

**HAND
BAL
X-TRA**



**BEACH
HANDBAL**

Eerste echte beach-handbalclub in Overmere

Het moest er eens van komen. Beach-handbal werd al wel op verschillende plaatsen beoefend, er bestaat een Belgisch kampioenschap en vooral als de zaalcompetities stil liggen, wordt beach-handbal als een leuke ontspanning beschouwd. Maar onder impuls van o.a. Joeri Wouters, onze beach-coördinator, zag een eerste club het levenslicht, die prioritair op het beach-handbal mikt.

Het zand aan het meer van Overmere-Donk in de gemeente Berlare was ook in het verleden al een favoriete plek voor een aantal fervente beoefenaars. Wij trokken voor meer informatie naar de gloednieuwe club en naar de initiatiefnemers, met name Filip van Lysebeth.

Wie is Filip van Lysebeth?

“Een 47 jarige vader van 2 kinderen die in het dagelijks leven actief is als componist/producer in zijn muziekstudio. Daarnaast ben ik ook als trainer actief bij beachhandbalclub Tilburg en nu ook voorzitter van BHC den donk.”

Hoe kom je in het beach-handbal terecht?

“Dat gebeurde tijdens de Corona-periode. Er mocht toen enkel buiten nog gehandbald worden, dus trokken we naar het strand van het provinciaal domein Nieuwdonk hier in Overmere. Eerst om gewoon buiten te handballen, maar we evolueerden verder naar het echte beach-handbal. En toen iedereen na de lockdown weer de zaal in trok, zijn wij gewoon buiten gebleven.”

Waarom het opstarten van een beach-handbalclub?

“Zelf kan ik helaas geen handbal meer spelen wegens ernstige evenwichtsstoornissen. Als trainer heb ik dan de afweging gemaakt tussen enerzijds een maffe sporthal, met houten banken en betonnen muren. Of in het zonnetje zitten, voetjes in het zand met uitzicht over het water en een ijsje tijdens de pauze. Ik heb voor de vakantiesfeer gekozen.

Nee, in het begin leek dat bij een droom te zullen blijven tot Joeri mij vorig jaar vroeg of ik zin had om samen te werken rond beach-handbal. Dan is het heel snel gegaan. Nieuwdonk zette zich mee achter het project en reserveerde een deel van het strand voor beach-handbal. Mijn tandarts vulde voor één keer niet mijn tand maar het gat in onze begroting. En BHC Den Donk was een feit.”

Waar komt de eerste club?

“Je kan ons vinden op het provinciaal domein Nieuwdonk, Dendermondsesteenweg 13A in 9290 Overmere.”

Wat zijn de grootste verschillen tussen een beach-club en een gewone?

“Dat is een heel groot verschil. De periode dat je beach-handbal buiten kan spelen in België is beperkt tot een 4-tal maanden. Dus er moet naar opleiding toe kort en intensief gewerkt worden. Competitie is er enkel in de vorm van toernooien. Het voordeel hiervan is dat er op korte tijd veel

wedstrijdritme opgedaan wordt. Nadeel is dat er vaak te weinig tijd is om dingen aan de basis bij te sturen.

Ook op vlak van omkadering is het allemaal een beetje zoeken, maar we krijgen heel veel steun van de VHV uit en dat maakt het wel leuk werken. Pionierswerk is vaak zweten maar wel heel verrijkend.”

Waar streef je naar voor de komende jaren?

“De voornaamste doelstelling van de club is de beach-handbalsport in België te gaan promoten. De sport meer bekendheid geven bij het publiek door het geven van initiaties op scholen, bij jeugdbewegingen en op strandevenementen.

Daarnaast hoop ik zoveel mogelijk zaalspelers te kunnen overtuigen van het feit dat het spelen van beach-handbal in het tussenseizoen niet alleen leuk is maar ook kan bijdragen tot hun algemene ontwikkeling als speler in zaal.

Vorige zomer heb ik gedurende drie maanden getraind met jeugdspelers van verschillende leeftijden en kon je bij allemaal een duidelijke vooruitgang zien op vlak van sprongkracht, stressbestendigheid bij balcirculatie op een kleine ruimte, shotkracht en wendbaarheid. Bij buitenlandse zaalclubs gaat men de jeugd vaak motiveren richting beach-handbal juist omwille van die voordelen. Hopelijk lukt dat bij ons ook.

Daarnaast is het natuurlijk ook de bedoeling een team uit te bouwen waarmee we kunnen deelnemen aan internationale toernooien. Want dat is tenslotte toch het leukste. Daarvoor gaan we nauw samenwerken met beach-handbal Tilburg. Eens de basis aangeleerd gaan onze spelers op regelmatige momenten kunnen samen trainen met de spelers van deze profclub en eventueel aansluiten bij één van hun teams om toernooien te spelen. Wie er vol wil voor gaan, zal dat op korte termijn kunnen.

Maar natuurlijk gaan we ook veel ruimte maken voor recreatief spel. Iedereen die gewoon wil genieten van sport, water, strand en een feestje achteraf is meer dan welkom.”

Welke elementen staan er in jouw programma om het beach-handbal populairder te maken?

“In aanloop van het komende beach-seizoen wil ik de clubs helpen met de voorbereiding ervan. Teams die zich inschrijven voor één van onze toernooien bieden we een aangepaste beach-handbalraining aan van twee uur waarbij vooral de nadruk gelegd wordt op hoe je jouw skills van in de zaal het best kan laten renderen op zand. Daarnaast komen ook positieospel in aanval en verdediging, optimaal gebruik maken van de specialist en de speciale rol van de doelman aan bod.

Daarnaast staan er vier initiatienamiddagen gepland op de Nieuwdonk die vrij toegankelijk zijn voor iedereen, zowel de lokale badgasten als handbalspelers, jongens, meisjes, jong en oud. Laten we op deze namiddagen op een ontspannen manier proeven van de sport.”

Wat zijn de voornaamste problemen om beach-handbal populairder te maken? En wat wordt eraan gedaan?

“In België is er een enorm aanbod aan sporten en het is niet eenvoudig om de concurrentie daarmee aan te gaan. Jongeren voelen zich sneller aangesproken door sporten die ze op tv of social media zien. Op dat vlak hebben we hier in België als sport weinig te bieden. Daarom kiezen wij ervoor om de sport naar de mensen zelf te brengen. Door initiaties te brengen op plaatsen waar veel mensen samenkomen en ze te betrekken in het spel.

Daarnaast botsen we op veel vooroordelen van zaalspelers. Beach wordt vereenzelvigd met veel blessures terwijl dit totaal niet het geval is. De spelregels zijn enorm geëvolueerd tegenover vroeger. De huidige regels verbieden elk fysiek contact tussen de speler in balbezit en de verdedigers en dat is een gamechanger op vlak van blessures. Als we naar Nederland kijken de voorbije jaren dan ligt het aantal blessures opgelopen tijdens beach-handbalwedstrijden juist een stuk lager dan bij zaalhandbal.

Een andere reactie die ik vaak krijg is dat spelen op zand heel lastig is... Het is waar ook.

Waar kunnen we jullie deze zomer aan het werk zien in 2024?

- 5 mei is er ons welpentoernooi + fit toernooi.
- 25 mei is er een initiatietoernooi.
- 29 juni is er ons clubtoernooi voor jeugd vanaf U14 tot volwassenen.
- 13 juli initiatietoernooi.
- 29 juli initiatietoernooi.
- 17 augustus laatste initiatietoernooi.

Wie meer info wil hierover kan altijd mailen naar BHCdendonk@outlook.com.

