

Draaiboek F toernooi



WINTERWONDERLAND

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

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	jeugdhandbal@handbal.nl	
	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	



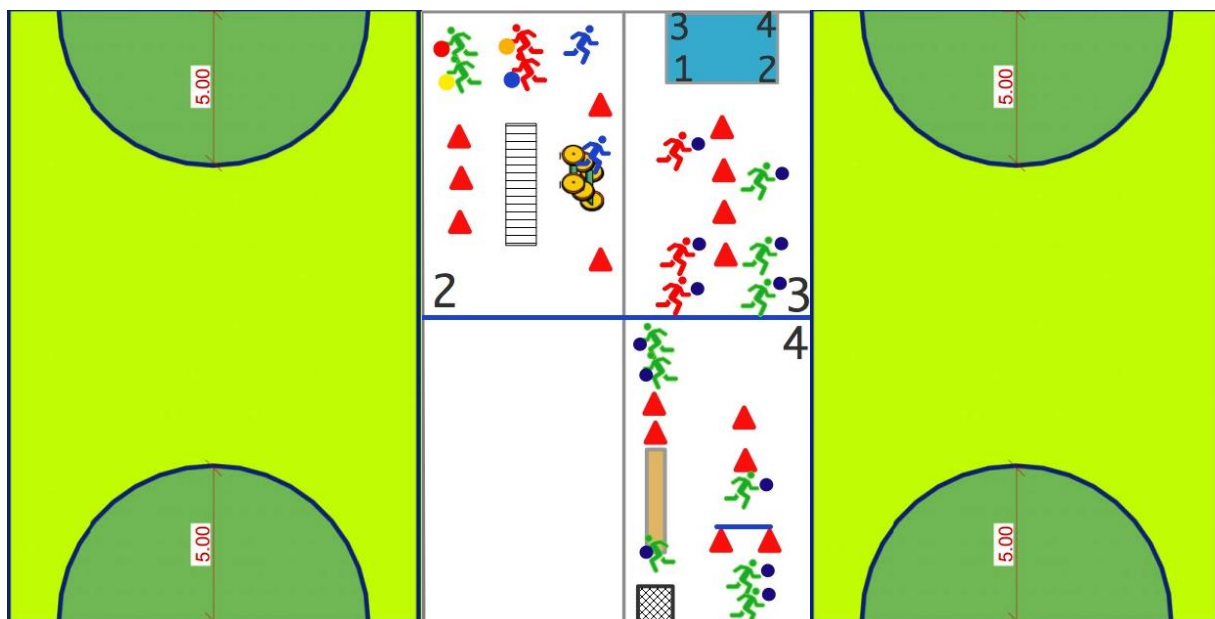
Het is voor de vrijwilligers en organisatie ook prettig om op de dag zelf een checklist te hebben. Gebruik onderstaand voorbeeld en vul deze aan waar nodig.

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 jeugdhandbal@handbal.nl		
	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.



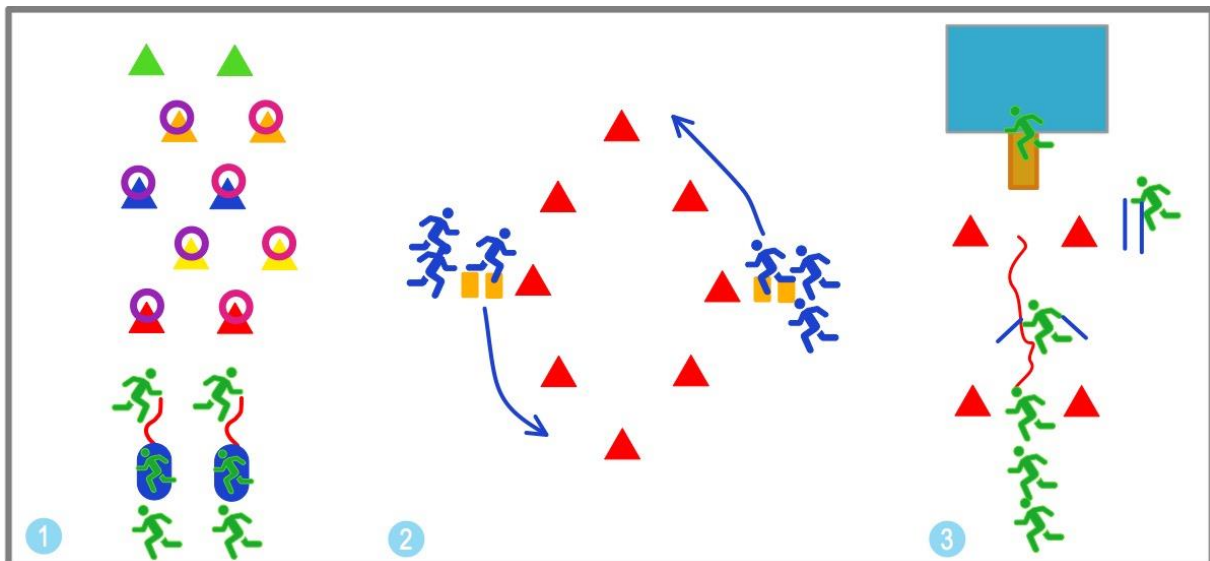
Een spellencircuit bestaat altijd uit 3 spellen met daarin 3 verschillende bewegingsgebieden:

- 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.

Winterwonderland

We gaan vandaag op wintersport! Sleeën, schaatsen, freestyle skiën.



Totaallijst materiaal:

- 2 rolscooters (of meubeltransporter Gamma e.d)
- 2 springtouwen
- 2x4 ringen (liefst 4 kleuren) deze leg je op de 4 gekleurde pionnen
- 2x4 pionnen (liefst 4 kleuren) plus 2 pionnen aan het eind als keerpunt
- 12 pionnen
- 4 tapijttegels of theedoeken
- 4 stokken
- Touw
- Springplank
- Dikke mat

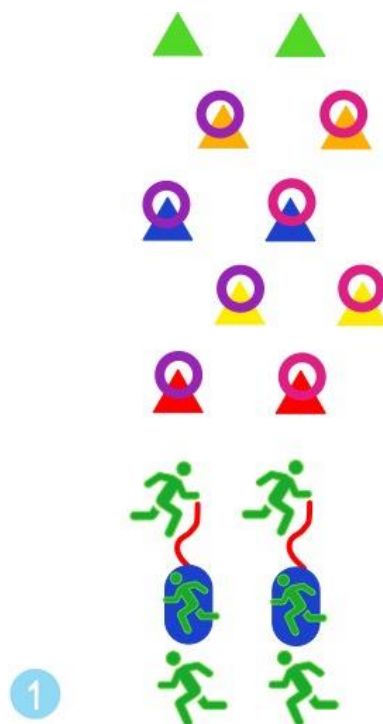
1. Sleeën

Materiaal:

- 2 rolscooters (of meubeltransporters Gamma e.d)
- 2 springtouwen
- 2x4 ringen (liefst 4 kleuren) deze leg je op de 4 gekleurde pionnen
- 2x4 pionnen (liefst 4 kleuren) plus 2 pionnen aan het eind als keerpunt

Uitleg:

- Zet 2x een parcours uit van 4 pionnen, met ringen erop en een vijfde pion als keerpunt. Spelers werken in tweetallen, 1 op de rolscooter, ander trekt. Op de heenweg pak je alle ringen van de pionnen, op de terugweg hang je ze weer terug. Eenmaal terug, gaat degene die de 'slee' trekt op de slee zitten en nieuwe speler wordt trekker.



Makkelijker maken

Speler op de scooter duwen bij de schouders i.p.v. trekken met touw

Moeilijker maken

Voeten in de lucht houden op de scooter
Ringen om de voeten

2. Schaatsen

Materiaal:

- Pionnen, ovale cirkel op de vloer maken
- 4 tapijttegels of theedoeken

Uitleg:

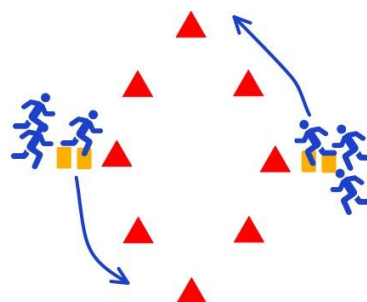
Spelers krijgen onder elke voet een doek of tapijttegel en gaan dan 'schaatsend' het parcours rond. Je kunt er een achtervolgving van maken, door aan twee kanten tegelijk te starten.

Makkelijker maken

Stroevare 'schaats' door bijvoorbeeld tegel om te draaien

Moeilijker maken

Gladdere 'schaats' en zo lang mogelijk laten glijden



3. Freestyle skiën

Materiaal:

- 4 stokken
- Touw
- 4 pionnen
- Springplank
- Dikke mat

Uitleg:

Er ligt een touw op de grond. Deze moeten de Moguls voorstellen, dat zijn de heuveltjes waarover de skiërs skiën. Spelers springen heen en weer over het touw. Aan het einde van het touw liggen twee pionnen, dan twee meter ruimte, dan een springplank en dan een dikke mat. Met twee voeten naast elkaar springen ze links en rechts over het touw tot de pionnen, geven de stokken aan de volgende speler en dan nemen ze een aanloop, springen op de springplank en maken een zelfgemaakte figuur. Dat kan van alles zijn: 180, 360, spreidsprong, etc, laat de fantasie van de spelers maar gaan.



Makkelijker maken

Zonder stokken spingen

Moeilijker maken

Moguls breder maken door dubbel touw

Moguls hoger maken door dikker touw of balansstenen,

