

Draaiboek F toernooi



Olympische Spelen

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 wedstrijdjes 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 wedstrijdjes. 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 spel materiaal	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.

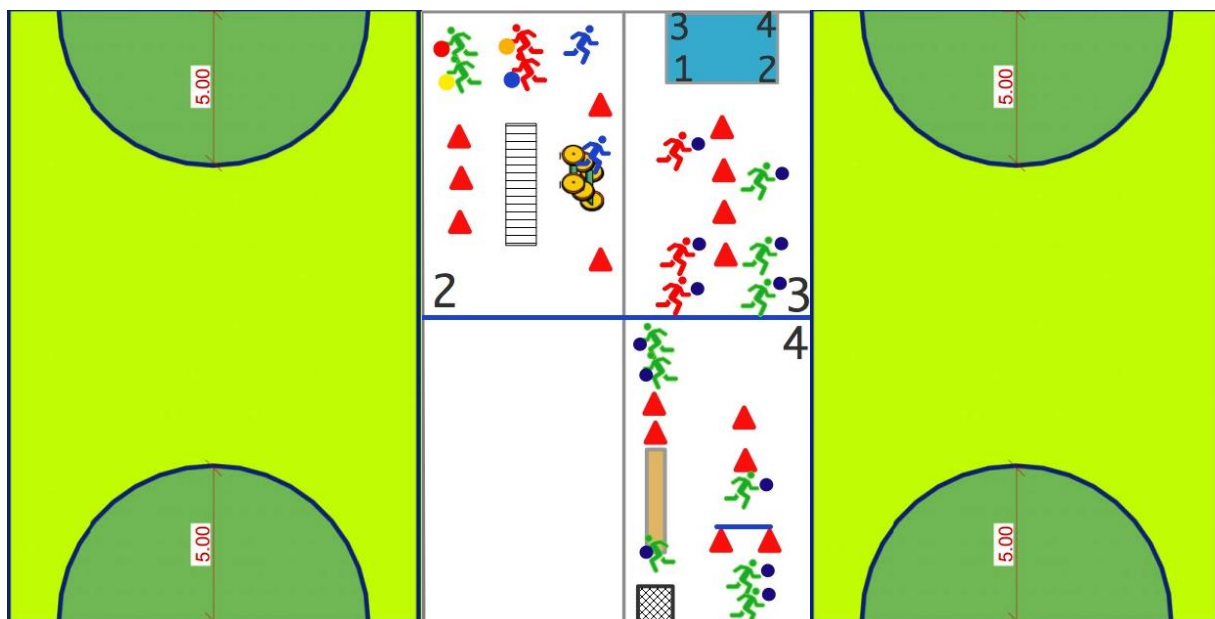
Voorbeeld checklist toernooi dag:

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.

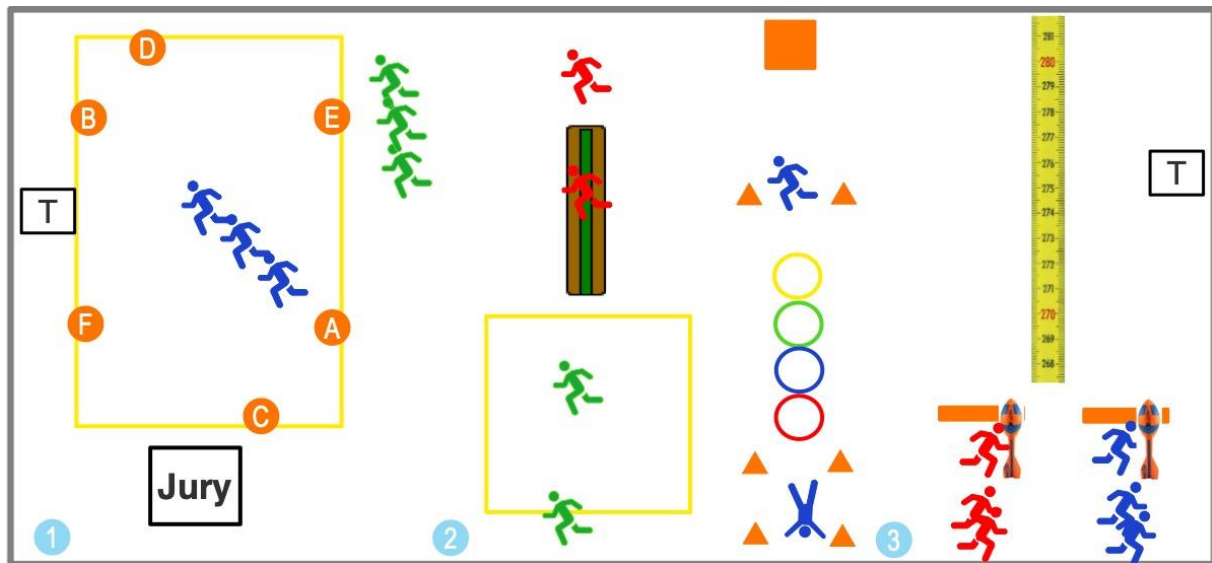


Een spellencircuit bestaat altijd uit 3 spellen met daarin 3 verschillende bewegingsgebieden:

- 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.

Olympische Spelen (buiten)



Totaallijst materiaal:

- Lijnen veld gebruiken of touw o.i.d. om dressuurbaan aan te geven
- Pionnen met letters of cijfers erop
- Borden of blaadjes met cijfers voor de jury
- Bank
- Pionnen
- Hoepels
- Vierkant vlak aangeven door lijnen en/of pionnen
- Een tapijttegel of ander stroef vierkant om met sprong op te landen
- 2 Vortex, werpballen Rocket Whistler of de Fun Slinger te koop bij Intertoys (als alternatief kun je ook een slingerbal, bal met staart gebruiken. Dan wel met balgedeelte in de hand gooien, niet aan de staart vasthouden)
- Meetlint
- Lijn of 2 schuimblokken o.i.d. om aan te geven vanwaar er gegooid moet worden

Olympische Spelen

1. Paardensport Dressuur

Materiaal:

- Lijnen veld gebruiken of touw o.i.d. om dressuurbaan aan te geven
- Pionnen met letters of cijfers erop
- Borden of blaadjes met cijfers voor de jury

Uitleg:

Rechthoek maken door lijnen en op aantal punten op deze lijnen een pion (verschillende kleuren of nummers erop).

Maak een jury van ouders, coaches of hulptrainers. Zij waarden de bewegingen, maar ook of er goed samengewerkt wordt dus de bewegingen zoveel mogelijk tegelijkertijd.

2 teams A en B maken. Team A begint.

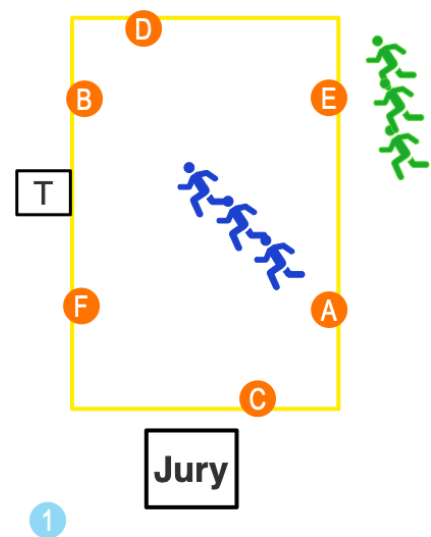
Spelers team A in rij achter elkaar en op commando van de trainer van pion naar pion lopen. Hierbij b.v. de volgende opdrachten geven:

- Looppas van pion A schuin naar pion B
- Huppel van pion B naar C
- Aansluitpas (schuiven) met elkaar tegelijk van C naar D
- Huppel en galop van D naar E
- Rustige looppas en met elkaar onderweg tegelijk een pirouette maken van E naar F

Daarna laat je team B hetzelfde parcours volgen.

Hierna zet je de teams naast elkaar tegenover de jury en krijgt elk team de punten.

Dan zelfde nog een keer



Makkelijker/Moeilijker:

- Grootte parcours aanpassen aan de vaardigheden van de spelers.

Variatie:

- Spelers om de beurt laten lopen en zelf bewegingen en parcours laten lopen

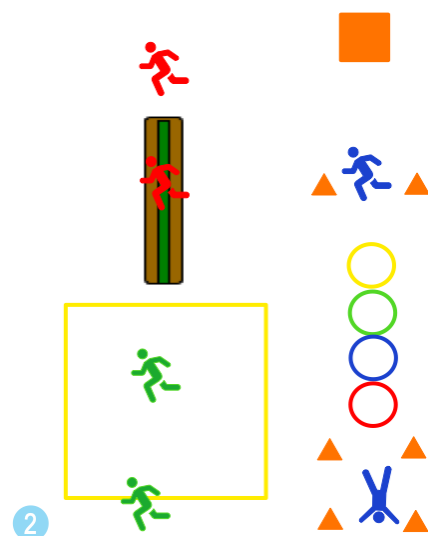
2. Turnen: balk, vloer en sprong

Materiaal:

- Bank
- Pionnen
- Hoepels
- Vierkant vlak aangegeven door lijnen en/of pionnen
- Een tapijttegel of ander stroef vierkant om met sprong op te landen

Uitleg:

3 opstellingen Turnen maken:



1. Balk: Bank als balk. Oefeningen: Loop over de balk, loop op je tenen over de bank, loop over de bank en maak in het midden een rondje, loop over de bank/neem een bekertje mee, zet deze in het midden van de bank op je hoofd en probeer op je tenen te gaan staan

2. Vloer: Vierkant maken, spelers om de beurt zelf laten bewegen als een turner

3. Sprong: Parcours van pionnen, hoepels. Oefeningen: 2 x radslag maken, springen wijd sluit buiten en in de hoepels, wisselsprongen maken en afsluiten met een hoge sprong

Spelers over de 3 onderdelen verdelen, na enige tijd wisselen

Makkelijker maken:

- Bank met brede kant gebruiken
- Bij bank evt. hand geven

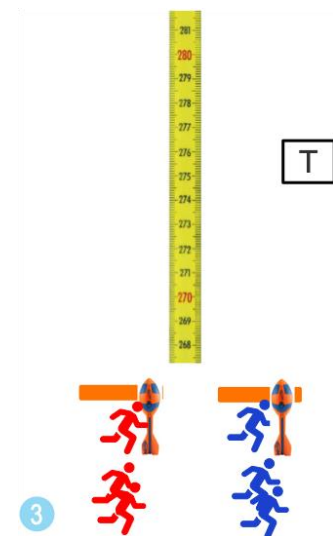
Moeilijker maken:

- Bank met smalle kant gebruiken
- Achteruit springen bij hoepels

3. Atletiek: Speerwerpen

Materiaal:

- 2 Vortex, werpballen Rocket Whistler of de Fun Slinger te koop bij Intertoys. Als alternatief kun je ook een slingerbal, bal met staart gebruiken (dan wel met balgedeelte in de hand gooien, niet aan de staart vasthouden)
- Meetlint
- Lijn of 2 schuimblokken o.i.d. om aan te geven vanwaar er gegoid moet worden
- Handigste is om dit op grasveld of pad naast het veld te doen, dan komt Vortex ook niet in de handbalvelden



Uitleg:

Meetlint in rechte lijn neerleggen. 2 teams maken die in 2 rijen achter elkaar staan. Voorste speler heeft Vortex in zijn hand. Trainer in het veld bij meetlint staan.

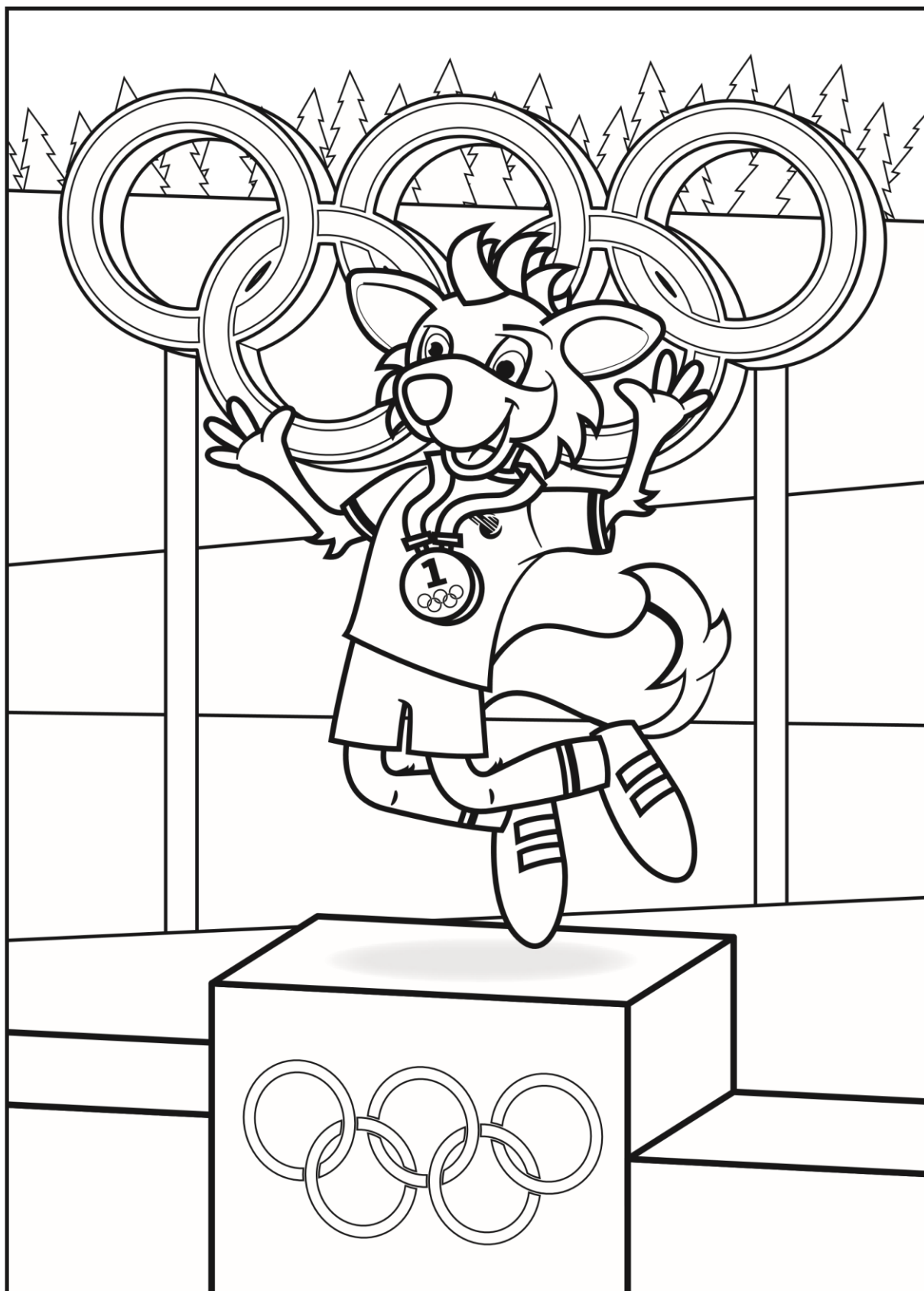
1. Vanuit stand probeer je de Vortex zover mogelijk te gooien. Trainer kijkt waar de Vortex is geland. Speler haalt zo snel mogelijk Vortex op en geeft deze aan de volgende.
2. Zelfde als 1, nu neem je een aanloop met het gooien.

Welke speler heeft het verst gegoid uit stand en welke uit de loop?

Let op dat je bij het gooien je arm lang maakt.

Variatie:

- Met oudere F-Jeugd kun je zelfde oefening doen en dan van beide partijen een speler in het veld zetten, die de Vortex probeert te vangen.



Naam:

Leeftijd:

