

ONE WALL HANDBALL

Leuk om te doen !

Lekker intensief en snel spel !

Belangrijkste spelregels:

Veld:

- Lengte 10.60 meter, breedte 6.20 meter. Muurhoogte 4.90 meter
- Opslaglijn voor positie van de serveerder. Bij de opslag blijft de speler achter de lijn en ook de stuit van de bal vindt plaats achter de lijn.
- Zogenaamde shortline/opslaglijn voor waar de opslagbal minimaal overheen moet stuiten in het speelveld.

Er zijn ook muurvarianten met een plint / lijn op de muur, waar de bal boven moet blijven.

Spelers:

- Er wordt 2-2 gespeeld.

Er zijn ook muurkaatsvarianten 1-1.

Om kinderen het spel te leren is een opbouw van 1-1 naar 2-2 verstandig.

Het veld kan dan aangepast worden: breedte kan variëren van 3-4 meter, de lengte iets ingekort tot 8 à 9 meter, voor de hoogte is 4 meter dan ruim voldoende.



Materiaal:

- Er wordt een rubberbal gebruikt. Kleur vrij. Gewicht 65 gram. Diameter 4.8 cm.
- Er zijn officiële blauwe ballen, die ook voor Handball (kaatsen in rackethallen met 4 muren) worden gebruikt. Er is een soort bal voor gevorderde spelers en een iets zachtere voor meer beginnende spelers.
De rubberballen, die goedkoop verkrijgbaar zijn bij Ikea, stuiten iets hoger en voldoen in de praktijk goed. Voor kinderen, die meer tijd nodig hebben voor het schikken en spelen van de bal, zijn de tragere (tennis)ballen aan te raden. Ook andere zachtere rubberballen uit speelgoedzaken met minder stuit zijn uiteraard goed bruikbaar.
- Er wordt gespeeld zonder handbedekking, dus met de blote hand.

Opslag:

- De opslager slaat van achter de opslaglijn de bal na een stuit tegen de muur; de opgeslagen bal moet minimaal over de zogenaamde shortline terechtkomen.
- Als de opslagbal daarvoor al stuit wordt een let gegeven. Een speler krijgt slechts 1x een let; ingeval van een 2^e let, wordt foutslag gegeven. Er is geen sprake van een let als de bal buiten het speelveld terechtkomt, dan is de bal fout.
- De maat van de opslager staat op het moment van de opslag buiten het veld aan de zijkant. Deze mag pas in het veld, als de opgeslagen bal hem gepasseerd is. Dit is om hinderen te voorkomen.
- De opslag gaat over naar de andere partij als beide opslagers aan de beurt zijn geweest. Alleen bij de start van de partij is er sprake van slechts 1 opslager.
- De ontvanger mag niet voor de servicelijn komen voordat de bal de shortline is gepasseerd.

Puntentelling:

- De opslagpartij kan punten scoren.
- Een set is gewonnen bij 11 punten met een verschil van 2 punten.
In trainingssituaties kan ook heel goed op tijd worden gespeeld; bij spelen tot 11 is de duur van de set onvoorspelbaar (varieert van binnen de 10 minuten tot wel een half uur)

Regels:

- Lijn is in.
- De bal moet altijd met één hand worden gespeeld. Er mag niet met een ander lichaamsdeel worden gespeeld.
- Bij het slaan moet de muur rechtstreeks worden geraakt.
- De bal, die terugkomt van de muur, mag direct (volley) of na één stuit worden genomen.
- Spelers mogen buiten de lijnen van het speelveld komen.
- Spelers mogen elkaar niet hinderen. Er wordt dan een let gespeeld.
- Per set kan 2x een time-out worden genomen.

Belangrijkste technieken:

- ✚ **Opslag onder- of bovenhands na een stuit**
- ✚ **Onderhands slaan**
- ✚ **Bovenhands slaan**
- ✚ **Volley**
- ✚ **Drop-kick**



- Alle technieken worden tijdens het spel vaak rechts en links uitgevoerd, uitgezonderd de opslag.
- Voetenwerk (schikken achter de bal) is belangrijk bij dit spel, net als reactiesnelheid.
- Je krijgt van dit spel een sterk schouder; voorwaarde is een juiste slagtechniek (raakpunt voor) om blessures te voorkomen.

Een aantal tips:

Moeilijk serveren

Omdat de opslagpartij punten kan scoren, is het belangrijk, dat je als opslagpartij de bal moeilijk geeft. Je wilt de rally dicteren en aanvallen om te scoren. Mogelijkheden zijn diep tegen de achterlijn serveren, de bal naar de linkerhand van het veld spelen of een strakke snelle bal vlak over de shortline. Omdat je bij de 1^o opslag bij een bal voor de shortline een let krijgt, nemen spelers daar vaak risico en bij de 2^o opslag wordt vaak meer op safe geserveerd.

Afspraken maken

Het is uiteraard belangrijk goed en duidelijk met elkaar te communiceren.

Afspraken hoe op stellen als de tegenpartij serveert, te roepen tijdens de rally wie de bal neemt, zijn belangrijk om misverstanden te voorkomen.

Verdeling posities in het veld, naast elkaar of voor-achter spelen.

Rekening houden met rechts- en linkshandigheid.

Toepassing regels

Uiteraard is leiding van scheidsrechters bij dit spel wenselijk. Daar wordt internationaal ook altijd voor gezorgd: een scheidsrechter met lijnrechters. In trainingssituaties moeten deelnemers zelf zorgen voor toepassing van de regels als bal in of uit, hinderen en de puntentelling.