



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 :

De doelverdediger

Uitwerking in oefenstof

Getracht is om de verschillende technieken per leeftijdscategorie onder te brengen.

Aangezien we tot en met de jongste C jeugd geen vaste doelverdediger hebben, komen hier slechts de meest voorkomende, begintechieken aan bod.

Oefenstof is geschikt voor keepers vanaf oudste C jeugd. Hier en daar zal de belasting dan wat aangepast moeten worden

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	1) het stoppen van hoge ballen van afstand 2) het stoppen van half hoge ballen 3) het stoppen van lage ballen 4) het stoppen van ballen vanuit de hoek 5) het stoppen van 7 meters 6) het stoppen van breaks 7) het stoppen van schoten vanaf de cirkel	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	1) het stoppen van hoge ballen van afstand 2) het stoppen van half hoge ballen 3) het stoppen van lage ballen 4) het stoppen van ballen vanuit de hoek 5) het stoppen van 7 meters 6) het stoppen van breaks 7) het stoppen van schoten vanaf de cirkel	-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 coördinatie groter er bij horen vriendinnen/vrienden bereid om echt te trainen goed willen doen gemotiveerd doelgericht	1) het stoppen van hoge ballen van afstand 2) het stoppen van half hoge ballen 3) het stoppen van lage ballen	-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, wedstrijd spelen in een groep	1) het stoppen van hoge ballen van afstand 2) het stoppen van half hoge ballen 3) het stoppen van lage ballen	<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	1) het stoppen van hoge ballen van afstand 2) het stoppen van half hoge ballen 3) het stoppen van lage ballen	<u>Correcties</u> -nauwelijks -globale vorming van bewegingsbeeld -veelzijdige ontwikkeling -opdoen van bewegingservaring -coördinatie	'techniek' aanleren gaat onbewust voor de sporter	spelvormen

Meest-voorkomende doelverdediger-technieken

1) het stoppen van hoge ballen van afstand



Techniek 1 :

Voorbeeld : schot in de (voor keeper) rechter bovenhoek
Afzet met linker been naar rechts.
Explosieve afzet van linker been wordt ondersteund door het omhoog brengen van de rechter knie.
Kleinere keepers maken eerste een tussenpasje.

De twee handen voorlangs het gezicht naar de hoek/bal brengen.
Handen maken een zo kort mogelijke weg.

Twee handen dekken een zo groot mogelijk vlak af.

Voor wie / wanneer welke techniek ?

Voor keepers met een goede techniek, groot reactievermogen; kunnen groot vlak afschermen



Techniek 2 :

Afzet met linkerbeen en stoppen van de bal met linkerarm is ook mogelijk.

Het vlak dat gedekt wordt is uiteraard kleiner dan bij de vorige techniek.

Voor wie / wanneer welke techniek ?

-Als men verrast wordt
-Kleinere keepers



2) het stoppen van half/hoge ballen van afstand



bij snelle, onverwachte ballen

- * kleine spreidstand
- * lichaam zo veel mogelijk achter de bal
- * armen licht gebogen !!
- * arm snel naar bal
- * bal stoppen en naar zijkant afweren



bij ballen die men wat eerder aan ziet komen

- * kleine spreidstand
- * lichaam zo veel mogelijk achter de bal
- * armen licht gebogen !!
- * been optrekken tot elleboog voor groter vlak
- * bal stoppen en naar zijkant afweren

Foto's : R.Kop (Hollandtoernooi 2005)

3) het stoppen van lage ballen van afstand



techniek 1 : hordezit :

- * afzet 1 been
- * hele lichaam zo ver mogelijk mee
- * voet en knie naar buiten draaien
- * arm gaat mee, gestrekt
- * geopende hand
- * tracht zo groot mogelijk vlak te maken
- * weer de bal naar de zijkant af
- * doorvallen tot op het zitvlak
- * andere been ingetrokken schuin achter zitvlak
- * kniebeschermers daardoor aan de BINNENKANTEN van de knieën



techniek 2 : uitvalspas :

- * afzet 1 been
- * hele lichaam zo ver mogelijk mee
- * voet en knie naar buiten draaien
- * arm gaat mee, gestrekt achter de knie
- * geopende hand
- * tracht zo groot mogelijk vlak te maken
- * weer de bal naar de zijkant af

Foto's : R.Kop (Hollandtoernooi 2005)

4) het stoppen van ballen vanuit de hoek



Voor het stoppen van ballen uit de hoek is er voor een keeper veel moed voor nodig. De ballen komen van kortbij ingeschoten. De hoek waaronder geschoten moet worden is klein voor de spelers, dus de kans een bal op het lichaam te krijgen is groot.

- * zo dicht langs de paal zodat er geen bal meer tussen hem en de paal door kan
- * klein stapje naar voren richting schutter
- * De bovenzijde van het doel wordt afgeschermd door armen en handen.
- * Vanuit deze houding kan men lage ballen stoppen met zijn voet (uitvalspas)
- * bij de foto helaas niet te zien : altijd bewegen op de voorvoeten

Keeper moet recht vanaf de paal het veld in reageren om het vlak zo klein mogelijk te maken.

Voorkomende fouten :

- * keeper durft zich niet breed te maken
- * keeper draait daardoor zijkant van het lichaam naar de schutter waardoor het vlak waar in geschoten kan worden groter wordt i.p.v. kleiner

Correctie :

- * keeper moet recht vanaf de paal het veld in reageren om het vlak zo klein mogelijk te maken

Hoekverkleining voor de ervaren keeper :

- * vanuit de uitgangshouding de voet die naast de paal staat een stapje richting schutter doen, de andere voet daarna bijsluiten

5) het stoppen van ballen vanaf de cirkel

Hampelmann



Voor het stoppen van ballen vanaf de cirkel is er voor een keeper veel moed voor nodig. De ballen worden meestal van kortbij ingeschoten. De spelers komen meestal behoorlijk vrij en bij een stop is er dus de kans een bal op het lichaam te krijgen .

Welke techniek :

Bij een vrije kans op doel is er voor de doelvrediger ook weinig aan te redden. Wat zou hij kunnen doen ?

* Bij sprongworpen van de cirkelspelers : zo groot mogelijk blijven, recht overeind, armen gespreid

* Bij valworpen van de cirkelspelers : van hoog naar laag bewegen. Veelal werpen deze spelers lage (stuit) ballen. Zo weinig mogelijk springen.

Halve Hampelmann



Bij vrije kansen :

*Hampelmann : afzet op twee benen : armen en benen zijwaarts gespreid in de lucht

*halve Hampelmann : een been hoog geheven, gespreide armen

_Foto's : R.Kop (Hollandtoernooi 2005)

Verder deze keer enkele voorbeelden van soorten keeperstrainingen.

Serieuze keeperstraining komt om de hoek kijken als men gaat specialiseren :
einde C – jeugd periode.

1. individuele circuittraining (kan ook door andere teamleden gerust gedaan worden voorin het seizoen)
2. circuittraining
3. algemene keepersoefeningen
4. krachttraining
5. reactieoefeningen
6. lenigheidsoefeningen
7. een voorbeeld van een training uit een geplande voorbereiding voor keepers met twee-tallen



Trainingsformulier van :

Groep : keepers vanaf einde jongste C jeugd

Thema : Keeperstraining > circuittraining

Werktijd : 30 tot max.45 sec.

Rusttijd : 15 tot 30 sec.

Station 1: Keeper springt vanuit hurkzit op een kleine bank of kast. daarna. beidbenig op een springplank en probeert in de afsprong met beide handen de onderkant van de basket aan te raken.	bank of kast, springplank
Station 2: Keeper komt vanuit rugligging omhoog en werpt een med.bal tegen de wand.	med.bal
Station 3: Keeper maakt in hurkzit met med.bal boven het hoofd houdend kleine zijwaartse sprongen van doelpaal naar doelpaal.	doel of paaltjes, med.bal
Station 4: Keeper staat 3 meter met de rug voor de wand, werpt een bal door de gespreide benen, draait zich en probeert de bal onder controle te krijgen.	bal
Station 5: Vanaf de 6-meter lijn werpt de keeper een bal tot bij de middel- lijn en probeert hem dan zo snel mogelijk onder controle te krijgen. voordat de bal 2x de grond aanraakt.	bal
Station 6: Keeper kruipt door het eerste kastdeel en springt over het tweede deel in spreidsprong.	2 kastdelen
Station 7: Keeper maakt vanuit zijwaartse beweging in wissel voetafweer links en rechts.	.
Station 8: Keeper staat in doel. houdt zich met beide handen aan de doellat vast en slingert afwisselend het rechter en linkerbeen naar de doelbovenhoek.	doel
Station 9: Keeper houdt een been op de bok en springt met het andere been om de bok, na iedere keer been wisselen.	bok
Station 10: Keeper werpt vanaf merklijn een bal tegen de wand, springt tot de volgende merklijn en probeert de bal zo snel mogelijk onder controle te krijgen.	bal



Trainingsformulier van :

Groep : keepers vanaf einde jongste C jeugd

Thema : Keeperstraining > algemene
keepersoefeningen

tussen twee lijnen, 10 mtr uit elkaar.

- voorwaarts heen, achterwaarts terug 5x
- voorwaarts huppen met arm draaien ("even-blijven" hangen moment) 5x
- 3 passen kruispassen, halve draai etc. 5x
- kruispas voor en achter 5x
- 3x hink, been naar buiten draaien 5x
- 3x hink, met hand been aantikken 5x
- 3 passen voorwaarts, Hampelmannsprong : afzetten op 2 benen in de lucht armen en benen spreiden in de sprong 3x3x
- zit, opstaan, 3 passen, Hampelmannsprong, achterwaarts terug 3x3x
- 3x hink, armen draaien, zijwaarts been optrekken 3x3x
- uitvalspas schuin voorwaarts rechts, links etc. 3x6x
- been gestrekt zijwaarts hoog, stap etc. 3x6x
- kikkersprongen, armen draaien 3x5 sprongen
- hinken, met vrije been schoppen naar de hand op schouderhoogte 3x6x
- ligsteun opdrukken 2x8x
- ligsteun handen klappen 2x8x
- staan, handen aan de grond lopen tot ligsteun 2x8x
- hurkzit, voorwaarts vallen naar ligsteun 2x7x
- spreidsprongetjes voor-achterwaarts 2x18x
- sprongetjes 2 benig, voor-achterwaarts 2x18x
- idem, nu afzet met 1 been 2x18x
- zijwaarts schuiven 5x
- zijwaarts schuiven met armdraaien 5x
- ontspannen armen draaien voor/achter/zijwaarts 5x
- idem, met springen 5x



Trainingsformulier van :

Groep : keepers vanaf einde jongste C jeugd

Thema : Keeperstraining > krachttraining

individueel	
hurkzit : kikkerloop	3x15 mtr
kickersprong : zo ver mogelijk	3x5x
kickersprong : zo hoog mogelijk	3x5x
hinkelen links, hinkelen rechts, arme inzet	3x15x
Hampelmann links	2x15x
Hampelmann rechts	2x15x
Hampelmann links , kickersprong en Hampelmann rechts achet elkaar	2x5x
ligsteun, opdrukken	3x10x
in ligsteun bal tippen	2x50x
ligsteun, springen tot hurkzit en weer terug, handen aan de grond houden.	4x10x
hurkzit, afweerbewegingen li en re hoog	2x10x
hurkzit, afweerbewegingen li en re laag	2x10x
ligsteun, klappen in beide handen	2x15
1x opdrukken - 1x Hampelmann - afweerbegingen li en re hoog (laag)	2x8x
ruglig, opkomen	2x15x
hurkzit, kozakkendans	4x14
staan, omhoog springen tot hakken tegen zitvlak	2x8x



Trainingsformulier van :

Groep : keepers vanaf einde jongste C jeugd

Thema : Keeperstraining > reactie-oefeningen

individueel	
A tikt op de handen van B en sprint weg. B tracht A te tikken voor een bepaalde lijn.	3x5
A tikt met voet de hand van B, sprint weg. B tracht A te tikken.	3x5
A tikt met hand de voet van B, sprint weg. B tracht A te tikken.	3x5
A en B staan 1 mtr achter elkaar. A kijkt naar B en start weg op startbeweging van B. B tracht A te tikken.	3x5
A werpt bal over B heen. B tracht bal te vangen voordat deze op de grond komt. Gezichten naar elkaar toe	2x15
A werpt bal over B heen. B tracht bal te vangen voordat deze op de grond komt. Achter elkaar staand.	2x15
A werpt bal over B heen. B tracht bal te vangen voordat deze op de grond komt. Nu moet B eerst tussen de benen van A door kruipen.	2x7x
A en B hebben beide een bal. A werpt eigen bal omhoog, vangt de bal van B en speelt deze ook weer terug en vangt vervolgens weer de eigen bal A staat achter B, die op de grond zit en de armen op schouderhoogte heeft. A laat bal voor B vallen, B vangt bal.	3x20x
A staat achter B, die op de grond zit en de armen op schouderhoogte heeft. A laat bal voor B vallen, B 'vangt' bal met de benen.	2x20x
A staat achter B, samen in een hoek van de zaal. A werpt bal op allerlei hoogtes tegen de muur. B stopt ballen.	2x10x



Trainingsformulier van :

Groep : keepers vanaf einde jongste C jeugd

Thema : Keeperstraining > lenigheidsoefeningen

lenigheid	
- spreidstand, li hand re voet aantikken, andersom	25x
- spreidstand, handen tussen benen, handen achter hoofd	15x
- spreidstand bovenlichaam li - re	15x
- heupdraaien	25x
- spreidhurkzit li - re	5x
- zit een been voor ander achter, neus op knie, wisselen	15x
- ruglig, armen gespreid, re been li kant grond aantikken, andersom	2x7x
- li voet re hand aantikken, andersom	2x7x
- buiklig, armen gespreid, li, li hand aantikken, andersom, re voet li hand aantikken, onder lichaam door, andersom	2x7x
- van ligsteun naar spreidstand handen aan de grond houden	2x7x



Trainingsformulier van :

Groep : keepers vanaf einde jongste C jeugd

Thema : Keeperstraining > techniek / reactie

thema's : techniek / reactie	WEEK : 6	PERIODE 3	2 tallen
materialen :	bal		
OEFENING	OMSCHRIJVING	SERIES	HERHALINGEN
A	- bal overspelen, 10 mtr afstand - bal vangen in uitvalspas li/re - op verschillende hoogtes	1 1 1	20 20 20
B	- buiklig bal overspelen - buiklig bal stoppen li/re	1 1	20 20
C	A met rug naar B, A werpt bal over B heen, A tracht bal te pakken na 1x stuit	3	7
D	A langzit, B erachter, B laat bal vallen tussen benen van A, A tracht bal met benen te 'pakken'	2	15
E	A met gezicht naar de muur, B werpt bal tegen muur, A stopt de bal die van de muur wegspringt	2	20
F	idem als oef E, maar nu in een hoek van de zaal	2	20
G	keeperstraining	keeperstraining	keeperstraining