



## Leskaarten Jongste Jeugd Serie 2

Vanaf september 2014 speelt de jongste jeugd met een vernieuwde spel- en wedstrijdstructuur. De aanpassingen en verbeteringen zullen ervoor zorgen dat kinderen met nog meer plezier komen én blijven handballen. De belangrijkste drijfveer om tot een nieuwe opzet voor het jeugdhandbal te komen, is dat we optimaal willen aansluiten bij de belevingswereld van de jongste jeugd. Zodra kinderen bijvoorbeeld hun bewegingsdrang beter in onze sport kwijt kunnen, wordt het handbal vanzelf leuker en uitdagender. *Handbal bij de jongste jeugd mag geen kopie zijn van het prestatiegerichte handbal bij volwassenen.*

**Plezier hebben en succes beleven in wat je doet** staat steeds centraal. Wanneer kinderen zo lang mogelijk brede motorische bewegingservaring kunnen opdoen, verwachten wij dat zij zich langer door ontwikkelen (ook op latere leeftijd) en langer blijven handballen.

Om jou als trainer te helpen deze spel- en wedstrijdstructuur te implementeren, hebben wij voorbeeld leskaarten gemaakt. Hierbij de tweede serie van 8 weken.

- In de leskaarten zit een opbouw voor een heel seizoen; van gemakkelijk naar steeds meer uitdagend en worden alle bewegings- en vaardigheidsgebieden via spelvormen gepresenteerd. Belangrijk hierbij is om naar de vaardigheden per speler te kijken. Bij elke leskaart staat aangegeven hoe de oefening makkelijker of moeilijker gemaakt kan worden.
- Bij elke leskaart staat bij 'arrangement' aangegeven welk materiaal nodig is. Kijk voor meer informatie over het aanschaffen van materialen op:  
<http://www.handbal.nl/handbalvormen/jeugdhandbal/materialen/>  
Ander spelmateriaal (Pedalo, gatendoek b.v.) is te leen bij het NHV (via servicedesk).
- De kaarten zijn ook goed te gebruiken voor carouseltrainingen, waar bij één training meerdere (hulp) trainers de 4 thema's behandelen en de kinderen na een bepaalde tijd van thema en trainer wisselen.
- Vragen of leuke ervaringen? Stel of deel ze via: <http://www.handbal.nl/servicedesk/>

Weken	Thema 1	Thema 2	Thema 3	Thema 4
<b>Week 9</b>	Tikspel	Coördinatie	Vangen en werpen	Gooi en Ren
<b>Week 10</b>	Kleurenloop	Ballen verzamelen	Eilandenbal	Punten gooien
<b>Week 11</b>	Eilandenspel	Rijden en glijden	Balbehendigheid	Pionbal
<b>Week 12</b>	Rups tikspel	Balans	Bal onderscheppen	Tippen met schot
<b>Week 13</b>	Diamantenroof	Duwen en trekken	Parcours afleggen	Doelpuntenwedstrijd
<b>Week 14</b>	Samenwerk tikspel	Vallen/rollen	Tip/werp estafette	Mikken i.c.m. tippen
<b>Week 15</b>	Ballonnen	Rijden op pedalo	Mikken in open kast	Stuitbal
<b>Week 16</b>	Tikspel: Springen/landen	Stoeien	Mikfestijn	Mini handbal



# Station 1: Tikspel

Week 9

## Arrangement:

- Veld van 6 bij 6 meter

## Opdracht:

- De tikker heeft een lint of hesje in de broek
- De spelers proberen, zonder getikt te worden, het lint van de tikker af te pakken
- De tikker probeert zoveel mogelijk spelers te tikken, zonder dat zijn lint afgepakt wordt

## Regels:

- Als je getikt bent ga je als een standbeeld stil staan, als de tikker langs komt mag je proberen lint af te pakken
- Degene die het lint afpakt wordt de nieuwe tikker. Niet afgepakt? Na minuut andere speler als tikker aanwijzen.

## Aandachtspunten:

- Houdt goed overzicht
- Probeer je lichaam tussen je staart en de spelers te houden
- Snel draaien en bewegen om het de spelers zo moeilijk mogelijk te maken



## Station 2: Coördinatie

Week 9

### Arrangement:

- Een ladder, voorste twee spelers met zachte bal
- Pion, zware bal o.i.d. op 6 meter afstand om als mikpunt te fungeren

### Opdracht:

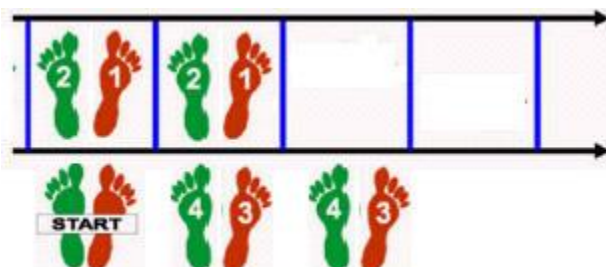
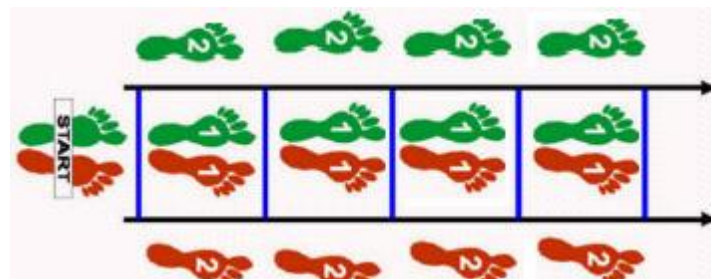
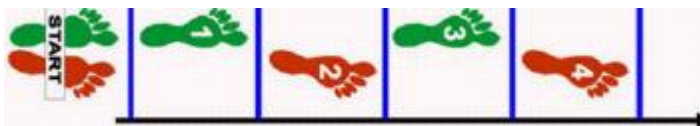
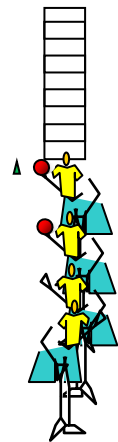
- Bal in hand, arm hoog houden, om de beurt door de ladder heen lopen
- Aan het eind van de ladder doorlopen en proberen mikpunt te raken

### Regels:

- Pas starten als speler voor je op de helft is
- Na gooien bal ophalen, bal aan eerstvolgende in rij geven en achteraan rij aansluiten

### Aandachtspunten:

- Lichtvoetigheid
- Bewegen op de bal van de voet
- Bovenlichaam in balans





## Station 3: Vangen en werpen

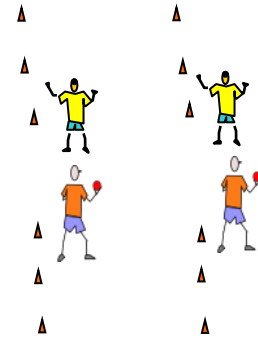
Week 10

### Arrangement:

- Tweetallen staan tegenover elkaar
- Met tape verschillende afstand streepjes maken
- Of pionnen gebruiken

### Opdracht:

- Probeer vijf keer achter elkaar over te spelen.
- De bal mag een keer stuiten, dan moet hij gevangen worden
- Wanneer het vijf keer achter elkaar lukt, ga je een streepje of pion verder staan



### Regels:

- De bal moet vijf keer achter elkaar gevangen worden, anders begin je weer bij het begin

### Aandachtspunten:

- Rechtshandige heeft linker been voor, linkshandige heeft rechterbeen voor
- Elleboog op schouderhoogte

### Makkelijker maken door:

- Bal mag twee keer stuiten voordat deze gevangen wordt
- Bal drie keer vangen voordat je verder mag

### Moeilijker maken door:

- De bal moet in een keer gevangen worden

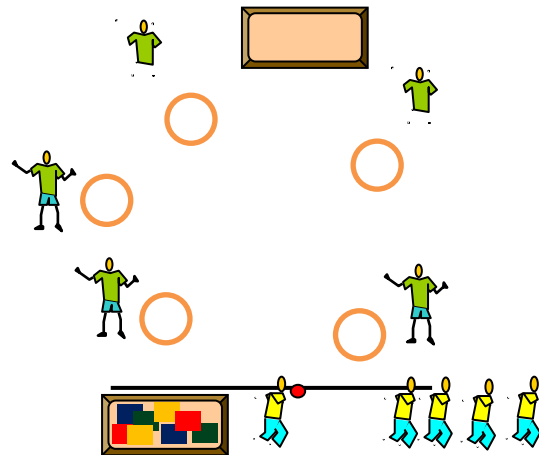


## Station 4: Gooi en Ren

Week 9

### Arrangement:

- Twee teams A en B maken
- Team A is het gooiteam, team B is het veldteam
- Veld van 10 bij 12 meter
- Elke speler van het veldteam staat naast een hoepel
- Korf of mand met pittenzakjes, lege korf of mand
- Zachte bal die kan stuiten



### Opdracht:

- Gooi de bal het veld in en breng zoveel mogelijk pittenzakken naar de korf, zolang het veldteam de bal brandt in iedere hoepel.
- Welk team heeft de meeste pittenzakjes overgebracht?

### Regels:

- Gooiteam:
  - Zodra de bal gebrand is in alle hoepels stop je met lopen en is de volgende speler aan de beurt
- Veldteam:
  - Een speler haalt zo snel mogelijk de bal en brengt deze bij speler bij de eerste hoepel, deze brand (stuit in de hoepel) de bal en speelt naar speler 2.
- Als iedere speler van het gooiteam geweest is, worden de pittenzakjes geteld en vervolgens gewisseld van plek

### Aandachtspunten:

- Rechtshandige heeft linker been voor, linkshandige heeft rechter been voor
- Elleboog op schouder hoogte
- Duimen achter de bal bij het vangen

### Makkelijker maken door:

- Afstand verkleinen

### Moeilijker maken door:

- Afstand vergroten

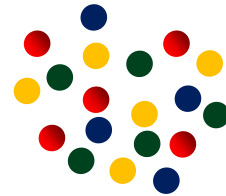


## Station 1: Kleurenloop

Week 10

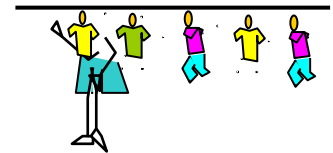
### Arrangement:

- Veld van 10 bij 12 meter
- Gekleurde 'stippen' of hoepels
- Alle spelers naast elkaar achter startlijn



### Opdracht:

- Trainer geeft allerlei loopvormen en een kleur aan.
- Spelers lopen, rennen, huppelen, hinken, springen, lopen als een kikker, lopen als een olifant etc. naar de stip met de kleur die trainer aangegeven heeft. Raken deze met hand aan en gaan op dezelfde wijze weer terug naar startlijn



### Regels:

- Kijk uit voor elkaar, zorg dat je niet botst

### Aandachtspunten:

- Heel leuk om de spelers zelf te laten verzinnen op welke manier zij kunnen lopen

### Moeilijker te maken door:

- Spelers meer opdrachten tegelijkertijd te laten geven: b.v. Loop als een kikker, raak de groene en dan de blauwe stip met je voet aan
- Met bal en spelers laten tippen



## Station 2: Ballen verzamelen

Week 10

### Arrangement:

- 2 elastieken
- 3 eierdozen o.i.d.
- Gekleurde balletjes



### Opdracht:

- Pak 1 balletje tegelijk uit de emmer en leg deze in je lege eierdoos
- De middelste eierdoos is het voorbeeld
- Wie kan deze het eerst namaken?

### Regels:

- 1 balletje tegelijk meenemen
- Als je het balletje verliest of niet goed in het doosje terecht komt moet je terug naar de emmer om een nieuw balletje te pakken
- Wie als eerst klaar is, heeft gewonnen en zijn de volgende 2 aan de beurt

### Aandachtspunten:

- Kleine pasjes vooruit maken
- Houdt het elastiek onder spanning
- In plaats van eierdozen en kleine balletjes kun je ook pionnen en grotere ballen gebruiken. Pionnen klem je dan omgekeerd tussen muur en bank

### Makkelijker maken door:

- Minder spanning aanbrengen bij het elastiek

### Moeilijker maken door:

- Meer spanning aanbrengen bij het elastiek
- In spiegelbeeld het voorbeeld na maken

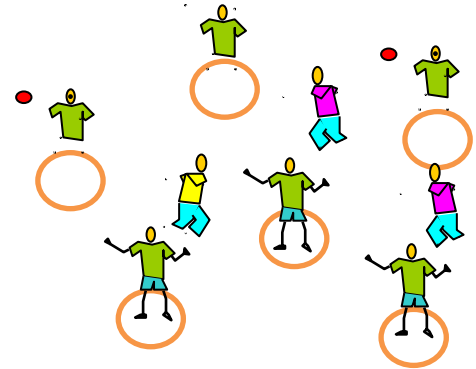


## Station 3: Eilandenbal

Week 10

### Arrangement:

- In de zaal liggen hoepels verspreid (de 'eilanden').
- In elke hoepel een speler
- Ca. 2 of 3 zachte ballen
- Tussen de hoepels door lopen 3 à 4 kinderen



### Opdracht:

- Spelers: Probeer de bal zo naar elkaar over te gooien, dat de bal niet gepakt kan worden door de onderschepper.
- Onderscheppers: Probeer de ballen te onderscheppen

### Regels:

- Spelers:
  - Blijf in je hoepel
- Onderscheppers:
  - Heb je een bal onderscheept, dan wissel je met degene die de bal gegooid heeft

### Aandachtspunten:

- Spelers:
  - Gooi de bal pas als je medespeler naar je kijkt
- Onderscheppers:
  - Kies een goede plek, zodat je de ballen goed kunt zien aankomen

### Makkelijker maken door:

- Ballen rollen i.p.v. gooien

### Moeilijker maken door:

- Hoepels verder uit elkaar leggen





## Station 4: Punten gooien

Week 10

3		3
	1	
2		2

### Arrangement:

- Maak met krijt of tape vierkanten op de muur of op een dikke mat
- Voor elke speler een bal
- 4 pionnen om de afstanden aan te geven. Op 4, 5, 6 en 7 meter van de muur

### Opdracht:

- Probeer in 10 keer gooien zoveel mogelijk punten te verzamelen
- Of: Wie heeft als eerste 25 punten bij elkaar gegooid?

### Regels:

- Iedereen begint achter de eerste pion op 4 meter van de muur
- Je mag om de beurt gooien
- Elke keer als je het vierkant met het hoogste puntenaantal raakt, schuif je een pion naar achteren
- Als je raak gooit vanaf de vierde pion dan blijf je op die plek staan
- Tel zelf het aantal punten dat je bij elkaar hebt gegooid

Einde spel: Na 10 keer gooien: Wie heeft de meeste punten? Of als iemand 25 punten heeft gehaald. Iedereen begint weer bij nul en bij de eerste pion. Het spel begint opnieuw.

### Aandachtspunten:

- Linkshandige heeft rechter been voor, rechtshandige heeft linker been voor
- Elleboog minimaal op schouderhoogte

### Makkelijker maken door:

- Alle pionnen 1 meter naar voren plaatsen

### Moeilijker maken door:

- Alle pionnen 1 meter naar achter plaatsen
- Vanuit beweging (voorbereiden 3-pas) gooien
- Met je andere hand gooien



## Station 1: Eilandenspel

Week 11

### Arrangement:

- Veld van 10 x 12 meter
- Net zoveel hoepels als aantal kinderen
- Alle spelers naast elkaar achter een startlijn

### Opdracht:

- De hoepels zijn eilandjes in de zee en om de eilandjes zwemt een monster. Als de trainer fluit komt het monster tevoorschijn.
- Ga dan zo snel mogelijk in een hoepel staan (verschillende opdrachten geven, b.v. rennen, huppelen, hinken etc.)
- Trainer haalt elke keer een hoepel weg

### Regels:

- Help elkaar en zorg dat iedereen veilig in een hoepel kan staan (er mogen meerdere spelers in een hoepel staan)
- Kijk uit voor elkaar, zorg dat je geen botsingen maakt

### Aandachtspunten:

- Heel leuk om de spelers zelf te laten verzinnen op welke manier zij kunnen lopen



## Station 2: Rijden en glijden

Week 11

### Arrangement:

- 2 rollerboards of meubelrollers
- 10 pionnen

### Opdracht:

- Neem een aanloopje, ga op het rollerboard liggen en probeer zoveel mogelijk pionnen omver te rijden



© Johan Wolff

### Regels:

- Afzetten vanaf de lijn
- Onderweg mag je niet afzetten met je handen via de grond

### Aandachtspunten:

- Aanloop nemen en laatste pas flink afzetten vanaf de grond en daarna als een plank op de rollerboard gaan liggen

### Makkelijker maken door:

- Iemand anders geeft een zet, terwijl je al op het board ligt

### Moeilijker maken door:

- Vanuit stilstand proberen krachtig af te zetten en zover mogelijk te glijden





## Station 3: Balbehendigheid

Week 11

### Arrangement

- Er zijn verschillende ballen aanwezig (b.v. zachte ballen, handballen, tennisballen)
- De spelers staan een stukje uit elkaar, zodat iedereen genoeg ruimte om zich heen heeft

### Opdracht

- De trainer doet een oefening voor en de spelers doen dit na, gebruik hierbij verschillende ballen, zodat ze verschil kunnen ervaren.
- Aan het eind krijgt iedere speler een paar minuutjes om een trucje te oefenen. Zij mogen dit presenteren aan de groep. De groep probeert dit trucje na te doen.
  1. Staand bal omhoog gooien, laten stuiten en vangen
  2. Staand bal omhoog gooien en vangen
  3. Staand bal omhoog gooien en bal vlak bij de grond vangen
  4. Staand bal omhoog gooien en bal zo hoog mogelijk vangen
  5. Staand bal omhoog gooien, rechtsom rond draaien en bal vangen (daarna linksom draaien)
  6. Staand bal omhoog gooien, op de grond gaan zitten/liggen en bal vangen
  7. Zelf trucje verzinnen

### Aandachtspunten

- Probeer bal niet te hoog te gooien
- Handen in een “kommetje” houden met vangen, duimen goed achter de bal
- Probeer losjes te staan, knieën een beetje gebogen



## Station 4: Pionbal

Week 11

### Arrangement:

- 2 teams van 2 spelers
- 1 kameleon, hoort altijd bij aanvallende partij (3 tegen 2)
- 2 kasten met daarop 2 pionnen



### Opdracht:

- Met je team ga je samenspelen en probeer je de pion van de kast af te mikken van de tegenpartij

### Regels:

- Er wordt met handbalregels gespeeld
- Als de pion van de kast is afgemikt, zet je hem weer op de kast en de bal gaat naar de andere partij

### Aandachtspunten:

- Probeer de ruimte op te zoeken, niet te dicht op elkaar gaan spelen
- Kijk wie er vrij staat en probeer diegene aan te spelen

### Makkelijker maken door:

- Meerdere pionnen op de kast te plaatsen
- 1 verdediger en 3 aanvallers

### Moeilijker maken door:

- 1 pion op de kast te plaatsen
- 3 aanvallers tegen 3 verdedigers



# Station 1: Rups tikkertje

Week 12

## Arrangement:

- Allemaal in een rij achter elkaar staan
- Hou elkaar bij je middel vast

## Opdracht:

- De tikker staat voor de rij kinderen (de rups)
- De tikker probeert de achterste in de rij te tikken

## Regels:

- Als de tikker de achterste kan tikken, sluit hij of zij achteraan
- De voorste wordt de tikker
- De rups moet heel blijven, dus houd elkaar heel goed vast
- Voorste speler van rups mag tikker niet vasthouden, wel een beetje tegenhouden

## Aandachtspunten:

- Probeer als tikker afstand te houden en probeer elke keer van richting te veranderen (maak schijnbewegingen)

## Makkelijker maken door:

- Twee korte rupsen te maken

## Moeilijker maken door:

- Een lange rups te maken



## Station 2: Balans

Week 12

### Arrangement:

- Er staan 1 of 2 pedalo's klaar
- Er liggen balansonderdelen klaar



### Opdracht:

- Probeer op de pedalo's en over de balans onderdelen te lopen.

### Regels:

- Heen en terug op de pedalo, dan gaat de volgende.
- Bij de balansonderdelen wachten tot speler voor je klaar is.

### Aandachtspunten:

- Probeer je lichaam in balans te houden
- Je bovenlichaam blijft stabiel

### Makkelijker te maken door:

- Laat iemand met je meelopen en je hand vast houden

### Moeilijker te maken door:

- Onder het lopen op de pedalo een ballon hoog proberen te houden met een piepschuim stick of opgerolde krant
- Bij de balansonderdelen bal om je middel draaien



## Station 3: Bal onderscheppen

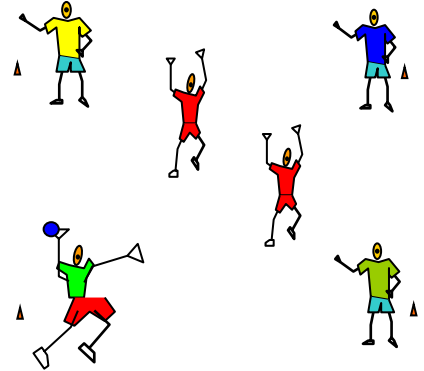
Week 12

### Arrangement:

- Een vierkant van 5 bij 5 meter
- 1 bal
- 4 Spelers ( in elke hoek van het vierkant 1) en 2 onderscheppers

### Opdracht:

- Spelers: Probeer de bal zo vaak mogelijk over te spelen
- Onderscheppers: Probeer de bal te onderscheppen



### Regels:

- Spelers:
    - Je moet op je plek blijven staan
    - Je mag de bal maximaal 3 seconden vasthouden
  - Onderscheppers:
    - Als je de bal onderschept, dan wordt diegene die gooide de lummel
- Einde spel: De trainer geeft aan wanneer het spel is afgelopen, regelmatig wisselen van taak

### Aandachtspunten:

- Elleboog minimaal op schouderhoogte
- Duimen goed achter de bal bij het vangen
- Onderschepper beweegt op de voorvoeten, zodat hij of zij zich snel kan verplaatsen om een bal te onderscheppen
- Kijk waar de bal heen kan gaan en ga niet alleen voor de balbezitter staan

### Makkelijker maken:

Voor spelers:

- 1 onderschepper in plaats van 2

Voor onderscheppers:

- Afstand kleiner maken

### Moeilijker maken:

Voor spelers:

- 3 onderscheppers

Voor onderscheppers:

- Afstand vergroten



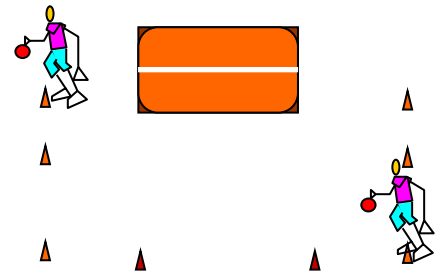


## Station 4: Tippen met schot

Week 12

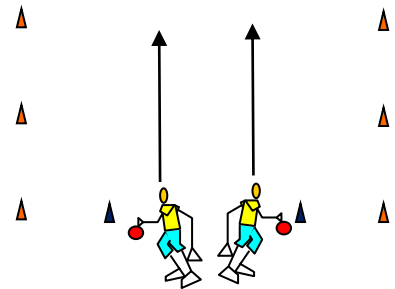
### Arrangement:

- Spelers met bal
- Twee rijen op 12 meter van het doel (handbaldoel, mat of pion)
- Rij pionnen voor slalom, 4 pionnen om rijen aan te geven
- Mat of pionnen als doel



### Opdracht:

- Om en om tippend naar het doel, bal oppakken en vanuit beweging (voorbereiding 3 passen) op doel schieten
- De terugweg tippend slalommen om de pionnen heen



### Regels:

- Je mag starten als diegene voor je op de helft is van het tippen

### Aandachtspunten:

- Losse pols beweging bij het tippen
- Vingers verspreid en licht gebogen
- Tippen op heuphoogte
- Schuin naast je tippen

### Makkelijker maken door:

- Maar 1 keer tippen, verder lopen en vanuit beweging op doel schieten

### Moelijker maken door:

- Na het tippen 3-pas maken en op doel schieten
- Zowel met rechts als links tippen om de pionnen heen



# Station 1: Diamantenroof

Week 13

## Arrangement:

- Veld van 10x12 meter
- In het midden vierkant van judomatten met daarop pittenzakjes of blokken
- 2 of 3 tikkers (de bewakers), spelers zijn de “dieven”
- Voor elke dief een huis (hoepel) buiten rand van het speelveld

## Opdracht:

- Probeer zonder dat je getikt wordt een “diamant” te roven en naar je huis te brengen

## Regels:

- Dieven mogen 1 diamant per keer proberen te pakken
- Dieven zijn vrij als zij over buitenrand van speelveld zijn
- Als je getikt wordt, diamant afgeven (gaat terug naar de mat) en eerst weer terug in je huis voordat je opnieuw kan beginnen
- Spel eindigt als alle diamanten geroofd zijn of na bepaalde tijd

## Aandachtspunten:

- Veiligheid: tikkers voorzichtig voor elkaar, zodat getikte speler niet valt

## Makkelijker maken door:

- Voor dieven: Minder tikkers

## Moeilijker maken door:

- Meer tikkers,
- Veld groter maken



## Station 2: Duwen en trekken

Week 13

### Arrangement:

- Tweetallen van gelijke grootte/sterkte tegenover elkaar (lijn ertussen)
- Tweetallen naast elkaar werken, zorg voor voldoende tussenruimte
- 1 touw per tweetal. Eventueel 1 lang touw

### Opdracht:

- De trainer doet elke keer oefening bij tweetal voor en de spelers doen dit na
  1. Tweetallen zijwaarts staan, elkaar met rechterhand vast houden, voeten tegen elkaar. Proberen elkaar uit evenwicht te trekken. Hierna met linkerhand vasthouden
  2. Tweetallen staan, gezicht naar elkaar, zetten handen op schouders, proberen elkaar over de lijn te duwen
  3. Tweetallen ruggelings zitten op grond, voeten op de vloer, armen inhaken, proberen elkaar zijwaarts op de grond te duwen
  4. Tweetallen zijwaarts staan en schouders tegen elkaar, proberen elkaar over lijn te duwen. Hierna met andere schouder tegen elkaar
  5. Tweetal houden beiden touw vast, proberen elkaar over lijn te trekken
  6. Evt. extra oefening: twee groepen maken en touwtrekken met lange touw

### Regels:

- Zorgen voor veiligheid, stoppen als je medespeler dat vraagt
- Elke keer als het gelukt is of balans verstoord is weer opnieuw beginnen

### Aandachtspunten:

- Contact durven maken





## Station 3: Parcours afleggen

Week 13

### Arrangement:

- 4 pionnen
- 1 bank
- 1 Tchouk
- Mat, pion o.i.d. als doel
- 6 dunne matjes

### Opdracht:

- Eerst tippen om de pionnen heen
  1. Bal klemmen tussen hakken en billen en op je buik liggend jezelf omhoog trekken op de bank
  2. Bal klemmen tussen buik en benen en op je rug liggend jezelf omhoog trekken
- Van de bank af springen
- Mikken op de Tchouk en proberen je eigen bal te vangen
- Via de matjes terug springen, na de laatste mat op doel gooien

### Regels:

- Start niet te snel achter elkaar
- Als diegene voor je klaar is met tippen om de pionnen mag je starten

### Aandachtspunten:

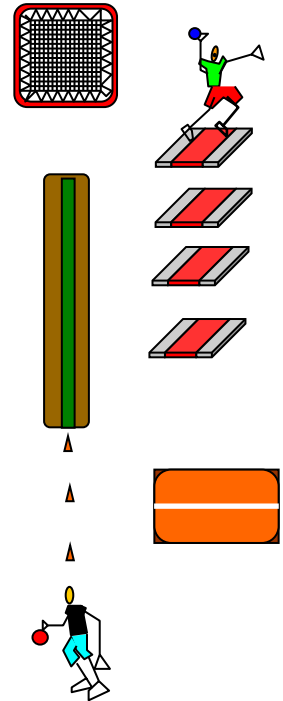
- Tippen op heuphoogte en schuin voor je tippen
- Met rechter en met linkerhand op Tchouk gooien
- Bal hoog houden (lange arm maken) tijdens het springen van matje naar matje

### Makkelijker maken door:

- Tegen de muur werpen in plaats van in de Tchouk

### Moeilijker maken door:

- Je mag maar 2 passen op elk matje maken
- Daarna 2 keer linker been op een matje springen (hinkelen) volgende matje 2 keer rechter been etc.





## Station 1: Samenwerk tikspel

Week 14

### Arrangement:

- Elke speler 2 pionnen als doel
- Tweetallen tegenover elkaar met 1 bal
- Lijn of touw als middellijn

### Opdracht:

- Probeer doelpunt te maken bij elkaar

### Regels:

- Scoren niet hoger dan schouderhoogte tegenstander
- Ieder blijft aan eigen kant middenlijn
- Spelers houden zelf stand bij, wie scoort meeste doelpunten?

### Makkelijker maken door:

- Afstand verkleinen

### Moeilijker maken door:

- Afstand vergroten
- 2 tegen 2 spelen

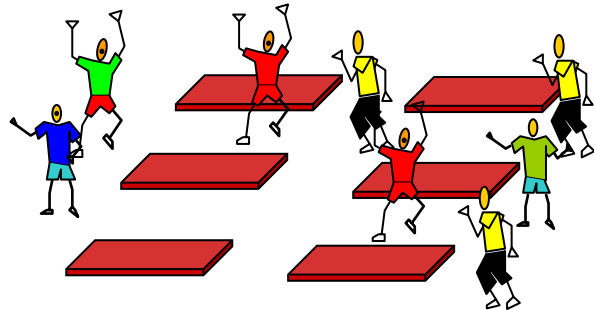


## Station 2: Vallen/Rollen

Week 14

### Arrangement:

- Veld van 6 bij 8 meter
- 6 matten
- 2 hesjes of lintjes voor de tikkers



### Opdracht:

- Lopers: Probeer ongetikt in het tikveld te blijven
- Tikker: Probeer de lopers te tikken

### Regels:

- Lopers: Niet op de mat lopen of over de matten springen

### Makkelijker maken door:

- Matten dichter bij elkaar

### Moeilijker maken door:

- Matten verder uit elkaar



## Station 3: Tip en werp estafette

Week 14

### Arrangement:

- Veld van 10 bij 12 meter
- Spelers verspreid over veld
- “Hangar” maken door 4 pionnen in rechthoek in het veld te zetten

### Opdracht:

- Spelers bewegen zich als vliegtuig (lopen met zijwaarts gestrekte armen), maken ook geluid als een vliegtuig
  1. Op teken trainer landen de vliegtuigen tegelijkertijd op de grond
  2. Op afroep van je naam land je in de “hangar”
  3. Alle spelers naast elkaar op startlijn. Op teken trainer tegelijk aanloop nemen, op de grond landen en doorglijden. Wie glijdt het verste?

### Regels:

- Vliegtuigen in de lucht proberen ook langs elkaar heen te vliegen en te landen. Veiligheid voor elkaar: niet botsen
- (3.) Aanloop nemen en afzetten bij de van te voren afgesproken lijn.

### Aandachtspunten:

- Benen lang maken (strek je knieën)
- Probeer eerst op je handen te landen, daarna doorglijden
- Met sommige shirts met opdruk kun je niet glijden. Even shirt binnenste buiten aandoen

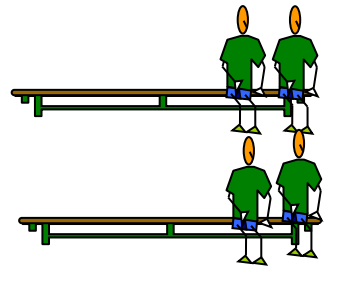


## Station 4: Mikken i.c.m. tippen

Week 14

### Arrangement:

- 2 banken
- Een startlijn aan het begin van elke bank
- Een werplijn op 3 meter van de muur
- 2 handballen
- 2 teams van 3 a 4 spelers



### Opdracht:

- Ren, tippend met de bal, richting de muur, gooi vanaf de werplijn de bal tegen de muur, vang de bal, ren (al tippend) terug om de bank heen en geef de bal aan de volgende speler van je team

### Regels:

- De eerste loper mag bij de startlijn klaar gaan staan
  - De trainer geeft een startsignaal met 'klaar voor de start: af'
  - Je mag pas tegen de muur aangooien als je bij de werplijn bent
  - Als je niet aan de beurt bent, zit je op de bank
  - De volgende loper mag al klaar gaan staan, als de andere loper nog aan het lopen is
  - Je mag pas gaan lopen als je de bal hebt gekregen
- Einde spel:
- Het team waarbij alle lopers 1 keer gerend hebben en als eerste weer op de bank zit heeft gewonnen

### Aandachtspunten:

- Tippen op heuphoogte
- Vingers licht gebogen
- Losse polsbeweging
- Werpen met elleboog minimaal op schouderhoogte
- Linkshandige heeft rechterbeen voor, rechtshandige heeft linker been voor

### Makkelijker maken door:

- Je mag tijdens het rennen de bal ook vasthouden

### Moeilijker maken door:

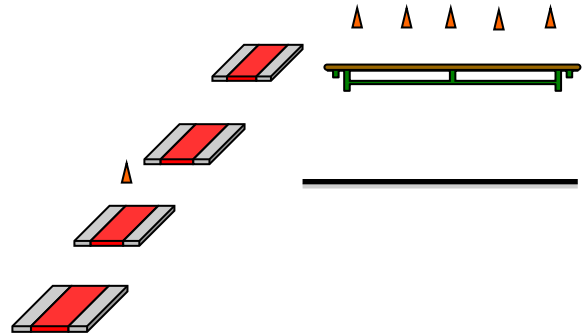
- Met je andere hand tippen
- Afstand lijnen vergroten





### Arrangement:

- Er liggen 4 matjes achter elkaar (ongeveer een meter tussenruimte)
- Op het tweede matje staat een pion
- Naast de matjes staat een bank met daarop 5 pionnen
- 4 meter voor de bank staat een pion of een lijn
- Alle spelers hebben een bal



### Opdracht:

- Een wedstrijdje tussen de tippers en de werpers
- De tippers moeten eerst een rondje om het eerste matje maken, vervolgens om de tweede, dan om de derde en tot slot om het vierde matje
- Als diegene voor je bij de pion is (staat bij het tweede matje) mag de volgende starten
- De werpers proberen om de beurt vanaf de pion of lijn die 4 meter voor de bank staat, een pion van de bank af te mikken
- Zelf de bal ophalen en weer achteraan sluiten
- Zijn de tippers eerder klaar of kunnen de werpers de pionnen sneller van de bank af mikken?
- Oefening 2 keer herhalen dan wisselen, werpers gaan tippen en tippers gaan werpen

### Regels:

- Niet te vroeg starten met tippen of werpen
- Bij balverlies bij het tippen, weer beginnen waar je de bal verloren heb

### Aandachtspunten:

- Bal op heuphoogte tippen en schuin voor je tippen
- Probeer voor je te kijken en niet naar de bal en de grond
- Soepele pols beweging en vingers licht gebogen
- Rechtshandigen hebben linker been voor, linkshandigen hebben rechter been voor
- Elleboog minimaal op schouderhoogte



# Station 1: Ballonnen

Week 11

## Arrangement:

- Veld van 10 x 12 meter
- Per speler 1 ballon en paar reserve ballonnen
- 8 pionnen

## Opdracht:

- Trainer laat elke keer andere oefening voordoen en de spelers doen dit na
  1. Ballon hoog houden met handen, linkervoet-/rechtvoet, hoofd, buik, billen, neus, schouder etc.
  2. Ballon hoog houden en rondje linksom draaien, daarna rechtsom draaien
  3. Ballon hoog houden, gaan zitten, weer gaan staan.
- Tweetallen 1 ballon: Probeer een parcours af te leggen met z'n tweeën met de ballon tussen beiden in
  1. Met de buiken tegen elkaar met de ballon ertussen
  2. Ruggelings tegen elkaar met de ballon ertussen
  3. Met de hoofden tegen elkaar met de ballon ertussen
  4. Etc.



## Regels:

- Je mag je handen niet gebruiken om de ballon vast te houden
- Wisselen van tweetallen

## Aandachtspunten:

- Niet te snel vooruit gaan
- Houdt spanning tegen de ballon

## Makkelijker maken door:

- Niet slalommen om de pionnen, maar in een rechte streep naar voren en terug lopen

## Moeilijker maken door:

- Je mag er niet meer bij praten



## Station 2: Rijden op pedalo

Week 15

### Arrangement:

- 2 pedalo's
- 4 pionnen

### Opdracht:

- Van de ene pion naar de andere pion rijden op de pedalo



### Regels:

- Aan de overkant neemt de ander de pedalo over en sluit je achteraan

### Aandachtspunten:

- Met licht gebogen knieën je voortbewegen op de pedalo's
- Houd je bovenlichaam zoveel mogelijk stil om zo je balans zo goed mogelijk te bewaren

### Makkelijker maken door:

- Iemand loopt naast je en houdt je hand vast

### Moeilijker maken door:

- Onder het lopen op de pedalo houd je een ballon hoog met een schuimstick of opgerolde krant
- Bal aan laten spelen en weer terugspelen terwijl je aan het rijden bent op pedalo



## Station 3: Mikken in kast

Week 15

### Arrangement:

- 1 of 2 kasten op 1 meter van de muur. Bovenste deel van de kasten afhaken
- 3 a 4 spelers per kast
- Bovenste kastdeel omgekeerd met verschillende soorten ballen
- Pion op afstand van 8 meter en lijn of pion op afstand van 5 meter van kast

### Opdracht:

- Pak een bal en probeer vanuit beweging (voorbereiding 3-pas) vanaf de pion de bal in de kast te mikken

### Regels:

- Na schot bal pakken, ruilen met andere bal uit ballenbak en weer achteraan aansluiten
- Veiligheid: Even wachten tot speler voor je klaar is

### Aandachtspunten:

- Arm hoog houden met schieten
- Linkshandigen met rechterbeen voor en rechtshandigen met linkerbeen voor

### Makkelijker maken door:

- Afstand verkleinen tot kast

### Moeilijker maken door:

- Afstand vergroten tot kast
- Probeer de bal via de muur in de kast te gooien

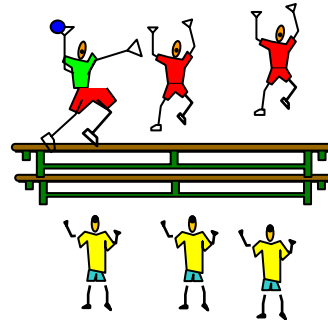


## Station 4: Stuitbal

Week 15

### Arrangement:

- Veld van 6 bij 12 meter
- 1 handbal
- 2 teams van 3 spelers



### Opdracht:

- Balbezitters: "Probeer de bal zo te gooien dat deze eerst in je eigen veld stuit, over de banken gaat en in het veld van de tegenpartij de grond raakt"
- Verdedigers: "Probeer de bal te vangen voordat die in jouw veld de grond raakt"

### Regels:

- Voordat de bal over de banken gaat moet de bal eerst in je eigen veld een stuit hebben gemaakt
- Als de bal in het veld van de tegenpartij de grond raakt heeft jouw team een punt
- Je mag niet lopen met de bal
- Je mag de bal overgooien naar een teamgenoot

### Einde spel:

- Als een team 5 punten heeft  
Of: Als de trainer het eindsignaal geeft. Welk team heeft op dat moment de meest punten?

### Makkelijker maken door:

- De bal mag een keer stuiten voordat je de bal moet vangen
- 1 bank (zonder een andere bank er boven op)

### Moeilijker maken door:

- Veld groter maken
- Extra bal



## Station 3: Springen en landen

Week 11

### Arrangement:

- Speelveld van 8 bij 8 meter
- 1 tikker
- 6 lopers

### Opdracht:

- Als je getikt bent, ga je bok staan
- Kan iemand over je heen springen ben je weer vrij

### Regels:

- Waar je getikt ben, moet je gaan staan als bok
- Iedereen blijft binnen het speelveld, anders ben je ook af

### Aandachtspunten:

- Zorg ervoor dat je je hoofd goed naar binnen houdt ter bescherming

### Makkelijker maken door:

- Op je hurken een bok maken, zodat ze makkelijker over je heen kunnen springen





## Station 2: Stoeien

Week 16

### Arrangement:

- Twee spelers gaan op 1 turnmatje zitten
- De matjes liggen verspreid uit elkaar

### Opdracht:

- Probeer de ander van het matje af te krijgen
  1. Beiden op knieën zitten
  2. Een zit op handen en knieën
  3. Een ligt op buik
  4. Spelers hebben beiden een bal met twee handen vast, probeer de bal uit elkaars handen te trekken
- Na een paar minuten moet iedereen een ander maatje zoeken



### Regels:

- Veiligheid: Je houdt rekening met elkaar en doet elkaar geen pijn. Als de een 'stop' zegt, moet je meteen stoppen

### Aandachtspunten:

- Doorzettingsvermogen
- Contact durven maken

### Makkelijker te maken door:

- 2 matjes tegen elkaar aan schuiven zodat het oppervlak groter wordt en je er minder snel vanaf wordt geduwd

### Moeilijker te maken door:

- Een pitzzakje of tennisbal in de hand vast houden, zodat je maar 1 hand kunt gebruiken bij het stoeien

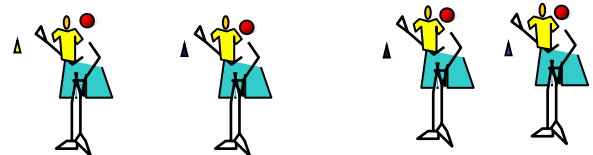
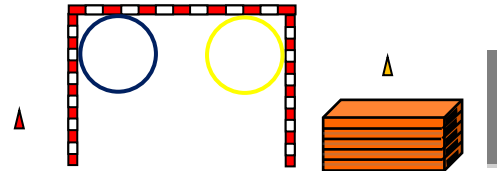


## Station 3: Mikfestijn

Week 16

### Arrangement:

- Spelers met bal verdelen over 4 rijen
- 4 “doelen” maken (hoepel in doel, bank of kast met pion, korfbalpaal, zware bal etc.)
- Evt. materiaal neerzetten als opdracht voordat ze op doel gooien (b.v. ladder, pionnen voor slalom, pionnen met rietje om overheen te springen etc.)



### Opdracht:

- Probeer vanaf de pion op het doel te schieten
  1. Vanuit beweging (voorbereiding 3-pas) schieten
  2. Vanuit beweging, springen en schieten
  3. Vanuit beweging, vallen en schieten

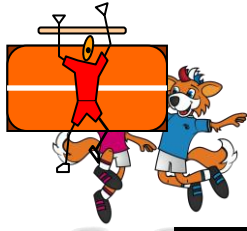
### Regels:

- Na schot bal pakken en aansluiten in volgende rij
- Veiligheid: Even wachten tot speler voor je klaar is

### Aandachtspunten:

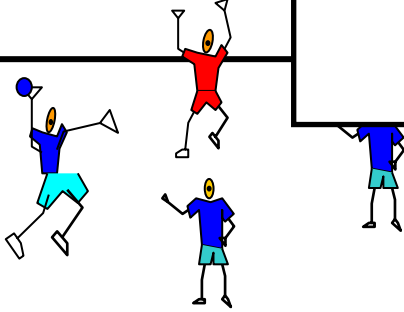
- Arm hoog houden met schieten
- Linkshandigen met rechterbeen voor en rechtshandigen met linkerbeen





## Station 4: Minihandbal

Week 16



### Arrangement:

- Veld van 10 bij 12 meter
- Turnkast met matje er voor als goal
- 1 zachte handbal
- Een lijn op 4 meter afstand van het doel
- 1 keeper, 1 verdediger en 3 aanvallers

### Opdracht:

- Aanvallers: Probeer een doelpunt te maken
- Verdediger: Probeer de bal te onderscheppen

### Regels:

- Aanvallers:
  - Als je een doelpunt hebt gemaakt mag je opnieuw aanvallen (beginnen op 10 meter van het doel)
  - Verder normale mini handbalregels toepassen
- Verdediger:
  - Als je de bal onderschept wordt iemand anders verdediger (doordraaisysteem)
  - Iedereen is een keer keeper

Einde spel: Als de trainer het eindsignaal geeft

### Aandachtspunten:

- Zorg er voor dat je vrij staat en de bal kunt ontvangen als aanvaller
- Naar wie kan de aanvaller de bal spelen en probeer op het juiste moment de bal te onderscheppen

### Makkelijker maken door:

- Twee matjes voor de kast zetten, maakt het doel groter
- Speelveld iets breder maken (meer ruimte voor de aanvallers)

### Moeilijker maken door:

- Twee verdedigers in plaats van een
- Veld smaller maken (minder ruimte voor de aanvallers)