

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: **Open Walking Handball training**. Een leuke training voor zowel oud handballers als bijvoorbeeld grootouders van jeugdleden.

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 open Walking Handball 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 de activiteit:

Tijd	Wat?	Wie?	Opmerkingen	Klaar?
	Datum en tijdstip plannen	Contactpersoon vereniging en NHV		
	Inhuren/regelen sporthal/veld	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			
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.		
	Koffie/thee	Gezamenlijk afsluiten. Mogelijkheid aansluiten bij de groep of opstarten groep bespreken		
	Publiciteit: Website/Facebook/Twitter/Krant	Delen van foto's op social media wordt gewaardeerd. Gebruik #handbalnl #walkinghandball		

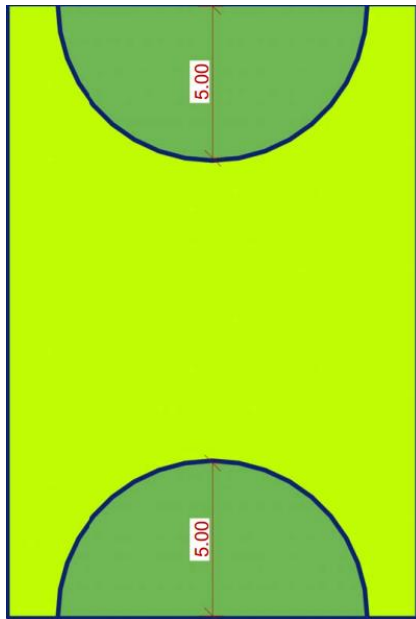


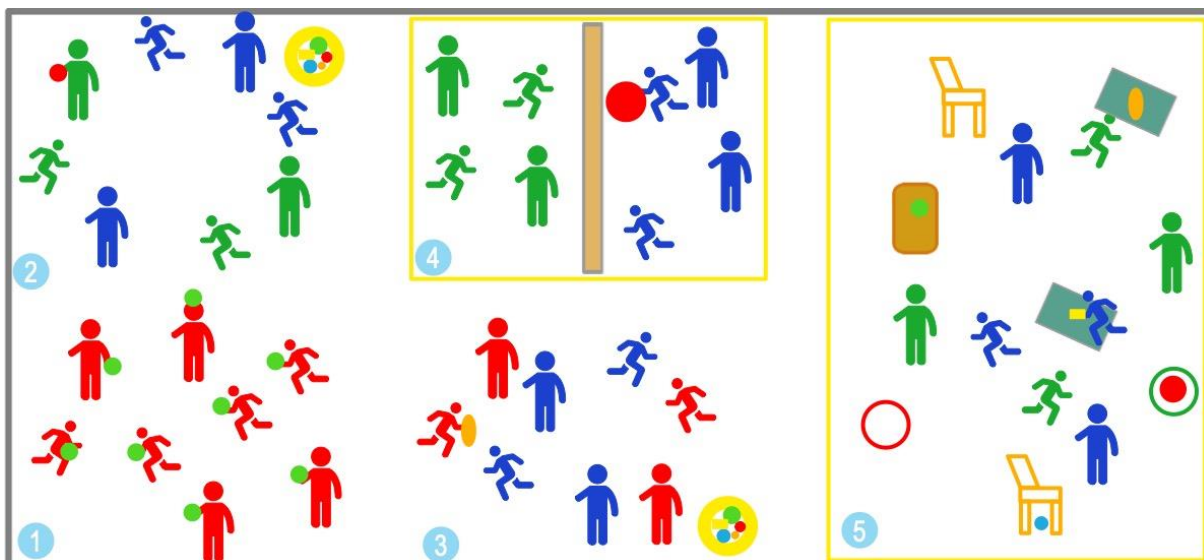
Walking Handball

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, gebruik 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
- Voor variatie, verschillende soorten ballen
- Hesjes
- 2 banken
- Bouncebal
- Lijnen op veld of markeerstrips
- 2 matten
- 2 hoepels/fietsbanden
- Kast zonder bovenste deel
- 2 dikke matten of 2 stoelen
- Verschillende ballen
- Lijnen op veld of markeerstrips

Warming up

Kennis maken met elkaar en met de bal.

1. Bewegen in de ruimte met bal

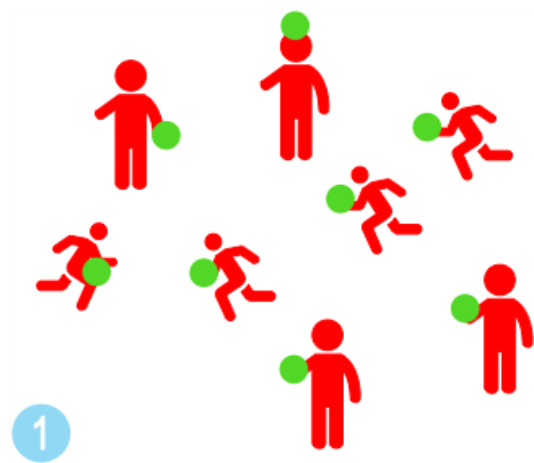
Materiaal:

- 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



Makkelijker maken:

- Vanuit stilstand beginnen
-

Moeilijker maken:

- Alles vanuit beweging

Variatie:

- Laat deelnemers een oefening verzinnen

2 Samenspelen in de kring

Materiaal:

- GOALCHA ballen (Of zachte ballen maat 0)
- Voor variatie, verschillende soorten ballen

Uitleg:

Nogmaals kennis maken: Maak een kring

Gooi de bal naar een medespeler en:

- Noem je naam
- Noem de naam van degene naar wie je gooit

Variatie:

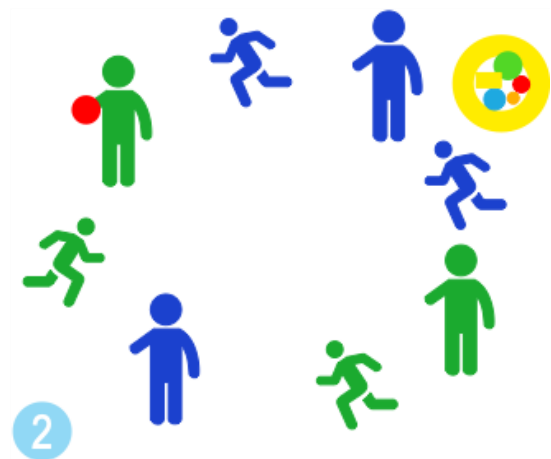
- Gebruik verschillende ballen
- Gebruik verschillende manieren van gooien /vangen

Makkelijker maken:

- Dichter bij elkaar staan
- Kleine groepjes
-

Moeilijker maken:

- Verder uit elkaar
- Meerdere ballen



Drie teamspelen

3. Team-10-bal

Materiaal:

- Verschillende ballen, GOALCHA bal, kleine bal, reactionbal, rugbybal, volleybal, frisbee enz.
- Hesjes

Uitleg:

Maak twee teams, geef één team de hesjes aan. Start met de GOALCHA bal. Een team moet 10 keer overspelen, zonder dat de bal de grond raakt, om een punt te verdienen. Wanneer dit lukt gaat de bal naar het andere team.

Natuurlijk wandelend, en zonder contact.



Variatie:

- Wissel na een aantal punten van bal.
- Bij veel deelnemers dubbel uitzetten

Makkelijker maken:

- Kies ballen die eenvoudig te vangen en gooien zijn
- Een punt bij minder aantal keer samenspelen
- Bij bal op de grond alleen die poging niet tellen, wel verder tellen wanneer volgende worp goed gevangen wordt

Moeilijker maken:

- Kies ballen die moeilijker te verwerken zijn, bijvoorbeeld een rugbybal
- Niet terugspelen naar degene van wie je hem krijgt
- Vangen met 1 hand
- Vangen met de andere hand dan de hand waarmee de werper gegooid heeft
- Balbezit wisselen wanneer de bal op de grond komt

4. Tipvolleybal

Materiaal:

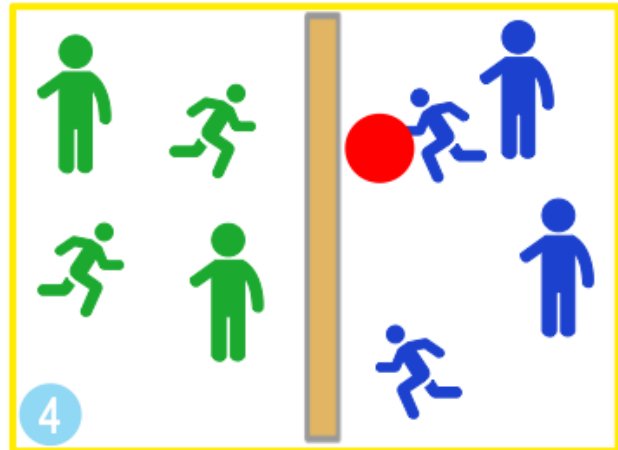
- 2 banken
- Bouncebal
- Lijnen op veld of markeerstrips

Uitleg:

Maak twee teams. Elke team staat in een speelveld. De bal mag je niet vangen, maar wel raken met de handen. Speel de bal naar andere vak. Scoor een punt wanneer ander team de bal niet na 1x stuit in het veld terug kan spelen.

Variatie:

- Elk team mag bal maar 3/2/1/ keer raken



Makkelijker maken:

- Veld aanpassen, groter/kleiner

Moeilijker maken:

- Bal moet eerst in eigen vak stuiten

5. Doelenspel

Materiaal:

- 2 matten
- 2 hoepels/fietsbanden
- Kast zonder bovenste deel
- 2 dikke matten of 2 stoelen
- Verschillende ballen
- Lijnen op veld of markeerstrips

Uitleg:

Maak twee teams. Verdeeld over het veld staan de doelen met een bal. Door samen te spelen probeer je te scoren. **Eén van de twee doelen heeft geen bal, daar kun je op scoren.** Na score ga je door met de andere bal op hetzelfde doel (voorbeeld zie tekening, bal vangen op de mat, doorgaan met bal van andere mat)

- Matten, bal op de mat vangen, andere bal van mat pakken
- Hoepel, bal in hoepel neerleggen, andere bal eruit pakken
- Kast, bal in kast gooien, andere bal eruit pakken
- Stoel, bal vangen terwijl je op de stoel zit, andere bal vanonder stoel pakken



Makkelijker maken:

- Minder doelen neerzetten

Moeilijker maken:

- Bal wissel nadat bal op de grond komt

Walking Handball spelen

Maak twee of meer teams en ga lekker spelen.

