

Handbal is een gave sport !!!

- Je moet goed kunnen bewegen,
- Je moet snel zijn,
- Je moet tegen een stootje kunnen,
- Je moet goed kunnen vangen,
- Je moet goed kunnen gooien en ...
- Je moet sportief zijn.

Je speelt en traint zes maanden van het jaar in de zaal, en vier maanden op een verhard buitenveld.

Het team

- Een handbalteam bestaat uit zeven spelers (zes veldspelers en een keeper).
- Er mogen vijf wisselers op de bank zitten. Voor deze snelle en beweeglijke sport, waar je veel voor moet trainen, mag (gelukkig) onbepaald gewisseld worden. Dat regelt de coach.
- Je mag bij het wisselen pas in het veld komen als je medespeler uit het veld over de zijlijn is (bij de wisselbank).

De speeltijden zijn:

- F, E, D jeugd 2x20 minuten
- C en B jeugd 2x25 minuten,
- A-jeugd en senioren 2x30 minuten.

Je outfit

- White Demons stelt de shirtjes beschikbaar.
- Je dient een rode broek aan te schaffen.
- Omdat je wel eens op de grond kunt vallen, zijn kniebanden (bij voorkeur rood) geen overbodige luxe.
- Daarnaast moet je goede sportschoenen (zolen mogen in de zaal niet afgeven), en witte sokken dragen.

Het veld

- Het veld bestaat uit twee speelhelften, met aan weerszijden een doel.
- Het doel is drie meter breed en twee meter hoog. Bij de F en de E-teams wordt de hoogte verlaagd naar 160 cm.
- De wedstrijd begint op de *middenlijn*. Iedereen van het beginnende team, staat op deze lijn.
- Als er een doelpunt is gemaakt, wordt steeds weer op de middenlijn begonnen.
- Het doel is afgeschermd door een halve *cirkel*, waar alleen de keeper mag komen.

- Als de aanvaller op of in de cirkel staat (al is het met maar één teen), fluit de scheidsrechter en krijgt de tegenpartij de bal.
- Als je een sprongschot doet, mag je in de cirkel neerkomen, maar dan moet je de bal al gegooid hebben.
- Ook de verdedigers mogen niet in de cirkel komen.
- De keeper mag niet met de bal uit de cirkel het speelveld inlopen.
- Drie meter van de cirkel is de zogenaamde *vrije worplijn* of *negen meter lijn* (gestippeld).
- Als er een overtreding wordt gemaakt in het gebied tussen deze lijn en de cirkel, mag de aanvallende partij een vrije worp nemen.
- Deze moet genomen worden op de vrije worplijn. En alle verdedigers moeten drie meter er vanaf gaan staan.
- Als de bal over de *zijlijn* gaat via een tegenstander, dan mag jij ingooien (met één voet op de zijlijn).
- Als de bal over de *achterlijn* is geweest, of terugkomt van de bovenste lat, moet de keeper de bal uitnemen.
- Denk er in andere gevallen om dat je de bal nooit naar je eigen keeper gooit (als die in het doelgebied staat).

De spelregels

Je mag de bal:

- Drie seconden vasthouden,
- Drie passen maken met de bal,
- Een keer op de grond stuiten, vangen en dan weer drie passen maken,
- Onbepaald tippen (dribbelen), dat doe je met één hand,
- Vallend bemachtigen.

Het is verboden de bal:

- Met het onderbeen of de voet te raken,
- Meer dan één keer te stuiten en vangen (tippen mag wel).

De keeper mag de bal afweren met het hele lichaam en zich onbepaald bewegen in het doelgebied.

Veroveren van de bal

- Dat doe je op een sportieve manier.

- Dus niet duwen of omvertrekken. Dan zal de scheidsrechter fluiten en een vrije bal geven aan je tegenstander.
- Zelf moet je dan drie meter afstand nemen.
- Om te voorkomen dat je tegenstander de bal bemachtigt, moet je slim zijn en goed naar je teamgenoten overspelen zodat de tegenpartij de bal niet te pakken krijgt.

De opstelling

- Je verdedigt en valt aan met z'n zessen.

De verdediging

- Op de linkse helft van het veld (z.o.z.) zie je een mogelijkheid van een opstelling bij het verdedigen.
- Vier spelers (driehoekjes) staan aan de cirkel en twee staan er op de negen meter lijn.
- Deze spelers noemen we de stoorders, (degene die de aanval "verstoren")
- De coach geeft aan als er anders verdedigd moet worden.
- Je kunt namelijk ook met één of nog meer vooruitgeschoven spelers het de tegenstander lastig maken.
- Het is heel belangrijk dat je na een aanval terugrent naar de cirkel om te voorkomen dat de tegenstander scoort.

De aanval

- Het beste is dat je niet op een "kluitje" aanvalt (z.o.z. zie rechtse helft).
- Niet met z'n allen rond de bal.
- De kunst is om zo te bewegen dat je teamgenoot die de bal heeft, je gemakkelijk kan zien. Dus niet roepen, maar laten zien dat je vrij staat.
- Dat betekent dat je niet té dicht bij de verdediger moet gaan staan.
- Als je je kans schoon ziet, gooi je zo hard of zuiver mogelijk op het doel, van buiten de cirkel.
- Wie weet kun je met je hele team een doelpunt vieren.
- Als alle posities zijn ingenomen (zoals dat bij de hogere teams gebruikelijk is), dan zijn de namen van de spelers als volgt:

LH = linker hoekspeler
LO = linker opbouwspeler
MO = midden opbouwspeler
RO = rechter opbouwspeler
RH = rechter hoekspeler
CL = cirkelloper

De wedstrijd

- Je bent natuurlijk ruim op tijd aanwezig en luistert naar de coach.
- Die vertelt je welke zeven spelers beginnen.
- Ook krijg je ongetwijfeld aanwijzingen waar je op moet letten.
- Als de scheidsrechter fluit, ga je met het hele team het veld op en begroet je de scheidsrechter en de tegenstanders.
- Het is sportief als je klapt voor de tegenpartij.
- Als jouw team de toss heeft gewonnen, mag je beginnen. Je start vanaf de middenlijn.
- Door goed naar elkaar over te spelen, probeer je zo dicht mogelijk bij de cirkel van de tegenstander te komen en natuurlijk een doelpunt te maken.
- Let goed op de scheidsrechter als er gefloten wordt.
- Met armgebaren wordt aangegeven of je de bal mee of tegen krijgt (en waarom).
- Natuurlijk accepteer je de beslissingen.

Als de wedstrijd is afgelopen

- Geef je de scheidsrechter en alle tegenstanders een hand,
- Om te bedanken of de tegenstander te feliciteren met de overwinning.
- Daarna wordt er op het veld nog gegroet en klap je natuurlijk weer voor je tegenstanders.

Na de wedstrijd

- Je hebt het ongetwijfeld warm gekregen van dat rennen.
- Dus ga je je lekker oprispen onder de douche. Dat hoort erbij!!

Kijk op de site van WHITE DEMONS

www.white-demons.nl

