



Handbalvereniging EHTV

Is er ook een handbalclub EHTV vraagt u zich af ?

Jawel, vanaf deze datum is er een virtuele handbalvereniging die EHTV heet.

Waarom ?

Dit heeft een korte geschiedenis.

De E.H.T.V. heeft HandballAction in de persoon van ondergetekende, Roland Kop, gevraagd dit magazine mee gestalte te geven.

Wellicht weet u dat www.handballaction DE oefenstof website op het WWW is.

Het bestuur van de E.H.T.V. heeft dan ook contact opgenomen met www.handballaction.nl.

De E.H.T.V. wil u met dit magazine hun leden bedienen met achtergronden en informatie over alles wat met handbal te maken heeft. Dan zijn ze bij HandballAction aan het juiste adres.

Na overleg is besloten om een zgn.virtuele handbalclub op te richten. Zodoende kunnen we alles v.w.b. techniek en tactiek aan de orde laten komen.

Tijdens het overleg bleek dat men bij de E.H.T.V. veel waarde hecht aan de training van TECHNIEK. De techniek zal dan ook de hoofdmoot vormen van elke bijdrage van HandballAction in dit magazine.

EHTV gaat een VerenigingsWerkplan ontwerpen waarbij men uit gaat van een rode draad, die later gestalte gaat krijgen bij de diverse leeftijdsgroepen en zelfs wordt uitgewerkt in kant en klare oefenstof.

Deel 2 VWP

In deze uitgave het AANVALLEND deel van het VerenigingsWerkPlan van EHTV.

VWP (VerenigingsWerkPlan)

Spelidee en afspraken EHTV

Dit overzicht zou een herkenbaar spelidee voor onze vereniging moeten zijn. Hierin staat verwoord op welke manier en met welke globale afspraken we de wedstrijden zullen gaan spelen. Dit spelidee is tot stand gekomen door Roland Kop samensteller van www.handballaction.nl.

aanval rode draad

AANVAL

Snelle Middenuit of Break out : keeper werpt lange bal

Snelle tegenaanval : mid voor start door midden naar overzijde
2^e verdedigers naar zijlijn ver op helft tegenpartij
hoeken iets naar binnen, wachten op de middellijn
mid achter wachten op 9 mtr in het midden
instarten RO naar LC

Organisatie : plaatsen innemen : mid voor wordt cirkelspeelster
mid achter wordt mid opbouw
2^e verdedigers worden hoekaanvallers
hoekverdedigers worden buitenopbouwers

Aanval : 3:3 aanval :

- positie spel met snelle balvoering en binden tegenstanders
- 1:1 situaties opzoeken, overtal creëren andere zijde
- overgangen uit positie spel
- aanvalsconcepten

Overtal : mensen binden en overtal creëren andere zijde

Ondertal : 2:3 aanvalsofstelling, 1:1 duels, instarten hoeken, eventueel mangedekte speelster vrijspellen.

9 mtrs : altijd de opstelling van de gevaarlijkste vrije worp, iedereen maakt altijd dezelfde bewegingen voor alle varianten

7 mtrs : 2 mensen naast de schutter, 2 op de middellijn, 1 op 7 mtr eigen helft

Bijzondere situaties :

Beginworp :

Verdediging : mid opbouw hindert degene die op de middellijn staat, onderweg loopwegen blokkeren, snel terug, zie teruggaan in de verdediging.

Aanval : mid voor snel naar middenstip, lange bal keeper, zie s.t.a afspraken

Uitgangspunten.

Allereerst het spelidee dat later in dit VWP zal worden uitgewerkt

Als uitgangspunt is genomen de HANDBALSTER/HANDBALLER.

Logisch op het eerste gezicht.

De handbalsters/handballers binnen onze vereniging maken allen een ontwikkeling door. Qua leeftijd, fysiek, sociaal en intelligentie.

Bij elke leeftijdsgroep werd gekeken met welk soort kinderen we te maken hebben en daarop werd de hele handbaltheorie losgelaten. We gaan dus uit van de natuurlijke ontwikkeling van het kind en passen onze manier van trainen, begeleiden, corrigeren, oefenstofkeuze e.d daarop af.

Kortom :

We kijken naar kinderen.

Observeren hun lichamelijke ontwikkeling.

We weten ongeveer wat er geestelijk, sociaal in hen omgaat.

Sluiten daarbij aan v.w.b. handbal.

We hebben voor onszelf een idee hoe we het spelletje willen spelen.

Combineren deze gegevens om tot een aanvaardbaar plan te komen.

Op de volgende pagina een overzicht.

Dit overzicht behandelt achtereenvolgens de leeftijdscategorie met haar karakteristieken, in grijs gearceerd ons techniek trainingsthema voor deze uitgave (van stoeien naar de 3:2:1 verdediging), in hoeverre men mag/moet corrigeren, hoe de verschillende leeftijdscategorieën een techniek aanleren en op welke wijze we de stof gaan aanbieden.

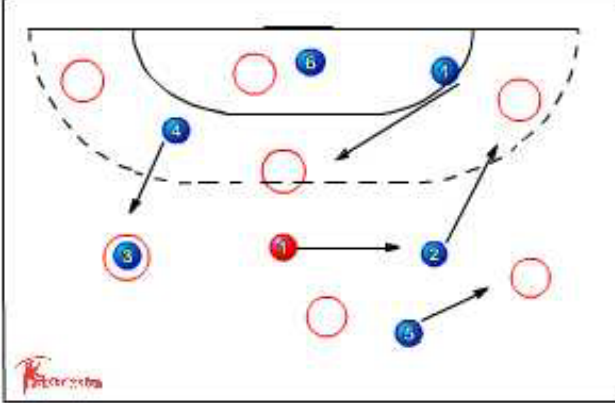
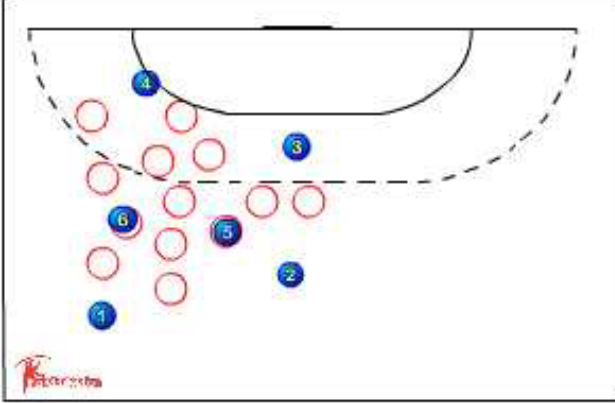
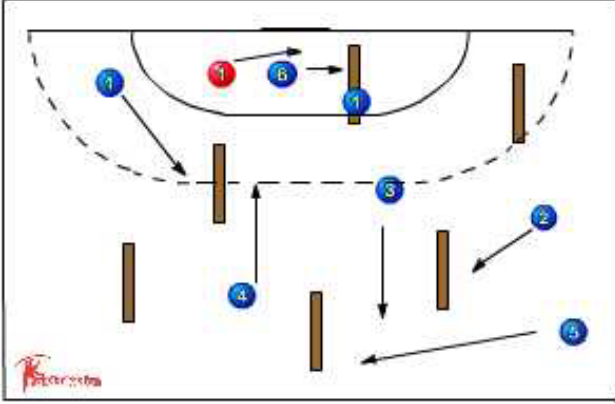
Voor elke techniek binnen onze handbalsport zou men zo'n verticale (van mini tot senior) aan kunnen brengen.

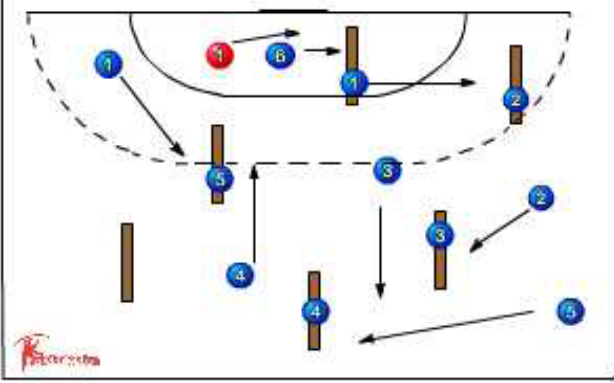
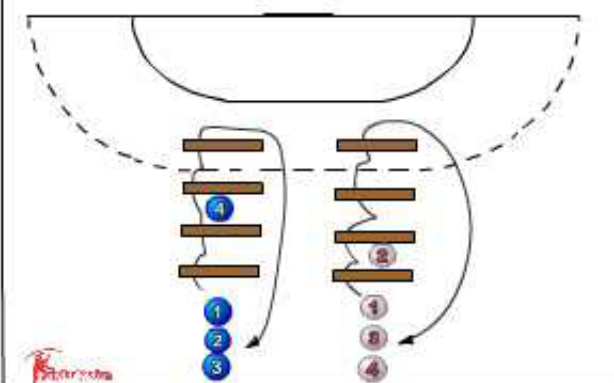
We zullen dit schema dan ook elke keer gebruiken om de leerlijnen te verduidelijken. Binnen het grijs gearceerde deel zullen dan natuurlijk steeds andere trainingsthema's verschijnen. De rest blijft hetzelfde, want dat zijn de vaste kaders waarin we lesgeven.

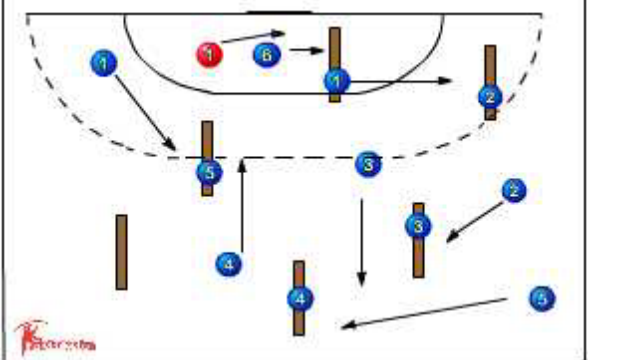
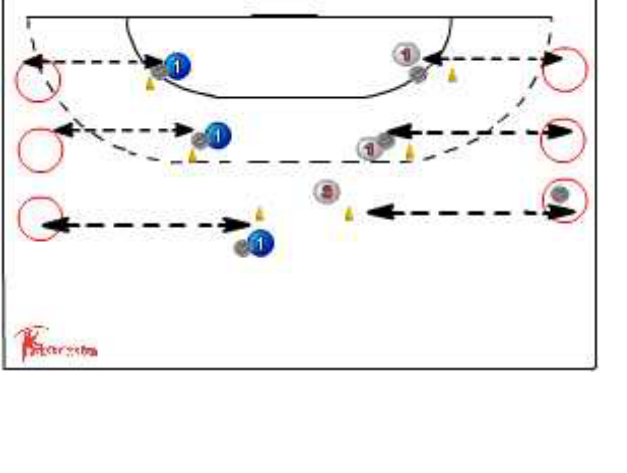
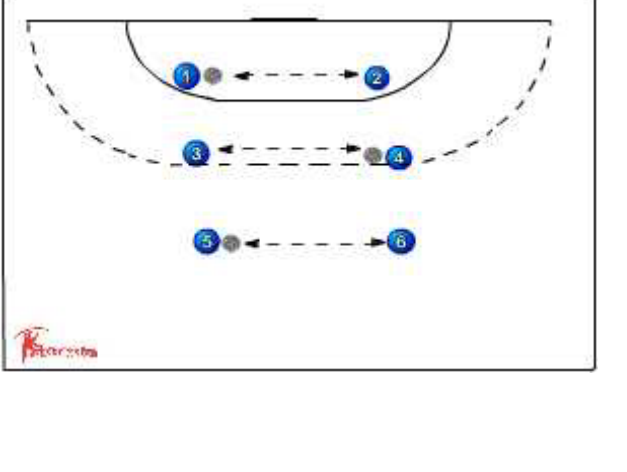
Op de pagina's daarna de verticale leerlijn van mini tot senior MET ons technische thema van deze uitgave : van lopen/springen tot complexe schottraining :
sprongworp hoog

Leerlijnen SPRONGWORP HOOG

| <u>Leeftijdscategorie / karakteristieken</u> | <u>Trainingsthema (hier ons techniekdeel voor deze uitgave)</u> | <u>correcties</u> | <u>Hoe leert men een techniek aan</u> | <u>Oefenstof aanbieden in ...</u> |
|---|---|---|---|-----------------------------------|
| A jeugd senior uitgegroeid meer kracht gemotiveerd doelgericht opdrachten bereid om echt te trainen goed willen doen gemotiveerd doelgericht | <u>Tactisch concept :</u> Complexe schottraining | automatiseren en corrigeren aan de hand van aandachtspunten uitvoeren technieken op specifieke posities uitbreiden technisch repertoire | Techniek moet toegepast worden in wedstrijd situaties | Oefenreeksen wedstrijdvormen |
| B jeugd keuze recreatie - prestatiesport versnelde lichaamsgroei disharmonie herkenbare geslachtskenmerken ongecoördineerd, later beter vriendinnen/vrienden bereid om echt te trainen goed willen doen gemotiveerd doelgericht | <u>Technisch element :</u> <ul style="list-style-type: none"> sprongworp vanuit de 2^e lijn | -veel correcties -veel herhalingen -aan de hand van aandachtspunten -techniek als gecoördineerde beweging -na basistechniek - veel variaties in complexere spel- en wedstrijd situaties | Techniek -verfijnen -verbeteren -differentiëren (andere vormen van 1 techniek) | oefenreeksen |
| C jeugd harmonisch geheel coordinatie groter er bij horen vriendinnen/vrienden bereid om echt te trainen goed willen doen gemotiveerd doelgericht | <u>Technisch element :</u> <ul style="list-style-type: none"> sprongworp hoog | -veel correcties -veel herhalingen -aan de hand van - aandachtspunten -techniek als gecoördineerde beweging | Techniek -verfijnen -verbeteren | Spel/oefenreeksen oefenreeksen |
| D jeugd bewegingsdrang, gecontroleerdere bewegingen beweeglijk, snel beperkte concentratie, wedijver spelen in een groep | <u>Handbalspecifieke vaardigheid :</u> Komen tot sprongworp hoog <u>Bewegingsbegied</u> Lopen/springen | <u>correcties</u> -grove fouten wegwerken -aandacht voor totale beweging -niet voor deelbeweging -geen precisie | Grove vorm aanleren van een techniek | Spelreeksen spelvormen |
| mini klein, teer, beweeglijk, ongecontroleerd, bewegingsdrang eenlingen, ongeconcentreerd impulsief, speels | <u>Bewegingsbegied :</u> Lopen/springen | <u>Correcties</u> -nauwelijks -globale vorming van bewegingsbeeld -veelzijdige ontwikkeling -opdoen van bewegings-ervaring -coördinatie | 'techniek' aanleren gaat onbewust voor de sporter | spelvormen |

| tijd | tekening | omschrijving | aandachtspunten |
|------|---|--|---|
| 10 |  | <p>Tikken tracht spelers te tikken. Je bent vrij als je in een hoepel staat. Er mag slechts een speler in een hoepel staan.</p> | <p>Romp rechttop,actieve armen :haakse ellebogen Harmonie : armen + benen Alles in de richting waar men heen wil : dus voeten, knieen, armen in een en dezelfde richting <u>Springen :</u> - armen helpen mee - gebogen knieën</p> |
| 5 |  | <p>Alle hoepels liggen verspreid door de zaal zodanig dat de met een sprong onderling te bereiken zijn. Wie springt de meeste hoepels in 1 min ? Variaties in sprongen !</p> | <p>Romp rechttop,actieve armen :haakse ellebogen Harmonie : armen + benen Alles in de richting waar men heen wil : dus voeten, knieen, armen in een en dezelfde richting <u>Springen :</u> - armen helpen mee - gebogen knieën</p> |
| 5 |  | <p>Een aantal banken staat in de zaal. Er is een tikker die tracht de anderen te tikken, deze zijn echter vrij als ze op een bank staan. Er mogen maximaal 3 (4-5) kippen op een bank staan. De kip die er het eerst opstond moet er dan af.</p> | <p>Romp rechttop,actieve armen :haakse ellebogen Harmonie : armen + benen Alles in de richting waar men heen wil : dus voeten, knieen, armen in een en dezelfde richting <u>Springen :</u> - armen helpen mee - gebogen knieën</p> |

| | | | |
|----------|--|---|--|
| <p>5</p> |  | <p>Een aantal banken staat in de zaal. Er is een tikker die tracht de anderen te tikken, deze zijn echter vrij als ze op een bank staan. Er mag maximaal 1 kip op een bank staan. De kip die er het eerst opstond moet er dan af.</p> | <p>Let op : Romp rechttop,actieve armen :haakse ellebogen Harmonie : armen + benen Alles in de richting waar men heen wil : dus voeten, knieën, armen in een en dezelfde richting <u>Springen:</u> - armen helpen mee - gebogen knieën</p> |
| <p>5</p> |  | <p>Banken in twee rijen opstellen met onderling wat tussenruimte (lengte- of breedterichting). Welke groep is het snelst terug ?</p> | <p>Let op : Romp rechttop,actieve armen :haakse ellebogen Harmonie : armen + benen Alles in de richting waar men heen wil : dus voeten, knieën, armen in een en dezelfde richting <u>Springen:</u> - armen helpen mee - gebogen knieën</p> |

| tijd | tekening | omschrijving | aandachtspunten |
|------|---|---|--|
| 10 |  | <p>Een aantal banken staat in de zaal. Er is een tikker die tracht de anderen te tikken, deze zijn echter vrij als ze op een bank staan. Er mag maximaal 1 kip op een bank staan. De kip die er het eerst opstond moet er dan af..</p> | <p>letten op TOTALE beweging, globale correcties</p> <ul style="list-style-type: none"> - armen gebogen voorwaarts - niet tegenstander tussen de armen laten inlopen - tegendruk geven - begeleiden |
| 10 |  | <p>Aan de muur hangen hoepels op verschillende hoogten of zijn cirkels getekend. Tracht zoveel mogelijk punten te scoren. Afstand aanpassen, zo hard mogelijk werpen met sprongworp Men kan ook een dikke mat in vakken verdelen met schildersplakband.</p> | <p>letten op TOTALE beweging, globale correcties</p> <p>letten op TOTALE beweging, globale correcties</p> <ul style="list-style-type: none"> - letten op gehele beweging - goede voet voor - bal op de hand, niet knijpen in de bal - bal langs hoofd naar voren |
| 5 |  | <p>Twee tallen werpen met stuit, lage stuit, hoge stuit, zo hard mogelijk via de grond</p> | <p>letten op TOTALE beweging, globale correcties</p> <p>letten op TOTALE beweging, globale correcties</p> <ul style="list-style-type: none"> - letten op gehele beweging - goede voet voor - bal op de hand, niet knijpen in de bal - bal langs hoofd naar voren |

| | | | |
|----|--|--|---|
| 10 | | <p>Met 3 pas ritme aanlopen. Bij laatste pas afzetten.</p> | <p>letten op TOTALE beweging, globale correcties letten op TOTALE beweging, globale correcties</p> <ul style="list-style-type: none"> - letten op gehele beweging - goede voet voor - bal op de hand, niet knijpen in de bal - bal langs hoofd naar voren |
| 10 | | <p>Tippen en werpen over de lijn. Aansluiten andere groep.</p> | <p>letten op TOTALE beweging, globale correcties letten op TOTALE beweging, globale correcties</p> <ul style="list-style-type: none"> - letten op gehele beweging - goede voet voor - bal op de hand, niet knijpen in de bal - bal langs hoofd naar voren |



Trainingsformulier van :

Groep : C jeugd

Tijd : 45 minuten

Thema : sprongworp hoog

| tijd | tekening | omschrijving | aandachtspunten |
|------|----------|---|---|
| 10 | | <p>Twee ploegen ieder op een eigen helft. Middellijn is een lijn. Men tracht de bal zodanig over de lijn door te werpen dat hij over de achterlijn gaat. De lijn mag niet worden geraakt. Wie scoort het meest ?</p> <p>variaties * invoeren van een neutrale zone voor de lijn * schotvariatie * aantal maal verplicht overspelen</p> | <p>letten op TOTALE beweging, globale correcties</p> <ul style="list-style-type: none"> - letten op gehele beweging - goede voet voor - bal op de hand, niet knijpen in de bal - bal langs hoofd naar voren |
| 5 | | <p>Inkomen met 1,2 of 3 pas ritme. Afspelen met sprongworp</p> | <p>letten op TOTALE beweging, globale correcties</p> <ul style="list-style-type: none"> - letten op gehele beweging - goede voet voor - bal op de hand, niet knijpen in de bal - bal langs hoofd naar voren |
| 10 | | <p>Inkomen met 1,2 of 3 pas ritme. Steeds naar andere plaats doorwisselen.</p> | <p>letten op TOTALE beweging, globale correcties</p> <ul style="list-style-type: none"> - letten op gehele beweging - goede voet voor - bal op de hand, niet knijpen in de bal - bal langs hoofd naar voren |
| 10 | | <p>Pass B4-31-B1-B3 en afronden langs de defensief blokkende R1</p> | <p>letten op TOTALE beweging, globale correcties</p> <ul style="list-style-type: none"> - letten op gehele beweging - goede voet voor - bal op de hand, niet knijpen in de bal - bal langs hoofd naar voren |

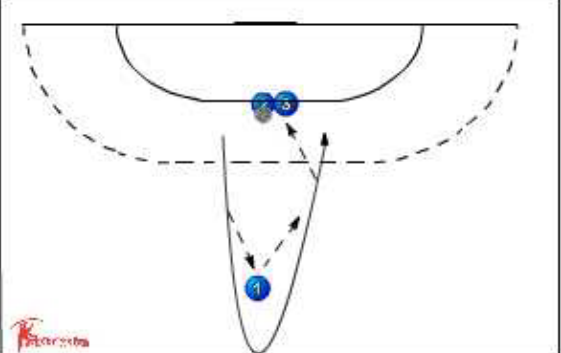
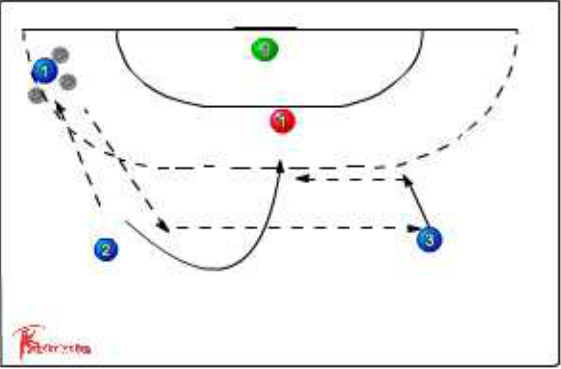
10

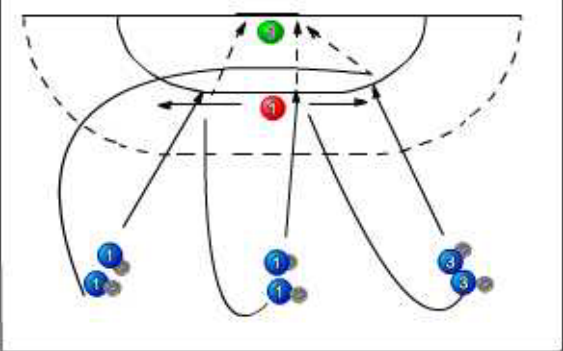
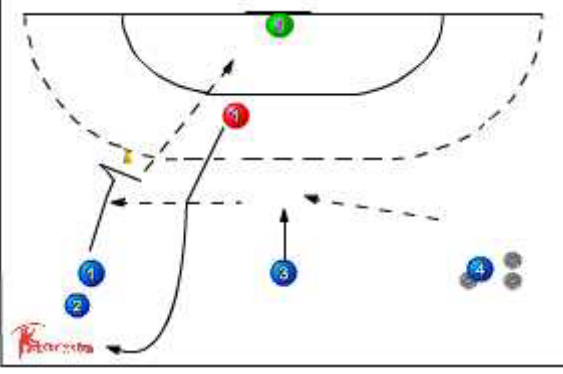


pass 1-2-3-4
1 loopt in en zorgt ter
hoogte van 1 te zijn als
die in balbezit is.
Schot 4
Daarna pass 5-4-3-2
schot

letten op TOTALE
beweging, globale
correcties

- letten op gehele
beweging
- goede voet voor
- bal op de hand,
niet knijpen in de
bal
- bal langs hoofd
naar voren

| tijd | tekening | omschrijving | aandachtspunten |
|------|--|---|--|
| 10 |  | <ul style="list-style-type: none"> - strekworp - sprongworp - met stuit - stootworp - twee-handig - links - rechts - rollen <p>Vangen :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 hand - 2 handen - rollen | <p>alles in rustig tempo</p> |
| 10 |  | <p>Pass B1-B2-B3-B2 die naar het midden is gekomen. Eerst zonder verdediger, daarna met defensief blokkende R1.</p> <p>variatie keeper ingooien Spelers schieten zodanig dat de keeper de gelegenheid krijgt de ballen te stoppen.</p> <p>* Seriewerk :</p> <ul style="list-style-type: none"> - alles op de handen - li re hoog - li re schouderhoogte - li re heuphoogte - li re kniehoogte - li re stuit - li re laag - li re vrij <p>* Kan eventueel met verdere opdrachten : schotvarianties sprongworp/heupworp/strekworp</p> <p>* Kan eventueel met verdere technische opdrachten :</p> <ul style="list-style-type: none"> - na aanloop 1 of 2 of 3 passen - twee voeten tegelijk afzetten - afzet niet schotarm <p>* Kan eventueel met wat sprongkrachtoefeningetjes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1x of 2x of 3x hink op afzetbeen - idem, niet afzetbeen - 1x,2x,3x hup twee benen | <ul style="list-style-type: none"> - tijdens de aanloop wordt de bal op werphoogte (schouderhoogte) naar achteren gebracht. - de derde pas is groot en explosief, in de richting waar je heen moet - in de lucht bekken indraaien - arm strekken naar achteren - andere been aantrekken ver omhoog, tot hoger dan horizontaal bovenbeen - bekken terugdraaien - arm explosief naar voren - bal nawijzen - landen op afzetbeen |

| | | | |
|----|--|--|--|
| 10 |  | <p>Aanvallers tippen richting doel, zetten op 8 mtr af en werpen op doel. R1 tracht schoten te blokken.</p> <p>variatie</p> <ul style="list-style-type: none"> - Men kan dit doen vanuit 1, 2, 3 pas ritme - Afzetbeen = linkerbeen bij rechtshandigen - Afzetbeen = rechterbeen bij linkshandigen - afzet 'verkeerde'been | <ul style="list-style-type: none"> - tijdens de aanloop wordt de bal op werphoogte (schouderhoogte) naar achteren gebracht. - de derde pas is groot en explosief, in de richting waar je heen moet - in de lucht bekken indraaien - arm strekken naar achteren - andere been aantrekken ver omhoog, tot hoger dan horizontaal bovenbeen - bekken terugdraaien - arm explosief naar voren - bal nawijzen - landen op afzetbeen |
| 10 |  | <p>Pass 4 naar 3, 3 zet aan, pas 1 naar 1 die inkomt, de pion passeert binnendoor en afrondt langs defensieve verdediger.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - tijdens de aanloop wordt de bal op werphoogte (schouderhoogte) naar achteren gebracht. - de derde pas is groot en explosief, in de richting waar je heen moet - in de lucht bekken indraaien - arm strekken naar achteren - andere been aantrekken ver omhoog, tot hoger dan horizontaal bovenbeen - bekken terugdraaien - arm explosief naar voren - bal nawijzen - landen op afzetbeen |



Trainingsformulier van :


Groep : A jeugd/senioren

Tijd : 50 minuten

Thema : complexe schottraining

| tijd | tekening | omschrijving | aandachtspunten |
|------|----------|--|---|
| 10 | | <p>B2 loopt om de pionnen en wordt steeds door B1 aangespeeld.</p> <p>Aanspeelvarianties</p> <ul style="list-style-type: none"> - strekworp - sprongworp - met stuit - stootworp - twee-handig - links - rechts - rollen <p>Vangen :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 hand - 2 handen | <p>alles in rustig tempo</p> |
| 10 | | <p>B tippen om pion heen en ronden rustig af op doel.</p> <p>variatie keeper ingooien Spelers schieten zodanig dat de keeper de gelegenheid krijgt de ballen te stoppen.</p> <p>* Seriewerk :</p> <ul style="list-style-type: none"> - alles op de handen - li re hoog - li re schouderhoogte - li re heuphoogte - li re kniehoogte - li re stuit - li re laag - li re vrij <p>* Kan eventueel met verdere opdrachten :</p> <p>schotvarianties sprongworp/heupworp/strekworp</p> <p>* Kan eventueel met verdere technische opdrachten :</p> <ul style="list-style-type: none"> - na aanloop 1 of 2 of 3 passen - twee voeten tegelijk afzetten - afzet niet schotarm <p>* Kan eventueel met wat sprongkrachtoefeningetjes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1x of 2x of 3x hink op afzetbeen - idem, niet afzetbeen - 1x,2x,3x hup twee benen | <ul style="list-style-type: none"> - tijdens de aanloop wordt de bal op werphoogte (schouderhoogte) naar achteren gebracht. - de derde pas is groot en explosief, in de richting waar je heen moet - in de lucht bekken indraaien - arm strekken naar achteren - andere been aantrekken ver omhoog, tot hoger dan horizontaal - bovenbeen - bekken terugdraaien - arm explosief naar voren - bal nawijzen - landen op afzetbeen |

| | | | |
|----|--|---|--|
| 5 | | <p>B tippen om pion heen en ook om de pion in het midden voor doel. Men komt dus wat over het midden tot schot.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - tijdens de aanloop wordt de bal op werphoogte (schouderhoogte) naar achteren gebracht. - de derde pas is groot en explosief, in de richting waar je heen moet - in de lucht bekken indraaien - arm strekken naar achteren - andere been aantrekken ver omhoog, tot hoger dan horizontaal bovenbeen - bekken terugdraaien - arm explosief naar voren - bal nawijzen - landen op afzetbeen |
| 10 | | <p>Pass B1-B2-B3-B2 schot. Ook op rechts.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - tijdens de aanloop wordt de bal op werphoogte (schouderhoogte) naar achteren gebracht. - de derde pas is groot en explosief, in de richting waar je heen moet - in de lucht bekken indraaien - arm strekken naar achteren - andere been aantrekken ver omhoog, tot hoger dan horizontaal bovenbeen - bekken terugdraaien - arm explosief naar voren - bal nawijzen - landen op afzetbeen |
| 10 | | <p>Pass B1-B2-B3-B2-B1 schot. Ook op rechts.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - tijdens de aanloop wordt de bal op werphoogte (schouderhoogte) naar achteren gebracht. - de derde pas is groot en explosief, in de richting waar je heen moet - in de lucht bekken indraaien - arm strekken naar achteren - andere been aantrekken ver omhoog, tot hoger dan horizontaal bovenbeen - bekken terugdraaien - arm explosief naar voren - bal nawijzen |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 5 |  | <p>Pass B1-B2-B3-B2-B1-B4 afrenden Ook op rechts.</p> <p>variatie - keuze : B1 rondt af of speelt af naar B4 - schotavatie _ strek/sprongworp - passeren B1</p> | <p>- landen op afzetbeen</p> <ul style="list-style-type: none"> - tijdens de aanloop wordt de bal op werphoogte (schouderhoogte) naar achteren gebracht. - de derde pas is groot en explosief, in de richting waar je heen moet - in de lucht bekken indraaien - arm strekken naar achteren - andere been aantrekken ver omhoog, tot hoger dan horizontaal bovenbeen - bekken terugdraaien - arm explosief naar voren - bal nawijzen - landen op afzetbeen |
|---|---|---|---|