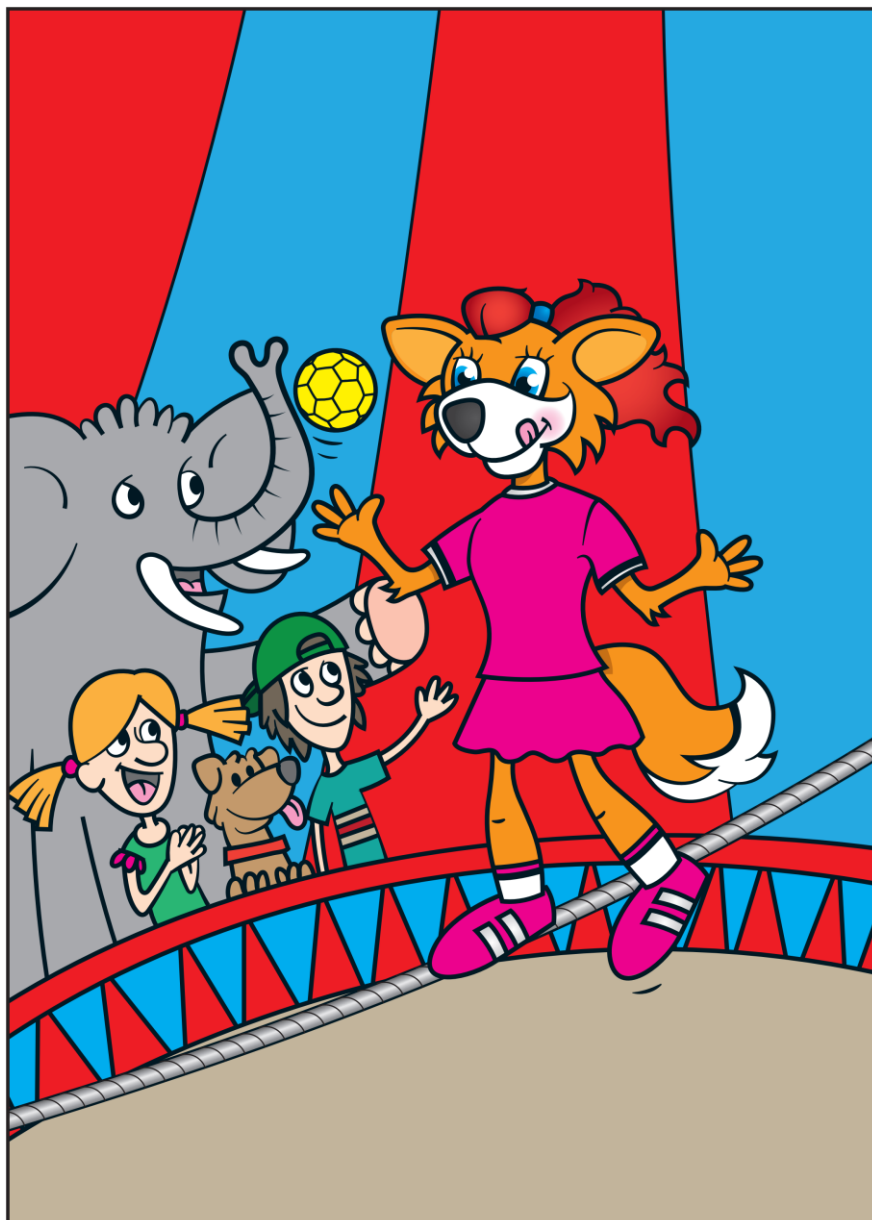


Draaiboek F toernooi



CIRCUS



HandbalNL

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 wedstrijdjjes 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 wedstrijdjjes. 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.

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](#).



HandbalNL

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	Ludia ten Cate. jeugdhandbal@handbal.nl	
	Inhuren/regelen sporthal/veld	Vereniging		
	Regelen spelmateriaal			
	Regelen vrijwilligers		Vrijwilligers nodig voor ontvangst, warming up, spellencircuit.	
	Microfoon / muziek / tijd (klok) regelen			
	Taakverdeling maken			
	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.

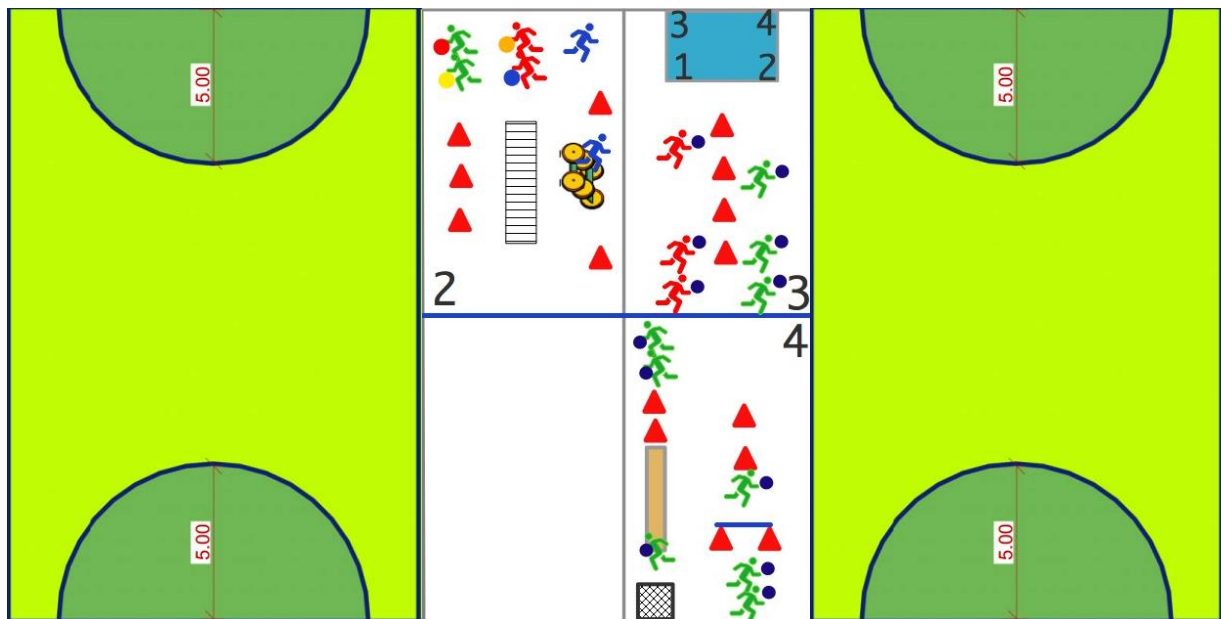
Voorbeeld checklist toernooi dag:

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:

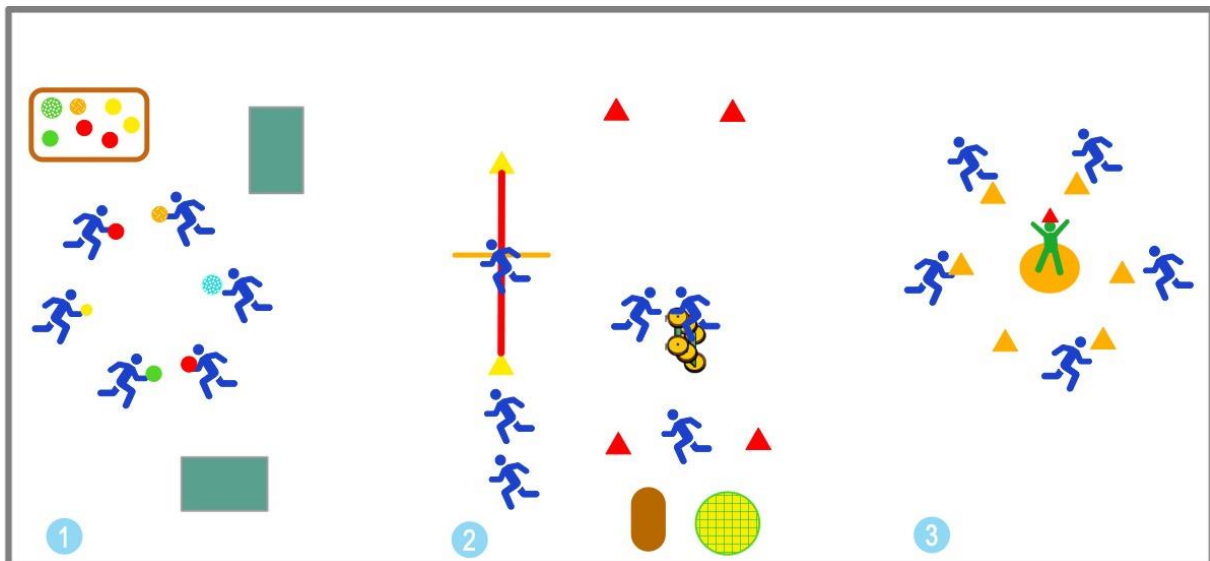
- 1 balanceren
- 2 klimmen
- 3 zwaaien
- 4 over de kop gaan
- 5 springen
- 6 hardlopen
- 7 mikken
- 8 jongleren
- 9 doelspelen
- 10 tikspelen
- 11 stoeispelen
- 12 bewegen op muziek

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



Circus

In het circus ga je jongleren, balanceren, koorddansen en dieren temmen



Totaallijst materiaal:

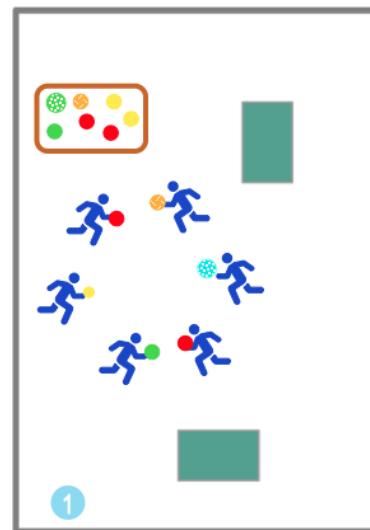
- Verschillende ballen (Goalcha ballen, tennisballen, jongleerballen, handballen)
- Evt. 2 matjes
- Indien aanwezig Slack-line, anders dik touw en/of lijn op de grond
- 2 stokken
- 10 pionnen
- Mat of markeerschijf
- Pedalo
- Skatebord, waveboard of Hoover board
- Grote bal



1. Jongleren, acrobatiek

Materiaal:

- Verschillende ballen;
Goalcha ballen, tennisballen, jongleerballen,
minihandballen, evt. 2 matjes voor koprol



Uitleg:

- Verschillende manieren de bal hooghouden. Hoe lang kan je de bal hooghouden? Hoeveel verschillende lichaamsdelen kan jij gebruiken om de bal hoog te houden?
- Kun je ook de bal hooghouden en ondertussen gaan zitten/gaan liggen/op je buik gaan liggen?
- Kun je ook de bal opgooien, een koprol maken en de bal weer vangen/opzoeken?
- Verzin zelf een 'circustruc' met de bal

Makkelijker maken:

- Bij de koprol: bal naar trainer gooien, koprol maken en gelijk weer bal aangespeeld krijgen

Moeilijker maken:

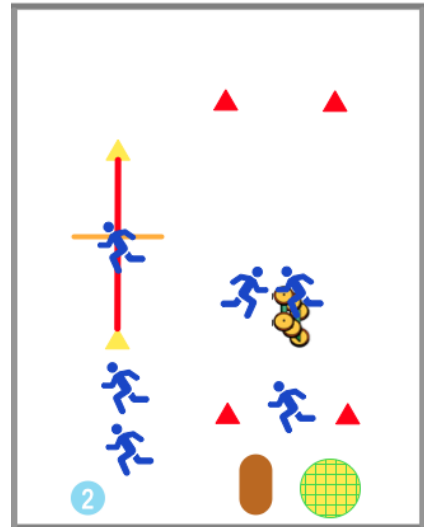
- Met twee ballen werken, 1 bal in je handen en daarmee de andere bal hooghouden



2. Koorddansen/balanceren

Materiaal:

- Indien aanwezig Slack-line, anders dik touw en/of lijn op de grond
- 2 stokken
- Pedalo
- Skatebord, waveboard of Hoover board
- Grote bal
- 4 pionnen



Uitleg:

- Loop over het 'koord' als een koorddanser.
- Verplaats je van de ene kant naar de andere op één van de beschikbare materialen.

Makkelijker maken:

- Vind een speler het heel moeilijk, laat ze dan elkaar helpen door hand vast te houden.

Moeilijker maken:

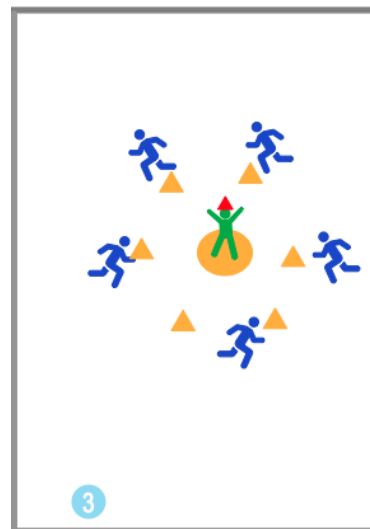
- Maak een circustruc op het 'koord' en bij de pedalo/skateboard



3. Dieren temmen

Materiaal:

- 6 pionnen
- Mat of markeerschijf
- Evt: per speler een goed stuitende bal
- Evt. hoed voor de dompteur



Uitleg:

1 speler, de dompteur (dierentemmer) in het midden van de kring. De dierentemmer doet de beweging voor en de dieren, doen deze beweging na, terwijl ze in het rond 'lopen'.

Moeilijker maken:

- Met bal tippen en bewegingen uitvoeren



