



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](http://www.handballaction.nl) 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 gestalte krijgt bij de diverse leeftijdsgroepen en zelfs wordt uitgewerkt in kant en klare oefenstof.

In deze uitgave :

Aanval : van overspelen tot balcirculatie in 3:3 aanvalsopstelling

Uitwerking in oefenstof

Aangezien de 3:3 aanval een van de steunpilaren is van het VerenigingsWerkPlan van EHTV zal het oefenstofgedeelte bestaan uit een verticale leerlijn van passingstechnieken : van overspelen (balbehendigheid), bij mini's en D jeugd tot balcirculatie binnen de 3:3 bij senioren.

Leerlijnen

<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> 3:3 aanvalsofstelling - dynamisch positieospel - sperren - contrapasses - doorbraken	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> 3:3 aanvalsofstelling - dynamisch positieospel - sperren - contrapasses - doorbraken	-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> 3:3 aanvalsofstelling - dynamisch positieospel	-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> Steunen medespeler Vangen/werpen	<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>vaardigheidssbegied :</u> balbehendigheid vangen / werpen	<u>Correcties</u> -nauwelijks -globale vorming van bewegingsbeeld -veelzijdige ontwikkeling -opdoen van bewegingservaring -coördinatie	'techniek' aanleren gaat onbewust voor de sporter	spelvormen

Meest-voorkomende afspeltechnieken



stoot/drukwerp

- bal vangen op borsthoogte
- hand achter de bal, vingers omhoog
- bovenlichaam naar werprichting draaien
- werparm strekken (ZONDER UITHAAL) en bal wegduwen



stoot/drukwerp

- bovenlichaam naar werprichting draaien
- werparm strekken (ZONDER UITHAAL) en bal wegduwen

Voordelen :

- zeer snel
- precies richting
- altijd in te houden en te veranderen in strekwerp of afspel



Pronatiewerp/transportpass

- vingers en duim naar beneden
- eventueel bal vastklemmen tussen vingertoppen en pols



Pronatiewerp/transportpass

- bal voor het lichaam, onderhands langs uithalen en nawijzen

Voordeel :

- zeer snel

Nadelen :

- vaak slecht gericht
- niet meer te corrigeren in strekwerp of aanspel

langzamer dan stootpass



strekworp

- goede voet voor
- tegelijkertijd de bal op schouderhoogte naar achteren brengen
- onderarm vormt met bovenarm een hoek van 90°
- bekken meedraaien met de werparm
- hand achter de bal, vingers licht gespreid
- de derde pas met het linkerbeen naar voren maken : groot, explosief
- voorste voet in werprichting
- werparmschouder naar voren brengen, bekken terugdraaien
- hand achter de bal, niet knijpen in de bal
- als de achterste voet los komt van de vloer de werparm langs het hoofd (oorhoogte) strekken
- bovenlichaam meebuigen naar voren
- bal nawijzen

Veelgemaakte fouten :

- verkeerde been voor
- elleboog lager dan schouder
- bal bevindt zich VOOR de elleboog
- hand onder de bal
- geen inschroeven van bekken
- schouder wordt niet naar achteren gebracht
- nawijzen verkeerde richting



vangen

- juist vangen van de bal : naar de bal toe
- handpalmen open naar voren
- W maken met je duimen bijna tegen elkaar



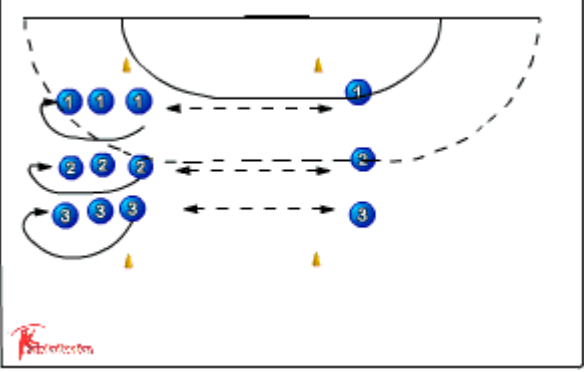
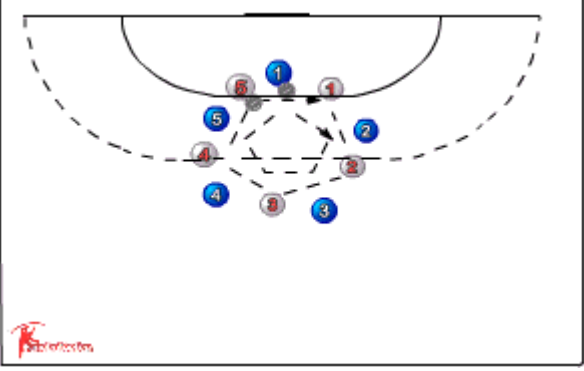
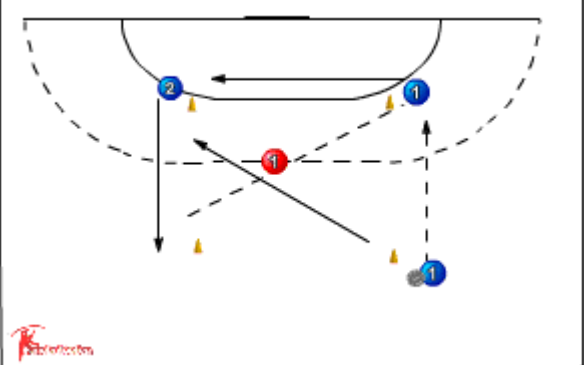
vangen

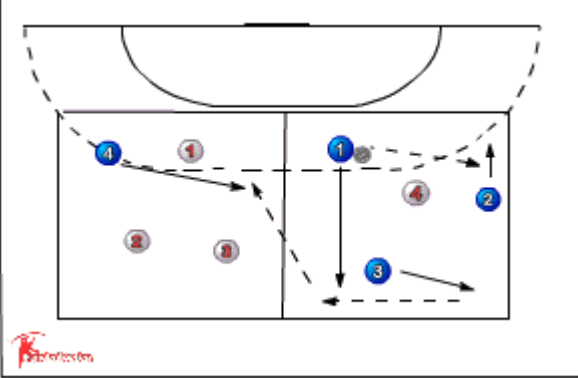
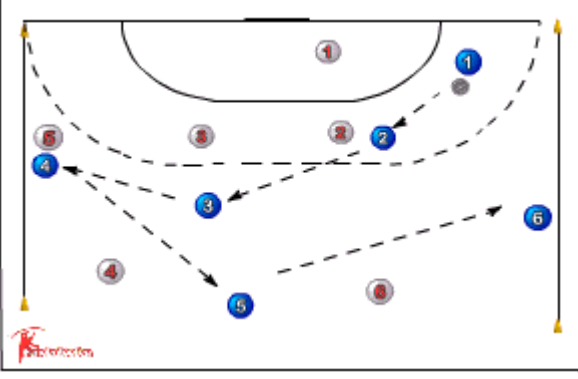
- bal vangen en naar je lichaam toe halen

Trainingsformulier van :

Groep : mini

Thema : balbehendigheid

tijd	tekening	omschrijving	aandachtspunten
		<p>Een aanspeler en een groepje tegenover elkaar op een bepaalde afstand. De eerste van het groepje past naar de aanspeler , deze naar nr 2 etc. Na afspel achteraan sluiten bij eigen groepje. Wie speelt er 30x over zonder dat de bal valt ?</p> <p>Variatie : - strekworp - sprongworp - valworp</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 werpen.
		<p>Kringopstelling. Twee partijen die om en om in de kring staan. Beide partijen hebben een bal die rondgespeeld moet worden. Niemand overslaan. De partij die de bal van de tegenpartij kan inhalen heeft gewonnen</p> <p>variatie : - strekworp - sprongworp - valworp</p>	<p>idem</p>
		<p>vanger tikt balbezitter of verovert, onderschept bal. Balbezitters spelen bal van pion naar pion en nemen daarna een lege plaats in.</p>	<p>idem</p>

		<p>Twee even grote velden aangrenzend aan elkaar (2 helften volleybalveld). Op elk veld van beide ploegen evenveel spelers. Speel de bal op eigen speelveld 3x samen met elkaar, speel daarna de bal naar een teamgenoot op de andere helft die daar hetzelfde doet. Bij ieder team staat dus een speler van de tegenpartij als stoorder.</p> <p>In het veld waar de bal niet is tikken alle spelers alle hoeken van het veld aan. Intussen wel opletten of de bal al niet terug komt !!</p> <p>varianties - afspelen met bep. werptechnieken, afspeeltechnieken - meer dan 3x samenspelen</p>	idem
		<p>Twee teams proberen middels overspelen de lijn achterlijn van de tegenpartij te bereiken en de bal daar op de grond te drukken. Men mag slechts twee passen met de bal lopen. Vangfout, tippen betekent balbezit voor de tegenpartij.</p> <p>varianties - bepaalde afspeeltechnieken verlangen</p>	idem



Trainingsformulier van :

Groep : D jeugd

Thema : steunen medespeler

tijd	tekening	omschrijving	aandachtspunten
		<p>Twee teams proberen middels overspelen een achterlijn van de tegenpartij te bereiken en de bal daar op de grond te drukken. De partijen beslissen zelf achter welke achterlijn ze de bal op de grond drukken. Er zijn dus twee 'doelen'. Men mag slechts twee passen met de bal lopen. Vangfout, tippen betekent balbezit voor de tegenpartij.</p> <p>variaties</p> <ul style="list-style-type: none"> - spelen met sprongworp - spelen met stuitbal 	<p>vangen</p> <p>letten op TOTALE beweging, globale correcties</p> <p>juist vangen van de bal : naar de bal toe handpalmen open naar voren</p> <p>W maken met je duimen bijna tegen elkaar</p> <p>bal vangen en naar je lichaam toe halen</p> <p>mikken/treffen/werpen</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
		<p>Twee partijen gaan proberen door samenspel de achterlijn van de tegenpartij te bereiken.</p> <p>variatie</p> <ul style="list-style-type: none"> - afspelen met strekworp - afspelen met sprongworp - afspelen met stuit - afspelen met druk/stootworp - eerst 1/2/3x stuiten vooraleer af te spelen - eerst contact zoeken met verdediger 	<p>idem</p>

		<p>Aanvaller 2 speelt aanvaller 1 aan. Passert zonder bal verdediger 1, ontvangt de bal weer terug van aanvaller 2 en werpt op doel. Idem op rechts.</p>	idem
		<p>Passeren met bal door aanvaller 2 en werpen op doel. Idem op rechts.</p>	idem
		<p>Twee tegen twee met afronden. Vrijlopen zonder bal !!</p>	idem

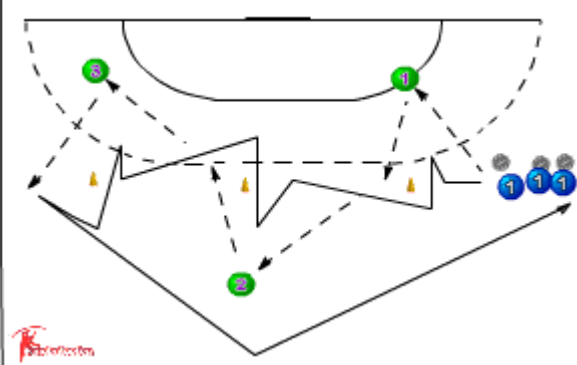
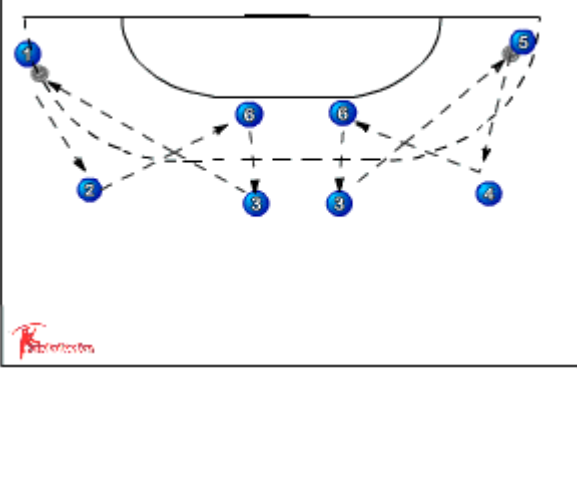
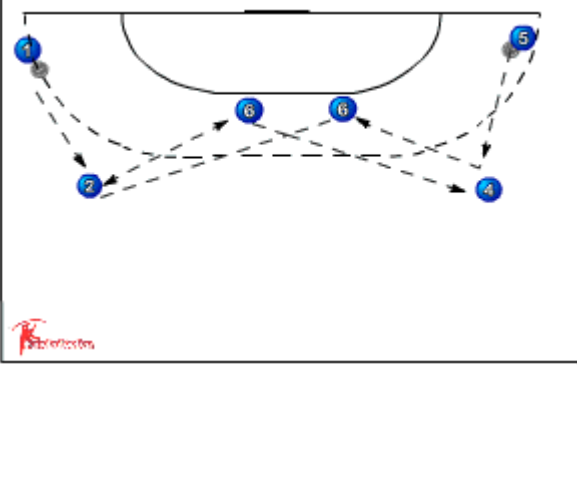
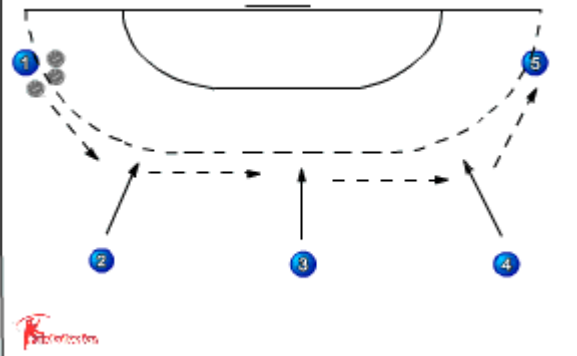


Trainingsformulier van :

Groep : C jeugd

Thema : 3:3 positiespel (beginselen)

tijd	tekening	omschrijving	aandachtspunten
		<p>B1 brengt bal in het spel. Recht vooruit bewegen voordat je de bal krijgt. B6 legt de bal neer. Als alle ballen bij 6 zijn, brengt deze de ballen in het spel.</p> <p>variatie</p> <ul style="list-style-type: none"> - strekworp - sprongworp - stootpass 	<p>afspeelvarianten strekworp</p> <ul style="list-style-type: none"> - goede voet voor - tegelijkertijd de bal op schouderhoogte naar achteren brengen - onderarm vormt met bovenarm een hoek van 90° - bekken meedraaien met de werparm - hand achter de bal, vingers licht gespreid - de derde pas met het linkerbeen naar voren maken : groot, explosief - voorste voet in werprichting - werparmschouder naar voren brengen, bekken terugdraaien - hand achter de bal, niet knijpen in de bal - als de achterste voet los komt van de vloer de werparm langs het hoofd (oorhoogte) strekken - bovenlichaam meebuigen naar voren - bal nawijzen - stoot/drukworp - bal vangen op borsthoogte - hand achter de bal, vingers omhoog - bovenlichaam naar werprichting draaien - werparm strekken (ZONDER UITHAAL) en bal wegduwen

		<p>afspeelvarianten</p> <ul style="list-style-type: none"> - strekwoorp met schotdreiging - strekwoorp met schijnafspel naar cirkelspeler - sprongwoorp (3 pas, 2 pas, 1 pas, 'verkeerde'afzetbeen) - stoot/drukwoorp - met stuit - pronatiewoorp (vingers naar beneden, duim achter de bal) - 2 handig 	idem
		<p>afspeelvarianten</p> <ul style="list-style-type: none"> - strekwoorp met schotdreiging - strekwoorp met schijnafspel naar cirkelspeler - sprongwoorp (3 pas, 2 pas, 1 pas, 'verkeerde'afzetbeen) - stoot/drukwoorp - met stuit - pronatiewoorp (vingers naar beneden, duim achter de bal) - 2 handig <p>vangen</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 handen - 1 hand - oppakken rollende bal 	idem
		<p>afspeelvarianten</p> <ul style="list-style-type: none"> - strekwoorp met schotdreiging - strekwoorp met schijnafspel naar cirkelspeler - sprongwoorp (3 pas, 2 pas, 1 pas, 'verkeerde'afzetbeen) - stoot/drukwoorp - met stuit - pronatiewoorp (vingers naar beneden, duim achter de bal) - 2 handig <p>vangen</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 handen - 1 hand - oppakken rollende bal 	idem
		<p>B1 brengt de bal in het spel. Instarten voordat je de bal krijgt. B5 legt de ballen neer. Als alle ballen bij B5 zijn, brengt deze ze weer in het spel.</p> <p>variatie</p> <ul style="list-style-type: none"> - strekwoorp - sprongwoorp - stootpass 	idem

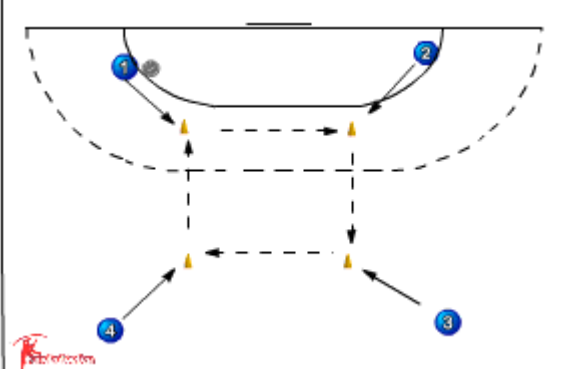
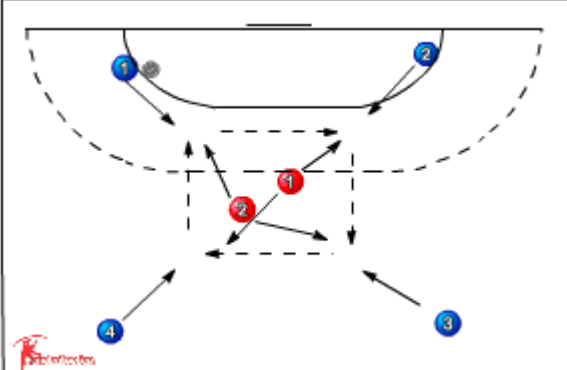
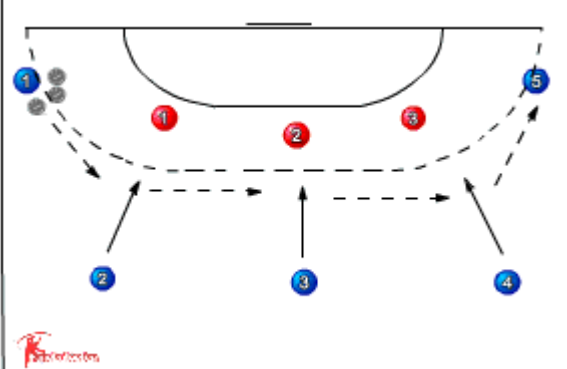
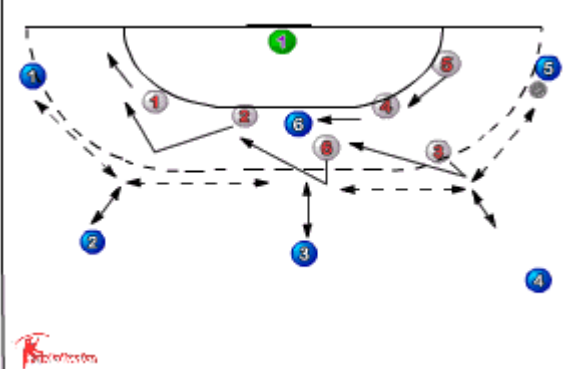


Trainingsformulier van :

Groep : B jeugd

Thema : 3:3 positiespel

tijd	tekening	omschrijving	aandachtspunten
		<p>afspeelvarianten omschrijving afspeelvarianten</p> <ul style="list-style-type: none"> - strekworp met schotdreiging - strekworp met schijnafspel naar cirkelspeler - sprongworp (3 pas, 2 pas, 1 pas, 'verkeerde' afzetbeen) - stoot/drukwerp - met stuit - pronatieworp (vingers naar beneden, duim achter de bal) (niet voor D jeugd) - 2 handig 	<p>afspeelvarianten streworp</p> <ul style="list-style-type: none"> - goede voet voor (links handig : rechter voet, rechts handig : linker voet) - tegelijkertijd de bal op schouderhoogte naar achteren brengen - onderarm vormt met bovenarm een hoek van 90° - bekken meedraaien met de werparm - hand achter de bal, vingers licht gespreid - de derde pas met het linkerbeen naar voren maken : groot, explosief - voorste voet in werprichting - - werparmschouder naar voren brengen, bekken teruggedraaien - hand achter de bal, niet knijpen in de bal - als de achterste voet los komt van de vloer de werparm langs het hoofd (oorhoogte) strekken - bovenlichaam meebuigen naar voren - bal nawijzen stoot/drukwerp - bal vangen op borsthoogte - hand achter de bal, vingers

			omhoog - bovenlichaam naar werprichting draaien - werparm strekken (ZONDER UITHAAL) en bal wegduwen
		Voordat je de bal krijgt in beweging richting pion. variatie - li om - re om - strekworp - sprongworp - na schijnschot afspelen - na 0 pas afspelen - druk/stootpass	idem
		B speelt bal rond. In beweging voordat de bal komt, contact maken met verdedigers R1 en R2, die beide stappen op 2 Blauwen. variatie - strekworp - sprongworp - na schijnschot afspelen - na 0 pas afspelen - druk/stootpass	idem
		B spelen bal rond, maken contact met R. variatie - strekworp - sprongworp - na schijnschot afspelen - na 0 pas afspelen - druk/stootpass	idem
		Complete 3:3 aanva blijft in. variatie : - alleen CS B6 aanspelen - alleen afronden via hoeken - alleen afronden van afstand - alleen afronden via doorbraken	idem



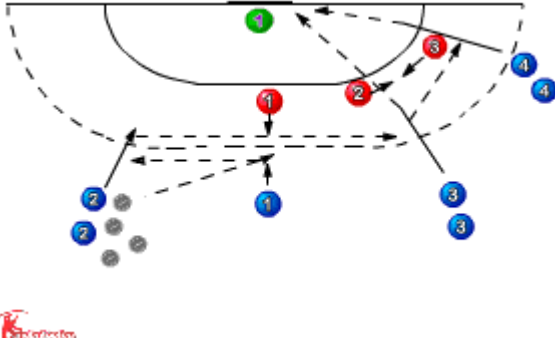
Trainingsformulier van :

Groep : A jeugd/senioren

Thema : 3:3 positiespel (contrapass)

tijd	tekening	omschrijving	aandachtspunten
		<p>Bal overspelen naar tegenoverstaande spelers en achteraan sluiten aldaar.</p> <p>Af speelvarianten :</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"> - 2 handen - 1 hand 	<p>strekworp</p> <ul style="list-style-type: none"> - goede voet voor - tegelijkertijd de bal op schouderhoogte naar achteren brengen - onderarm vormt met bovenarm een hoek van 90° - bekken meedraaien met de werparm - hand achter de bal, vingers licht gespreid - de derde pas met het linkerbeen naar voren maken : - groot, explosief - voorste voet in werprichting - werparmschouder naar voren brengen, bekken teruggedraaien - hand achter de bal, niet knijpen in de bal - als de achterste voet los komt van de vloer de werparm langs het hoofd (oorhoogte) strekken - bovenlichaam meebuigen naar voren - bal nawijzen - stoot/druk worp - bal vangen op borsthoogte - hand achter de bal, vingers omhoog - bovenlichaam naar werprichting draaien - werparm strekken

			(ZONDER UITHAAL) en bal wegduwen
		<p>B spelen bal rond:</p> <ul style="list-style-type: none"> - strekworp - sprongworp - stoot/drukworp 	idem
		<p>Pass B1-B2-B3 en schot op doel.</p>	idem
		<p>Pass B2-B1 die aanzet op R1, pass naar B2, pass naar B3 die afrondt.</p>	idem
		<p>Pass B2-B1-B1-B3-B4 afronden.</p>	idem

		<p>Pass B2-B1-B2-B3 die afrondt of verder speelt naar B4 die dan afrondt.</p>	<p>idem</p>
--	---	---	-------------