

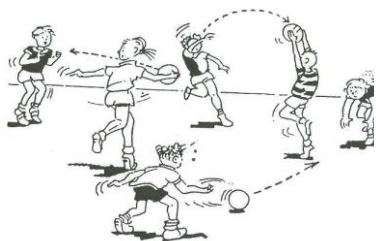
Handbal is een gave sport!!!

- Vind je lekker bewegen leuk?
- Kun je goed rennen?
- Speel je graag samen?
- Wil je goed leren vangen?
- Wil je hard kunnen gooien?
- Wil je doelpunten maken?

Dan is handballen jouw ideale sport!
Je speelt en traint zes maanden van het jaar in de zaal en vier maanden op een verhard buitenveld.

Handbal spelregels verschillen

- Tot en met 7/8 jaar (H en F) speel je op een kleiner veld met kleinere doeltjes dan dat van de oudere kinderen.
- Van 9 t/m 10 jaar (E) speel je op een standaard speelveld en het doel heeft een dwarslat (of plank) aangepast tot een hoogte van 1.60 meter.
- De speeltijd bij E is 2 x 20 minuten.
- Er wordt op **eigen speelhelft** offensief verdedigd. Dat betekent dat je probeert de bal te onderscheppen. Je mag allemaal storen (zoals dit heet) of met 3 verdedigers ervoor. Een kind individueel verdedigen mag niet.



Het speelveld

- Het speelveld is 20 meter breed en 40 meter lang.
- De lengtelijnen worden zijlijnen genoemd, de breedtelijnen heten achterlijnen en de lijnen tussen de doelpalen zijn de doellijnen.
- In het midden van de doellijn staat het doel (de hoogte is aangepast door een dwarsplank tot 1.60 meter). Als de bal terugkaatst van deze plank wordt er gewoon doorgespeeld.
- De cirkel voor het doel is 6 meter.

- De z.g. vrije worplijn ligt op 9 meter.
- Bij de E-jeugd speelt men met teams van 6 (5 veldspelers + 1 keeper) en bij voorkeur niet meer dan 2 wissels.
- De wisselers mogen gedurende het spel elk gewenst moment het speelveld betreden. Dit regelt de coach. Wel moet de te wisselen speler eerst het veld hebben verlaten.



- Met "de hakken aan de cirkel verdediging" is verboden. Bij herhaling volgt een vrije schotkans.
- Keepers worden door gewisseld, zodat alle kinderen zoveel mogelijk ervaring opdoen. Ideaal is; minimaal 2 keepers per wedstrijd.

Het spel

- Als de spelleider (scheidsrechter) voor de wedstrijd fluit, ga je met het hele team het veld op en begroet je de spelleider en de tegenstanders.
- Als jouw team de toss heeft gewonnen, mag je beginnen. Je start vanaf de middenlijn.
- De spelleider houdt toezicht of het spel goed verloopt en vertelt je waarom hij of zij heeft gefloten. Zo leer je wat je de volgende keer beter kunt doen.
- 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.

- Raakt een verdediger als laatste de bal aan voordat hij over de doellijn buiten het doel gaat, dan volgt een hoekworp.
- Na een doelpunt wordt het spel hervat met een uitworp op de middenlijn.
- Je mag overal naar toe rennen en proberen de bal te heroveren. Als je de bal te pakken hebt, kijk je goed wie er vrij staat en speel je de bal op de juiste wijze af naar een teamgenootje. Als de bal via een speler over de zijlijn gaat mag de tegenstander een inworp nemen. Er dient één meter afstand te worden genomen.
- De spelers mogen niet met armen om elkaar heen staan, zodat het spelen van de bal wordt belet. De onderlinge afstand moet ca. 50 cm zijn.
- Onnodig lichaamscontact, de bal uit de handen slaan of trekken wordt afgefloten.
- Je mag maar één keer stuiten en drie passen maken. Luister goed naar de spelleider als dit niet helemaal goed gaat.
- Je mag onbeperkt tippen (dribbelen) met de bal. Doe dat wel met één hand.
- Het doelgebied van 6 meter is het "heilgdom" van de keeper. Je mag dus niet op en in de cirkel staan (nog niet met één teen!). Ook de verdedigers mogen er niet in komen.
- Je mag de bal niet naar je eigen keeper gooien.

Shoot-out!!

- Als de wedstrijd is afgelopen, maken de spelers zich op voor de shoot-out! Alle spelers mogen dan om de beurt proberen vanaf de middenlijn een doelpunt te maken. Dat wordt dus goed mikken! Je hebt vast en zeker op de training geleerd dat je niet te dicht in de buurt van de keeper moet gooien. Dusknallen maar... De bal moet in het net. Nadat je op doel hebt geschoten, ga je proberen de bal tegen te houden als keeper. Spannend!!



De wedstrijd en erna

- Je bent natuurlijk ruim op tijd aanwezig en luistert naar de coach.
- Sportief gedrag hoort er vanzelfsprekend bij.
- Hopelijk komen je ouders of opa en oma kijken en je aanmoedigen. Probeer dus goed je best te doen en leef je lekker uit.
- Na de wedstrijd geef je de spelleider en alle tegenstanders een hand om te bedanken voor het gezellige potje handballen.
- Daarna wordt er op het veld nog gegroet en klap je natuurlijk weer voor je tegenstanders.
- Je hebt het ongetwijfeld warm gekregen van al dat rennen, dus neem je een lekkere douche.

Je outfit

- White Demons stelt het shirtje en broekje beschikbaar. (neem hierover contact op met de team coördinator)
- Omdat je wel eens op de grond kunt vallen, zijn kniebanden geen overbodige luxe.
- Daarnaast moet je goede sportschoenen hebben (zolen mogen in de zaal niet afgeven).
- Witte sokken.

