Voorwoord

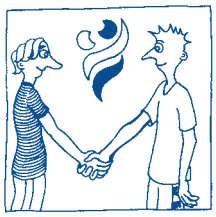
Naast de uitleg van de spelregels, zoals die bij het handbal gebruikt worden, staat dit boekje in het teken van sportiviteit en respect. Het NHV doet samen met de NCSU mee aan het landelijke project Sportcode (onderdeel van het beleid van NOC*NSF). Onder het motto ‘laten we sport sportief houden’, worden in dit boekje daarom ook een aantal onderwerpen behandeld die betrekking hebben op sportiviteit en respect.

In dit boekje hebben we allereerst de belangrijkste spelregels en regels over veiligheid bij elkaar gezet. In de tweede plaats hebben we op een rijtje gezet hoe het zit met sportief en onsportief gedrag. Ken jij eigenlijk alle regels? En weet je ook altijd waarvoor ze bedoeld zijn, zoals een tijdregel? Waarom zou die zijn bedacht? Doe de spelregeltest en probeer daarna de stellingen en vragen over sportiviteit en respect te beantwoorden en kijk of je het ermee eens bent. Vind je iets moeilijk of onduidelijk, vraag het dan aan je trainer, coach of ouder. Want dit boekje is niet alleen gemaakt voor spelers, maar voor iedereen. Kortom: een boekje om te lezen, om met elkaar over te praten en om mee te werken. Dit alles met maar één doel: het spelletje te spelen op een sportieve manier, dus volgens de regels en bedoelingen van het handbalspel!

Graag willen wij de Nederlandse Basketball Bond en het Koninklijk Nederlands Korfbalverbond bedanken. Zij hebben veel energie gestoken in de ontwikkeling van boekjes over spelregels en over sportiviteit en respect, waarvan wij dankbaar gebruik hebben mogen maken. Ook bedanken wij Karen Visser (zij heeft de trekeningen gemaakt), handbalvereniging Nijenrodes, Henny Nijboer en de NCSU, die door hun ervaring met sportiviteit en respect zeer waardevol materiaal hebben geleverd.

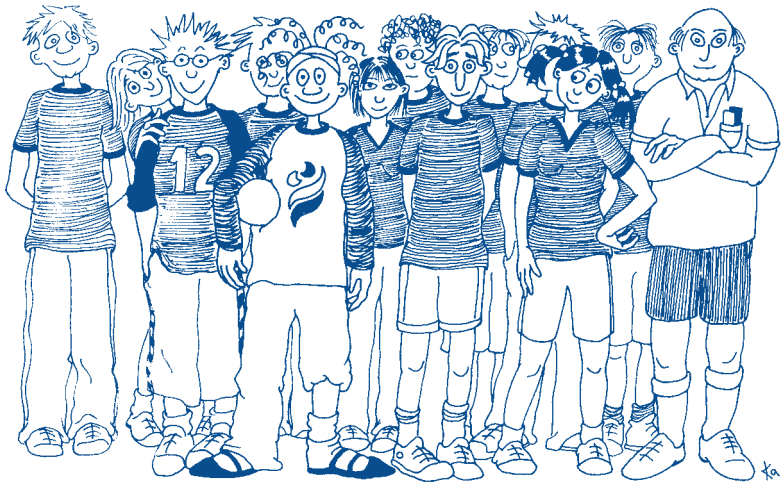
Veel lees- en kijkplezier!

Nederlands Handbal Verbond, januari 2010



Inhoud

- Waarom zijn de spelregels gemaakt? 3
- Even voorstellen 4
- De regels van het handbalspel 5
- Wat is eigenlijk onsportief gedrag? 13
- De regels van het handbalspel (vervolg) 14
- Veiligheid 26
- Spelregelkennis: test jezelf en je medespelers 30
- Fair Play: sportiviteit scoort altijd! 34
- Stellingen en vragen over sportiviteit en respect 35
- Gedragscode 38
- Tenslotte 40



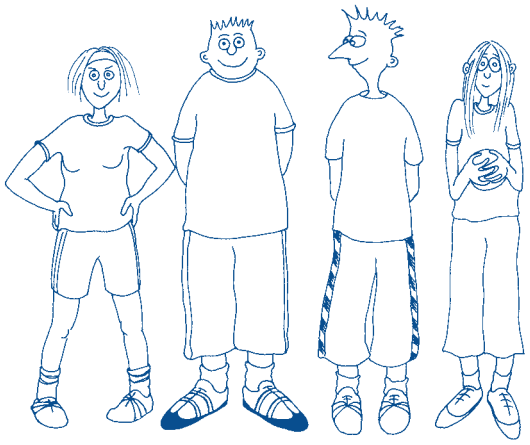
Waarom zijn de spelregels gemaakt?

Spelregels zijn gemaakt om het handbalspel goed te laten verlopen. Voor iedereen moet duidelijk zijn wat wel en wat niet mag. Als er geen regels zijn, wordt het een rommeltje. Want iedereen gaat dan zelf bepalen hoe het spel gespeeld moet worden en wie heeft er dan gelijk? Voor iedereen gelden daarom dezelfde regels.

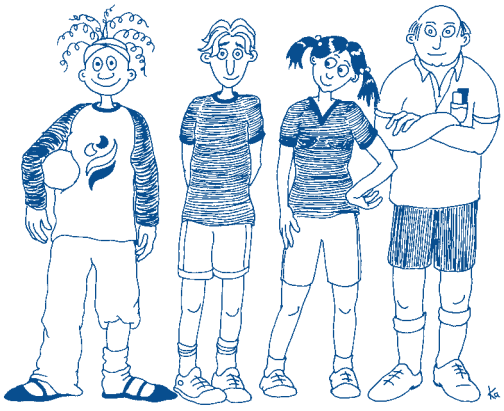
De gezamenlijke regels maken ook dat handbal anders is dan andere sporten. Zo is de afspraak dat een team uit zes veldspelers en een keeper bestaat, en dat er maximaal zeven wisselspelers op de bank mogen zitten. In het veld is een belangrijke regel dat je drie passen mag lopen, één keer stuiten en dan nog maximaal drie passen lopen voor je de bal afspeelt. Het handbal kent ook tijdregels, bijvoorbeeld dat je binnen drie seconden nadat je de bal gevangen hebt, moet afspelen of op doel gooien. Door deze regels wordt het handbalspel snel, dynamisch en verrassend!

Eigenlijk mag er heel veel bij handbal. Wat echt níet mag, is bijvoorbeeld iemand die jou voorbij is gelopen nog een duw geven, of aan de arm trekken. Dit mag ook niet op straat, want het kan gevaarlijk zijn. Trekken en duwen hoort daarom ook niet bij handbal. De scheidsrechter houdt dit in de gaten. Wanneer iemand zich niet aan de regels houdt, kan de scheidsrechter een gele kaart geven of een twee-minutenstraf, of erger nog: een rode kaart! Bedenk daarom dat, hoewel het leuk is om te winnen, het er bij handbal vooral om gaat dat iedereen meedoet en plezier heeft. Handbal is een teamsport en dat betekent: je samen inzetten, samen plezier maken, samen winnen en samen verliezen, alles op een sportieve manier. Iedereen die handbalt hoort zich hiervoor in te zetten!

Even voorstellen:

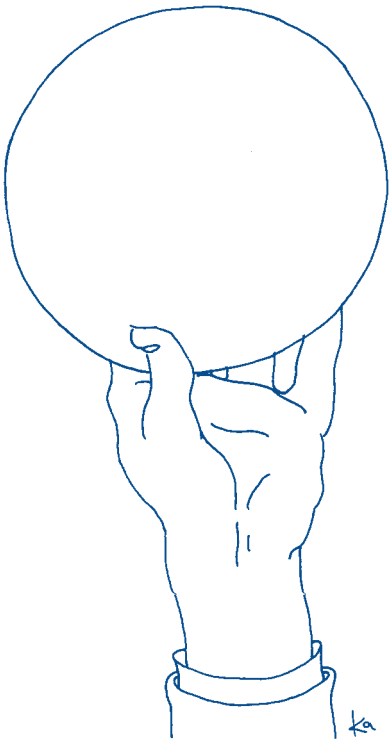


v,l,n,r, Bea, Ed, Max en Lucia

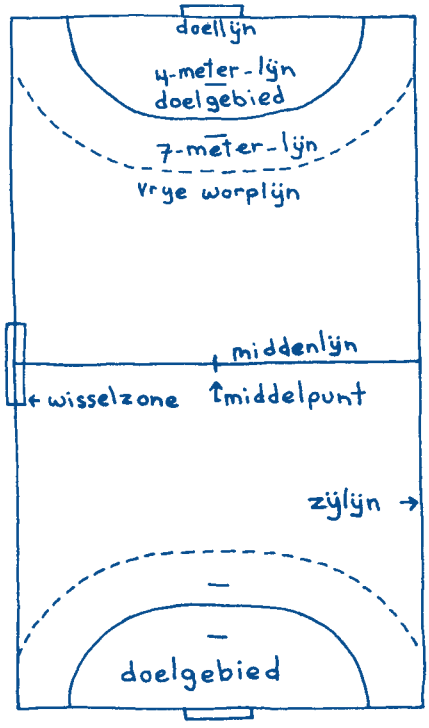


v.l.n.r. Harold, Justin, Aagje en de scheidsrechter

De regels van het handbalspel

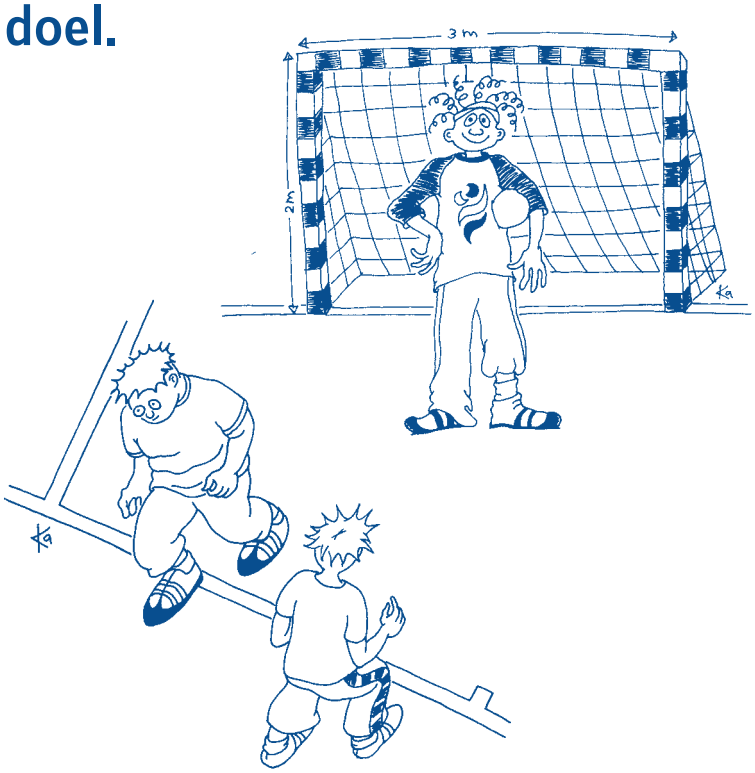


De bal.
Er zijn verschillende ballen:
voor heren, dames, jeugd en mini's.

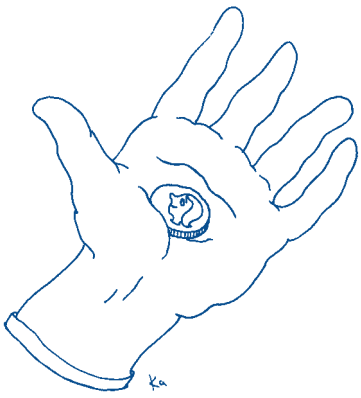


Het veld: 20x40m

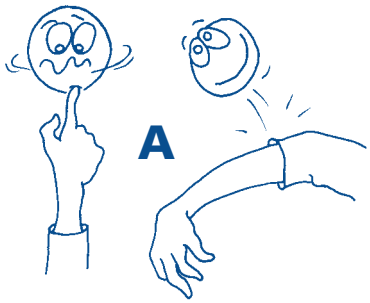
Het doel.



Het wisselen.
Je moet eerst het veld uit, dan pas mag de ander erin (binnen de aangegeven lijnen). Dit geldt ook voor de keeper!



De toss.
Wie de toss wint, mag kiezen: speelhelft of de bal? De bal moet binnen drie seconden na het fluitsignaal gespeeld worden en iedereen moet op zijn eigen helft staan.



Hoe mag de bal gespeeld worden?

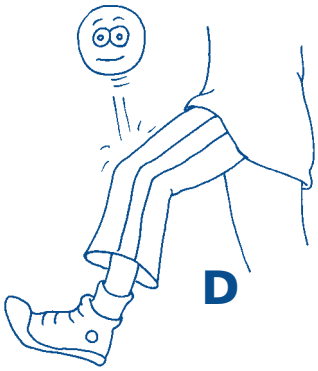
a. hand of arm

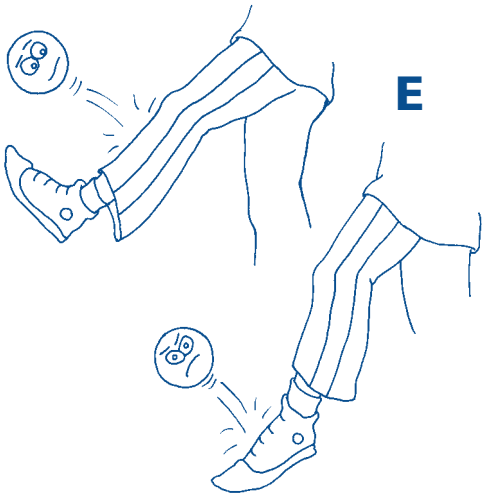
b. romp

c. hoofd

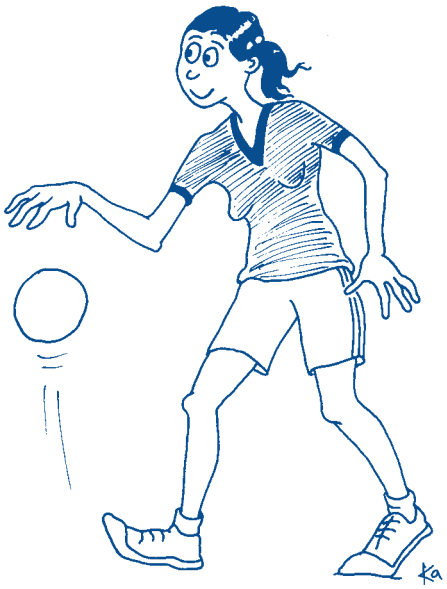
d. knie

e. maar niet met het onderbeen of voet!





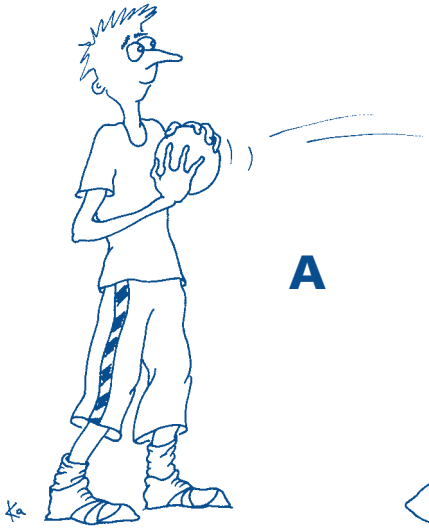
Loopregel:
Aagje mag drie passen met de bal lopen,
dan een keer stuiten en met een of twee handen
de bal vangen en dan nog eens drie passen lopen.
Daarna moet Aagje afspelen.



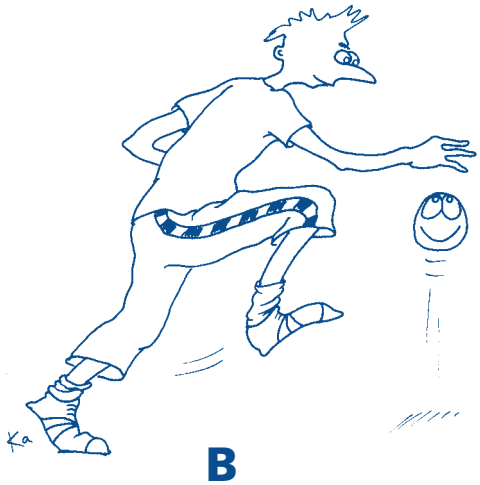
Tippen.
Je mag op de plaats of tijdens
het lopen met een hand stuiten.
Maar als je de bal vastpakt, moet je
na drie passen of na drie seconden
afspelen.

Nederlands Handbal Verbond

Je mag niet langer dan drie seconden contact hebben met de bal, namelijk
a: vangen,
b: lopen en
c: afspelen.

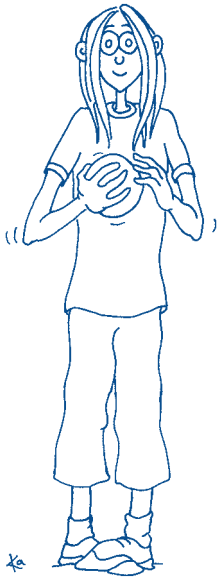


A



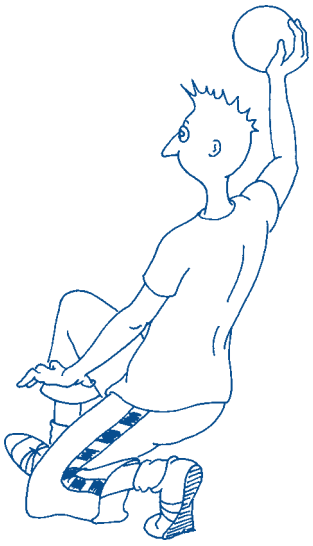
B

C



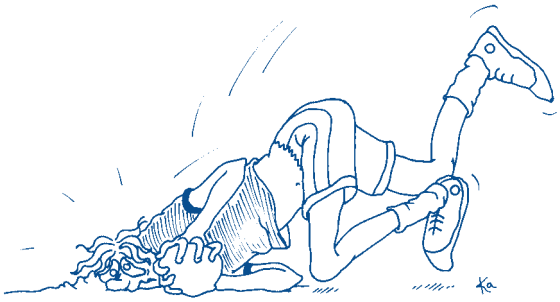
Bal overnemen.
Lucia mag de bal van haar ene naar
haar andere hand overpakken.

Bal overspelen.
Ed mag niet van de ene hand
naar de andere overspelen.
Dit heet alleenspel.

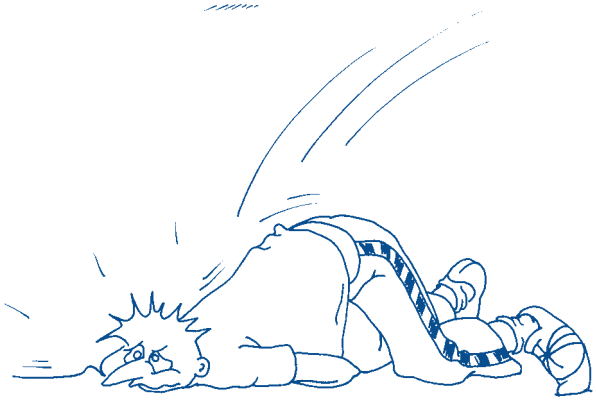


Je mag de bal zittend,
knielend en liggend spelen

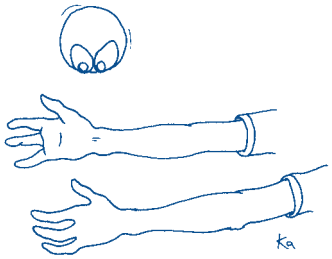
Justin mag vallen met de bal.



Max mag naar de bal vallen,
maar hij mag niet op de bal vallen.



Je kunt in balbezit komen door je armen en handen te gebruiken.



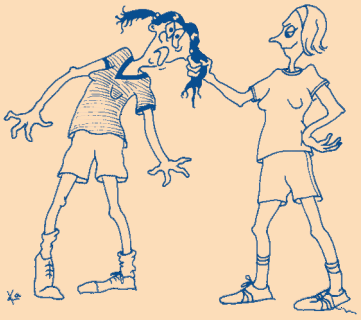
Ed mag niet de bal uit Justins handen slaan.

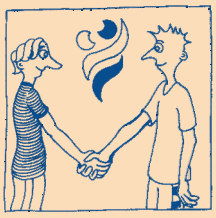
Tikken mag wel!

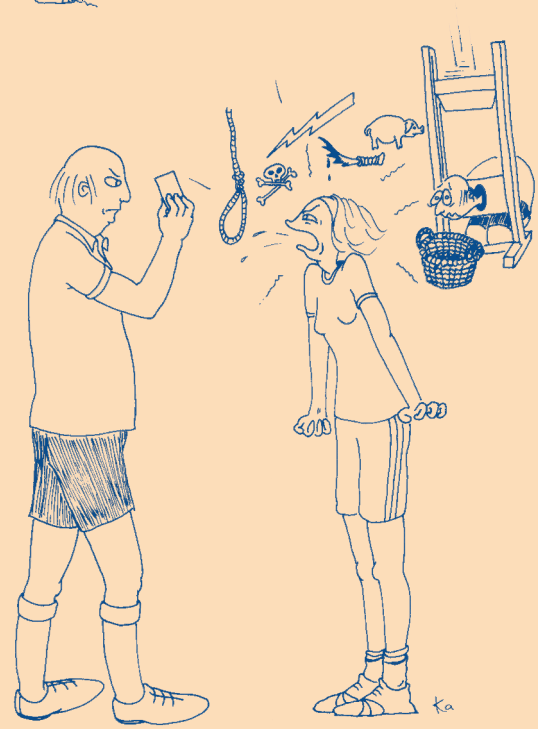
Justin mag Ed de weg versperren met zijn romp, maar niet met zijn armen wijd.

Wat is eigenlijk onsportief gedrag?

Binnen de handbalsport is de laatste paar jaar steeds meer sprake van onsportief gedrag, zowel mondeling als lichamelijk, onder andere door spelers en publiek. Ook is er steeds minder respect voor scheidsrechters. Dit is zelfs zo erg dat sommige scheidsrechters daarom zijn gestopt met fluiten! Het NHV wil daarom dat iedereen een steentje bijdraagt door zich sportief en met respect te gedragen. Luister daarom goed naar de scheidsrechter en wees sportief naar je tegenstander, ook als je verliest!





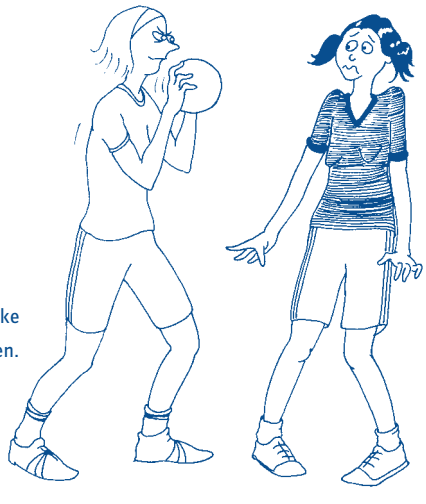


Als Bea harder loopt
dan Aagje, mag zij niet
tegen Aagje aanbotsen.

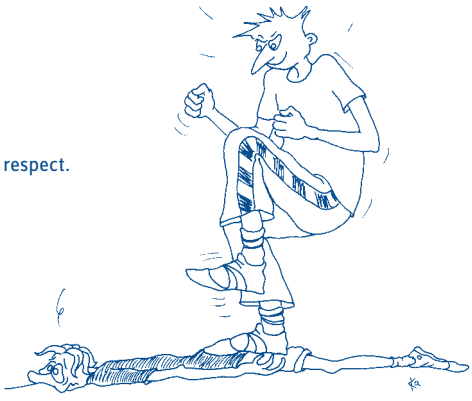
Als Ed stopt, mag Justin niet
tegen hem aanlopen.

Als Ed stilstaat, mag Justin niet tegen hem aanbotsen.

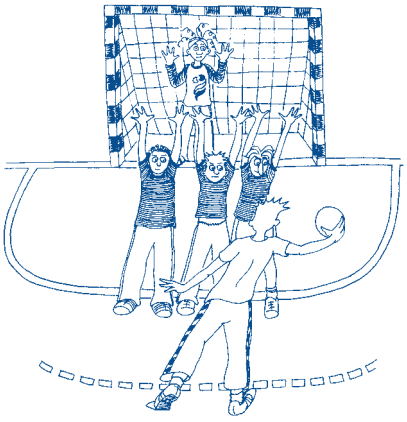
Je mag je tegenstander niet vasthouden en niet duwen.



Je mag geen gevaarlijke schijnbeweging maken.



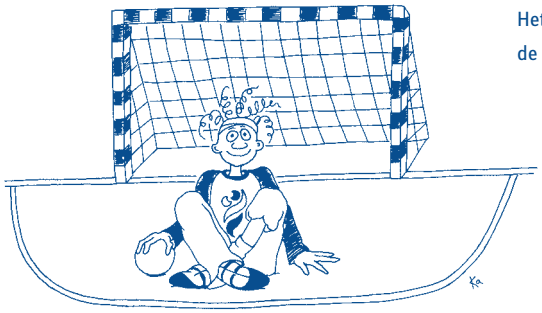
Sportiviteit en respect.



Je mag niet in de verdedigingsmuur gooien. Er langs of er overheen mag wel.

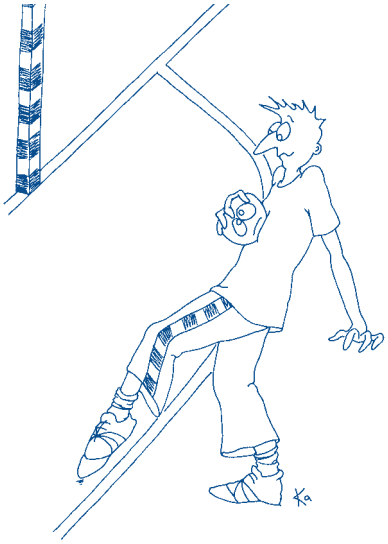
Als Max en Justin de bal gelijktijdig vast hebben, beslist de scheidsrechter wie de bal krijgt.

Lucia mag door meerdere spelers aangevallen worden, zolang er geen overtreding wordt gemaakt.

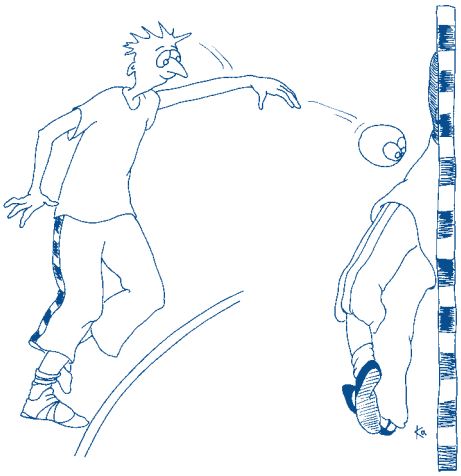


Het doelgebied is voor Harold, de keeper.

Als Justin opzettelijk in het doelgebied van zijn eigen team (van Harold) komt om een doelkans af te weren, geeft de scheidsrechter een 7-meterworp aan de andere partij. Als dit per ongeluk gebeurt, krijgt het andere team een vrije worp.

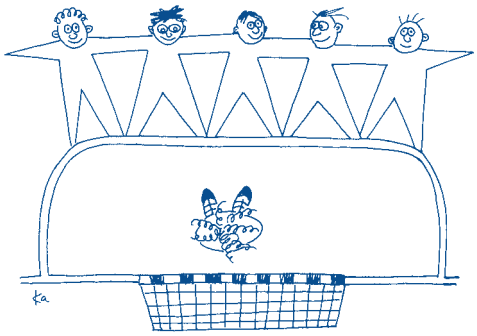


Max is aanvaller en mag niet in het doelgebied komen. Als hij het toch doet, krijgt hij een uitworp tegen.



Max mag wel afzetten voor de cirkel,
en neerkomen in het doelgebied.

De bal die in het doelgebied
ligt is voor Harold.

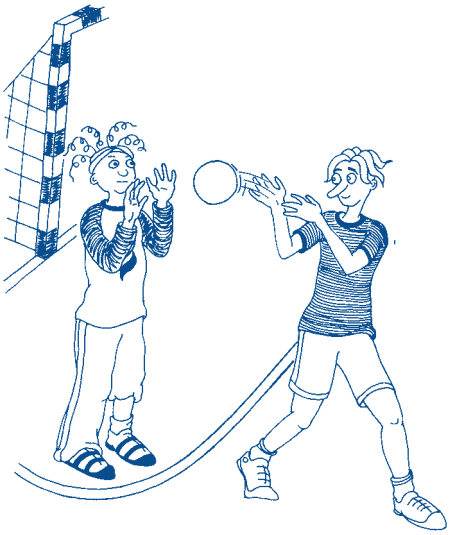


Het gebied boven het doelgebied
is voor iedereen.

Bea mag tippen in het doelgebied.

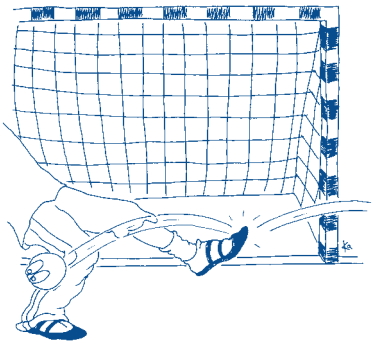
Komt de bal via de lat, paal, keeper of scheidsrechter terug: doorspelen!

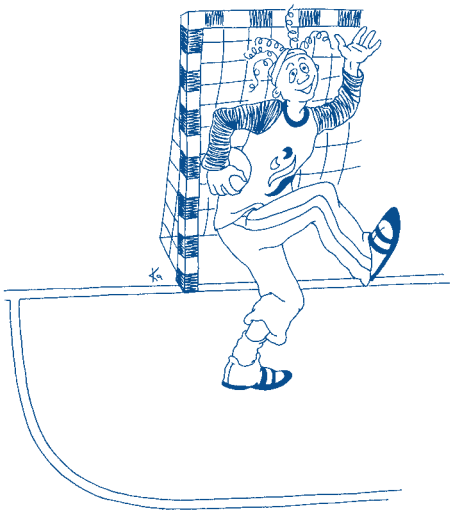
Raakt de bal een verdediger (Justin) en wordt deze gestopt door Harold: doorspelen!



Terugspelen op de keeper mag niet. Komt de bal in het doel, dan is dit een doelpunt voor het andere team. Stopt de keeper de bal, dan krijgt het andere team een vrije worp.

De keeper mag de bal op alle manieren proberen te stoppen, dus ook met de voet.



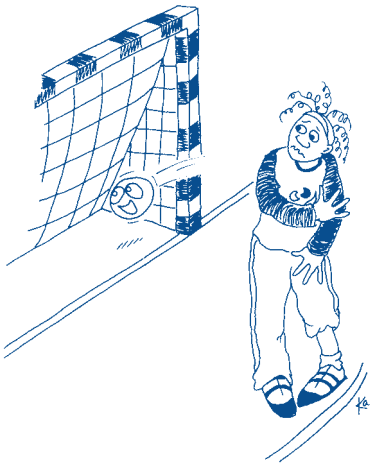


Harold mag zich vrij bewegen in het doelgebied. Bij tijdrekken fluit de scheidsrechter. Harold moet dan de bal binnen drie seconden afspelen.

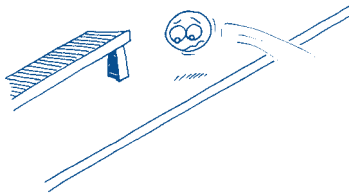
Harold mag niet met de bal zijn doelgebied uit.

Staat Harold in zijn doelgebied, dan mag hij niet de bal van de grond pakken als deze buiten het doelgebied ligt, maar deze wel vangen zolang de bal zweeft.

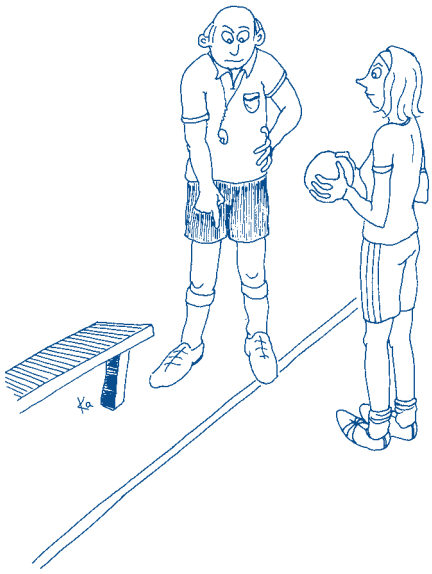
Harold mag buiten zijn gebied (als veldspeler) de bal vangen, maar dan mag hij niet de bal mee terug nemen in zijn doelgebied. Want dan krijgt het andere team een vrije worp!



Het is pas een doelpunt als de bal helemaal over de lijn is.

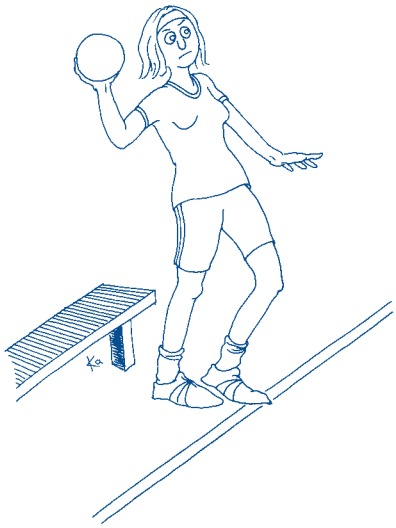


De bal is ook pas uit als die helemaal over de zijlijn is.



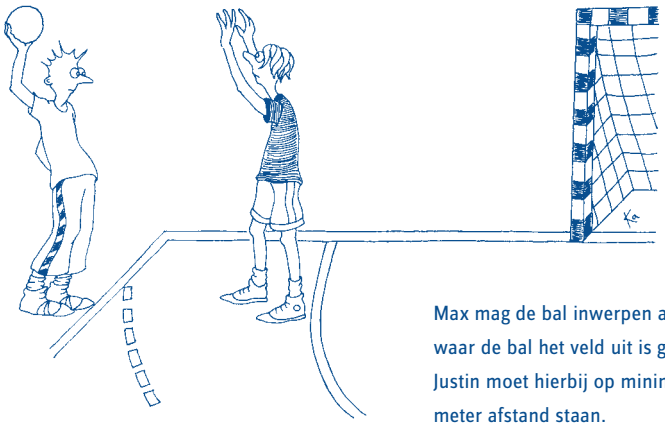
Bea moet de inworp nemen waar de bal over de lijn is gegaan.

Je mag de bal niet tegen iemand aangooien.



Als Bea ingooit, moet ze met een voet op de lijn staan en met een hand gooien.

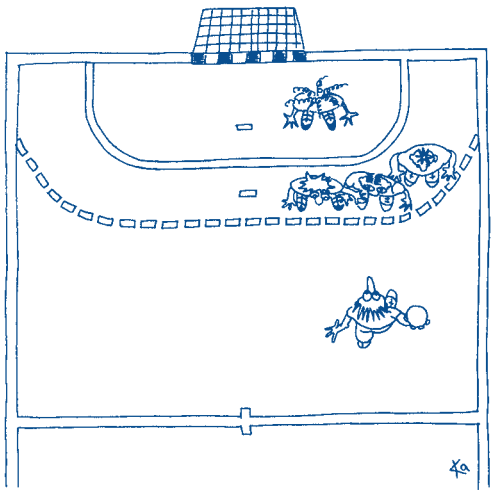
Is de bal, voordat deze over de achterlijn gaat, als laatste aangeraakt door een verdediger (Justin), dan volgt een inworp (hoekworp). Heeft de keeper de bal als laatste aangeraakt, dan krijgt de keeper de bal.



Max mag de bal inwerpen aan de kant waar de bal het veld uit is gegaan. Justin moet hierbij op minimaal drie meter afstand staan.

Wanneer krijgt de
tegenstander een vrije worp?

a. als je verkeerd wisselt
b. als je een fout maakt tegen
je tegenspeler
c. als je een fout maakt bij
het doelgebied
d. als de keeper een fout maakt
e. bij een verkeerd genomen
7-meterworp,
bijvoorbeeld een voetfout
f. bij onsportief gedrag



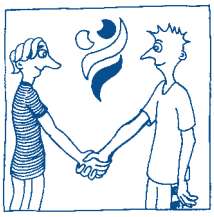
Bij een vrije worp moeten
de verdedigers altijd op minimaal
drie meter afstand staan.

Wanneer moet
een 7-meterworp
genomen worden?

Bij een 7-meterworp mag je
een valworp maken.

Ed mag bij een
7-meterworp niet
de lijn raken en zijn
voet moet aan
de grond blijven.

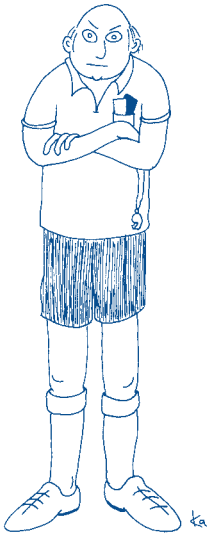
Passief spel is niet leuk en mag ook niet,
want dan krijg je een vrije worp tegen.



Als Bea de bal weggooit of meeneemt bij een vrije worp voor de tegenstander, is dat onsportief en krijgt ze van de scheidsrechter een twee-minutenstraf. Je kunt de bal dus maar beter snel neerleggen, omdat je hiermee ook je eigen team benadeelt!

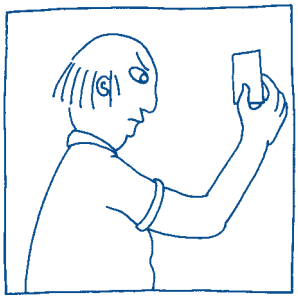
Veiligheid

Om veilig te kunnen handballen is het belangrijk dat je bij de trainingen en wedstrijden geen sieraden draagt. Dit is gevaarlijk voor jezelf en voor je tegenstander en kan zelfs blessures veroorzaken!
Laat daarom horloges, kettingen, oorbellen en andere sieraden thuis, of lever deze voor de training of wedstrijd in bij je coach.

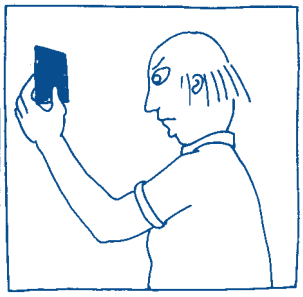


De scheidsrechter leidt het spel en let op het gedrag van de spelers. Hij blijft hierbij zoveel mogelijk uit de buurt van de bal. De scheidsrechter bestraft overtredingen en telt de doelpunten. Over zijn beslissingen kan niet gediscussieerd worden!

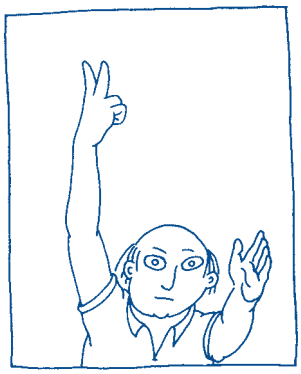
De scheidsrechter kan verschillende straffen geven.



a. Een gele kaart.
Een gele kaart is een waarschuwing voor:
- niet navolgen van de spelregels
- onsportief gedrag



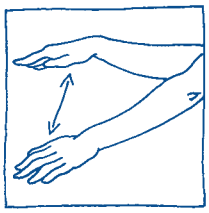
b. Een rode kaart.
Dit betekent dat je niet meer mag meedoen. Na twee minuten mag iemand anders weer het veld in.
Je krijgt een rode kaart bij:
- derde twee-minutenstraf
- een grove overtreding
- zeer onsportief gedrag



c. Twee-minutenstraf.
Je mag twee minuten niet meedoen.
Je krijgt een twee-minutenstraf bij:
- niet neerleggen van de bal
- een verkeerde wissel
- voor onsportief gedrag
- niet naleven van de spelregels

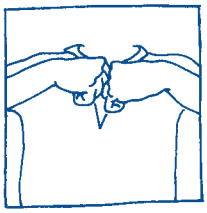
Wat bedoelt de scheidsrechter?

Je bent in het doelgebied gekomen.



Vang-, stuit- of tipfout.

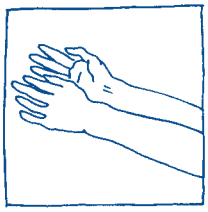
Loopfout.



Klemmen, duwen of vasthouden.

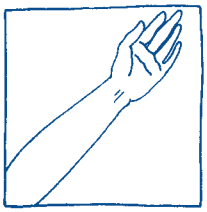
Slaan naar de tegenstander.

Aanvallendefout (tegen iemand aanlopen).

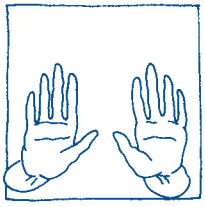


Inworp en de richting.

Ulitworp (keeper).

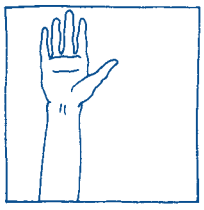


Vrije worp en de richting.



Afstand houden bij een vrije worp (drie meter).

Passief spel

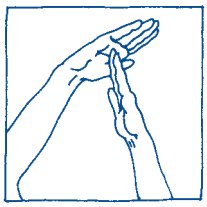


Doelpunt

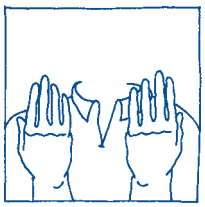
Wat bedoelt de scheidsrechter?

Gele kaart (waarschuwing) of rode kaart (uitsluiting).

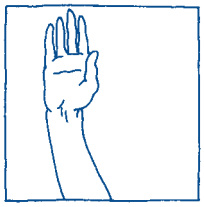
Twee-minutenstraf (tijdelijke uitsluiting voor twee minuten).



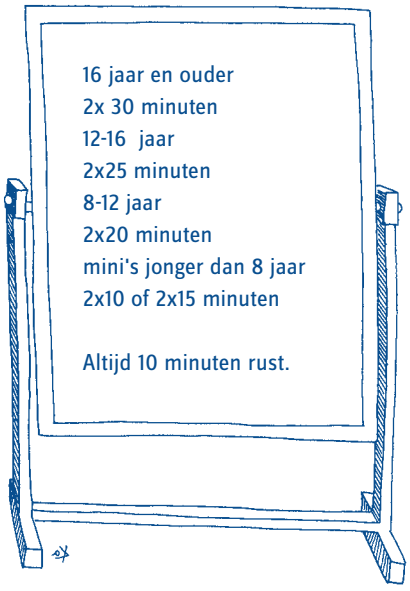
Time-out.



Blessurebehandeling.



Waarschuwingsteken passief spel.



De speeltijden verschillen per leeftijd.

Spelregelkennis:

test jezelf en je medespelers. Kruis het juiste antwoord aan.

1. Waar moet de tegenpartij zich op het speelveld bevinden, wanneer een beginworp na een doelpunt wordt genomen?

- ❑ a. op eigen speelhelft, minimaal op drie meter afstand van de werper.
- ❑ b. op eigen speelhelft.
- ❑ c. overal op het speelveld, minimaal op drie meter afstand van de werper.

2. Hoe moet de inworp worden genomen?

- ❑ a. op de juiste plaats, achter de zijlijn.
- ❑ b. na het fluitsignaal met beide voeten op de zijlijn.
- ❑ c. op de juiste plaats, met een voet op de zijlijn tot de bal de hand van de werper heeft verlaten.

3. Twee speelsters, Aagje en Bea, maken op het speelveld gelijktijdig een overtreding. Welke beslissing neemt de scheidsrechter?

- ❑ a. een scheidsrechterworp op de plaats van de overtreding.
- ❑ b. hij laat de speelsters vechten om de bal, totdat een van beide in balbezit is.
- ❑ c. hij geeft een vrije worp aan die partij waarvan hij denkt dat die er het meeste recht op heeft.

4. Hoe mag je de bal van de hand van de tegenstander spelen zonder de tegenstander aan te raken?

- ❑ a. vanuit elke richting met een geopende hand.
- ❑ b. met de zijkant van de hand.
- ❑ c. met twee handen tegelijk.

5. Een doelpunt is gemaakt als:

- ❑ a. de bal op de doellijn ligt.
- ❑ b. de bal in zijn volle omvang de doellijn heeft gepasseerd en er geen overtreding is gemaakt door de aanvallende partij.
- ❑ c. de bal zich tussen de doelpalen bevindt.

6. Tijdens de wedstrijd ziet de scheidsrechter dat een speler op het speelveld een vriendschaps(arm)bandje draagt. Wat moet de scheidsrechter doen?

- ❑ a. laten doorspelen.
- ❑ b. een waarschuwing geven aan die speler.
- ❑ c. opdracht geven aan die speler om direct te wisselen om het bandje af te doen.

7. Een verdediger maakt steeds de fout om de tegenstander de weg te versperren met gespreide armen. De scheidsrechter heeft de verdediger al een waarschuwing gegeven door middel van een gele kaart. Wat zal de scheidsrechter de volgende keer beslissen?

- ❑ a. gewoon laten doorspelen.
- ❑ b. nog een gele kaart.
- ❑ c. een tijdelijke uitsluiting (twee minuten het veld verlaten).

8. Als de scheidsrechter fluit voor het nemen van een worp, moet de bal binnen drie seconden worden gespeeld. Welke uitzondering is hier op?

- ❑ a. geen enkele.
- ❑ b. de vrije worp.
- ❑ c. de 7-meterworp (strafworp).

9. De inworp wordt door Bea niet op de juiste plaats genomen. Er worden vele meters gesmokkeld. Wat doet de scheidsrechter?

- ❑ a. hij laat doorspelen.
- ❑ b. hij laat de inworp over nemen op de juiste plaats, na een fluitsignaal.
- ❑ c. hij geeft de tegenpartij de bal om in te werpen op de juiste plaats, na een fluitsignaal.

10. Bij welke spelsituatie geeft de scheidsrechter geen vrije worp?

- ❑ a. bij foutief spelen van de bal (bijvoorbeeld het schoppen van de bal).
- ❑ b. als de spelers geen enkele poging doen om een doelpunt te maken (passief spel).
- ❑ c. bij het tegen de regels in verhinderen van een vrije doelkans op het gehele speloppervlak.

11. De scheidsrechter fluit voor de tweede keer tegen Bea omdat zij het lichaam van Aagje vasthoudt. Aagje heeft geen vrije doelkans, maar is wel in balbezit. Hoe luidt de beslissing?

- ❑ a. een vrije worp voor Aagje.
- ❑ b. een 7-meterworp (strafworp) voor Aagje.
- ❑ c. een vrije worp voor Aagje en een waarschuwing (gele kaart) voor Bea.

12. Jij bent in balbezit. Je hebt de bal onder controle en je hebt een vrije doelkans. Een tegenstander loopt achter je aan. Jullie lopen in dezelfde loopbaan. Jij stopt plotseling op de vrije worplijn, daardoor botst de tegenstander tegen jou waardoor je de bal kwijtraakt. Wat beslist de scheidsrechter?

- ❑ a. een vrije worp voor jou.
- ❑ b. een waarschuwing voor jou, want je had niet hoeven stoppen.
- ❑ c. een 7-meterworp voor jou.

13. Van waaruit moet het wisselen van de keeper (Harold) gebeuren?

- ❑ a. naast het doel.
- ❑ b. vanuit de eigen wisselruimte, over de eigen wissellijn.
- ❑ c. ergens aan de zijlijn.

14. Kort voor het einde van de wedstrijd krijgen de tegenstanders een vrije worp in het vrije worpgebied. Dan gaat de zoemer, einde wedstrijd. De vrije worp is nog niet genomen. Wat nu?

- ❑ a. affluiten van de wedstrijd. Helaas, het is tijd.
- ❑ b. vrije worp laten nemen, na het fluitsignaal van de scheidsrechter.
- ❑ c. vrije worp laten nemen na het fluitsignaal van de scheidsrechter en het directe resultaat afwachten.

15. Justin is gevallen, er zit bloed op zijn knie. Het is niet ernstig en Justin is een flinke jongen: hij wil doorspelen. Wat beslist de scheidsrechter?

- ❑ a. hij mag fijn doorspelen, dan is het sneller over.
- ❑ b. voor hij verder mag spelen moet de wond eerst behandeld worden, er mag geen bloed meer aan zijn knie zitten. Dus Justin moet direct het veld verlaten.
- ❑ c. De scheidsrechter beslist dat Justin niet meer op het speeloppervlak mag deelnemen aan de wedstrijd, ondanks dat alles helemaal schoon is.

16. Aagje speelt de bal terug naar Harold die in zijn doelgebied staat; dat ziet zij bij het voetballen immers ook gebeuren. Wat beslist de scheidsrechter?

- ❑ a. hij laat gewoon doorspelen.
- ❑ b. hij geeft een 7-meterworp aan de tegenpartij.
- ❑ c. hij geeft een vrije worp aan de tegenpartij.

de antwoorden staan op pagina 40

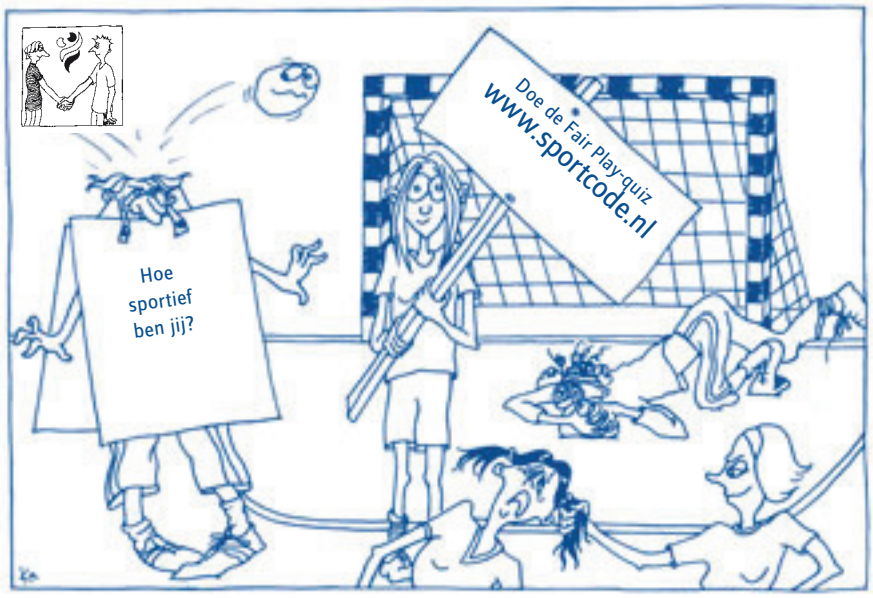
Fair Play: sportiviteit scoort altijd!

Iedereen die aan sport doet, kent de term 'Fair Play'. Met 'Fair Play' bedoelen we eigenlijk 'sportief gedrag'. Dat betekent allereerst dat je handbalt volgens de regels, dus zonder overtredingen te maken of de competitie te vervalsen. Maar het betekent ook dat je handbalt met respect voor je medespelers, tegenstanders en de scheidsrechter. Dat je speelt zonder vervelende dingen te roepen of iemand expres te duwen of hem een doelkans ruw te ontnemen. We noemen het ook wel de sportcode waar iedereen (handballers, trainers, coaches, scheidsrechters, ouders, publiek etc.) zich aan moet houden. Tijdens de trainingen en wedstrijden leer je, net als op school, respect te hebben voor elkaar. Winnen is natuurlijk leuker dan verliezen, maar niet ten koste van alles. Laten we sport sportief houden!

Wat is eigenlijk onsportief gedrag?

Onsportief gedrag is, als een speler of een coach zich, buiten de regels om, niet gedraagt zoals van hem verwacht mag worden. Voorbeelden van onsportief gedrag zijn:

- het expres tegenhouden, vasthouden, duwen of slaan van je tegenstander
- het plagen van een medespeler of tegenstander
- het expres overtreden van de regels
- een tegenstander expres blesseren
- commentaar leveren op beslissingen van de scheidsrechter



Stellingen en vragen

Stellingen en vragen over sportiviteit en respect. Doe dit samen met je team en de trainer/coach! Bedenk of je het eens bent met de volgende stellingen.

Stelling 1

Je mag in het spel net zo ver gaan als de scheidsrechter toelaat.

❑ mee eens ❑ mee oneens

Stelling 2

De aanwijzingen van mijn coach volg ik altijd op.

❑ mee eens ❑ mee oneens

Stelling 3

Als speler ben je verantwoordelijk voor het gedrag van je supporters op de tribune.

❑ mee eens ❑ mee oneens

Stelling 4

Als je vóór staat en het einde van de wedstrijd nadert, dan is tijdrekken een slimme methode om de wedstrijd uit te spelen.

❑ mee eens ❑ mee oneens

Stelling 5

Het is logisch dat een scheidsrechter van jouw vereniging een beetje in jullie voordeel fluit.

❑ mee eens ❑ mee oneens

Stelling 6

Als de wedstrijd uit de hand loopt, is dat de schuld van de tegenstander of van de scheidsrechter.

❑ mee eens ❑ mee oneens

Stelling 7

Als ik een wedstrijd verloren heb, ga ik eerst een potje lopen schelden, dat lucht pas op!

❑ mee eens ❑ mee oneens

Stelling 8

Als een team alles dik verliest, moet het de volgende keer een klasse lager worden ingedeeld.

❑ mee eens ❑ mee oneens

Hier nog wat meerkeuzevragen.

Vraag 1. Na afloop van een verloren wedstrijd...

❑ baal ik enorm en loop ik na het groeten meteen naar de kleedkamer.
❑ feliciteer ik de tegenstander, bedank de scheidsrechter voor het fluiten en neem afscheid van hen door te groeten.
❑ loop ik zonder te feliciteren en te groeten weg, nadat ik aan de scheidsrechter gevraagd heb of hij nu zijn zin heeft.

Vraag 2. In een aanval van jouw partij wordt een actie van een teamgenoot afgefloten omdat hij vier passen heeft gemaakt. Je teamgenoot loopt kwaad naar de scheidsrechter omdat hij het er helemaal niet mee eens is. Wat doe je als aanvoerder?

❑ Je loopt ook naar de scheidsrechter om te protesteren. Je teamgenoot heeft inderdaad teveel passen gemaakt, maar hoe haalt die scheidsrechter het in zijn hoofd om daarvoor te fluiten!
❑ Je probeert hem tegen te houden en vertelt hem dat de scheidsrechter gelijk heeft. Ook zeg je hem dat protesteren geen zin heeft en dat hij er alleen maar een grotere straf door kan krijgen.
❑ Je loopt naar je medespeler en zegt hem dat hij gelijk heeft en dat de scheidsrechter het dit keer niet goed gezien heeft.

Vraag 3. Als je het niet mee eens bent met een beslissing van de scheidsrechter, dan...

❑ ga ik meteen klagen. Hoe haalt hij het in zijn hoofd!
❑ accepteer ik de beslissing en vraag ik op een goede manier uitleg aan de scheidsrechter.
❑ kijk ik verbaasd naar de scheidsrechter en houd de bal nog even bij me om de tegenstander nog wat te pesten.

Vraag 4. Als een tegenstander mij uitdaagt door tegen mij te praten of me een paar keer opzettelijk te duwen/trekken, dan...

- ❑ blijf ik gewoon rustig en probeer hem door goede acties te maken zijn mond te snoeren.
- ❑ zal ik het hem betaald zetten door hem de eerstvolgende aanval zo aan te pakken dat hij geblesseerd van het veld moet.
- ❑ kan ik er niet tegen en vraag de coach of hij me op een andere plaats wil neerzetten.

Vraag 5. Als we tegen een ploeg spelen die niet zo goed (knudde) is, dan...

- ❑ maak ik de tegenstanders in het veld door gebaren te maken duidelijk dat wij veel beter zijn en dat ze maar eens een keertje beter moeten trainen.
- ❑ probeer ik er, ondanks het krachtverschil, toch een zo leuk en sportief mogelijke wedstrijd van te maken, zowel voor de tegenstander als voor ons eigen team.
- ❑ wil ik de tegenstander zo dik mogelijk inmaken.

Vraag 6. Als een speler bij mij in het team niet zo goed speelt en een aantal keer naast het doel gooit dan...

- ❑ zorg ik wel dat ik telkens de bal krijg, dan halen we misschien nog wat punten.
- ❑ zet ik hem voor schut. Ik word boos op hem en zeg dat hij niet zo dom moet gooien en dat hij beter zijn best moet doen.
- ❑ vraag ik hoe het komt dat hij niet zo goed speelt en vraag na de wedstrijd aan de coach of hij hem bij de volgende training wil helpen.

Vraag 7. Fair Play is...?

- ❑ Goede vraag, heb geen flauw idee.
- ❑ Het was iets met regels en respect, maar wat het nou precies is, zou ik niet weten.
- ❑ Plezier hebben in het handbal door het eerlijk spelen ervan. Dit houdt in dat je respect hebt voor je teamgenoten, de scheidsrechter, de tegenstander en het publiek en dat je je aan de geldende (spel)regels houdt.

Gedragscode

In de onderstaande gedragscode wordt beschreven hoe je je moet gedragen.
Deze gedragscode geldt niet alleen voor sporters, maar ook voor trainers en coaches, scheidsrechters, bestuurders, ouders, de media en het publiek.

Bron: H. Nijboer (Werkgroep R7).

Algemeen

De volgende gedragscode geldt voor iedereen binnen de club!

1. Respecteer de regels van het handbal.
2. Respecteer de mede- en tegenstander binnen je sport.
3. Behandel alle deelnemers binnen het handbal gelijkwaardig.
4. Gebruik geen geweld bij het handballen: niet slaan, niet schelden en niet pesten.
5. Zorg samen voor een faire sport.

Sporters

1. Probeer te winnen met respect voor jezelf, je teamgenoten en je tegenstanders.
2. Aanvaard de beslissingen van scheidsrechters.
3. Onsportiviteit van de tegenstander is nooit een reden om zelf onsportief te zijn.
4. Respecteer al die mensen die ervoor zorgen dat jij kunt handballen, trainen en wedstrijden spelen. Dit is namelijk niet zo vanzelfsprekend.

Ouders en verzorgers

1. Bedenk dat kinderen sporten voor hún plezier en niet voor het plezier van de ouders.
2. Moedig uw kind altijd aan om volgens de regels te spelen.
3. Leer uw kind dat eerlijke pogingen net zo belangrijk zijn als winnen.
4. Val een beslissing van een scheidsrechter niet in het openbaar af en trek nooit de integriteit van dergelijke personen in twijfel.
5. Erken de waarde en het belang van vrijwillige trainers en coaches. Zij geven hun tijd en kennis om het sporten/de recreatie van uw kind mogelijk te maken.

Trainers/coaches

1. Leer uw spelers dat de spelregels afspraken zijn waar niemand zich aan mag onttrekken.
2. Deel daar waar mogelijk is de kinderen in volgens leeftijd, lengte, vaardigheid en fysieke gesteldheid.
3. Vermijd dat getalenteerde spelers te veel in het veld staan. De minder goede spelers

hebben zeker evenveel speeltijd nodig en hebben daar ook recht op.
4. Schreeuw niet en maak de kinderen nooit belachelijk als zij fouten maken of een wedstrijd verliezen.
5. Ontwikkel teamrespect voor de vaardigheid van de tegenstander en voor de beslissingen van de scheidsrechter en voor de trainer van de tegenstander.

Bestuurders

1. Zorg ervoor dat er gelijke mogelijkheden voor deelname in de sport bestaan voor alle jongeren, ongeacht hun vaardigheid, geslacht, leeftijd of handicap.
2. Toestellen en voorzieningen moeten voldoen aan de veiligheidseisen en geschikt zijn voor alle jongeren.
3. Zorg ervoor dat er goed toezicht is door gediplomeerde en ervaren trainers en officials, die in staat zijn sportiviteit en goede technische vaardigheden te bevorderen.

Scheidsrechters

1. Pas de regels aan aan het niveau van de spelers.
2. Gebruik uw gezond verstand om ervoor te zorgen dat het plezier van de jeugd in het spel niet verloren gaat door te veel ingrijpen.
3. Wees beslist, objectief en beleefd bij het constateren van fouten.
4. Beoordeel opzettelijk, goed getimed 'foul play' als onsportief, waardoor het respect voor eerlijk spel wordt bevorderd.

Toeschouwers (incl. ouders)

1. Denk eraan dat de jeugd voor haar eigen plezier deelneemt aan georganiseerde sportbeoefening. De jeugd doet dit niet voor uw vermaak, noch zijn de sporters mini-profsporters.
2. Toon respect voor tegenstanders/tegenspelers. Zonder hen zou er geen wedstrijd zijn.
3. Veroordeel elk gebruik van geweld.
4. Respecteer de beslissing van de scheidsrechter en jury.
5. Zorg ervoor dat uw gedrag sportief is. Goed voorbeeld doet goed volgen.

Media

1. Begrijp dat kinderen geen miniprofs zijn.
2. Weet het verschil tussen de sportprogramma's voor volwassenen en jongeren.
3. Toon dat eerlijk spel door jongeren en eerlijke pogingen iets te presteren ook 'nieuws' en interessant voor de lezer kan zijn.
4. Plaats op zichzelf staande onsportieve incidenten in de juiste context.

Tenslotte

Tot zover de kennismaking met de spelregels van handbal en met het onderwerp sportiviteit en respect. We hopen dat je het leuk hebt gevonden! Bedenk dat hoe beter je de spelregels kent, hoe sportiever het handbalspel kunt spelen. En dat willen we natuurlijk allemaal! Want handbal is vooral leuk als iedereen zich aan de regels houdt en op een sportieve en respectvolle manier met elkaar omgaat, niet alleen met je teamgenoten, maar ook met je tegenstander, met de scheidsrechter en iedereen in en om het veld. Laten we sport sportief houden!

Antwoorden spelregeltest:

1. c
2. c
3. c
4. a
5. b
6. c
7. c
8. a
9. b
10. c
11. c
12. c
13. b
14. c
15. b
16. c