

# Draaiboek F-Toernooi



RACEBAAN

## 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](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.

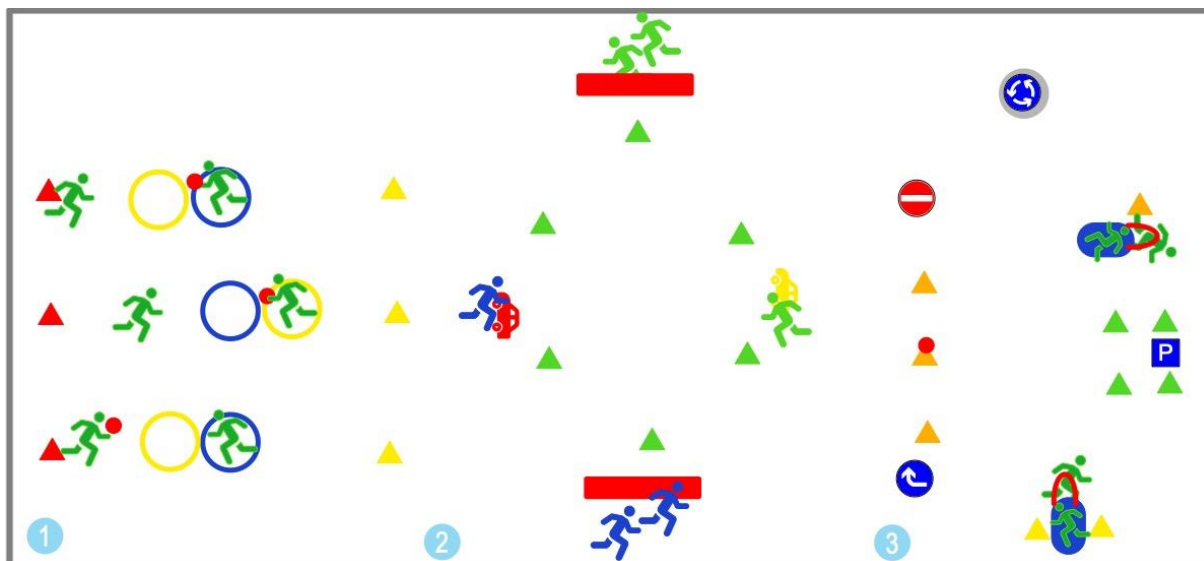
Voorbeeld checklist toernooi dag:

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		



## Racebaan

Vandaag gaan wij naar de racebaan! Dat betekent banden wisselen, racen en een rally rijden.



### Totaallijst materiaal

- 3 maal 2 hoepels/fietsbanden
- 3 ballen
- 32 pionnen
- 2 schuimblokken of markeerstrips of streep van stoepkrijt
- 2 stokjes of autootjes
- 2 meubeltransporters of rolscooters
- 2 springtouwen
- 8 tennisballen
- 2 GOALCHA ballen
- Stoepkrijt/2 balanskussens

## 1. Bandenwissel

De Wedstrijd wordt niet alleen in de auto gewonnen. Ook het banden wisselen moet snel en vakkundig gebeuren.

### Materiaal

- 3 maal 2 hoepels/fietsbanden
- 3 ballen
- 6 pionnen

### Uitleg

Bij racen gaat het om snelheid, maar ook om de juiste banden.

Gooi/vang/verplaats wedstrijd.

De tweetallen staan bij de start. Eén speler begint naast de pion met de bal en de ander staat in een band en heeft er 1 voor zich. Je gooit de bal naar je maatje, wordt de bal gevangen, dan mag degene een band oppakken, achter zich neerleggen en daarin stappen. Dan gooi je de bal weer terug, ook gevangen, dan mag deze speler stap naar voren. Is de bal op de grond gevallen blijf je staan en probeer je het weer opnieuw.

Welk tweetal is het eerst aan de andere kant?



1

### Makkelijker

- Dichter bij elkaar beginnen
- Zachte ballen

### Moeilijker

- Verder uit elkaar beginnen
- Op 1 been vangen/goeien

### Variatie

- Een van het tweetal gaat in de laatste hoepel staan, de ander gooit de bal. Wordt de bal gevangen, dan mag degene die in de hoepel staat de hoepel voor hem pakken en achter zich neerleggen. Dan wordt er gewisseld van functie. Welk tweetal is het eerst aan de andere kant? Bij het wisselen gaat speler elke keer weer terug naar de startpion, zodat afstand steeds groter wordt.

## 2. Racen

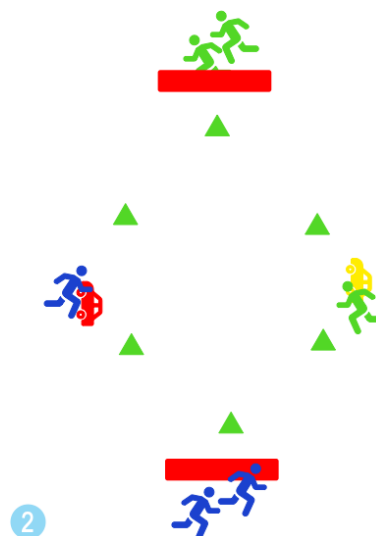
Op pure snelheid zo snel mogelijk de baan rond als echte raceauto's.

### Materiaal

- 8 pionnen
- 2 schuimblokken of markeerstrips of streep van stoepkrijt
- 2 stokjes of autootjes

### Uitleg

Teamachtervolging, van elk team is steeds 1 auto aan het racen. Hoe snel kan deze weer terug zijn in de pits, zodat de volgende kan starten. Kies welke race auto jij bent: Bliksem, Luigi, King, Sally, Acer of Lewis. Probeer niet te botsen, maar als er botsing is komt Takel (=trainer) natuurlijk helpen.



Twee teams elk halverwege de racebaan. Nummer 1 van elk team staat klaar voor de start. De andere auto's staan in de pits. Je rent zo snel mogelijk een rondje om het 'stokje' over te dragen aan de nummer 2.

### Makkelijker

-

### Moeilijker

- Opdracht onderweg

### 3. Rally

Stuur jij samen met je maatje je auto netjes door het parcours? Blijft alles netjes staan? Tijdens een rally draait het om samenwerken en stuurmanskunst.

#### Materiaal

- 2 meubeltransporters of rolscooters
- 2 springtouwen
- 20 pionnen
- 8 tennisballen
- 2 GOALCHA ballen
- Stoepkrijt/2 balanskussens

#### Uitleg

Zet de baan (evt. 2 keer) uit met pionnen/pionnen met ballen erop. Ook leuk om een rotonde te maken van stoepkrijt of een balanskussen.

Tijdens een rally draait het om samenwerken en beheersing. 1 deelnemer zit op de 'auto' met de uiteinden van het springtouw in de handen. De andere ervoor met het springtouw halverwege vast achter de rug. Deze speler trekt de ander rustig door het parcours zonder iets te raken. Zelf niets raken en het karretje ook niet. Aan het eind wisselen en parcours opnieuw volgen

#### Makkelijker

- Hindernissen verder uit elkaar
- Springtouw vasthouden voor je buik en kijken naar de rolscooter
- Duwen i.p.v. springtouw

#### Moeilijker

- Hindernissen dichterbij elkaar
- Goalcha bal als bumper tussen de voeten van degene op het rollende voorwerp

