

Draaiboek Activiteit Walking Handball

Grootouder – Kleinkind training

Inleiding

Handbal is voor iedereen! Jong en oud kunnen het spel spelen. Het spel heeft verschillende vormen. We kennen inmiddels het zaalhandbal, veldhandbal en beachhandbal. De jongste jeugd heeft eigen regels. Nu is er ook een spelvorm voor ouderen.

OldStars *walking handball* is een aangepaste spelvorm van het originele handbalspel, waardoor het geschikt is voor ouderen. Deze aangepaste spelvorm is uitermate geschikt voor ouderen die op een gezonde manier en zonder blessuregevaar willen blijven bewegen. In principe kan iedereen meedoen, maar het richt zich op de leeftijdsgroep 55+.

Om deze vorm van handbal onder de aandacht te brengen bij de 55+-ers binnen jullie vereniging heeft het NHV een draaiboek gemaakt voor een activiteit: **Grootouder-Kleinkind Training**. Een leuke training voor zowel de jongste jeugd als hun grootouders.

Een activiteit die je kunt gebruiken om het Walking Handball op te starten en/of te promoten op jullie vereniging.

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

Veel succes en plezier bij de organisatie.

Team Walking Handball

Handige links:

<https://oldstars.nl/walking-handball/>



Organisatie:

Vul zodra je gaat starten met de organisatie van een grootouder-kleinkind training 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		
	Inhuren/regelen sporthal/veld	Vereniging		
	Indeling teams spellencircuit	Vereniging		
	Regelen spelmateriaal	Vereniging		
	Regelen hesjes	Vereniging		
	Regelen vrijwilligers	Vereniging		
	Microfoon / muziek / tijd (klok) regelen	Vereniging		
	Taakverdeling maken	Vereniging		
	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?
	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		
	Spelstations uitzetten met spelmateriaal			
	Microfoon / muziek / klok klaarzetten			
	Ontvangst deelnemers	Uitleg programma		
	Start training			
	Afsluiten training			
	Koffie/thee/limonade			
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		

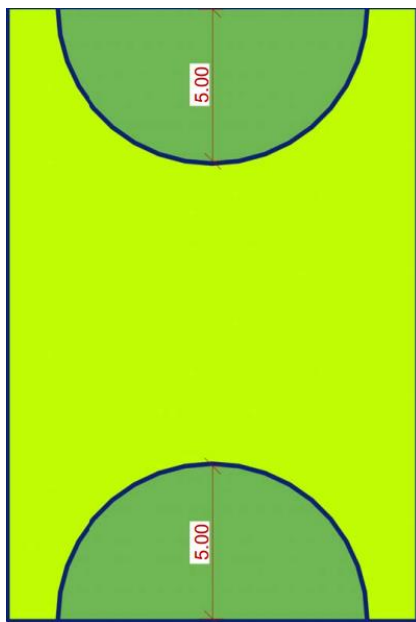


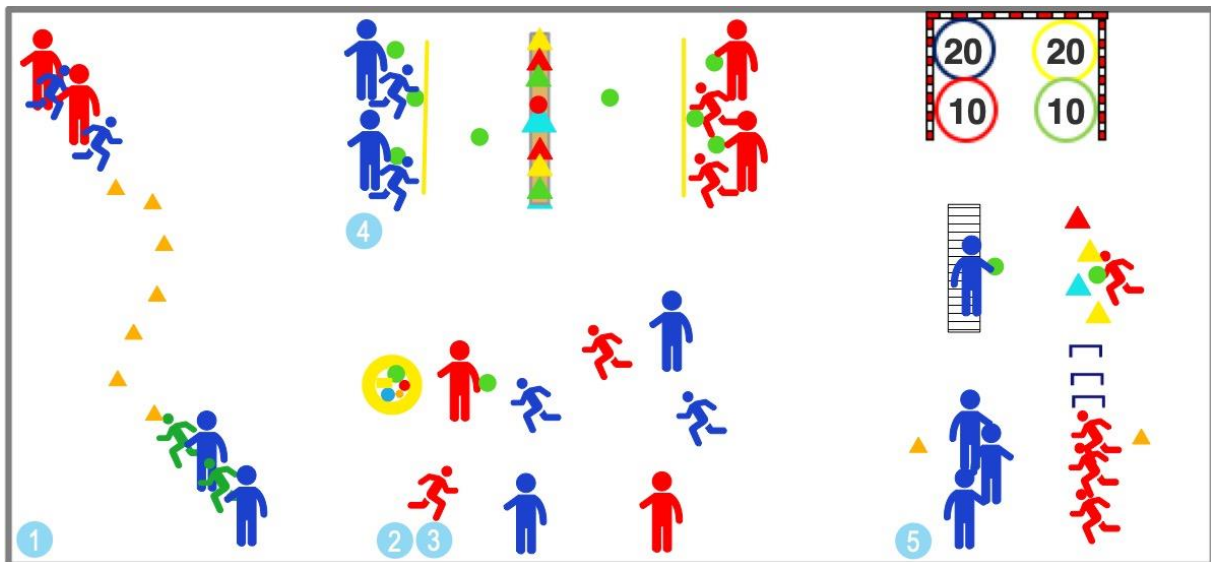
Walking Handball

Walking Handball wordt net als de F-jeugd op een klein veld gespeeld. De aanbevolen speelbal is de GOALCHA-bal. Wanneer je geen GOALCHA bal tot je beschikking hebt dan een zachte F-bal.

De spelregels zijn te vinden in dit document <https://oldstars.nl/wp-content/uploads/2020/02/OldStars-walking-handball-spelregeldocument-v2.pdf>

Alle oefeningen doen we wandelend, tenzij anders aangegeven.





Totaallijst materiaal:

- GOALCHA bal (of eventueel F-bal) voor alle deelnemers
- Pionnen (voor variatie in kleuren)
- Verschillende ballen: kleine bal, reactionbal, rugbybal, volleybal, frisbee enz.
- Hesjes
- 2 banken
- Hoedje of pion met handbal erop
- Markeerstrips, hoedjes of lijnen op het veld om speelveld te markeren
- Doel met gatendoek of met hoepels en pionnen erin
- Loopladder
- Horden, schuimkussens (Wanneer in zaal: banken, matten)
- 2 doeltjes (bij grote groep 4) om Walking Handball te spelen

Warming up

Kennis maken met elkaar en met de bal.

1. Steen- papier -schaar

Materiaal:

- Pionnen

Uitleg:

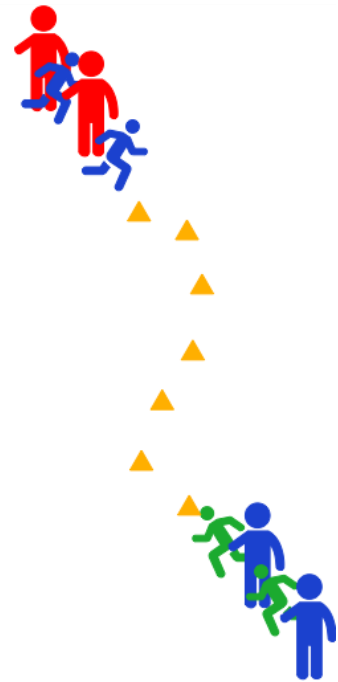
2 halve cirkels maken.

4 teams.

Van beide teams start een looper, wanneer zij elkaar treffen op het parcours stellen ze zich voor en doen ze steen-papier-schaar:

Tel tot drie en maak tegelijk met je hand een steen (een vuist), papier (vlakke hand) of schaar (wijsvinger en middelvinger vormen een schaar).

- Steen wint van schaar (schaar gaat stuk)
- Papier wint van steen (papier pakt steen in)
- Schaar wint van papier (schaar knipt in papier)



De winnaar mag verder lopen, de verliezer moet weer terug naar zijn eigen rijtje. Zodra de winnaar doorloopt, mag van het verliezende team een nieuwe speler het parcours betreden.

2. Bewegen in de ruimte met bal

Materiaal:

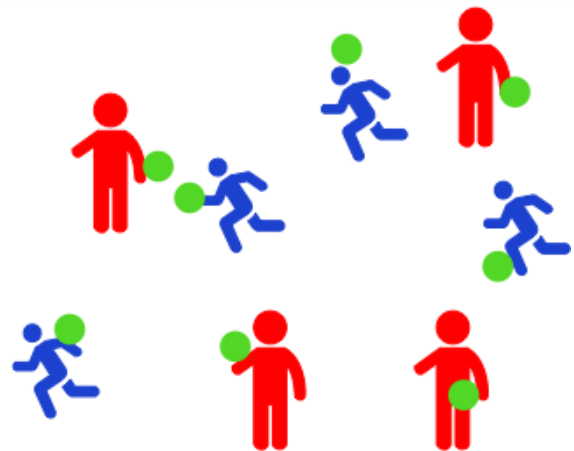
- GOALCHA ballen (Of zachte ballen maat 0)

Uitleg:

Beweeg in de ruimte met de GOALCHA bal. De trainer geeft opdrachten:

- Bal opgooien en vangen
- Bal hoog houden met handen
- Bal hoog houden met handen en andere lichaamsdelen
- Bal om lijf draaien, om hoofd, door benen
- Wanneer je elkaar tegen komt van bal wisselen en de naam van de ander noemen of je even voorstellen
 - Dit kan ook met bal aan de voet

2



Makkelijker maken:

- Vanuit stilstand beginnen
-

Moeilijker maken:

- Alles vanuit beweging

Variatie:

- Laat deelnemers een oefening verzinnen

Mikken/treffen

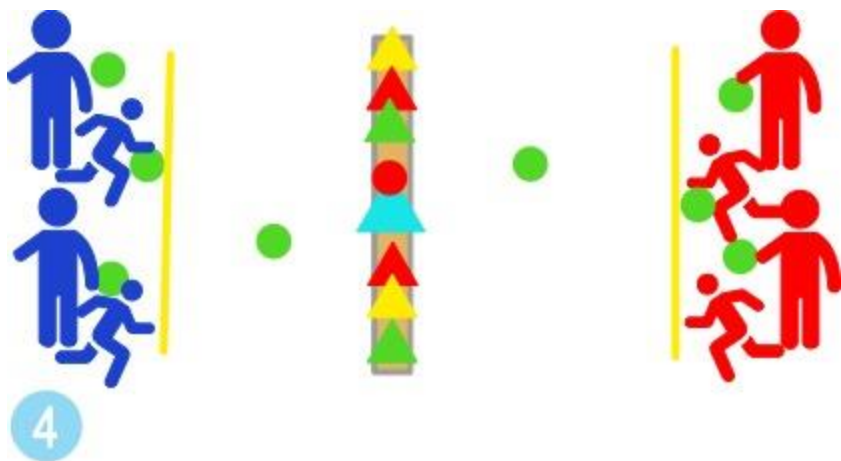
4. pionnen van de bank gooien

Materiaal:

- 2 banken
- Pionnen (voor variatie in kleuren)
- Hoedje of pion met handbal erop
- GOALCHA ballen
- Markeerstrips, hoedjes of lijnen op het veld om speelveld te markeren

Uitleg:

Maak twee teams. Elke speler heeft een bal. Elk team staat achter de lijn. Op het signaal van de trainer probeer je zoveel mogelijk pionnen van achter de lijn van de bank af te gooien. De bal mag niet van de bank vallen. Wanneer je deze eraf gooit stopt het spel direct en heeft jouw team verloren.



Na elke ronde bouwen de kinderen zo snel mogelijk het spel weer op.

Variatie:

- Elk team mag alleen eigen kleur pionnen van de bank gooien.

Makkelijker maken:

- Grote pionnen
- Afstand tot de bank verkleinen
-

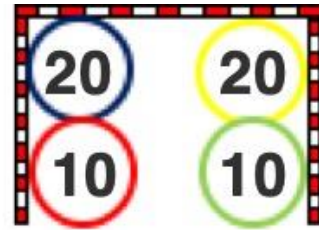
Moeilijker maken:

- Kleine pionnen
- Afstand tot de bank vergroten

5. Junior versus senior

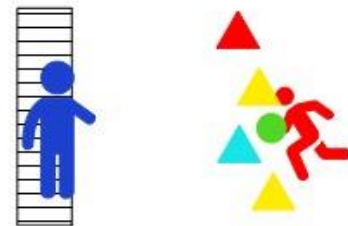
Materiaal:

- Doel met gatendoek of met hoepels en pionnen erin
- Pionnen (voor variatie in kleuren)
- Loopladder
- Pionnen, horden, schuimkussens
- Wanneer in zaal, banken, matten
- GOALCHA ballen



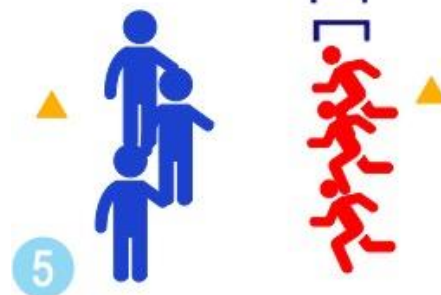
Uitleg:

Elke speler heeft een bal. We hebben twee varianten van beweegcircuit junior en senior. Je start tegelijk kind en senior. Bij doel aangekomen probeer je beide te scoren op het gatendoek. Wie haalt de hoogste score?



Variatie:

- Gooi voor je met parcours start met dobbelsteen om te bepalen waar je moet scoren.
 - Plak cijfers 2,3,4,5, bij de gaten in het doel of bespreek vooraf welk nummer bij welk vak hoort
 - 1: je mag zelf kiezen welk vak, score telt dubbel
 - 6: nog een keer gooien



Makkelijker maken:

- Parcours eenvoudiger maken
- Afstand tot doel verkleinen

Moeilijker maken:

- Parcours moeilijker maken
- Afstand tot doel vergroten

Walking Handball spelen

Maak twee of meer teams en ga lekker spelen.

