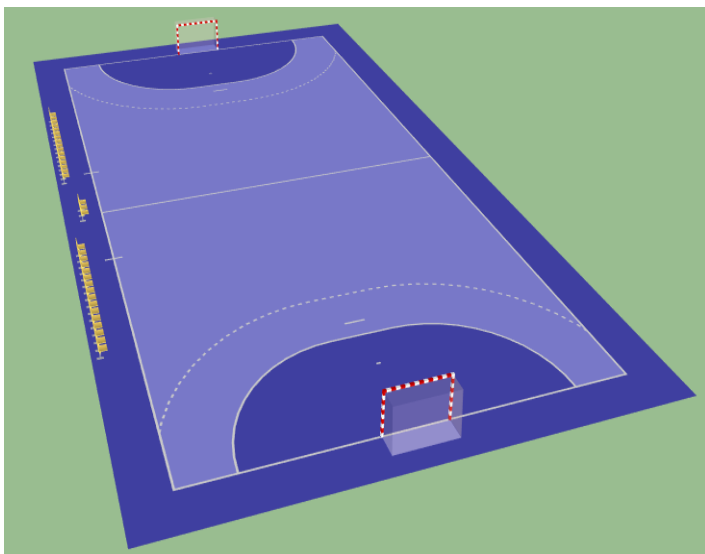




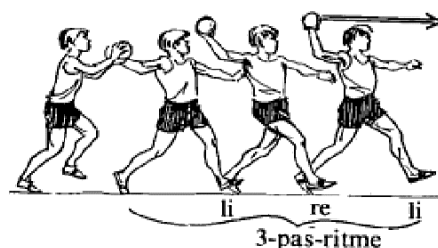
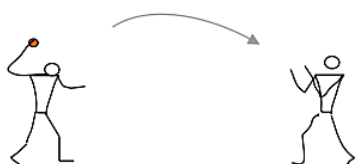
# BASISOEFENINGEN

## HANDBAL

Een verzameling van oefeningen die voornamelijk voor jeugdhandbal gebruikt kunnen worden.

J. De Beule

## 1. De basis

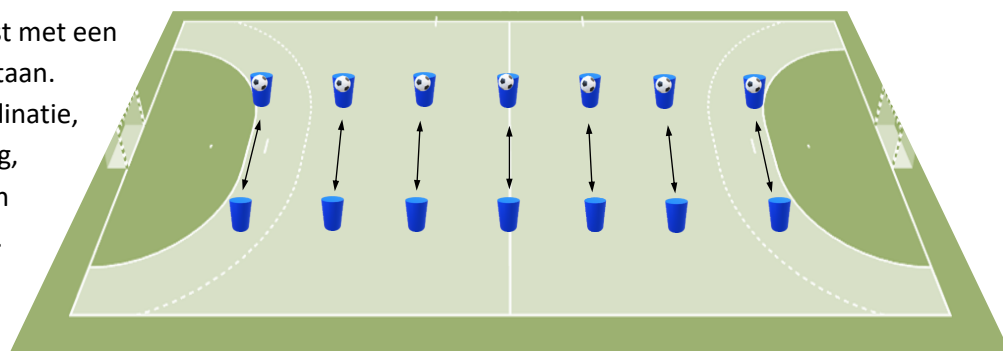


Organisatie: per 2; 1 bal; ongeveer 3-5m uit elkaar

Doel: **Werptechniek** aanleren/verbeteren

Bij de **allerkleinste** werk je best met een **hoepel** of fietsband om in te staan.

Aandacht voor gekruiste coördinatie, juiste werptechniek (zweeps slag, romprotatie en elleboog boven de schouder) en vangtechniek. (kommetje/driehoek maken met de vingers, bal afremmen)



Bij de oudere categorieën zijn er heel veel varianten mogelijk:

|                                        |                                  |                                |
|----------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------|
| 3-passenritme                          | ‘verkeerde been’ vooruit         | voeten parallel                |
| sprongpass                             | sprongpass ‘verkeerde been’      | sprongpass 1 stap              |
| onderhandse pass (zijwaarts)           | duwpass                          | heupworp gekruiste coördinatie |
| heupworp parallel                      | heupworp ‘verkeerde been’ voor   | passen vanuit zit              |
| zit 90° gedraaid                       | pass achter de rug               | botspass achter de rug         |
| pass vanuit kniezit (L&R been vooruit) | pass vanuit hordezit             | pass vanuit lunge              |
| heupworp vanuit zit                    | pass achter de nek               | tussen de benen                |
| schijnbeweging na balontvangst         | schijnbeweging voor balontvangst | schijnpass-sprongpass          |

**Ga niet te snel als ze de basis niet beheersen!** Let bij deze oefeningen ook op de beweging zonder bal.

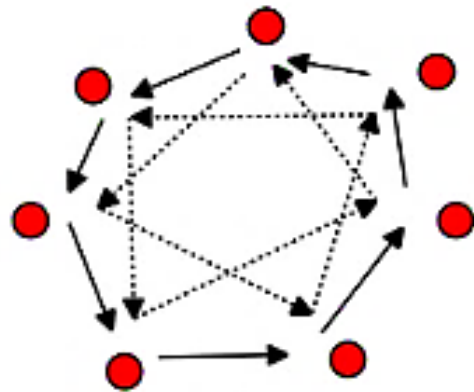
## 2. Penta- (of hepta) gram U12-U18

Organisatie: 1 bal per groep van 5 of 7 (liefst oneven, anders 1 positie dubbel bezetten); spelers vormen een 5- of 7-hoek met telkens 2/3m tussenin.

Doel: Pass geven aan persoon naast jou (volle lijnen)

Pass geven door telkens 1 speler over te slaan. Mét of zonder bal te volgen.

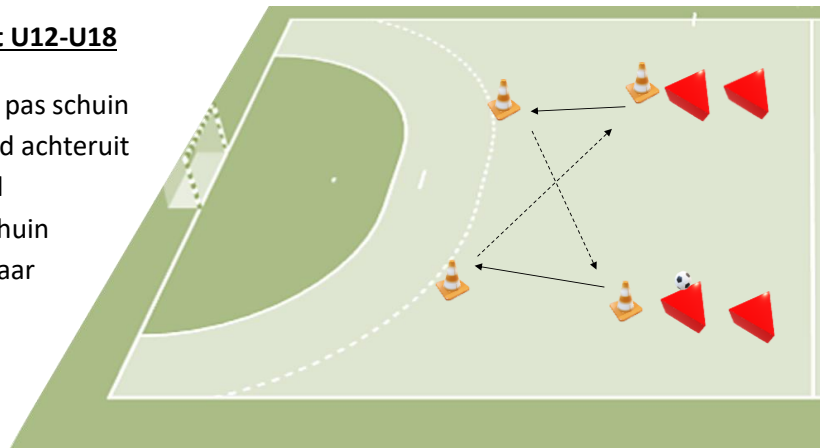
Varianten: alle passvarianten (botspass, sprongpass, onderhands, achter de rug, achter de nek, vlieger); wissel van richting op signaal trainer.



## 3. Aanzetten + pass schuin achteruit U12-U18

Dreigend aanzetten tot bij de kegel en dan pas schuin achteruit geven. Benadruk dat de pass altijd achteruit moet gaan, let op romprotatie. Heel de tijd gevaarlijk zijn en toch een correcte pass schuin achterwaarts geven. Start in zonder bal, maar niet te vroeg.

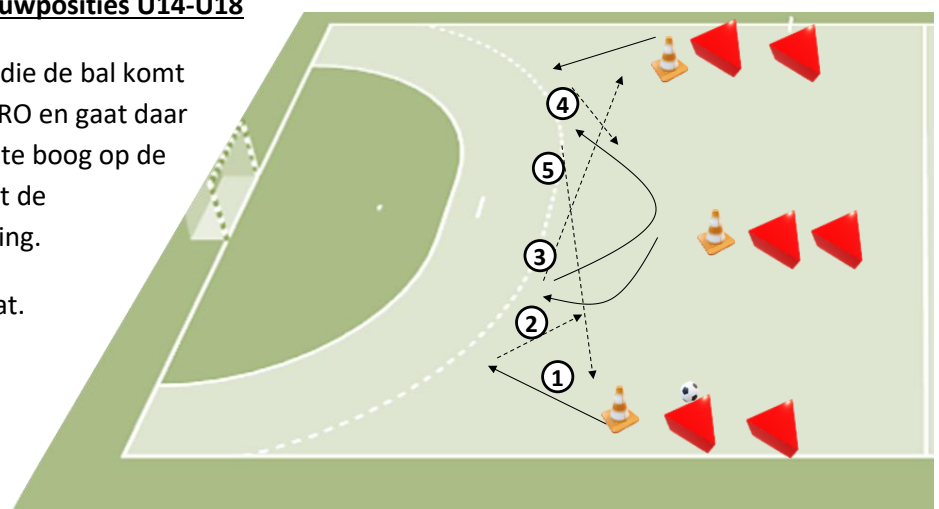
Variant: op signaal van de trainer moet de balbezitter shotten.



## 4. Aanzetten vanop 3 opbouwposities U14-U18

LO zet aan en geeft pass aan MO die de bal komt vragen. MO geeft verre pass aan RO en gaat daar de bal opnieuw vragen in een grote boog op de bal aan LO te passen. Daarna start de volgende MO aan dezelfde oefening.

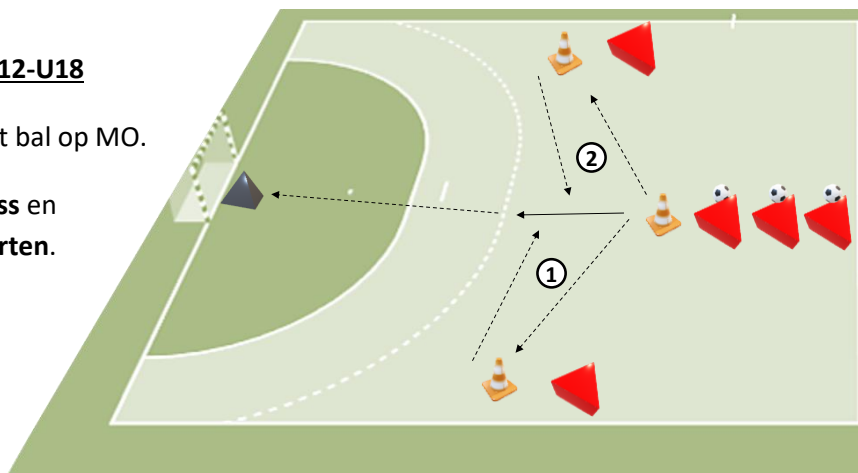
Let erop dat de pass achteruit gaat.



### 5. Shot midden na dubbelpas U12-U18

1 speler op RO en 1 op LO, de rest met bal op MO.

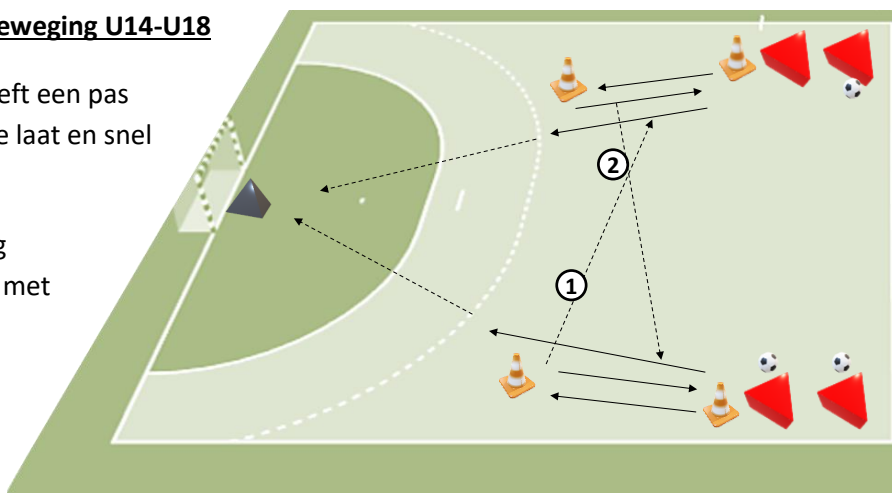
**Afwisselend** links en rechts **dubbelpas** en shot. Zo **laat** en zo **snel** mogelijk **instarten**.



### 6. Verre pass met 'piston'beweging U14-U18

LO zet aan tot aan de kegel en geeft een pas **schuin naar achter** naar de RO die laat en snel inloopt om te shotten.

LO maakt zich **achterwaarts** terug **aanspeelbaar** en ontvangt de bal met een hoge snelheid van RO.

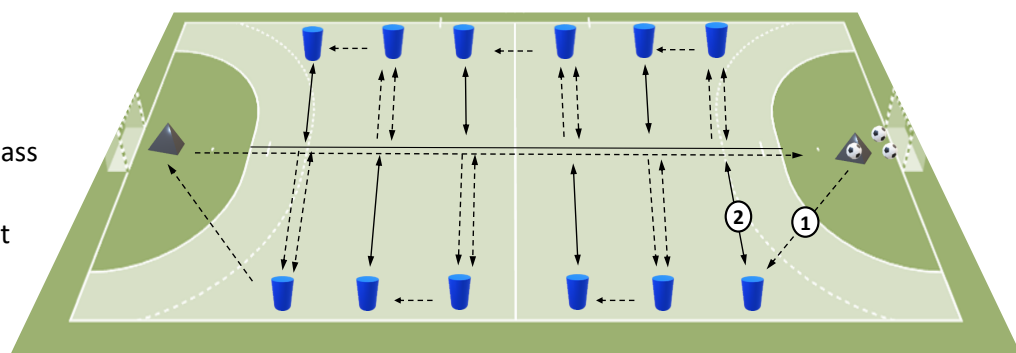


### 7. Treintje U12-U18

Organisatie: Alle spelers per 2 tegenover elkaar, elk tegen de zijlijn. De koppels verspreidt over de lengte van het veld. (best aangeven met kegels); twee keepers, alle ballen bij 1 keeper.

Doel: De keeper brengt de bal in het spel. Speler 1 dribbelt tot in het midden en passt naar speler 2. Daarna spelen ze nog eens een dubbelpas. Nadien geeft speler 2 een korte pass naar speler 3. Deze dribbelt opnieuw tot het midden, pass, dubbelpas, enz.

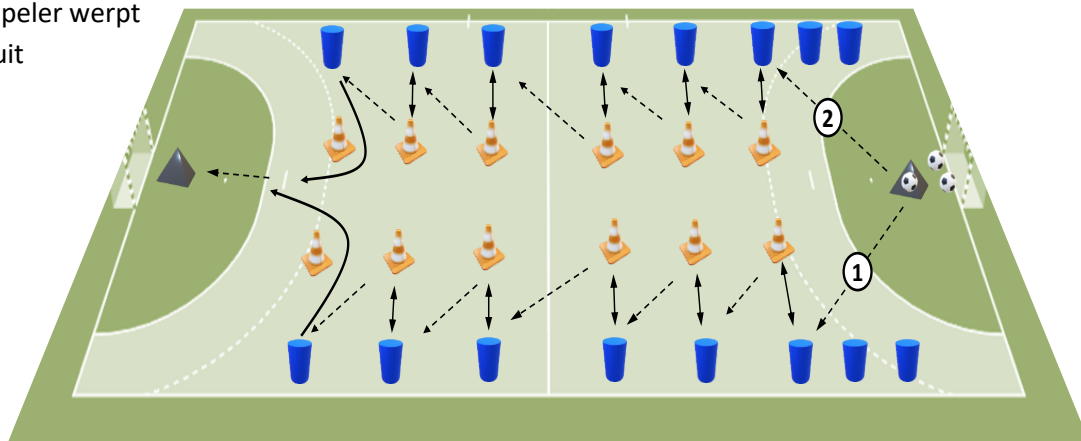
De laatste speler passt naar de tweede keeper die een verre pass geeft aan de eerste keeper. Probeer zeker drie ballen in het spel te hebben. (verre pass niet bij U12)



## 8. Treintje 2 U12-U18

Organisatie: Alle spelers per 2 tegenover elkaar, elk tegen de zijlijn; de koppels verspreidt over de lengte van het veld (best aangeven met kegels); de eerste positie L en R 3/4-dubbel bezet; 3m vóór de speler staat een kegel; twee keepers, alle ballen bij 1 keeper.

Doel: De keeper brengt afwisselend links en rechts de bal in het spel. Speler 1 zet aan richting de kegel en passt naar de volgende speler. Deze doet hetzelfde en passt naar de volgende speler. Schuif na je pass iedere keer 1 plaats op. De laatste speler werpt op doel, neemt zijn bal en sluit vooraan in de andere rij aan.

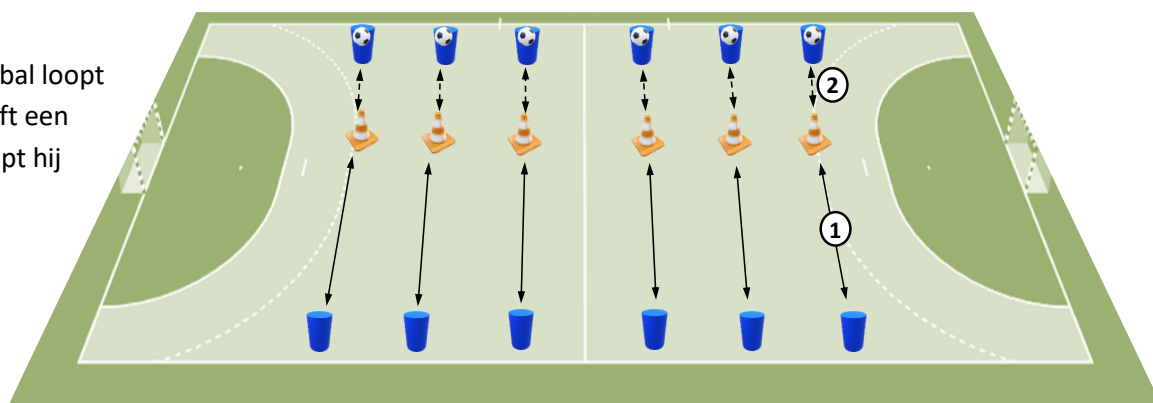


## 9. Uithouding U8-U18

Organisatie: Alle spelers per 2 tegenover elkaar, elk tegen de zijlijn; de koppels verspreidt over de lengte van het veld (best aangeven met kegels); 4m vóór de spelers van 1 kant staat een kegel, deze spelers hebben een bal.

Doel: De speler zonder bal loopt tot aan de kegel en geeft een dubbelpass. Daarna loopt hij zo snel mogelijk terug.

Tempo hoog. Om de minuut wisselen de spelers van rol.



Varianten: alle passvarianten; achteruit teruglopen, schuiven, enz.

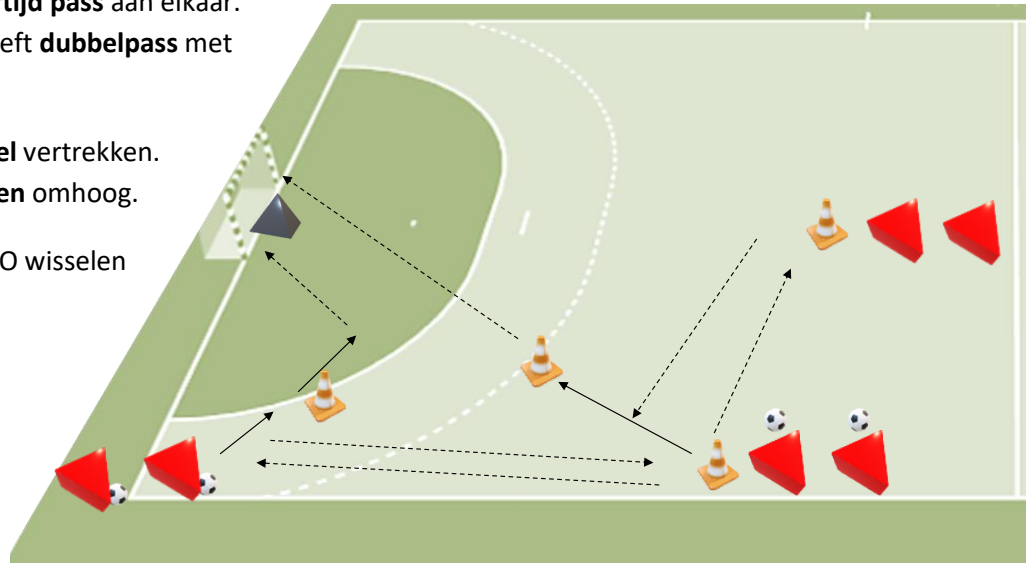
## 10. Shotoefeningen hoek en opbouw U14-U18

LO en LH geven **tegelijkertijd** pass aan elkaar.

Hoek gaat **shotten**. LO geeft **dubbelpass** met MO en gaat **shotten**.

Timing: heel **laat**, heel **snel** vertrekken.  
Zo **weinig** mogelijk **stappen** omhoog.

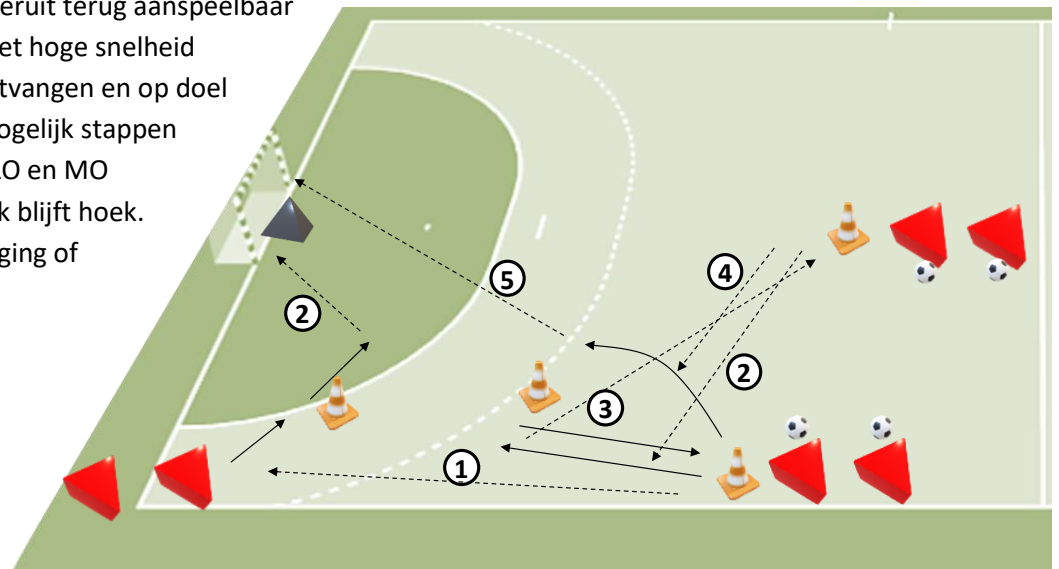
Hoek blijft hoek, LO en MO wisselen van functie.



## 11. Shotoefeningen hoek en opbouw 2 U14-U18

Organisatie: alle spelers verdeeld over MO, LO en LH (daarna zelfde rechts); MO en LO met bal; 1 keeper.

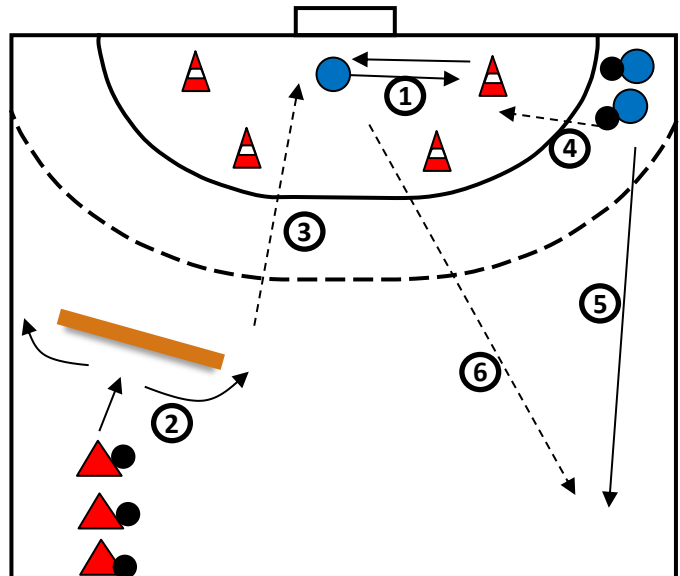
Doel: LO speelt pass met LH die gaat shotten. LO ontvangt bal vanop MO, zet aan tot aan de kegel en passt opnieuw naar MO. Achteruit terug aanspeelbaar maken en vervolgens met hoge snelheid voorwaarts de bal te ontvangen en op doel te shotten. Zo weinig mogelijk stappen met de bal in de hand. LO en MO wisselen onderling, hoek blijft hoek. Variant met schijnbeweging of buitenwissel.



## 12. Shotoefening met keeper in beweging U14-U18

Organisatie: 1 keeper; 4 kegels op 3m van het centrum van de goal; een Zweedse bank op 10m bij LO, spelers met bal op LO en .

Doel: De keeper geeft het startsignaal door een kegel te gaan tikken. Op dat moment loopt de LO rond de bank om te shotten tegen een keeper die zich aan het verplaatsen is. Na dit shot past de RH naar de keeper en vertrekt in tegenaanval. Keeper geeft TA-pass, RH werkt af op de andere goal.

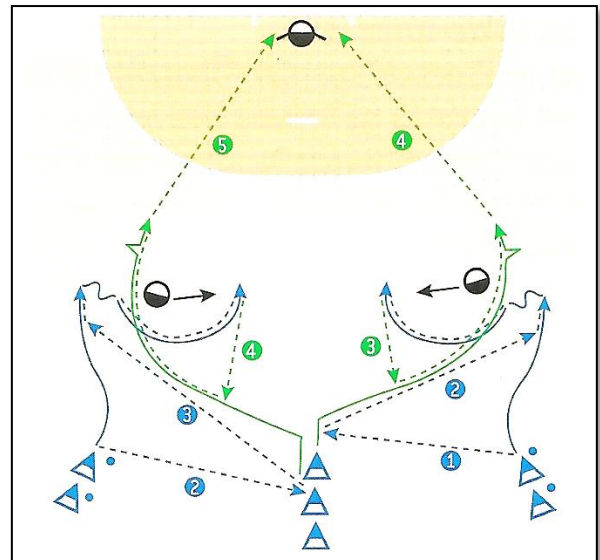


## 13. Buitenwissel na dubbelpass U16-U18

Organisatie: spelers verdeeld over 3 opbouwposities; LO en RO met bal; 1 keepers; 1 verdediger op 10m L&R.

Doel: RO doet een dubbelpass met MO en zet een buitenwissel in. MO loopt achter en werkt af. RO wordt MO en omgekeerd.

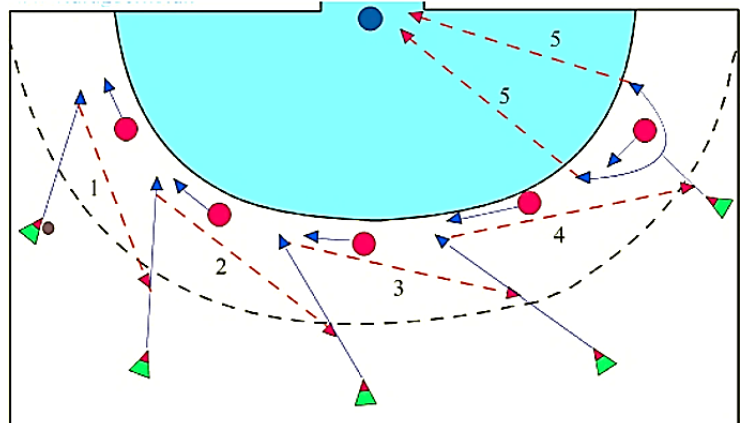
Variante: passieve en actieve verdediging; sprongpass; actief scherm RO



## 14. Opzetten naar buiten U16-U18

Organisatie: Iedere aanvalspositie bezet behalve pivot; 5 kegels of verdedigers; keeper; 3 ballen

Doel: LH begint met de bal en trekt al drijgend breed open naar links om dan te passen naar LO. LO trekt drijgend open tussen 1 en 2 verdediger en passt door, enz... De bal komt bij RH die een grote ruimte heeft om 1 tegen 1 te spelen en af te werken. Iedereen schuift 1 plaats verder, RH neemt de bal en wordt LH.

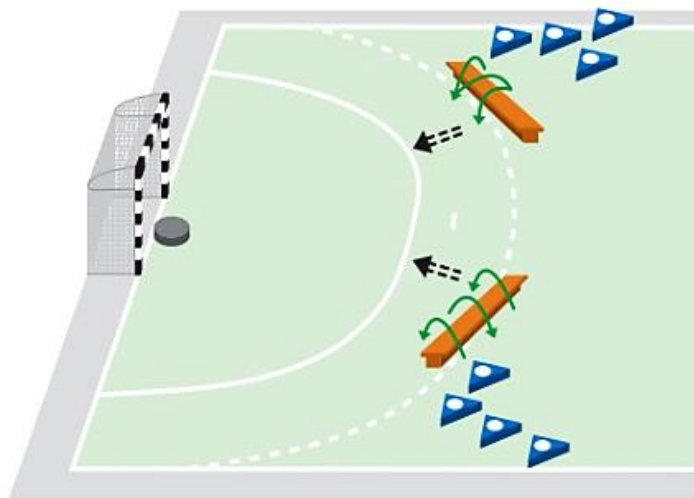


### 15. Bankspringen vóór shot U10-U18

Na enkele sprongen te doen op een Zweedse bank kom je tot een shot. Speler neemt de bal en sluit aan in de andere rij.

Sprongen op 2 voeten, 1 voet, open toe, step, enz.

Eventueel met verschillende Zweedse banken naast/voor elkaar.

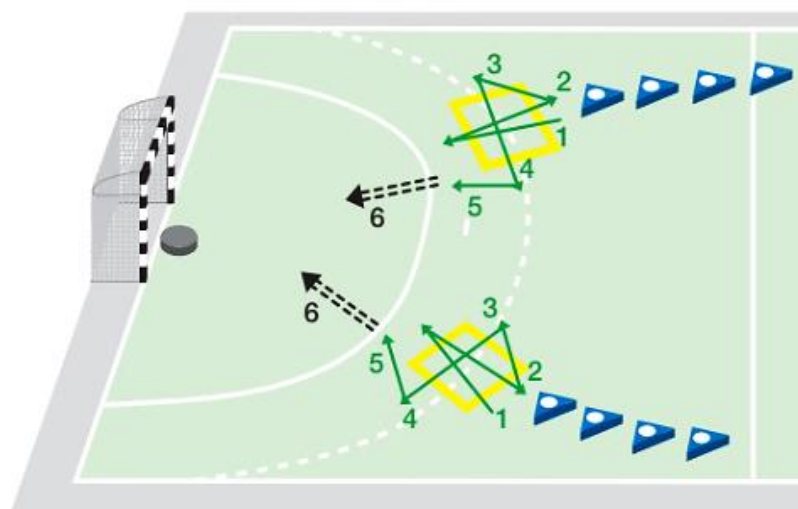


### 16. Vierkant springen vóór shot U12-U18

Iedere speler voert een bepaalde combinatie van sprongen uit vooraleer hij gaat shotten:

- voorwaarts
- achterwaarts
- schuin rechts
- zijwaarts links

Eventueel springen in kruis vóór shot:  
vóór-midden-rechts-midden-achter-...  
Probeer na de laatste sprong maar 1 of stappen te gebruiken.





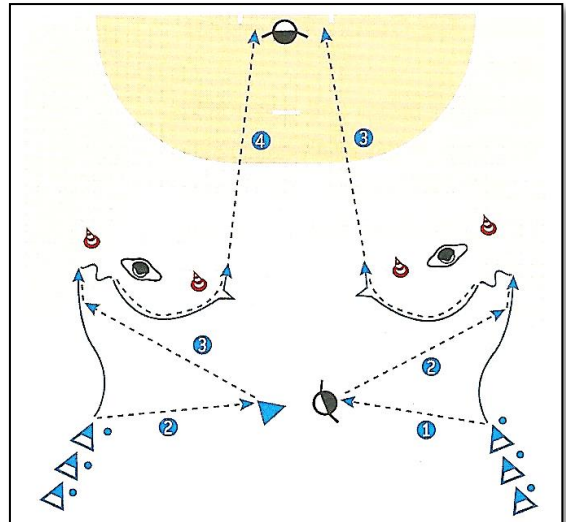
### 17. Schijnbeweging na dubbelpass U10-U18

Organisatie: alle spelers met bal op LO en RO; twee passgevers centraal; 1 keeper; twee kegels of dummy op 10m L en R.

Doel: na dubbelpass een correcte schijnbewegingen uitvoeren. Let op balaanname in de lucht. (nulpas)

Varianten: landing 1 been, parallellanding, draaibeweging, schijnworp-dribbel, handbaldribbel (allemaal L en R)

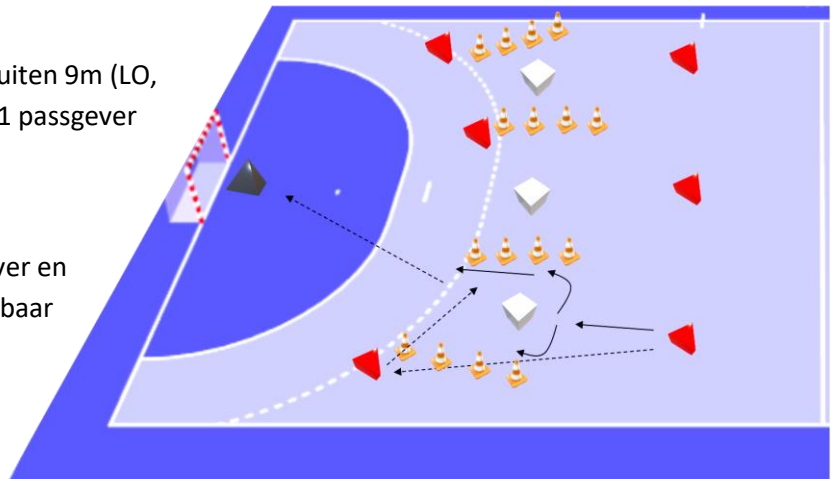
Bij de kleinsten starten met frontale botspass + korter bij het doel



### 18. Vrijlopen zonder bal U10-U18

Organisatie: 3 zones maken met kegels buiten 9m (LO, MO en RO); 1 verdediger in iedere zone; 1 passgever net naast de zone, 1 keeper; de rest op 3 opbouwposities met bal.

Doel: Opbouwer speelt pass naar passgever en moet zich binnen de zone terug aanspeelbaar maken om de bal te ontvangen. Daarna shot op doel.

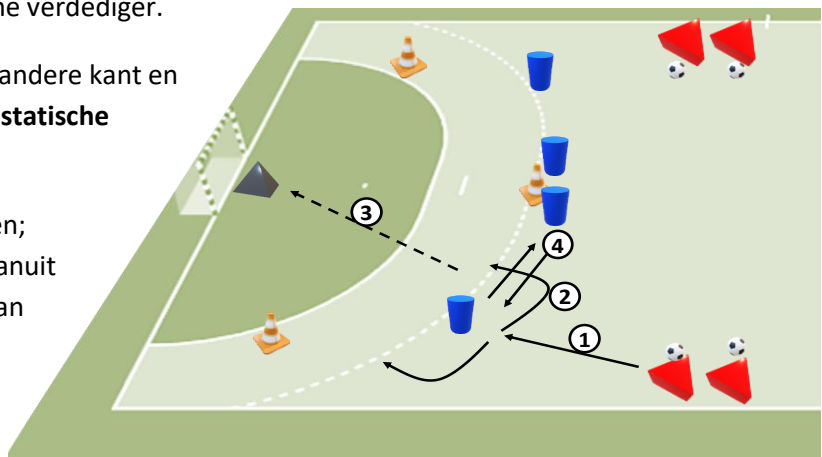


### 19. Eén tegen één op linker- en rechteropbouw U12-U18

De aanvaller begint al **dribbelend** zijn **1 tegen 1** in een **grote ruimte** aan de buitenkant begrensd door een kegel en aan de binnenkant een statische verdediger.

Daarna wordt hetzelfde gedaan aan de andere kant en tegelijkertijd **wisselen** de **actieve** en de **statische verdediger van rol**.

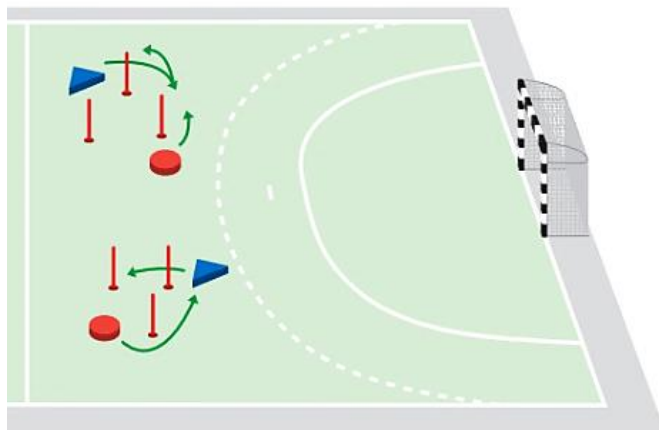
Variant: verdediger met bal in de handen; verdediger handen op de rug; vertrek vanuit dubbelpass met statische verdediger (van midden of van hoek); voorbeweging verdediger: handje klappen met statische verdediger.



## 20. De paaldans U8-U18

Organisatie: Per 2 spelers drie palen die een gelijkzijdige driehoek vormen met zijde 1,5-2m.

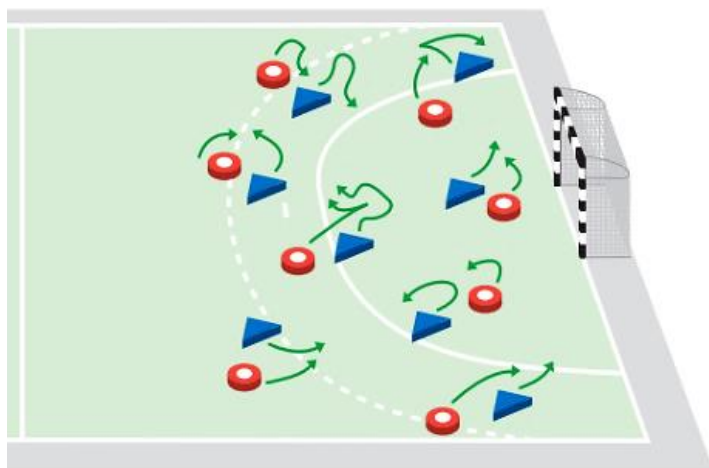
Doel: speler 1 probeert speler 2 te tikken. Als dit lukt, wisselen de rollen.



## 21. Mijn rug op U8-U18

Organisatie: per twee 1 bal, verspreidt over 1 helft

Doel: de balbezitter probeert de verdediger op zijn rug te tikken met de bal



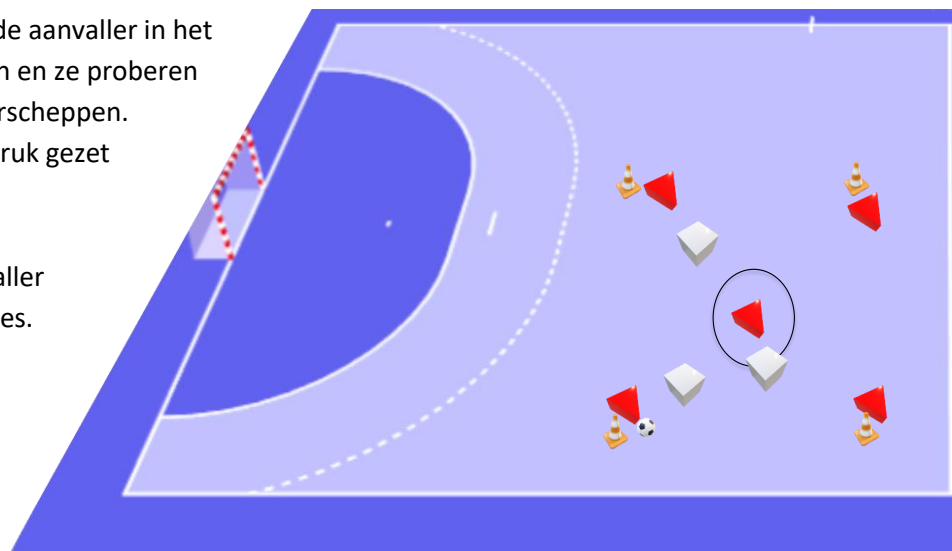
## 22. Bescherm je kapitein U12-U18

Maak een vierkant van ongeveer 3m met kegels. Aan ieder kegel staat 1 aanvaller. In het midden van het vierkant staat nog een vijfde aanvaller.

De drie verdedigers zorgen dat de aanvaller in het centrum geen bal kan ontvangen en ze proberen ondertussen ook de bal te onderscheppen. Iedere balbezitter moet onder druk gezet worden door een verdediger.

Variante: **Extra verdediger**; aanvaller tikken of stilleggen is balverlies.

Speel met de afstanden om te kijken wat haalbaar is.



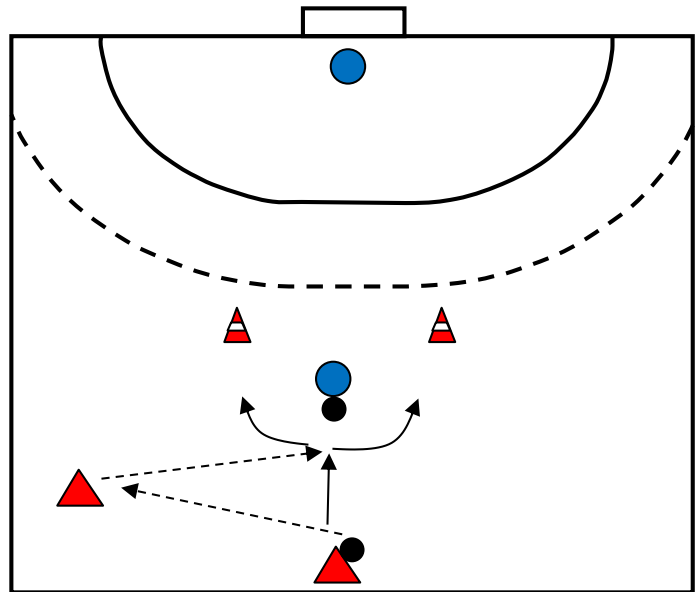
### 23. Kijk mama, zonder handen U12-U18

Organisatie: 1 passgever op LO; 1 verdediger met een bal in zijn handen tussen 2 kegel (3m); de andere spelers met een bal op MO.

Doel: MO geeft dubbelpass met LO en speelt 1 tegen 1 tegen verdediger. Aanvaller probeer tussen de twee kegels door te gaan en te scoren. Verdediger probeert dit te verhinderen maar mag enkel verdedigen met de bal in beide handen. Stuur verdediger bij om te spelen met de diepte, voeten niet parallel, knieën geplooid, gewicht op de voorvoet, verdedigen met benen (bal is maar bijkomstig).

Variant: verdedigen met handen op de rug. (let op voor kniestoten); passgeven links en rechts; normaal verdedigen; op moment van dubbelpass moet de verdediger de kegel tikken.

Indien mogelijk: 2 helften tegelijk (hogere actieve leertijd)

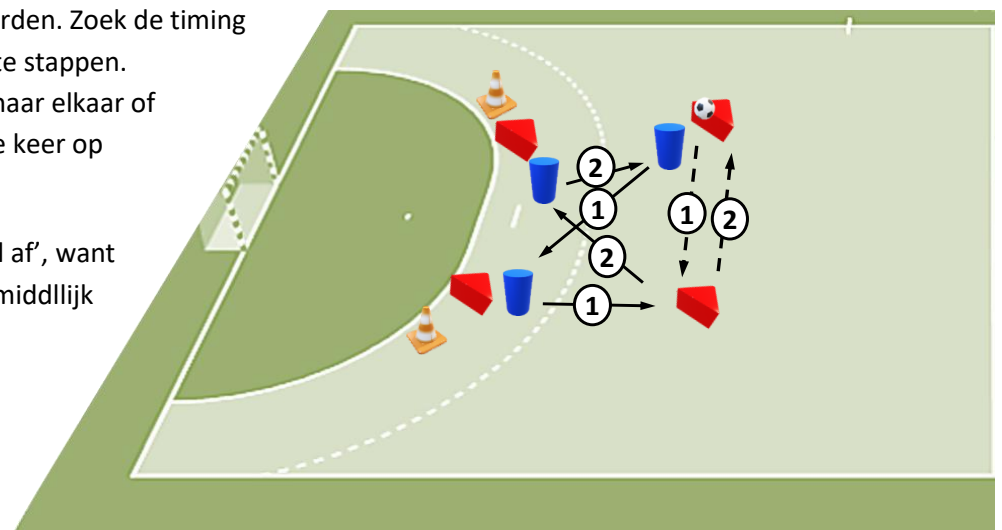


### 24. Uit en diagonaal af U14-U18

Organisatie: 3 verdediger (2 de kant van de bal); 2 statische pivots; de rest centraal op 2 opbouwposities met 1 bal.

Doel: De verdedigende spelers doen steeds 2 acties na elkaar. 1 speler stapt uit naar de balbezitter. Op het moment dat deze een pass geeft, zakt hij zo snel mogelijk af naar de **diagonale** pivot. Op hetzelfde moment stapt de verdediger langs die kant uit op de huidige balbezitter. Er is dus een kort moment dat niemand bij de pivot staat. De speler die uitstapt en de speler die diagonaal afzakt moeten er beiden voor zorgen dat deze pivot niet aangespeeld kan worden. Zoek de timing om niet te vroeg of te laat uit te stappen. Opbouwers geven enkel pass naar elkaar of pivot, maar er moet wel iedere keer op uitgestapt worden.

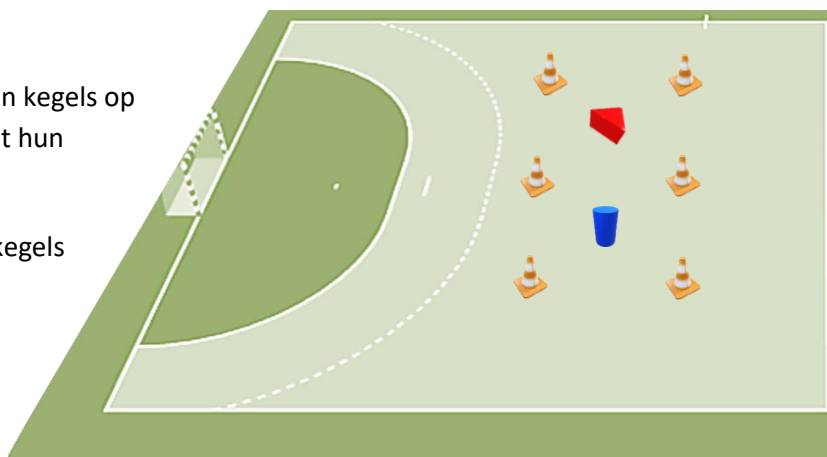
Herhaal vaak: 'uit en diagonaal af', want niet iedere speler heeft dit onmiddellijk door.



## 25. Spiegeltikken U8-U18

Organisatie: 2 vierkanten tegen elkaar van kegels op 3m afstand. 1 speler in ieder vierkant met hun gezocht naar elkaar toe.

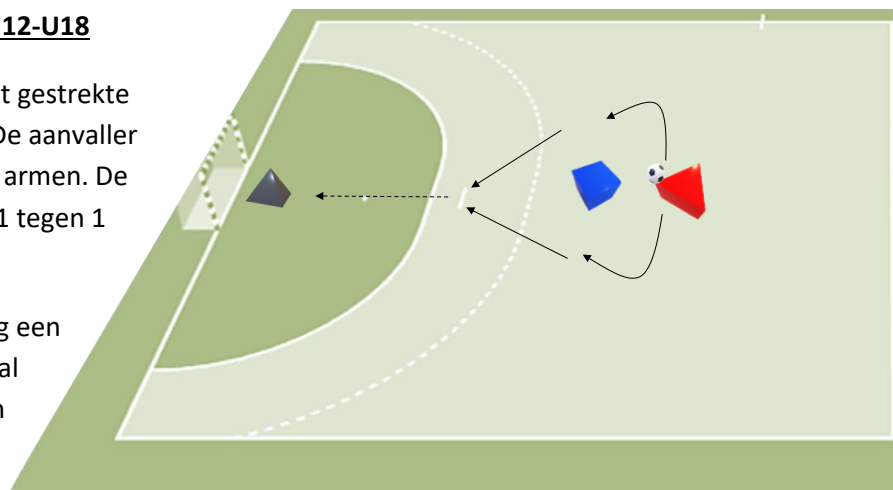
Doel: 1 speler neemt de leiding door de kegels in een bepaalde volgorde te tikken. De andere moet dit tegelijkertijd nadoen in spiegelbeeld



## 26. 1 tegen 1 vanuit stilstand U12-U18

Startpositie: de verdediger staat met gestrekte armen tegen de aanvaller op 10m. De aanvaller heeft de bal boven zijn hoofd met 2 armen. De aanvaller kiest zelf wanneer hij zijn 1 tegen 1 inzet.

Variant: de spelers staan rug aan rug een halve meter uit elkaar. Op het signaal van de trainer draaien ze zich om en spelen 1 tegen 1. Variant hierop: de aanvaller een wasknijper op de borststreek plaatsen. De verdediger de opdracht geven om de wasknijper af te pakken. De aanvaller moet hierdoor zijn zwaartepunt ver van de verdediger houden.

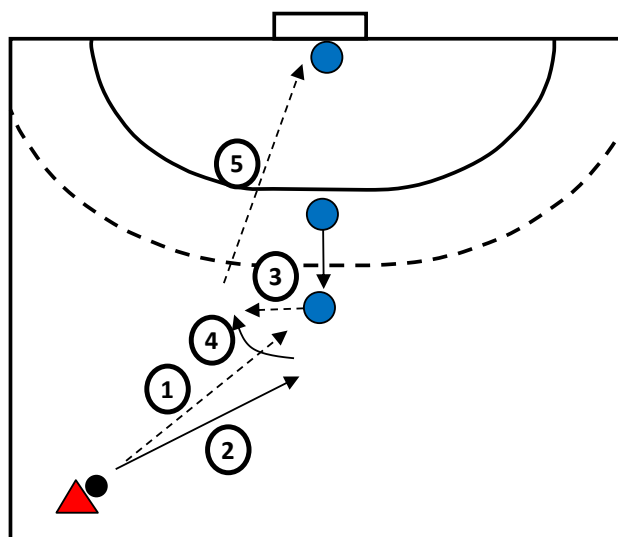


## 27. Welke kant kies je? U10-U18

Organisatie: 1 keeper; 1 pivot; de andere spelers op linker- en rechteropbouw met een bal

Doel: LO passt naar pivot die de bal komt vragen op 9m. LO loopt snel in de richting van de pivot, deze verstopt de bal achter zijn rug tot dat de LO heel kortbij is. Dan toont de pivot de bal links of rechts. LO maakt een richtingsverandering in deze richting, neem de bal en shot.

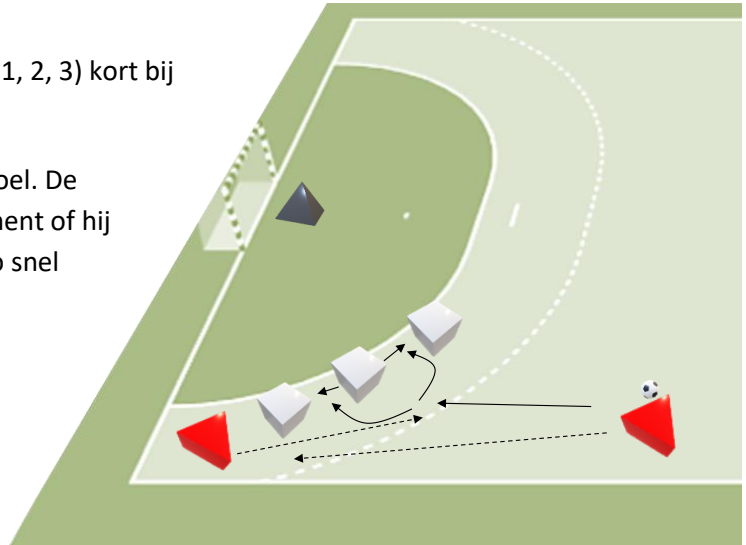
Variant: botspass, verre pass, moeilijke pass



### 28. Poortje open U12-U18

Organisatie: 1 keeper; 1 LH; 3 verdedigers (nr. 1, 2, 3) kort bij elkaar; de rest met bal op LO

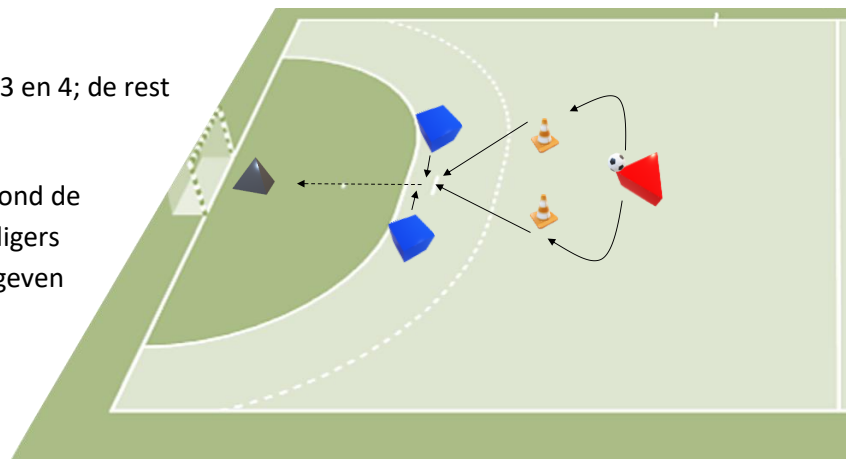
De LO passt naar de LH en loopt richting het doel. De middelste verdediger kiest op het laatste moment of hij naar links of rechts stapt. De aanvaller duikt zo snel mogelijk in de vrijgekomen ruimte.



### 29. Poortje toe U14-U18

Organisatie: 1 keeper; verdediger nr. 3 en 4; de rest met een bal op MO.

Doel: De MO dribbelt links of rechts rond de kegels en gaat tussen de twee verdedigers door shotten op 6m. De verdedigers geven een licht contact.

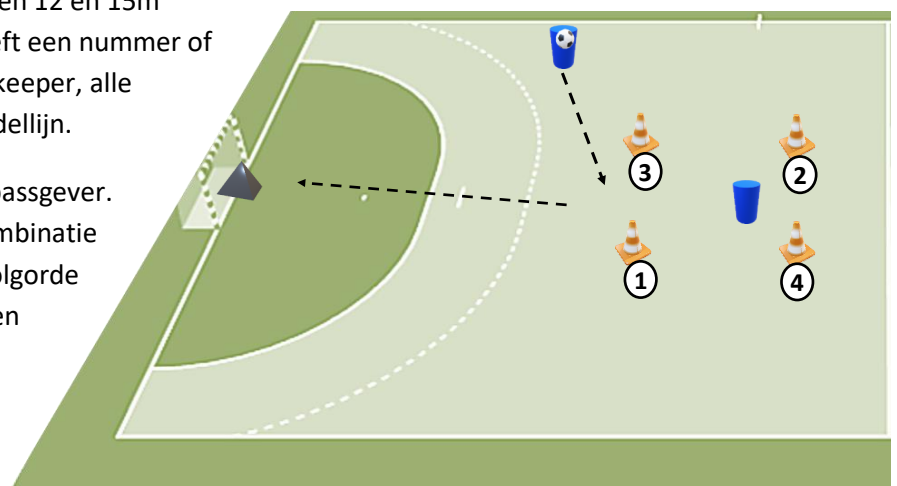


### 30. Kegeltikken + shot U10-U18

Organisatie: 1 vierkant van kegels tussen 12 en 15m centraal voor het doel, ieder kegel heeft een nummer of een kleur; 1 passgever op LO of RO, 1 keeper, alle andere spelers met een bal op de middellijn.

Doel: De speler passt zijn bal naar de passgever. De trainer roept een cijfer-/kleurencombinatie en de speler moet de kegels in deze volgorde tikken vooraleer hij de bal terugkrijgt en kan gaan shotten.

Variant: twee spelers, twee vierkanten: de eerste krijgt de bal

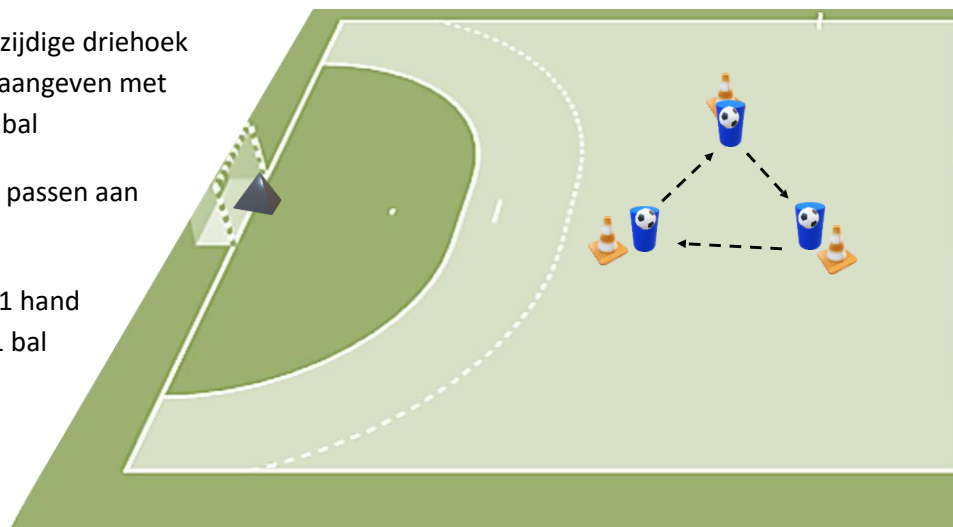


### 31. Driehoekpassen U12-U18

Organisatie: per drie een gelijkzijdige driehoek vormen, 3/4m uit elkaar (best aangeven met kegels); ieder speler heeft een bal

Doel: De spelers geven tegelijk passen aan elkaar

Varianten: Alle passvarianten, 1 hand vangen, 1 bal enkel botspass, 1 bal met de voeten.

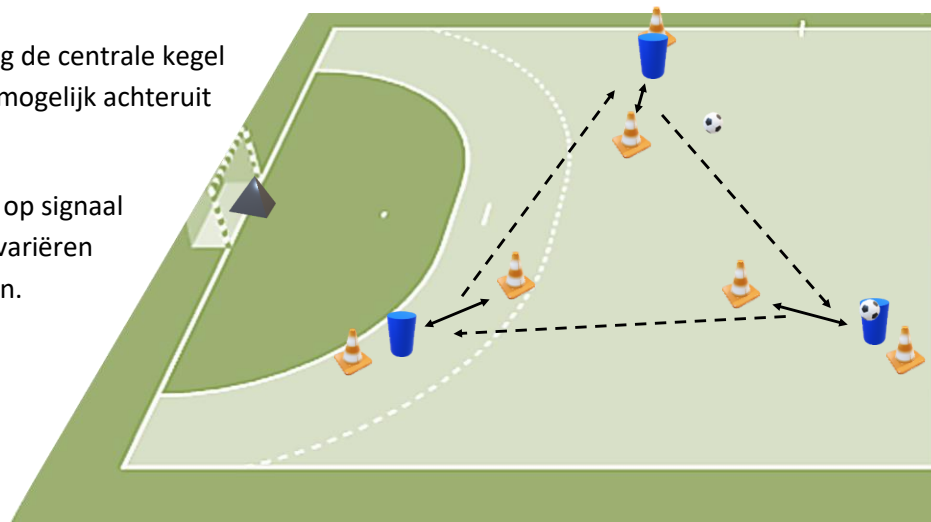


### 32. Dubbel driehoekpassen U10-U18

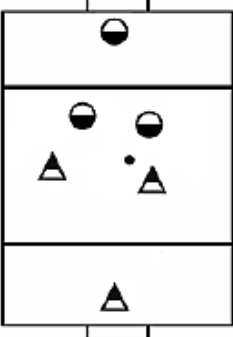
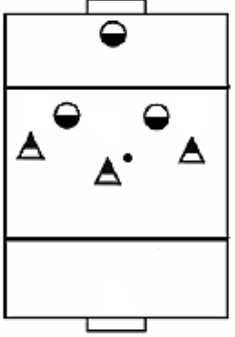
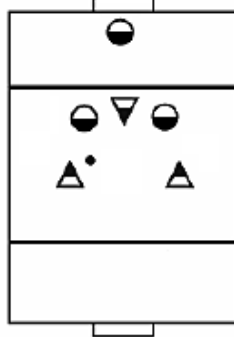
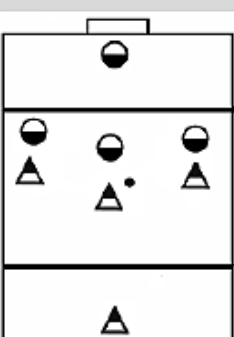
Organisatie: per drie een gelijkzijdige driehoek 3/4m uit elkaar en een tweede driehoek 6m uit elkaar; 1 bal per groep.

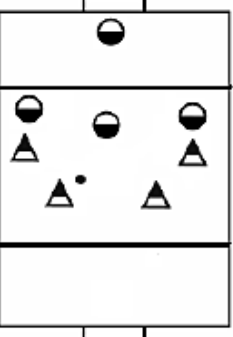
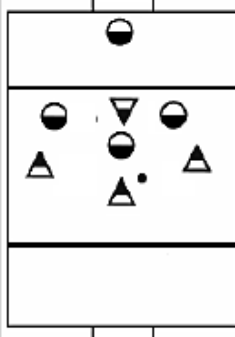
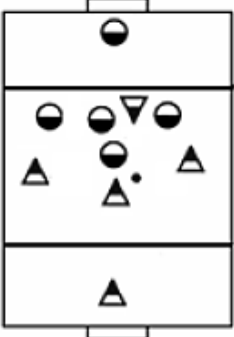
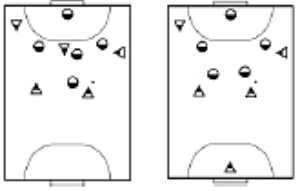
Doel: De speler zet aan richting de centrale kegel en geeft pass. Daarna zo snel mogelijk achteruit naar startpositie terugkeren.

Varianten: alle passvarianten; op signaal van passrichting veranderen; variëren met grootte van de driehoeken.



### 33. Varianten van wedstrijdssituaties voor minihandbal of streethandbal U8-U12

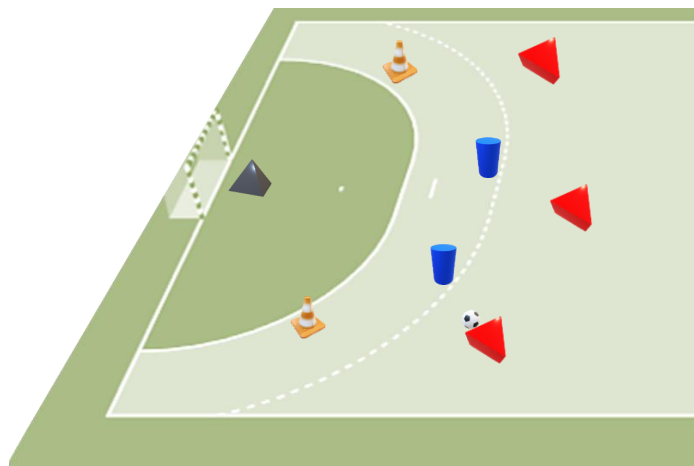
|                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>basisspel 1<br/>3-3<br/>gelijkheidsituatie<br/>(K+2:2+K)</p> |  <p>basisspel 2<br/>3-3<br/>meerderheidsituatie<br/>(3:2+K)</p> |  <p>basisspel 2b<br/>3-3<br/>meerderheidsituatie<br/>(3:2+K)<br/>(met cirkelspeler)</p> |  <p>basisspel 3<br/>4-4<br/>gelijkheidsituatie<br/>(K+3:3+K)</p> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>basisspel 4<br/>4-4<br/>meerderheidsituatie<br/>(4:3+K)</p> |  <p>basisspel 4b<br/>4-4<br/>meerderheidsituatie<br/>(4:3+K)<br/>(met cirkelspeler)</p> |  <p>basisspel 5<br/>5-5<br/>gelijkheidsituatie<br/>(K+4:4+K)</p> |  <p>basisspel 6<br/>5-5<br/>meerderheidsituatie<br/>(5:4+K)<br/>(met cirkelspeler)</p> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

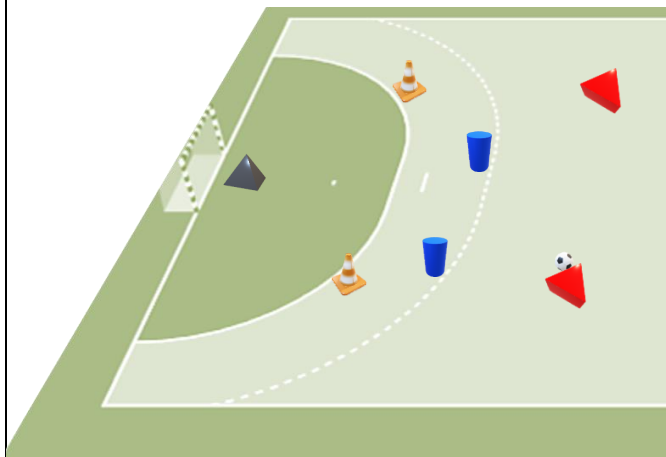


## Oppositie-oefeningen in specifieke situaties U14-U18

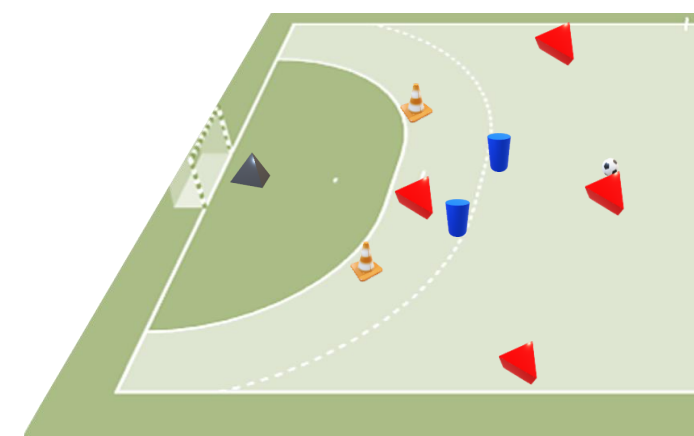
34. 3 tegen 2 (zonder pivot) centraal



35. 2 tegen 2 (zonder pivot) centraal



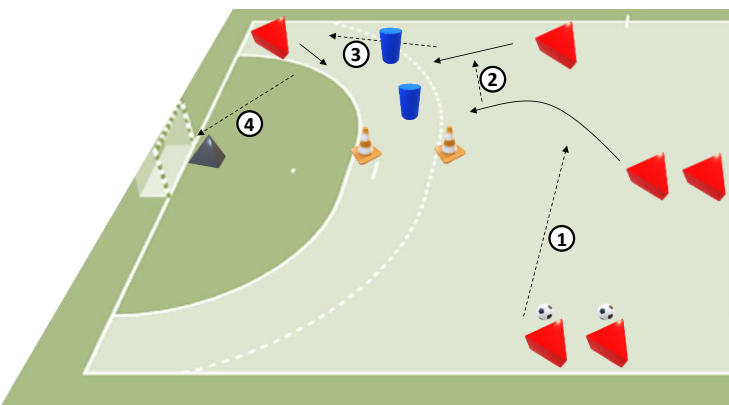
36. 4 tegen 2 (met pivot) centraal



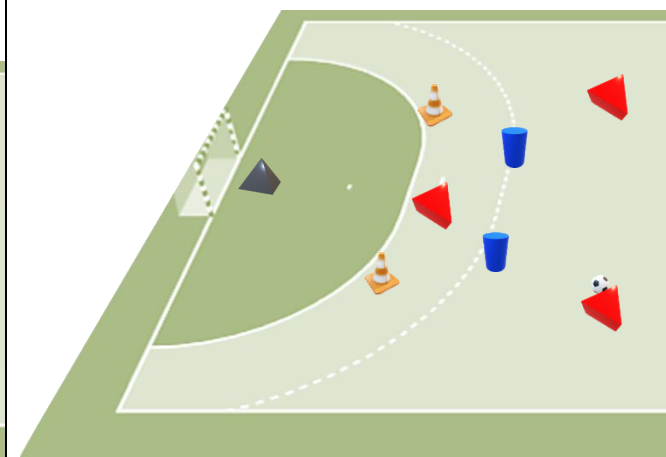
37. 3 tegen 2 (zonder pivot) op een half terrein



38. 3 tegen 2 (zonder pivot) aan de buitenkant met inlopende MO

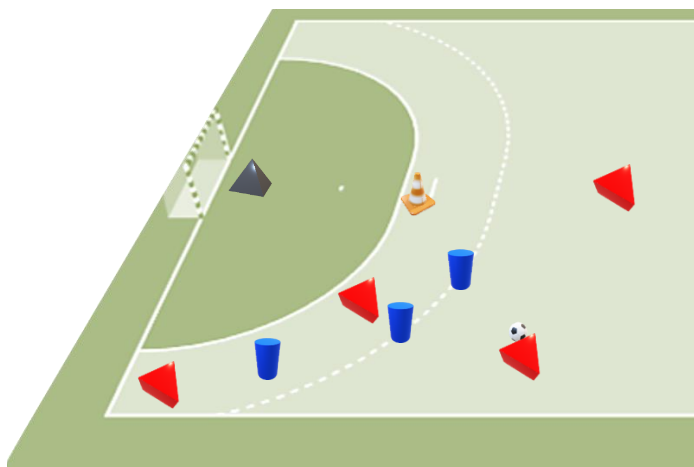


39. 3 tegen 2 (met pivot) centraal

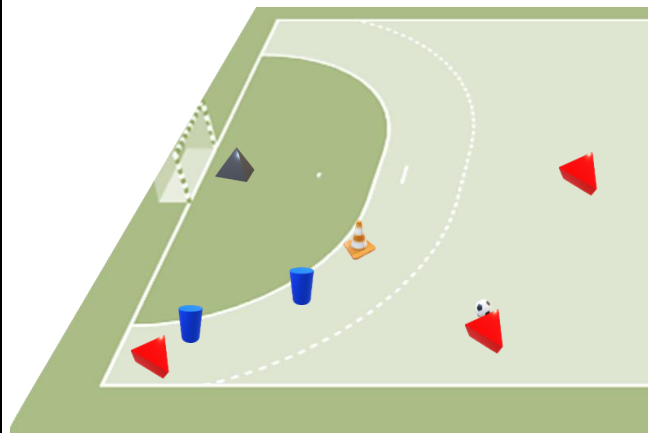




40. 3 tegen 3 (met pivot + passgever) op een half veld



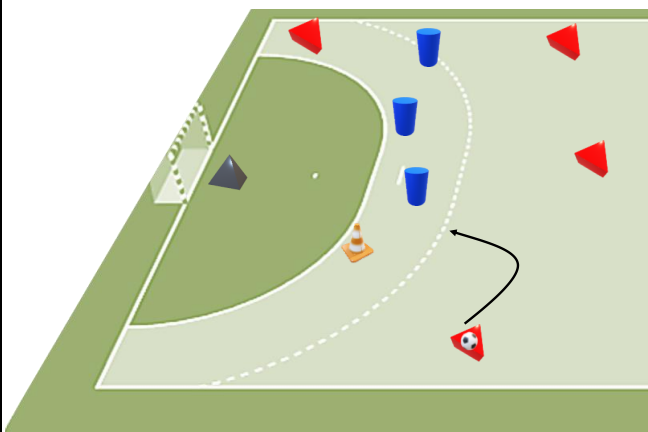
41. 2 tegen 2 (zonder pivot, met passgever) aan de buitenkant



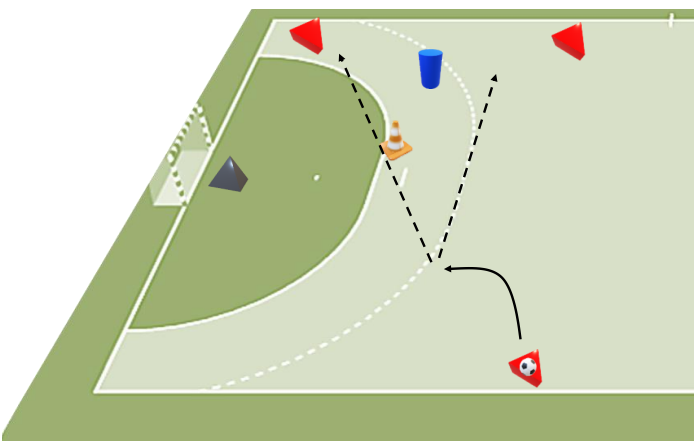
42. 3 tegen 2 (met pivot + passgever) aan de buitenkant



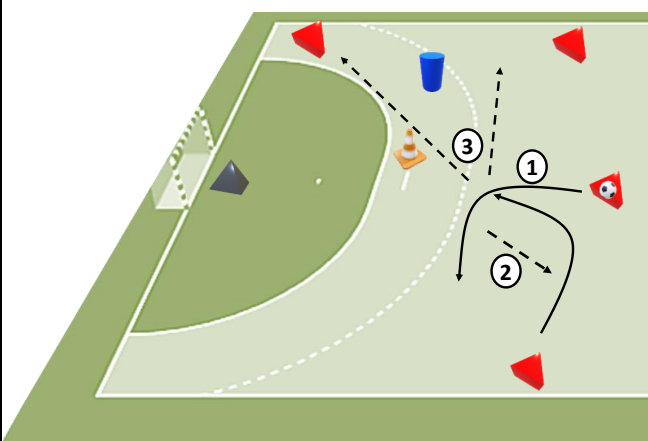
43. 4 tegen 3 (zonder pivot) op 2/3<sup>de</sup> terrein met inlopende opbouwer



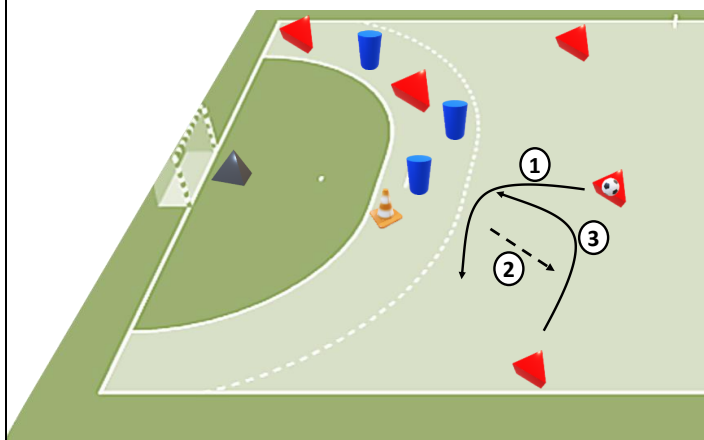
44. Beslissingspass overtal van LO naar RO of RH (tegen 1 verdediger) na sprong LO



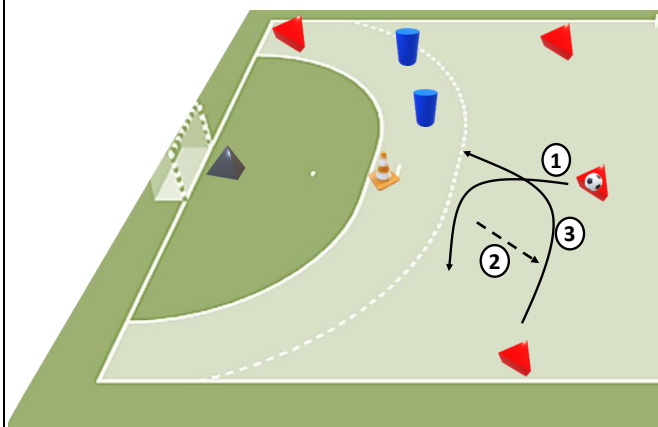
45. Beslissingspass overtal van LO naar RO of RH (tegen 1 verdediger) na wissel met MO



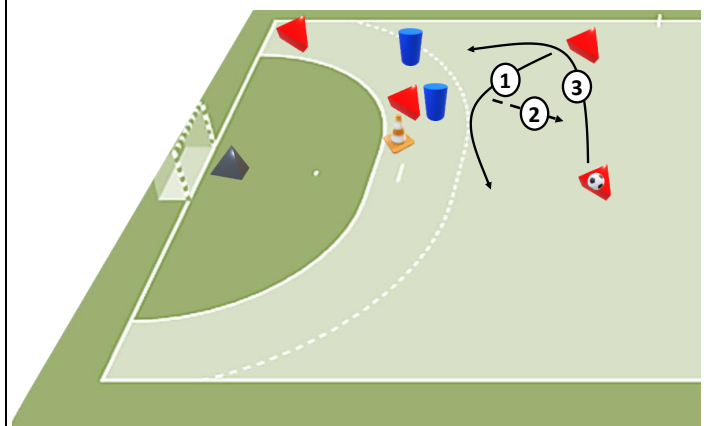
**46. 4 tegen 3 (met pivot) op 6/10<sup>de</sup> cirkel na wissel MO met LO**



**47. 3 tegen 2 (zonder pivot) op halve cirkel na wissel MO met LO**



**48. 3 tegen 2 (met pivot) aan de buitenkant na buitenwissel RO met MO**

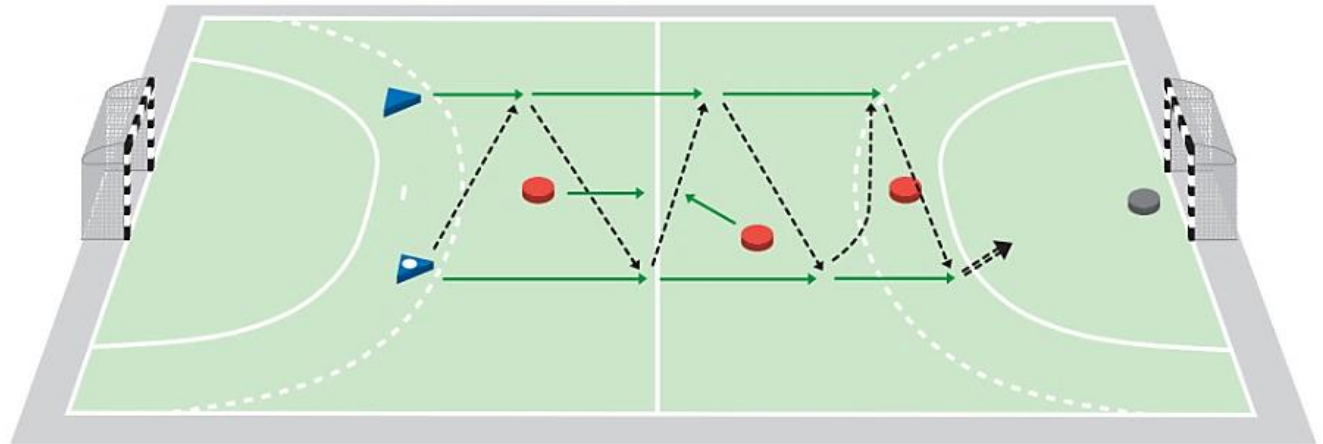


#### 49. Triple 2 tegen 1 U12-U18

Organisatie:

Per twee 1 bal; 1 verdediger in de voorste helft, 1 verdediger in de achterste helft en 1 verdediger in de 9m

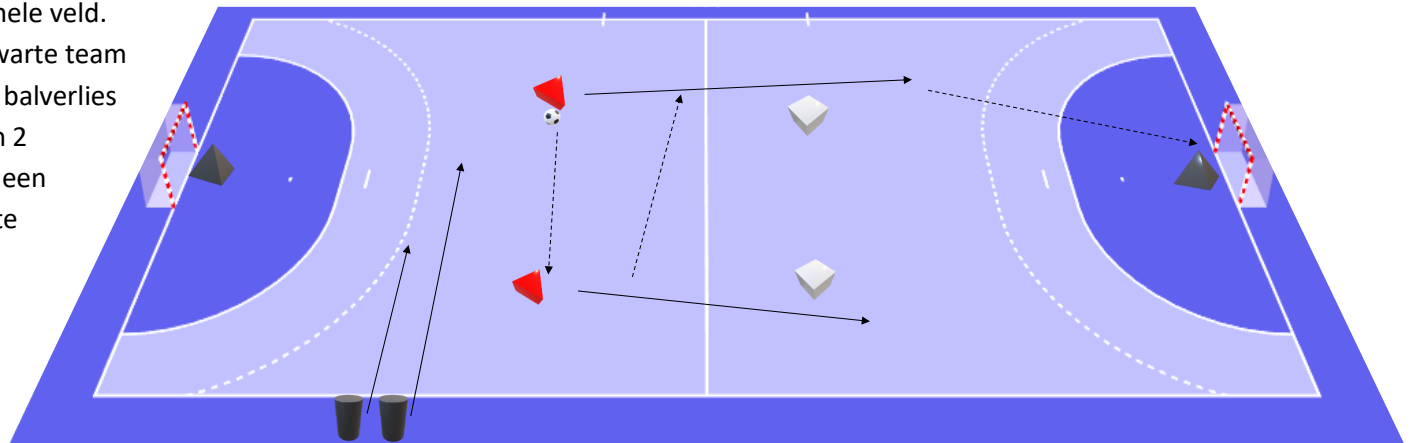
Doel: De bal opbrengen en 3 keer 2 tegen 1 uitspelen om dan tot een doelpoging te komen. Zonder dribbel.



#### 50. Twee tegen twee tegen twee U14-U18

Organisatie: 2 keepers in de goal; de andere spelers in ploegen van 2 opdelen; 1 bal; 2 teams van 2 op het veld

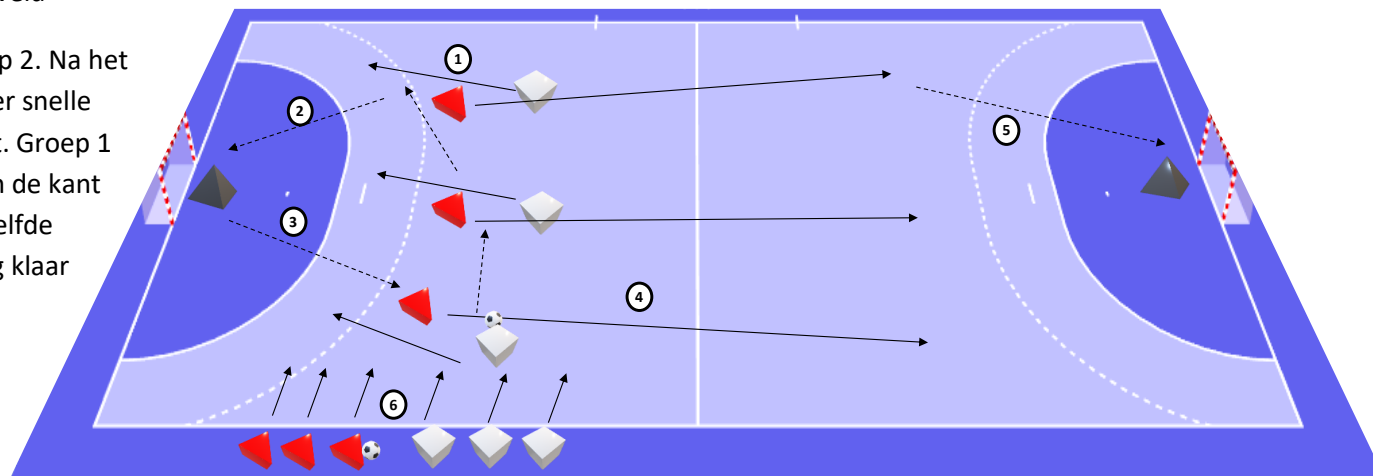
Doel: de balbezitters spelen 2 tegen 2 over het hele veld. Terwijl het rode team in aanval gaat, gaat het zwarte team klaarstaan in verdediging. Na een doelpoging of balverlies brengt het witte team de bal op en gaan 2 tegen 2 spelen tegen het zwarte team. Ondertussen zet een ander tweetal zich klaar op de andere helft om te verdedigen.



### 51. Drie tegen drie met tegenaanval U12-U18

Organisatie: 2 keepers; groepen van 3 maken; hele veld

Doel: Groep 1 start in aanval en speelt 3 tegen groep 2. Na het shot/balverlies brengt groep 2 de bal snel op (zonder snelle midden) om te proberen scoren aan de andere kant. Groep 1 verdedigt dan. Daarna gaan deze twee groepen aan de kant en spelen twee andere groepen 3 tegen 3 met hetzelfde verloop. Ondertussen zetten groep 1 en 2 zich terug klaar en wisselen ze van rol.

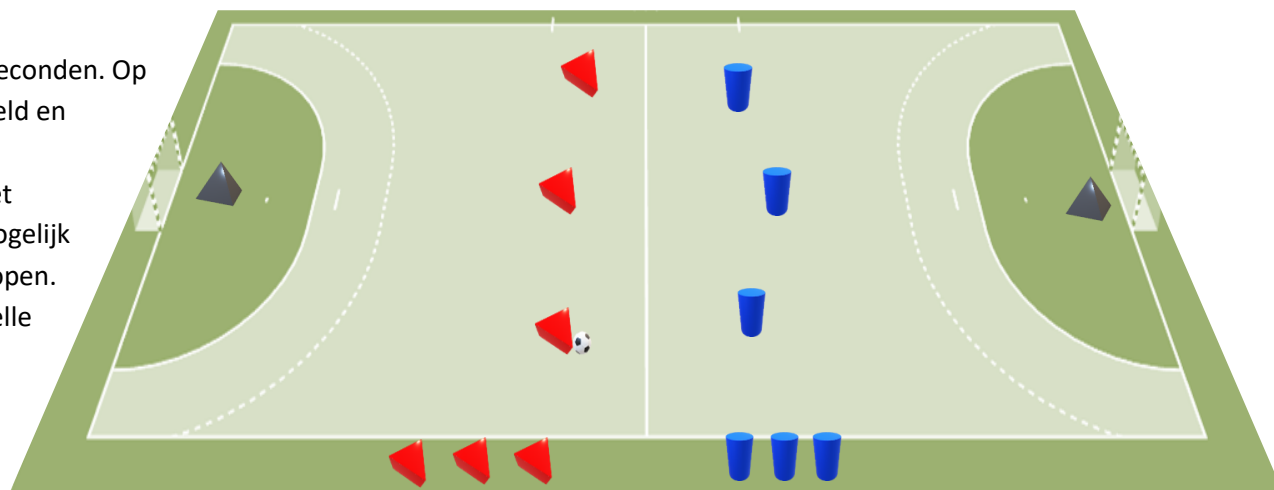


### 52. Uitputtingsslag drie tegen drie U12-U18

Organisatie: 2 keepers; 4 groepen van 3

10 tot 15 minuten 3 tegen 3 op het hele veld gedurende 30 seconden. Op het signaal van de trainer komen de andere groepen in het veld en spelen ook 3 tegen 3.

De bal blijft steeds in het spel, wisselfouten tellen niet. Op het fluitsignaal moeten de spelers van de eerste groep zo snel mogelijk van het veld lopen en mogen de andere spelers er direct oplopen. Nadruk op heel hoog tempo, geen dribbel. Zonder of met snelle midden.

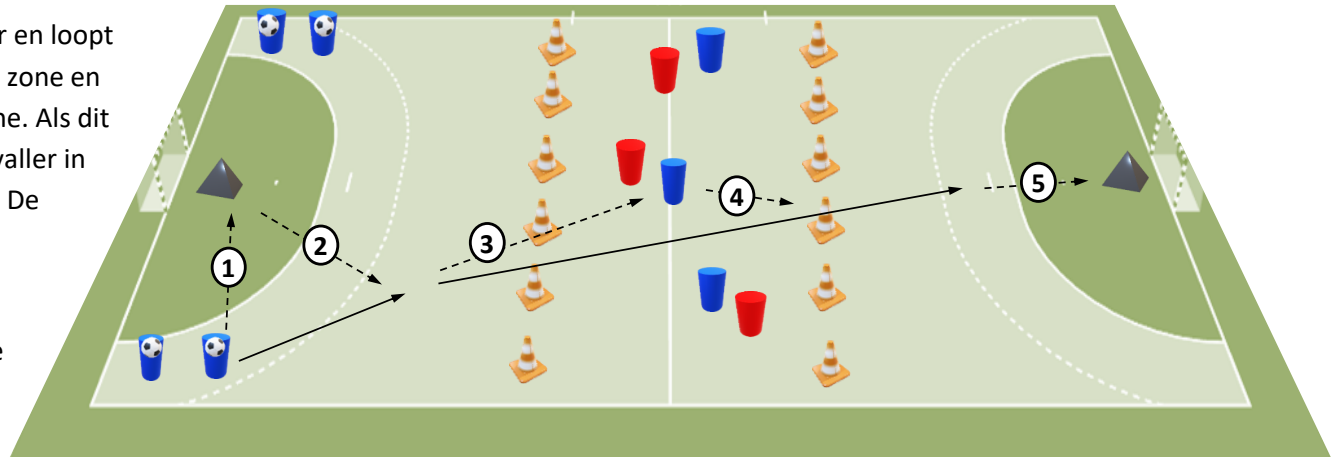


### 53. Loop je vrij U14-U18

Organisatie: Het handbalveld in 3 zones delen met kegels; in de middelste zone staan er 3 aanvallers en 3 verdedigers; de andere spelers met bal op LH en RH; 2 keepers

Doel: Een speler geeft vanop hoek de bal aan de keeper en loopt richting het centrum. Hij krijgt de bal terug in de eerste zone en moet iemand proberen aan te spelen in de centrale zone. Als dit lukt spelen ze 4 tegen 3 in de centrale zone om de aanvaller in zone 3 terug aan te spelen, waarna hij afwerkt op doel. De spelers in de middelste zone mogen niet uit deze zone komen.

Afwisselend bal laten starten op LH en RH, na een tijdje 6 centrale spelers wisselen.



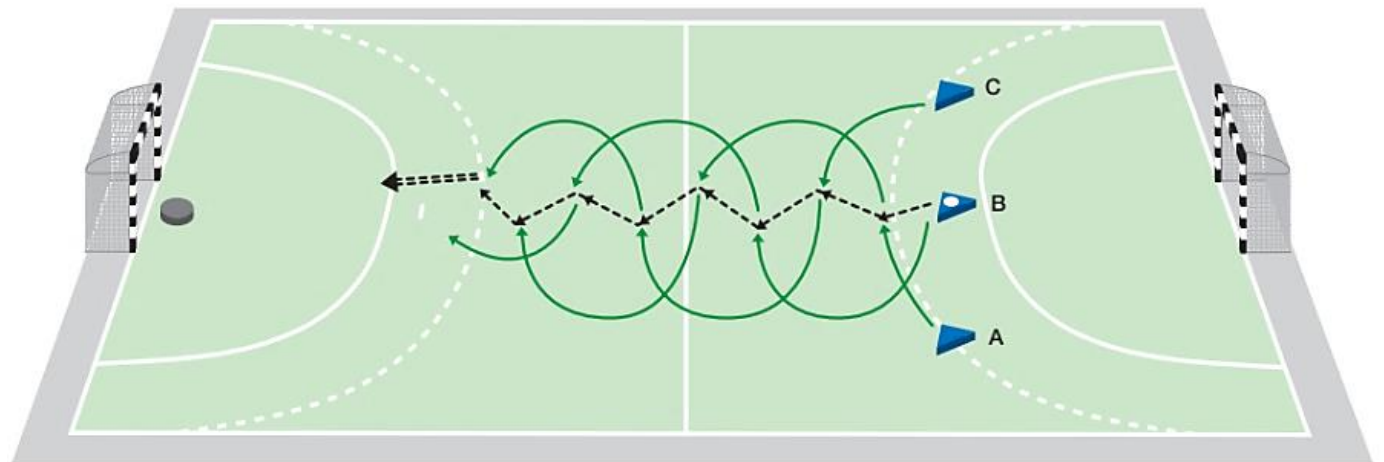
### 54. Kris-Kross U14-U18

B passt de bal naar A die voor door loopt

A passt de bal naar C die voor door loopt

C passt de bal naar B die voor door loopt, enz.

Iedere keer zo breed mogelijk herpositioneren.

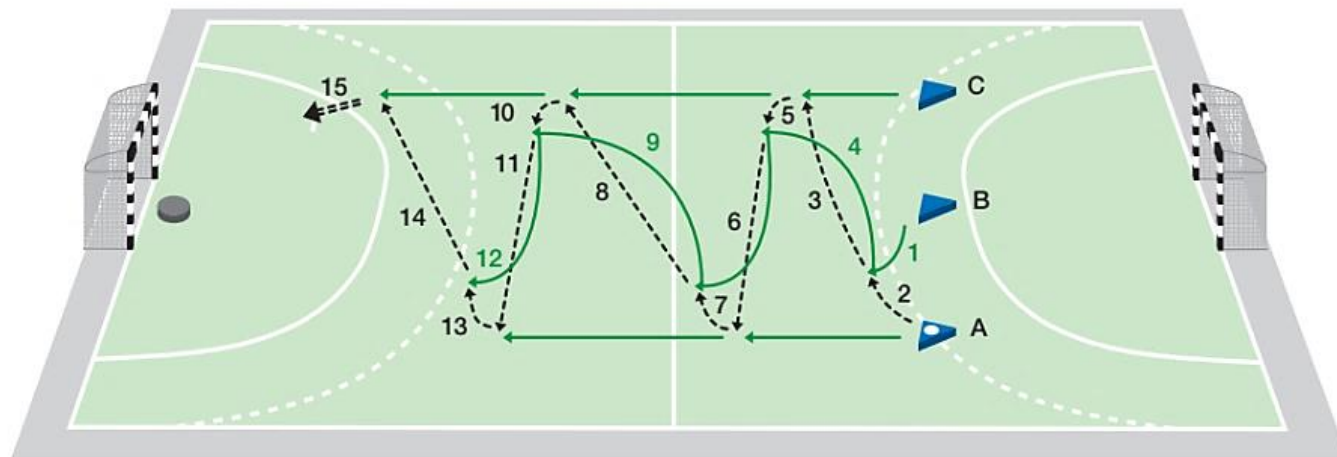


### 55. Bal halen U14-U18

Speler A loopt steeds rechtdoor aan de linkerkant van het veld

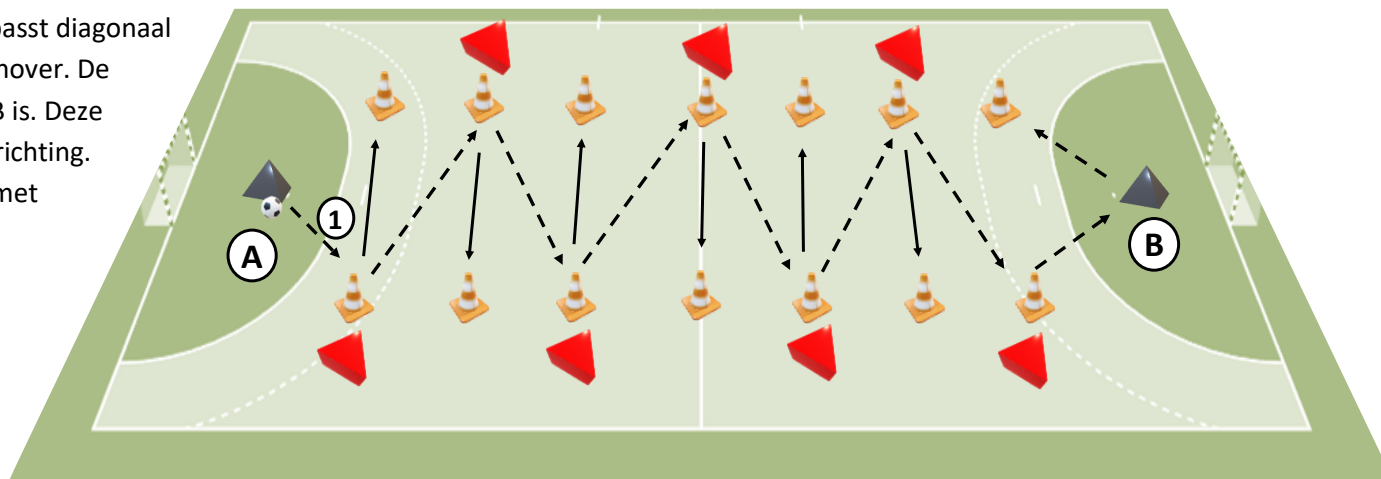
Speler C loopt steeds rechtdoor aan de rechterkant van het veld

Speler B vraagt de bal kort bij A, geeft een verre pass naar C en gaat dan de bal kort bij C vragen om hem terug naar A te passen, enz.



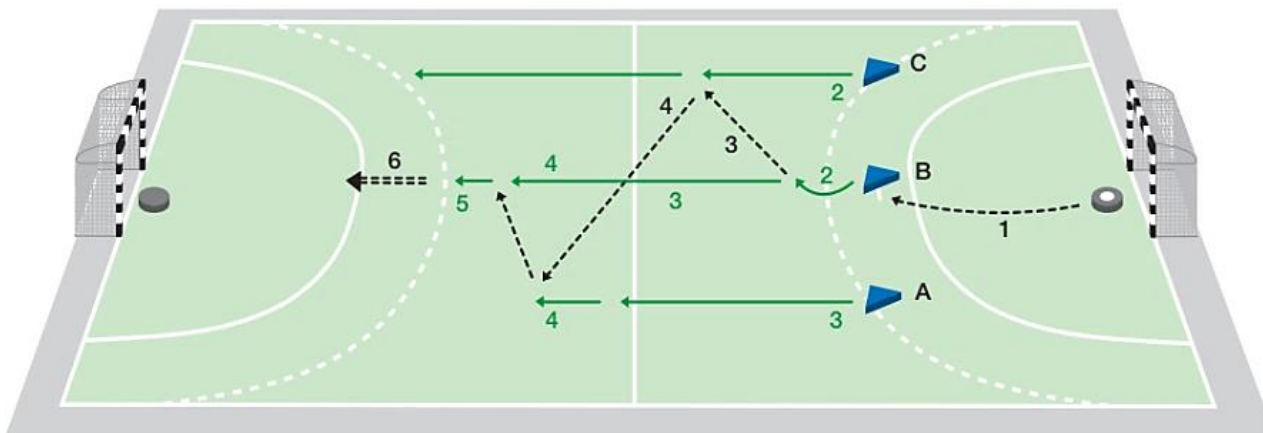
### 56. Opwarming diagonaalpass U12-U18

Keeper A geeft de pass aan de eerste speler. Deze passt diagonaal naar de volgende en loopt naar de kegel recht tegenover. De tweede speler doet hetzelfde tot de bal bij keeper B is. Deze brengt de bal terug in het spel in de tegengestelde richting. Varianten: verschillende passvarianten; overlopen met opwarmingsoefeningen/sprongen



## 57. Diagonaalpass tegenaanval U14-U18

B ontvangt de bal van de keeper en geeft een korte pass aan C. C geeft een diagonaalpass naar A. A geeft een korte pass naar B die afwerkt op doel. (eventueel met twee handen)

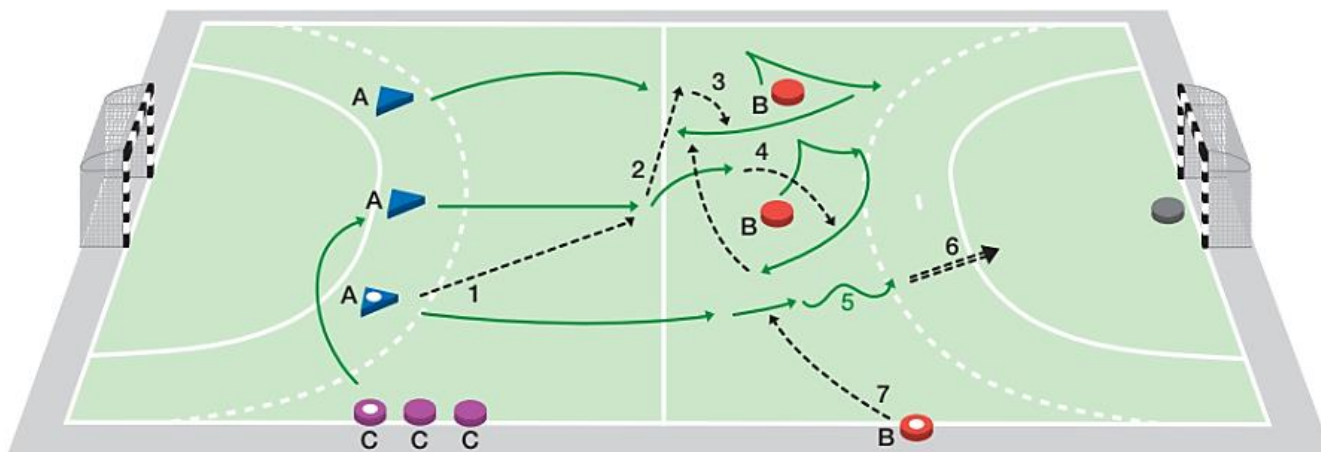


### 58. Drie tegen twee (hele veld) U14-U18

3 groepen van 3

Team A speelt 3 tegen 2 tegen team B.

De derde speler van team B brengt de bal in het spel en team gaat op de andere helft 3 tegen 2 spelen tegen team C.

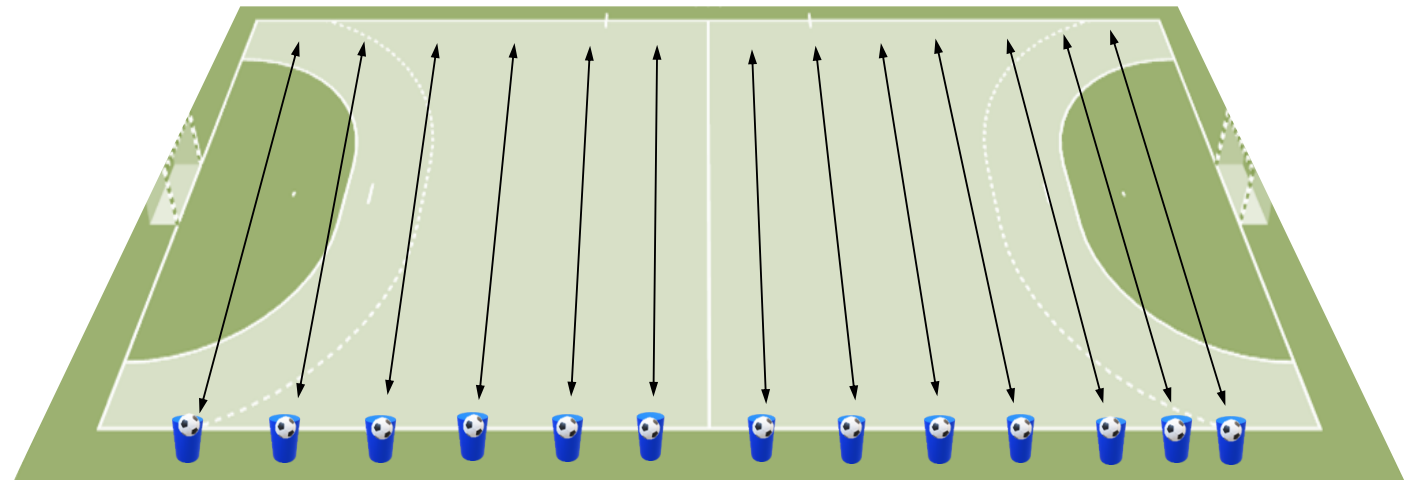


## 59. Balgewenning U8-U18

### A. In de breedte

Spelers allemaal op de zijlijn. In de breedte van het veld volgende oefeningen uitvoeren.

1. Bal in 1 hand, naar de overkant lopen met arm vw. en aw. zwaaien (L+R)
2. Al huppelend naar de overkant, armen zijwaarts zwaaien en bal doorgeven in het midden
3. Idem, 1 arm boven, andere beneden
4. Uitvalspas, met 1 hand bal onder been doorgooien en vangen
5. Door de benen dribbelen met benen opheffen
6. Door de benen dribbelen met beide benen op de grond, met tussendribbel
7. Dribbelen → draai → verder dribbelen
8. Dribbelen → nullanding → schijnbeweging naar L + R
9. LRL. → schijnworp → dribbel
10. LRL → sprong → schijnworp





## B. Verspreid over het terrein

Spelers verspreiden zich over het hele terrein en zorgen dat ze voldoende ruimte hebben om de oefeningen uit te voeren.

1. Bal met gestrekte arm voor je houden, hand boven de bal. Opgooien en wisselen van hand
2. Zelfde uitgangspositie. Bal op de handrug laten balanceren en terug pakken
3. Zelfde uitgangspositie. Bal rond hand draaien (binnen- en buitenkant)
4. Bal met 1 hand achter de rug opgooien en vangen (L+R)
5. Bal tussen de benen. 1 arm langs voor, 1 langs achter. Snel wisselen.
6. Bal opgooien zo veel mogelijk klappen vóór en achter de rug en bal terug vangen.
7. Met 2 handen bal over hoofd, achter de rug door benen laten botsen en vangen.
8. Bal volledig rond het lichaam dribbelen (overnemen L-R)
9. Bal met 1 hand tegen de muur dribbelen (bovenhands, onderhands)
10. Idem met 2 ballen.
11. Bal laten vallen tussen benen. Armen achter de benen in → bal vangen tussen benen
12. Met 2 handen bal opgooien en vangen achter de rug → teruggooien
13. Bal op de grond. Met 1 hand proberen te dribbelen.
14. Dribbelen op kruising van 2 lijnen (L+R)
15. Dribbelen → al dribbelend gaan zitten → benen strekken  
rechts-tussen-links van benen dribbelen
16. Bal gooien in de lucht. Na iedere bots onder de bal doorlopen.



### **Bronnen:**

[http://eps.ac-dijon.fr/IMG/pdf/situations\\_pour\\_repondre\\_aux\\_niveaux\\_de\\_competches\\_des\\_pgmes\\_.pdf](http://eps.ac-dijon.fr/IMG/pdf/situations_pour_repondre_aux_niveaux_de_competches_des_pgmes_.pdf)

<http://www.handbal.be/files/Lesmap%20Handbal%20op%20school.pdf>

Attention les articulations. Jeux d'échauffement pour le handball. Othmar Buholzer

<https://abhbc.clubeo.com/page/exercices-12-ans.html>

### **Extra oefenstof via YouTube:**

DHF Dansk Håndbold Forbund : <https://www.youtube.com/user/rjodhf/playlists>

Absolut handball : <https://www.youtube.com/user/absolutsportengl/playlists>

Leon Hendriksen: <https://www.youtube.com/channel/UCWdDG5MHMKw2KnSUoaJocsA/videos>

Handball Factory: <https://www.youtube.com/channel/UCO1yGoorPpek9OWVG2eZzw/playlists>

The Handball Academy: [https://www.youtube.com/channel/UCHrcjc5V0m2yuk\\_INRrjeng/playlists](https://www.youtube.com/channel/UCHrcjc5V0m2yuk_INRrjeng/playlists)

EHF activities: <https://www.youtube.com/c/EHFActivities/playlists>

Handball Goalkeeper: <https://www.youtube.com/c/HandballGoalkeeperCoaching/playlists>

HANDBALL 4ALL: <https://www.youtube.com/user/handball4all/videos>

Learn Handball (Noorwegen): <https://www.youtube.com/c/LearnHandball/playlists>

Ligue île de France: (fysiek + keepers) :

<https://www.youtube.com/channel/UCarfliMm2qq1hkYY1Ubi3bg/playlists>

Oefeningen Frans en Duits: <https://www.youtube.com/channel/UC-v98dfnwYsZ3RPxBf8x3CA/videos>

Ecole Internationale des Entraîneurs : <https://www.youtube.com/playlist?list=PLvC8JB3FaH-rEXog-snkgHTvIWosBuAfS>

Webinar Engelse handbalbond: <https://www.youtube.com/playlist?list=PLAiHs5eHisdY1PSVqWrKQMyBs-hKSj20R>

Bijschelingen LFH : <https://www.youtube.com/channel/UCewTel2qlobVnl3bQ00Tncw>

Bijschelingen Provence-Alpes: <https://www.youtube.com/user/LPAHandball/playlists>