

Draaiboek F toernooi



BERGEN



HandbalNL

Inleiding

Een toernooi organiseren is een leuke klus. In dit draaiboek vinden jullie handvatten die jullie kunnen helpen bij de organisatie van een F-toernooi.

De wedstrijdje bij de F-jeugd worden in toernooivorm aangeboden. Om de F-jeugd toernooitjes goed te laten aansluiten bij de nieuwe speelwijze is er gekozen voor de volgende opzet:

Op 2/3 gedeelte van de sporthal worden 2 velden uitgezet voor het spelen van wedstrijdje. Op het overige 1/3 gedeelte worden spelvormen aangeboden. De spelvormen zijn goed voor een veelzijdige bewegingservaring, tevens zeer geschikt als voorbereiding op technieken en bewegingen die later worden aangeleerd.

Mochten jullie suggesties en/of wensen hebben over de inhoud van dit draaiboek, dan horen wij dat graag, stuur een mail naar jeugdhandbal@handbal.nl

Veel succes en plezier bij de organisatie.

Team jeugdhandbal

Handige links:

[Flyer F-jeugd](#)

[Poster F-jeugd](#)

[Boekje "Jeugdleiding"](#)

[Uitnodiging "kom je ook handballen"](#)

[Spelleiding bij F-jeugd](#)

Deze materialen zijn ook in hardcopy te bestellen via de [site](#).



Organisatie:

Vul zodra je gaat starten met de organisatie van een toernooi onderstaand schema in en vul aan waar nodig. Gebruik het als takenlijst in de voorbereiding zodat je op de dag zelf niet voor verrassingen komt te staan.

Voorbeeld takenlijst voorafgaand aan toernooi:

Tijd	Wat?	Wie?	Opmerkingen	Klaar?
	Datum en tijdstip plannen	Contactpersoon vereniging en NHV	Ludia ten Cate. jeugdhandbal@handbal.nl	
	Inhuren/regelen sporthal/veld	Vereniging		
	Regelen spelmateriaal			
	Regelen vrijwilligers		Vrijwilligers nodig voor ontvangst, warming up, spellencircuit.	
	Microfoon / muziek / tijd (klok) regelen			
	Taakverdeling maken			
	Publiciteit: Website/ Facebook/Twitter	Verenigingen/Cluster/ NHV	Evt. lokale pers inlichten/ uitnodigen	



Het is voor de vrijwilligers en organisatie ook prettig om op de dag zelf een checklist te hebben. Gebruik onderstaand voorbeeld en vul deze aan waar nodig.

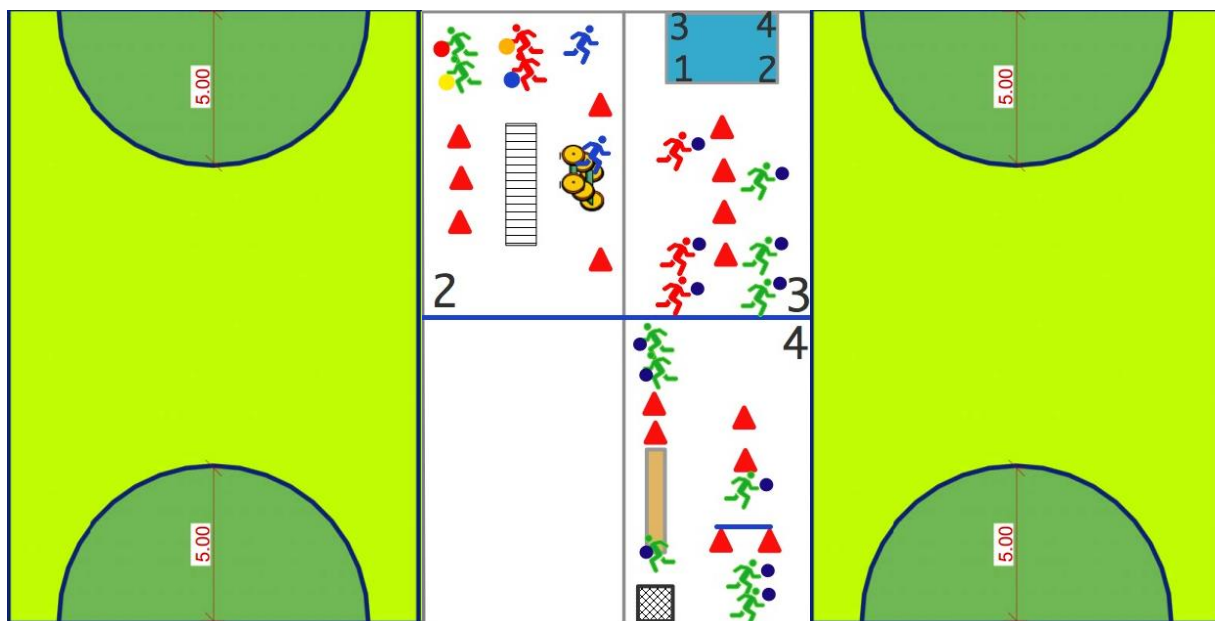
Voorbeeld checklist toernooi dag:

Tijd	Wat?	Opmerkingen	Vrijwilliger?	Klaar?
09:00	De activiteit doornemen met alle vrijwilligers en eventuele vragen beantwoorden.	Waar moeten de vrijwilligers aan denken? Wat is de taakverdeling van iedereen? Afspraken maken over opruimen		
09:15	2 Velden uitzetten	Velden nummeren		
09:15	Spelstations uitzetten met spelmateriaal	Stations nummeren		
09:15	Microfoon / muziek / klok klaarzetten			
09:15	Kleedkamers indelen	Evt. briefjes met namen teams ophangen		
09:15	Ontvangst deelnemende teams	Uitleg programma		
09:15	<i>Spelleiders verenigingen informeren</i>	<i>Coaches even samen bij elkaar om manier van spelleiden te bespreken</i>		
09:30	Start toernooi			
11:00	Afsluiten toernooi			
Eind	Opruimen velden en spelmateriaal in sporthal of op veld	Leuk en handig is om spelers op het laatste station te laten meehelpen met opruimen door materiaal naar 1 punt te laten brengen.		
	Gezamenlijk met alle vrijwilligers evalueren	Gezamenlijk afsluiten. Tips en Tops doorgeven aan jeugdhandbal@handbal.nl		
	Publiciteit: Website/Facebook/Twitter/Krant	Delen van foto's op social media wordt gewaardeerd. Gebruik #handbalnl #jeugdhandbal		



Beweegparcours

Op de F-toernooien wordt altijd ruimte ingepland voor een beweeg/spellen parcours. Dit kan in het midden van het veld, zie onderstaand voorbeeld, maar kan ook ergens anders in de buurt van het speelveld georganiseerd worden. Kijk goed naar de mogelijkheden in jouw zaal.



Een spellencircuit bestaat altijd uit 3 spellen met daarin 3 verschillende bewegingsgebieden:

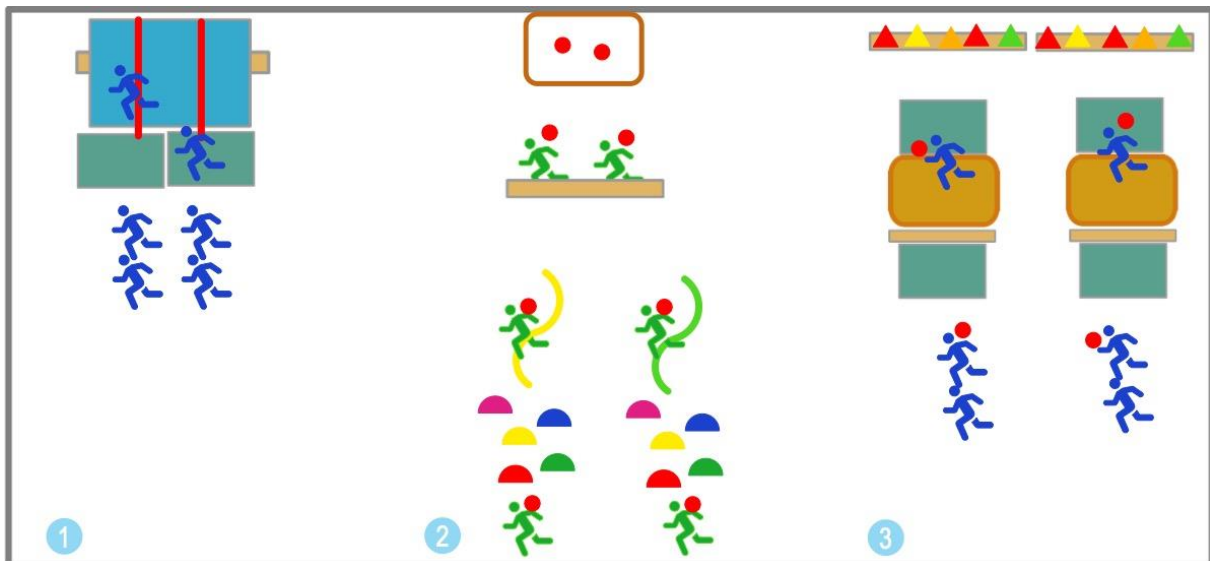
- 1 balanceren
- 2 klimmen
- 3 zwaaien
- 4 over de kop gaan
- 5 springen
- 6 hardlopen
- 7 mikken
- 8 jongleren
- 9 doelspelen
- 10 tikspelen
- 11 stoeispelen
- 12 bewegen op muziek

Het stukje bewegen op muziek kan ook heel goed in de gezamenlijke warming up gedaan worden.



Bergen

In de bergen moet je natuurlijk klimmen, klauteren en balanceren.



Totaallijst materiaal:

- Wandrek (of touw aan tribune o.i.d)
- Dikke mat
- 1 of 2 dikke touwen
- 6 turnmatten
- 6 banken
- Evt. puzzelstukjes
- 10 balansstenen
- 10 balansslang stukken
- 12 ballen
- 1 open kast
- 2 bovenste kastdelen
- 2x10 pionnen van verschillende grootte



1. Bergbeklimmen

Materiaal:

- Wandrek (of touw aan tribune o.i.d)
- Dikke mat
- 1 of 2 dikke touwen
- 4 turnmatten
- 2 banken
- Evt. puzzelstukjes



Uitleg:

- Wandrek schuin zetten, dikke mat recht op er ertegen aan zetten. Bank ervoor om tegen te houden. Touw stevig vastmaken boven aan het wandrek of aan tribune.
- Nu omhoogklimmen via het touw tegen de dikke mat aan. Pas op: laat de spelers ook weer naar beneden klimmen en niet glijden (touw doet zeer aan handen).

Makkelijker maken

- Trainer erbij staan om te helpen klimmen en dalen

Moeilijker maken

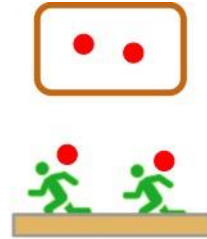
- Puzzelstukjes boven op mat leggen. Ophalen en puzzel gezamenlijk maken



2. Bergtoppen balans spel

Materiaal:

- 10 balansstenen
- 10 balanssling stukken (of dik touw)
- 8 ballen
- 1 bank
- 1 open kast



Uitleg:

Spelers gaan met bal over balansparcours en gaan op bank zitten. Vandaar gooien ze de bal in de kast.

Makkelijker maken:

- Afstand naar kast kleiner maken

Moeilijker maken:

- Afstand naar kast groter maken
- Opdrachten geven onderweg bij balansparcours (bal om middel draaien, bij elke stap bal tussen benen doorgeven etc.)



3. Bergtoppen gooien

Materiaal:

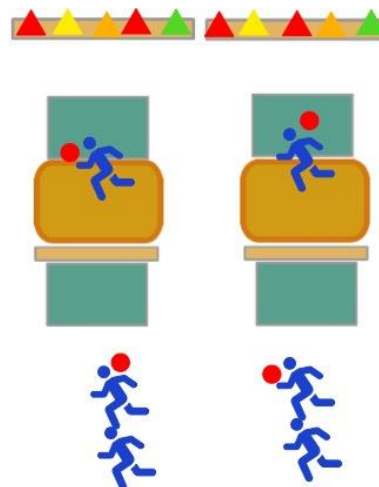
- 2x10 pionnen van verschillende grootte
- 4 turnmatten
- 4 ballen
- 4 banken
- 2 bovenste kastdelen

Uitleg:

Zet op de banken 2 'berglandschappen' uit van pionnen. Verdeel de spelers in 2 groepen. Speler gaat met 3 stappen steeds iets hoger de berg op, gooit in sprong van de top en land met 2 voeten op de mat.

De spelers gooien vanaf de top van de berg de pionnen om. Welk team heeft het eerst alle bergen om?

Laatste gedeelte is zo ingericht dat je 3-pas kan maken en sprong vanaf kastdeel (turnmat, bank, kastdeel en turnmat erachter)



3

Makkelijker maken:

- Geen wedstrijd van maken, rustig laten proberen
- Afstand tussen kast en pionnen kleiner maken

Moeilijker maken:

- Afstand tussen kast en pionnen groter maken
- Extra kastdeel eronder zetten zodat 3^e stap hoger wordt

