

HV ARENA vzw

HANDBALVERENIGING VAN HECHTEL-EKSEL en PEER



Beleid en structuurplan jeugdwerking HV Arena

Seizoen 2023 – 2024





Inhoud:

Deel1: jeugdbeleidsplan

Organigram jeugdwerking en taakomschrijvingen.

Algemene visie.

Jeugdtrainers/ Werkgroepen

Activiteiten kalender

Intern jeugdreglement en fair-Play voor de ouders

Communicatie/verenigingsleven.

Organisatie van de jeugdtrainingen.

Deel2: Sporttechnisch opleidingsplan

Voorwoord, visie, algemene doelstellingen, teamdoelstellingen, toernooien/stages

Rekrutering en drop-out

Opleidingsplan :

Opleidingsplan voor JM8/10

Opleidingsplan van JM 12

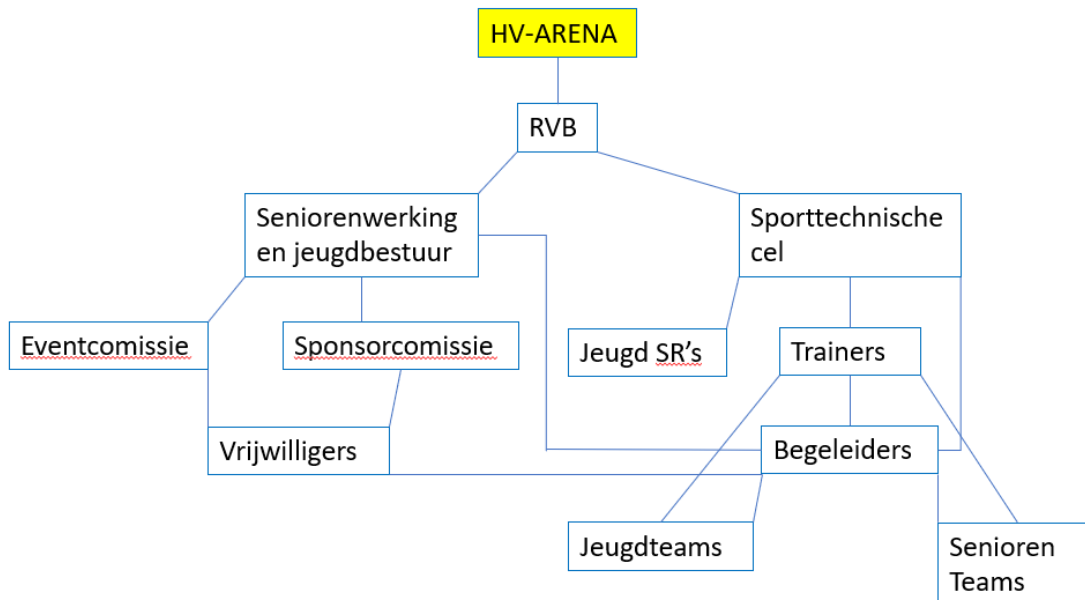
Opleidingsplan J 14

Opleidingsplan M 16

Opleidingsplan J 16



Organigram



Raad van bestuur HV-Arena

Voorzitter:

Cuyvers Stefan Dorpsstraat 24 3940 Hechtel-Eksel 0495/282019
voorzitter@hv-arena.be

Secretaris:

Baeten Guido Paardekerkhofstraat 2 3940 Hechtel-Eksel 0477/512042
secretariaat@hv-arena.be

Penningmeester:

Vranken Carolien Weidestraat 8 3940 Hechtel-Eksel 0485/409620
penningmeester@hv-arena.be



De Voorzitter

Hij is de algemeen verantwoordelijke van de club
Hij coördineert en delegeert de taken binnen de club.
Hij vertegenwoordigt de club bij externe instanties.
Hij werkt mee aan het uitwerken van clubvisie en is mee verantwoordelijke voor navolging ervan.
Hij legt en onderhoudt contacten met clubleden, ouders, trainers, sponsors, sportdienst, enz...
Hij coördineert de aanwerving van trainers, spelers, bestuursleden.
Hij houdt controle op de clubwebsite.

De Secretaris

Hij zorgt voor administratieve ondersteuning bij het besturen van de club.
Hij maakt de verslaggeving van bestuursvergaderingen,...
Hij legt administratieve contacten met federatie, officiële instanties, in de club...

De Penningmeester

Zij is de verantwoordelijke voor de financiële werking in de club.
Zij legt en onderhoudt contacten met sponsors, bestuur, trainers, enz...
Zij zorgt voor de financiële verantwoording van het JSF.

Bestuursleden

Ze zijn medeverantwoordelijke betreffende de dagelijkse werking van de club.
Zij leggen en onderhouden contacten met sponsors, mede bestuurders, leden, trainers enz..
Ze zijn mee verantwoordelijke voor de nevenactiviteiten.
Zij staan in voor de taken die ze toegewezen krijgen.



Hoofdbestuur/commissies HV Arena

Sporttechnisch coördinator :

Put Dominiek Ekselsebaan 62 , 3940 Hechtel-Eksel 0479/62.38.25
dominiek.put@skynet.be

Administratieve coördinator :

Amarosi Sara Peerderbaan 124 3940 Hechtel-Eksel 0498/832342
saraamorosi@hotmail.com

Promotieverantwoordelijke :

Vanhout Jo Buizerdstraat 49 3900 Lommel 0477/87 47 89
janvanhout@hotmail.com

Vrijwilligersverantwoordelijke :

Kanen Jeroen Zandstraat 6 3940 Hechtel-Eksel 0488/565645
jeroen.kanen@telenet.be

API-verantwoordelijke :

Martens Eric Sijjesstraat 9 3940 Hechtel- Eksel 0494/402996
carine.stans@skynet.be

Leden (afgevaardigden) :

Dingenen Patrick Blindemansweg 5 3940 Hechtel-Eksel 0473/770128
Wijlaars Ingrid Zandstraat 6 3940 Hechtel-Eksel 0486/338797



Taakomschrijvingen

De jeugdwerkgroep

De jeugdwerkgroep bundelt en coördineert alle inspanningen betreffende het jeugdbeleid en vertaalt ze in duidelijke beleidslijnen waaraan iedere betrokkene bij de club een houvast heeft.

In het beleidsplan heeft het jeugdbestuur de sportieve en de morele lijn van de club uiteen gezet en toegelicht. Het beleidsplan zorgt voor continuïteit, terwijl het toch voortdurend wil openstaan voor verandering zowel intern - > wijziging van inzichten en opvattingen, als extern -> wijziging reglementen, verplichtingen enz... Het jeugdbestuur is verantwoordelijk voor het dagelijkse beheer van de jeugdwerking.

Het jeugdbestuur zal voor alle mogelijke conflicten trachten oplossingen te bieden door middel van communicatie, diplomatie en overleg.

De administratief jeugdverantwoordelijke

Coördineert al de jeugdactiviteiten en zorgt voor de administratieve aangelegenheden die betrekking hebben op de jeugdwerking:

- sporthalverdeling i.s.m. de sporttechnische coördinator en de trainers.
- organisatie van de jeugdcompetities, toernooien en stages
- oefenwedstrijden
- geeft de administratief coördinator de opdracht om (jeugd)scheidsrechters voor thuiswedstrijden aan te duiden
- plannen van vergaderingen ism met de voorzitter
- opvolgen en mee uitwerken van het beleidsplan

Hij kan ook taken of activiteiten delegeren naar ploegbegeleiders, trainers, werkgroep enz... Geeft door waar en wanneer er vergaderingen, bijscholingen, cursussen, initiaties, enz... doorgaan.

Hij is lid van het bestuur en verdedigt de belangen van de jeugd.

Hij ziet er tevens op toe dat de "leefregels" van de club ook binnen de jeugdwerking gerespecteerd worden en kan en mag in deze gepaste maatregelen nemen in samenspraak met het jeugdbestuur.

De sporttechnisch coördinator

Hij is verantwoordelijk voor de toepassing van de sportieve beleidsplannen, jaarplannen en de opvolging ervan. Hij zet de lijnen uit die door de trainers en spelers/sters dienen opgevolgd te worden in functie van de opleiding op sportief, mentaal en pedagogisch vlak volgens het beleidsplan.

Hij tracht de visie en doelstellingen van de club om te zetten in daden op het terrein door het geven van interne -, of het organiseren van externe bijscholingen.

Hij evalueert de trainingen/wedstrijden, trainers en spelers/sters en organiseert overleg met de trainersstaf.

Hij is aanwezig op vergaderingen van het (jeugd)bestuur/werkgroep.

Hij motiveert trainers tot volgen van bijscholingen en opleidingscursussen.

Hij kan een tussenpersoon zijn bij eventuele problemen bij trainers, spelers/sters, ouders en anderen.

Hij bepaalt mee de overgang van jongeren naar een hogere categorie in functie van hun bekwaamheid en sportieve en mentale rijpheid.

De begeleiders

Ze zijn de tussenpersonen tussen (jeugd)bestuur/werkgroep, trainer(s) en spelers(sters) en ouders.
Ze zijn verantwoordelijk voor de communicatie zowel naar de interne ploegwerking als de externe ploeg werking, club, trainers, ouders, anderen...
Ze staan in voor de goede praktische werking rondom zijn/haar ploeg.
Ze zorgen er voor dat het team van al het nodige materiaal voorzien wordt, truitjes, wedstrijdbladen, verzekeringsformulieren, lidkaarten, adressenlijsten, telefoon en email gegevens en volgt dit ook op.
Ze zijn medeorganisator en/of inzamelaar bij de extra sportieve organisaties, familiedag, speculaasactie, lidgelden, eetdagen, andere...

De trainers

Een sportclub runnen zonder trainers is onmogelijk. Trainers en met name jeugdtrainers zijn de steunpilaren van een club met jeugdwerking. De hedendaagse maatschappij maakt het echter niet makkelijk voor mensen die zich willen engageren om jongeren op te leiden. Opleiden wil vooreerst ook zeggen opvoeden. Trainers dienen daarom niet alleen oog te hebben voor het louter sportieve.
Wat zijn de verwachtingen die HV Arena heeft aangaande haar jeugdtrainers?
-Allereerst dat ze over een basiskennis van het handbal beschikken.
Daarom dat HV Arena wenst te werken met mensen die over een handbal technisch diploma en/of pedagogisch diploma beschikken.
-Tevens dienen de trainers zich op geregelde basis bij te scholen door zowel interne als externe bijscholingen te volgen. De club zal steeds trachten in de mate van het mogelijke om op financieel vlak hierin tussen te komen. -
De trainers dienen op de hoogte zijn van de leerlijn die door HV Arena wordt gehanteerd (ook de VHV leerlijn) en hun trainingen binnen deze context voorbereiden en uitvoeren.
-De trainers staan open voor gesprekken met bestuur, sporttechnische coördinator, jeugdbestuur, spelers en ouders.
-De trainers hebben een voorbeeld functie binnen de vereniging en dienen zich daarom ook te houden aan de afspraken die gemaakt werden.
-Ze houden zich ook aan de **SERF normen** die verder in dit document zijn omschreven.
- zij respecteren de oploopprocedure en promoten "code 7".

De spelers/sters

Een club kan niet bestaan zonder leden.
Omdat iedereen zich thuis zou voelen bij HV Arena dienen spelers/sters zich ook aan enkele afspraken te houden.
In de eerste plaats ben je ook steeds een vertegenwoordiger van je team en van je club.
Elk lid is een meerwaarde binnen een vereniging op voorwaarde dat hij/zij de normen en waarden van de club naleeft en respecteert.

Om een echt **Arena lid** te zijn dien je te voldoen aan de **SERF normen**
De **SERF normen** staan voor:

Stiptheid:

Dat je afspraken zo nauwgezet mogelijk nakomt, d.w.z.:
- op tijd op training/wedstrijd/activiteiten.
- vooraf afmelden indien belet.
- geen drogredenen aanhalen en zo je ploegmaats in de steek laten.

Engagement

Dat je bereid bent tot leveren van hulp wanneer je dit gevraagd wordt zowel in het kader van het sportieve als het extra sportieve.

Respect :

Dat je iedereen die jou de kans geeft om je hobby op één of andere manier te kunnen beoefenen met het nodige respect behandelt.



Fair Play:

Dat je de regels zowel van het spel, als van een gezonde opvoeding, op een eerlijke en correct manier naleeft en notie hebt genomen van de in dit document omschreven teksten hierover.

Tijdens het seizoen zal een SR diverse spelregels komen verduidelijken en antwoorden op gestelde spelsituaties. Code 7 naleven.

Algemene visie

HV Arena tracht in te staan voor een kwaliteitsvolle en verantwoorde opleiding van de handballende jeugd uit de regio. Om dit zo goed mogelijk te kunnen verwezenlijken is de club opgesplitst in twee compartimenten: enerzijds een seniorenwerking en anderzijds een jeugdwerking.

Tevens willen we op deze manier meer mensen bij de clubwerking betrekken en kunnen de taken ook beter verdeeld worden.

Ook de jeugdopleiding is tweeledig opgedeeld:

- Tot en met JM12 trachten we vooral het accent te leggen op leren trainen, plezier hebben in en rond het handbal en gezond leren sporten.
- Vanaf JM12 spelen we competitief en proberen we vooral meer handbalvormen aan te leren en de basis verder uit te breiden.

Doelstellingen:

Korte termijn:

Vanuit de jeugdwerking willen wij trachten om zoveel mogelijk jongeren in contact te brengen met de handbalsport. We stimuleren de scholen uit de gemeente om deel te nemen aan de handbalinstuif en "speel handbal" - evenement ingericht door onze club ism VHV en het beachtornooi voor scholen ism de gemeente en de verschillende basisscholen uit de gemeente..

Verder willen wij trachten om de clubstructuur te verbeteren door taken nog beter te gaan verdelen over meerdere mensen. Een sporttechnische cel gaat er voor zorgen om efficiënter de jeugdwerking te laten verlopen. Meer vrijwilligers aantrekken, mensen stimuleren om vrijwillig een taak op zich te nemen.

Lange termijn:

We willen trachten een kwaliteitsvolle werking verder te zetten om op termijn het technisch/tactische niveau van het seniorenteam zo hoog mogelijk te krijgen en nog te verbeteren. We proberen onze damesploeg een vaste plaats te geven in de regionale competitie. De jongeren hopen we stilaan te intrigeren in ons heren - en damesteam.

- De opvolging van onze jeugd ploegen zit vrij goed. Dit moet leiden tot een herenploeg die kan standhouden in Liga 3 om daarna door te stoten naar Liga 2. De opstart van de damesploeg is gebeurd in september 2022 en de uitbouw gaat verder in de volgende seizoenen. Het huidige seizoen dient om oude leden terug te winnen
- De doorstroming van jongens van 12 naar 18 jaar trachten te behouden. Bij de meisjes trachten we een M 14 op te richten in het seizoen 2024 – 2025. M16 gaan we intensiever opleiden om de doorstroming naar M18/Damesploeg te verwezenlijken
- Verder willen we trachten de jeugdwerking van de club een 'naam' en 'faam' te geven binnen onze regio en gemeente, zodat iedereen weet waar 'HV Arena vzw' voor staat.

Jeugdtrainers HV Arena

JM 8-10 : gemengde ploegen



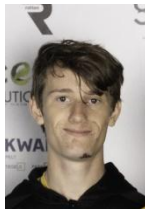
Trainer

Put Dominiek
Trainer-B

Ekselsebaan 62 3940 Hechtel-Eksel
dominiek.put@skynet.be

011/733967

0479/623825



Trainer

Ravach Lucas
Initiator

Rozenlaan 16 3990 Peer
lucasravach@gmail.com

0493/998237



Trainer

Camps Lotte
in opleiding

Boomerstraat 72 3990 Peer
lottecamps@gmail.com

0493/676339

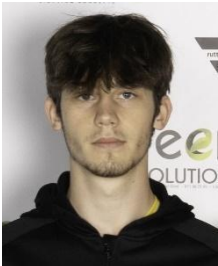


JM 12 : gemengde ploeg



Trainer
Stessens Lise Hoevenstraat 94 3900 Pelt 0493/258881
Initiator lise.stessens@gmail.com

JM14: gemengde ploeg



Trainer
Ravach Koen Rozenlaan 16, 3990 Peer 0472/172336
Initiator koenravach@gmail.com

M16:



Trainer
Bernaerdt Shaedia Bosbessenstraat 8 3940 Hechtel-Eksel 0486/237703
initiator shaediabern@hotmail.com



J16:



Trainer
Dewachtere Lars
Initiator

Kloosterstraat 22 bus 1, 3940 Hechtel-Eksel
lars@kwanten.be

0478/755456

Valt in waar nodig:



Trainer
Van Hout Jan
aspirant-initiator

Buizerdstraat 49 3920 Lommel
janvanhout@hotmail.com

0477/874789

Keepertraining



Wouters Joeri
Initiator

Krachtraining en Stabilisatie



Peeters Iris
Initiator

Peeters Dominique
trainer B



Website verantwoordelijke : Dewachtere Lars
0478/755456

Kloosterstraat 22 bus 1, 3940 Hechtel-Eksel
lars@kwanten.be

Werkgroep jeugd

De werkgroepen worden samengesteld in functie van de geplande activiteit.

Taakomschrijving van de werkgroep

De werkgroep staat in voor de praktische uitwerking van activiteiten in de rand van de jeugdwerking. De werkgroep staat onder voogdij van het jeugd- en hoofdbestuur. Vooral het verzorgen van onderstaande activiteiten behoort tot het uitwerken van de werkgroep. Eveneens kunnen er vanuit de werkgroep adviezen gegeven worden naar het jeugd- en/of hoofdbestuur. Naast deze verzorgt de werkgroep ook een einde jaar, einde seizoen of andere activiteiten.

Jeugdscheidsrechters

Op geregelde basis trachten we jongeren de cursus voor jeugdscheidsrechter te laten volgen. Enerzijds om op termijn scheidsrechters te hebben binnen de club, anderzijds omdat het kennen van de spelregels een essentieel onderdeel vormt van hun opleiding als speler. Hoe beter de kennis van de spelregels hoe sneller men op spelsituaties kan reageren. Bijkomend hopen we dat ze hierdoor ook meer respect kunnen opbrengen voor leidinggevendenden. Deze spelers zullen ook fluiten op ons welpentornooi en oefenwedstrijden.

Momenteel zijn we nog spelers/sters aan het motiveren om SR te worden. Een tiental spelers en speelsters hebben zich reeds opgegeven om de cursus te volgen tijdens de kerstvakantie (dec 2023)

Begeleiders jeugdscheidsrechters

Put Dominiek
Goven Jos
Soors Dominique



Taakomschrijving begeleiders jeugscheidsrechters

Begeleiders van de jeugscheidsrechters trachten via actieve coaching voor, tijdens en na de wedstrijden jeugscheidsrechters actief bij te sturen met raad en daad. Hiervoor gebruiken ze een officieel standaard document van de federatie om de evaluatie/bijsturing van de scheidsrechters te vergemakkelijken.

Verder trachten ze jeugscheidsrechters in bescherming te nemen mochten er zich problemen voordoen en zien ze toe op de algemene fair Play.

Activiteitenkalender/acties tvv de Jeugdwerking 23-24

Augustus: seizoenstart met een 5-daags handbalkamp 21/8/2023 tot en met 25/8/2023 te Bocholt

Pagadder- en welpentornooi : 17 december 2023 (Agnetencollege Peer)

Kerstfeest : 29 december 2023

Handbal Arena's talentenjacht : za 16 december 2023 tijdens de gemeentelijke kerstmarkt

Handbal –Game kamp : krokusvakantie 2024

Paastornooi in Sint-Truiden april 2024

Veldhandtornooi in Nederland : mei 2024

Beachhandbal : 21-22-23 juni 2024

Speel handbal twee weken na de krokusvakantie '24 voor de lagere scholen

Speel handbal tijdens de speelpleinwerking in juli en augustus 2024 voor 13 – 16 jarigen

Verder kunnen er per team nog aparte trainingsdagen, mini-stages ingelast worden.



Intern reglement en fair-Play jeugdwerking HV Arena

Op trainingen en wedstrijden wordt een positieve instelling en totale inzet verwacht.

Een sportieve kledij is verplicht. Sportschoenen die buiten gedragen worden, zijn niet toegelaten in de sporthal.

Het dragen van juwelen en andere gevaarlijke voorwerpen zijn verboden tijdens training en wedstrijd.
Piercings worden om eigen gezondheid en veiligheidsredenen afgeraden, indien toch dienen ze afgeplakt tijdens training/wedstrijden.

Trainingen starten en stoppen steeds op het afgesproken uur.

Tijdens de training zijn de trainers verantwoordelijk, niemand mag daarom zonder uitdrukkelijke toestemming de training verlaten.

Voorziene afwezigheden op training en/of wedstrijd worden vooraf en persoonlijk aan de trainer gemeld.

Zowel om hygiënische, als om gezondheidsredenen wordt er aangedrongen om te douchen na de training.

Respect: voor elkaar, voor de tegenstrever, voor de scheidsrechters en voor het personeel van de sporthal.
Dit houdt ook in dat een wedstrijd steeds afgesloten wordt met een 'shake hands' aan tegenstanders en scheidsrechters.

Sportiviteit uit zich tijdens trainingen en wedstrijden, hulpvaardigheid bij kwetsuren .

Laat bij het verlaten van de sporthal de kleedkamers netjes achter; laat geen afval of andere dingen slingeren.

De club kan niet verantwoordelijk gesteld worden voor verlies of beschadiging van persoonlijke bezittingen, laat daarom zoveel mogelijk onnodige luxeartikelen thuis.

Bij wangedrag kan/zal het bestuur gepast reageren en eventueel sancties overwegen. Dit kan een vermaning zijn, een tijdelijke schorsing of bij zeer ernstige zaken zelfs een verwijdering uit de club.

Spelers/sters die omwille van wangedrag/grove spelregelovertreding voor, tijdens of na een wedstrijd een disciplinaire sanctie oplopen, vb rode kaart, scheidsrechter verslag enz... kunnen door het bestuur aangemaand worden de onkosten en verantwoordelijkheden die hierbij komen kijken zelf te vergoeden.

Wees steeds een waardige vertegenwoordiger van de club.

Voor de ouders

Tips

(citaten uit "tip van de week", van het Bloso)

- Toon interesse voor de sport van uw kinderen
- Geef je kind een duwtje in de goede richting
- Ga samen naar wedstrijden kijken en toon belangstelling
- Creëer geen dwingende sfeer want dit kan kinderen van de sport weghouden
- Toon dat je de les lichamelijke opvoeding op school even belangrijk vindt als het vak informatica.
- Moedig je kinderen aan en geef voorrang aan hun sport
- Geef het goede voorbeeld: doe zelf aan sport
- Dwing kinderen nooit om jouw ambities waar te maken
- Focus niet te vroeg op slechts 1 sport, diversiteit geeft een betere basis
- Zorg voor positieve ervaringen
- Help kinderen vertrouwen te krijgen
- Laat kinderen sporten op hun eigen niveau, help ze om realistische doelen te stellen
- Benadruk het plezier en vermijd prestatiedruk, sport is meer dan winnen en verliezen, gezondheid, vriendschap, uithouding, durf, teamwerk enz....
- Beloon goed spel zowel van eigen kinderen als van de tegenstander
- Trek de scheidsrechter in het openbaar nooit in twijfel of neem zelf initiatief om leiding te geven
- Laat je waardering voor de trainer blijken
- Leer je kinderen stilaan zelf prestatienormen bepalen
- Breng evenwicht tussen sporteisen en behoeften van gezin en school, sport is even belangrijk als studie.
- Moedig ook andere interesses aan dan sport
- Sportieve mislukkingen zijn nooit persoonlijke mislukkingen

(Citaten uit "Mijn rol als ouder in de sportieve opleiding van mijn kind" van Prof. P. De Knop VUB)

Ongeïnteresseerde ouders: zij blinken uit door hun afwezigheid, komen steeds te laat voor de training of wedstrijd, verwittigen niet wanneer hun kind niet kan komen waardoor anderen misschien in de kou blijven staan.

Kritische ouders:

Zij bekritisieren hun kind vaak en kleineren zelfs. Een goede raad, verplicht je kind nooit tot iets waar het niet toe in staat is. Kinderen moeten deelnemen aan een sportactiviteit voor hun eigen plezier.

Ouders die vanaf de zijlijn schreeuwen:

Moedig uw kind aan voor zijn goed spel en dat van het hele team

Ouders die zich plaatsvervangend coach wanen:

Vanaf de zijlijn geven ze instructies en suggesties over het beleid, waarbij ze de trainer tegenspreken. Dit kan jongeren alleen maar in de war brengen. Laat het sporttechnische over aan specialisten.

Overbezorgde ouders:

Zij zijn al te bang voor de gevaren die aan het sporten verbonden zijn. Deze bezorgdheid kan echter overslaan op uw kind en het een schaamtegevoel over zijn ouders geven ten overstaan van zijn ploegmaats.



Aangaande voorgaande context durven wij als vereniging dan ook aan ouders te vragen dat:

Ze hun kinderen plaatsen in de vereniging en zich engageren om de filosofie en de visie van de club te leren kennen en te volgen.

Tevens dat ze hun steentje bijdragen tot het ontwikkelen en verwezenlijken van voorgaande tips door mee te participeren in het clubleven via logistieke en mentale ondersteuning door:

- * respect te tonen voor de begeleidende staf, trainers, bestuur, scheidsrechters, tegenstanders enz....
- * hun aanwezigheid op de activiteiten van hun kinderen.
- * deel te nemen aan sportieve en extra sportieve manifestaties
- * helpen in te staan voor het vervoer bij verplaatsingen
- * aandacht te besteden aan de gezonde eet- en leefgewoontes van hun kinderen : respecteren van hun rust en lichaamshygiëne

Als sportvereniging durven wij vragen aan ouders, sympathisanten, spelers en eender wie, die een wedstrijd/training bijwoont, om zich steeds op een opvoedende en respectvolle manier te gedragen tov eender wie die toelaat onze sport te bedrijven of er op de één of andere manier al dan niet bij betrokken is.

Tevens verwachten wij dat ouders bereid zijn om op een gepaste manier op te treden tegen wangedrag, roken, druggebruik, alcoholmisbruik of andere gedragingen die de club of haar leden kunnen schaden.

Communicatie en verenigingsleven

Ieder seizoen start de competitie met een stage. Na de stage spelen al de teams van Arena een wedstrijd en worden de ouders uitgenodigd op een infovergadering ivm het komende seizoen.

Regelmatig zijn er ook andere activiteiten gepland die buiten het handbal plaats vinden, zo zijn er de bowling, zwemmen, de jaarlijkse stage en diverse andere... mogelijkheden die een familiale -, team – en clubsfeer oproepen.

Ook op het einde van elk seizoen gebeurt opnieuw een bijeenkomst per team om het voorbije seizoen af te sluiten, te evalueren en het nieuwe aan te kondigen.

Interne communicatie gebeurt via diverse kanalen: regelmatig via mail, brief of telefonisch. Verder vinden ouders en anderen info op de site van de club over wedstrijden, activiteiten, clubvisie en doelstellingen, ploeginformatie enz.....

Externe communicatie gebeurt vooral door de bestuursleden of aangeduide personen die een specifieke opdracht daarvoor krijgen, vb naar sponsoren of openbare besturen.

Eventuele opmerkingen, vragen of info kan men verder steeds bekomen bij het hoofdbestuur, het jeugdbestuur of de technische staf.



Organisatie van de jeugdtrainingen van Hv Arena

JM8-10	woensdag	13:30 – 15:00	volledigezaal Eksel
	zaterdag	10:30 – 12u00	2/3 grote zaal Eksel
JM12	maandag	17:30 – 19:00	2/3 grote zaal Eksel
	woensdag	15:00 – 16:30	volledigezaal Eksel
JM14	maandag	18:30 -20:00	2/3 grote zaal Eksel
	donderdag	18:30 -20:00	kleine zaal Eksel
M16	dinsdag	17:30 – 19:00	grote zaal
	donderdag	18:30 – 20:00	½ grote zaal Eksel
J16	dinsdag	18:00 – 19:30	kleine zaal
	donderdag	18:30 – 20:30	½ grote zaal
Keepertraining	zaterdag	10:30 – 12:00	1/3 grote zaal Eksel
Krachtraining	maandag	18:00 – 19:00	Don Bosco Hechtel

Tijdens de schoolvakanties zijn er extra trainingdagen en/of stages voorzien, deze kunnen per ploeg of met enkele ploegen samen zijn.

Wedstrijden / trainingen in:

Gemeentelijke sporthal : Dennenstraat 8 3941 Hechtel-Eksel 011/73.39.22.

Peer : Sporthal de Deuster , Deusterstraat 1 3990 Peer



Deel 2: Sporttechnisch opleidingsplan jeugdwerking

Voorwoord:

De jeugdwerking van HV Arena steunt voor de opleiding van haar spelers op het jeugdbeleidsplan van de Vlaamse Handbalfederatie. Het is daarbij de betrachting dat elke jeugdtrainer op de hoogte is van dit globale plan en zo ook een zicht krijgt op een verticale opleidingslijn binnen de vereniging.

Meer specifiek is het de bedoeling dat de trainers de doelstellingen kunnen hanteren die betrekking hebben op hun eigen te trainen leeftijdsgroep. Deze doelstellingen zitten verwerkt in hun respectievelijke jaarplannen.

Dit jeugdplan zal steeds ter kennisgeving aan elke startende trainer voorgelegd worden met de verplichting het op te volgen. De sporttechnische jeugdcoördinator houdt toezicht op de opvolging van dit plan door de jeugdtrainers.

Visie:

HV Arena wil instaan voor een kwaliteitsvolle jeugdopleiding van haar individuele atleten, dit ondanks het feit dat handbal een teamsport is.

De Club wil daarom ook prioriteit geven aan trainers die een opleiding genoten hebben of bereid zijn er een te volgen en zich te vervolmaken. Daarom moedigen wij hen aan tot het volgen van trainerscursussen en externe bijscholingen.

Op sporttechnisch vlak zet de sporttechnisch verantwoordelijke in overleg met de trainers de hoofdlijnen uit. Verder is er de verantwoordelijke voor de jeugdscheidsrechters en voor promotie.

Op regelmatige basis, wordt er informeel samengekomen om allerhande situaties die op de jeugdwerking betrekking hebben te bespreken.

Tevens trachten we met deze staf enkele interne bijscholingen te organiseren voor de onze jeugdtrainers, dit kan gaan zowel over theoretische, video, DVD, oefenstof, als praktische scholingen in de zaal.

HV Arena kiest ervoor om een bijscholing te organiseren die ook door externen kunnen bijgewoond worden. De keuze hiervoor is bewust, we trachten zo de uitwisseling met andere trainers en om ideeën te vergroten, wat onze club alleen maar kan verrijken.

Zoals reeds eerder gesteld wil HV Arena zoveel mogelijk het beleidsplan van de federatie (VHV) volgen.



Algemene doelstellingen van de jeugdwerking

Op korte termijn:

Iedere speler/ster een zo breed mogelijke basis – en technische opleiding geven.
Het creëren van spelvreugde bij de aangesloten leden.
Beachhandbaltornooi verder uit te breiden in Limburg.

Op midden – lange termijn:

Zoveel mogelijk mensen betrekken bij het handbalgebeuren in de eigen regio en club.
De jeugdwerking van HV. Arena een positieve uitstraling geven binnen de gehele regio en daarbuiten.

Tornooien/ Stages:

Jaarlijks trachten we met elk team aan minstens één toernooi deel te nemen hetzij in binnen of buitenland.
Dit al naargelang de datum, plaats en mogelijkheden op sportief en financieel vlak. Beachhandbaltornooi georganiseerd door Arena op 21-22-23 juni 2024 .
Ook trachten we zelf regelmatig kleine driehoek tornooien te organiseren.
Elk jaar is er op het einde van augustus een korte meerdaagse stage voorzien die met de hulp van de technische staf en de ouders wordt verzorgd en zo een doorstart is naar het nieuwe seizoen toe.
Tevens wordt getracht om tijdens schoolvakanties een extra trainingsdag in te lassen.

Team doelstellingen:

Doelstellingen JM8-10 HV Arena

Hier zal onze focus blijven liggen op het bijbrengen van de algemene basis-motorische vaardigheden en het leren spelen met de bal. Dit gezien het hier steeds gaat om spelers/sters die nog niet zolang met handbal bezig zijn zullen de doelstellingen van het vorige jaar nog steeds hanteerbaar blijven
Leren dribbelen onder allerlei vormen en zonder oogcontact naar de bal.
Leren de bal te vangen en te werpen/shots vanuit een goede basistechniek.
Leren het terrein/de ruimte te gebruiken.
Leren actief te verdedigen naar de bal, in man -man situaties.
Aanleren van de basisspelregels.
Plezier hebben in het handbalspel.

Doelstellingen JM 12

Verder werken aan de algemene basis-motorische vaardigheden.
Leren actief te verdedigen vanuit een man –man situatie of een andere offensieve dekking (3 -3 verdediging). Verder is er dit jaar ook gekozen voor een defensieve verdedigingsvorm (6 – 0) om ook dit aspect in de opleiding niet over het hoofd te zien
Aanvallend blijf het doel om doelgericht te leren spelen in op alle posities.
Aanleren van variante worpen.
Leren vrijlopen zonder bal en de ruimte benutten door invoeren van kleine positiewissels.

Doelstellingen J 14

Aanvallend zal de klemtoon liggen op het leren samenspelen tussen opbouwers en cirkelspelers.

Leren de tegenaanval te spelen vanuit een bepaald concept.

Verder zal de nadruk in aanval vooral gaan liggen op positiewissels en het continueren van de balcirculatie

Verdedigend zullen we trachten te verdedigen vanuit een bepaald concept in teamverband, hier zal zowel voor een offensief als een defensievere vorm gekozen worden .

Spelen vanuit een doorgedreven doelgerichtheid.

Invoeren van kracht, lenigheid, houding dmv. Kracht- stabilisatietraining.

Doelstellingen J 16 + M 16

In de basisopleiding hebben we op veelzijdigheid gehamerd, vanaf nu gaan we langzaam meer aandacht besteden aan de specialisatie.

Ook hier mogen we echter niet uit het hoofd verliezen dat we veelzijdig en gevarieerd moeten blijven trainen, dit is vooral belangrijk uit concentratie en motivatie oogpunt:

- Veel bewegingsvormen aanbieden
- Inhoud en accenten variëren in elke training.
- Verschillende trainingsmethoden aanbieden.

Tactische en Technische concepten verder aanbod laten komen.

Doelstellingen J 18

Verder bouwend op vorige punten kunnen we volgende beleidslijnen uitschrijven:

- a. We moeten de opbouwtraining starten met een specialisatie, zowel in aanval als in verdediging. Dit mag echter niet betekenen dat één enkele speler enkel nog op eenzelfde positie zal spelen, integendeel, het moderne handbal eist dat spelers op meerdere posities in te zetten zijn.
- b. We moeten werk maken van de hogere belasting van de spelers om ze voor te bereiden op het volwassenenhandbal. Concreet houdt dat in dat ze minstens 2 maal trainen binnen de club.
- c. Als derde punt moeten we de spelers steunen om hun ambitie waar te maken maar ook confronteren met de verantwoordelijkheden van zijn eigen prestatie en houding binnen het ploeggegeven.

Keepers

Bijbrengen van basishouding en positionering in het doel.

Nadruk zal vooral liggen op de hoekpositie.

Verbeteren van de basisvaardigheden specifiek voor een keeper, lenigheid, stabilisatie, sprongkracht enz...



Rekrutering:

Jaarlijks zorgt Dominiek Put voor de contacten met de diverse scholen binnen de gemeente van Hechtel-Eksel . We organiseren elk seizoen 'vriendjesdagen' voor de categorieën JM8, 10, 12 en 14. In samenwerking met de directies wordt gekeken naar de mogelijkheden om initiatie handbal te geven binnen de lessen LO. Eventuele kandidaat-sporters kunnen aansluiten bij de club.

Drop-out:

Naar drop-out worden er niet echt noemenswaardige initiatieven genomen . Er wordt wel navraag gedaan door de betrokken trainer naar het waarom iemand de club wenst te verlaten. De meeste kinderen die de vereniging verlaten doen dit omdat ze handbal niet als hun sport beschouwen.

Doch indien er andere redenen zijn waarom iemand de club dreigt te verlaten wordt er wel contact genomen en kan er een verder opvolging plaats vinden. Vooral naar pestgedrag, vandalisme of andere ernstige feiten zal er eerst een opvolging zijn door de trainer, daarna door de coördinatoren en eventueel daarna met de API-verantwoordelijke.

Opleidingsplan JM08 en JM10

Gezien het hier om basisvorming gaat en dit uitvoerig beschreven staat in het leerplan van de VHV Willen wij hiernaar verwijzen, de accenten die wij als technische staf echter als zeer belangrijk beschouwen zijn in het rood gemarkeerd

We willen ervoor ijveren dat kinderen dagelijks aan sport doen. Ook al doen kinderen al 2 dagen aan sport op school en minstens 2 maal aan sport in clubverband, wij trachten hen toch nog aanmoedigen om ook andere sporten te beoefenen om hun brede motorische basisontwikkeling te stimuleren. (Turnen, atletiek, zwemmen,...) Daar kinderen op deze leeftijd ook reeds te weinig op een ongeorganiseerde manier in hun vrije tijd sporten (sportvelden) los van de georganiseerdheid van de ouders maar reeds op deze leeftijd teveel kiezen voor TV en andere minder actieve activiteiten. Deze mentaliteitsverandering moet ondersteund worden door de club en de trainer, ook al loop je het gevaar om bepaalde kinderen aan een andere sport te verliezen.

ALGEMEEN

Brede motorische basisvorming

De kinderen moeten in eerste instantie kennis maken met een breed gamma aan bewegingsvormen:

- Ontwikkeling van de algemene motorische basisvaardigheden.
 - Klauteren, klimmen, kruipen, ...
 - Evenwicht, lichaamsbeheersing, coördinatie
 - Looptraining, sprongen
 - Werpen, vangen
- Kennismaking met andere sporten.

Veelzijdige bewegingsscholing...

Veelzijdige bewegingsscholing...

verbetert bewegingsvaardigheden door:

- het leren kennen van het eigen lichaam;
- het leren kennen van veel verschillende bewegingsvormen;
- later leert men veel sneller sportspecifieke technische en tactische vaardigheden.

verbetert de mentale en sociale vaardigheden door:

- het opdoen van zelfvertrouwen en geloof in eigen kunnen;
- het leren samenwerken;
- het leren doorzetten;
- het opbrengen van respect.

Men moet van jongs af aan werken aan de algemene en specifieke coördinatievaardigheid van de kinderen, men heeft een groot aantal variabelen die de coördinatie beïnvloeden.

Mini –Handbal

Spieren		Zintuig		
Fijn motorisch	Groot motorisch	Optisch	Geluid	Gevoel

TIJDSDRUK ? slalomloop
PRECISIE ? op een lijn lopen
COMPLEXITEIT ? loopvormen
ORGANISATIE ? simultane bewegingen
BELASTING ? conditionele belasting
VARIABILITEIT ? spiegelloop

LAAG

HOOG

?-----?

wedstrijdvorm kiezen we bij welpen en pagadders ook op training steeds voor de 3+1 opstelling op het terrein.

Creativiteit

Creatief en vrij spelen moet in deze leeftijdscategorie absolute prioriteit krijgen. De kinderen zullen automatisch enkele algemene offensieve/defensieve principes aanleren, zonder dat deze de creativiteit beperken.

Mentaal aspect

De kinderen moeten leren omgaan met een aantal elementen die eigen zijn aan competitiesporten:

- Ze moeten respect opbrengen voor de reglementen, scheidsrechters en tegenstanders.
- Ze moeten leren omgaan met verlies en/of tegenslagen doorzetten.
 - Ze moeten evolueren naar een socialer spelgedrag.

AANVAL

Basistechnieken

Men moet weten dat de kinderen slechts aan één zaak denken in het begin: scoren. Daarom dat de werptechniek in al zijn varianten al vanaf het begin mee bovenaan het lijstje met prioriteiten staan. Dit houdt in dat:

- a. Als eerste opdracht moeten de kinderen de bal dribbelend leren overbrengen, ook hier wordt de oefening zoveel mogelijk beëindigd met het afwerken op een doel.
- b. Als tweede opdracht krijgt de slagworp veel aandacht. In een eerste fase zal er vooral zonder verdediger gewerkt worden omdat er op deze leeftijd nog teveel storende factoren (vangen, dribbelen, lopen ...) zijn.
- c. Op het moment dat kinderen leren werpen zullen ze ook moeten leren de bal ontvangen in beweging, dit gebeurt opnieuw zonder verdediger. We moeten ons houden aan enkele individuele basisregels:
 - Pas geven op borsthoogte.
 - Pas geven voor de medespeler.
 - Speel de bal het liefst naar werparmzijde van de ontvanger.
 - Pas gestrekt maar niet te hard.
 - Geef steeds de pas in voorwaartse beweging.
- d. Op het moment dat de kinderen het werpen, vangen en dribbelen relatief beheersen kan gestart worden met de 1-1 situatie, men zal moeten leren hoe men tot een doelkans kan komen door zich vrij te dribbelen.

oefenvormen

RICHTING	AFSTAND	HOOGTE
Werparmzijde	Bal aanreiken	Hoofdhoogte
Tegenwerparmzijde	Variabele afstanden	Borsthoogte Kniehoogte Met bots

- e. De laatste basisvorm is het afwerken op doel na het passend overbruggen van een bepaalde ruimte. De kinderen zijn nog te geconcentreerd bezig met het vangen, passen en dribbelen dat een tegenstander nog een té grote hindernis vorm. Ook hier zijn enkele basisregels te observeren:
 - i. De pas moet in de loop gegeven worden en niet achter de inlopende speler.
 - ii. Verlies nooit het doel uit het oog.

oefenvormen

RICHTING	BAAN	BEWEGING
Werparmzijde	Direct	Stilstaande medespeler
Tegenwerparmzijde	Met bots	Bewegende medespeler

Tactisch

De **2-1** situatie is één van de belangrijkste elementen uit het groep tactische samenspel. In punt e. en f. hierboven hebben de kinderen geleerd om passen te geven terwijl ze een ruimte overbruggen. Daarmee hebben ze ook eigenlijk de basis gelegd voor de 2-1 situatie, de verdedigers worden nu bij het spel betrokken. Voor de balbezitter gelden de volgende regels:

1. Naar doel lopen zolang er vrije ruimte is.
2. De bal doorspelen naar uw medespeler wanneer de verdediger naar u toekomt. Voor de medespeler zonder bal:
 1. Zodanig vrijlopen dat hij steeds aanspeelbaar is.
 2. De verdediger mag zich nooit tussen hem en de balbezitter bevinden.
 3. Hij mag zich nooit op dezelfde hoogte bevinden dan de balbezitter.
 4. Loopweg zo aanpassen dat hij in een gunstige shotpositie kan komen.

De **2-2** situatie zal pas aangeleerd worden op het moment dat ze de 2-1 situatie min of meer succesvol kunnen afronden. Het waarnemingsveld van de verdediger/aanvaller dient nu verruimd te worden.

Er zijn vier mogelijkheden in een 2-2 situatie:

1. Doelworp tegen een defensieve verdediger
 Tot nu hebben de kinderen nog geen hinder ondervonden met het naar doel werpen, daarom is het belangrijk hier voldoende aandacht aan te besteden.
2. Individuele doorbraak van de balbezitter
 Hier vinden we de 1-1 situatie terug die we al eerder zagen. We zien hier de eerste premature vorm van een schijnbeweging, vooral de richtingsverandering wordt geaccentueerd.
3. Vrijlopen van de speler zonder bal
 Met snel in starten en explosieve richtingsveranderingen moet de medespeler zich trachten vrij te lopen.
4. Balbezitter bindt beide verdedigers
 De balbezitter moet weten met welke loopweg en/of welke actie hij de tweede verdediger kan binden.

De laatste stap in het leerconcept is uiteraard de **3-3**. Het grote verschil hier is dat de aanvaller steeds verschillende aanspeelmogelijkheden heeft. Bij kinderen merkt men dat ze zich steeds als een zwerm bijen rond de bal bevinden, met moet hen er op wijzen dat het raadzaam is om de verschillende posities in te vullen en het spel zo breed mogelijk te houden. De spelers zullen echter in geen geval gebonden worden aan één enkele positie!

Basisregels:

1. Geen dubbele bezetting op één en dezelfde positie.
2. Spelers moeten zich aanspeelbaar maken in hun ruimte.
3. Oogcontact zoeken met de balbezitter.
4. Blijven spelen tot als er een gunstige shotkans is afgedwongen.
5. Steeds mede- en tegenstanders in het oog houden.

2. VERDEDIGING

Er wordt pas gewerkt aan de verdedigende aspecten van het handbal op het moment dat de kinderen de basistechnieken onder de knie hebben. Voor elk element van de verdediging moet eerst het aanvallende equivalent beheerst worden. (Kinderen moeten eerst op doel leren werpen vooraleer ze leren afblokken)



Van een tactische defensieve scholing is bij deze leeftijdscategorie nog geen sprake, er wordt enkel aandacht besteed aan algemene, individuele basiselementen die we vooral trachten te scholen in een individuele offensieve dekking, mandekking. We trachten het accent te leggen op het bemachtigen of heroveren van de bal zonder een fout te maken op de tegenstander.

1-1 situatie

1. Hou een afstand van 1-2 m van de aanvaller.
2. Positioneer u steeds tussen het doel en de aanvaller.
3. Versper de weg naar doel met uw lichaam.
4. Probeer de bal af te pakken zonder lichamelijk contact. **2-1 situatie**

1. Probeer u steeds tussen de pasgever en de pasontvanger te positioneren.
2. Stoor de paslijn met de armen.

2-2 situatie

De individuele basisprincipes van de verdediging op de balbezitter:

1. Dek vooral de werparmzijde af.
2. Indien de speler stopt met dribbelen moet hij van korter bij gedekt worden.
3. Met het lichaam de directe weg naar het doel versperren.
4. Hou één armlengte afstand.

De basisprincipes van de verdediging ten opzichte van de man zonder bal:

1. Proberen te verhinderen dat hij aanspeelbaar is.
 2. Laat u niet overlopen.
 3. Observeer ook de balbezitter.
 4. Probeer u steeds tussen het doel en uw tegenstander te positioneren. **3-3 situatie**
1. Deel de ruimte gelijkmatig in.
 2. Iedere verdediger is verantwoordelijk voor de aanvaller die zich in zijn ruimte bevindt.
 3. Iedere verdediger neemt één aanvaller voor zijn rekening.

3. DOELMAN

Voor de positie van doelman wordt in deze categorie nog niemand vast gekozen, iedereen die dat wil kan om beurten in het doel postvatten. Kinderen die absoluut niet in doel willen moeten in geen geval daartoe gedwongen worden.

Het is wel belangrijk dat toekomstige doelmannen op de verschillende posities ervaring hebben opgedaan, dit kan later van grote waarde kan zijn.

Specifieke techniektraining is op deze leeftijd weinig zinvol omdat de doelen in verhouding nog te groot zijn. Het enige wat hen kan en moet bijgebracht worden is dat hoge ballen met twee handen gestopt moeten worden en lage ballen met de voeten.

DIFFERENTIATIE

Voor het overgrote deel van de kinderen is de aangeboden oefenstof meer dan toereikend. Het coördinatievermogen, lichaamsbouw en fysieke mogelijkheden laten het nog niet toe om andere technieken aan te leren. Er zijn natuurlijk altijd kinderen die wél tot meer in staat zijn, voor die kinderen moet de trainer complexere oefeningen geven.

- Motorisch begaafde kinderen zullen meerdere worpvarianten, valworp, uitklinken e.d. ... aangeleerd worden. Op sprongworp zal echter omwille van de geringe belastbaarheid en een goede lichamelijke en technische ontwikkeling geen nadruk gelegd worden.
- De trainingen moeten van tijd tot tijd gedifferentieerd worden naar prestatieniveau.



We onthouden vooral dat de algemene lichaamsontwikkeling primordiaal is.

1. Handbal specifiek gaan we ons vooral concentreren op de algemene individuele vorming van de kinderen, creativiteit is troef!
2. Er wordt nog geen competitie voor onze kleinsten georganiseerd, ze ontmoeten elkaar in vriendschappelijke tornooien.

Opleidingsplan JM12

Algemeen:

We willen vanaf JM 12 het snelle handbal in Arena verder ontwikkelen, dwz snel opzetten en kinderen doen bewegen/lopen. Deze kinderen willen vooral op deze leeftijd, veel meer handbal spelen en een bredere kennis op doen. We willen daarom vooral meer aandacht geven aan aanval en verdediging omschakeling. Ook allerlei oefenen en spelvormen en loopscholing (motorisch vaardigheden) komen aanbod.

Coördinatie :

Dit is een belangrijk gegeven , en zou in iedere training moeten ingepast worden.

- het dribbelen met verschillende ballen in verschillende richtingen.
- We leren passen geven met 1 en 2 handen en dit met verschillende afstanden en schijnbewegingen
- Allerlei pasvarianten leren geven.
- Oog- hand coördinatie is zeer belangrijk

Kracht :

We kiezen vooral stabilisatieoefeningen met hun eigen lichaam met of zonder bal. Op deze leeftijd wordt er niet met gewichten gewerkt.

Snelheid:

Dit aspect in het handbal is ook belangrijk. Hier wordt veel aandacht aan besteed om zowel reactie- als beweging snelheid te trainen.

Bij de U12 wordt het tegenaanval spel aangeleerd, in snelheid de bal naar elkaar spelen, afwerken in het doel.



Techniek:

We focussen op het aanleren van specifieke shots en werparm-positie vanuit diverse posities (hoek, opbouw en cirkel speler)

We hebben aandacht voor de juiste werptechniek om latere blessures te vermijden

In deze fase leren we nieuwe technieken en verschillende werptechnieken en schijnbeweging en klein-tactische spelen

Dit kunnen we onderverdelen in aanval of verdediging :

Bv individuele. 1-1 situatie- Groepstactiek . 2-1,2-2,3-2 enz. situaties

Ook meer met de cirkel speler leren spelen.

Mentaal:

Op deze leeftijd moet er aandacht besteed worden aan de teamgeest, respect leren op te brengen voor elkaar , eigen karakter vormen , zichzelf leren inschatten, en zich leren beheersen bij stresssituaties op het veld.

AANVAL:

Basistraining

We moeten meer tijd nemen om aan individuele en technisch vorming te doen voor onze spelers. We moeten op lange termijn zoveel mogelijk onze spelers bijleren (brede kennis). Ook werp- en pastechnieken aanleren en dit met de beide handen.

Het aanleren en verbeteren van slagworp en valworp zijn heel belangrijk. De balaanname in voorwaartse beweging en aanleren van diverse schijnbewegingen en ook leren spelen met je cirkelspeler in diverse ruimtes.

Ook loopscholing moet aanbod komen.

Individueel

1 -1 situatie blijven herhalen en shot- en pasvariaties herhalen, lichaamsbewegingen met / zonder bal blijven oefenen.

We proberen rond te spelen met een aantal pasvariaties.

Proberen doelgevaarlijk te zijn vooraleer we een pas geven aan een medespeler.

Slagworp :

De slagworp is een belangrijke vorm in het handbal. Dit moeten ze perfect kunnen.

U 12 wordt ook sprongworp aangeleerd



Schijnbeweging :

Schijnbewegingen worden eerst toegepast in een 1-1 vorm.

Ook volgende thema's komen aan bod:

Richtingsverandering : speler proberen op een fout heen zetten.

Lichaamsbeweging : de aanvaller probeert een doorbraak uit te voeren langs een andere kant waar de verdediger niet staat.

Passschijnbeweging : er wordt een pas gegeven en daarna verdere actie ondernomen.

Worpschijnbeweging : de aanvaller dreigt met een worp en gebruikt de reactie om een andere actie uit te voeren. We trachten om schijnbewegingen te maken naar werparmzijde en niet werp armzijde kant.

En proberen de juiste O pas te maken.

Tegenaanval :

Het snel omschakelen van verdediging naar aanval gebeurt door middel van snelle en korte passen, (of snelle opzet in het midden na doelpunt) We willen dat de kinderen zich snel op een correcte manier leren verplaatsen in verschillende fases naar doel.

Verdediging :

Heel veel oefenvormen kunnen hier betrokken worden. Wij gaan naar 5-1 en 3 -3 en 4-2 systeem overschakelen. Ook de offensieve verdediging blijven we toepassen met mandekking. Leer de kinderen contact te maken en vooral met het lichaam verdedigen en lichtjes door de benen te zakken met hun juiste voet voor. Ook de happigheid op de bal is een zeer belangrijk gegeven voor deze doelgroep, ook proberen bij de tegenstander een fout uit te lokken. De kinderen moeten zich amuseren in verdediging.

Basisafspraken in verdediging :

Iedereen is verantwoordelijk voor de aanvaller die in zijn zone komt. We proberen vooral te communiceren (praten) in verdediging. We proberen het initiatief te nemen om ook voor de aanvaller te zijn. We leren ook onze speler over te nemen in verdediging. We trachten elkaar te helpen wanneer een speler zijn duel verliest. We proberen vooral op training allerlei soorten situaties uit: 3-3,4-4,5-6 enz..

Doelman / vrouw :

Hier trachten we stilaan over te gaan naar een vaste doelman/vrouw. Dit is belangrijk naar meer specifieke trainingen .

Afspraken met verdediging en lange pas kunnen ook als thema aan bod komen.



Opleidingsplan voor J14

TRAININGSKWANTITEIT

Hoewel de trainingskwaliteit zeer van belang is moeten we ervoor blijven ijveren dat de kinderen dagelijks aan sport doen, Waarvan minimaal 3 in clubverband en de rest op school of in een andere sportclub en sporttak.

Het is belangrijk om de kinderen te ondersteunen om de nodige motorische ontwikkeling op te doen buiten het handbal.

ALGEMEEN

Bij de basistraining zal de verhouding tussen spel- en oefenvormen eerder 50% zijn daar bij de basisvorming de nadruk nog eerder op de spelvormen lag. De motorische ontwikkeling blijft hier hoog op het lijstje staan maar de volgende elementen krijgen eveneens voldoende aandacht:

1. Motorische basistraining
2. Coördinatie
3. Techniek
4. Tactiek
5. Fysiek
6. Mentale aspect

Kinderen willen op deze leeftijd al veel meer handbal spelen zoals ze het overal zien, op deze leeftijd kunnen we hen gerust op een groot veld laten spelen als we de accenten zelf bepalen. Vooral trachten we reeds aandacht te geven aan snelle omschakelingen in aanval en verdediging en inspelen op scheidsrechterlijke beslissingen. Tevens trachten we dode momenten tot een minimum te beperken.

Motorische basistraining

Deze leeftijdscategorie leent er zich goed toe om motorische vaardigheden aan te leren en te verbeteren. Zonder de algemene motorische vaardigheden uit het oog te verliezen kunnen we toch al meer en meer aandacht gaan besteden aan de handbal specifieke motorische vaardigheden. De grotere concentratie- en bewegingsvaardigheid én de leergierigheid eigen aan deze leeftijd laat het toe om zich gericht op het handbal toe te leggen.

Op deze leeftijd merkt men duidelijk dat de individuele verschillen tussen de kinderen onderling toeneemt. De trainer moet rekening houden met verschillen op coördinatie, technisch -tactische en fysieke vaardigheden. Door de grote differentiatie binnen de groep is het nodig om de training individuele accenten mee te geven en de training te differentiëren naar gelang de verschillende prestatieniveaus.

Coördinatie

Bij de U14 dient men meer aandacht te besteden aan de handbal specifieke coördinatievaardigheid. Deze coördinatieoefeningen moeten een vaste plaats innemen in elke trainingseenheid.

De trainer mag zeker ook de individuele verschillen niet verloochenen, hij moet de oefeningen differentiëren aan de hand van de verschillende prestatieniveaus binnen dezelfde groep.

Variabiliteitsdruk
1. Dribbelen met verschillende ballen, in verschillende richtingen en verschillende hoogtes.
2. Passen eenhandig/tweehandig geven, met links/rechts, direct/indirect, verschillende afstanden, na schijnbewegingen.
3. Werpen op 1,2 of drie stappen, uit loop/sprong, afstoot met links/rechts, ...
4. De speler moet 10 passen geven, elk op een andere manier.

Tijdsdruk
1. Circuit dribbelend afleggen waarbij van hand gewisseld wordt.
2. Slalomdribbelen waarbij van hand gewisseld wordt.
3. Handbal in verschillende zones met de foute hand.
4. Basketbal spelen met verschillende passverplichtingen.
5. Handbal waarbij na een bepaalde tijd of na een aantal passen moet afgewerkt worden.
6. Handbal met twee verschillende ballen waarbij beide op een andere manier moeten gespeeld worden.

Fysiek

Actieve lenigheid en stretchen

Bewegingstraining is heel belangrijk voor deze leeftijdscategorie omdat de kinderen hier aan spierontwikkeling beginnen doen. Spieren verkorten indien ze worden aangesproken. Bij overdreven belasting bestaat het gevaar dat de lengte van de spieren hierdoor teveel verkorten, met alle gevolgen van dien. Daarom is het belangrijk om genoeg aandacht te besteden aan rekoefeningen, indien dit niet gebeurt, kunnen volgende negatieve effecten optreden:

1. De ontwikkeling van de conditionele en coördinatieve vaardigheden loopt vertraging op doordat de verkorte spieren een ideale bewegingsbaan verhinderen
2. Overbelasting van de gewrichten en de spieren.
3. De rug wordt meer belast doordat de spieren het bekken scheeftrekken.

Een grote lenigheid zorgt ervoor dat de bewegingen efficiënter kunnen worden uitgevoerd waardoor er zowel een hogere kracht- en snelheidsontwikkeling mogelijk is.

Het is belangrijk voor de trainer dat hij de kinderen de bewegingen correct laat uitvoeren op een manier waardoor voorgaande kwetsbare elementen niet te zwaar belast worden.

We moeten weten dat de beweeglijkheid en de lenigheid sterk te beïnvloeden is. Dit deel moet en zal dan ook een belangrijke plaats gaan innemen bij de trainingen. Eigenlijk moeten we hier de statische en dynamische stretchen van elkaar onderscheiden. De dynamische stretchen zal minder invloed uitoefenen op de lenigheid maar kan om twee redenen niet uit het trainingsprogramma geschrapt worden.

1. De bewegingen van een handballer zijn in grote mate dynamisch, men kan die bewegingen imiteren in enkele dynamische rekoefeningen.
2. Voor een training of wedstrijd zullen deze dynamische oefeningen zorgen voor een psychische en fysieke stimulatie. Ze verbeteren ook de coördinatie.
3. Na de training zal er eerder gekozen worden voor statische manieren van stretchen dit enerzijds om spieren terug op lengte te brengen en te houden, anderzijds als afsluiting van de training of wedstrijd als cooling – down.

Kracht

Krachttraining is een ander essentieel onderdeel van de trainingen, het is onafscheidelijk verbonden met de rekoefeningen.

Enkel wanneer het krachtpotentieel voldoende is kan men de gewrichtsbewegelijkheid optimaal benutten. Anderzijds is het zeker ook zo dat een hoog krachtniveau weinig efficiënt is met een beperkte beweeglijkheid

We opteren vooral voor stabilisatie en kracht oefeningen met het eigen lichaam, deze worden mee geïntegreerd in de gewone baltrainingen.

We moeten weten dat de jongeren vanaf hun 13 duidelijk meer kracht gaan ontwikkelen. Een veelzijdige vorming is in deze groeifase dan ook zeer belangrijk.

Ook al zullen we op deze leeftijd starten met lichaam krachttraining, we moeten erover waken dat er NOOIT met gewichten zal gewerkt worden.

Op deze leeftijd moet de basis gelegd worden voor een algemene verhoging van de spierkracht. In een later stadium wordt dit aangevuld met een handbal specifieke krachttraining.

Met volgende punten moet zeker rekening gehouden worden:

1. Geen gebruik van zware gewichten, het eigen lichaam is meer dan voldoende.
2. Het is belangrijk dat het hele lichaam gelijkmatig versterkt wordt.
3. Het versterken van de buik - en rugspieren staat centraal, gezien de activiteit van deze spiergroep zal er vooral statisch getraind worden.
4. De onderste rugspieren moeten enkel gerekt worden.
5. Er moet gewaakt worden dat de oefeningen perfect uitgevoerd worden!
6. Vooraleer de spieren te belasten moet de oefening technisch beheerst zijn.
7. Lange statische oefeningen moeten vermeden worden om het kraakbeen niet te beschadigen.
8. Er moet veel aandacht besteedt worden aan de positie van de wervelkolom.
9. Er moet aandacht besteedt worden aan de individuele lichamelijke problemen van de kinderen.
10. Na de oefeningen moeten de spieren steeds losgemaakt worden.

Snelheid

Snelheid is één van de belangrijkste prestatie beïnvloedende factoren in het handbal, het is dan ook belangrijk dat er constant aandacht aan besteed wordt. Zowel de reactiesnelheid, de bewegingssnelheid als de frequentiesnelheid moeten onbeperkt worden getraind.

Techniek

Men moet zich ervan bewust zijn dat alle oefen- en spelvormen de kinderen ook op handbal technisch vlak vooruit zullen helpen.

In tegenstelling tot de voorbije jaren moet men ervan uitgaan dat het aanleren van de nu meer complexe vaardigheden moeizamer zal verlopen. Om de gewenste resultaten te bereiken zal men dezelfde technische vaardigheden veel meer moeten trainen én herhalen.

Het eerste belangrijke element is het aanleren van de werptechniek. De meesten zullen de basis al gelegd hebben bij de U10, de rest zal hier toch eerst aan moeten werken omdat het de basis vormt van de verdere ontwikkeling.

Wij opteren in deze fase vooral op het aanleren van specifieke shots vanuit diverse posities: vb aanleren van shots vanuit de beide hoekposities, cirkel en verbeteren van de valworp technieken.

Het tweede zwaartepunt is het toepassen van de aangeleerde technieken in spelsituaties. Dit kan men onderverdelen in techniekvarianten en techniekaanpassingen aan de situatie.

Techniek VARIATIE	Techniek AANPASSING
Aanleren van variaties van de basistechnieken	Aanpassen van de technieken aan de situatie
- Shotvariaties	- Spel en positie situatie
- Schijnbewegingsvariaties	- Acte van de verdediger
- Aantal passen voor de worp	- Ruimte
- Bewegingsdynamiek	- Individueel tactische principes
- Positie specifieke variaties	- Kleine groep-tactische principes

In deze fase is het aanleren van nieuwe technieken van groot belang, we spreken dan over de verschillende werptechnieken en de verschillende schijnbewegingen. Deze moeten kunnen toegepast worden in functie van de tegenstander en de situatie

Onder techniekscholing verstaat men het aanleren van complexe vaardigheden op een vereenvoudigde vorm. Concreet zullen we hier vier belangrijke principes onthouden:

1. Het principe van het ontmantelen van de opeenvolgende bewegingen.
2. Het principe van het ontmantelen van de verschillende elementen van een beweging.
3. Het principe van de verminderde dynamiek.
4. Wat via rechts aanleren zullen we ook langs links aanleren.

Tactiek

De technische en conditionele vaardigheden kunnen pas renderen als ze op het juiste moment op de juiste manier worden toegepast. Het snel oplossen van probleemsituaties is het doel van de tactiektraining.

Algemeen kunnen we de tactiek natuurlijk onderverdelen in aanval en verdediging. Deze zijn nog eens onder te verdelen in:

1. Individuele tactiek: hieronder verstaan we de acties die onder de 1-1 situatie vallen mee.
2. Groepstactiek: hieronder verstaan we de situaties waar minstens één medespeler mee betrokken is. 2-1, 2-2, 3-2, 3-3 enz.... zowel in de breedte als de diepte, met of zonder cirkelspeler.
3. Teamtactiek: hieronder verstaan we het algemene concept, waaronder beide voorgaande elementen passen.

Binnen het klein groep-tactische trachten we in deze spelerscategorie zeer veel de nadruk te leggen op het samenspelen met gebruik van correcte aanspeelvarianten met de cirkelspeler.

Methodiek

Er zijn twee mogelijkheden om een tactiektraining op te bouwen.

1. Men kan zaken afspreken en de situatie aanpassen.
2. De afspraken worden aan de situatie aangepast.

Beide mogelijkheden hebben hun voor en nadelen. Enerzijds mag men niet verwachten dat de verdediging altijd exact zal doen wat je vraagt, maar anderzijds zijn de kinderen nog niet in staat om uit de verschillende oplossingen de juiste te kiezen in een fractie van een seconde.

In oplossing 1 zal het samenspel verbeteren terwijl in oplossing 2 vooral de individuele sterkte zal toenemen waardoor de spelers over een grotere creativiteit zullen beschikken.

Het ene sluit het andere echter niet uit, de kinderen moeten enerzijds in een degelijke structuur kunnen opereren om zo hun creativiteit te kunnen ontwikkelen.

Wat hier heel duidelijk moet gesteld worden dat de kinderen van deze leeftijdscategorie nog niet over de capaciteiten beschikken om verder te komen dan de groepstactiek, met de teamtactiek zal pas gestart worden vanaf 15-16 jaar.

Afspraken en analytische scholing zullen langzaamaan in de handbaltraining verwerkt worden. We beperken ons in eerste instantie tot de eenvoudigste, meest elementaire combinaties die over het algemeen uit twee spelers bestaan.

Om de verschillende tactische handelingen aan te leren kan men drie principes hanteren:

1. Ruimte vergroten
2. Spelersaantal verkleinen
3. Tegenstand verkleinen

Mentaal aspect

De kinderen komen hier in een heel andere wereld terecht. De spelregels worden normaal toegepast, er wordt gespeeld in een competitievorm en ook het rollenpatroon is in niets te vergelijken met dat van de U10.

Het is geweten dat kinderen van deze leeftijd hun eigen mogelijkheden vaak overschatten waardoor ze de tendens hebben om egoïstisch te spelen, het is daarom ook belangrijk om de kinderen erop te wijzen dat handbal een ploegsport is. Tactiek heeft dus niet enkel te maken met de organisatievorm op het speelveld maar zeker ook met de opvatting over het woord teamsport.

Op deze leeftijd moet er aandacht besteed worden aan:

- Het ontwikkelen van het groepsbewustzijn.
- Intuitief leren handelen \Rightarrow creativiteit.
- Kampgeest ontwikkelen.
- Respect leren opbrengen t.o.v. tegenstander, medespelers en scheidsrechter.
- Eigen karakter vormen, niet laten meeslepen door de groep.
- De zaken kritisch bekijken.
- Zichzelf en eigen kunnen leren inschatten

1.AANVAL

Basistraining

De trainer moet voldoende tijd uittrekken voor een brede individueel - technische vorming van de spelers. Enkel op die manier kan men op lange termijn spelers vormen met een brede basis, wat ook op middellange termijn zijn vruchten zal afwerpen. Verder willen we zeker vermelden dat we alle mogelijke werp – en passtechnieken nu beginnen aanleren en dit zowel met de rechter –als linkerhand.

Inhoud

We moeten vooral belang hechten aan de ontwikkeling van de technisch – tactische vaardigheden (zowel van de positieaanval als de tegenaanval):

1. Aanleren en verbeteren van vooral slag - en valworp, in een later stadium sprongworp.
2. Balaanname in voorwaartse beweging.
3. Aanleren van verschillende schijnbewegingen (pass, shot en lichaam)
4. Basisprincipes i.v.m. het nemen van de situatie gebonden beslissingen. (doelpoging of pass, pass of cirkelspeler aanspelen, ...)
5. Het automatiseren van de verschillende looppatronen.

Het belangrijkste is dat de spelers INDIVIDUEEL gevormd worden en alle technieken langs beide zijden dus zowel langs de rechter - als linker zijde aangeleerd krijgen!

Individueel

Na de baltechnische basisvaardigheden en de individueel – tactische basisafspraken uit het minihandbal maken we nu tijd vrij voor de individuele techniek en tactiek.

Ook in aanval staat of valt alles met het beheersen van de 1-1 situatie.

We moeten de kinderen de mogelijkheid bieden om een zo groot mogelijk arsenaal aan bewegingen aan te leren:

1. Shot –en pass variaties
2. Pass en shotschijnbeweging en aanspeelvariaties
3. Lichaamsschijnbewegingen met/zonder bal

We mogen kinderen op deze leeftijd nog niet vastpinnen op één positie, we moeten juist de kinderen ervaring laten krijgen op alle posities. Tactische afspraken zijn in deze fase van de ontwikkeling nog niet noodzakelijk.

Beginnende uit een standaardsituatie met één cirkelspeler moet de trainer vooral de creativiteit van de spelers aanmoedigen, de spelers moeten leren hoe ze in de 1-1 tot een doelkans kunnen komen of een medespeler kunnen vrijspelen.

Om te vermijden dat de spelers aan één positie gebonden blijven tijdens het spel zullen we actieve positiewissels inbouwen:

1. Je kan spreken over korte positiewissels (MO/RO) en lange positiewissels (RO/LO), ze hebben hier vooral als doel om een te grote positie-specialisatie tegen te gaan.
2. Het inlopen van de hoekspeler naar cirkel wordt gebruikt als verrassingselement, wat belangrijk is dat de positie moeten her ingenomen worden in een 4-2 formatie.

Spelfasen

We mogen niet verwachten dat we het handbal zoals we dat bij volwassenen kennen eenvoudig gaan kunnen vertalen naar de kinderen. Dat is ook niet de bedoeling, we moeten het handbal aanpassen aan de kwaliteiten waarover de kinderen op die leeftijd over beschikken:

1. De eerste lijn in tegenaanval zal in eerste instantie een dribbel - tegenaanval zijn. Gewoon omdat de kinderen nog niet in staat zijn om een lange passes te geven.
2. Er is nog geen sprake van tactische richtlijnen voor de 1^{ste} en 2^{de} fase van de tegenaanval, we zullen echter aanmoedigen dat ze de bal snel opbrengen d.m.v. korte passes.
3. In de georganiseerde aanval moet het vrije spel met positiewissels domineren.

Positieaanval

Er zijn twee aanval formaties denkbaar, de 3-3 en de 2-4. In het kader van de basisopleiding zal hoofdzakelijk de 3-3 aan bod komen. De 2-4 is gezien de grote pasafstand tussen beide opbouwers niet dadelijk aangewezen. De positieaanval is de uitgangspositie en biedt een grote hoeveelheid aan tactische mogelijkheden.

Methodiek

In de basistraining onderscheiden we vier standaardsituaties:

Standaardsituatie	Individuele techniek/tactiek
Positiespel	Dreigend en vlotend de bal rondspelen Samenspelen met een medespeler Doelworp
Contra	Passrichting afreken Passschijnbeweging
1-1 situatie	Lichaamsschijnbeweging met/zonder bal Worp- passschijnbeweging Doelworp Samenspelen met een medespeler
Relatie met de cirkelspeler	Aanspeelvarianten (opbouwer) Aanspeelbaar maken (cirkelspeler)

Het lezen van de situatie en de bal technische ontwikkeling blijven hier op de voorgrond staan. We moeten de kinderen aanmoedigen om de aangeleerde technisch – tactische hulpmiddelen toe te passen in wedstrijd situaties, zelfs als dit een grote technische foutenlast met zich meebrengt!

Fixerend rondspelen

Het fixerend rondspelen is de basis van het handbalspel. Het is belangrijk dat een speler, ongeacht zijn niveau, constant verbeterd wordt.

1. De spelers zullen met een grote variatie van passes moeten leren spelen.
2. Vooraleer de pass te geven moet je steeds gevaarlijk zijn.
3. Oogcontact zoeken met de passontvanger, oefenen van het perifere zicht.
4. Pass op schouderhoogte geven.
5. De uitgangspositie herinnemen na de pass.
6. De beweging inzetten wanneer de passgever klaar is.
7. Bal in snelle voorwaartse beweging vragen.
8. Zowel de bal als de tegenstander in het oog houden.
9. Oogcontact zoeken met de passgever.

Omdat een goede balontvangst enorm belangrijk is moet daar enorm veel tijd aan besteed worden. De speler moet immers steeds vanuit een ideale positie aan zijn actie kunnen beginnen. Men kan deze zaken trainen in vele vormen (passafstand aanpassen, posities wisselen, loopwegen aanpassen,...) Elke vorm dient in een soort wedstrijdssituatie verpakt te worden. **Shottraining**

Om de shotvariaties aan te leren, nemen we methodische stappen:

1. Aanleren van de basistechniek.
2. Aanleren van enkele variaties. (heupworp, désaxé, gecombineerd...)
3. In een wedstrijdssituatie de juiste techniekeuze leren maken.

Slagworp

De slagworp is de basisvorm van het handbal, elke speler moet deze eerst perfect beheersen vooraleer over te gaan tot iets anders.

aanloop	werpkant	Werpbeweging	Positie
Richting	Werparmzijde	Hoofdhoogte	LO/RO
Naar binnen	Tegenwerparmzijde	Heuphoogte	MO
Naar buiten			
Recht door			
Stappen			
1,2 of 3			

Sprongworp

Gezien de complexiteit en de grote belastbaarheid voor het lichaam zullen we enkel opteren om de sprongworp aan te leren op de hoek en cirkelpositie, dit ter voorkoming van overbelasting en techniekvervorming.

aanloop	werpkant	Werpbeweging	Positie
<u>Richting</u>	Werparmzijde	Snel	LO/RO
Naar binnen	Tegenwerparmzijde	Vertraagt	MO
Naar buiten			LH/RH
Recht door			Cirkelspeler
<u>Stappen</u>			Tegenaanval
1,2 of 3			

Valworp

Balaanname	werpkant	Werpbeweging	Positie
Frontaal	Werparmzijde	Hoofdhoogte	Cirkelspeler
Zijwaarts	Tegenwerparmzijde	Heuphoogte	LH/RH
Rugwaarts			LO/RO

Schijnbeweging

Schijnbewegingen worden in eerste instantie in de 1-1 toegepast, men tracht de verdediger op het foute been te zetten om dan naar de andere richting een actie uit te voeren.

De schijnbeweging bestaat steeds uit een combinatie van bewegingen, namelijk de "schijn" beweging en het vervolg.

Men kan vier schijnbewegingen onderscheiden:

1. Richtingsverandering: een variatie op het vrijlopen, de speler verandert van richting om zo de verdediger op het foute been te zetten.
2. Lichaamsschijnbeweging: hier veinst de aanvaller een doorbraak te creëren om dan langs een andere kant effectief door te gaan.
3. Passschijnbeweging: er wordt een pass geveinsd om dan met een andere actie verder te gaan.
4. Worschijnbeweging: de aanvaller dreigt een worp naar doel uit te voeren en maakt gebruik van de reactie van de verdediger om een andere actie uit te voeren.

Na elke schijnbeweging heb je eigenlijk slechts twee vervolgacties, de doorbraak langs werparmzijde of tegenwerparmzijde, telkens met als doel om te shotten of om een medespeler aan te spelen.

Methodiek

De verschillende schijnbewegingen hebben natuurlijk een andere moeilijkheidsgraad, wat als gevolg heeft dat ze ook in een andere leeftijdscategorie zullen behandeld worden.

Als eerste schijnbeweging zal men de loopschijnbeweging zonder bal aanleren, eigenlijk een verlengde van het vrijlopen zonder bal dat men al bij de mandekking heeft geleerd. Gezien dit een elementaire beweging is moet ze zeker tijdens de basisscholing getraind worden.

Als tweede komt men bij de lichaamsschijnbeweging met doorbraak terecht, eerst gevolgd met een dribbel. Dit is een beweging die veel zal gebruikt worden tegen een offensieve 1-5 om optimaal gebruik te maken van de diepte van de verdediging.

De derde fase is het doorbreken zonder dribbel. Hiervoor is er een grote mate van automatisering van de stappencombinaties nodig, bij de minder talentrijke spelers kan hier heel wat tijd over gaan.

1. Automatisering van de schijnbeweging naar werparmzijde en tegenwerparmzijde zonder verdediger, er kunnen kegels e.d. gebruikt worden.
2. Trainen van de vervolgactie. Doorbraak met/zonder dribbel, met shot zonder dribbel en met verschillende shot en pasvarianten.
(Ook hier geldt dat de schijnbeweging door alle kinderen op alle posities moeten worden aangeleerd.)
3. Uitvoeren van de juiste schijnbeweging tegen een actieve verdediger.

Tegenaanval

Bij handbal zijn technische fouten vaak niet uit te sluiten, daarom gebeurt het regelmatig dat een bal onderschept wordt. Daarom bestaat de tegenaanval bij de kinderen hoofdzakelijk uit het al dribbelend overlopen van de teruglopende opbouwers.

De kinderen zullen vooral bezig zijn met:

1. het snel omschakelen tussen verdediging en aanval.
2. Het snel overbruggen van het middenveld d.m.v. kort passenspel.
3. Of het vertrekken voor een snelle midden.

We moeten de kinderen hier ook op enkele markante fouten wijzen:

Voor de balbezitter:	Pass geven als de medespeler gedekt is.
	Men moet steeds de eenvoudigste oplossing kiezen.
	Enkel pass geven indien de balontvanger kijkt.
Voor de speler zonder bal:	Steeds aanspeelbaar zijn voor de passgever.
	Steeds vrijlopen en niet verstoppen achter een verdediger.

2. VERDEDIGING

Het zwaartepunt bij het trainen van de defensieve elementen ligt bij het technisch – tactische van de 1-1 situatie.

Offensieve verdedigingsvormen dragen in deze categorie onze voorkeur weg. Maar natuurlijk moeten eerst alle technische elementen beheerst zijn vooraleer men in een dergelijk systeem kan stappen.

Door een extreem offensieve man man vorm van 3-3 toe te passen krijgen de kinderen de kans om hun individuele basiselementen onder de knie te krijgen. Op het moment dat de kinderen deze min of meer beheersen kan men ook andere gecombineerde systemen uitproberen.

Deze verdedigingsvormen garanderen ons dat de kinderen de 1-1 optimaal kunnen leren.

Individueel

Doel

Het is duidelijk dat de individuele verdedigingstraining het grootste deel van onze tijd in beslag zal nemen, onder actieve verdediging verstaan we:

- tegenspelers bekampen
- aanvalsspel storen
- fouten uitlokken
- bal leren veroveren
- loopwegen opdringen

Dit zullen ze pas beheersen op het moment dat ze de verschillende individuele bewegingstechnieken en mogelijkheden onder de knie zullen hebben.

Techniek

Om in een 3-3 verdediging gepast te kunnen reageren zullen we in de eerste plaats de elementaire bewegingstechnieken moeten aanleren. Het belangrijkste element daarin is de benenarbeid en het correct leren contact maken, dit is echter niet enkel zo voor deze categorie!

De benenarbeid bestaat in hoofdzaak uit schuiven en voor- en achteruit spurten. Om deze bewegingen efficiënt te kunnen uitvoeren moet men volgende fouten trachten te elimineren:

- geen te grote stappen zetten
- niet huppelen of springen
- geen te trage richtingsverandering
- een te hoog lichaamszwaartepunt vermijden

Het tweede punt is de armenarbeid of contact maken dat zeker niet te verwaarlozen is. Op dit moment dienen deze nog hoofdzakelijk om af- en aanspelen te verhinderen.

1.1 situatie met bal

De kinderen moeten nu de verschillende individuele tactische handelingsmogelijkheden ten opzichte van de man met bal aanleren. We komen op het punt waarop het nemen van contact wordt aangeleerd. Het is dan ook zéér belangrijk dat de kinderen deze technieken perfect leren beheersen om grove fouten te vermijden.

Indien men even de cirkelspeler vergeet zal de verdediger steeds een frontale lichaamshouding aannemen t.o.v. de aanvaller. De voeten zullen diagonaal worden opgesteld (voet aan werparm naar voor) zodat de aanvaller aan werparmzijde opgevangen wordt. Om snel te kunnen reageren moeten de knieën steeds gebogen zijn. De armen zullen zich steeds op schouderhoogte bevinden en men houdt een veiligheidsmarge in van één armlengte om onverwachte bewegingen te kunnen opvangen.

Vanuit deze positie zijn er enkele mogelijkheden denkbaar:

1. De aanvaller probeert al dribbelend langs zij te komen

Gezien de basispositie is de kans klein dat de aanvaller langs werparmzijde doorbreekt, men moet trachten de aanvaller in een ongunstige shotsituatie te brengen. Tracht hij toch langs werparmzijde door te gaan kan je trachten een aanvallende fout uit te lokken door je lichaam te zetten.

2. De aanvaller neemt een shotpositie in

In dit geval mag de verdediger in geen geval afwachten en moet hij contact gaan zoeken waarbij één hand contact gaat zoeken met de bal. De andere hand moet contact zoeken met de andere schouder/heup om een tegendruk te creëren. De verdediger tracht de aanvaller naar voor te verplaatsen.



Voor het eerst is er werkelijk sprake van lichaamscontact, we merken op dat dit steeds bal georiënteerd moet gebeuren. **Klemmen, duwen horen niet thuis in deze categorie.**

We kunnen niet wegsteken dat handbal een stevige contactsport is, we moeten er echter over waken dat het bij de kinderen steeds op een correcte manier gebeurt.

3.De aanvaller tracht door te breken d.m.v. een schijnbeweging

Door de diepte van de 3-3 verdediging zijn de voorste verdedigers er zeker van dat hij eventuele fouten nog steeds iets kan rechtgezet worden gezien de aanvaller minstens nog één dribbel nodig zal hebben.

- Observeer uw tegenstander goed om verrassingen tot een minimum te beperken.
- Blijf nooit staan maar zet een stap in de richting van de loopweg van de aanvaller.

4.De aanvaller gaat omhoog om te shotten

Gezien de karakteristieken van de 3-3 zullen de shotpogingen steeds van respectabele afstand komen, het is daarom belangrijk dat de verdediger gewoon blokt zodat de aanvaller slechts naar één kant van het doel kan shotten.

Hier is voor de eerste maal sprake van een relatie tussen verdediging en doelman:

- steeds met twee armen blokken
- actief met armen naar de bal blokken
- lichaam steeds recht houden, nooit wegdraaien
- hou een zekerheidsafstand van 1m

Bij het blokken van sprongworpen komen volgende vaardigheden er nog bij:

- loopweg goed observeren
- niet gelijktijdig omhoog gaan
- met beide benen gelijk springen

1-1 situatie zonder bal

Volgende basisregels moeten van jong af aan bijgebracht worden:

1. Altijd tussen bal en doel opstellen
2. Nooit bal en tegenstander uit het oog verliezen(perifere zicht en opstelling).
3. Altijd bereid zijn om een medespeler te gaan helpen.

Het belangrijkste principe van de 3-3 is dat elke verdediger moet trachten te verhinderen dat een aanvaller de 9meter binnendringt. De beste loopweg moet versperd worden en indien nodig overgegeven aan een medespeler.

Onder anticipatief verdedigen verstaat men dan weer dat een verdediger door observatie een offensieve actie doorziet en daartegen een vroegtijdige defensieve reactie plaatst. Dit heeft als gevolg dat de aanvalsactie gestoord, onderbroken of afgebroken wordt.

De drie tactisch basisregels zijn:

1. Balontvangst storen - De verdediger neemt voortijdig een offensieve positie in.
2. Pas geven verhinderen - De verdedigers verhinderen door te pressen dat de bal kan aangespeeld worden.
3. Bal onderscheppen - De verdedigers lezen wanneer een pass gaat vertrekken en trachten hem te onderscheppen, vooral bij noodpasses kan dit een gevaarlijk wapen zijn.



Met deze actieve verdediging wil men bereiken dat de aanvallers onzeker worden, fouten worden uitgelokt, het spel wordt gestoord en het wordt de aanvallers moeilijker gemaakt om zelf initiatief te nemen.

Mandekking

Mandekking is in dit stadium de basis vanuit we werken. Hier kan men op de meest efficiënte manier de technisch – tactische basiselementen aanleren:

1. 1-1 tegen aanvaller met/zonder bal
2. Storen van balaanname en pas
3. Pass verhinderen
4. Offensieve acties voorspelen en loopwegen versperren.
5. Oogcontact met bal en tegenstander houden.

Het beheersen van de mandekking is een vereiste om later uit de voeten te kunnen in een eender welke zoneverdediging.

Zelfs in wedstrijd situatie kan de mandekking efficiënt zijn:

1. Je kan mandekking spelen op heel het veld, enkel op eigen speelveld of enkel binnen de 9 meter.
2. Je kan er af en toe naar teruggrijpen om de tegenstander te verrassen.
3. Als verrassingseffect bij inwerpen, beginworp enz.....

Wel zijn er enkele basisprincipes waar de trainer over moet waken:

1. Opstelling steeds tussen doel en aanvaller.
2. Werparm van de tegenstander afschermen.
3. Hou tegenstander steeds in het oog en probeer te zien wat hij van plan is.
4. Hou ook de balbezitter in het oog.
5. Hoe dicht de balbezitter zich bij het doel bevind, hoe dicht je moet dekken.
6. Hou 1 meter afstand.
7. Probeer de bal te onderscheppen, maar enkel indien je zeker bent van je slaagkansen.
8. Verhinder een gunstige loopweg van de tegenstander.
9. Indien je medespeler overlopen wordt ga je een handje helpen.
10. Probeer te verhinderen dat je tegenstander probleemloos een pass kan geven.

Offensieve 3-3 verdediging

Velen stellen zich de vraag waarom het noodzakelijk is om met deze jongeren een offensieve verdediging te spelen, we zullen de belangrijkste argumenten even toelichten.

Indien we een 6-0 verdediging zouden spelen zouden de individuele defensieve en bijgevolg ook offensieve kwaliteiten in een 1-1 niet voldoende aan bod komen, net wat in deze leeftijdscategorie van groot belang is.

Tegen een defensieve verdediging kunnen de tegenstanders ongehinderd rondspelen, bij een offensieve verdediging verhoog je de kans om de bal te heroveren en dwing je de tegenstander tot nemen van initiatief met eventuele risicopasses tot gevolg.

Ook voor de aanvallende ploeg is het veel interessanter om tegen een offensieve ploeg te spelen, ze worden gedwongen om samen te spelen, zich vrij te lopen en hun creativiteit te gebruiken. Ploegen die fysiek benadeeld zijn kunnen dit veel gemakkelijker compenseren tegen een offensieve verdediging.

Kinderen moeten zich leren amuseren in verdediging!

Basisafspraken

1. Iedere verdediger is verantwoordelijk voor de aanvaller die zich in zijn zone bevindt.

☐ Hetzelfde principe uit de mandekking wordt hier toegepast, het enige verschil is dat de verdedigers nu een welbepaalde zone toegewezen krijgen. Tegen een normale aanval (3-3) zal de libero mandekking moeten spelen op de cirkelspeler die hij ook overal moet volgen. Het bekampen van de aanvallers (met en zonder bal) en het positie spel zijn belangrijke punten in de opleiding.

Deze verdediging moet man georiënteerd zijn, indien ze al deze elementen beheersen kan men het accent verleggen naar de balkant.

2. De verdediger neemt het initiatief

Deze verdedigingsvorm wacht niet tot als de aanvaller gevaarlijk wordt. Op het moment dat hij in balbezit komt wordt er druk gezet waardoor de verdediger voor een deel gaat bepalen wat de aanvaller "mag" doen en niet omgekeerd.

3. Als de tegenstander dribbelt, moet er pressing gespeeld worden.

Op het moment dat er een aanvaller moet over gaan tot een dribbel moeten alle aanspeelpunten gedekt zijn, d.w.z. dat alle verdedigers hun man van heel dichtbij moeten dekken om zo een technische fout uit te lokken.

4. Combinaties storen ☐ lange passen provoceren.

Hiermee willen we eigenlijk zeggen dat ook de aanvallers zonder bal gedekt moeten worden indien de bal in de buurt komt. Op die manier wordt het moeilijker om met combinaties erdoor te komen en wordt de (op die leeftijd risicovolle) lange pass uitgelokt.

5. Insnijdende spelers moeten begeleid worden.

Indien een aanvaller in de 9-meter zone wil snijden moet hij begeleid worden tot voorbij de volgende verdediger.

6. Wisselende spelers worden overgenomen.

Hier wordt voor het eerst het tactische samenspel tussen twee verdedigers getoetst. Indien een andere aanvaller in uw ruimte binnendringt zal je hem moeten overnemen terwijl uw man dan weer wordt overgenomen door de verdediger naast je.

7. Als een medespeler overlopen wordt moet er geholpen worden.

In een offensieve dekking zullen verdedigers hun 1-1 verliezen en overlopen worden, de medeverdedigers moeten op dergelijke momenten een handje komen toesteken.

De kinderen leren hier hét belangrijkste element van de zonedekking, het hulp bieden en het spel van de tegenstander doorzien "lezen".

Methodiek

Een 3-3 dekking functioneert beter indien de spelers hun 1-1 situatie goed beheersen. Dit houdt in dat daar steeds aandacht aan besteed zal moeten worden.

Methodisch gezien zullen we de verdedigers in eenvoudige situaties brengen. Het is belangrijk om deze oefeningen steeds te verpakken in wedstrijdgerichte situaties. Omdat het voor de spelers ineens over complexe situaties gaat zullen we zowel de ruimte als het aantal spelers beperken in het begin.

De volgende vier fasen zullen de leidraad zijn om deze verdediging aan te leren:

3 tegen 3 Situatie

Om het voor de kinderen niet te moeilijk te maken zullen we hun actieradius beperken door de ruimte te verkleinen, nadien kunnen we deze weer vergroten. We trachten dit te oefenen in zowel een offensieve als defensieve formatie, 1^{ste} lijn verdediging of 2^{de} lijn.

De oefeningen zullen zonder doelworp gebeuren.

De aanvallers geven gewoon passes, de verdedigers herhalen hun specifieke loopwegen.

3-3 met doelworp

De aanvallers blijven op hun positie maar zijn nu wel doelgevaarlijk, de verdedigers storen de balbezitter.

3-3 met positiewissel

De aanvallers mogen hun positie verlaten, De verdedigers moeten hun man begeleiden indien hij snijdt en doorgeven indien hij van positie wisselt.

3-3 met wedstrijd situaties

Het wedstrijdelement toevoegen (10 aanvallen, wie het eerst....)

4 tegen 4 Situatie

De cirkelspeler doet zijn intrede, we onderscheiden dezelfde fases dan met de 3-3, al zal de ruimte waarin de cirkelspeler mag bewegen steeds groter worden. Het is belangrijk om hier de taken en de techniek van de libero (of laatste manverdediger) al goed uit te leggen. Hij moet weten hoe hij zijn man moet afschermen en wanneer en hoe hij hulp moet bieden bij een doorgebroken speler.

5 tegen 6 Situatie

Deze situatie komt in elke wedstrijd voor bij het spelen in ondertal na een uitsluiting van een medespeler. Wij trachten hier te kiezen voor het gesloten houden van de verdediging aan de balzijde, dwz: we geven een ondertal van verdedigers aan de niet bal kant.

Belangrijk blijft hierbij dat de verdedigers in de 1 tegen 1 sterk zijn en dat ze tevens zich leren aanpassen bij elke nieuwe balpositie. Hoofdzaak wordt eveneens dat ze leren om de balbezitter snel onder druk te zetten.

6 tegen 6 Situatie

Gezien de basiselementen zouden moeten gekend zijn, speelt men deze vorm met voorkeur in wedstrijdvorm. Je kan hier enkele accenten leggen:

- doelpunten van op de hoek tellen dubbel
- strafworfouten = twee strafpunten
- bal veroveren telt voor twee punten

3.DOELMAN

Zoals we al eerder hebben gezegd is er nog geen specialisatie op deze leeftijd, dit geldt ook voor positie van doelman. Men moet wel al observeren wie er het best zijn streng trekt in het doel, Vanaf 11j-12j zal de trainer of speler zelf ervoor kiezen een doelman te worden.

Vanaf 13j-19j wordt er werk gemaakt van echte keeperstraining.

Om fouten in de basisbewegingen niet voortijdig al te automatiseren is het belangrijk dat bij alle kinderen deze fouten snel worden gecorrigeerd:

- De hoge ballen moeten met twee handen gestopt worden.
- De ballen die half hoog geshot worden, bij voorkeur met één been en één hand stoppen.
- De lage ballen zullen met één voet en een hand in steun gestopt worden.

Voor elke doelpoging zal de doelman zijn basishouding moeten aannemen waarbij de armen zich op schouderhoogte bevinden.

Het been het verst verwijderd van de bal dient als afstootbeen om zo ver mogelijk in de hoek te geraken en de armen en het lichaam dienen volledig uitgestrekt bij ballen juist in de hoek

Ook hier mogen al de basisafspraken tussen doelman en verdediger gemaakt worden.

1. Sporttak overschrijdende bewegingsvorming blijft van groot belang.
2. Vervolgens moet er veel tijd en energie gestoken worden in het aanleren van de techniekvariaties en techniekaanpassingen.
3. Een brede individuele scholing op zowel defensief als offensief vlak is primordiaal.
4. Een mangebonden offensieve verdediging bevordert niet alleen de verdedigende maar zeker ook de aanvallende individuele vaardigheden.
5. Op conditioneel vlak dient er veel aandacht besteed te worden aan stabilisatietraining, lenigheid, coördinatie en aerobe uithouding.
6. De snelheid is een element die gedurende heel de opleiding aandacht moet krijgen!

Opleidingsplan voor J16 en M16

TRAININGSKWANTITEIT

Met de M16 en J16 trainen we tweemaal per week. We willen op termijn zorgen dat spelers die competitief willen gaan en zich sneller willen ontwikkelen zich dat ook kan doen op een hoger niveau . We willen ook de met onze club de recreatieve spelers bij onze club houden.

ALGEMEEN

Het is een feit dat de basisvorming de basis vormt van elke handbalwedstrijd, ongeacht of het nu over breedtesport gaat of over topsport. Nadien volgt de opbouwtraining die ons meer naar de prestatiegerichte sport brengt, vandaar dat we binnen onze vereniging hier een opdeling willen maken in recreatief en meer competitief doch opleiding blijft de hoofdmoot voor de 15-17 jarigen.

We moeten erover waken dat de overgang van basis- naar opbouwtraining vloeiend verloopt, dit is helaas slechts mogelijk indien alle spelers de basis goed onder de knie hebben.

Accenten

In de basisopleiding hebben we op veelzijdigheid gehamerd, vanaf nu gaan we langzaam meer aandacht besteden aan de specialisatie.

Ook hier mogen we echter niet uit het hoofd verliezen dat we veelzijdig en gevarieerd moeten blijven trainen, dit is vooral belangrijk uit concentratie en motivatie oogpunt:

- Veel bewegingsvormen aanbieden
- Inhoud en accenten variëren in elke training.
- Verschillende trainingmethoden aanbieden.
- Andere sporten inlassen.

Verder bouwend op vorige punten kunnen we volgende beleidslijnen uitschrijven:

- a. We moeten de opbouwtraining starten met een specialisatie, zowel in aanval als in verdediging. Dit mag echter niet betekenen dat één enkele speler enkel nog op eenzelfde positie zal spelen, integendeel, het moderne handbal eist dat spelers op meerdere posities in te zetten zijn.

- b. We moeten werk maken van de hogere belasting van de spelers om ze voor te bereiden op het volwassenenhandbal. Concreet houdt dat in dat ze minstens 3 maal trainen binnen de club.
- c. Als derde punt moeten we de spelers steunen om hun ambitie waar te maken maar ook confronteren met de verantwoordelijkheden van zijn eigen prestatie en houding binnen het ploeggegeven.

MOTORISCHE BASISTRAINING

We komen nu in de tweede belangrijke motorische ontwikkelingsfase terecht.

Het is bijzonder belangrijk om veel aandacht te besteden aan het verbeteren van de kracht, uithouding en snelheid, techniek en coördinatie. De prestaties zouden in deze categorie heel wat hoger moeten liggen dat bij de U14.

Coördinatie training

Men kan de algemene coördinatievaardigheden onderverdelen in vier componenten:

1. Motorische leervaardigheid (hoe snel leert men een beweging aan)
2. Coördinatie onder tijdsdruk (bewegingen goed uitvoeren in spelsituaties)
3. Precisie
4. Behersing (reageren en aanpassen op een gewijzigde situatie)

De trainbaarheid is op deze leeftijd duidelijk beter dan in voorgaande categorieën. Door de verhoogde conditionele mogelijkheden kunnen de spelers ook op coördinatie vlak grote vooruitgang maken.

Hoewel de logica van de coördinatie niet zal veranderen zullen we toch andere accenten moeten leggen. Gezien de spelers al over een breed handbal specifiek repertorium beschikken kan men daar gebruik van maken om de handbal specifieke coördinatie te vervolmaken.

We gaan uit van een 80/20 verhouding tussen handbal specifieke en algemene oefeningen, startend met eenvoudige opdrachten, evoluerend naar meer complexe oefenstof.

De combinatie van de coördinatie, techniek, tactiek en fysieke training wint meer aan terrein.

Zowel in de opwarming als tijdens de rest van de training zullen meer oefeningen met een hoge coördinatie waarde verwerkt worden.

Hét zwaartepunt in coördinatie training is het technisch – tactisch geven van passes:

Slagworp	Botspas	Pas achter hoofd/rug
Pas uit de pols	Onderhandse pas	Bovenhandse pas
Borstpas	Sprongpas	Pas uit draai beweging
Passen op verschillende hoogtes	Passen in verschillende richtingen	Passen over verschillende afstanden
Pas met links, rechts, beide handen	Tegen de looprichting in passen	Met en zonder oogcontact

Door deze verschillende passvormen kan men eindeloos variëren tijdens de verschillende oefeningen.

We kunnen ook enkele regelvarianten aanhalen:

- Zonder dribbelen spelen
- Enkel met de foute hand spelen
- Met verschillende vormen van mandekking spelen
- Met twee ballen spelen
- Met verschillende loop- en sprongschema's
- ...

Techniek

De tijd dat er enkel of afwerkers of aanbrengrers waren is verleden tijd. Tegenwoordig wordt van de spelers verwacht dat ze heel het gamma beheersen. Dit is echter enkel mogelijk indien de spelers technisch goed opgeleid zijn. In de basistraining werd in de eerste plaats nadruk gelegd op de technische vervolmaking, in de opbouwfase staan we meer stil bij het toepassen van die technieken in wedstrijd gerelateerde situaties.

Er moet ongeveer 50/50 tijd worden geïnvesteerd in oefenvormen en spelvormen. Deze trainingen kan men onderverdelen in twee grote delen, enerzijds heb je de techniekvariatie en anderzijds de techniekaanpassing. Onder het eerste verstaan we bvb. een variatie van een basistechniek onder het tweede de keuze van een bepaalde techniek aan de hand van de situatie. Beide delen zullen echter voor een groot deel samen getraind worden omdat het niet altijd eenvoudig is om een lijn te trekken.

Techniekvarianten

Het is duidelijk dat de spelers techniekvariaties leren uit ervaring, het gericht aanleren van die variaties zal het leerproces echter drastisch versnellen.

Elke beweging kan men splitsen in een hoofdbeweging en nevenbewegingen. Bij een sprongworp is de eigenlijke werpbeweging de hoofdbeweging, de aanloop en de sprong zelf zijn de nevenbewegingen. De nevenbewegingen bezitten zoveel variabelen die elk op hun beurt kan aangepast worden.

Aantal stappen	Aard	Staplengte	Afstootbeen
0	Uit de loop	Lang	Links
1	Uit stand	Kort	Rechts
2	Uit sprong	Ritme	Twee benen

Sprong	Wapenen	Werpbeving	Werpkant
Hoog	Snel	Hoofdhoogte	Rechtdoor
Ver	Gewoon	Schouderhoogte	Tegenwerparmzijde
	Voor/Achter	Heuphoogte	Werparmzijde

Aanlooprichting	Positie	Hoek	Aanspeelrichting
Rechtdoor	Hoog	Korte hoek	Zijdelings
Naar binnen	Halfhoog	Lange hoek	Frontaal
Naar buiten	Vlak		
Met boog			

Het is belangrijk om vroeg te beginnen met deze variaties te trainen. Je moet er echter steeds rekening mee houden dat niet iedereen alles zal kunnen beheersen. Om niet iedereen daarvoor te straffen kan je dus het best differentiëren.

Je kan de variaties ofwel apart inoefenen ofwel gecombineerd. (bvb sprongworp met twee passen in désaxé)

Techniekaanpassing

We moeten de spelers volgende zaken bijbrengen:

1. Het waarnemen, herkennen en verstaan van een situatie.
2. De keuze welke de beste techniek is in die situatie
3. Het kiezen van een bepaalde techniekvariante

Bij **het waarnemen** van een situatie moet een speler niet alleen kijken naar zijn tegenstanders maar evenzeer naar zijn positie en die van zijn medespelers. Hij moet die situatie leren herkennen en daaruit de goede conclusies trekken.

Daarna volgt de **Wat - keuze**. Daarmee willen we zeggen dat de speler in functie van de situatie moet beslissen wat hij moet gaan doen (pas/shot/schijnbeweging/...).

Dan komt de **Hoe - keuze**. Op welk manier ga je de actie uitvoeren? (botspas/gestreckte pas/...)

Tussen de eerste en de derde stap zit maar een fractie van de seconde, we moeten dus ook werken op twee punten: de juistheid van de beslissing enerzijds en de snelheid van de beslissing anderzijds.

De spelers moet leren om een onderscheid te maken tussen cruciale informatie en randinformatie, een speler moet er in slagen om de cruciale situaties snel te herkennen, dit kan enkel door te weten welke informatie je snel moet verwerken en welke je niet moet verwerken.

Een ander belangrijk punt is de anticipatie. De spelers moeten leren hoe verdedigers gaan reageren op hun acties.

Om de techniekaanpassing aan te leren zal men ook van het vereenvoudigingsprincipe uitgaan, we beginnen met een uitgekilde situatie en verhogen de moeilijkheidsgraad gradueel. **Tactiek**

In principe leren we gewoon de juiste Wat - keuze te herkennen. De spelers worden zo geschoold dat ze per situatie zullen leren wat ze het best doen.

Het belangrijkste is de spelers te zeggen welke mogelijkheden ze hebben in het vrije spel.

De keuzes in afgesproken spelsituaties herkennen en ook deze ook naleven en behandelen.

Observatie

Hier gaat het om het aanleren van het snel zien, herkennen en anticiperen van een bepaalde situatie.

In het vrije spel zullen de spelers al zo veel informatie moeten verwerken dat we hier stap per stap moeten werken. Ook hier baart oefening kunst, we beginnen met relatief eenvoudige situatie en verhogen geleidelijk de moeilijkheidsgraad.

1. Oefening met vooraf bepaalde actie van verdediger
2. Oefening met verminderde actie van de tegenspeler
3. Oefening met vrije rol voor de verdediger

Keuze

Hier moet het gegeven van de subjectieve techniek/tactiek keuze getraind worden. Vergist een speler zich hier altijd in, dan zal hij ook geen succesvolle actie kunnen ondernemen zelfs als hij die technisch perfect beheerst.

Je hebt hier twee fouten: de spelers kunnen het resultaat van hun keuze moeilijk inschatten ofwel schatten ze de situatie zelf fout in.

Concept

Het tweede grote deel in de tactiektraining zijn de vaste teamtactische afspraken. De wat - keuze en de observatie van de situatie worden hierdoor heel wat vereenvoudigd. Drie vormen kunnen we onderscheiden:

1. Spelconcepten
2. Combinaties met variabel einde
3. Combinaties met vast einde

Onder spelconcept verstaan we de eenvoudige afspraken zoals het snijden van de hoeken. Enkel de loop -en balweg zijn vastgelegd. De aanvallende ploeg creëert daardoor een afgesproken basissituatie. Observatie wordt daarom veel eenvoudiger.

De overgang tussen een spelconcept en een combinatie met variabel einde is snel gemaakt. Het onderscheid is gewoon dat er nog meer zaken zijn afgesproken, de acties van de spelers zijn geprogrammeerd om bepaalde basissituaties te creëren.

Bij de derde mogelijkheid is alles voorgeprogrammeerd, de bedoeling is om een bepaalde speler aan shot te brengen. Deze variatie komt echter in het moderne handbal steeds minder en minder voor, hier moeten de spelers steeds inspelen op hetgeen medespelers in gang zetten, het lezen van de lichaamstaal en speltaal heeft aan zeer veel belang gewonnen en dient meer en meer op elk niveau getraind worden.

Bij elk van deze afspraken mag men nooit uit het oog verliezen dat de spelers nog veel vrijheid hebben om individueel in te spelen op de situatie.

Op welke manier je de ploeg wil laten handballen is de keuze van de trainer, bij de jeugd moedigen we vooral het gebruiken van spelconcepten aan.

Lenigheid/Krachtraining

We hebben het al meermaals gezegd, de trainer moet ervoor zorgen dat zijn spelers in de eerste plaats een brede atletische vorming krijgen en in de tweede plaats pas een specifieke handbalgerichte.

We moeten erover waken dat we de kracht en beweeglijkheidstraining aanpassen aan de biologische ontwikkeling van de kinderen.

Krachtraining bij jeugdteams gebeurt in drie fases:

1. Mobilisatie en versterking van de gewrichten

In de eerste fase moet we ervoor zorgen dat gewrichten soepel worden, maar zeker ook dat de spieren die ze ondersteunen versterkt worden:

1. rekoefeningen
2. coördinatie in sprong oefeningen
3. statische krachttraining zonder de gewrichten te belasten

2. Stabilisatie van de romp en gewrichten

In de tweede fase worden er dynamische oefeningen ingevoerd in combinatie met de statische. De kracht uithouding wordt ook verhoogd:

1. romp stabilisatie
2. voorbereiding op sprongkrachttrainingen

3. Specifieke krachtvaardigheden

Vanaf nu is er sprake van een algemene krachttraining. De sprong en werpkrachttraining en de kracht uithouding bij verdedigingsoefeningen sluiten daar naadloos bij aan.



We moeten erover waken dat de krachttraining NOOIT de beweeglijkheid verminderd. Daarom dat kracht- en beweeglijkheidstraining hand in hand gaan.

Belang van Krachttraining

1. Bij de jeugd moet de krachttraining op lange termijn gepland worden.
2. In elke training moet er aandacht besteed worden aan stabilisatie van gewrichten en romp.
3. Oefeningen met halters en toestellen mogen pas gedaan worden op het moment dat de spelers volgroeid zijn.
4. Krachttraining met het eigen lichaamsgewicht of met heel kleine gewichten moet van jongs af aan.
5. Om overbelasting tegen te gaan moeten de verschillende spiergroepen afwisselend belast worden.
6. Vooraleer te werken met hogere gewichten moet er eerst met meer herhalingen gewerkt worden.
7. Hoe langer de krachttraining hoe langer de regeneratie.
8. Om spierverkorting te vermijden moet krachttraining en rekoefeningen steeds samengaan.

Uithouding

Vroeger werd er beweerd dat het niet goed was om al uithoudingstraining te geven aan kinderen, nu is echter bewezen dat het tegendeel waar is. Kinderen bezitten de kwaliteit om relatief eenvoudig hun conditie te kunnen verbeteren.

Daar bij jongeren nog over een training van 20-30 min. gesproken werd hebben we het nu eerder over trainingen van 45 tot 60 min. In de voorbereiding moet er zo'n 3 maal per week gelopen worden, in het seizoen is één maal om te onderhouden voldoende. Bij een normale looptraining moeten we streven naar een hartslag tussen 150-180. De dag na de wedstrijd zou men beter ook gaan lopen om te regenereren, maar dat mag aan een gezapig tempo zijn.

De eerste en ook meest efficiënte vorm is de duurloop. Bij kinderen moeten we erover waken dat ze zeker niet over de 180 hartslagen per minuut gaan.

Na een tijd kunnen we de intervaltraining inbouwen, het tempo gedurende een bepaalde tijd sterk opvoeren gevolgd door een recuperatieperiode van 1 minuut (wandelen). De frequentie en de duur van de intervallen kunnen aangepast worden.

De tweede vorm is het loopparcours, het probleem is hier dat er goed moet worden opgelet dat de kinderen de juiste belasting ondergaan.

Een derde vorm is de spelvorm, de kinderen gaan natuurlijk heel wat meer gemotiveerd zijn, het probleem is echter dat men moeilijk de inspanning kan meten.

Zeker gekwetste spelers kunnen gebruik maken van het fietsen of het zwemmen om hun conditie weer op punt te krijgen.

Snelheid

Snelheid is in het moderne handbal wellicht de meest belangrijke factor, het tempo van het spel is enorm de hoogte in gegaan:

- Groter aandeel van de tegenaanval.
- Systematische verkorting van de opbouwfase in aanval.
 - Hogere pas- en actiesnelheid.



Het is duidelijk dat de snelheidstraining prominent moet aanwezig zijn in de trainingen. Volgende vier punten moeten zeker ingebouwd worden:

1. Verbetering van de loopcoördinatie en basissnelheid.
2. Specifieke spelvormen op basis van basketbal
3. Oefeningen om de beensnelheid te verbeteren
4. Tegenaanval, spurten met richtingswissels

Mentaal aspect

1. Handbal moet een belangrijke plaats gaan innemen in de vrijetijdsbesteding van de kinderen.
2. De trainer moet er niet alleen zijn om de problemen op training/wedstrijd op te lossen, hij moet ook klaar staan om extra sportieve problemen de baas te kunnen.
3. De spelers moeten zich bewust zijn van hun eigen verantwoordelijkheid, ze moeten weten wat hun gedrag kan betekenen voor hun eigen prestatie maar zeker ook voor dat van het team.

1.AANVAL

Tactiek

Bij de ontwikkeling van de aanvalstactiek moeten we één punt voor ogen zien, hoe beter de individuele vaardigheden hoe efficiënter de teamtactiek.

Inhoud

We kunnen de aanvalstraining onderverdelen in drie standaardsituaties. Het grootste aandeel (60%) wordt ingenomen door het positieospel. 20% door de tegenaanval en 20% door de positiewissels. Voor elk van deze situaties worden concrete aanvalsmiddelen toegewezen. Zwaartepunt blijft de individuele en groepstactische scholing.

In elke training moeten voldoende vormen van positie specifieke scholing zitten, tijdens de opwarming moeten ook voldoende individueel technische oefeningen blijvend herhaald worden. Baltechnische zekerheid is immers van primordiaal belang.

Individuele tactiek

Hieronder verstaan we de positie specifieke technisch individuele opleiding. Het is de bedoeling om het positie specifieke actierepertoire uit te breiden. We mogen echter niet uit het oog verliezen dat op Internationaal niveau men af stapt van een te enge positie specialisatie:

1. De spelers zullen geschoold worden voor meerdere posities.
2. De individualiteit moet voorop staan in de opleiding.

Groepstactiek

Na de groepstactiek in de basisopleiding gaan we nu naar een veel uitgebreidere groep tactische scholing. Dit kan best gecombineerd worden met de positie specifieke training, het doel moet zijn dat je met groepjes van twee een zeer variabel tactisch samenspel krijgt. (LO-LH, MO-RO,...)

Teamtactiek

De teamtactiek is ondergeschikt aan de groepstactiek. We beginnen toch met de elementaire aanvalskoncepten die gebaseerd zijn op de positiewissels:

- Overgang van de hoekspeler naar 2^{de} cirkelspeler
- De verschillende mogelijkheden voor het wisselen van positie tussen de opbouwers.
-

De individuele creativiteit mag in geen geval lijden onder het tactische concept. De vastgelegde bal- en loopwegen zijn slechts een hulpmiddel voor de creativiteit van de spelers.

Positiespel

Breedte

Om een zo groot mogelijke bewegingsruimte te creëren voor de 1-1 en de groep tactische acties moeten we er de spelers op wijzen om het spel zo breed mogelijk te houden.

Gelijktijdig moet men de spelers er blijven aan herinneren om steeds in voorwaartse beweging de bal te ontvangen, ook hierdoor ga je meer ruimte creëren doordat de verdedigers minder tijd hebben om de bressen te dichten.

Indien de bal naar de opbouwer gaat stelt de hoekspeler zich op het kruispunt van de 9 meter om betrokken te worden in het spel, gaat de bal de andere kant op stelt hij zich zo diep mogelijk op in de hoek. De hoekspeler moet leren wanneer hij waar moet staan, indien er overtal gecreëerd is kan hij van diep vertrekken om in een gunstige positie naar shot te gaan.

Tempo

Een dynamisch, snel spelen met doelgevaarlijke dreiging is de basis van een succesvolle aanval.

Methodiek

Zwaartepunt zal zijn om het overslaan van een positie aan te leren na een overgang. Ook het samenspel met de cirkelspeler moet worden aangepakt, de verschillende manieren om een sper te zetten. Hij moet leren op welke manier hij een medespeler kan helpen.

Volgende 7 regels moeten we de jongeren bijbrengen:

1. Aan een goede aanval gaat steeds een dynamische doelgevaarlijke opbouw vooraf.
2. Bouw verrassende passen in, geef de verdediging niet de kans te interceperen.
3. De hoekspelers zijn verantwoordelijk voor het breed houden van het speelveld.
4. Elke onderbreking door middel van een fout is een nederlaag, probeer dit te vermijden door snel, dynamisch rond te spelen en op tijd de bal te laten gaan.
5. Standaardbewegingen van de verdedigers observeren en uitbuiten.
6. Contrabewegingen kunnen de verdediging openrijten.
7. De passnelheid moet hoger liggen dan de bewegingscapaciteit van de verdediging.

Positiewissels

Hier verstaan we de positiewissels (vooral van de opbouwers) en de overgang van zogoed als alle posities. De bedoeling is om enerzijds de spelers in beweging te zetten maar zeker ook om de verdediging niet de kans te geven de sterke en zwakke punten van zijn tegenstander te laten ontdekken.

Kruisen

De positiewissels gebeuren in principe voor de verdediging, de posities na de wissel worden ingenomen. De bedoeling van de positiewissel is zeker ook het doorbreken van de standaardsituaties waar de verdediger mee te maken heeft.

Overgang

Voor de overgang komen eigenlijk alle posities in aanmerking:

1. We dwingen de verdediging door te geven en over te geven, wat tot fouten kan leiden.
2. We confronteren de verdedigers met een andere situatie.

Deze overgang dwingt de verdediging er toe andere afspraken te maken, iets wat tot problemen kan leiden.

Positie specifieke scholing van de opbouwer

De opbouwer blijft de dragende speler hoewel de hoekspelers en de cirkelspeler zeker aan belang hebben gewonnen. Eigenlijk bestaat de taak van de opbouwer uit drie zaken:

1. Hij is verantwoordelijk voor de opbouw en het speltempo.
2. Al zijn acties volgen uit een dynamische doelgevaarlijke balcirculatie.
3. De opbouwer geeft de meeste impulsen voor het groep tactische samenspel met de pivot en de hoekspelers.

De actieradius van de opbouwer blijft niet beperkt tot zijn eigen positie, daarom dat de opbouwers ook op de andere posities uit de voeten moeten kunnen.

Worpvarianten

Gezien onze bezwaren in voorgaande rubrieken ivm de sprongworp achten we het zeker noodzakelijk binnen de opleiding om vanaf nu veel aandacht te gaan schenken aan de ontwikkeling en verbetering van de sprongworp.

Sprongworp

Aanzet	Werprichtng	Werpbeweging	Positie
Naar binnen	Werparmzijde	Gewoon	MO
Naar buiten	Désaxé	Snel	LO/RO
Recht door		Na passschijnbeweging	LH/RH
1.2.3 stappen		Na werpschijnbeweging	Tegenaanval
Twee benen		Op hoogste punt	
Fout been		In stijgende deel	
In dalende deel			
Hoofdhoogte			
Heuphoogte			
Slagworp			

Aanzet	Werprichting	Werpbeweging	Positie
Naar binnen	Werparmzijde	Na passchijnbeweging	MO
Naar buiten	Désaxé	Na werpschijnbeweging	LO/RO
Recht door	Heupworp		Tegenaanval
1.2.3 stappen			
Uit de loop			
Uit stand			

Schijnbewegingen

We hebben de schijnbeweging al besproken bij de basisopleiding, vooral het vervolg van de schijnbeweging krijgt nu meer aandacht.

Loopschijnbewegingen

Eigenlijk horen de loopschijnbewegingen eerder bij de groeptactische opleiding gezien ze afhankelijk zijn van de pasgever en de pasontvanger. Loopschijnbewegingen worden hoofdzakelijk zonder schijnbeweging uitgevoerd. We proberen daarmee de verdedigers op het foute been te zetten.

Schijnbewegingen met bal

Volgende schijnbewegingen moeten in het kader van de positie specifieke scholing aangeleerd worden:

- Lichaamsschijnbeweging
- Richtingsverandering
- Worschijnbeweging
- Passchijnbeweging

Deze schijnbewegingen hebben allen als doel de verdediger op het foute been te zetten, de vervolgactie is voor deze bewegingen gelijk: doelworp, aanspeel, pass.

Pass- en aanspeelvarianten

We kunnen de opbouwers volgende vier pasvarianten aanleren:

-Slagworp pass

- Dit blijft de meest angewende pas. Al zijn hier nog verschillende variaties mogelijk. (hoofdhoogte, uit loop, zonder wapening, désaxé)
- **Polspass**
- Dit is een alternatief voor de slagworp, met als voordeel dat een korte pas sneller kan gegeven worden.
- **Sprongpass**
- Dit is pas effectief op het moment dat er een worpdreiging is.
- **Blinde pass**

Positie specifieke scholing van de hoekspeler

Jarenlang was een hoekspeler enkel een aanspeelpunt, tegenwoordig wordt er heel wat meer verwacht van deze positie. Deze spelers beschikken ook over het grootste werparsenaal en zijn voor een deel verantwoordelijk voor de attractiviteit van het handbal.

Gezien ze ook regelmatig naar tweede cirkelspeler zullen overgaan is het aangeraden om hen ook de specifieke technieken van die positie aan te leren.

Worpvarianten

Aanzet	Werpuitvoering	Werpbeweging
Positie diep	Direct hard	Wapenen
Positie hoog	Geplaatst	- naar voor
Als opbouwer	Draaibal	- naar achter
1.2.3 stappen	Lob	Hoogte
Goed been		- hoofdhoogte
Fout been		- schouderhoogte
		Moment
		- snel
		- 2 ^{de} tempo
		Plaats
		- 2 ^{de} paal
		- 1 ^{ste} paal

Schijnbewegingen

Deze zijn vergelijkbaar met die van de opbouwer.

Loopschijnbewegingen

- Deze kunnen heel nuttig zijn bij een offensieve dekking op de hoekpositie.

Schijnbewegingen met bal

- Volgende vier schijnbewegingen moet een hoekspeler beheersen:
- Schijnbeweging naar binnen/buiten
- Overhaalbeweging
- Pirouette

Pass- en aanspeelvarianten

De pass uit de pols wordt door een hoekspeler beduidend meer toegepast dan door de opbouwer, vooral bij de opzetbeweging.

Positie specifieke scholing van de cirkelspeler

Worpvarianten

Aanzet	Werputvoering	Werpbeweging	Werputvoering
<u>Balaanname</u>	Werparmzijde	<u>Wapenen</u>	Direct hard
- in stand	Tegenwerparmzijde	- naar voor	Geplaatst
- in loop		- naar achter	Draaibal
- frontaal		<u>Moment</u>	Lob
- rugwaarts		- snel	Direct hard
- zijdelings		- 2 ^{de} tempo	
<u>Balaanname na</u>		- na schijnbeweging	
- richtingsverandering			
- draaien			
- schijnbeweging			
<u>Afstoot</u>			
- twee benen			
- goed/fout been			
- na 0-3 stappen			

Schijnbewegingen

Gezien de cirkelspeler normaal gezien onder constante bewaking staat, zijn schijnbewegingen voor hem een belangrijk hulpmiddel om in balbezit te kunnen komen.

- schijn sper
- Bal gaan vragen op de 9 meter
- Bal vragen aan één kant en plots andere kant oplopen.
- 1-1 situatie in balbezit

Pas- en aanspeelvarianten

Zwaartepunt is het aannemen van de bal in verschillende posities en dit onder druk.

Tegenaanval

Gezien de tegenaanval aan belang heeft gewonnen moeten we in de opbouwtraining daar veel tijd en energie aan besteden.

De pastechniek in beweging, het observeren onder tijdsdruk, zijn factoren die de tegenaanvaltraining zeker moeten bevatten.

Het belangrijkste punt is de snelle overgang van verdediging naar aanval.

1^{ste} fase

De samenstelling hangt natuurlijk af van het verdedigingsconcept, maar we mogen er toch vanuit gaan dat we moeten streven naar een situatie waar de hoekspelers en de cirkelspeler de eerste fase lopen en de opbouwers de 2^{de}.

Het is belangrijk dat eenieder de afspraken kent en blind uitvoert om een tegenaanval zo snel mogelijk uit te voeren.

De eerste fase moet vertrekken zodra de tegenstander de bal verliest. Het eerste doel is dan ook om de teruglopende ploeg te overlopen.

2^{de} fase

De tweede fase zorgt eerst voor de afscherming van het eigen doelgebied om een rebound te verhinderen. De eerste lijn mag zeker het spel niet stoppen indien er geen shotkans komt, ze moeten dan de tweede lijn aanspelen die eventueel een overtal situatie kan creëren.

Indien er geen lange pass naar de eerste lijn mogelijk is tracht de tweede lijn de bal zo snel mogelijk met korte passes op te brengen. Wat er nadien gebeurt moet worden afgesproken.

De tweede lijn moet steeds de eerste lijn in het oog houden om eventueel een vrije man aan te kunnen spelen indien mogelijk.

De tweede lijn mag bij het opbrengen van de bal nooit op één lijn lopen, in praktijk zal de middenman zich een klein beetje laten terugvallen.

Afspraken

Voor de eerste lijn geldt:

1. Na balverovering snel starten en proberen een voorsprong te halen op de verdedigers.
2. Steeds beide hoeken bezetten om het spel breed te houden.
3. Oogcontact met de doelman en tweede lijn.
4. Geen fout laten maken op hem.
5. Steeds aanspeelbaar zijn om de tweede fase eventueel te kunnen afwerken.

Voor de twee lijn geldt:

1. Doelgebied beschermen voor de rebound.
2. Spel open trekken om aanspeelbaarheid van de doelman te vergemakkelijken.
3. Niet op één lijn lopen.
4. De middenspeler moet steeds aanspeelbaar zijn.
5. Enkel dribbelen in noodgevallen.
6. Nooit achter een verdediger lopen.
7. Tegen offensieve verdedigers met schijnpassen werken.
8. Proberen overtal te creëren.

2. VERDEDIGING

Algemeen

Er is slechts één grote lijn door heel de jeugdopleiding: **OFFENSIEF VERDEDIGEN**

Enkel door deze visie door te drukken kunnen we individueel goede spelers vormen. Van de mangebonden 3-3 gaan we nu naar de balgebonden 3-2-1.

Enkel als de basisprincipes van de 3-2-1 beheerst worden kan men ook overstappen naar de 6-0.

3-2-1

Evenals de 3-3 zullen we nu ook de 3-2-1 aanleren via spelvormen in standaardsituaties. Noodzakelijke technische en individueel tactische elementen dienen geïsoleerd te worden getraind.

Toonaangevend zijn hier de kwaliteiten van de loop- en bewegingstechniek, de 1-1, deze moeten vanaf nu zeker positie specifiek getraind worden. Het doel is om steeds een overtal situatie te creëren aan balzijde. Daardoor is de diepte van de verdediging groot maar is de breedte natuurlijk smal.

Er zijn er 10 algemene basisregels:

1. Heel de verdediging schuift mee naar balzijde.
2. Snel uitstappen en afzakken.
3. De medespelers schermen de ruimte af achter de uitstapper.
4. Verdedigers waarvan de aanvaller niet in balbezit is, zakken of om de ruimte op cirkel mee te helpen dekken.
5. Bij het insnijden van een tweede cirkelspeler worden de loopwegen aangepast.
6. Een sper wordt overlopen.
7. Het tegenhouden van de loopweg van de aanvaller.
8. Permanente storing van de balcirculatie.
9. Technische fouten provoceren.
10. Ballen onderscheppen.

De tactische afspraken kunnen enkel in wedstrijdgerichte oefeningen geoefend worden, voor de spelers is de observatie van de verschillende situaties immers van groot belang. Ook kunnen zo de groepstactische afspraken getraind worden.

Volgende opbouw dient te worden gevolgd:

1. 3-3
2. 4-3
3. 4-4
4. 6-6

Bij de 4-3 situatie zal de eerste lijn het opnemen tegen de aanval met cirkelspeler. De bedoeling is een extreem bal gebonden verdediging te spelen met als doel de loopwegen in te oefenen. De cirkelspeler stelt zich in het begin bast op in het midden.

Men kan bij elke vorm verschillende moeilijkheidsgradaties inbouwen: aanvallers mogen niet dribbelen, enkel pas naar cirkelspeler met botspas, geen positiewissels,... Men kan ook de ruimte begrenzen of voertaalsituaties (twee cirkelspelers) creëren.

6-0

Een 6-0 kan heel variabel gespeeld worden in functie van de sterke en zwakke punten van de tegenstander.

1. Defensieve 6-0

In een defensieve 6-0 zullen de verdedigers maximum tot 8 meter uitstappen. Het doel hier is om in samenwerking met de keeper geforceerde shots uit te lokken tegen minder grote ploegen. Samenspel met cirkelspeler is uiterst moeilijk.

2. Een 6-0 met offensieve 2 en hoekverdedigers

Door deze offensieve vleugels ga je het speelveld optisch serieus inkrimpen, het gevaar bestaat hierin dat het shot in het midden niet verhinderd wordt en dat de cirkelspeler zich gemakkelijk breed kan opstellen.

3. Een 6-0 met offensieve middenblok

Dit is vooral nuttig tegen een ploeg met een grote shotkracht, het gevaar is wel dat het midden gevaarlijk terrein wordt voor de cirkelspeler.

3. DOELMAN

In regel moeten de doelmannen volgende eigenschappen hebben:

1. Motorisch begaafd zijn.
2. Goede coördinatie hebben.
3. Grote reactiesnelheid hebben.
4. Geen angst hebben.

Bepaalde lichamelijke problemen kunnen via intensieve training gecompenseerd worden.

Basistechnieken

In de basistraining hebben ze al geleerd hoe ze een bal moeten stoppen, nu gaan we meer specifiek aanleren hoe ze zich moeten opstellen voor shots op hoek.

De basisopstelling is aan de paal met armen omhoog.

De doelman zet een stap vooruit en volgt de inspringende hoekspeler om de hoek te verkleinen.

Tijdens het shot zelf gooit hij de tweede paal dicht vooral met de benen en met de armen volgt hij de werparm.

Volgende technieken zijn belangrijk:

1. Het bovenlichaam is steeds frontaal naar de werper gericht.
2. Het zwaaibeen en beide handen dekken de lange hoek.

Variaties

Bij doelmannen is het belangrijk om het ontwikkelen van een eigen stijl zeker niet te onderdrukken. De doelmannen moeten de basistechnieken goed beheersen, maar het is aan de trainers om eigen efficiënte accenten aan te moedigen. Vooral het observeren van de situaties, de creativiteit, de intuïtie en zeker een variabele positionering en groot bewegingsrepertoire zijn grote troeven voor een goede doelman.

1. **In deze fase wordt er vooral gewerkt aan de individuele positie specifieke vorming.**
2. **De technieken moeten geautomatiseerd worden om ze onder druk foutloos te kunnen toepassen.**
3. **Tactisch wordt er vooral gewerkt aan de samenwerking in kleine groepen.**
4. **Er wordt bij voorkeur een offensieve balgebonden verdediging toegepast.**
5. **Op conditioneel vlak wordt er gewerkt aan de looptechniek, snelheid, kracht/stabilisatie, aerobe/anaerobe uithouding.**



Opleidingsplan J18

Opm: momenteel slechts gedeeltelijk van toepassing daar onze J18 samen met enkele oudere spelers onze tweede herenploeg vormen

TRAININGSKWANTITEIT

Voor spelers van 17/18 jaar hebben een trainingskwantiteit van 2 trainingen in de week. Op deze leeftijd trachten we meer het onderscheid te maken tussen recreatief en competitief spelen.

ALGEMEEN

Het is een feit dat de basisvorming de basis vormt van elke handbalwedstrijd, ongeacht of het nu over breedtesport gaat of over topsport. Nadien volgt de opbouwtraining die ons meer naar de prestatiegerichte sport brengt, vandaar dat we binnen onze vereniging hier een opdeling willen maken in recreatief en meer competitief doch opleiding blijft de hoofdmoot voor de 18 jarigen.

We moeten erover waken dat de overgang van basis- naar opbouwtraining vloeiend verloopt, dit is helaas slechts mogelijk indien alle spelers de basis goed onder de knie hebben.

Het is belangrijk dat alle trainers van volwassen teams beseffen dat ook bij 18 jarigen de opleiding niet helemaal afgerond is, vooral de positie specifieke scholing moet nu meer aandacht krijgen.

Accenten

In de basisopleiding hebben we op veelzijdigheid gehamerd, vanaf nu gaan we langzaam meer aandacht besteden aan de specialisatie.

Ook hier mogen we echter niet uit het hoofd verliezen dat we veelzijdig en gevarieerd moeten blijven trainen, dit is vooral belangrijk uit concentratie en motivatie oogpunt:

- Veel bewegingsvormen aanbieden
- Inhoud en accenten variëren in elke training.
- Verschillende trainingsmethoden aanbieden.
- Andere sporten inlassen.

Verder bouwend op vorige punten kunnen we volgende beleidslijnen uitschrijven:

- d. We moeten de opbouwtraining starten met een specialisatie, zowel in aanval als in verdediging. Dit mag echter niet betekenen dat één enkele speler enkel nog op eenzelfde positie zal spelen, integendeel, het moderne handbal eist dat spelers op meerdere posities in te zetten zijn.
- e. We moeten werk maken van de hogere belasting van de spelers om ze voor te bereiden op het volwassenenhandbal. Concreet houdt dat in dat ze minstens 3 maal trainen binnen de club.
- f. Als derde punt moeten we de spelers steunen om hun ambitie waar te maken maar ook confronteren met de verantwoordelijkheden van zijn eigen prestatie en houding binnen het ploeggegeven.

MOTORISCHE BASISTRAINING

We komen nu in de tweede belangrijke motorische ontwikkelingsfase terecht.

Het is bijzonder belangrijk om veel aandacht te besteden aan het verbeteren van de kracht, uithouding en snelheid, techniek en coördinatie. De prestaties zouden in deze categorie heel wat hoger moeten liggen dat bij de U14.

Coördinatie training

Men kan de algemene coördinatievaardigheden onderverdelen in vier componenten:

1. Motorische leervaardigheid (hoe snel leert men een beweging aan)
2. Coördinatie onder tijdsdruk (bewegingen goed uitvoeren in spelsituaties)

3. Precisie
4. Beheersing (reageren en aanpassen op een gewijzigde situatie)

De trainbaarheid is op deze leeftijd duidelijk beter dan in voorgaande categorieën. Door de verhoogde conditionele mogelijkheden kunnen de spelers ook op coördinatie vlak grote vooruitgang maken.

Hoewel de logica van de coördinatie niet zal veranderen zullen we toch andere accenten moeten leggen. Gezien de spelers al over een breed handbalspecifiek repertorium beschikken kan men daar gebruik van maken om de handbalspecifieke coördinatie te vervolmaken.

We gaan uit van een 80/20 verhouding tussen handbalspecifieke en algemene oefeningen, startend met eenvoudige opdrachten, evoluerend naar meer complexe oefenstof.

De combinatie van de coördinatie, techniek, tactiek en fysieke training wint meer aan terrein.

Zowel in de opwarming als tijdens de rest van de training zullen meer oefeningen met een hoge coördinatie waarde verwerkt worden.

Hét zwaartepunt in coördinatietraining is het technisch – tactisch geven van passes:

Slagworp	Botspass	Pass achter hoofd/rug
Pass uit de pols	Onderhandse pass	Bovenhandse pass
Borstpass	Sprongpass	Pass uit draaibeweging
Passes op verschillende hoogtes	Passes in verschillende richtingen	Passes over verschillende afstanden
Pass met links, rechts, beide handen	Tegen de looprichting in passen	Met en zonder oogcontact

Door deze verschillende passvormen kan men eindeloos variëren tijdens de verschillende oefeningen.

We kunnen ook enkele regelvarianten aanhalen:

- Zonder dribbelen spelen
- Enkel met de foute hand spelen
- Met verschillende vormen van mandekking spelen
- Met twee ballen spelen
- Met verschillende loop- en sprongschema's
- ...

Techniek

De tijd dat er enkel of afwerkers of aanbrengrers waren is verleden tijd. Tegenwoordig wordt van de spelers verwacht dat ze heel het gamma beheersen. Dit is echter enkel mogelijk indien de spelers technisch goed opgeleid zijn. In de basistraining werd in de eerste plaats nadruk gelegd op de technische vervolmaking, in de opbouwfase staan we meer stil bij het toepassen van die technieken in wedstrijdgerelateerde situaties.

Er moet ongeveer 50/50 tijd worden geïnvesteerd in oefenvormen en spelvormen. Deze trainingen kan men onderverdelen in twee grote delen, enerzijds heb je de techniekvariatie en anderzijds de techniekaanpassing. Onder het eerste verstaan we bvb. een variatie van een basistechniek onder het tweede de keuze van een bepaalde techniek aan de hand van de situatie. Beide delen zullen echter voor een groot deel samen getraind worden omdat het niet altijd eenvoudig is om een lijn te trekken.

Techniekvarianten

Het is duidelijk dat de spelers techniekvariaties leren uit ervaring, het gericht aanleren van die variaties zal het leerproces echter drastisch versnellen.

Elke beweging kan men splitsen in een hoofdbeweging en nevenbewegingen. Bij een sprongworp is de eigenlijke werpbeweging de hoofdbeweging, de aanloop en de sprong zelf zijn de nevenbewegingen. De nevenbewegingen bezitten zoveel variabelen die elk op hun beurt kan aangepast worden.

Aantal stappen	Aard	Staplengte	Aftootbeen
0	Uit de loop	Lang	Links
1	Uit stand	Kort	Rechts
2	Uit sprong	Ritme	Twee benen

Sprong	Wapenen	Werpbeweging	Werpkant
Hoog	Snel	Hoofdhoogte	Rechtdoor
Ver	Gewoon	Schouderhoogte	Tegenwerparmzijde
	Voor/Achter	Heuphoogte	Werparmzijde

Aanlooprichting	Positie	Hoek	Aanspeelrichting
Rechtdoor	Hoog	Korte hoek	Zijdelings
Naar binnen	Halfhoog	Lange hoek	Frontaal
Naar buiten	Vlak		
Met boog			

Het is belangrijk om vroeg te beginnen met deze variaties te trainen. Je moet er echter steeds rekening mee houden dat niet iedereen alles zal kunnen beheersen. Om niet iedereen daarvoor te straffen kan je dus het best differentiëren.

Je kan de variaties ofwel apart inoefenen ofwel gecombineerd. (bv sprongworp met twee passen in désaxé)

Techniekaanpassing

We moeten de spelers volgende zaken bijbrengen:

1. Het waarnemen, herkennen en verstaan van een situatie.
2. De keuze welke de beste techniek is in die situatie
3. Het kiezen van een bepaalde techniekvariante

Bij **het waarnemen** van een situatie moet een speler niet alleen kijken naar zijn tegenstanders maar evenzeer naar zijn positie en die van zijn medespelers. Hij moet die situatie leren herkennen en daaruit de goede conclusies trekken. Daarna volgt de **Wat - keuze**. Daarmee willen we zeggen dat de speler in functie van de situatie moet beslissen wat hij moet gaan doen (pas/shot/schijnbeweging/...).

Dan komt de **Hoe - keuze**. Op welk manier ga je de actie uitvoeren? (botspas/gestreckte pas/...)

Tussen de eerste en de derde stap zit maar een fractie van de seconde, we moeten dus ook werken op twee punten: de juistheid van de beslissing enerzijds en de snelheid van de beslissing anderzijds.

De spelers moeten leren om een onderscheid te maken tussen cruciale informatie en randinformatie, een speler moet er in slagen om de cruciale situaties snel te herkennen, dit kan enkel door te weten welke informatie je snel moet verwerken en welke je niet moet verwerken.

Een ander belangrijk punt is de anticipatie. De spelers moeten leren hoe verdedigers gaan reageren op hun acties.

Om de techniekaanpassing aan te leren zal men ook van het vereenvoudigingsprincipe uitgaan, we beginnen met een uitgekledede situatie en verhogen de moeilijkheidsgraad gradueel.

Tactiek

In principe leren we gewoon de juiste Wat - keuze te herkennen. De spelers worden zo geschoold dat ze per situatie zullen leren wat ze het best doen.

Het belangrijkste is de spelers te zeggen welke mogelijkheden ze hebben in het vrije spel.

De Wat - keuzes in afgesproken spelsituaties zullen we hier ook al behandelen.

Observatie

Hier gaat het om het aanleren van het snel zien, herkennen en anticiperen van een bepaalde situatie.



In het vrije spel zullen de spelers al zo veel informatie moeten verwerken dat we hier stap per stap moeten werken. Ook hier baart oefening kunst, we beginnen met relatief eenvoudige situatie en verhogen geleidelijk de moeilijkheidsgraad.

1. Oefening met vooraf bepaalde actie van verdediger
2. Oefening met verminderde actie van de tegenspeler
3. Oefening met vrije rol voor de verdediger

Keuze

Hier moet het gegeven van de subjectieve techniek/tactiek keuze getraind worden. Vergist een speler zich hier altijd in, dan zal hij ook geen succesvolle actie kunnen ondernemen zelfs als hij die technisch perfect beheerst.

Je hebt hier twee fouten: de spelers kunnen het resultaat van hun keuze moeilijk inschatten ofwel schatten ze de situatie zelf fout in.

Concept

Het tweede grote deel in de tactiektraining zijn de vaste teamtactische afspraken. De wat - keuze en de observatie van de situatie worden hierdoor heel wat vereenvoudigd. Drie vormen kunnen we onderscheiden:

1. Spelconcepten
2. Combinaties met variabel einde
3. Combinaties met vast einde

Onder spelconcept verstaan we de eenvoudige afspraken zoals het snijden van de hoeken. Enkel de loop -en balweg zijn vastgelegd. De aanvallende ploeg creëert daardoor een afgesproken basissituatie. Observatie wordt daarom veel eenvoudiger.

De overgang tussen een spelconcept en een combinatie met variabel einde is snel gemaakt. Het onderscheid is gewoon dat er nog meer zaken zijn afgesproken, de acties van de spelers zijn geprogrammeerd om bepaalde basissituaties te creëren.

Bij de derde mogelijkheid is alles voorgeprogrammeerd, de bedoeling is om een bepaalde speler aan shot te brengen. Deze variatie komt echter in het moderne handbal steeds minder en minder voor, hier moeten de spelers steeds inspelen op hetgeen medespelers in gang zetten, het lezen van de lichaamstaal en speltaal heeft aan zeer veel belang gewonnen en dient meer en meer op elk niveau getraind worden.

Bij elk van deze afspraken mag men nooit uit het oog verliezen dat de spelers nog veel vrijheid hebben om individueel in te spelen op de situatie.

Op welke manier je de ploeg wil laten handballen is de keuze van de trainer, bij de jeugd moedigen we vooral het gebruiken van spelconcepten aan.

Lenigheid/Krachttraining

We hebben het al meermaals gezegd, de trainer moet ervoor zorgen dat zijn spelers in de eerste plaats een brede atletische vorming krijgen en in de tweede plaats pas een specifieke handbalgerichte.

We moeten erover waken dat we de kracht en beweeglijkheidstraining aanpassen aan de biologische ontwikkeling van de kinderen.

Krachttraining bij jeugdteams gebeurt in drie fases:

1. Mobilisatie en versterking van de gewrichten

In de eerste fase moet we ervoor zorgen dat gewrichten soepel worden, maar zeker ook dat de spieren die ze ondersteunen versterkt worden:

- rekoefeningen
- coördinatie in sprong oefeningen
- statische krachttraining zonder de gewrichten te belasten

2. Stabilisatie van de romp en gewrichten

In de tweede fase worden er dynamische oefeningen ingevoerd in combinatie met de statische. De kracht uithouding wordt ook verhoogd:

- romp stabilisatie
- voorbereiding op sprongkrachttrainingen

3. Specifieke krachtvaardigheden

Vanaf nu is er sprake van een algemene krachttraining. De sprong en werpkrachttraining en de kracht uithouding bij verdedigingsoefeningen sluiten daar naadloos bij aan.

We moeten erover waken dat de krachttraining NOOIT de beweeglijkheid verminderd. Daarom dat kracht- en beweeglijkheidstraining hand in hand gaan.

Belang van Krachttraining

1. Bij de jeugd moet de krachttraining op lange termijn gepland worden.
2. In elke training moet er aandacht besteed worden aan stabilisatie van gewrichten en romp.
3. Oefeningen met halters en toestellen mogen pas gedaan worden op het moment dat de spelers volgroeid zijn.
4. Krachttraining met het eigen lichaamsgewicht of met heel kleine gewichten moet van jongs af aan.
5. Om overbelasting tegen te gaan moeten de verschillende spiergroepen afwisselend belast worden.
6. Vooral te werken met hogere gewichten moet er eerst met meer herhalingen gewerkt worden.
7. Hoe langer de krachttraining hoe langer de regeneratie.
8. Om spierversporing te vermijden moet krachttraining en rekoefeningen steeds samengaan.

Uithouding

Vroeger werd er beweerd dat het niet goed was om al uithoudingstraining te geven aan kinderen, nu is echter bewezen dat het tegendeel waar is. Kinderen bezitten de kwaliteit om relatief eenvoudig hun conditie te kunnen verbeteren.

Daar bij jongeren nog over een training van 20-30 min. gesproken werd hebben we het nu eerder over trainingen van 45 tot 60 min. In de voorbereiding moet er zo'n 3 maal per week gelopen worden, in het seizoen is één maal om te onderhouden voldoende. Bij een normale looptraining moeten we streven naar een hartslag tussen 150-180. De dag na de wedstrijd zou men beter ook gaan lopen om te regenereren, maar dat mag aan een gezapig tempo zijn.

De eerste een ook meest efficiënte vorm is de duurloop. Bij kinderen moeten we erover waken dat ze zeker niet over de 180 hartslagen per minuut gaan.

Na een tijd kunnen we de intervaltraining inbouwen, het tempo gedurende een bepaalde tijd sterk opvoeren gevolgd door een recuperatieperiode van 1 minuut (wandelen). De frequentie en de duur van de intervallen kunnen aangepast worden.

De tweede vorm is het loopparcours, het probleem is hier dat er goed moet worden opgelet dat de kinderen de juiste belasting ondergaan.

Een derde vorm is de spelvorm, de kinderen gaan natuurlijk heel wat meer gemotiveerd zijn, het probleem is echter dat men moeilijk de inspanning kan meten.

Zeker gekwetste spelers kunnen gebruik maken van het fietsen of het zwemmen om hun conditie weer op punt te krijgen.

Snelheid

Snelheid is in het moderne handbal wellicht de meest belangrijke factor, het tempo van het spel is enorm de hoogte in gegaan:

- Groter aandeel van de tegenaanval.
- Systematische verkorting van de opbouwfase in aanval.
- Hogere pas- en actiesnelheid.

Het is duidelijk dat de snelheidstraining prominent moet aanwezig zijn in de trainingen. Volgende vier punten moeten zeker ingebouwd worden:

1. Verbetering van de loopcoördinatie en basissnelheid.
2. Specifieke spelvormen op basis van basketbal
3. Oefeningen om de beensnelheid te verbeteren
4. Tegenaanval, spurten met richtingswissels

Mentaal aspect

1. Handbal moet een belangrijke plaats gaan innemen in de vrijetijdsbesteding van de kinderen.
2. De trainer moet er niet alleen zijn om de problemen op training/wedstrijd op te lossen, hij moet ook klaar staan om extrasportieve problemen de baas te kunnen.
3. De spelers moeten zich bewust zijn van hun eigen verantwoordelijkheid, ze moeten weten wat hun gedrag kan betekenen voor hun eigen prestatie maar zeker ook voor dat van het team.

1.AANVAL

Tactiek

Bij de ontwikkeling van de aanvalstactiek moeten we één punt voor ogen zien, hoe beter de individuele vaardigheden hoe efficiënter de teamtactiek.

Inhoud

We kunnen de aanvalstraining onderverdelen in drie standaardsituaties. Het grootste aandeel (60%) wordt ingenomen door het positieospel. 20% door de tegenaanval en 20% door de positiewissels. Voor elk van deze situaties worden concrete aanvalsmiddelen toegewezen. Zwaartepunt blijft de individuele en groepstactische scholing. In elke training moeten voldoende vormen van positie-specifieke scholing zitten, tijdens de opwarming moeten ook voldoende individueel technische oefeningen blijvend herhaald worden. Baltechnische zekerheid is immers van primordiaal belang.

Individuele tactiek

Hieronder verstaan we de positie-specifieke technisch individuele opleiding. Het is de bedoeling om het positie-specifieke actierepertoire uit te breiden. We mogen echter niet uit het oog verliezen dat op Internationaal niveau men af stapt van een te enge positie-specialisatie:

1. De spelers zullen geschoold worden voor meerdere posities.
2. De individualiteit moet voorop staan in de opleiding.

Groepstactiek

Na de groepstactiek in de basisopleiding gaan we nu naar een veel uitgebreidere groepstactische scholing. Dit kan best gecombineerd worden met de positie-specifieke training, het doel moet zijn dat je met groepjes van twee een zeer variabel tactisch samenspel krijgt. (LO-LH, MO-RO,...)

Teamtactiek

De teamtactiek is ondergeschikt aan de groepstactiek. We beginnen toch met de elementaire aanvalskoncepten die gebaseerd zijn op de positiewissels:

- Overgang van de hoekspeler naar 2^{de} cirkelspeler
- De verschillende mogelijkheden voor het wisselen van positie tussen de opbouwers.

De individuele creativiteit mag in geen geval lijden onder het tactische concept. De vastgelegde bal- en loopwegen zijn slechts een hulpmiddel voor de creativiteit van de spelers.

Positiespel

Breedte

Om een zo groot mogelijke bewegingsruimte te creëren voor de 1-1 en de groepstactische acties moeten we er de spelers op wijzen om het spel zo breed mogelijk te houden. Gelijktijdig moet men de spelers er blijven aan herinneren om steeds in voorwaartse beweging de bal te ontvangen, ook hierdoor ga je meer ruimte creëren doordat de verdedigers minder tijd hebben om de bressen te dichten. Indien de bal naar de opbouwer gaat stelt de hoekspeler zich op het kruispunt van de 9 meter om betrokken te worden in het spel, gaat de bal de andere kant op stelt hij zich zo diep mogelijk op in de hoek. De hoekspeler moet leren wanneer hij waar moet staan, indien er overtal gecreëerd is kan hij van diep vertrekken om in een gunstige positie naar shot te gaan.

Tempo

Een dynamisch, snel spelen met doelgevaarlijke dreiging is de basis van een succesvolle aanval.

Methodiek

Zwaartepunt zal zijn om het overslaan van een positie aan te leren na een overgang. Ook het samenspel met de cirkelspeler moet worden aangepakt, de verschillende manieren om een sper te zetten. Hij moet leren op welke manier hij een medespeler kan helpen.

Volgende 7 regels moeten we de jongeren bijbrengen:

1. Aan een goede aanval gaat steeds een dynamische doelgevaarlijke opbouw vooraf.
2. Bouw verrassende passen in, geef de verdediging niet de kans te intercepteren.
3. De hoekspelers zijn verantwoordelijk voor het breed houden van het speelveld.
4. Elke onderbreking door middel van een fout is een nederlaag, probeer dit te vermijden door snel, dynamisch rond te spelen en op tijd de bal te laten gaan.
5. Standaardbewegingen van de verdedigers observeren en uitbuiten.
6. Contrabewegingen kunnen de verdediging openrijten.
7. De passnelheid moet hoger liggen dan de bewegingscapaciteit van de verdediging.

Positiewissels

Hier verstaan we de positiewissels (vooral van de opbouwers) en de overgang van zogoed als alle posities. De bedoeling is om enerzijds de spelers in beweging te zetten maar zeker ook om de verdediging niet de kans te geven de sterke en zwakke punten van zijn tegenstander te laten ontdekken.

Kruisen

De positiewissels gebeuren in principe voor de verdediging, de posities na de wissel worden ingenomen. De bedoeling van de positiewissel is zeker ook het doorbreken van de standaard situaties waar de verdediger mee te maken heeft.

Overgang

Voor de overgang komen eigenlijk alle posities in aanmerking:

1. We dwingen de verdediging door te geven en over te geven, wat tot fouten kan leiden.
2. We confronteren de verdedigers met een andere situatie.

Deze overgang dwingt de verdediging er toe andere afspraken te maken, iets wat tot problemen kan leiden.

Positiespecifieke scholing van de opbouwer

De opbouwer blijft de dragende speler hoewel de hoekspelers en de cirkelspeler zeker aan belang hebben gewonnen. Eigenlijk bestaat de taak van de opbouwer uit drie zaken:

1. Hij is verantwoordelijk voor de opbouw en het speltempo.
2. Al zijn acties volgen uit een dynamische doelgevaarlijke balcirculatie.
3. De opbouwer geeft de meeste impulsen voor het groeptactische samenspel met de pivot en de hoekspelers.

De actieradius van de opbouwer blijft niet beperkt tot zijn eigen positie, daarom dat de opbouwers ook op de andere posities uit de voeten moeten kunnen.

Worpvarianten

Gezien onze bezwaren in voorgaande rubrieken ivm de sprongworp achten we het zeker noodzakelijk binnen de opleiding om vanaf nu veel aandacht te gaan schenken aan de ontwikkeling en verbetering van de sprongworp.

Sprongworp

Aanzet	Werprichting	Werpbeweging	Positie
Naar binnen	Werparmzijde	Gewoon	MO
Naar buiten	Désaxé	Snel	LO/RO
Recht door		Na passschijnbeweging	LH/RH
1.2.3 stappen		Na werpschijnbeweging	Tegenaanval
Twee benen		Op hoogste punt	
Fout been		In stijgende deel	
		In dalende deel	
		Hoofdhoogte	
		Heuphoogte	

Slagworp

Aanzet	Werprichting	Werpbeweging	Positie
Naar binnen	Werparmzijde	Na passschijnbeweging	MO
Naar buiten	Désaxé	Na werpschijnbeweging	LO/RO
Recht door	Heupworp		Tegenaanval
1.2.3 stappen			
Uit de loop			
Uit stand			

Schijnbewegingen

We hebben de schijnbeweging al besproken bij de basisopleiding, vooral het vervolg van de schijnbeweging krijgt nu meer aandacht.

Loopschijnbewegingen

Eigenlijk horen de loopschijnbewegingen eerder bij de groeptactische opleiding gezien ze afhankelijk zijn van de pasgever en de pasontvanger. Loopschijnbewegingen worden hoofdzakelijk zonder schijnbeweging uitgevoerd. We proberen daarmee de verdedigers op het foute been te zetten.

Schijnbewegingen met bal

Volgende schijnbewegingen moeten in het kader van de positie-specifieke scholing aangeleerd worden:

- Lichaamsschijnbeweging
- Richtingsverandering
- Worpsschijnbeweging
- Passschijnbeweging

Deze schijnbewegingen hebben allen als doel de verdediger op het foute been te zetten, de vervolgactie is voor deze bewegingen gelijk: doelworp, aanspeel, pass.

Pass- en aanspeelvarianten

We kunnen de opbouwers volgende vier pasvarianten aanleren:

- **Slagworp pass**
 - Dit blijft de meest aangewende pas. Al zijn hier nog verschillende variaties mogelijk. (hoofdhoogte, uit loop, zonder wapening, désaxé)
- **Polspass**
 - Dit is een alternatief voor de slagworp, met als voordeel dat een korte pas sneller kan gegeven worden.

- **Sprongpass**
-Dit is pas effectief op het moment dat er een worpdreiging is.
- **Blinde pass**

Positiespecifieke scholing van de hoekspeler

Jarenlang was een hoekspeler enkel een aanspeelpunt, tegenwoordig wordt er heel wat meer verwacht van deze positie. Deze spelers beschikken ook over het grootste werparsenaal en zijn voor een deel verantwoordelijk voor de attractiviteit van het handbal.

Gezien ze ook regelmatig naar tweede cirkelspeler zullen overgaan is het aangeraden om hen ook de specifieke technieken van die positie aan te leren.

Worpvarianten

Aanzet	Werpsvoering	Werpbeweging
Positie diep	Direct hard	Wapenen
Positie hoog	Geplaatst	- naar voor
Als opbouwer	Draaibal	- naar achter
1.2.3 stappen	Lob	Hoogte
Goed been		- hoofdhoogte
Fout been		- schouderhoogte
		Moment
		- snel
		- 2 ^{de} tempo
		Plaats
		- 2 ^{de} paal
		- 1 ^{ste} paal

Schijnbewegingen

Deze zijn vergelijkbaar met die van de opbouwer.

Loopschijnbewegingen

- Deze kunnen heel nuttig zijn bij een offensieve dekking op de hoekpositie.

Schijnbewegingen met bal

- Volgende vier schijnbewegingen moet een hoekspeler beheersen:
 - Schijnbeweging naar binnen/buiten
 - Overhaalbeweging
 - Pirouette

Pass- en aanspeelvarianten

De pass uit de pols wordt door een hoekspeler beduidend meer toegepast dan door de opbouwer, vooral bij de opzetbeweging.

Positiespecifieke scholing van de cirkelspeler

Worpvarianten

Aanzet	Werputvoering	Werbeweging	Werputvoering
<u>Balaanname</u>	Werparmzijde	<u>Wapenen</u>	Direct hard
- in stand	Tegenwerparmzijde	- naar voor	Geplaatst
- in loop		- naar achter	Draaibal
- frontaal		<u>Moment</u>	Lob
- rugwaarts		- snel	Direct hard
- zijdelings		- 2 ^{de} tempo	
<u>Balaanname na</u>		- na schijnbeweging	
- richtingsverandering			
- draaien			
- schijnbeweging			
<u>Afstoot</u>			
- twee benen			
- goed/fout been			
- na 0-3 stappen			

Schijnbewegingen

Gezien de cirkelspeler normaal gezien onder constante bewaking staat, zijn schijnbewegingen voor hem een belangrijk hulpmiddel om in balbezit te kunnen komen.

- schijn sper
- Bal gaan vragen op de 9 meter
- Bal vragen aan één kant en plots andere kant oplopen.
- 1-1 situatie in balbezit

Pas- en aanspeelvarianten

Zwaartepunt is het aannemen van de bal in verschillende posities en dit onder druk.

Tegenaanval

Gezien de tegenaanval aan belang heeft gewonnen moeten we in de opbouwtraining daar veel tijd en energie aan besteden.

De pastechniek in beweging, het observeren onder tijdsdruk, zijn factoren die de tegenaanvaltraining zeker moeten bevatten.

Het belangrijkste punt is de snelle overgang van verdediging naar aanval.

1^{ste} fase

De samenstelling hangt natuurlijk af van het verdedigingsconcept, maar we mogen er toch vanuit gaan dat we moeten streven naar een situatie waar de hoekspelers en de cirkelspeler de eerste fase lopen en de opbouwers de 2^{de}.

Het is belangrijk dat eenieder de afspraken kent en blind uitvoert om een tegenaanval zo snel mogelijk uit te voeren. De eerste fase moet vertrekken zodra de tegenstander de bal verliest. Het eerste doel is dan ook om de teruglopende ploeg te overlopen.

2^{de} fase

De tweede fase zorgt eerst voor de afscherming van het eigen doelgebied om een rebound te verhinderen.

De eerste lijn mag zeker het spel niet stoppen indien er geen shotkans komt, ze moeten dan de tweede lijn aanspelen die eventueel een overtal situatie kan creëren.

Indien er geen lange pass naar de eerste lijn mogelijk is tracht de tweede lijn de bal zo snel mogelijk met korte passes op te brengen. Wat er nadien gebeurt moet worden afgesproken.

De tweede lijn moet steeds de eerste lijn in het oog houden om eventueel een vrije man aan te kunnen spelen indien mogelijk.

De tweede lijn mag bij het opbrengen van de bal nooit op één lijn lopen, in praktijk zal de middenman zich een klein beetje laten terugvallen.

Afspraken

Voor de eerste lijn geldt:

1. Na balverovering snel starten en proberen een voorsprong te halen op de verdedigers.
2. Steeds beide hoeken bezetten om het spel breed te houden.
3. Oogcontact met de doelman en tweede lijn.
4. Geen fout laten maken op hem.
5. Steeds aanspeelbaar zijn om de tweede fase eventueel te kunnen afwerken.

Voor de twee lijn geldt:

1. Doelgebied beschermen voor de rebound.
2. Spel open trekken om aanspeelbaarheid van de doelman te vergemakkelijken.
3. Niet op één lijn lopen.
4. De middenspeler moet steeds aanspeelbaar zijn.
5. Enkel dribbelen in noodgevallen.
6. Nooit achter een verdediger lopen.
7. Tegen offensieve verdedigers met schijnpassen werken.
8. Proberen overtal te creëren.

2. VERDEDIGING

Algemeen

Er is slechts één grote lijn door heel de jeugdopleiding: **OFFENSIEF VERDEDIGEN**

Enkel door deze visie door te drukken kunnen we individueel goede spelers vormen. Van de mangebonden 3-3 gaan we nu naar de balgebonden 3-2-1.

Enkel als de basisprincipes van de 3-2-1 beheerst worden kan men ook overstappen naar de 6-0.

3-2-1

Evenals de 3-3 zullen we nu ook de 3-2-1 aanleren via spelvormen in standaardsituaties. Noodzakelijke technische en individueel tactische elementen dienen geïsoleerd te worden getraind.

Toonaangevend zijn hier de kwaliteiten van de loop- en bewegingstechniek, de 1-1, deze moeten vanaf nu zeker positie-specifiek getraind worden.

Het doel is om steeds een overtal situatie te creëren aan balzijde. Daardoor is de diepte van de verdediging groot maar is de breedte natuurlijk smal.

Er zijn er 10 algemene basisregels:

1. Heel de verdediging schuift mee naar balzijde.
2. Snel uitstappen en afzakken.
3. De medespelers schermen de ruimte af achter de uitstapper.
4. Verdedigers waarvan de aanvaller niet in balbezit is, zakken of om de ruimte op cirkel mee te helpen dekken.
5. Bij het insnijden van een tweede cirkelspeler worden de loopwegen aangepast.
6. Een sper wordt overlopen.
7. Het tegenhouden van de loopweg van de aanvaller.
8. Permanente storing van de balcirculatie.
9. Technische fouten provoceren.
10. Ballen onderscheppen.

De tactische afspraken kunnen enkel in wedstrijdgerichte oefeningen geoefend worden, voor de spelers is de observatie van de verschillende situaties immers van groot belang. Ook kunnen zo de groepstactische afspraken getraind worden.

Volgende opbouw dient te worden gevolgd:

1. 3-3
2. 4-3
3. 4-4
4. 6-6

Bij de 4-3 situatie zal de eerste lijn het opnemen tegen de aanval met cirkelspeler. De bedoeling is een extreem balgebonden verdediging te spelen met als doel de loopwegen in te oefenen. De cirkelspeler stelt zich in het begin bast op in het midden.

Men kan bij elke vorm verschillende moeilijkheidsgradaties inbouwen: aanvallers mogen niet dribbelen, enkel pas naar cirkelspeler met botspas, geen positiewissels,... Men kan ook de ruimte begrenzen of voertaalsituaties (twee cirkelspelers) creëren.

6-0

Een 6-0 kan heel variabel gespeeld worden in functie van de sterke en zwakke punten van de tegenstander.

1. Defensieve 6-0

In een defensieve 6-0 zullen de verdedigers maximum tot 8 meter utstappen. Het doel hier is om in samenwerking met de keeper geforceerde shots uit te lokken tegen minder grote ploegen. Samenspel met cirkelspeler is uiterst moeilijk.

2. Een 6-0 met offensieve 2 en hoekverdedigers

Door deze offensieve vleugels ga je het speelveld optisch serieus inkrimpen, het gevaar bestaat hierin dat het shot in het midden niet verhinderd wordt en dat de cirkelspeler zich gemakkelijk breed kan opstellen.

3. Een 6-0 met offensieve middenblok

Dit is vooral nuttig tegen een ploeg met een grote shotkracht, het gevaar is wel dat het midden gevaarlijk terrein wordt voor de cirkelspeler.

3. DOELMAN

In regel moeten de doelmannen volgende eigenschappen hebben:

1. Motorisch begaafd zijn.
2. Goede coördinatie hebben.
3. Grote reactiesnelheid hebben.
4. Geen angst hebben.

Bepaalde lichamelijke problemen kunnen via intensieve training gecompenseerd worden.



Basistechnieken

In de basistraining hebben ze al geleerd hoe ze een bal moeten stoppen, nu gaan we meer specifiek aanleren hoe ze zich moeten opstellen voor shots op hoek.

De basisopstelling is aan de paal met armen omhoog.

De doelman zet een stap vooruit en volgt de inspringende hoekspeler om de hoek te verkleinen.

Tijdens het shot zelf gooit hij de tweede paal dicht vooral met de benen en met de armen volgt hij de werparm.

Volgende technieken zijn belangrijk:

1. Het bovenlichaam is steeds frontaal naar de werper gericht.
2. Het zwaaibeen en beide handen dekken de lange hoek.

Variaties

Bij doelmannen is het belangrijk om het ontwikkelen van een eigen stijl zeker niet te onderdrukken. De doelmannen moeten de basistechnieken goed beheersen, maar het is aan de trainers om eigen efficiënte accenten aan te moedigen. Vooral het observeren van de situaties, de creativiteit, de intuïtie en zeker een variabele positionering en groot bewegingsrepertoire zijn grote troeven voor een goede doelman.

1. **In deze fase wordt er vooral gewerkt aan de individuele positie-specifieke vorming.**
2. **De technieken moeten geautomatiseerd worden om ze onder druk foutloos te kunnen toepassen.**
3. **Tactisch wordt er vooral gewerkt aan de samenwerking in kleine groepen.**
4. **Er wordt bij voorkeur een offensieve balgebonden verdediging toegepast.**
5. **Op conditioneel vlak wordt er gewerkt aan de looptechniek, snelheid, kracht/stabilisatie, aerobe/anaerobe uithouding.**