

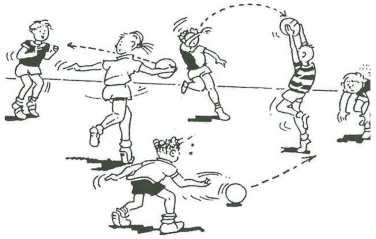
Handbal is een gave sport!!!

- 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.
- Later ga ook jij 7-handbal spelen en het is de opzet dat je tot die tijd lekker vrij kunt spelen zonder al te veel beperkingen.
- Bij de leeftijdsgroepen H en F oefen je op samen spelen en natuurlijk vangen en gooien. De basis van de handbalsport.
- Het plezier moet voorop staan.



De voornaamste verschillen

- Zoals al vermeld is het speelveld kleiner (20 tot 24 meter lang en 12 tot 16 meter breed).
- 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 (kleiner dan voor de hogere teams).
- De cirkel voor het doel is 5 meter (bij 7-handbal is dat 6 meter).
- Het team bestaat uit één doelverdediger en 4 spelers (jongens en/of meisjes).

- De overige spelers zijn wisselers. Zij mogen gedurende het spel elk gewenst moment het speelveld betreden. Dit regelt de coach. Wel moet de wisselen speler eerst het veld hebben verlaten.
- Bij de hogere teams speelt men met 7 spelers (inclusief doelverdediger). Vandaar dat dit ook 7-handbal heet. Ook hier heeft men meerdere wisselers.



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 er een uitworp van de keeper. Dus een hoekworp bestaat niet.

- Na een doelpunt wordt het spel hervat met een uitworp door de keeper (dus geen middenbal).
- Er wordt op eigen helft verdedigd, dus bij een beginworp, een schot op doel of balverlies wordt terug gegaan naar de eigen speelhelft en probeer je te voorkomen dat er een doelpunt bij jouw keeper wordt gemaakt.
- 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.
- De doelgebied van 5 meter is het "heilgdom" van de keeper. Je mag dus niet 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.
- De wedstrijd duurt 2 x 15 minuten.



Shoot-out!!

- Als de wedstrijd is afgelopen, maken alle spelers zich op voor de shoot-out! Alle spelers mogen dan om de beurt proberen 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. Dus....knallen maar..... De bal moet in het net!

De wedstrijd en erna

- Je bent natuurlijk ruim op tijd aanwezig en luistert naar de coach.
- Winnen is natuurlijk leuk, maar het spelplezier staat voorop.
- Sportief gedrag hoort er vanzelfsprekend bij.
- Hopelijk komen je ouders of misschien zelfs opa en oma kijken en je aanmoedigen. Probeer dus goed je best te doen en leef je lekker uit. Er zijn veel manieren om je te onderscheiden.
- 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 een trainingsjack beschikbaar.
- Je dient zelf 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 hebben (zolen mogen in de zaal niet afgeven).
- Witte sokken.

