



Beste leden en ouders van Groesbeeks Glorie,

We hopen dat iedereen in goede gezondheid verkeert. Door de huidige situatie is het momenteel niet mogelijk om elkaar in sporthal Heuvelland te ontmoeten om samen te trainen en wedstrijden te spelen. We willen als vereniging er toch voor zorgen dat iedereen van de handbalsport kan blijven genieten. Dit kan gewoon vanuit je eigen woonkamer of tuin.

In onderstaand document hebben we een overzicht gemaakt met leuke trainingsoefeningen, links naar websites en filmpjes om thuis mee aan de slag te gaan. Er is een verdeling gemaakt in drie categorieën; (i) jongste jeugd, (ii) jeugd en (iii) senioren (en enthousiaste ouders).

Wij wensen jullie heel veel succes en plezier met onderstaande oefeningen.

Pas goed op elkaar.

Werkgroep

PR, Communicatie en Sponsoring

# HANDBAL OEFENINGEN VOOR DE JONGSTE JEUGD LEDEN



Leuke oefeningen voor onze jongste leden! Hieronder hebben wij een aantal oefeningen uitgezocht om jullie balbeheersing te versterken. Deze oefeningen zijn makkelijk thuis uit te voeren. Dus pak je bal, zet de stoelen aan de kant of ga lekker de tuin in. Heel veel plezier.

## OEFENING 1 | Dribbelend gaan zitten, liggen en weer opstaan

**Link 1 - minuut 0:12.** Te moeilijk? Hou het dan bij alleen zitten.

---

## OEFENING 2 | Bal om je heen draaien

**Link 1 – minuut 0:35.** Extra uitdaging, haal dan de bal tussen je benen door (0:48)

---

## OEFENING 3 | Bal naar achter gooien en vangen op de rug

**Link 1 – minuut 1:01.** Tip! Gooi de bal niet te ver en met een boog.

---

## OEFENING 4 | Bal gooien van linker naar rechter hand

**Link 2 – minuut 0:05.** Met een boog de bal vangen met links en rechts.

---

## OEFENING 5 | Bal om je heen dribbelen

**Link 2 – minuut 0:18.** Te moeilijk? Probeer dan eerst dribbelen met linker en rechter hand.

---

**Link 1:** <https://www.youtube.com/watch?v=4PXGA8VR7rQ>

**Link 2:** <https://www.youtube.com/watch?v=aUFfOmFAICc>

# HANDBAL OEFENINGEN VOOR DE JEUGD LEDEN



Hieronder staan een aantal oefeningen om thuis mee aan de slag te gaan.  
Te makkelijk? Kijk dan bij de oefeningen voor de senioren voor een extra uitdaging of  
probeer onderstaande oefeningen zelf moeilijker te maken.

## OEFENING 1 | Balcoördinatie door te dribbelen

**Minuut 0:10** – Link: <https://www.youtube.com/watch?v=H3T1cQK-GeU>

---

## OEFENING 2 | Dribbelen met twee verschillende ballen

**Minuut 0:16** – Link: <https://www.youtube.com/watch?v=hOtMQl0rdUQ>

---

## OEFENING 3 | De gooi-terug-gooi (oefenen tegen de muur)

**Minuut 4:02** – Link: <https://www.youtube.com/watch?v=hOtMQl0rdUQ>

---

## OEFENING 4 | Reactie vermogen (oefen samen met je ouders, broer of zus)

**Minuut 0:01** – Link:

[https://www.youtube.com/watch?v=gjJq3P2Z3m4&list=PLRFeZYO\\_afX4WLyDHUs2juse9OvpeWqms&index=7](https://www.youtube.com/watch?v=gjJq3P2Z3m4&list=PLRFeZYO_afX4WLyDHUs2juse9OvpeWqms&index=7)

---

## OEFENING 5 | Conditie oefening in de vorm van Zumba

**Duurt 20 min** – Link: <https://www.youtube.com/watch?v=0OLiAtvhmpo>

---

# HANDBAL OEFENINGEN VOOR DE SENIOREN (EN OUDERS)



Om de conditie en kracht te behouden die we de laatste tijd hebben opgebouwd hebben wij een paar oefeningen op een rijtje gezet te inspiratie om thuis te sporten. Natuurlijk kan je ook gaan joggen en bootcamp oefeningen doen zoals burpees, lunges, planking enz. Mee sporten met je kind? Deze oefeningen zijn ook zeer geschikt voor fanatieke ouders!

## **OEFENING 1** | Meerdere Aanvallen en vang techniek

Minuut 0:47 – Link: <https://www.youtube.com/watch?v=yAJkv81NP5k&t=43s>

---

## **OEFENING 2** | Coördinatie oefeningen

[https://www.youtube.com/watch?v=fiW\\_hhvXSBY&list=PLp7gT3eHbdEGyc8qb0HbtFYFXa4i0Jr0G&index=10](https://www.youtube.com/watch?v=fiW_hhvXSBY&list=PLp7gT3eHbdEGyc8qb0HbtFYFXa4i0Jr0G&index=10)

---

## **OEFENING 3** | Spring oefeningen

<https://www.youtube.com/watch?v=UMjSKualCx&list=PLp7gT3eHbdEGyc8qb0HbtFYFXa4i0Jr0G&index=43>

---

## **OEFENING 4** | Snel voetenwerk (ladder oefeningen)

<https://www.youtube.com/watch?v=gXkt1txOunI&list=PLp7gT3eHbdEGyc8qb0HbtFYFXa4i0Jr0G&index=3>

---

## **BOOTCAMP** | 20 oefeningen ter inspiratie

<https://www.youtube.com/watch?v=F7k3bQmU58s&list=PLvUOF8toaXWd4kR5QZfzq600oSn6Y4VPL&index=1>

---

## **BRING SALLY UP** | Push-up and squat challenge

<https://www.youtube.com/watch?v=41N6bKO-NVI>      <https://www.youtube.com/watch?v=bqI6slU2A7k>

---