



Handbal (1)

Handbal is in Europa een populaire sport. Het is de door mannen meest beoefende zaalsport en de meest beoefende sport door vrouwen (in georganiseerd verband). In Nederland wordt handbal door zo'n 60.000 mensen gespeeld. 70 Procent hiervan is vrouw. Om de jeugd enthousiast te maken voor handbal is het essentieel dat ze al op jonge leeftijd in aanraking komen met de sport. Onderwijs is daarvoor de meest geschikte ingang. Door: *Sebastian Platvoet en Wim Platvoet*

Tijdens lessen Sport en Bewegingsonderwijs wordt handbal niet overal structureel aangeboden. De auteurs vermoeden dat dit te maken heeft met de onbekendheid van docenten met het spel en problemen met accommodatie. In een reeks van drie artikelen willen we u overtuigen van de mogelijkheden en handvatten geven voor het aanbieden van handbal aan leerlingen in de leeftijd van acht tot zestien jaar.

- 4 iedereen verdedigt en iedereen valt aan
- 5 veel scoringsmogelijkheden betekent veel succesbeleving, dus de intrinsieke motivatie is hoog
- 6 eenvoudige en eenduidige spelregels.

Uitgangspunt van de auteurs is dat in elke les handbal aandacht wordt besteed aan alle punten. Leerlingen

leren op deze wijze de basisvaardigheden snel goed te beheersen en alles wat wordt gedaan in de context van het spel. Betekenisvol bewegen en oefenen is essentieel om het nut en de meerwaarde van oefeningen duidelijk te maken voor leerlingen. Dit verhoogt de betrokkenheid en 'commitment' bij het spel. Dit heeft als gevolg dat leerlingen meer inzet tonen, harder willen werken en uiteindelijk betere resultaten laten zien.

Geschied

Handbal is uitermate geschikt om op school aan te bieden aan kinderen in de leeftijd van acht tot zestien jaar. De volgende redenen liggen hieraan ten grondslag:

- 1 de basisvaardigheden in handbal zijn relatief simpel (gooien, vangen, schieten, sprongworp)
- 2 de afhankelijkheid van je team-genoten is groot (leren samenwerken, alleen ben je nooit succesvol)
- 3 de hoge snelheid in het spel maakt het spel dynamisch en intensief (er wordt veel bewogen)



FOTO: ANITA RIEMERSMA

En dit leidt hopelijk tot enthousiasme voor het spel en de (door de vakwereld) zo gewenste stap naar de sportvereniging.

Opbouw van de lessen

In een serie van vier lessen willen wij u graag duidelijk maken hoe handbal op school kan worden aangeboden. De auteurs gaan er vanuit dat leerlingen op school bekend zijn gemaakt met varianten op het handbal. Voorbeelden hiervan zijn tchouckbal, tienbal, mattenbal, kophandbal en hakobal. Al deze vormen zijn 'spelvormen'. Bij deze spelvormen wordt het 'samen spelen, samen met meerdere personen een balspel uit kunnen voeren' voorbereid. Door het spelen van deze spelen ontwikkelen leerlingen hun basisvaardigheden gooien, vangen,

strekworp, sprongschot, bewegen met en zonder bal. Tevens leren ze samenwerken omdat meestal de regel 'lopen met bal is niet toegestaan' wordt gehanteerd. Alhoewel we tijdens het spelen van handbal afraden om deze regel te hanteren (oftewel tippen wel toestaan) adviseren we om zeker in de eerste lessen geen aandacht te geven aan tippen. Door de bal rond te spelen met van elke speler een continue dreiging richting doel creëer je als aanvallend team ruimte en mogelijkheden om te scoren. Dit dient als uitgangspunt genomen te worden bij het inrichten van de lessen handbal!

Handbal dient te worden aangeboden zoals het in de samenleving voorkomt, namelijk als een wedstrijd sport. Bij een

wedstrijd gaat het om 'de competitie aangaan met anderen, willen winnen, beter zijn dan anderen'. Deze motieven passen erg bij kinderen (zeker jongens) in de leeftijd van twaalf tot zestien jaar). Het aanbieden van een sport in wedstrijdvorm impliceert niet dat je succesvol bent als je 'beter bent dan je tegenstander'. Succesvol ben je als je binnen je eigen mogelijkheden optimaal hebt gepresteerd. Je taken dien je zo goed mogelijk uit te voeren (taakgeoriënteerd klimaat). Lukt dit dan mag je tevreden zijn, ongeacht of je hebt gewonnen of verloren.

Wij kiezen hier om handbal in vier lessen aan te bieden. Aan het eind van de vier lessen zijn de leerlingen in staat om zes tegen zes te spelen (inclusief keeper). We kiezen er bewust voor om bij handbal op school niet zeven tegen zeven te spelen. Door een speler weg te laten creëer je meer ruimte op het veld waardoor meer scoringskansen ontstaan. Ook zul je merken dat bij zes tegen zes sommige leerlingen het nog erg moeilijk vinden om te scoren. Daarnaast los je met het weglaten van één speler een lastige positie op, de cirkelloper. Met zes tegen zes heb je één keeper, twee hoekspelers (LH, de linkerhoekspeler en RH, de rechterhoekspeler) en drie opbouwspelers (LO, de linkeropbouwspeler en MO, de middenopbouwspeler en RO, de rechteropbouwspeler).

Motorische doelen

Les 1:

- leerlingen bekend maken met principes handbal
- verbeteren van basisvaardigheden (strekworp, vangen, sprongschot)
- leren reageren (bewegen) op acties van medespeler
- leren spelen van handbal vijf tegen vier (vier veldspelers).

Les 2:

- leren uitspelen van overtalsituaties (met accent op bewegen zonder bal)
- verbeteren van schieten op doel vanuit verschillende posities in combinatie met schotdreiging
- verbeteren van het spelen van vijf tegen vijf (vier veldspelers).



FOTO: ANITA RIEMERSMA

Foto 1: basisvaardigheid sprongworp



FOTO: ANITA RIEMERSMA

Foto 2: dynamisch en intensief

Les 3:

- leren toepassen van positiewisselingen (inlopen van hoekspelers)
- aanleren van passeerbewegingen één tegen één
- leren van verdedigen één tegen één
- verbeteren van het spelen van zes tegen zes (vijf veldspelers).

Les 4:

- leren geven van rugdekking (zone verdediging)
- verbeteren van positie spel aanval met accent op leren creëren van overtalsituaties
- spelen van eindspel zes tegen zes (vijf veldspelers).

Materiaal

Om de overgang van spel naar wedstrijd duidelijk te maken en leerlingen kennis te laten maken met handbal als wedstrijdsport start je de eerste les direct met het spelen van een wedstrijd. Het voordeel hiervan is dat jij als docent een beeld krijgt van het niveau. De leerlingen leren direct de bedoeling van het spel en ervaren welke vaardigheden

nodig zijn bij handbal. Wij adviseren om in eerste instantie te spelen op kleine veldjes (1/2 gymzaal) en met kleine teams (drie tegen drie of vier tegen vier met een keeper).

Een handbalcirkel kan prima gemaakt worden met krijt, tape of soft doppen. Hanteer voor de cirkel een afstand van drie en een halve meter of vier meter tot het doel.

Indien geen handbaldoel aanwezig is of als op een klein veld wordt gespeeld kan goed gebruik worden gemaakt van een dikke mat. Met touwen, tape of krijt kan prima, afhankelijk van de grootte van het speelveld en cirkel, een doel worden gemaakt. Ook kan gebruik worden gemaakt van een klein turnmatje. Als de cirkel kleiner is dan vier meter hanteer dan altijd de regel dat er alleen gescoord kan worden met een stuitbal. Dit ter bescherming van de keeper.

Ten slotte, bij handbal is het van belang dat een speler kan knijpen in een bal. Kies daarom tijdens het spelen altijd voor damesballen in plaats van heren-

ballen. Door het knijpen heb je als speler veel meer mogelijkheden en controle over de bal.

De lessen één tot en met vier zullen in twee volgende artikelen worden uitgewerkt.

*Correspondentie:
Sebastiaan.Platvoet@han.nl, of
w.platvoet@home.nl*