de vereniging)

Tijd	Schetsen	Aanwijzingen Hulpmiddelen	Aandachtspunten
10 min		<p><b>A. Inleiding: Tipspel met ballonnen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spelers verspreiden over 2 ruimtes van ong. 8 x 8 meter</li> <li>• Spelers allemaal een ballon en een goed stuitende bal</li> <li>• Na enige tijd ballon met daarin tafeltennisbal geven</li> <li>• Probeer de bal te tippen en de ballon tegelijk omhoog te houden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Helft ballonnen, andere helft met tafeltennisbal, dan na enige tijd wisselen van ballon</li> <li>• Competitie: Wie kan de meeste keren de ballon hooghouden?</li> </ul>
15 min		<p><b>B. Thema 1: Tippen in beweging / bal veroveren bij het tippen</b></p> <p><b>Oefening 1:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spelers verspreiden over 2 ruimtes van ong. 8 x 8 meter</li> <li>• Spelers hebben een goed stuitende bal</li> <li>• In elk vak een balveroveraar</li> <li>• Op teken trainer van hand wisselen</li> <li>• Allemaal tippen, lopen in rustige looppas</li> <li>• Je mag niet tegen iemand aanbotsen.</li> <li>• Spelers zonder bal proberen een bal bij iemand anders op juiste manier weg te tikken</li> <li>• Als jou bal is weggetikt ga je zelf een andere veroveren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Als er veel botsingen zijn het veld vergroten</li> <li>• Heb je een bal weggetikt dan moet diegene de bal ophalen</li> </ul>
		<p><b>Oefening 2:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spelers verdelen in twee groepen. 1 groep is verdeeld over de twee vakken en noemen we de verdedigende partij.</li> <li>• Aanvallende partij moet door de vakken tippen (heen en terugweg).</li> <li>• Verdedigers staan verdeeld over de vakken. Zij proberen de ballen weg te tikken.</li> <li>• Na 2 minuten wisselen</li> </ul> <p>Aanvallers proberen tippend door het vak aan de overkant en terug te komen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Op teken trainer de aanvallende partij allemaal 1 bal in de handen</li> </ul>

Tijd	Schetsen	Aanwijzingen Hulpmiddelen	Aandachtspunten
15 min		<p><b>C. Thema 2: Passeren zonder bal</b></p> <p><b>Oefening 1:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Werken in 2 vakken van ong. 8 x 8 meter</li> <li>• In elk vak een verdediger</li> <li>• Voor elk vak 4 aanvallers met bal</li> <li>• Achter elk vak één aanspeler</li> <li>• Keeper in doel</li> <li>• Aanvaller speelt bal naar aanspeler</li> <li>• Probeert verdediger in vak te passeren</li> <li>• Aanvaller krijgt als hij verdediger gepasseerd is, buiten het vak bal aangespeeld en schiet met sprongworp op doel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Niet tegelijk starten</li> <li>• Na schot bal ophalen en achteraan sluiten (de keeper hoeft dus geen ballen te halen)</li> </ul>
20 min		<p><b>D. Afsluiting: Handbal 4x4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spelers verdelen in groepen van 4, waarvan 1 keeper</li> <li>• Twee groepen spelen, andere wacht</li> <li>• Handbalveld maken in breedte veld met doeltjes of valmatten</li> <li>• Scoren is wisselen</li> <li>• Aanvallers: 'Probeer door samenspel te scoren in het doel van de tegenstander'</li> <li>• Verdedigers: 'Probeer door de bal te onderscheppen een score te voorkomen'</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wachtende groep kan ingeschakeld worden als teller, scheidsrechter, ballenophaler</li> </ul>

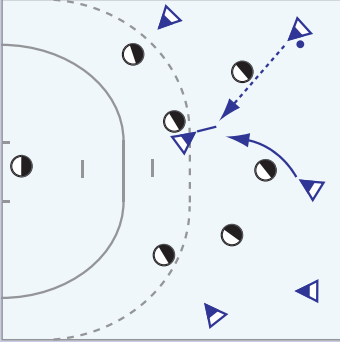




# Leskaart les 9

## (De derde training bij de vereniging)

Tijd	Schetsen	Aanwijzingen Hulpmiddelen	Aandachtspunten
10 min		<b>A. Inleiding les 9: Tikspel (samenwerken)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tweetallen maken. Tweetallen houden handen vast</li> <li>• Tweetallen verspreiden over ruimte van ong. 10 x 10 meter</li> <li>• Eén van het tweetal heeft ogen dicht</li> <li>• 1 tweetal is tikker</li> <li>• Het tweetal dat getikt wordt is nieuwe tikker</li> <li>• Probeer een ander tweetal te tikken zonder dat handen los gaan, door elkaar aanwijzingen te geven welke kant je oploopt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Als de handen glad zijn kunnen ze elkaar vasthouden bij de polsen</li> <li>• Als er te weinig kinderen worden getikt dan het tikgebied verkleinen</li> </ul>
15 min		<b>B. Thema 1: Tippen in beweging/schot op doel</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Drie doelen maken met keeper. twee valmatten, 1 handbaldoel</li> <li>• Kinderen verdelen over de drie vakken</li> <li>• Allemaal een bal</li> <li>• Tippen met je rechterhand, vanaf ong. 7 meter strekworp op doel</li> <li>• Tippen met je linkerhand</li> <li>• Idem a. Nu met sprongworp</li> <li>• Idem b. Nu met sprongworp</li> <li>• Nu met verdediger. Verdediger probeert bal weg te tikken, aanvaller probeert tippend te passeren, schot op doel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Keepers regelmatig wisselen (b.v. na 5 schoten)</li> <li>• Speler haalt de bal op en sluit achter in de rij aan</li> <li>• Regelmatig wisselen van verdediger</li> </ul>
15 min		<b>C. Thema 2: Passeren met of zonder bal gevolgd door sprongworp in beweging</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 spelsituaties uitzetten: 2 aanvallers - 1 verdediger + keeper</li> <li>• Aanvallers: Probeer samen te spelen, de verdediger(s) te passeren zonder bal en/of te tippen richting doel en te scoren</li> <li>• Verdedigers: Probeer de bal te onderscheppen of weg te tikken</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regelmatig wisselen van keeper/aanvallers/verdediger</li> <li>• Uitbouwen als kinderen daar aan toe zijn naar 2 aanvallers – 2 verdedigers</li> </ul>

Tijd	Schetsen	Aanwijzingen Hulpmiddelen	Aandachtspunten
20 min		<p><b>D. Afsluiting: Handbal 6x6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spelers verdelen in twee groepen van 6 en 1 keeper</li> <li>• 1 groep verdedigt, andere valt aan</li> <li>• 1x6 lintjes of hesjes</li> <li>• Pilon op middellijn</li> <li>• Als verdedigers bal onderscheppen worden zij aanvallers. Eerst moet een speler met de bal de pilon aanraken, voor er weer aangevallen kan worden</li> <li>• Aanvallers: 'Probeer door samenspel te scoren in het doel van de tegenstander'</li> <li>• Verdedigers: 'Probeer de bal te onderscheppen en probeer samen een score te voorkomen'</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Als de pilon moeilijk te bereiken is omdat alle kinderen er omheen gaan staan kunnen er meerdere pilonnen op de middenlijn worden gezet</li> <li>• Speel 6x6 over hele veld als de ruimte het toelaat</li> </ul>

