

# Draaiboek F toernooi



VAKANTIE

## Inleiding

Een toernooi organiseren is een leuke klus. In dit draaiboek vinden jullie handvatten die jullie kunnen helpen bij de organisatie van een F-toernooi.

De wedstrijdje bij de F-jeugd worden in toernooivorm aangeboden. Om de F-jeugd toernooitjes goed te laten aansluiten bij de nieuwe speelwijze is er gekozen voor de volgende opzet:

Op 2/3 gedeelte van de sporthal worden 2 velden uitgezet voor het spelen van wedstrijdje. De wedstrijden duren 20 minuten inclusief shoot-out en wisselen. Zet de klok daarom op 13 minuten voor de wedstrijd. Je hebt dan 5 minuten voor de shoot-out en 2 voor het door wisselen. Na de wedstrijd van 13 minuten direct een shoot-out en je sluit af met een high-five.

Op het overige 1/3 gedeelte worden spelvormen aangeboden. De spelvormen zijn goed voor een veelzijdige bewegingservaring, tevens zeer geschikt als voorbereiding op technieken en bewegingen die later worden aangeleerd. De indeling van de teams op het spelcircuit moet door de organisatie gemaakt worden en op de speeldag met de deelnemers gedeeld worden.

Mochten jullie suggesties en/of wensen hebben over de inhoud van dit draaiboek, dan horen wij dat graag, stuur een mail naar [jeugdhandbal@handbal.nl](mailto:jeugdhandbal@handbal.nl)

Veel succes en plezier bij de organisatie.

Team jeugdhandbal

Handige links:

[Flyer F-jeugd](#)

[Poster F-jeugd](#)

[Boekje "Jeugdleiding"](#)

[Uitnodiging "kom je ook handballen"](#)

[Spelleiding bij F-jeugd](#)

Deze materialen zijn ook in hardcopy te bestellen via de [site](#).



## Organisatie:

Vul zodra je gaat starten met de organisatie van een toernooi onderstaand schema in en vul aan waar nodig. Gebruik het als takenlijst in de voorbereiding zodat je op de dag zelf niet voor verrassingen komt te staan.

*Voorbeeld takenlijst voorafgaand aan toernooi:*

Tijd	Wat?	Wie?	Opmerkingen	Klaar?
	Datum en tijdstip plannen	Contactpersoon vereniging en NHV	<a href="mailto:jeugdhandbal@handbal.nl">jeugdhandbal@handbal.nl</a>	
	Inhuren/regelen sporthal/veld	Vereniging		
	Indeling teams spellencircuit	Vereniging		
	Regelen spelmateriaal	Vereniging		
	Regelen hesjes	Vereniging		
	Regelen vrijwilligers	Vereniging	Vrijwilligers nodig voor ontvangst, spellencircuit.	
	Microfoon / muziek / tijd (klok) regelen	Vereniging	13 minuten spelen, 5 minuten shoot-out en 2 minuten wisselen	
	Taakverdeling maken	Vereniging		
	Publiciteit: Website/ Facebook/Twitter	Verenigingen/Cluster/ NHV	Evt. lokale pers inlichten/ uitnodigen	



Het is voor de vrijwilligers en organisatie ook prettig om op de dag zelf een checklist te hebben. Gebruik onderstaand voorbeeld en vul deze aan waar nodig.

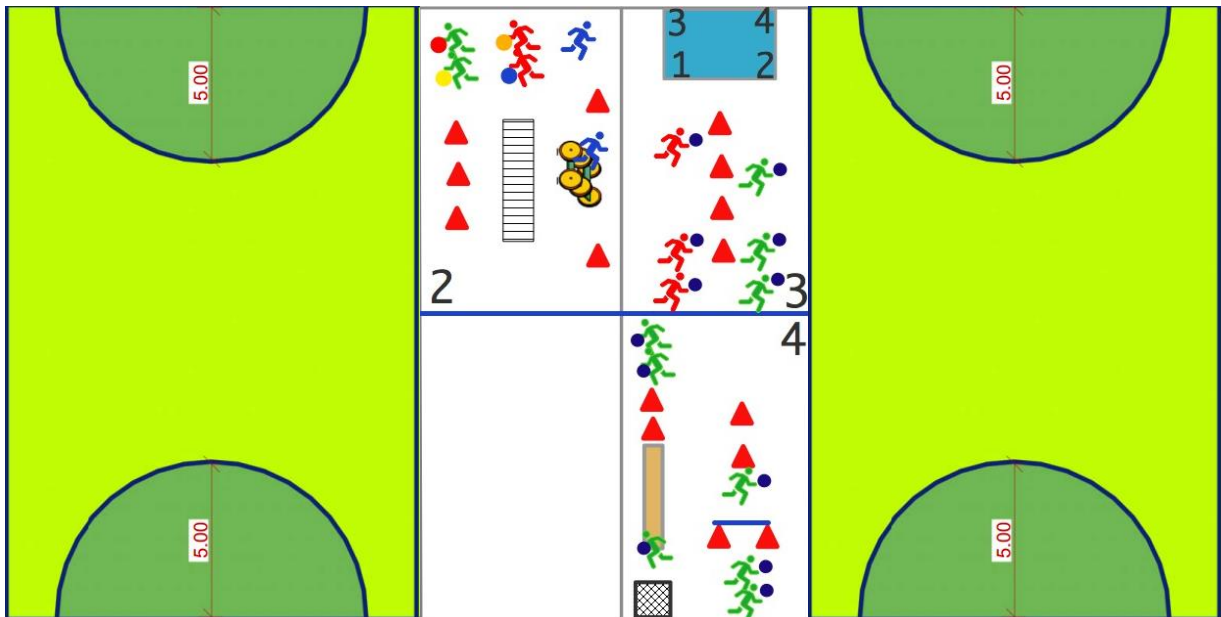
Voorbeeld checklist toernooi dag:

Tijd	Wat?	Opmerkingen	Vrijwilliger?	Klaar?
09:00	De activiteit doornemen met alle vrijwilligers en eventuele vragen beantwoorden.	Waar moeten de vrijwilligers aan denken? Wat is de taakverdeling van iedereen? Afspraken maken over opruimen		
09:15	2 Velden uitzetten	Velden nummeren		
09:15	Spelstations uitzetten met spelmateriaal	Stations nummeren		
09:15	Microfoon / muziek / klok klaarzetten			
09:15	Kleedkamers indelen	Evt. briefjes met namen teams ophangen		
09:15	Ontvangst deelnemende teams	Uitleg programma		
09:15	<i>Spelleiders verenigingen informeren</i>	<i>Coaches even samen bij elkaar om manier van spelleiden te bespreken</i>		
09:30	Start toernooi			
11:00	Afsluiten toernooi			
Eind	Opruimen velden en spelmateriaal in sporthal of op veld	Leuk en handig is om spelers op het laatste station te laten meehelpen met opruimen door materiaal naar 1 punt te laten brengen.		
	Gezamenlijk met alle vrijwilligers evalueren	Gezamenlijk afsluiten. Tips en Tops doorgeven aan <a href="mailto:jeugdhandbal@handbal.nl">jeugdhandbal@handbal.nl</a>		
	Publiciteit: Website/Facebook/Twitter/Krant	Delen van foto's op social media wordt gewaardeerd. Gebruik #handbalnl #jeugdhandbal		



## Beweegparcours

Op de F-toernooien wordt altijd ruimte ingepland voor een beweeg/spellen parcours. Dit kan in het midden van het veld, zie onderstaand voorbeeld, maar kan ook ergens anders in de buurt van het speelveld georganiseerd worden. Kijk goed naar de mogelijkheden in jouw zaal.



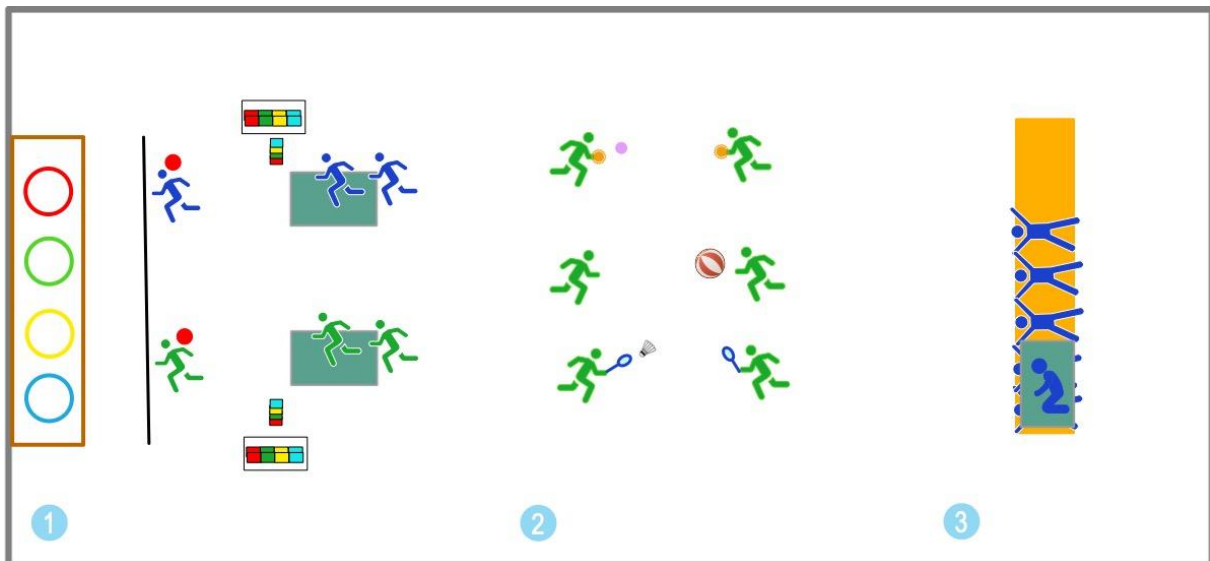
Een spellencircuit bestaat altijd uit 3 spellen met daarin 3 verschillende bewegingsgebieden:

- 1 balanceren
- 2 klimmen
- 3 zwaaien
- 4 over de kop gaan
- 5 springen
- 6 hardlopen
- 7 mikken
- 8 jongleren
- 9 doelspelen
- 10 tikspelen
- 11 stoeispelen
- 12 bewegen op muziek

Het stukje bewegen op muziek kan ook heel goed in de gezamenlijke warming up gedaan worden.

## Vakantie

Op vakantie naar het strand een toren van Pisa bouwen, Beachbal, Surfen



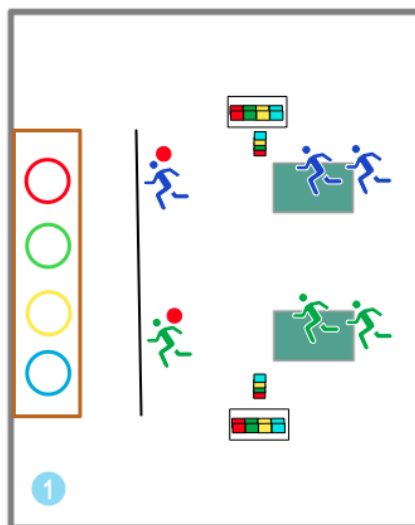
### Totaallijst materiaal:

- 1x Wandrek
- 24x Pittenzakje (6 x 4 kleuren)
- 2x Emmer of doos voor pittenzakjes
- 4x Hoepel verschillende kleuren
- 4x Lintje/2 ballen
- 3x Turnmatje
- Beachball spel
- Badminton set (als kan kinderset)
- Strandbal
- Lange mat
- Turnmat

## 1. Toren van Pisa

### Materiaal:

- 1x Wandrek
- 24x Pittenzakje (6 x 4 kleuren)
- 2x Emmer of doos voor pittenzakjes
- 4x Hoepel verschillende kleuren
- 2x Turnmatje
- 4x Lintje/2 ballen



### Uitleg:

Het wandrek staat in verticale positie. Leg voor het wandrek een turnmatje en achter het wandrek 4 hoepels in verschillende kleuren. Hang in het wandrek 2 lintjes om de maximale klimhoogte aan te geven.

Ongeveer 5 meter van het wandrek af liggen 2 matjes en tussen de matjes en het wandrek voor beide teams een kist/hoepel met daarnaast (minstens 12) pittenzakjes in 4 verschillende kleuren.

Speel het spel in estafettevorm, waarbij de volgende speler pas mag lopen als hij op het matje het lintje/de bal heeft gekregen.

De actieve speler klimt omhoog in het wandrek en gooit vanaf de maximale hoogte die jij aangeeft het lintje naar beneden in een van de hoepels.

De kleur van de hoepel waar het lintje landt is de kleur van het pittenzakje dat je mag pakken. Leg dit pakje op de toren. Vervolgens geef je het lintje door aan de volgende.

Jouw team wint als de Toren van Pisa minimaal 8 pittenzakjes hoog is, of als de toren van de tegenstander omvalt.

- Variatie: Wanneer er geen wandrek is, hang je hoepels of gekleurde A4'tjes aan de muur/in doel, spelers door hoepel laten gooien of op bepaalde kleur A4'tje om te bepalen welke kleur pittenzak ze mogen pakken.

### Makkelijker maken:

- Minder hoog klimmen of afstand van de muur kleiner maken

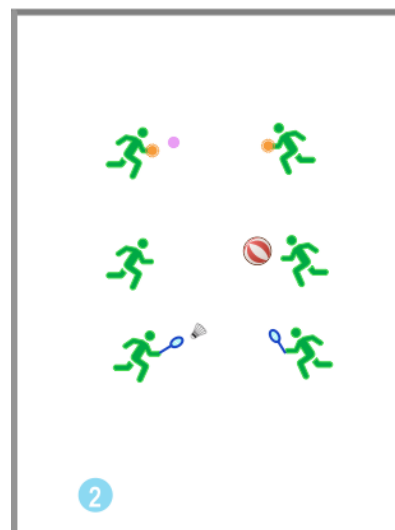
### Moeilijker maken:

- Hoger klimmen of afstand van de muur groter maken
- In plaats van lintje met zachte bal naar boven klimmen en bal in hoepel gooien
- Op volgorde van kleuren laten werken

## 2. Beachbal

### Materiaal:

- Beachball spel
- Badminton set (als kan kinderset)
- Strandbal



### Uitleg:

Spelers spelen in tweetallen samen met de verschillende 'tennis' spellen.  
Hoe vaak kan je overslaan met elk materiaal?  
Regelmatig wisselen van materiaal

### Makkelijker maken:

- Afstand kleiner maken

### Moeilijker maken:

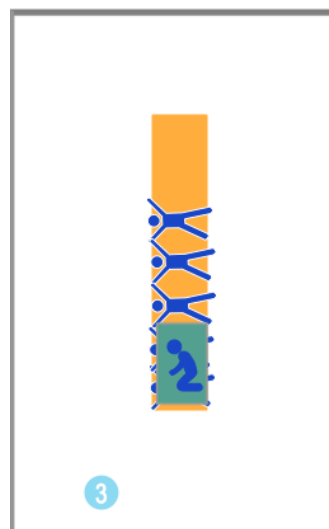
- Afstand groter maken



### 3. Surfen

#### Materiaal:

- Lange mat
- Turnmat



#### Uitleg:

Op de lange mat ligt een groepje spelers, zij zijn de zee. Op hen ligt een turnmat, de surfplank, waar 1 speler op zit.

Spelers liggen naast elkaar op de lange mat en rollen tegelijk om, wanneer mat van je af is, snel naar voren rennen om daar weer als de zee te gaan liggen.

#### Makkelijker maken:

- Afstand kleiner maken
- Trainer geeft teken van omrollen

#### Moeilijker maken:

- Afstand groter maken
- Eén van de spelers geeft teken van omrollen

