



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 heeft een VerenigingsWerkplan ontworpen 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.

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.

Deel 3 De snelle tegenaanval

In het VWP stond :

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

Allereerst weer de 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 (de snelle tegenaanval), 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 : de snelle tegenaanval

Leerlijnen SNELLE TEGENAANVAL

<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> s.t.a. met concept	automatiseren en corrigeren aan de hand van aandachtspunten uitvoeren technieken op specifieke posities uitbreiden technisch repertoire	Techniek moet toegepast worden in wedstrijdsituaties	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> • Sprongworp ver • Passen / vangen in beweging	-veel correcties -veel herhalingen -aan de hand van aandachtspunten -techniek als gecoördineerde beweging -na basistechniek - veel variaties in complexere spel- en wedstrijdsituaties	Techniek -verfijnen -verbeteren -differentiëren (andere vormen van 1 techniek)	oefenreeksen
C jeugd harmonisch geheel coördinatie groter er bij horen vriendinnen/vrienden bereid om echt te trainen goed willen doen gemotiveerd doelgericht	<u>Technisch element :</u> • Sprongworp ver • Passen / vangen in beweging	-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 ver • Passen / vangen in beweging (balbehe- digheid) <u>Bewegingsbegied</u> Lopen/springen	<u>correcties</u> -grote 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 beweging- sbeeld -veelzijdige ontwikkeling -opdoen van bewegings- ervaring -coördinatie	'techniek' aanleren gaat onbewust voor de sporter	spelvormen



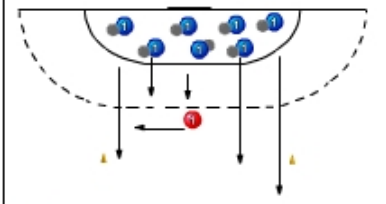
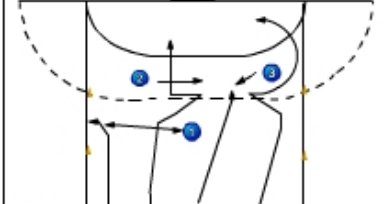
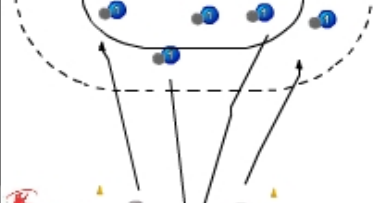
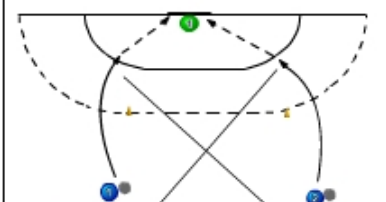

Trainingsformulier van :

Groep : mini's

Tijd : 45 minuten

Thema : lopen/springen/tippen

tijd	tekening	omschrijving	aandachtspunten
10		<p>Estafette tippen. Starthoudingen veranderen : liggen, zitten etc.</p> <p>Voortbewegen veranderen : schuiven, hinkelen, huppelen etc EN tippen</p>	<p>tippen</p> <p>letten op TOTALE beweging, globale correcties</p> <ul style="list-style-type: none"> - De juiste tiphoogte is tussen heup- en borsthoogte - Tip en loopritme moeten aan elkaar worden aangepast - In loop moet de bal schuin naar voren worden geduwd <p>Veel gemaakte fouten :</p> <ul style="list-style-type: none"> - er wordt te hoog getipt (zelfs tot boven het hoofd) - er wordt te laag getipt (onder heuphoogte) - loop- en tipritme zijn niet goed op elkaar afgestemd - de bal wordt niet schuin naar voren getipt, maar recht voor het lichaam - blijf met je hand boven een denkbeeldige cirkel midden om de bal (horizontaal) - kijk niet alleen naar je eigen bal maar ook naar event. tegenstanders <p>veroveren bij tippen</p> <ul style="list-style-type: none"> - zodra je de bal op de grond hoort steek je jouw hand tussen de bal en de hand van de tegenstander - aanvallen aan de balkant
5		<p>Wit 1 en 2 gaan de ballen afpakken van zwart.</p> <p>Bal kwijt : ga op de grond zitten als extra hindernis.</p>	<p>idem</p>

5		<p>Wit steekt over, zwart verhindert de oversteek.</p> <p>Tien maal oversteken : hoeveel keer lukt het om de overzijde te halen zonder getikt te worden</p>	idem
5		<p>Wit steekt over, zwart staat in twee banen en verhindert de oversteek.</p> <p>Tien maal oversteken : hoeveel keer lukt het om de bal af te pakken.</p>	idem
5		<p>Zwart moet tussen de pionnen door. Hoeveel keer lukt dat ?</p>	idem
5		<p>Tippen richting doel en afronden. Andere groep aansluiten.</p>	idem
10		<p>Tippen richting doel en proberen af te ronden. Er staat 1 verdediger die dit tracht te verhinderen.</p>	idem



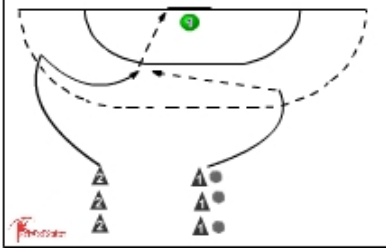
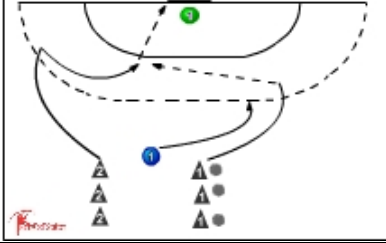
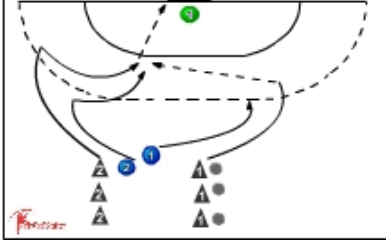
Trainingsformulier van :

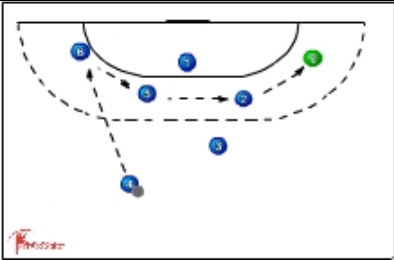
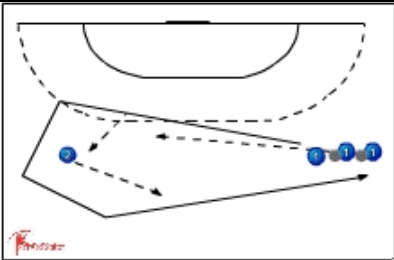
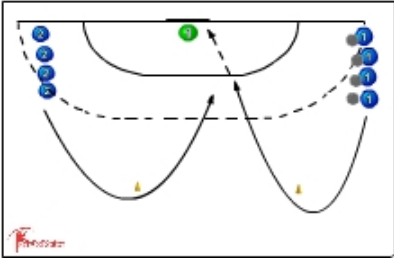
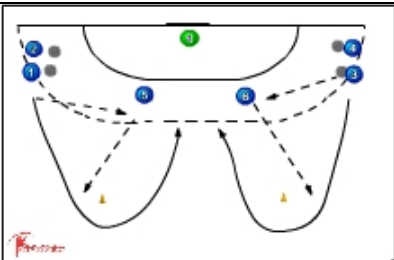
Groep : D jeugd

Tijd : 50 minuten

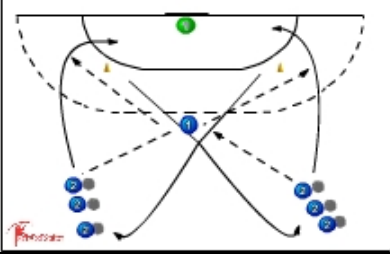
Thema : lopen/springen + balbehendigheid : tippen

tijd	tekening	omschrijving	aandachtspunten
10		<p>Twee-tallen met bal. Probeer de bal af te pakken.</p>	<p>tippen</p> <p>letten op TOTALE beweging, globale correcties</p> <ul style="list-style-type: none"> - De juiste tiphoogte is tussen heup- en borsthoogte - Tip en loopritme moeten aan elkaar worden aangepast - In loop moet de bal schuin naar voren worden geduwd <p>Veel gemaakte fouten :</p> <ul style="list-style-type: none"> - er wordt te hoog getipt (zelfs tot boven het hoofd) - er wordt te laag getipt (onder heuphoogte) - loop- en tipritme zijn niet goed op elkaar afgestemd - de bal wordt niet schuin naar voren getipt, maar recht voor het lichaam - blijf met je hand boven een denkbeeldige cirkel midden om de bal (horizontaal) - kijk niet alleen naar je eigen bal maar ook naar event. tegenstanders <p>veroveren bij tippen</p> <ul style="list-style-type: none"> - zodra je de bal op de grond hoort steek je jouw hand tussen de bal en de hand van de tegenstander - aanvallen aan de balkant
10		<p>Wit steekt over, een verdediger verhindert dit.</p>	<p>idem</p>
5		<p>Twee partijen, 10x oversteken door de aanvallers. Hoeveel komen er in totaal nog met bal aan de overkant aan ?</p> <p>Na 10x wisselen aanv/verd</p>	<p>idem</p>

10		Tippen richting doel en af ronden.	mikken/treffen/werpen 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
10		Tippen richting doel en proberen af te ronden. Er staat 1 verdediger die dit tracht te verhinderen.	mikken/treffen/werpen 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
5		Tippen richting doel en proberen af te ronden. Er staan 2 verdediger die dit trachten te verhinderen.	mikken/treffen/werpen 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		<p>Jagerbal : Balbezitters proberen door samenspel het slachtoffer met bal aan te fikken.</p> <p>Meerdere ZACHTE ballen. Afgooien met ZACHTE ballen.</p> <p>variatie</p> <ul style="list-style-type: none"> - strekworp (met stuit) - sprongworp 	<p>mikken/treffen/werpen</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>1 start weg en krijgt halverwege de bal van 1a aangespeeld. 1 past naar 2, 1 loopt OM 2 heen en krijgt de bal halverwege weer terug van 2. Pass 1 naar de volgende.</p> <p>variatie</p> <ul style="list-style-type: none"> - strekworp (met stuit) - sprongworp 	<p>sprongworp</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>Tippen om de pion heen en afronden.</p> <p>Varianten :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Twee-tal start weg en speelt 1x samen. - Twee-tal start weg waarvan 1 verdediger is. <p>variatie</p> <ul style="list-style-type: none"> - strekworp (met stuit) - sprongworp 	idem
10		<p>Pass naar aanspeler, wegstarten, halverwege de bal terug krijgen om de pion heen tippen en afronden.</p> <p>Variante :</p> <ul style="list-style-type: none"> - aanspeler blokt defensief - strekworp (met stuit) - sprongworp 	idem

10



AAnspeler aanspelen
doorstarten, bal krijgen en
afroonden.

variatie
- strekworp (met stuit)
- sprongworp

idem



Trainingsformulier van :

Groep : B jeugd

Tijd : 50 minuten

Thema : snelle tegenaanval

tijd	tekening	omschrijving	aandachtspunten
10		<p>Pass aan aanspeler, terug ontvangen en afronden.</p> <p>variatie</p> <ul style="list-style-type: none"> - strekworp (met stuit) - sprongworp 	<p>sprongworp</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 aan aanspeler, terug ontvangen en afronden.</p> <p>Verdediger verdedigt : Passief, half actief, volledig actief</p> <p>variatie</p> <ul style="list-style-type: none"> - strekworp (met stuit) - sprongworp 	idem
10		<p>Wegstartmoment.</p> <p>Schot LO, middenverdediger blokt defensief, de verdediger van de schutter blokt ook defensief. De verdediger aan de ANDERE kant start weg in de break en krijgt de bal van de keeper. Evt afronden andere zijde.</p>	<p>Pas vertrekken als het schot valt.</p> <p>Pass keeper uit 1 pas, zo snel mogelijk.</p>
10		<p>Wegstartmoment.</p> <p>LO breekt door tussen twee verdedigers. De verdediger aan de ANDERE kant start weg in de break en krijgt de bal van de keeper. Evt afronden andere zijde.</p>	<p>Pas vertrekken als het schot valt.</p> <p>Pass keeper uit 1 pas, zo snel mogelijk.</p>
10		<p>Pass keeper aan aanspeler (wit) op 12 mtr, pass aanspeler naar midvoor die is weggestart.</p> <p>De verdediger verdedigt passief, half actief, volledig actief.</p>	<p>Mid voor loopt schuin weg van het midden. Zo kan men gemakkelijker de bal ontvangen van de aanspeler.</p>



Trainingsformulier van :

Groep : A jeugd/senioren

Tijd : 50 minuten

Thema : snelle tegenaanval met concept

Geen complete training : oef vormen die men in een paar trainingen achter elkaar per stuk of met twee aanbiedt. Alles ineens is te veel !!

tijd	tekening	omschrijving	aandachtspunten
		<p>Complete concept : GEEN TRAININGSVORM : voorbeeld van hoe het gaat worden.</p> <p>MO brengt bal op. Pass op middenveld bal naar LH.</p> <p>Deze passt naar inkomende LO</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. schot, 2. afspel naar inkomende RO 3. afspel naar MC, 4. afspel naar MO die plaats van RO heeft overgenomen. <p>MO :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Schot 2. Afspel MC 3. Afspel naar RH die afrondt 	<p>Juiste verdeling over het veld : Breedte en diepte in de opstelling houden</p> <p>Juiste timing : eerste lijn echt voor de tweede lijn spelers. Opbouwers moeten bewust echt inhouden om de juiste diepte te houden.</p> <p>Mid opbouwer brengt bal al tippend op en speelt pas af als deze wordt aangevallen.</p>
		<p>MO brengt bal op. Pass op middenveld bal naar LH, die afrondt. Verdediger laat het allemaal net lukken.</p>	<p>Mid opbouwer brengt bal al tippend op en speelt pas af als deze wordt aangevallen.</p> <p>LH met vol tempo rennen en afronden.</p>

	<p>MO brengt bal op. Pass op middenveld bal naar LH. LH passt naar inkomende LO die afrondt. Verdediger laat het allemaal net lukken.</p>	<p>Mid opbouwer brengt bal al tippend op en speelt pas af als deze wordt aangevallen. LO vanuit de diepte op vol tempo in komen en afronden.</p>
	<p>MO brengt bal op. Pass op middenveld bal naar LH. LH passt naar inkomende LO die afrondt of afspeelt naar MC. Later twee, drie verdedigers toevoegen.</p>	<p>Mid opbouwer brengt bal al tippend op en speelt pas af als deze wordt aangevallen. LO vanuit de diepte op vol tempo in komen en afronden of aanspelen aan CS. CS aanbieden bij uitstappende verdediger.</p>
	<p>MO brengt bal op. Pass op middenveld bal naar LH. LH passt naar inkomende LO die afrondt of afspeelt naar inkomende RO</p>	<p>Mid opbouwer brengt bal al tippend op en speelt pas af als deze wordt aangevallen. LO vanuit de diepte op vol tempo in komen en afronden of aanspelen aan RO. RO aanbieden bij uitstappende verdediger.</p>

		<p>MO brengt bal op. Pass op middenveld bal naar LH. LH passt naar inkomende LO die afspeelt naar MO, die of zelf afrondt of afspeelt naar MC.</p> <p>Later twee, drie of vier verdedigers toevoegen.</p>	<p>Mid opbouwer brengt bal al tippend op en speelt pas af als deze wordt aangevallen.</p> <p>LO vanuit de diepte op vol tempo in komen en afronden of aanspelen aan CS.</p> <p>CS aanbieden op rechts bij uitstappende verdediger</p> <p>Midopbouwer eerst naar midden, dan naar rechts op vol tempo inkomen.</p>
5		<p>MO brengt bal op. Pass op middenveld bal naar LH. LH passt naar inkomende LO die afspeelt naar MO, die afspeelt naar RH die afrondt.</p> <p>Later twee, drie of vier verdedigers toevoegen.</p> <p>Als laatste vorm : 6 tegen 6.</p> <p>Later twee, drie of vier verdedigers toevoegen.
Ten slotte 6 tegen 6 spelen. In de snelle tegen aanval gaan met concept, meteen ergens tot een afronding komen. Daarna een volgende bal in het spel voor een opgebouwde aanval. Is deze gespeeld dan mag het andere team in de s.t.a. + een extra bal etc.</p>	<p>Mid opbouwer brengt bal al tippend op en speelt pas af als deze wordt aangevallen.</p> <p>LO vanuit de diepte op vol tempo in komen en afronden of aanspelen aan CS.</p> <p>CS aanbieden op rechts bij uitstappende verdediger</p> <p>Midopbouwe eerst naar midden, dan naar rechts op vol tempo inkomen.</p> <p>RH opstellen bij zijlijn, diep om ruimte te creeëren.</p>

Op de site van de EHTV (www.ehtv.nl) staan Flash-geanimeerde filmpjes van de onderstaande oefenvormen ter verduidelijking van loop- en balwegen.