



# Handbal, een dynamische sport voor mensen met passie!





# Handbal jij al? Dan hoor je erbij!

## Spreekbeurt

Ik wil mijn spreekbeurt houden over "HANDBAL", omdat ik deze teamsport beoefen en ik het een hele leuke sport vind. Ik speel bij - handbalvereniging - in de - jouw jeugdteam -.

## Handbal is een sport voor iedereen!

Om goed te kunnen handballen moet je snel zijn, goed kunnen springen, hard kunnen gooien, sportief zijn en met je teamleden samen spelen.

## De spelers

Een handbalteam bestaat uit zeven spelers; zes veldspelers en één keeper. Daarnaast mogen er vijf wisselers op de reservebank plaatsnemen.

Bij deze snelle en beweeglijke sport mag (gelukkig) onbeperkt gewisseld worden.

De verschillende competities zijn als volgt naar leeftijd ingedeeld:

E-jeugd 5 t/m 7 jaar,

D-jeugd 8 t/m 9 jaar,

C-jeugd 10 t/m 12 jaar,

B-jeugd 13 t/m 15 jaar,

A-jeugd 16 t/m 18 jaar en

senioren 19 jaar en ouder.

Bij de E-jeugd en de D-jeugd wordt door de bond geen standen bijgehouden.

Het spelen is in deze categorie het belangrijkste.



## Het veld

Handbal wordt gespeeld op een speelveld van 40 meter lang en 20 meter breed.

Dit veld bestaat uit twee speelhelften met aan weerszijden een doel. Het doel is afgeschermd door een halve cirkel waar alleen de keeper mag komen. De bedoeling van het spel is simpelweg meer doelpunten scoren dan de tegenstander!

## De bal

Voor de verschillende leeftijdscategorieën zijn de ballen aangepast naar grootte en gewicht:

- Heren senioren, Heren A-jeugd: 58-60 cm 425-475 gram

- Dames senioren, Dames A-jeugd, B- en C-jeugd: 54-56 cm 325-400 gram

- D-jeugd: 48-50 cm 300 gram

- E-jeugd: 48 cm 200-270 gram

## De speeltijd

De duur van een wedstrijd is zowel voor de Senioren als de A-Jeugd 2 x 30 minuten met 10 minuten rust.

De B-jeugd speelt 2 x 25 minuten.

De C- en D-Jeugd spelen een wedstrijd van 2 x 20 minuten en de E-jeugd speelt 2 x 15 minuten met 10 minuten rust.

## De spelregels

Handbal is een aanvals- en verdedigingspel.

Alle spelers vallen aan en ook alle spelers verdedigen. De overgangen van de aanval naar de verdediging (en andersom) maken van handbal een spectaculaire en aantrekkelijke sport voor spelers en publiek. Dit geldt zeker voor de hele snelle aanvallen, die worden 'breakouts' genoemd.

Een speler mag met de bal lopen, terwijl hij deze stuit (tippen). Zonder te stuiten mag een speler maar drie passen lopen met de bal en deze niet langer dan drie seconden in zijn handen houden. Een tegenstander mag met het lichaam worden verdedigd, maar niet met handen, voeten, armen of benen. Overtredingen worden bestraft met een vrije worp, een strafworp of een tijdsstraf van twee minuten.

## De Handbalkeeper

Als handbal op tv te zien is, worden meestal alleen de doelpunten getoond. Het lijkt alsof de keeper volstrekt kansloos is tegen de ballen die met enorme snelheid op hem afgevuurd worden. Toch is dat niet zo. Een keeper stopt zeker veertig tot vijftig procent van de ballen. Behalve een snelle reactie moet een keeper ook veel spelinzicht hebben. De keeper ziet vaak van tevoren waar de volgende bal vandaan gaat komen. Daarop anticipeert hij: hij zorgt dat die hoek vast gedekt is.

## Balsnelheid bij schoten van topspelers

- Uit loop 100 km/u
- Uit sprong 65-90 km/u
- Uit stand 70-80 km/u

## Beach Handball

In de zomermaanden wordt dit steeds vaker gespeeld. Ook voor deze handbalvorm zijn eigen regels opgesteld. Deze wijken nogal af van de spelregels voor de veld- en zaalcompetitie. Kijk voor de spelregels van Beach Handball op [www.handbal.nl](http://www.handbal.nl).

## Tchoukbal

Tchoukbal is een spel dat ingezet kan worden om kennis te maken met de diverse elementen van het handbalspel. Er zijn nogal wat overeenkomsten met het handbalspel.

Het spel kan gespeeld worden op een veld van 20 x 10 meter. Rond het tchoukbalframe wordt een halve cirkel getrokken met een straal van 3 meter. Het spel kan het beste gespeeld worden als elke partij 4 spelers heeft.

Een punt is gescoord als een medespeler van de werper de terug kaatsende bal vangt. De tegenspeler moet dit dus zien te voorkomen (zonder lichamelijk contact) en de bal zelf vangen.

## De geschiedenis van het handbal

Volgens de Nederlandse overlevering komt handbal uit Duitsland. Het was de Duitser Max Heiser die handbal voor het eerst spelregels gaf. In 1917 werden de eerste spelregels vastgelegd door de turnbond onder de officiële naam: 'Bestimmungen für die Abhaltung des Handbalspieles für die Damenabteilungen des Berliner Turnrathes'.

Je ziet dus dat handbal in eerste instantie alleen door meisjes werd beoefend en als tweede zie je dat het gebruikt werd door de Berlijnse Turnraad. In het begin van deze eeuw wilde men de sporttak gymnastiek verbreden door ook balspelen aan het scenario toe te voegen, aangezien voetbal een mannsport was en tennis alleen voor de elite, was handbal uitermate geschikt voor meisjes. Later voegden de heren zich ook toe.

De Duitse speelwijze is uiteindelijk de basis geworden voor het internationale handbal. De spelregels waren een combinatie van basket-, korf- en voetbalregels. Via een uitwisseling tussen Hamburgse en Berlijnse turnverenigingen kwam handbal in Groningen terecht waar de basis werd gelegd voor het Nederlandse handbal. In die tijd werd handbal nog op aangepaste voetbalvelden gespeeld en (ook opvallend) met elf spelers. De Berlijnse Hogeschool verzorgde in 1928 tijdens de Olympische Spelen van Amsterdam een succesvolle demonstratie (met een bal die 10 centimeter groter was dan de huidige herenbal).

De eerste competities werden gespeeld. Het doelgebied was vierkant (afgeleid van het voetbal) en er mocht vanaf 5 meter geschoten worden. Ballen waren voor de keeper vrijwel niet te houden. Het waren de kleine mankementjes van een beginnende sport in opkomst.

In 1930 vond de eerste strijd om het landskampioenschap plaats en in 1935 werd in Den Haag de eerste interland tegen Duitsland gespeeld. Er werd kansloos verloren met 15-2. De achterstand op handbalontwikkeling bleek toen nog te groot. In 1935 kreeg handbal zijn eigen bond, het Nederlands Handbal Verbond. Momenteel heeft de bond ruim 58.000 leden.

Om praktische redenen werd handbal met zijn elfen afgeschaft en vervangen door het huidige handbal, met zijn zevenen. Ook het gras was verleden tijd en werd vervangen door ons eigen veldhandbal. Later deed eindelijk ook het zaalhandbal zijn intrede in Nederland. Op 17 juli 1947 werd in de Houtrusthallen in Den Haag de eerste demonstratie gegeven door de heren. De veldmaten bedroegen 40 bij 20 meter.

## Het Nederlands team

Als je heel goed kunt handballen, kan je geselecteerd worden om in het Nederlands team te spelen.

## Als meisje speel je dan bij:

**DAMES A (Nationaal Damesteam):**

- Gaan voor een medaille op het EK 2012 in Nederland
- In oktober is er om het jaar een internationaal dames-toernooi in Rotterdam, het Holland Handbal Toernooi

## Als jongen bij:

**HEREN A (Nationaal Herenteam):**

- Proberen zich te kwalificeren voor de Olympische Spelen in 2012 in Londen
- Jaarlijks internationaal herentooi

Elk jaar spelen de nationale teams kwalificatiewedstrijden om zich te kwalificeren voor een Europees kampioenschap (EK handbal) of voor het wereldkampioenschap (WK handbal). Er vindt afwisselend een EK en dan een WK plaats.

## Naast de Dames A en de Heren A teams zijn er nog de volgende nationale selecties:

- Juniors
- Youth
- Talents

## Op regionaal niveau

- Afdelingsselecties
- Handbalscholen

## HandbalAcademie

De HandbalAcademie is opgericht in 2006. Er zitten 24 talentvolle meiden intern op Papendal. Er wordt van maandag tot en met donderdag twee keer per dag getraind door de talenten op de HandbalAcademie. Deze trainingen bestaan uit kracht-, bal- en conditietraining. Op vrijdag trainen de talenten bij hun eigen vereniging. Door veel te gaan trainen hopen de talenten hun doel te bereiken. Dit betekent voor de meeste meiden dat zij hopen op een plekje bij het Nederlands team en misschien wel een carrière in het buitenland. Sinds 2008 speelt de HandbalAcademie als HandbalAcademie Team mee in de Nederlandse eredivisie. Doordeweeks speelt het HandbalAcademie Team hun wedstrijd in de eredivisie.

## Tips

- 1) Bij uitleg plaatje van het veld de verschillende lijnen laten zien en uitleggen waarvoor ze zijn.
- 2) Vraag bij jouw vereniging wat ballen te leen (b.v. een heren, een dames en een minibal) en laat deze rond gaan door de klas.
- 3) Werpbeweging, sprongschot, dribbelen en evt. passeren met verdediger voordoen.
- 4) Laat hierbij wat foto's rondgaan.
- 5) Aan het eind van je spreekbeurt kun je wat vragen stellen aan de klas over wat je net verteld hebt: b.v. of ze weten hoeveel stappen je mag doen of met hoeveel spelers vorm je een team enz.
- 6) Je kunt aan iemand in de vereniging vragen om een gymles "handbal" te geven, je kunt het ook aan je meester of juffrouw vragen

**Kijk voor meer informatie op [www.handbal.nl](http://www.handbal.nl)**

Deze poster kun je tijdens je spreekbeurt gebruiken om op het bord te hangen en dingen aan te wijzen. Succes met je spreekbeurt en laat via [informatie@handbal.nl](mailto:informatie@handbal.nl) even weten hoe het gegaan is!