



Globale spelvormen voor jeugdhandbal

door Jeroen De Beule

Dit is voornamelijk een verzameling/vertaling van bestande documenten.

De bronnen zijn achteraan te vinden.

0. Inleiding:

Een globale spelvorm bevat (bijna) **ieder element** van onze **handbalsport**. We proberen **spelenderwijs** een hele waaier aan **competenties** te **verbeteren**. Je kan hier dus heel veel mee bereiken als het **juiste basisniveau** aanwezig is en er voldoende wordt **bijgestuurd**. Probeer als trainer af te wegen of jouw spelers **voldoende vaardigheden** hebben om een bepaalde spelvorm uit te voeren. Je kan regelmatig het spel stilleggen om concrete aandachtspunten mee te geven.

Tijdens de globale spelvormen is het belangrijk de **basisregels** van handbal te implementeren. Jonge spelers krijgen hierdoor snel een gevoel van de dimensies van een handbalveld en van wat onze sport precies inhoudt.

Het belangrijkste bij eender welke oefening is steeds de **betrokkenheid** en de **actieve leertijd** van een speler. Deze moeten **zo hoog mogelijk** zijn. Dit kan je bij spelvormen optimaliseren door:

- te werken op **meerdere terreinen**, met **kleinere groepen**
- te spelen **zonder dribbel** zodat er zoveel mogelijk moet samengespeeld worden

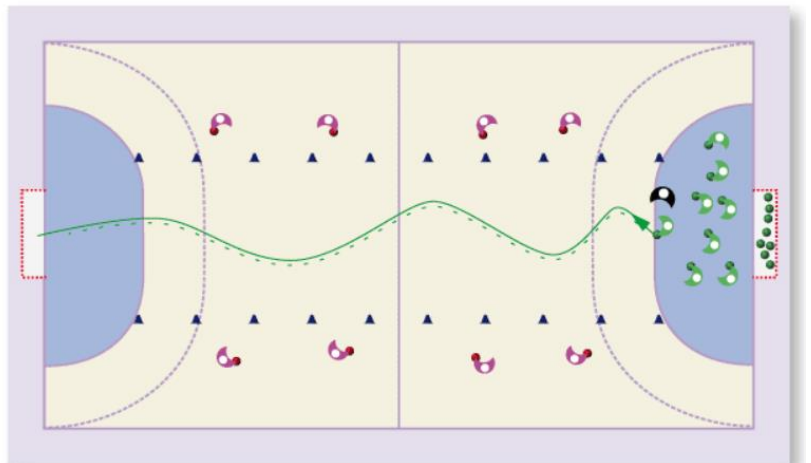
Het is niet de bedoeling om een hele training globale spelvormen te spelen. Vergeet niet voldoende aandacht te besteden aan **individuele techniek** en zorg dat de spelers (zeker op jongere leeftijd) iedere training **heel veel passen en vangen**. Zolang ze dit onvoldoende onder de knie hebben, ligt daar sterk de nadruk op.

1. De helse gang: U8-U10

De piraten moeten de buit van hun boot zo snel mogelijk naar de schuilplaats van hun schatkist slepen. Maar daarvoor moeten ze de helse gang oversteken zonder geraakt te worden door de bewakers van de gang.

Een ronde duurt totdat de ballen allemaal aan de overkant zijn. Aan het einde van de ronde worden de rollen omgedraaid. De bewakers nemen de plaats in van de piraten, die zelf de bewakers worden.

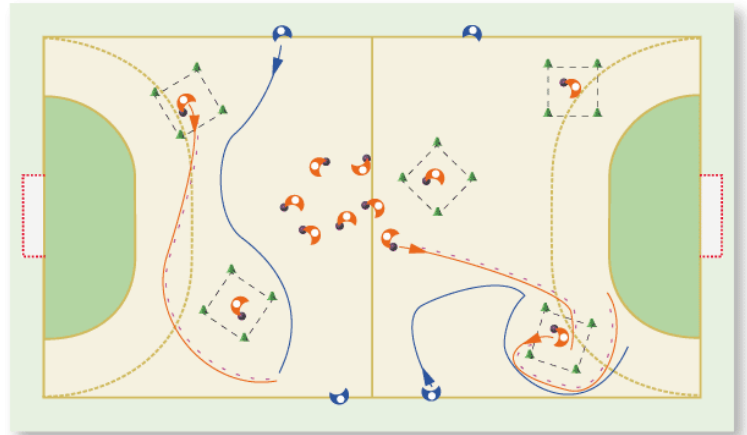
Gebruik softballen bij dit spel.



2. Kat en muis: U8-U10

Een variant van kat en muis, aangepast aan handbal. Er zijn katten die proberen muizen te tikken die al dribbelend op het handbalveld bewegen. Katten kunnen niet in de afgebakende zones komen. De muizen proberen punten te verzamelen door van zone te wisselen en houden zelf hun score bij.

Elke 4 minuten wisselen we de katten.



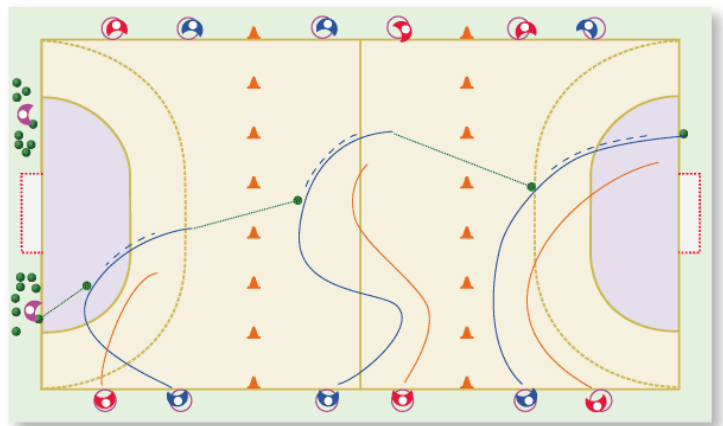
3. Van lijn tot lijn: U8-U16

Organisatie: hele veld in 3 zones indelen; 2 teams; minstens 5 ballen

De spelers van de 2 teams (aanvallers en verdedigers) zijn verdeeld in 3 zones. De trainer brengt de bal in het spel. Aanvallende spelers moeten binnen een afgesproken tijd zoveel mogelijk ballen van de ene doellijn naar de andere doellijn doorgeven door elkaar te passeren. (eventueel zonder tijd, maar met een afgesproken aantal ballen)

De verdedigers van de aanvallers moeten proberen zoveel mogelijk ballen te onderscheppen.

Variant: getikt = balverlies



4. On to the next one (zonehandbal): U12-U18

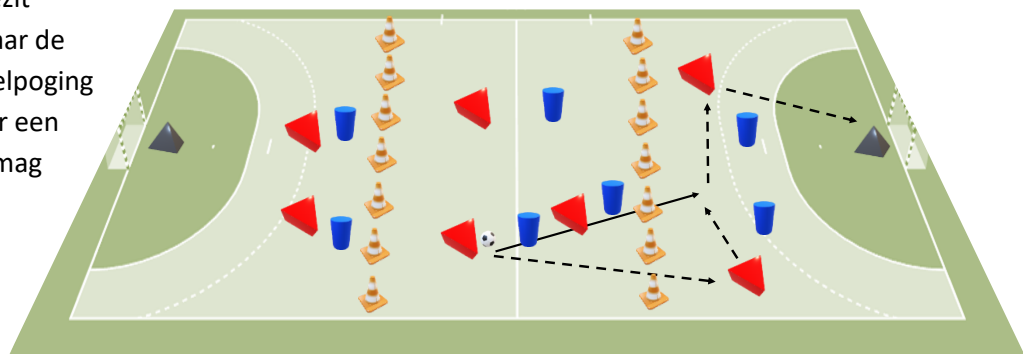
Deel het terrein op in 3 dele. 2 teams, in iedere zone even veel spelers van elk team (grootste aantal in middelste zone). De ploeg in balbezit probeert door een pas te geven naar de volgende zone uiteindelijk een doelpoging te maken. Als je een pas geeft naar een medespeler in de volgende zone, mag je de bal volgen zodat je een overtalsituatie bekomt.

Varianten:

indien een hele grote groep: veld in de lengte in 2 kanten verdelen (met 2 ballen)

indien kleine en vaardige groep: tikken = balverlies

Shot met twee handen/ niet-werphand

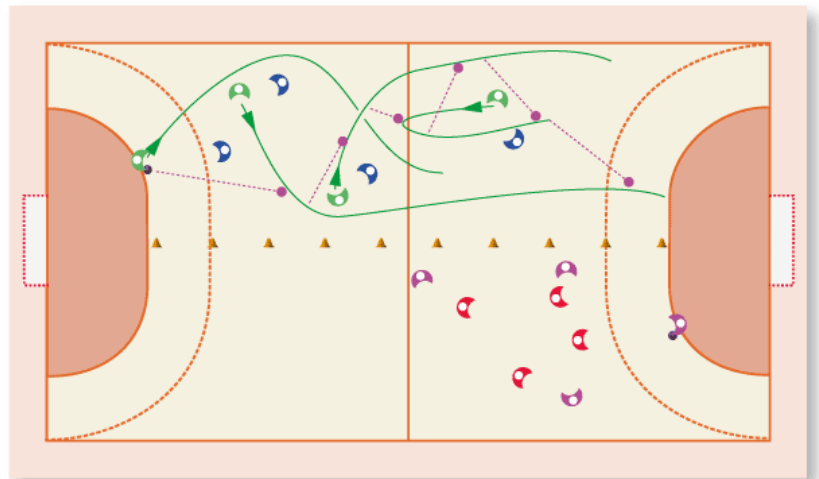


5. Van zone tot zone (touchdown): U8-U18

Op een half veld (lengte) moeten spelers al passend de bal in het tegenovergestelde gebied leggen. Natuurlijk heeft de andere groep dezelfde intentie, maar daarvoor moeten de spelers de bal bemachtigen.

Om de 4 minuten teams van kant laten wisselen (tornooivorm).

Varianten: bal achter de achterlijn leggen; zonder loopfout, maar met tikken = stilstaan; enkel pass achterwaarts toestaan; frisbee-touchdown



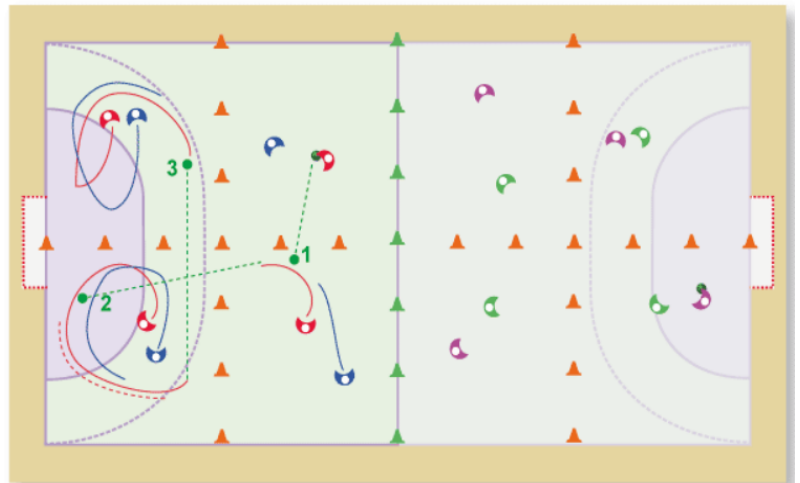
6. De 4 vierkanten: U10-U18

Zonder van vierkant te veranderen, moet de baldrager de bal passen aan zijn teamgenoten die zich in de andere speelvelden bevinden. De verdedigers moeten de bal bemachtigen door een dribbel of een pass te onderscheppen. Als ze de bal onderscheppen, worden de rollen omgedraaid en gaat het spel verder.

Elke 5 minuten stopt de ronde. Aan het einde van de ronde bevinden de teams die geen bal hebben zich in hetzelfde speelveld om de nieuwe ronde te spelen. De andere 2 teams ontmoeten elkaar op het andere speelveld.

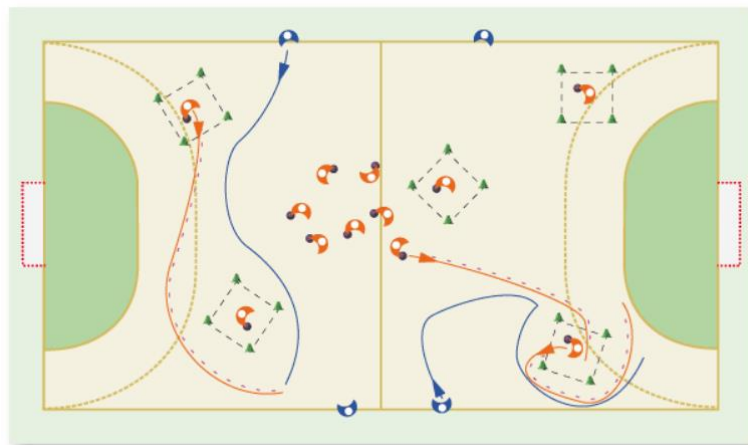
Einde van het spel na 3 ronden. Het team dat de meeste rondes heeft gewonnen, wint.

Variant: 10 passen na elkaar is straf voor verdedigers.



7. Kat en muis: U8-U12

Een variant op het spel kat en muis, geschikt voor handbal. Er zijn dus katten die muizen proberen te tikken die op het handbalveld bewegen. Katten en muizen mogen het 6-metergebied niet in. Katten moeten zich met de bal verplaatsen. Maximum 1 kat per hokje.

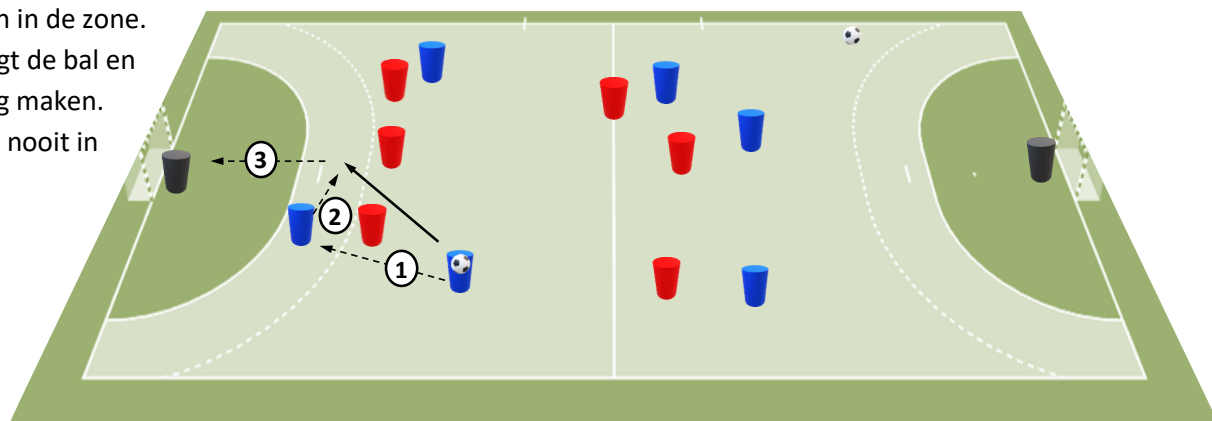


8. Eén-tweetje: U14-U18

Organisatie: 2 ploegen; 1 bal; volledig terrein, 2 keepers (al dan niet vast)

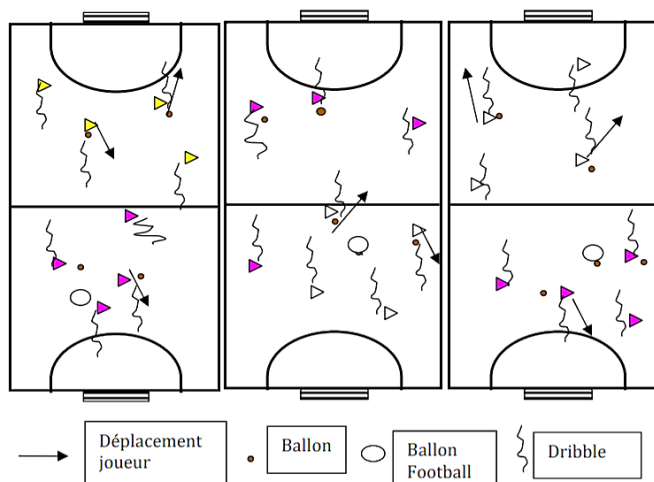
Doel: In eerste instantie komt niemand binnen de 9m-zone (behalve de keeper). Van het aanvallend team mag er 1 speler de zone tussen 6m en 9m betreden. De bedoeling is deze speler aan te spelen. Als dit lukt, mag er één speler bijkomen in de zone.

Deze speler ontvangt de bal en mag een doelpoging maken.
Verdedigers komen nooit in deze zone.



9. Voetbal met handbaldtribbel: U14-U18

2 teams. Iedereen heeft 1 handbal waarmee hij heel de tijd dribbelt. Ondertussen wordt er voetbal gespeeld.



10. Koninghandbal: U8-U18

Organisatie: 2 ploegen; 1 bal; half terrein

Doel: van ieder team gaat 1 'koning' aan de overzijde achter de achterlijn staan. Door passen te geven, proberen ze deze speler aan te spelen en een pas terug te krijgen = 1 punt. Geen passen van achter de middellijn.

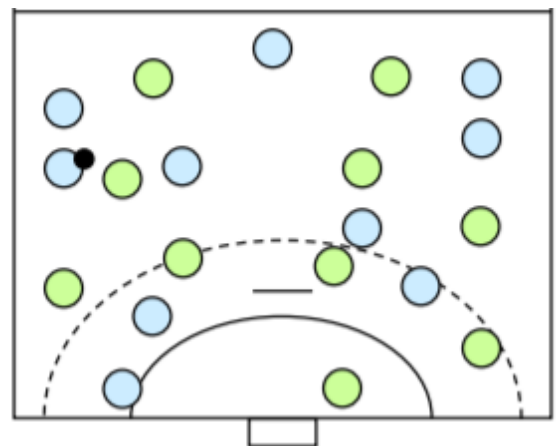


11. Tienbal: U8-U18

Organisatie: 2 ploegen; 1 bal; volledig terrein

Doel: afhankelijk van het niveau: 5-7-10 passen geven = 1 punt. Eventueel verliezende ploeg bij ieder punt opdracht laten uitvoeren (pompen, springen, sit-ups).

Variant: botspass, niet-voorkeurshand, sprongpas



12. 'tienbal'-tikkertje

Organisatie: 2 ploegen; 1 bal; half handbalveld

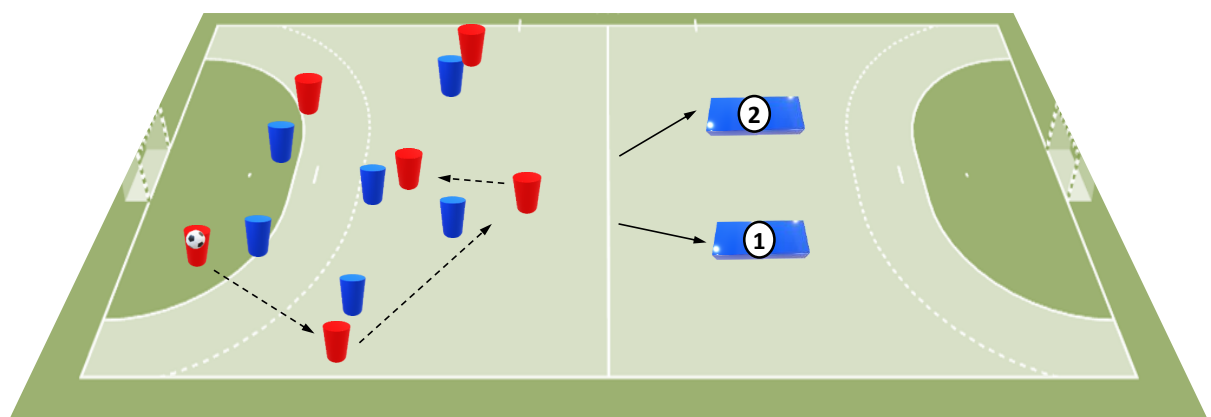
Doel: De balbezitters proberen 5 passen na elkaar een pass te geven zonder getikt te worden.

13. Tienbal met opdracht op matjes: U12-U18

Organisatie: 2 ploegen; 1 bal; half terrein; 2 keer 2 kleine matjes tegen elkaar op de andere helft van het terrein.

Doel: 5-7-10 passen geven = 1 punt. Daarna zo snel mogelijk met jouw ploeg naar 1 van de matten gaan en iedere keer een opdracht uitvoeren die op voorhand werd opgegeven. Het eerste team krijgt een punt.

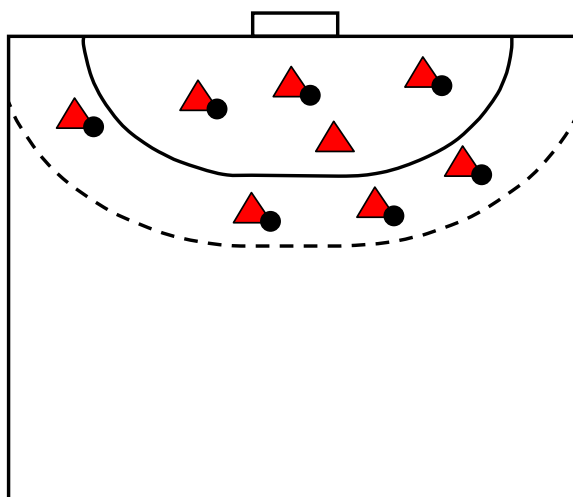
Bv. met heel het team op de mat met precies 5 voeten, 3 handen, 1 hoofd en een buik.



14. De baljager U10-U18

Organisatie: Op één na hebben alle spelers een bal. Iedereen staat in de 9m-zone.

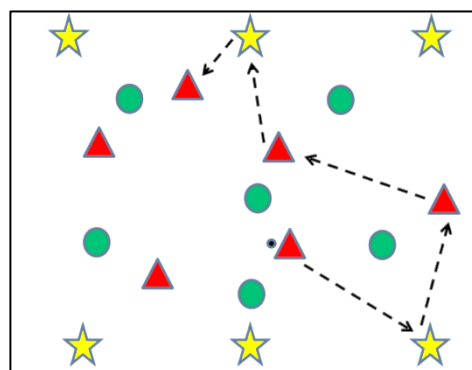
Doen: de speler zonder bal probeert een bal af te pakken van de andere spelers die aan het dribbelen zijn. De nieuwe speler zonder bal probeert nu hetzelfde.



15. De wachtpost: U10-U18

Organisatie: 3 gelijke groepen; 1 bal

Doel: team 1 krijgt een vaste plaat waar ze moeten blijven staan (sterren). Team 2 speelt tegen team 3. Ze kunnen een punt scoren door een speler van team 1 aan te spelen en de bal terug te ontvangen. Je blijft in balbezit zolang de bal niet onderschept wordt. Wissel na 5 min.

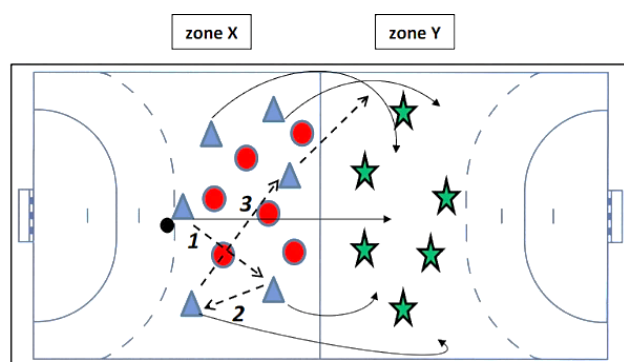


16. Verover de zone: U10-U18

Organisatie: 3 gelijke groepen; 1 bal; volledig veld (2 helften)

Doel: Probeer met jouw team 3 correcte passen te geven na elkaar. Als dat lukt, wissel je van zone en probeer je daar hetzelfde te doen tegen andere verdedigers. Als de verdedigers de bal onderscheppen, worden zij aanvallers.

Variant: alles botspass; afwisselend botspass/slagworp

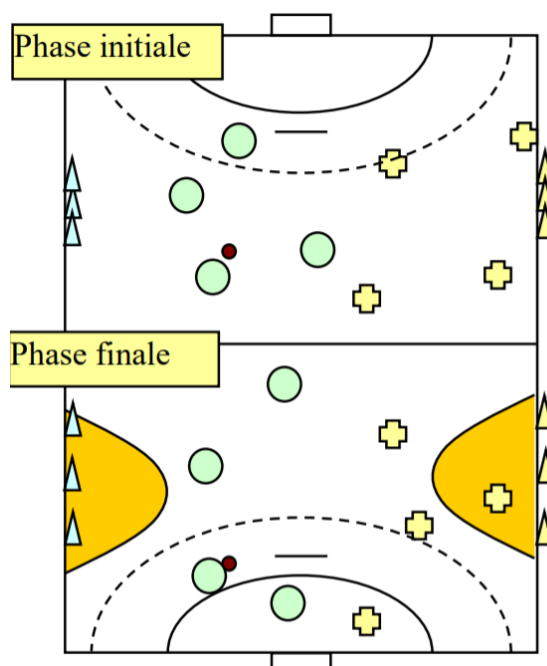


17. Protect your cone

Organisatie: 2 teams, 1 bal, 3 kegels op de 2 achterlijnen

Doel: als aanvallend team probeer je een kegel van je tegenstanders omver te gooien met de bal.

Variant: kegels staan in een cirkel waar enkel de keeper mag komen. Aanval speelt steeds 3 tegen 2.



18. Zitbal: U12-U18

Organisatie: 2 groepen; half veld; 1 bal

Doel: Je kan een punt scoren door een ploeggenoot aan te spelen die op de grond zit. Je blijft in balbezit na het scoren van een punt. Zonder contact.

19. Smashbal: U12-U18

Organisatie: 2 ploegen; volledig veld (zonder 6m-zone-regel); 1 volleybal/plastic voetbal/swissbal

Doel: Je probeert een doelpunt te maken met de volleybal. Je mag enkel de bal toetsen. Iedere speler mag de bal slechts 2 keer na elkaar toetsen (controle-pass). Iedereen mag in de 6m-zone verdedigen en aanvallen.

Varianten: onbeperkt aantal toetsen, trappen ook toelaten, beperkt aantal spelers toelaten in de 6m.

20. Panabal: U8-U18

Organisatie: 2 ploegen; volledig veld; 1 handbal

Doel: Je kan een punt scoren door de bal achterwaarts tussen je benen in het doel te werpen. Beide voeten moeten op de grond staan.

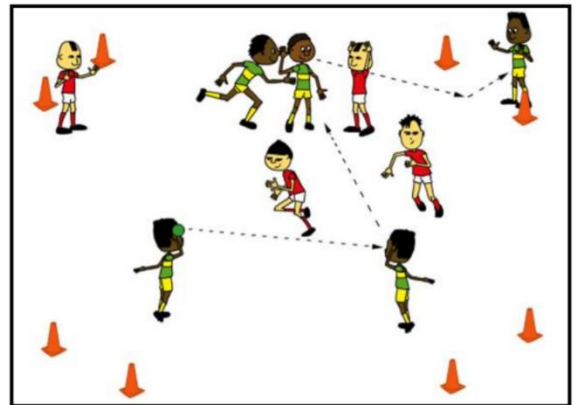
Variant: beperkt aantal spelers toelaten in de 6m

21. Poortbal: U10-U18

Organisatie: half handbalveld; 4 poortjes van 2 kegels (ongeveer 1,5 m); 2 ploegen; 1 bal

Doel: De aanvallers proberen al passend tot bij een poortje te komen en een botspass te geven naar een medespeler door het poortje. Dit levert 1 punt op, de aanvallers blijven in balbezit. Niet 2 keer na elkaar door hetzelfde poortje scoren.

Varianten: door horde of hoepel laten spelen, hoepel in de lucht laten steken door gekwetste leerling. Pas geven door de hoepel.



22. Poortbal met bewegende poortjes: U14-U18

Organisatie: half handbalveld; 2 ploegen; 1 bal

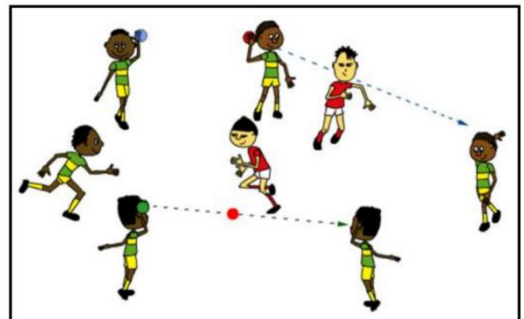
Doel: De aanvallers proberen een botspass te geven door de benen van een medespeler naar een andere medespeler.

23. Pak het konijn: U12-U18

Organisatie: 3 handballen; afhankelijk van de grootte van de groep: 2 tot 4 prooien (met hesjes), de rest is jager

Doel: De jagers zijn in balbezit (3 ballen) en proberen de prooien aan te tikken. De jagers mogen niet dribbelen, maar wel passen geven en 3 stappen zetten met de bal. Hoelang overleven de prooien?

Variant: 2/3 jagers, de rest is prooi, als een jager iemand kan tikken, neemt deze speler zijn plaats in



24. Palen/kegels aangooien U12-U18

Organisatie: 2 ploegen; 1 bal; 2 goals; volledig terrein met 6m-lijnen; kegels op de doellijn of in de winkelhaak hangen.

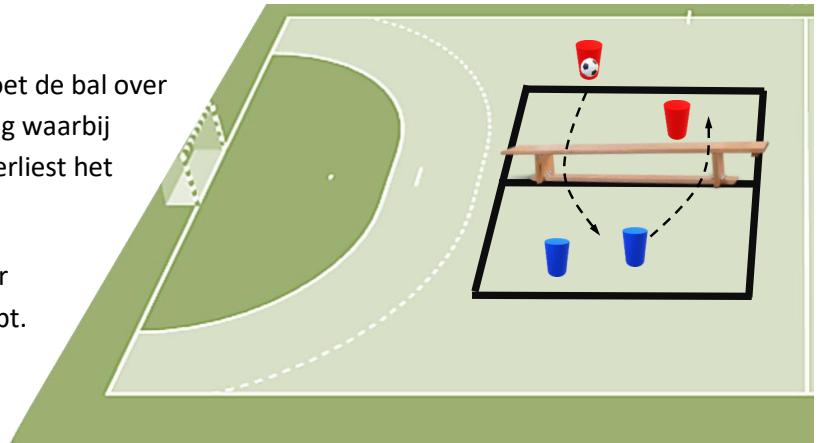
Doel: Ieder team probeert de **kegels/palen** aan te **gooien** van **buiten de 6m**, zonder keeper. Mogelijke puntenverdeling: kegel: 3 punten, paal of lat: 2 punten, gewoon doelpunt: 1punt.

25. Voetvolley U14-U18

Organisatie: 1 Zweedse bank in het midden van een badminton terrein (of kleiner); 1 bal; maximum 4 tegen 4 (liefst kleinere groepen)

Doel: Je mag je armen niet gebruiken. Je moet de bal over de bank in het andere veld trappen. De ploeg waarbij de bal in 1 beurt 2 keer op de grond komt verliest het punt. Keuze: 1 of 2 contacten per persoon.

Opslag gebeurt vanachter de achterlijn door eerst de bal te laten botsen vooraleer je trapt.



26. Handvolley U14-U18

Organisatie: 2 handbaldoelen aan het einde van een volleybalterrein; 1 volleybalnet in het midden; 2 teams; 1 bal

Doel: Door wissels te lopen probeer je tot een doelpoging te komen over het volleybalnet. Maximum 3 passen voor het shot. 1 keeper in de goal, de andere verdedigers proberen te blokken.

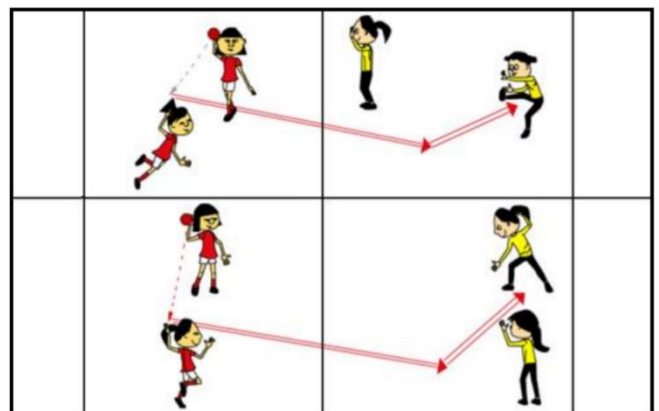


27. Stuitbal: U8-U18

Organisatie: 2 kleine veldjes (badminton of volleybal); 1 bal; maximum 4 tegen 4 (liefst minder)

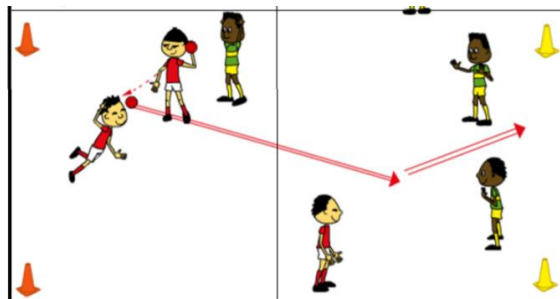
Doel: Iedereen blijft zijn helft van het terrein. Je probeert een punt te scoren door met een botsbal over de achterlijn te gooien. De andere ploeg probeert dit te verhinderen.

Variant: verplicht 1 verdediger naar voor om te blokken; verplicht sprongworp



28. Aufsetzerbal (variant stuitbal): U12-U18

Zelfde regels als stuitbal, met 1 verdediger op de andere helft. Deze verdediger probeert een pass te onderscheppen tussen de aanvallers.



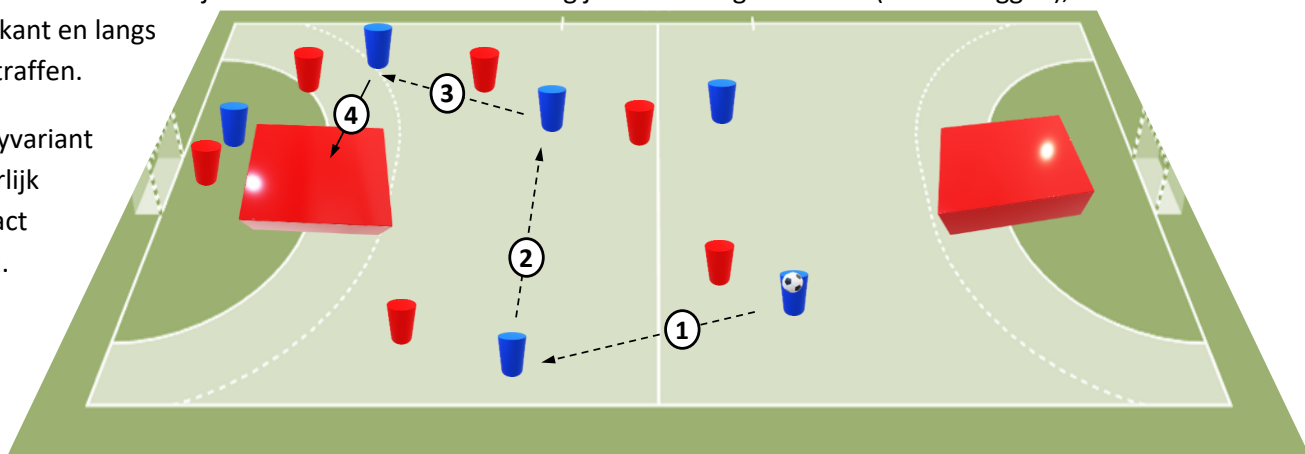
29. Mathandbal of -rugby: U12-U16

Organisatie: 2 ploegen; 1 bal; 2 dikke matten op 15-20m van elkaar in het midden van de breedte.

Doel: Door middel van passen te geven met de bal op de mat springen.

Regels i.v.m. contact duidelijk maken: Frontaal contact mag je iemand tegenhouden (zelf stil leggen), contact langs de zijkant en langs achter bestraffen.

Bij de rugbyvariant is er natuurlijk meer contact toegestaan.

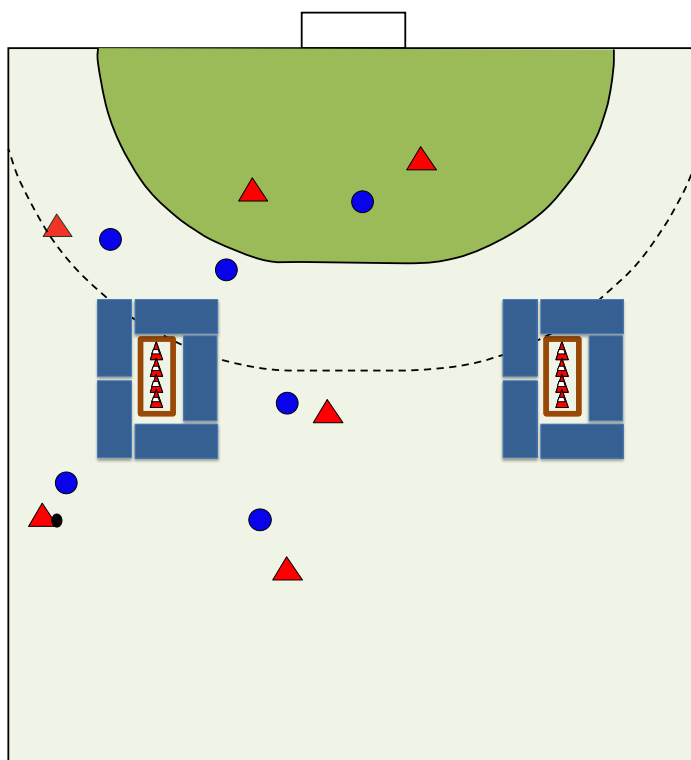


30. Kegels aangooien op plint: U8-U12

Organisatie: 2 ploegen; 1 bal; plint met 3 of 4 kegels op; rond de plint leg je matjes waar de spelers niet op mogen komen (~6m)

Doel: **kegels** omver **gooien** op de **plint**. Verdediging en aanval komen **niet** op de **matjes**, er mag van overal rond de plint gegooid worden.

Variante met 1 'vliegende' keeper die op de matjes mag komen, maar ook meegaat in aanval.

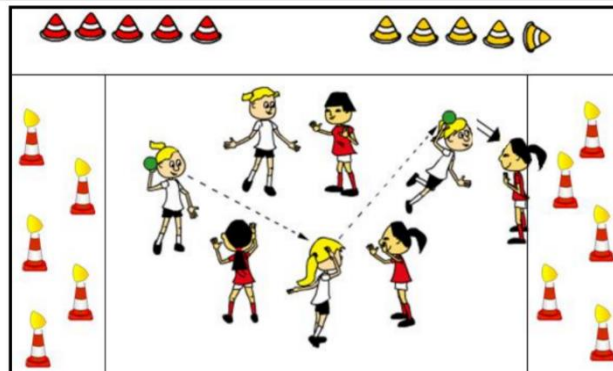


31. Pilonbal: U8-U12

Organisatie: 2 teams; 1 bal; 2 zones met 5 kegels met een blokje op; 2 keer 5 'telkegels'

Doel: Bescherm met je team de 5 eigen blokjes en werp d.m.v. samenspel bij de tegenpartij de blokjes van de kegels af. Als je een blokje van de kegel werpt, plaats je als shotter/aanvaller het blokje terug op de kegel en leg je een telkegel neer.

Variant: Zonder blokjes (kegels omver gooien)



32. Kegelgooien U8-U12

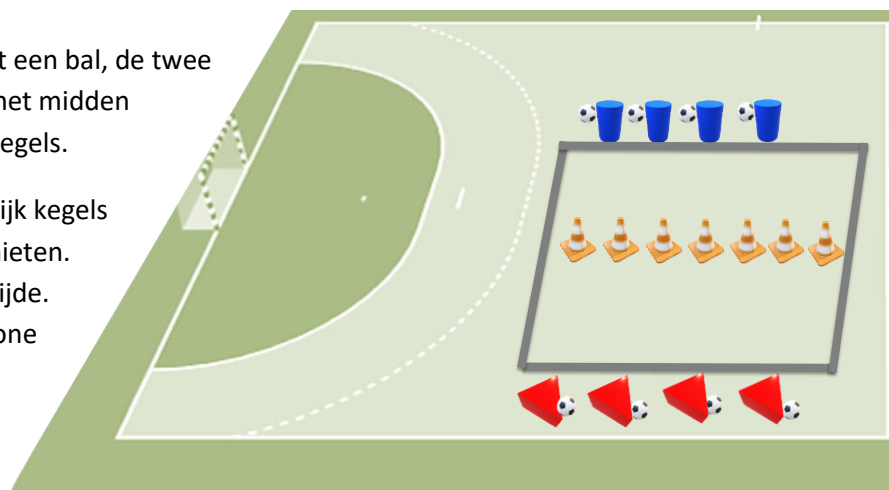
Organisatie: 2 ploegen, iedere speler heeft een bal, de twee ploegen 10m uit elkaar achter een lijn, in het midden tussen de twee ploegen staat een rij van kegels.

Doel: iedere speler probeert zoveel mogelijk kegels omver te gooien tot er geen meer overschieten.

De ballen gaan automatisch naar de overzijde.

Niemand (behalve de trainer) mag in de zone komen om een bal te nemen.

Als de laatste is omgevallen, tellen ze snel op hoeveel ze er samen hebben omgegooid. Controleer door te vergelijken met het totaal aantal kegels.



33. Hand-tref-basketbal: U10-U14

Organisatie: 2 ploegen; 2 goals; 2 basketringen boven de goal; 4 trefballen (zachte), 2 zachte handballen (andere kleur) en 1 echte handbal; eventueel potjes op de middellijn.

Doel: 2 ploegen blijven steeds op hun helft. Met de trefballen probeer je een tegenstrever aan te gooien (aangegoooid = aan de kant). Met de zachte handballen probeer je van op jouw helft te scoren in de goal.

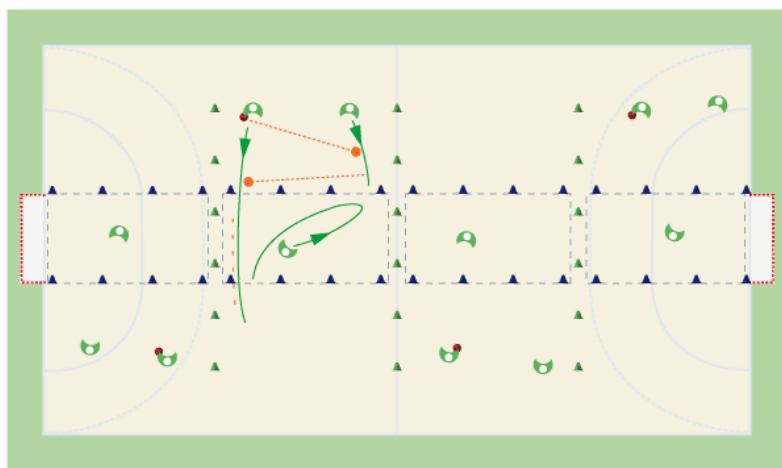
Wanneer dit lukt, bevrijd je een medespeler langs de zijkant. Met de andere handbal probeer je rechtstreeks te scoren in de ring. Lukt je dit, dan bevrijd je het hele team langs de zijkant.

34. De rivier: U8-U16

2 spelers met een bal geven passen. Wie de bal heeft, moet de rivier oversteken zonder getikt te worden door de speler in het midden.

Gedurende 2 minuten moeten de spelers zo vaak mogelijk de rivier oversteken. Wanneer een van de 2 spelers de rivier oversteekt met de bal, scoort hij 1 punt. Wanneer de bewaker van de rivier degene raakt die passeert of de bal kan onderscheppen, scoort hij 1 punt.

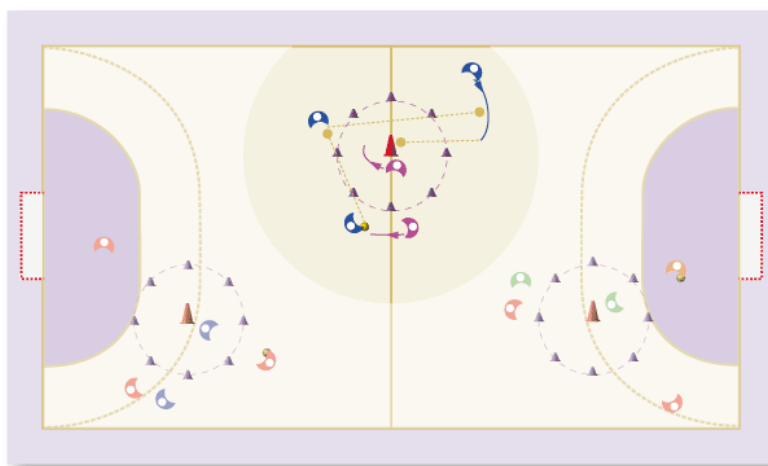
Na 2 minuten wisselen van rol.



35. Het kasteel: U8-U12

In het midden van het kasteel is er een kegel die met de bal moet worden omgeworpen. De aanvallers van het kasteel zijn met 3. Twee spelers beschermen de kegel. Aanvallers kunnen het kasteel niet betreden, in tegenstelling tot verdedigers, die vrij zijn om te lopen waar ze willen. (liefst met een softhandbal)

Na 5 minuten wisselen van rol.

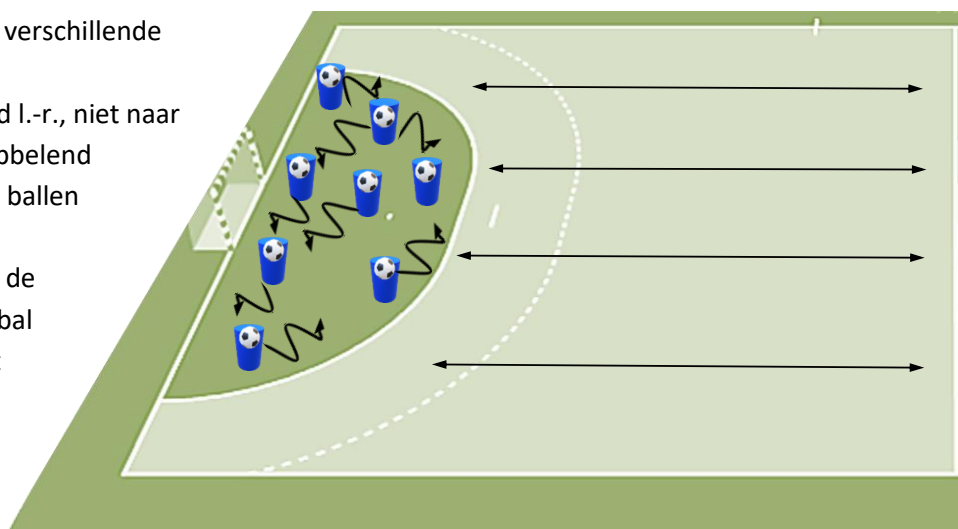


36. Dribbelen in de 6m: U8-U18

Dribbelen door elkaar in de 6m met verschillende oefeningen:

enkel rechts, enkel links, afwisselend l.-r., niet naar de bal kijken, schijnbeweging, al dribbelend elkaars bal afnemen, 2 jagers die de ballen afnemen.

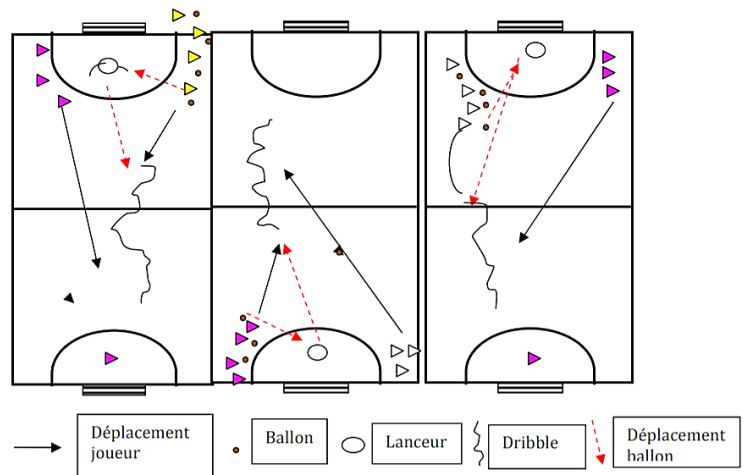
Na fluitsignaal zo snel mogelijk naar de overkant/middellijn lopen en terug bal halen in de 6m. Ondertussen neemt trainer 1 of 2 ballen weg. Degene zonder bal voert opdracht uit.



37. 1 tegen 1 met dribbel: U8-U18

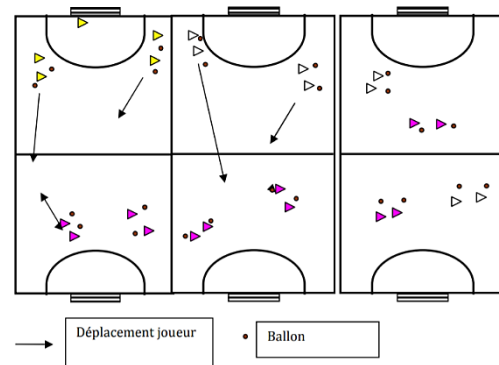
Organisatie: 1 bal per 2; volledig terrein, 1 speler start op linkerhoek, de andere op rechterhoek.

Doel: Je geeft de bal aan de keeper en deze past terug naar 1 van de spelers. Deze speler wordt aanvaller, de andere verdediger. Bij de kleinsten: enkel dribbel onderscheppen. Bij de oudere reeksen: volwaardig 1 tegen 1.



38. Schaduw dribbelen U8-U18

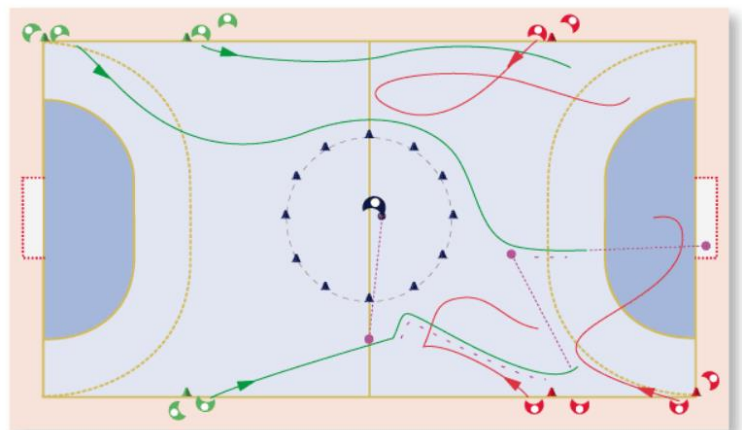
Koppels van 2 met elke een bal. 1 speler neemt de leiding en doet oefeningen voor. De andere probeert deze oefeningen na te doen in zijn schaduw.



39. 3 tegen 2 met beperkte ruimte: U12-U16

Een groep van 3 spelers valt het doel van de tegenstander aan. Voor hen staan 2 verdedigers en een keeper. In het midden is er een gebied dat niemand mag betreden, dus het moet worden omzeild. De trainer staat in deze zone en brengt de bal in het spel.

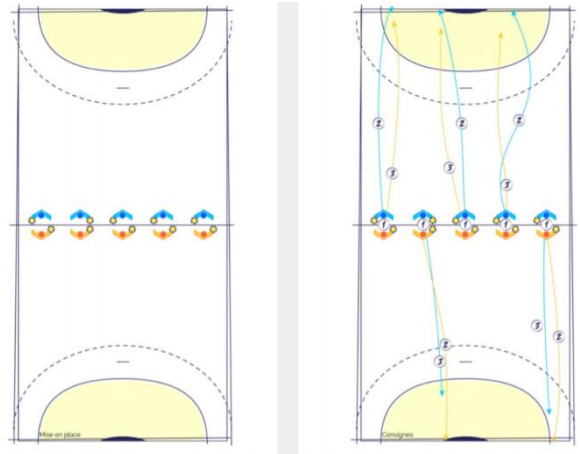
De aanval wint als ze tot scoren komen, de verdediging indien ze de bal kunnen onderscheppen.



40. Blad-steen-schaar U8-U18

Per 2: de spelers houden hun bal in de hand en spelen met hun vrije hand blad-steen-schaar.

De winnende speler gaat zo snel mogelijk dribbelen tot zijn achterlijn (of 6 meter) De verliezende speler probeert hem in te halen (of tikken of bal af te pakken). Als hij slaagt, moet de aanvaller een sanctie uitvoeren.

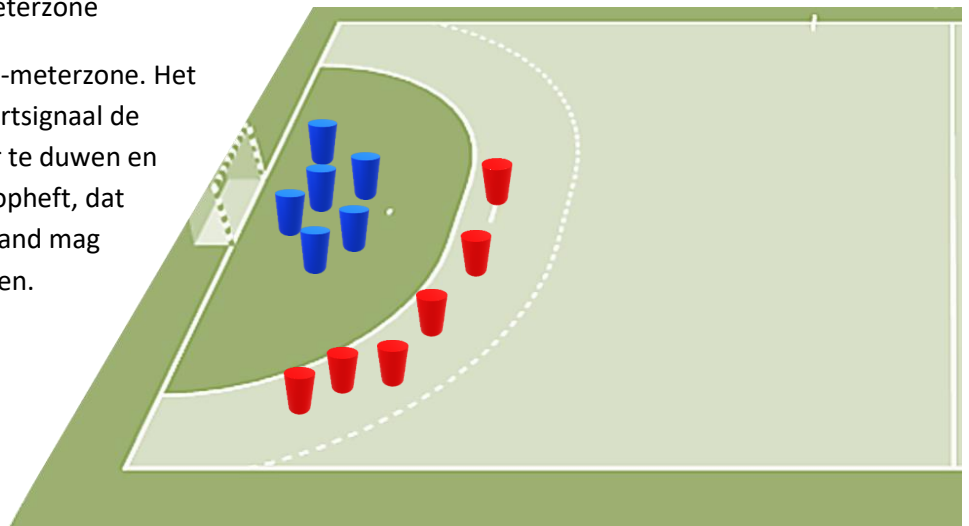


41. Buiten de zone (trek en duwspel): U12-U18

Organisatie: 2 ploegen, een 6-meterzone

Doel: 1 team bevindt zich in de 6-meterzone. Het andere team probeert na het startsignaal de spelers uit de zone te halen door te duwen en te trekken. Let op als je iemand opheft, dat je die voorzichtig neerlegt. Niemand mag zich vastklampen aan de doelpalen.

De tijden van twee ploegen met elkaar vergelijken.



Bronnen:

Website VHV – lesmap handbal op school: <http://handbal.be/files/Lesmap%20Handbal%20op%20school.pdf>

<http://www.uncontreun.fr/>

<https://www.handball-bretagne.com/>

Bijscholing Eric Baradat 24-11-2019

Trainingsdag Handbalschool Brabant meisjes B - 18 juni 2016

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/UCO1yGooorPpek9OWVG2eZzw/playlists>

The Handball Academy: https://www.youtube.com/channel/UCHrcjc5V0m2yuk_INRrjeng/playlists

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

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

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

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

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

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

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

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

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>