



Handbal (4)

In drie voorgaande artikelen zijn ideeën aangedragen om leerlingen in de bovenbouw van het primair onderwijs en leerlingen in het voortgezet onderwijs basisvaardigheden van het handbal aan te leren. In het derde artikel is oefenstof aangeboden om de meer vaardige leerlingen uitdagende oefeningen aan te bieden. In dit laatste artikel over handbal zullen tactische elementen besproken worden die in de lessen LO in het voortgezet onderwijs kunnen worden behandeld.

Door: Sebastiaan Platvoet en Wim Platvoet

Op het moment dat leerlingen de basisvaardigheden van het handbal bezitten en ze in staat zijn deze toe te passen tijdens wedstrijdsituaties is het interessant om te gaan werken aan tactische elementen van het handbalspel. Tactische elementen zijn groepstechnische vaardigheden. Voor het spelen van een bepaalde tactiek zijn afspraken en afstemming tussen de spelers noodzakelijk. Dit maakt het spel aantrekkelijk om op expliciete en impliciete wijze te werken aan sociale (bijvoorbeeld 'verbeteren van samenwerken') en cognitieve doelen (bijvoorbeeld 'bewust zijn van en afspreken welke tactiek wordt gespeeld'). Samenwerken met medespelers is zowel voor de verdedigers als voor de aanvallers essentieel om succesvol te zijn.

Zes tegen zes spelen

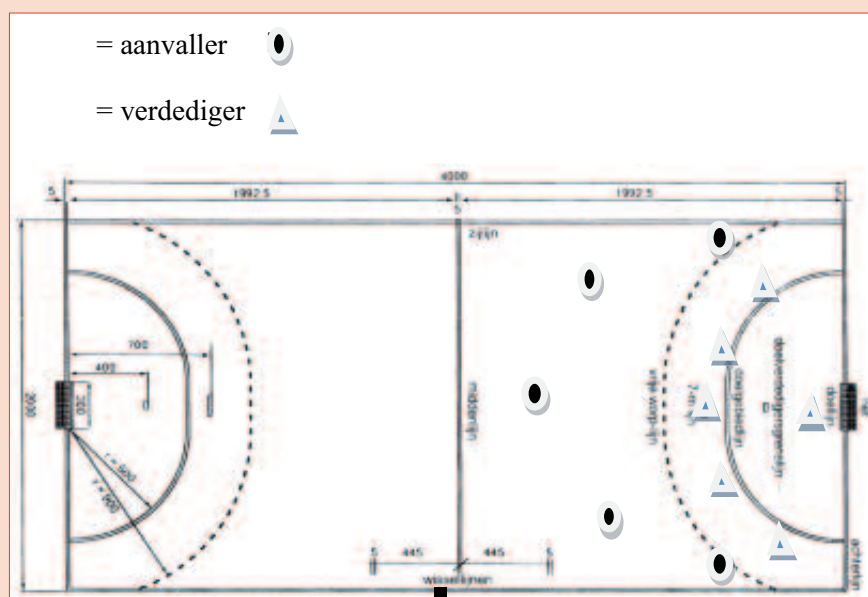
In het eerste artikel is geadviseerd om het eindspel handbal te spelen met zes tegen zes (per team vijf veldspelers en één keeper). Alleen bij hogere klassen die heel vaardig zijn en die in meerdere leerjaren regelmatig handbal hebben gespeeld, is het haalbaar/zinvol om met zes veldspelers te spelen. Op school is het vaak verstandiger om ook bij rede-

lijk vaardige leerlingen met vijf veldspelers en één keeper te spelen. Door met vijf veldspelers te spelen houd je voor de aanvallers meer ruimte op het speelveld om in scoringspositie te komen. De kans op succesbeleving vergroot waardoor een toename van het plezier in het handbal stijgt. Tevens hoeft de lastige positie van cirkelspeler niet (uitgebreid) te behandelen tijdens de lessen. Bij het spelen met vijf veldspelers is de opstelling als volgt:

De opstelling voor de aanvallers afgebeeld in figuur 1 wordt in het handbal een 3-2 opstelling genoemd. Dit betekent dat drie opbouwspelers en twee hoekspelers de posities bezet houden. De verdedigende opstelling wordt een 5-0 dekking genoemd. Alle verdedigers staan tussen de zes en negen meterlijn.

Aanvalprincipes

Er zullen nu drie verschillende tactische elementen worden besproken. Het doel



Figuur 1: Handbalveld met opstelling aanval en verdediging

van het uitvoeren van een tactisch element is om één van de aanvallers in een goede scoringspositie te brengen. Elk element zal worden verduidelijkt aan de hand van een spelsituatie. De drie tactische elementen zijn:

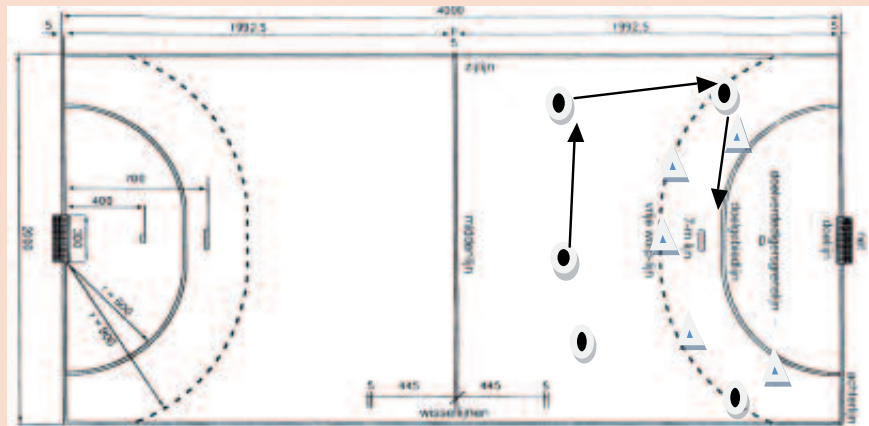
- 1 positiespel en positieovername
- 2 het samenspel in beweging met parallelle schotdreiging
- 3 het kruisen.

Een belangrijk aanvalprincipe waar leerlingen bewust van moeten worden is dat alle posities zoveel mogelijk bezet blijven. Door het bezet houden van alle posities kan diepte en breedte in het aanvalsspel gebracht worden. Het bezet houden van posities betekent niet dat alle leerlingen passief zijn en op de 'eigen positie blijven staan'. Aan de hand van de volgende spelsituatie willen we dit verduidelijken.

1. Situatiebeschrijving positiespel en positieovername

Op school (en zelfs op wedstrijdniveau) zie je vaak dat verdedigers niet voldoende terugzakken naar de cirkel. Een verdediger stapt uit naar de negen meter als de directe tegenstander met bal dreigt richting doel. Indien de aanvaller

de bal vervolgens doorspeelt moet de verdediger terugzakken naar de zes of zeven meter om medespelers optimaal rugdekking te kunnen verlenen. Als dit niet gebeurt dan ligt er ruimte op de cirkel achter de verdedigers. Voor de hoekspelers biedt dit de mogelijkheid om in



Figuur 2. Overnemen van posities

te starten zonder bal, zich aan de cirkel te positioneren en te wachten op een pass van een medespeler. Om toch diepte en breedte in het spel te houden moet dan de linker- of rechteropbouwspeler de hoekpositie overnemen. De middenopbouwspeler neemt dan de opbouwpositie over. Er ontstaat dan een 2-3 opstelling (zie figuur 2).

2. Samenspel in beweging met parallelle schotdreiging

Een belangrijk aanvalselement is dat alle aanvallers dreiging hebben richting doel. Elke speler maakt een schotdreiging of lichaamsdreiging richting doel voordat de bal wordt afgespeeld. In het

handbal wordt dit wel een golfbeweging genoemd. Bij voldoende dreiging komt bij een aanvallende speler voldoende ruimte om een doelpoging te wagen. Meestal start een beweging in één van de hoeken en eindigt de beweging bij de opbouwspeler of hoekspeler aan de andere kant van het speelveld. Indien deze spelers geen ruimte hebben om te



FOTO: SEBASTIAAN PLATVOET



schietsen kan de golfbeweging weer de andere kant op worden gemaakt. Bij het leren van het samenspel in beweging met parallelle schotdreiging moet door de speler gelet worden op:

- wachten op het juiste moment met dreigen
- dreigen tussen twee verdedigers in om ruimte te krijgen
- op het juiste moment instarten zonder bal om golfbeweging te behouden
- juiste loopweg kiezen
- de loopsnelheid variëren
- keuze kunnen maken tussen zijwaarts afspelen van de bal of schieten op doel.

Een variatie in de golfbeweging is gebruik maken van de contrapass. De verdedigers anticiperen op de golfbeweging door mee te bewegen met de balrichting. De

middenopbouwer is vaak de aangewezen persoon om een golfbeweging af te breken en direct of eerst na het maken van een stuit de bal weer terug te spelen naar de kant van waar de bal is gekomen. De verdedigende partij wordt hierbij op het verkeerde been gezet en er wordt ruimte gecreëerd aan de kant waar de bal vandaan komt.

Het kruisen

Het kruisen wordt tijdens handbalwedstrijden veel toegepast en is erg effectief om een overtalsituatie te creëren. Voor jonge spelers en leerlingen op school is het kruisen een lastige vaardigheid omdat spelers door elkaar gaan lopen (overzicht verdwijnt) en onderlinge afstemming en timing heel goed moeten zijn. Onder kruisen wordt verstaan het snijden van loopwegen, met of zonder

bal, in een aanval. Het doel van kruisen is het voorbereiden van een aanvalsactie, het uitspelen van een spelsituatie om op doel te kunnen werpen en de verdediging tot acties verleiden waardoor ruimte ontstaat voor de verdediging. De meest toegepaste en eenvoudige manier van kruisen is een wissel tussen middenopbouwer en de linker- of rechteropbouwspeler. Een voorbeeld van een wissel tussen twee opbouwers: de middenopbouwspeler loopt met bal in de richting van de negen meter en dreigt op doel. De linkeropbouwspeler loopt eerst naar buiten, breekt zijn loopweg af en komt vlak achter de middenopbouwspeler langs. Op dat moment past de middenopbouwspeler de bal naar de linkeropbouwspeler. Deze speler kan dan schieten of de bal doorspelen naar de rechteropbouwspeler die in komt lopen zonder bal. Zie figuur 3.



Het kruisen van aanvallers kan plaatsvinden op alle posities. Nog een voorbeeld van een spelsituatie. De rechterhoekspeler start in naar binnen en probeert

twee verdedigers aan zich te binden. Na een dreiging om naar het midden te lopen breekt de rechteropbouw zijn loopweg af en komt achter de hoekspeler langs en schiet op doel.

Aandachtspunten

Veel bewegen

Leerlingen stimuleren om veel te bewegen in het veld, veel positiewisselingen door te voeren en te kruisen is aan te bevelen. Het spel wordt hierdoor uitdagend, leerlingen bewegen intensief en er worden meer scoringsmogelijkheden gecreëerd. Maak leerlingen wel duidelijk dat constant een 3-2 of 2-3 opstelling in de aanval te zien is. Indien deze opstelling niet meer aanwezig is wordt het lastig voor een aanvaller om een bal naar een medespeler te kunnen passen. Het constant bezet houden van linker- en rechteropbouw is in het handbal een belangrijk uitgangspunt. In de verdediging is het uitgangspunt bij een 5-0 dekking dat alleen de verdediger uitstapt waarvan de directe tegenstander dreiging maakt richting doel.

Uitleg

De meest effectieve manier om een sport te leren is door het te doen. Om 'het doen' effectiever te laten zijn is het nuttig om gebruik te maken van visualisaties. Tactische elementen en opstelling kunnen heel goed duidelijk gemaakt worden door gebruik te maken van filmbeelden en/of tekeningen. Uit eigen ervaring blijkt dat leerlingen (en ook handbalspelers) vaak na een filmbeeld of tekening zeggen 'oh dat is de bedoeling'.

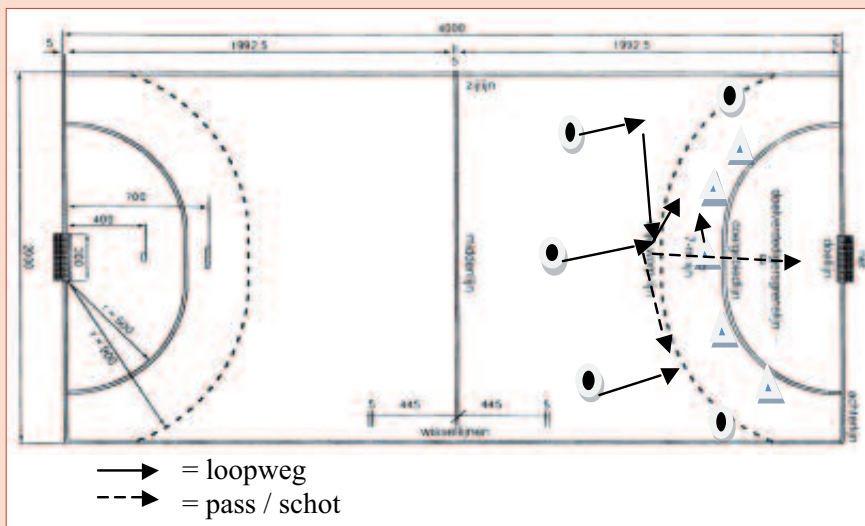
Vooraf met filmbeelden zijn veel aantrekkelijke mogelijkheden beschikbaar. Leerlingen beelden laten zien 'van een echte wedstrijd' of een opname maken van een spelsituatie op school en deze vervolgens kort bespreken met de leerlingen als ze als team aan de kant zitten zijn heel effectieve en motiverende leermiddelen.

Ten slotte

Het doel van deze artikelenreeks is om vakcollega's handvaten te bieden om handbal aan te bieden op school. In artikel één stelden wij dat handbal vaak weinig wordt gespeeld op scholen door onbekendheid met de sport en problemen met accommodatie. Met deze serie artikelen heeft u ideeën hoe handbal met leerlingen op school te gaan spelen. In de opbouw van de lessen komt naar voren dat wij er voor kiezen leerlingen eerst basisvaardigheden aan te leren en pas daarna de stap te maken naar meer complexe spelelementen. Voor het leren van de basisvaardigheden is het aan te bevelen veel te werken met kleine teams en in vereenvoudigde spelsituaties. De basisvaardigheden en principes van het spel kunnen de leerlingen zo het meest effectief worden aangeleerd. Ook de in dit artikel besproken tactische elementen kunnen goed worden behandeld in vereenvoudigde situaties. Handbal is een spel met relatief eenvoudige basisvaardigheden die makkelijk zijn aan te leren. Dit biedt de minder vaardige leerlingen de kans om ook competent te worden. Handbal is daarnaast echter ook een heel snelle, uitdagende en complexe sport waarin voor heel vaardige leerlingen meer dan voldoende uitdagingen liggen. Kortom, handbal is een heel geschikte sport om te spelen in het primair en voortgezet onderwijs waarbij er voor alle leerlingen mogelijkheden en uitdagingen zijn!

Correspondentie:

Sebastiaan.Platvoet@han.nl of
w.platvoet@home.nl



Figuur 3. Spelsituatie kruisen: middenopbouw wisselt met linkeropbouw