

Werkstuk LO Handbal (technieken en tactieken)



Werkstuk door een scholier

6e klas aso

3973 woorden

17 jaar geleden



135 keer beoordeeld

Vak

LO

Tactieken

DE TEGENAANVAL

De tegenaanval is een aanvalsactie waarbij de aanvallers het doel van de tegenpartij trachten te bereiken VOOR deze hun verdedigende posities hebben ingenomen.

Hoewel elke verdediger in eerste instantie speelt om samen met zijn ploeggenoten geen tegendoelpunt binnen te krijgen moet hij steeds bereid zijn om zo snel mogelijk te kunnen overschakelen van verdediging naar aanval.

Het vertrekmoment is hierbij cruciaal.

Alle spelers vertrekken immers niet gelijktijdig - we spreken van verschillende 'golven'

(tekening)

De spelers van de 1e golf (1e fase van de tegenaanval) vertrekken op het moment dat het shot vertrekt. Zij bekommeren zich dus niet om de balrecuperatie maar proberen een voorsprong op te bouwen. De loopweg is een boog langs de buitenkant van het terrein.

3-2-1 : de 1-verdediger en de één verdediger tegengesteld aan de kant waar de aanval afgerond werd

6-0 : de hoekspeler op de andere kant

De loopwegen van de 1e golf gaan naar de hoek en de cirkelspeler-plaats

Bij duidelijk balbezit start ook de 2e golf (=verlengde tegenaanval)

BASISPRINCIEPES BIJ HET UITVOEREN VAN DE TEGENAANVAL

- aandacht voor het vertrekmoment
- ALLE spelers zijn in beweging op het moment dat de ploeg daadwerkelijk in balbezit komt.
- de tegenaanval wordt zo breed mogelijk gelopen
- nooit dribbelen op de eigen speelhelft - ook hierna wordt in principe niet gedribbeld tenzij de weg naar het doel volledig vrij is.
- de diagonale pass heeft steeds voorrang - de balontvangst van een bal van op dezelfde speelpkant is immers moeilijker.
- probeer steeds al lopend een 2 tegen 1 situatie uit te spelen

spelers van de 1e golf

- vertrek bij de worpaanzet van de aanvaller - dit geeft je een voorsprong
- loop langs de buitenzijde van het veld
- ter hoogte van de middenlijn zeker oogcontact maken met je doelverdediger
- de balbezitter moet vermijden dat de tegenstreverer op hem een "tactische fout" kan maken - een pass achteruit naar de aankomende 2e golf garandeert het verder verloop van de tegenaanval
- als de spelers van de 2e golf in balbezit zijn steeds laten blijken dat je de bal kunt ontvangen

spelers van de 2e golf

- vertrek pas als je ziet dat je ploeg wel degelijk balbezit heeft
- loop een weinig naar buiten om een korte pass door de doelman te vergemakkelijken
- loop nooit met je medespelers op één lijn
- probeer steeds aanspeelbaar te zijn - bij offensieve verdediging zich steeds vrijlopen
- dribbel enkel in noodgevallen en probeer steeds met zo weinig mogelijk passen het speelveld te overwinnen
- als balbezitter bij offensieve verdediging schijnbeweging tot pass gebruiken

DE 2-1 SITUATIE

- Speler zonder bal moet de balbezitter een mogelijkheid tot pas geven of eventueel een loopweg aanbieden
- houdt altijd oogcontact met de balbezitter
- balbezitter probeert steeds medespeler te zien
- pas naar een beter geplaatste medespeler heeft steeds voorrang op dribbel (enkel "opbouwende dribbel")
- vraag de bal met beide handen
- blijf steeds voorwaarts lopen (geen zijwaartse bijtrekpassen)
- bij de pas steeds de bal werpen (dus met uithaalebeweging) en geen "duwbal"
- als je dribbelt wachten om de bal naar je medespeler te passen tot je effectief door de verdediger wordt aangevallen
- stop het dribbelen op het juiste moment
- werp enkel van binnen de 9m (stippellijn) naar doel
- het geven van een pas naar een vrije medespeler heeft steeds voorrang op het "1-1 duel"

POSITIESPEL

In aanval onderscheiden we 3 soorten spelers: de hoekspelers, de opbouwers en de cirkel-spelers

Om succesvol te zijn moet elke positieaanval niet alleen gevaarlijk zijn binnen deze 3 gebieden maar moet men er eveneens voor zorgen voldoende breedte en diepte in de aanval te behouden. Dit betekent dat hoe men ook speelt de beide hoekposities en 2 opbouwer-posities steeds zullen bezet zijn. Als gevolg hiervan kunnen we alle aanvalssystemen indelen in 2 categorieën :

- aanvalssystemen met één cirkelspeler
- aanvalssystemen met twee cirkelspelers.

De meeste samenwerkingsvormen zijn gebaseerd op een samenspel tussen 3 spelers :

- hoekspeler / cirkelspeler / opbouwer
- spelverdelers (midden opbouwer) / cirkelspeler / opbouwer
- linker opbouwer / cirkelspeler / rechter opbouwer

De opbouwers staan op ongeveer 12 à 15 m van het doel van de tegenstrever. Zij beschikken meestal over een goede sprong- en werpkracht. In elk geval zal elke actie er in bestaan om met bal naar doel te fixeren zodat de verdediging verplicht wordt om uit te stappen. Blijft de verdediging staan dan volgt meestal een doelworp.

Als de verdediging uitstapt zijn er andere mogelijkheden :

- een pass naar de cirkelspeler of naar de hoekspeler
- de bal verder doorspelen naar een andere opbouwer
- doorbreken naar de cirkel als er voldoende ruimte is.

De hoekaanvallers zorgen zowel voor diepte als voor breedte in de aanval. Zij moeten over een specifieke werptechniek beschikken.

Daar de cirkelspeler aan de doelgebiedlijn speelt en zich steeds tussen de verdediging bevindt heeft hij een bijzondere rol.

Niet alleen probeert hij het samenspel van de verdedigers te verstoren maar hij moet tevens steeds in staat zijn om zich in het samenspel met de andere aanvallers te betrekken.

HARMONIKA

De harmonika gaat uit van het principe dat de balbezitter een 2e verdediger op zich trekt waardoor een overtal-situatie ontstaat.

Belangrijkste voorwaarden voor het al dan niet lukken zijn:

- de balbezitter moet d.m.v. zijn verplaatsing een reële dreiging naar doel maken
- de bal moet op het juiste moment gepast worden

Om een reële dreiging naar het doel te maken moet de bal steeds 'gewapend' zijn. Hierdoor is de aanvaller voortdurend in staat om zowel zelf naar doel te shotten als om een pass te geven. De bal zal dan ook minstens op hoofdhoogte zijn (elleboog hoog)

Het afschermen van de werparm gebeurt door de romp te draaien - schouderas loodrecht op de doellijn.

Als de pass te vroeg gegeven wordt dan zal de 2e verdediger onvoldoende gebonden worden. Komt de pass te laat dan zal de medespeler de bal ontvangen 'in de armen' van de verdediger en zal de druk op de verdediging wellicht verloren gaan.

Fouten

- de balbezitter loopt zich vast
- de fixatie naar doel gebeurt niet tussen 2 verdedigers
- de fixatie is te lateraal
- de balbezitter toont te vroeg de intentie om te passen en benut zijn eigen kans niet
- de werparm wordt niet afgeschermd - schouderas is niet loodrecht op de doellijn

- diegene die de pass ontvangt is niet in een voorwaartse beweging naar doel - meestal komt dit omdat de betrokken speler bij het vertrekken te dicht bij de verdediging stond
- diegene die de pass ontvangt vertrekt te vroeg - vertrekken op het moment dat de pass kan gegeven worden.

DE WISSEL

Bedoeling is het samenwerken tussen de verdedigers te storen doordat 2 aanvallers van aanvalspositie wisselen. Dit kan zowel voor als in de verdediging gebeuren.

De middenopbouw fixeert naar doel bij de 2e verdediger - de linkeropbouw dreigt eerst door te gaan naar links en loopt vervolgens naar het midden toe. Op het moment dat beide loopwegen elkaar kruisen wordt de pass gegeven

FOUTEN

- de actie van de aanvallers is niet gevaarlijk genoeg (de dreiging is niet 'echt' of gebeurt te ver van de verdediging) waardoor de verdediging weinig of niet moet reageren.
- de pass wordt te vroeg gegeven waardoor de verdedigers de tijd krijgen zich te herstellen
- de loopweg van de speler die de bal ontvangt is te lateraal
- de speler die de wissel geeft toont veel te vroeg de intentie van de wissel - hij moet steeds zijn eigen kans, als die zich zou voordoen, kunnen benutten. De fout van veel beginners is dat ze zich omdraaien (met de rug naar het doel) om de pass te kunnen geven.
- de pass wordt te laat of te vroeg gegeven. Ideaal is als de passintentie zo lang mogelijk verborgen blijft.

SPERREN

Volgens de spelregels is het toegestaan de tegenstrever met de romp de weg te versperren ook als hij niet in balbezit is.

Belangrijk hierbij is dat de speler die de sper uitvoert stil moet staan op het moment van de 'botsing'. Het is dus de verdediger die tegen de sperrende speler oploopt.

De cirkelspeler plaatst een sper op verdediger 2 die uitgestapt is naar de linker opbouw. Na een schijnbeweging verandert deze laatste plots van richting en loopt eng en snel voorbij de sperrende medespeler. Doordat verdediger 2 gesperd wordt moet verdediger 3 uitstappen en de balbezitter "overnemen".

De cirkelspeler moet nu "afrollen" naar de cirkel en kan aangespeeld worden

Let vooral op 2 belangrijke zaken voor de balbezitter:

- de schijnbeweging om de verdediger te misleiden
- de snelle richtingsverandering om gebruik te maken van de ruimte die door de medespeler gemaakt is

FOUTEN

- bij het sperren gebruikt men de armen
- de speler die de sper zet staat niet stil op het moment van de sper
- de sper wordt te vroeg of te laat gezet waardoor de verdediger de kans krijgt om het maneuver te doorzien en de sper te ontlopen
- na het 'oplopen' van de verdediger blijft de cirkelspeler staan en rolt zich niet af

3-2-1 VERDEDIGING

De organisatie van elke zone-verdediging steunt op:

- breedte
- diepte
- dichtheid

Zo heeft bijvoorbeeld een 6-0 verdediging een maximale breedte en een grote dichtheid daar waar een 4-2 verdediging veel meer diepte heeft.

Onder leiding van Vlado Stenzel werd de Joegoslavische nationale ploeg in 1972 Olympisch kampioen met een verdediging die de meeste voordelen van de andere verdedigingssystemen in zich had: een 3-2-1 verdediging.

Ondertussen werden heel wat variaties van deze verdediging toegepast: klein en hoog (naargelang er weinig of diep wordt uitgestapt); pivotgebonden (de zogenaamde Deense 3-2-1) en de 3-2-1 met libero waarmee de Kroaten Olympisch kampioen werden op de spelen van Atlanta in 1996.

Hieronder bespreken we in het kort de klassieke Joegoslavische 3-2-1 waarin de midachter balgebonden blijft.

Bij balbezit van de midden-opbouwer is de basisopstelling zeer duidelijk te zien.

- 3 verdedigers staan opgesteld ter hoogte van de doelgebiedlijn
- 2 verdedigers staan op ongeveer 8 meter
- 1 verdediger speelt ter hoogte van de stippellijn.

Als we de zones van alle verdedigers inkleuren is vrij duidelijk te zien dat de dichtheid van deze verdediging maximaal is en er in het centrum voor de balbezitter bijna geen doorkomen is.

Bekijken we even in het kort de rol van de verschillende verdedigers afzonderlijk

De hoekverdediger zorgt ervoor dat de hoekaanvaller met bal niet kan doorbreken. Als de bal wordt doorgespeeld schuift hij mee naar binnen om de dichtheid van de verdediging te vergroten.

Deze verdedigers stappen weinig of niet uit op hun aanvaller.

De positie van de midachter is volledig afhankelijk van de positie van de bal. Hij probeert immers altijd tussen eigen doel en de bal te blijven. Op die manier kan hij niet alleen doorbraken van spelers met bal opvangen (als de verdediger in de 1e lijn het duel verliest en gepasseerd wordt) maar is hij tevens in staat om doelworpen af te blokken.

Tenslotte is hij altijd verantwoordelijk voor de cirkelspeler als deze zich aan de kant van de bal bevindt.

De verdedigers op de 2-positie stappen steeds uit om de afstandsworpen te beletten. De opbouwer moet

tevens gestopt worden en mag zeker niet naar het centrum toe kunnen passeren. Als de bal pass verder doorgespeeld wordt zakt hij zo snel mogelijk in om de balweg naar de cirkelspeler af te schermen. Is de opbouwer aan de andere kant in balbezit en staat de cirkelspeler aan de eigen kant dan moet hij de diagonaalpass naar de cirkelspeler verhinderen.

De één-verdediger of de top is verantwoordelijk voor de midden-opbouwer. Als de linker- of rechteropbouwer kan doorbreken naar het centrum toe dan moet hij hulp bieden. Tot slot moet hij door zijn opstelling ook steeds vermijden dat de cirkelspeler aan de andere kant van de bal kan worden aangespeeld.

Wijzen we tot slot nog even op de belangrijkste voordelen van deze verdediging:

- inzetbaar tegen alle aanvalssystemen
- gemakkelijk aan te leren dankzij een duidelijk omschreven taakverdeling
- door het offensieve karakter kan men heel gemakkelijk de tegenaanval spelen

Technieken

DE BAL VANGEN

TECHNISCHE OMSCHRIJVING · kijk steeds naar de bal · draai de romp in de richting van de bal - schouderas loodrecht op de baan van de bal · romp, armen en beide handen gaan de bal tegemoet · de handen bevinden zich + voor het aangezicht · vingers zijn naar boven gericht · ellebogen op schouderbreedte en de armen lichtjes gebogen · de onderarmen wat schuin naar elkaar toe en naar binnen · na het vangen wordt de bal onmiddellijk in werppositie gebracht
de Russische cirkelspeler Kuschnirjuk (2,02m) tijdens de wedstrijd Duitsland - U.S.S.R. FOUTEN 😊 men doet geen poging om de bal met beide handen te vangen 😊 op het ogenblik dat de bal de handen raakt wordt de snelheid van de bal niet afgeremd (armen treden niet op als 'schokdempers') 😊 de vingers zijn naar voor gestrekt (...steken naar de bal...) - gevaar voor kwetsuren ! 😊 duimen en wijsvingers vormen geen driehoek

Bij het vangen van een lage bal is de romp meer voorwaarts gebogen

De armen zijn gestrekt naar beneden

De ellebogen dicht bij elkaar om de handen te kunnen draaien

De handpalmen naar de bal gericht - de vingers naar beneden en de pinken naar elkaar toe

Vangen van de bal langs de werparmzijde gevolgd door een slagworp naar doel

Bij het vangen van een pass komende van de tegengestelde kant van de werparm duurt het wapenen van de bal langer - voor veel beginnelingen is dit een bijkomende moeilijkheid

DE SLAGWORP

TECHNISCHE OMSCHRIJVING

- bij rechtshandige staat linker been voor
- in de voorbereidingsfase van de beweging wordt de bal met beide handen van vóór het lichaam tot + schouderhoogte van de werparm gebracht
- de werphand brengt de bal met licht gebogen arm verder naar achter
- hierbij ligt de volledige hand achter de bal en wordt het lichaamsgewicht op het rechter been gebracht
- gelijktijdig met de beweging wordt de linkervoet 'remmend' ('blokkerend') neergezet
- in de romp ontstaat een 'spanning' (schouders loodrecht op de as van het bekken)
- in de hoofdfase wordt de werpschouder bruusk naar voor gebracht zodat de worp uit de 'lichaamsspanning' en een werpbeweging van de arm vervolgt
- in de eindfase wordt het lichaamsgewicht op het linkerbeen over gebracht

FOUTEN

- rechtshandige heeft rechter been voor
 - hand niet achter de bal bij de worp
 - te trage uithaal- en werpbeweging
 - de werparm wordt gestrekt - de werpbeweging krijgt hierdoor een 'zwaai-effekt'
 - de linker voet wordt te ver naar voor gezet - hierdoor krijgen we een kleinere 'voorspanning'
- tenen van de voorste voet wijzen niet lichtjes naar binnen

DE SPRONGWORP

De sprongworp blijft één van de meest gebruikte technieken om naar doel te werpen.

We maken volgend onderscheid:

- een sprongworp met de nadruk op de verticale component en waarbij de voorwaartse verplaatsing eerder gering is - men tracht zo hoog mogelijk te springen alvorens te werpen.
- een sprongworp waarbij men probeert de afstand tot het doel te verkleinen - men probeert zo ver mogelijk te springen alvorens te werpen

TECHNISCHE OMSCHRIJVING

- voor hij de bal ontvangt is de speler reeds in beweging
- na het vangen van de bal volgen 3 passen (voor een rechtshandige is dit links / rechts / links) - wordt de bal in zweeffase gevangen dan is de landing een nulcontact en mag men hierna nog 3 passen zetten met de bal.
- gebruiken we een sprongworp met nadruk op de hoogtesprong dan zal de laatste stap van de aanloop iets groter zijn
- de afstoot wordt ondersteund door het optrekken van het zwaaibeen
- tijdens de afstoot wordt de bal volledig gewapend - de bal wordt boven en achter het hoofd gebracht waardoor een boogspanning in de romp ontstaat
- het werpen zelf gebeurt op het hoogste punt van de zweeffase door het naar voor brengen van de werpschouder en het krachtig naar voor trekken van de werparm - gelijktijdig wordt het zwaaibeen krachtig achterwaarts gestekt
- de landing gebeurt op het afstootbeen

FOUTEN

- na de balaanname wordt de bal één keer gebotst
- bij de verticale sprongworp is de laatste stap niet groter dan de 2 vorige - hierdoor kan er geen optimale hoogtesprong volgen
- afstoot op het verkeerde been
- de knie van het zwaaibeen wordt naar voor opgetrokken en niet opzij - dit is niet alleen een aanvallende fout maar houdt tevens gevaar in voor kwetsuren bij de tegenstrever
- het zwaaibeen blijft gebogen - op het ogenblik van het werpen zelf moet het zwaaibeen krachtig naar achter gestekt worden.
- onvoldoende uithaalbeweging en daardoor geen rompspanning
- de werparm wordt bij de worp niet voldoende gestrekt - de bal wordt aan het lichaam als het ware "voorbij geschoven"
- landen op het zwaaibeen

hier is duidelijk de spanning in de romp te zien
het bekken blijft loodrecht op de werprichting
de linkerschouder is naar het doel gericht

heel vaak zal door een krachtige inzet van de schouders en de romp de kracht van de worp ondersteund worden

de landing gebeurt dan ofwel op het afstootbeen of op beide benen samen.

sprongworp met schijnbeweging naar links en verandering van looprichting

DE DRIBBEL

Bij het dribbelen wordt de bal telkens met één hand op de grond gebotst. Het is een continue beweging waarbij de bal slechts mag gespeeld worden in op- en neerwaartse beweging (de basketbal dribbel is in het handbal niet toegestaan).

De hand blijft dus steeds boven de bal en de beweging wordt van uit de pols gestuurd. Bij iedere opwaartse beweging wordt de bal geamortiseerd om een neerwaartse beweging in te zetten. Dit amortiseren moet soepel zijn. Niet slaan op de bal !!

De vingers zijn lichtjes gespreid om een groot contactoppervlak met de bal te bekomen.

De bal wordt voor en naast het lichaam gedribbeld met de hand die het verst van de verdediger is verwijderd om aldus de bal met het eigen lichaam te kunnen beschermen.

Als men na het dribbelen de bal opvangt met beide handen mag men niet meer opnieuw dribbelen; men moet een pass geven of naar doel werpen na maximaal drie steunen.

Als we de evolutie van de tegenaanval in het moderne handbal beschouwen zullen we het dribbelen zoveel mogelijk trachten te beperken. Meer en meer wordt de tegenaanval een georganiseerde collectieve aanvalsbeweging waarbij iedere speler een tactische opdracht te vervullen heeft, waarbij zijn observatie van het spel onontbeerlijk is en een dribbelbeweging hem daarvan toch altijd in zekere mate weerhoudt.

Toch moet elke speler een goede dribbelvaardigheid bezitten en vooral de overgang van het dribbelen naar het shot of de pass goed beheersen.

FOUTEN

- de bal wordt "geschept"
- te weinig polsslag
- de bal wordt voor de voeten gedribbeld
- de bal botst te dicht bij de voeten in plaats van schuin voorwaarts
- de speler kijkt naar de bal
- lichaam niet tussen de bal en de verdediger
- de bal botst te hoog of te laag
- men slaat op de bal

SCHIJBEWEGINGEN

SCHIJBEWEGINGEN MET BAL ZONDER DRIBBEL

(Beschrijving voor een rechtshandige)

Vooreerst maakt de speler een schijnbeweging naar links: romp 'knikken' naar links

Vervolgens verandert men snel van richting door de rechtervoet zo ver mogelijk opzij naar rechts te plaatsen en het lichaamsgewicht op de rechtervoet over te brengen.

Tenslotte wordt hierbij aansluitend het linkerbeen schuin voorwaarts in de richting van het doel geplaatst. Terwijl men de verdediger voorbij gaat komt het lichaamsgewicht nu terug op het linkerbeen waarna de doelworp of de pass volgt.

SCHIJBEWEGING MET DRIBBEL

Bij de zogenaamde handbaldribbel maken we maximaal gebruik van de loopregel binnen de handbalreglementen.

We mogen 3 passen maken met de bal en dreigen met een doelworp. Als de verdediger reageert stuiten we de bal, vangen hem weer op en doen opnieuw drie passen waarna de doelworp volgt.

Men kan deze beweging ook uitvoeren met een sprong. De bal moet dan worden gestuit voor de landing van de speler op de grond.

VERDEDIGEN

Daar we bij beginnelingen hoofdzakelijk een offensieve verdediging spelen moet de techniek van het verdedigen ook hierop afgesteld zijn.

Het verdedigen van een speler zonder bal heeft als doel de vrije ruimte voor de aanvaller af te schermen en het voor de balbezitter moeilijk maken om hem een pass te geven. Daarbij beweegt de verdediger zich tussen de aanvaller en zijn eigen doel.

De afstand tussen de verdediger en de aanvaller is afhankelijk van de snelheid van de tegenstrever en de

afstand tot het doel. Hoe sneller de aanvaller hoe groter de afstand. Hoe dichterbij het doel hoe kleiner de afstand om onmiddellijk de aanvaller te kunnen storen of om contact met hem te maken. Daarbij is het belangrijk om de werparmzijde goed af te schermen. Verder is het beter de aanvaller naar die richting te sturen waarin hij minder gevaarlijk is - meestal is dit de buitenkant van het terrein. Vergeten we bij dit alles nooit dat elke actie steeds moet gericht zijn naar de bal!

BASISBEWEGINGEN VOOR EEN VERDEDIGER

Een goede verdediger staat NOOIT in een ontspannen houding. Hij moet op elk moment in staat zijn zich zodanig te verplaatsen dat hij de aanvaller kan afstoppen vooraleer deze gevaarlijk wordt.

De uitgangshouding wordt gekenmerkt door licht voorwaarts gespreide en gebogen benen, een iets voorover gebogen romp en enigszins geheven armen.

De verplaatsingen zijn meestal kort, in alle richtingen en steeds met richtingsveranderingen.

We onderscheiden : - schuiven

- uitstappen
- invoegen

> schuiven

Dit zijn korte zijwaartse verplaatsingen waardoor de verdediger de bal en de verplaatsingen van de aanvallers kan volgen. Hierbij wordt gebruik gemaakt van korte stapjes om zoveel mogelijk contact met de grond te bewaren (GEEN kruispassen) en om aldus ten allen tijde op de schijnbewegingen van de aanvaller te kunnen reageren.

> uitstappen

Om te vermijden dat aanvallers van op afstand naar doel werpen moet de verdediger uitstappen en de balbezitter tegemoet treden.

Het uitstappen gebeurt richting werparm van de aanvaller. Ten opzichte van een rechtshandige aanvaller betekent dit dat de verdediger met zijn linkerhand contact zoekt met de bal en indien dit niet mogelijk is met de werpschouder en met zijn rechterhand naar de romp of de heup van de balbezitter. Hij staat hierbij in een lichte spreidstand voorwaarts met de linkervoet voor.

> invoegen

Als de aanvaller de bal verder speelt neemt de verdediger zijn uitgangspositie terug in door zich schuin naar achter te verplaatsen en dit in de richting van de bal.

VERDEDIGEN OP EEN SPELER DIE DRIBBELT

Natuurlijk blijft de verdediger ook hier steeds tussen de aanvaller en het eigen doel.

De voeten staan steeds in een lichte spreidstand voorwaarts. Hierbij zijn de knieën en de heup lichtjes gebogen.

Dribbelt de aanvaller met de rechterhand dan moet de verdediger proberen de bal met de linkerhand weg te spelen. De linkervoet staat hierbij voor.

Het beste moment om de bal weg te tikken is vlak na de bots op de grond.

DE DOELMAN

De doelman heeft in het handbalspel een bijzondere rol en is één van de belangrijkste spelers van het team. Hij moet steeds proberen met een zo groot mogelijk deel van zijn lichaam zijn doel te verdedigen. Daarom zal hij dus nooit zijn handen mogen gebruiken om zijn lichaam en/of zijn hoofd te beschermen bij een doelworp. Daar hij steeds de werper en de bal moet observeren mag hij evenmin de ogen sluiten of het hoofd wegdraaien bij de worp.

Vergeten we tot slot niet dat de doelverdediger steeds de eerste aanvaller is en na de doelworp onmiddellijk de bal moet veroveren om een mogelijke tegenaanval te kunnen lanceren.

BASISHOUDING

Naargelang zijn lichaamsgestalte staat de doelman 30-70 cm voor de doellijn. De basishouding omvat een lichte spreidstand zijwaarts - voeten op heupbreedte uit elkaar.

DE VALWORP

De valworp is een worpvariant die de laatste jaren geweldig geëvolueerd is.

Daar deze worp enkel nuttig is van op korte afstand werd of wordt hij hoofdzakelijk gebruikt door de hoekspelers en vooral de cirkelspelers.

Omdat in het moderne handbal ook de cirkelspelers steeds groter van gestalte zijn gebruiken zij echter meer en meer een sprongworp. Wel zien we dat hierna meestal de landing al vallend geschiedt en dit omdat men de zweeffase zo lang mogelijk wil maken.

Voor beginnelingen en handbal op schoolniveau is deze werptechniek echter niet onmiddellijk aangewezen - we gaan er daarom dan ook voorlopig niet dieper op in.