

# Handbal

een dynamische sport  
voor mensen met passie!

## Handbal, een teamsport voor iedereen!

Handbal is een flitsende sport voor meiden en jongens die van actie houden! Bij handbal kun je eigenlijk alleen winnen als je goed samenspeelt met je teamgenoten. Als handballer moet je wel tegen een stootje kunnen. Handbal is namelijk een sport waarbij lichamelijk contact is toegestaan. Toch zul je tijdens wedstrijden merken dat de spelers sportief met elkaar en de tegenstanders omgaan. Duwen, trekken en schelden zal de scheidsrechter dan ook zeker niet toelaten!

Handbal is Snel, Dynamisch, Verrassend en Effectief!

## Interesse?

Lijkt handbal jou een leuke sport? In heel Nederland zijn ongeveer 450 handbalverenigingen. Dus er is vast een handbalvereniging bij jou in de buurt, waar je een paar keer gratis kunt meetrainen.

Kijk eens op [www.nhv.nl](http://www.nhv.nl) voor meer informatie!

Handbal, een dynamische sport voor mensen met passie!



Nederlands  
Handbal Verbond



Nederlands  
Handbal Verbond



Nederlands  
Handbal Verbond



## Handbal een dynamische sport voor mensen met passie!

### De spelers

Een handbalteam bestaat uit zes veldspelers en een keeper. Er mag onbeperkt gewisseld worden, zodat alle spelers aan een wedstrijd kunnen meedoen. Handbal is een continu aanval- en verdedigingspel. Het wisselen van de aanval naar de verdediging zorgt ervoor dat handbal een spectaculaire en aantrekkelijke sport is voor spelers en publiek.

### Doelpunten

In een handbalwedstrijd wordt erg vaak gescoord. Het maken van 20 á 30 doelpunten per wedstrijd is geen uitzondering. En het fantastische van handbal is bovendien, dat alle veldspelers mee in de aanval gaan en dus ook allemaal een doelpunt kunnen maken!

### Het veld

Handbal wordt binnen in een sporthal of buiten op een sportpark gespeeld op een speelveld van 40 meter lang en 20 meter breed. Dit veld bestaat uit twee speelhelften met aan beide kanten een doel. Bij elk doel is een halve cirkel waar alleen de keeper in mag komen. De bedoeling van het spel is meer doelpunten te scoren dan de tegenstander.

### Handbalvormen

Veel kinderen maken op de basisschool kennis met handbal via schoolhandbaltoernooien of minihandbaldagen. Handbal wordt meestal gespeeld in de zaal of op asfalt. Voor de jeugd zijn daarnaast ook leuke, aangepaste handbalvormen ontwikkeld, zoals "Tchoukbal". Dit is een spel zonder keepers, waarbij je kunt scoren door de bal te vangen, nadat je medespeler hem tegen een schuine trampoline heeft gegooid.

Bij de oudere jeugd wordt in de zomerperiode "Beach Handball" steeds populairder. Dit is een snelle, verrassende en erg leuke handbalvorm, waarbij je 4 tegen 4 handbalt op een klein zandveld. Bij Beach Handball draait alles om handballen, zon, zee, muziek en gezelligheid! De spelregels zijn aangepast en om te zorgen voor nog meer sensatie worden spectaculaire acties met extra punten beloond!

### Het Nederlands team

Als je talent hebt kun je geselecteerd worden voor één van de jeugdselecties van het Nederlands Handbal Verbond. Je traint dan bijna elke dag om nog beter, sneller en sterker te worden. Uiteindelijk kun je dan in het Nederlands team komen. Het Nederlands Dames-team is inmiddels één van de beste handbalploegen van de wereld!