

Spelcircuit basisvormen

Handbal is een dynamisch, snel en attractief spel. Het goed kunnen bewegen, lopen, coördinatie, balans en stabiliteit is de basis om het handbalspel goed te kunnen leren c.q. aanleren. Basisvormen zijn het vertrekpunt van de handbalontwikkeling van iedere speler. Het eigen maken van basisvormen begint dan ook al bij de jongste jeugd en het liefst op een speelse wijze, vandaar dit spelcircuit.

Dit circuit is bedoeld voor de mini , D- en C-Jeugd speler. U heeft een uitgebreide keuze aan oefeningen die te gebruiken zijn voor dit circuit. Het zijn allemaal oefeningen die te maken hebben met bewegingsgebieden en vaardigheidsgebieden. Kortom motorische scholing. U kunt een keuze maken uit de beschikbare kaarten en de overige een andere keer gebruiken. De kinderen werken met tweetallen zodat ze elkaar kunnen stimuleren en eventueel helpen.

De duur van de oefeningen is mede afhankelijk van de beschikbare tijd. U kunt ze allemaal gebruiken bij b.v. een spelmiddag, maar voor een training van een uur komt u b.v. aan 10 spelvormen. U kunt ervoor kiezen een beperkt aantal kaarten te gebruiken en de tijd per oefening uit te breiden. Het is handig om een timer tot u beschikking te hebben zodat de tijd centraal wordt geregeld.

Bij de mini teams heeft u extra begeleiding nodig, het liefst een per spelonderdeel. Uit ervaring blijkt dat bij de overige teams het een keer voordoen en uitleggen voldoende is, mits er wat leiding door de zaal loopt om bij te sturen.

U kunt verschillend werken qua punten die ze scoren. B.v. leuk om te weten, of bijhouden op een scoringskaart. U legt per station waar een oefening gedaan wordt de kaart van de desbetreffende oefening neer, of hangt het op zodat het zichtbaar is en zij kunnen zien wat de bedoeling is.

Met medewerking van Tonio van Rhee, Renate Schubert, Carmel Handbal Talent Centrum en Nijha BV is dit spelcircuit tot stand gekomen.

Rest ons u veel succes en plezier toe te wensen.
Monique Swartjes



Spelcircuit basisvormen

Oefening 1.

Op een skippy bal gaat een speler slalommen om pionnen en bij de laatste pion ligt een kleine turnmat.

Men springt hierop en gaat er over heen. (hoogte kun je groter maken, b.v. 2 matjes op elkaar)

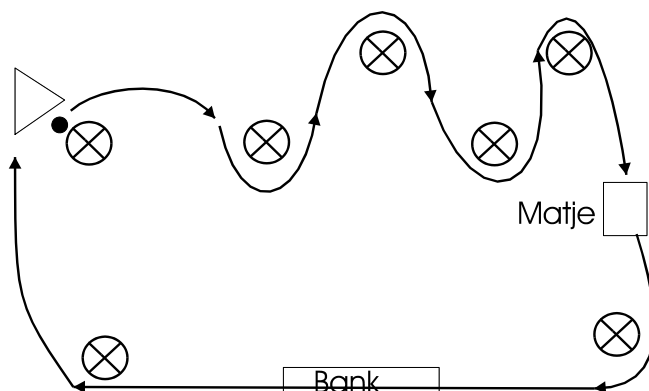
En dan pakt men de skippy bal op en loopt over een bank terug naar het begin van de oefening.

Hoe vaak kunnen ze dit parcours afleggen binnen de gestelde tijd?

Benodigde materialen:

Skippy bal, 10 pionnen

Bank en een turnmatje



Spelcircuit basisvormen

Oefening 2

Op de pedalo het onderstaande parcours afleggen.



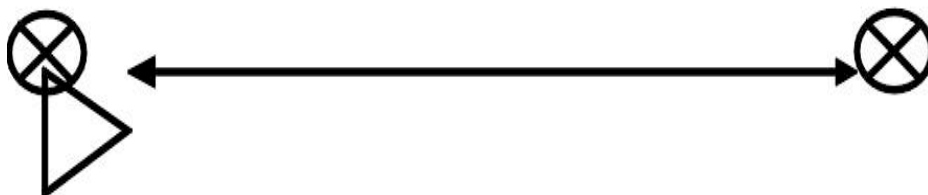
Variatie mogelijkheden:

1. Alleen op de pedalo het parcours afleggen
2. Op de pedalo en tippen met de bal het parcours afleggen
3. Op de pedalo en een ballon hoog houden
4. Tweetallen, ieder op een pedalo doet men het volgende:
 - A. Bal overspelen terwijl men naast elkaar voortbeweegt
 - B. Bal overspelen terwijl de een achterwaarts en de ander voorwaarts beweegt.

Benodigde materialen:

Pedalo (evt. 2) en pionnen

Onderstaand parcours afleggen. Pionnen staan ongeveer 15 of 20 meter uit elkaar.



Spelcircuit basisvormen

Oefening 3

Je legt tennisballen in kleine ringen, zodat de bal niet gemakkelijk "wegschiet" als je erop gaat staan.
Met blote voeten moet je er nu over heen lopen.

Hoe vaak lukt je dat binnen de gestelde tijd ?

Variatie mogelijkheden

1. Terwijl je over de tennisballen loopt een bal om je middel pakken.
2. Terwijl je over de tennisballen loopt bal tippen.

Benodigde materialen:

Ringen en tennisballen (evt. een gewone handbal)



Spelcircuit basisvormen

Oefening 4

1 grote bal en een kleine bal.

De grote houd je met twee handen vast en nu probeer je de kleine bal hoog te houden door steeds tegen aan te "kaatsen" met de grote bal.

Hoe vaak kun je dat binnen de gestelde tijd?

Benodigde materialen:

Grote handbal en een kleine (b.v. senioren en mini bal)



Spelcircuit basisvormen

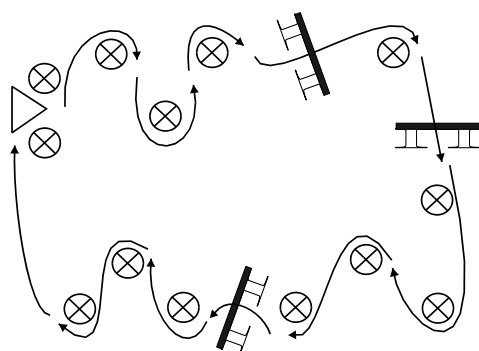
Oefening 5

Ballon met een tafeltennisballetje of knikker erin. Dit geeft namelijk onverwachtse effecten als je tegen een ballon aantikt.

Nu lopen met de ballon over het onderstaande parcours en de ballon hoog houden. Tellen hoe vaak de ballon de grond raakt en hoe vaak je het parcours aflegt. (parcours: 2 bruggen waar je onderdoor moet en een hindernis waar je overheen moet stappen)

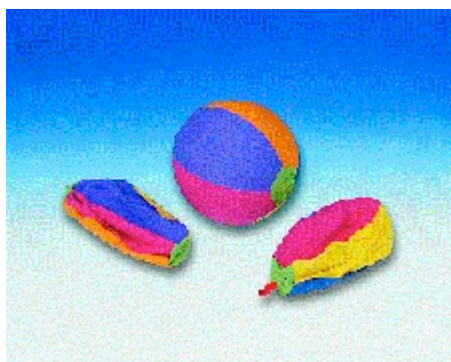
Variatie mogelijkheden:

1. Ballon hoog houden met steeds verschillende lichaamsdelen
2. Ballon hoog houden en tippen met de bal, voor de geoefende jeugdspeler.
3. Om de ballon een ballon hoes en variatie 1 of 2 laten uitvoeren.



Benodigde materialen:

Ballonnen, ballonhoes, tafeltennisballen/knikkers, pionnen, 2 banken en twee kasten met een bank erop als een soort brug. En evt. een bal.



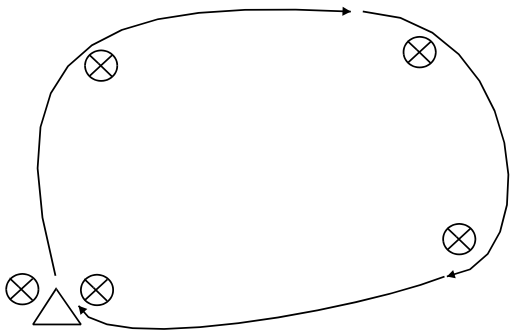
Spelcircuit basisvormen

Oefening 6

Op een rolplank zitten en op iedere voet een pittenzakje.
Nu onderstaande parcours afleggen zonder dat de zakjes vallen.
Tellen hoe vaak de pittenzakjes vallen en hoe vaak je het parcours aflegt.

Benodigde materialen:

2 pittenzakjes, rolplank, pionnen



Spelcircuit basisvormen

Oefening 7

Bank omgekeerd op de grond. Op de smalle onderkant van de bank lopen en tegelijkertijd de bal meenemen. Tellen hoe vaak er balverlies is en hoe vaak ze binnen de tijd over de bank lopen.

Variatie mogelijkheden:

1. Voorwaarts lopen en de bal om de buik pakken.
2. Voorwaarts lopen en de bal naast de bank tippen.
3. Voorwaarts lopen en de bal tussen je benen door pakken.
4. Zijwaarts verplaatsen op de bank en de bal voor je mee tippen.

Benodigde materialen:

Bank en 1 bal.



Spelcircuit basisvormen

Oefening 8

Op de smalle onderkant van de bank lopen.
Zoals de opstelling is (zie foto) zal de bovenste bank als een "wip wap"
reageren als je er over heen loopt.
Balans en stabiliteit oefening.

Hoe vaak kun je over de bank heen lopen binnen de gestelde tijd?

Variatie mogelijkheden:

1. Bal om je buik pakken als je er over heen loopt
2. Ballon hoog houden.

Benodigde materialen:

2 banken, turn mat, bal en evt. een ballon.



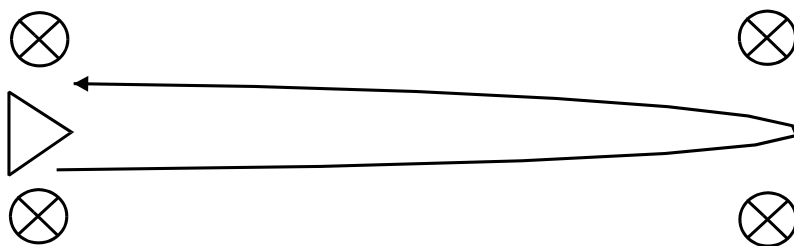
Spelcircuit basisvormen

Oefening 9

Op een koker een afstand van ongeveer 15 meter afleggen.
Voor de balans en hand- voetcoördinatie heb je ook een koker in iedere hand die je dient te verplaatsen terwijl je met de voeten de liggende koker probeert voort te "lopen".
Hoe vaak leg je de afstand af binnen de gestelde tijd?

Benodigde materialen:

3 kokers en pionnen om de ruimte af te bakenen.



Spelcircuit basisvormen

Oefening 10

Je zet twee banken schuin in het wandrek. Vervolgens leg je 1 dikke mat op deze banken tot aan de spijlen van het wandrek. De tweede dikke mat leg je onderaan de banken, evt. er nog iets op als de banken nog niet volledig bedekt zijn.

Je gaat boven aan liggen en je maakt je lang op de mat, dus armen gestrekt vooruit en je laat je naar beneden rollen.

Je wisselt steeds af met hoofd naar links en naar rechts, zodat je steeds over je andere schouder afrolt.

Hoe vaak lukt je dat binnen de gestelde tijd?

Benodigde materialen:

Wandrek, twee banken en twee dikke matten



Spelcircuit basisvormen

Oefening 11

Wandrek schuin zetten, dikke mat recht op en er tegen aan zetten.
Touw vastmaken boven aan het wandrek. Mat zo neer zetten dat ze eventueel er naast via het wandrek naar beneden kunnen klimmen.
Nu je omhoog trekken via het touw tegen de dikke mat aan.
Eenmaal boven kun je via het touw weer naar beneden of via het wandrek.
Pas op ze mogen niet naar beneden glijden i.v.m. blessure gevaar aan knie en enkel.

Hoe vaak lukt je dat binnen de gestelde tijd ?

Benodigd materiaal:

Wandrek, touw, dikke mat



Spelcircuit basisvormen

Oefening 12

Op een rolscooter gaan liggen en onderstaand parcours afleggen.

Je beweegt je voort door je af te zetten met de handen.

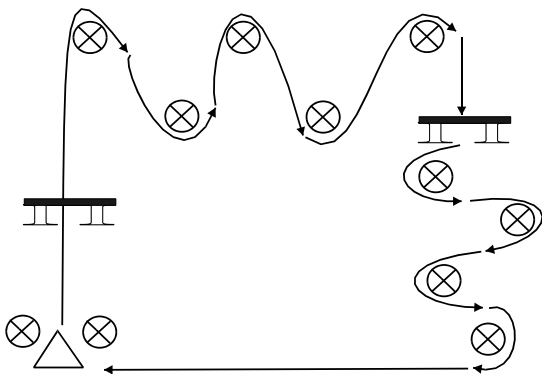
Bij de mini 's kun je ervoor kiezen dat ze voortgetrokken worden, daar sommigen kracht te weinig hebben. In een rolscooter kun je voorin een touw doorhalen, is mede daarvoor gemaakt.

Hoe vaak kun je het parcours afleggen binnen de gestelde tijd?

Benodigde materialen:

Rolscooter, pionnen, 4 kastdelen en 2 banken.

Van de kastdelen en banken maak je een soort brug waar de kinderen onderdoor moeten.



Spelcircuit basisvormen

Oefening 13

Van hoepels maak je een soort iglo.

Variatie mogelijkheden:

1. Rugwaarts (buik omhoog) met het hoofd eerst door de iglo kruipen.
2. Rugwaarts met de voeten eerst door de iglo kruipen.
3. Voorwaarts (buik omlaag) met de voeten eerst door de iglo kruipen.

Hoe vaak lukt je dat binnen de gestelde tijd ?

Benodigde materialen:

6 hoepels



Spelcircuit basisvormen

Oefening 14

Op een step het onderstaande parcours afleggen.
Tijdens het parcours moet je op de aangegeven punten de step neerleggen, een bal pakken en op pionnen mikken.

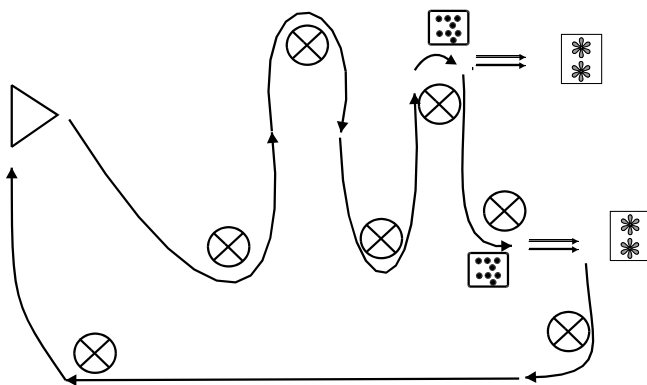
Hoe veel pionnen raak je en hoe vaak leg je het parcours af binnen de gestelde tijd?

Variatie mogelijkheden:

Eerste ronde met rechter voet steppen en de tweede met je linkervoet etc.

Benodigde materialen:

Step, pionnen, 2 banken, ballen en 2 manden of ballen karretjes.



Spelcircuit basisvormen

Oefening 15

Je gaat op de trampoline springen en terwijl je springt, moet je een aangespeelde bal vangen en terug werpen.

Hoe vaak lukt je dat binnen de tijd?

Ieder balverlies van zowel je zelf als van de medespeler telt niet mee.

Benodigde materialen:

Trampoline, bal



Spelcircuit basisvormen

Oefening 16

Mik een bal van 7 meter afstand op het oefendoek dat in het doel hangt.
(Afstand mede afhankelijk van handbal ontwikkeling)
In het doek zitten "gaten" op verschillende hoogtes.
Hoe vaak schiet jij raak binnen de tijd?



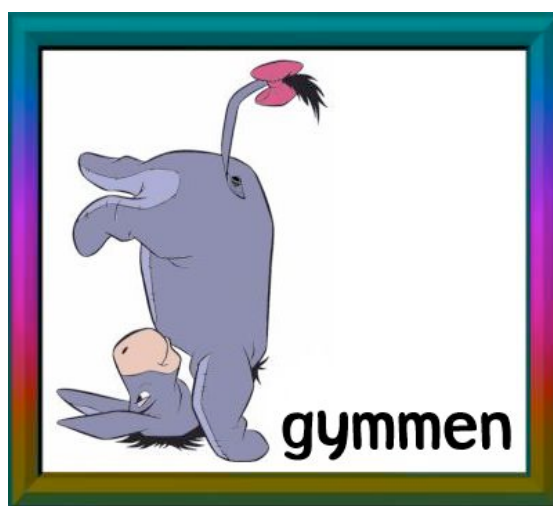
Benodigde materialen:

"Schiet" oefendoek, ballenkar (of mand), ballen. Doel en een lijn van waar ze mogen werpen.



Spelcircuit basisvormen

Oefening 17



Je maakt een koprol op een turn matje, pakt een bal uit de mand en gaat al tippend naar de volgende mat.

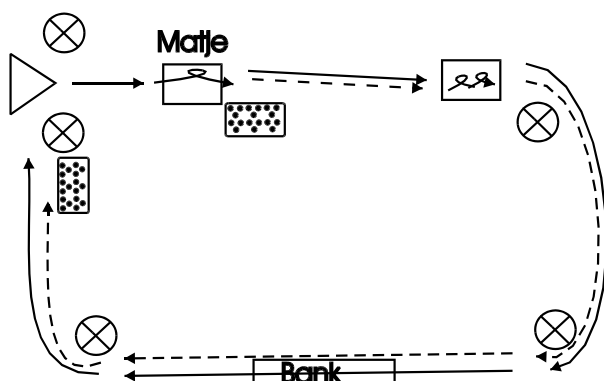
Op de tweede mat maak je een rol over je lengte as, dus over je zij. Bal houd je met 2 handen vast en je strekt je armen uit.

Daarna ga je al tippend weer verder het parcours af, over de bank en de bal tippen naast de bank en zo naar de eerste mat. Bal in de mand leggen voor de 1^e mat.

Hoe vaak leg jij het parcours af binnen de gestelde tijd?

Benodigde materialen:

2 matjes, bank, ballenkar (of mand), ballen en pionnen.



Spelcircuit basisvormen

Oefening 18

Je loopt op de smalle kant van een omgekeerde bank met blote voeten.
Terwijl je loopt speel je met een jojo.
Hoe vaak kun je over de bank lopen, zonder dat de jojo stopt of jij van de bank "valt"?

Variatie mogelijkheden:

In plaats van een jojo neem je een diabolo.

Benodigde materialen:

Bank, jojo, diabolo

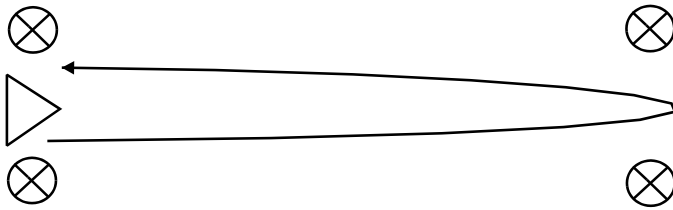


Spelcircuit basisvormen

Oefening 19

Uitgangshouding zie foto. Met een pittenzakje op je voorhoofd.
Je loopt nu onderstaand parcours zonder dat het zakje valt.
Hoe vaak lukt je dat ?

Benodigde materialen:
Pittenzak, pionnen



Spelcircuit basisvormen

Oefening 20

Uitgangshouding zie foto. Bal om je middel pakken.
Balgrootte is conform de leeftijd.

Hoe vaak lukt het je om de bal om je middel te pakken binnen de gestelde tijd?

Benodigde materialen:

Bal



Spelcircuit basisvormen

Oefening 21

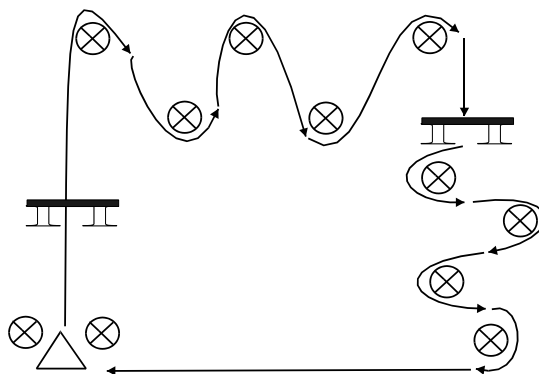


Een gaat op een tapijt matje zitten en houdt het touw vast.
De ander trekt degene die zit nu voort over het onderstaande parcours.
Hoe vaak lukt dat binnen de gestelde tijd?

Benodigde materialen:

Pionnen, 4 x kastdelen en 2 banken, tapijt mat, touw.

Van de kastdelen en banken maak je een soort brug waar ze onderdoor moeten.



Spelcircuit basisvormen

Oefening 22

Balanscirkel, bestaat uit 8 elementen die je in een cirkelvorm, maar ook in een grillige slangenvorm kunt neerleggen.

De gebobbelde bovenzijde geeft veel grip en op blote voeten een apart gevoel.

Deze oefening heeft als doel het oefenen van balans en stabiliteit.

Variatie mogelijkheden:

1. In cirkel of slangenvorm neerleggen en er over heen lopen "balanceren"
2. Terwijl je loopt een bal tippen.
3. Terwijl je loopt een bal om je middel pakken.
4. Terwijl je loopt een bal door je benen pakken.
5. Al lopend een bal vangen en terug werpen.

Benodigde materialen:

Balanscirkel en bal



Spelcircuit basisvormen

Oefening 23

Labyrint balanceerspel. Je kunt het op twee wijzen uitvoeren namelijk;

1. Met je handen het labyrint zo bewegen dat het balletje in het midden uit komt.
2. Er op gaan staan met blote voeten voor de juiste grip en met je benen zo balanceren dat je het labyrint zo beweegt dat het balletje naar het midden rolt.

Voorkeur gaat uit naar uitvoering 2, omdat je dan meer een beroep doet op balans, stabiliteit en coördinatie. Voor de mini is het wellicht verstandig uitvoering 1 te kiezen.

Hoe vaak lukt het je het balletje in het midden te krijgen binnen de gestelde tijd?

Benodigde materialen:
Labyrint en een balletje



Spelcircuit basisvormen

Oefening 24



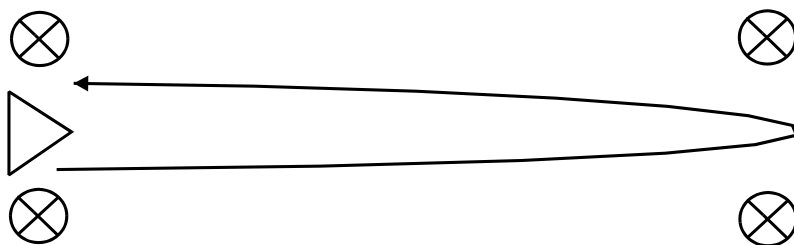
Eén ligt op de rol scooter met de hoepel om de benen en beweegt zich zo voort op het parcours.
De ander loopt er door heen.

Variatie mogelijkheden:

1. Er langs lopen en de bal in de hoepel tippen
2. Zelf door de hoepel lopen en tippen naast de hoepel

Benodigde materialen:

1 hoepel, rolscooter, bal



Spelcircuit basisvormen

Oefening 25

Stapstenen zijn voor balans en coördinatie.

De oppompbare stapstenen kunnen vlak en op de kop gebruikt worden. Je kunt ze gebruiken met en zonder stokken. Daarnaast kun je ze eventueel vullen met water wat extra stabiliteit geeft.

Variatie mogelijkheden:

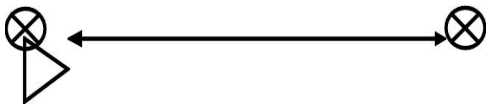
1. Vlak neerleggen en er over heen lopen. Steeds de achterste weer oppakken en voor je neerleggen.
2. Om en om neerleggen, dus vlak en op de kop.
3. Alles op de kop neerleggen.
4. Bovenstaand uitvoeren met en zonder stokken

Kies een van bovenstaande varianten en kijk hoe vaak men er over heen kan lopen binnen de gestelde tijd zonder er van af te stappen.

Benodigde materialen:

Stapstenen en stokken

Pionnen 10 meter uit elkaar.



Spelcircuit basisvormen

Oefening 26

Je gaat zitten en neemt tussen je tenen een pittenzakje. Iedere voet een. Nu beweeg je je voort over het parcours zonder de pittenzak los te laten. Als je over bent bij de eerste pion neem je tussen je tenen een puzzelstukje, iedere voet een.

Je gaat terug naar het begin en legt de puzzel neer.

Hoe vaak lukt je dat binnen de gestelde tijd en krijg je de puzzel helemaal in elkaar?

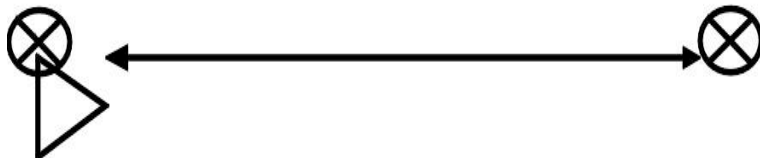
Score is de hoeveelheid puzzelstukjes die je overbrengt.

Je krijgt 5 punten extra als je de puzzel ook helemaal in elkaar legt.

Benodigde materialen:

2 pittenzakjes, 2 pionnen, puzzel met max. 10 stukjes

De pionnen staan ongeveer 10 meter uit elkaar.



Spelcircuit basisvormen

Oefening 27



Deze oppompbare “kussentjes” zijn zeer geschikt voor balans en coördinatie training.

Skimmy zoals het product heet is oppompbaar, hierdoor kan de moeilijkheidsgraad eenvoudig ingesteld worden.

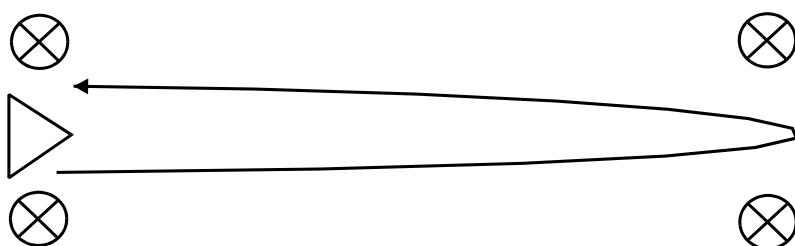
Variatie mogelijkheden:

1. Op handen en voeten onderstaande parcours afleggen
2. Al lopend over de Skimmy het parcours afleggen, steeds weer de achterste oppakken.
3. Zelfde als 2 maar dan tegelijkertijd de bal om je middel pakken.
4. Zelfde als 2 maar dan tegelijkertijd de bal tippen.

Hoe vaak lukt het je om het parcours af te leggen binnen de gestelde tijd?

Benodigde materialen:

Skimmy, bal en pionen



Spelcircuit basisvormen

Oefening Eindspel jongste jeugd



Gezamenlijk eindspel van het circuit.

Variatie mogelijkheden:

1. Doek opzwaaien en op teken loslaten en er allemaal onder gaan zitten voordat het doek valt.
2. Doek zo opzwaaien dat je een handbal middels het doek hoog houdt.
3. Doek zo opzwaaien dat je een strandbal middels het doek hoog houdt.
4. Zelfde als 3 maar nu met twee strandballen tegelijkertijd.

Benodigde materialen:

Parachute, handbal en 2 strandballen. Evt. ballonnen

Spelcircuit basisvormen

Oefening Eindspel oudere jeugd

Bouncebal is een team slagspel.

Door het zachte slagdeel en de grotere bal is niemand bang en zal er snel succes en spelplezier ontstaan.

Het spel dwingt iedereen tot veel bewegen met, maar vooral zonder bal wat essentieel is binnen het handballen.

Variatie mogelijkheden:

1. Twee teams spelen op een half veld tegen elkaar (kan ook heel veld bij grotere jeugd) en ze kunnen scoren als ze de bal in het doel van de tegenstander slaan. Er is bij dit spel geen sprake van een cirkel, die mag je dus betreden.
2. Span in de breedte van een halve zaal een net ca. 1 meter hoog. Twee teams van elk drie spelers proberen een strandbal (of andere lichte bal) bij de andere partij op de grond te krijgen.

Benodigde materialen:

Bounce bal set, bounce bal, strandbal en een net.



Spelcircuit basisvormen

Scoringslijst

1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12
13	14	15	16
17	18	19	20
21	22	23	24
25	26	27	

Spelcircuit basisvormen

Handbaldiploma

Naam:

Handbalvereniging:

Datum:

Heeft goed gescoord bij het spelcircuit, n.l. punten.

Handtekening organisatie:

