

## G-handbal een teamsport

Dat handbal leuk is weten we allemaal. Maar handbal is ook bijzonder geschikt voor mensen met een verstandelijke handicap, die graag in teamverband willen sporten! Steeds meer handbalverenigingen starten een G-team. Het Nederlands Handbal Verbond is zeer nauw betrokken bij de ontwikkelingen van het G-handbal en faciliteert verenigingen met materialen, opleidingen en bij de toernooien.

## G-handbal bij jou in de buurt?

Wil je weten of er in jouw buurt ook een G-team actief is? Kijk dan op [www.handbal.nl](http://www.handbal.nl)!



Nederlands  
Handbal Verbond

# G-handbal

## Alles wat je moet weten over G-handbal

Geen beperking maar mogelijkheden,  
voor mensen met een verstandelijke handicap



Nederlands  
Handbal Verbond

Voor meer informatie: [www.handbal.nl](http://www.handbal.nl)



## De spelers

G-handbal is voor alle leeftijden, jongens en meisjes, mannen en vrouwen. De teams zijn gemengd. Een G-handbalteam bestaat net als in het reguliere handbal uit zes veldspelers en een keeper. Er mag onbepaald gewisseld worden, zodat alle spelers aan de wedstrijd kunnen meedoen.

Handbal is een continu aanval- en verdedigingspel en levert daardoor een belangrijke bijdrage aan de verbetering van de conditie en motorische vaardigheden. De spontaniteit, het enthousiasme en de positieve manier van begeleiden/coachen van het handbalspel draagt bij aan een nog positiever zelfbeeld en ontplooiing van de handballer/-ster.



## Het veld

G-handbal wordt 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.

## Wijze van spelen

Bij G-handbal staat het plezier en enthousiasme voorop! Bij fouten wordt er eerst naar de mogelijkheden van de individuele speler gekeken en vervolgens gehandeld door de scheidsrechter. Fouten worden niet bestraft, maar zoveel mogelijk gecorrigeerd!



## Trainingen

Bij de verenigingen wordt meestal 1x per week een G-handbaltraining aangeboden. De trainingen hebben een specifieke trainingsopbouw, waarvan de 'warming-up' en de 'cooling-down' belangrijke onderdelen zijn om eventuele blessures en gezondheidsklachten te voorkomen.

Naast de technische aspecten besteedt de trainer ook aandacht aan de persoonlijke ontwikkeling en vorming van de speler. Er wordt niet alleen gekeken naar de beperking maar juist naar de mogelijkheden. Het Nederlands Handbal Verbond biedt trainers/begeleiders een G-handbalcursus aan i.s.m. Gehandicapt Sport Nederland.