



JEUGDSPOORTPLAN



INHOUDSTABEL

- 1. Algemeen**
- 2. Basisscholing (M8-M10-M12)**
 - 2.1 Trainingskwantiteit**
 - 2.2 Algemeen**
 - 2.3 Aanval**
 - 2.4 Verdediging**
 - 2.5 Keeper**
 - 2.6 Algemene sporttechnische doelstellingen**
- 3. Basistraining (M14-M16)**
 - 3.1 Trainingskwantiteit**
 - 3.2 Algemeen**
 - 3.3 Aanval**
 - 3.4 Verdediging**
 - 3.5 Keeper**
 - 3.6 Algemene sporttechnische doelstellingen**
- 4. Opbouwtraining (M18)**
 - 4.1 Trainingskwantiteit**
 - 4.2 Algemeen**
 - 4.3 Motorische basistraining**
 - 4.4 Aanval**
 - 4.5 Verdediging**
 - 4.6 Keeper**
 - 4.7 Algemene sporttechnische doelstellingen**
- 5. Opleidingsplan per jeugd ploeg**
- 6. Samenstelling jeugd ploegen**
- 7. Evaluatie van een speelster per leeftijdscategorie**
- 8. Evaluatie van de jeugdtrainer**

1. ALGEMEEN

We kunnen de vorming van handballers onderverdelen in 3 grote categorieën met elk zijn specifieke accenten:

Trainingsstof:	Basisscholing	Basistraining	Opbouwtraining
	↓	↓	↓
Categorieën:	M8+M10 M12	M14+M16	M18
	↓	↓	↓
Leeftijden:	-8j -10j -12j	-14j -16j	-18j
	↓	↓	↓
Zwaartepunt:	Motorische Veelzijdigheid & Coördinatiescholing	Veelzijdige handbalspecifieke basisopleiding	Specifieke opleiding ifv spelsituaties
	↓	↓	↓
Spelvorm:	3 + 1 (mini) 4 + 1 (mini) 6 + 1 (M12)	3 + 1 6 + 1	6 + 1 6 + 1
	↓	↓	↓
Accenten:	Vrij spelen Geen tact.richtlijnen Geen contact	Individuele scholing Positievareibiliteit	Variabele groepstactiek Positiespecifiek



2. BASISCHOLING (M8+M10 & M12)

1. TRAININGSKWANTITEIT

Intern (binnen de club):

- * 2 X per week (2X/week 90 minuten) voor M8 + M10 (+ U8/U10-tornooien in RCL)
- * 2 X per week (2X/week 90 minuten) voor M12 (+ 1 wedstrijd per week in RCL M12)
- * een aantal speelsters die het trainingsniveau van een hogere leeftijdscategorie aankunnen, trainen 1X per week mee in de hogere leeftijdscategorie
- * mogelijkheid tot wekelijkse specifieke jeugdkeeperstraining (1u/week)

Extern: * op school: 2X per week 50 minuten + naschoolse sport via de school (vb. MOEV,)
* andere sportclubs: (vb atletiek, turnen, dansclub....) ontwikkelen van brede motorische basisvaardigheden
* naschoolse sport via de gemeente: Sportnamiddagen/ sportkampen

We moeten ervoor ijveren dat de kinderen dagelijks aan sport doen.

2. ALGEMEEN

2.1. Brede motorische basisvorming

Aanbieden van een breed gamma aan bewegingsvormen:

- Ontwikkeling van de algemene motorische basisvaardigheden. (via club, Snack, KASS, MOEV,...)
 - Klauteren, klimmen, kruipen, ...
 - Evenwicht, lichaamsbeheersing, coördinatie
 - Looptraining, sprongen
 - Werpen, vangen
- Kennismaking met andere sporten.

Werken aan de algemene en specifieke coördinatievaardigheid van de kinderen.

2.2. Mini-Handbal (zie reglementering welpentornooien)

Bij de M8 + M10 en M12 wordt het "handbalspel" aangepast.

Voor de M8 + M10 worden de grootte van het veld, de doelen, spelregels,... aangepast naar het zogenaamde mini-handbal. Hierdoor zullen de kinderen meer betrokken geraken in het spel en het aantal balcontacten per kind wordt groter dan op een groot veld:

- Het speelveld wordt tot 13-15meter breedte en 20-25 meter lengte gereduceerd.
- De doelen worden aangepast tot een hoogte van 1.60 meter
- Er wordt 3+1 tegen 3+1 gespeeld.
- Er wordt op vriendschappelijke tornooien gespeeld volgens de mini-handbalreglementen.
- De M10 nemen ook deel aan de E-jeugd competitie in Nederland.

Voor de M12 is er een competitie met wedstrijden van 3X15 min.

- Het speelveld heeft de normale afmetingen van een handbalveld, 40m x 20m
- De doelen worden aangepast tot een hoogte van 1.70m
- Er wordt gespeeld met 6 spelers.
- Wedstrijden worden gespeeld in 3 sets van elk 15 minuten; na elke set wordt stand terug op 0-0 gezet



De basisspelregels moeten aan de kinderen uitgelegd worden maar eventuele technische fouten moeten niet te streng bestraft worden. Continu bijsturen van de kinderen tijdens de wedstrijd is gewenst, dit om de wedstrijdje niet teveel nodeloos te onderbreken.

2.3. 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.

2.4. Mentaal aspect

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

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

3. AANVAL

3.1. Basistechnieken

Op deze leeftijd denken de kinderen enkel aan het scoren van een doelpunt. Waardoor de werptechniek in al zijn varianten zeer belangrijk is!

Dit houdt in dat:

1. Het aanleren van de **slagworp** krijgt véél aandacht. Vooral zonder verdediger.
2. De bal **dribbelend** leren overbrengen ook hier wordt de oefening steeds beëindigd met het afwerken op doel.
3. Als het werpen en dribbelen relatief beheerst wordt, kan er gestart worden met de **1-1 situatie**, men zal moeten leren hoe men tot een doelmogelijkheid kan komen door zich vrij te dribbelen.
4. De kinderen zullen de bal moeten leren **ontvangen in beweging**, opnieuw zonder verdediger.

Enkele belangrijke individuele basisregels:

- Pass geven op borsthoogte.
- Pass geven voor de medespeler.
- Speel de bal naar werparmzijde van de ontvanger.
- Pass gestrekt maar niet te hard.
- Geef steeds de pas in voorwaartse beweging.

5. Het **afwerken op doel** na het passend overbruggen van een bepaalde ruimte.

Enkele basisregels:

- De pas moet in de loop gegeven worden en niet achter de inlopende speler.
- Verlies nooit het doel uit het oog.

3.2. Basistactiek

De balbezitter: **1-1 situatie** is zeer belangrijk

1. Naar doel lopen zolang er vrije ruimte is.
2. De bal doorspelen naar uw medespeler wanneer de verdediger naar u toekomt.

De medespeler zonder bal:

1. Leren vrijlopen zodat 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.

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.

4. VERDEDIGING

Vooral aandacht besteden aan de algemene, individuele basiselementen van de verdediging.

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.
5. Goed benenwerk is zeer belangrijk.
6. Bijstaan, meehelpen als de medespeler wordt voorbijgelopen.

5. KEEPER

Voor de positie van keeper wordt in deze categorie nog niemand vast gekozen, iedereen zal 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 keepers 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, zijn:

1. Hoge ballen met twee handen stoppen en lage ballen met de voeten én een hand .
2. Angst voor de bal wegnemen.

6. ALGEMENE SPORTTECHNISCHE DOELSTELLINGEN

1. **Vooral de algemene lichaamsontwikkeling is primordiaal.**
2. **Handbalspecifiek: de algemene individuele vorming van de kinderen is belangrijk, creativiteit is troef!**
3. **M8+M10 spelen vriendschappelijke toernooien (mini-handbal).**
4. **M12 spelen competitie RCL M12**



3. BASISTRAINING (M14 & M16)

1. TRAININGSKWANTITEIT

Intern (binnen de club):

- * M16: 2X per week 90 minuten + minimum 1 wedstrijd (RCL M16)
- * M14: 2X per week 90 minuten + minimum 1 wedstrijd (RCL M14)
- * tijdens de schoolvakanties kan een extra trainingsdag georganiseerd worden – 2X 90 minuten extra training of 1X 90 minuten extra training + 1 wedstrijd
- * een aantal speelsters die het trainingsniveau van een hogere leeftijdscategorie aankunnen, trainen 1X per week 90 minuten mee in de hogere leeftijdscategorie
- * mogelijkheid tot wekelijkse specifieke techniek- en jeugdkeeperstraining (1u/week)

Extern:

- * op school: 2X per week 50 minuten + naschoolse sport via de school (vb. MOEV,
- * trainingen georganiseerd door VHV of regio Limburg
- * andere sportclubs: (vb atletiek, turnen, dansclub,) verder ontwikkelen van de motorische basisvaardigheden
- * naschoolse sport via de gemeente: sportkampen,.....

Ook hier moeten we ervoor ijveren dat de kinderen dagelijks aan sport doen.

2. ALGEMEEN

Vooraf de **spel-** en oefenvormen blijven een belangrijk onderdeel vormen in de basistraining binnen deze categorieën.

Verder blijven werken aan de motorische ontwikkeling van deze kinderen:

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.

2.1. Motorische basistraining

Zonder de algemene motorische vaardigheden uit het oog te verliezen kunnen we meer en meer aandacht gaan besteden aan de **handbalspecifieke motorische vaardigheden**.

Op deze leeftijd zijn duidelijke individuele verschillen merkbaar tussen de kinderen onderling. De trainer moet rekening houden met dit verschil in coördinatieve, technisch-tactische en fysieke vaardigheden.

De trainer zal de training moeten differentiëren naar gelang de verschillende prestatieniveaus.



2.2. Coördinatie

Veel aandacht besteden aan de **handbalspecifieke coördinatievaardigheid**.

In elke trainingseenheid zouden deze coördinatieoefeningen een vaste plaats moeten innemen.

Oefeningen differentiëren adhv de verschillende prestatieniveaus binnen dezelfde groep .

2.3. Fysiek

2.3.1. Stretching

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 omdat de kinderen nog geen besef hebben van de werking, doel van een stretching.

Vooral **stabilisatieoefeningen** moeten aangeboden worden op deze leeftijd.

2.3.2. Kracht

Op deze leeftijd wordt er nog geen krachttraining gegeven, enkel uitvoeren van stabilisatieoefeningen.

2.3.3. Snelheid

Snelheid is één van de belangrijkste, zonet de belangrijkste prestatiebeïnvloedende factor 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.

2.4. Techniek

Om de gewenste resultaten te bereiken bij deze kinderen, zal men dezelfde technische vaardigheden veel meer moeten **trainen én herhalen** en dit in alle varianten van oefen- en spelvormen.

1. Het **aanleren van de werptechniek** blijft het belangrijkste element. De meesten zullen de basis al gelegd hebben bij de -10j, de rest zal hier toch eerst aan moeten werken omdat het de basis vormt van de verdere ontwikkeling.

2. Het **toepassen** van de aangeleerde **technieken in spelsituaties**.

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

2.5. 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. Individuele tactiek is hierbij zeer belangrijk omdat de 1-1 acties hier een cruciale rol inspelen.

2.6. Mentaal aspect

In deze categorieën komen de kinderen in tegenstelling met dat van de -10j in aanmerking met spelregels die strenger worden toegepast, een competitievorm als ook het rollenpatroon.

Er ontstaat een tendens om egoïstisch te spelen, het is daarom ook belangrijk om de kinderen erop te wijzen dat handbal een **ploegsport** is.

Aandacht voor:

- Het ontwikkelen van het groepsbewustzijn.
- Intuïtief leren handelen -> creativiteit.
- Kampgeest ontwikkelen.



- Respect leren opbrengen t.o.v. tegenstander, scheidsrechter en trainer.
- Eigen karakter vormen, niet laten meeslepen door de groep.

3. AANVAL

3.1. Basistraining

Veel aandacht en tijd besteden aan een brede individueel - technische vorming van de spelers wat op lange termijn zal resulteren naar spelers met een **brede basis** van de handbalspecifieke vaardigheden.

3.1.1. Inhoud

Belang hechten aan de ontwikkeling van de technisch – tactische vaardigheden

Zoals:

1. Aanleren van sprong- en valworp.
2. Balaanname in voorwaartse beweging.
3. Aanleren van verschillende schijnbewegingen (pass, shot en lichaam)
4. Basisprincipes i.v.m. het nemen van de situatiegebonden beslissingen. (doelpoging of pas, pas of pivot aanspelen, ...)
5. Het automatiseren van de verschillende looppatronen.

Het belangrijkste is dat de spelers INDIVIDUEEL gevormd worden!

3.1.2. Individueel

In aanval staat of valt alles met het beheersen van de **1-1 situatie**.

Het is belangrijk om zo groot mogelijk gamma (basispakket) aan te bieden van bewegingen:

1. Shotvarianties
2. Pas en shotschijnbeweging en aanspeelvarianties
3. Lichaamsschijnbewegingen met/zonder bal
4. **Loopwegen**

De kinderen op deze leeftijd nog niet vastpinnen op één positie, vooral ervaring laten opdoen op alle posities. De creativiteit van de spelers aanmoedigen, leren hoe ze in de **1-1** situatie tot een doelkans kunnen komen of een medespeler kunnen vrijspelen.

3.1.3. Spelfasen

Het handbal aanpassen aan de kwaliteiten waarover de kinderen op die leeftijd beschikken:

1. De 1^e fase in tegenaanval zal in eerste instantie een dribbel - tegenaanval zijn. Gewoon omdat de kinderen nog niet in staat zijn om een lange pas geven.
2. Voor de 1^e en 2^e fase van de tegenaanval, is het belangrijk dat ze de bal snel opbrengen d.m.v. korte passen en de bal naar voor spelen.
3. In de georganiseerde aanval moet het vrije spel met positiewissels domineren.

3.2. Positieaanval

In het kader van de basisopleiding zal hoofdzakelijk de **3-3** aan bod komen. De 2-4 is gezien de grote passafstand tussen beide opbouwers niet dadelijk aangewezen.

3.2.1. Methodiek

We moeten de kinderen aanmoedigen om de aangeleerde technisch – tactische hulpmiddelen toe te passen in wedstrijd situaties.



3.2.2. Fixerend rondspelen

Het fixerend rondspelen (goede loopwegen, doelgerichte harmonicabeweging) is de basis van het handbalspel.

1. De spelers zullen enkel met slagworp passen geven.
2. Vooraleer de pas te geven moet je doelgevaarlijk zijn.
3. Oogcontact zoeken met de pasontvanger.
4. Pas op schouderhoogte geven.
5. De uitgangspositie hernemen na de pas.
6. De beweging inzetten wanneer de pasgever 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 pasgever.

3.3. Shottraining

Om de shotvariaties aan te leren, volgen we deze stappen:

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

De slagworp is de basisvorm van het handbal, elke speler moet deze eerst perfect beheersen vooraleer over te gaan tot iets anders. Daarnaast hebben we de **sprongworp** en de **valworp** die in deze categorie worden aangeleerd.

3.4. Schijnbeweging

Schijnbewegingen worden in eerste instantie in de **1-1** toegepast.

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 pas geveinsd om dan met een andere actie verder te gaan.
4. Worpschijnbeweging: 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 twee keuzes: werpen op doel of een medespeler aanspelen.

3.5. Tegenaanval

De tegenaanval bij de jeugd bestaat hoofdzakelijk uit het **al dribbelend overlopen** van de teruglopende opbouwers.

Wat belangrijk is bij de tegenaanval:

1. Het **snell omschakelen** tussen verdediging en aanval.
2. Het **snell overbruggen** van het middenveld d.m.v. kort passenspel.

Voor de balbezitter:

- geen pass geven als de medespeler gedekt is.
- steeds de eenvoudigste oplossing kiezen.
- enkel pas geven als de balontvanger kijkt.

Voor de speler zonder bal:

- **steeds** aanspeelbaar zijn voor de pasgever.
- **steeds** vrijlopen en niet verstoppen achter een verdediger.



4. VERDEDIGING

Offensieve verdedigingsvormen dragen in deze categorie onze voorkeur. Maar eerst moeten alle technische elementen beheerst zijn vooraleer men in een dergelijk systeem kan stappen. De basisvorm van een verdediging begint bij een 3-2-1 vorm waardoor de kinderen de 1-1 optimaal kunnen leren. Daarna kunnen we verder gaan naar een 1-5 vorm.

4.1. Individueel

4.1.1. Techniek

Om in een 3-2-1 verdediging gepast te kunnen reageren, zullen de kinderen in de eerste plaats de elementaire bewegingstechnieken moeten leren. Het belangrijkste element daarin is de **benenarbeid!** De benenarbeid bestaat in hoofdzaak uit schuiven en voor- en achteruit spurten. Het tweede punt is de **armenarbeid** die zeker niet te verwaarlozen is. Op dit niveau dienen deze nog hoofdzakelijk om af- en aanspelen te verhinderen.

4.1.2. 1-1 situatie met bal

Het nemen van contact wordt op deze leeftijd belangrijk. Het is dan ook essentieel dat de kinderen deze verdedigingstechnieken perfect leren beheersen om grove fouten te vermijden.

Basishouding verdediger:

- frontale lichaamshouding tov aanvaller
- de voet tov de werparm moet naar voor staan (diagonaal)
- knieën moeten steeds gebogen zijn.
- armen steeds op hoofdhoogte houden
- veiligheidsmarge van één armlengte

Vanuit deze basishouding zijn er enkele mogelijkheden denkbaar:

1. De aanvaller probeert al dribbelend langsij te komen

Gezien de basispositie is de kans klein dat de aanvaller langs werparmzijde doorbreekt, men moet trachten de aanvaller is een ongunstige shotsituatie te brengen.

2. De aanvaller neemt een shotpositie in

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

Er is sprake van lichaamscontact, dit moet steeds balgeoriënteerd gebeuren.

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

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

4. De aanvaller gaat omhoog om te shotten

Deze situatie zal vooral bij de 1-5 vorm voorkomen, waarbij de shotpogingen steeds van een respectabele afstand komen. Het is daarom belangrijk dat de verdediger gewoon blokt zodat de aanvaller slechts naar één kant van het doel kan shotten.

Houding van de verdediger bij het afblokken van een bal:

- steeds met twee armen blokken
- actief met armen naar de bal blokken
- lichaam steeds recht houden, nooit wegdraaien
- hou een zekerheidsafstand van 1m
- loopweg goed observeren
- niet gelijktijdig omhoog gaan
- met beide benen gelijk springen

4.1.3. 1-1 situatie zonder bal

Basisregels:

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



Het belangrijkste principe van de 3-2-1 is dat elke verdediger moet trachten te verhinderen dat een aanvaller de 9-meter binnendringt. De beste loopweg moet versperd worden en indien nodig overgegeven aan een medespeler.

De drie tactische basisregels zijn:

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

4.2. Mandekking (als ploeg)

Mandekking is in dit stadium **de basis** vanuit we werken.

1. 1-1 tegen aanvaller met/zonder bal
2. Storen van balaanname en pas
3. Pas verhinderen
4. Offensieve acties voorspellen 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 andere zoneverdediging.

Er zijn 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 bal zich bevindt, 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 de 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.

4.3. 3-2-1

3-2-1 vorm aanleren via spelvormen in standaardsituaties.

Toonaangevend zijn hier de kwaliteiten van de loop- en bewegingstechniek, de **1-1**.

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 pivot worden de loopwegen aangepast.
6. 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.



5. KEEPER

Ook hier geldt op deze leeftijd, nog geen specialisatie als positie van keeper.

Vanaf 11-12j zal de trainer een keeper aanduiden die de taak dan ook vast overneemt.

Vanaf 13-14j wordt er werk gemaakt van echte keeperstraining alhoewel dit al kan vanaf de M14 als er bv. een speler is die dan al een grote potentie heeft voor de positie van keeper.

Basisbeweging:

- 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 doel poging zal de keeper zijn basishouding moeten aannemen waarbij de armen zich op hoofdhoogte bevinden. Daarnaast is het belangrijk dat hij zijn positie aanpast aan de positie van de speler met bal. Dit kan geoefend worden met een elastiek.

6. ALGEMENE SPORTTECHNISCHE DOELSTELLINGEN

1. **Sporttakoverschrijdende 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 aërobe uithouding.**
6. **De snelheid is een element dat gedurende heel de opleiding aandacht moet krijgen!**
7. **De M14 spelen competitie in VHV M14 en in Benelicom in C-jeugd**



4. OPBOUWTRAINING (M18)

1. TRAININGSKWANTITEIT

Intern (binnen de club): Momenteel geen M18 binnen de club

- * 3x per week 90 minuten + minimum 1 wedstrijd (VHV M18 – A-jeugd Benelicom)
- * een aantal speelsters die het trainingsniveau van een hogere leeftijdscategorie aankunnen, trainen 1X per week 90 minuten mee in de hogere leeftijdscategorie
- * mogelijkheid tot wekelijkse specifieke jeugdkeeperstraining (1u/week)

Extern:

- * op school: 2X per week 50 minuten

Ook hier blijven we ervoor ijveren dat de spelers dagelijks aan sport doen.

2. ALGEMEEN

De opbouwtraining brengt ons meer naar de prestatiegerichte sport, deze opleiding is de hoofdmoot voor de +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.

Vooral de **positiespecifieke scholing** moet in deze categorie veel aandacht krijgen.

2.1. Accenten

Vanaf nu wordt er meer aandacht besteed aan de specialisatie.

De trainingen moeten wel veelzijdig en gevarieerd blijven:

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

3. MOTORISCHE BASISTRAINING

Het is bijzonder belangrijk om veel aandacht te besteden aan het verbeteren van de kracht, uithouding en snelheid, de technisch – coördinatieve prestaties zouden in deze categorie heel wat hoger moeten liggen dan bij de -17j.

3.1. 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 gebied van coördinatie grote vooruitgang maken.

Starten met eenvoudige opdrachten en evolueren naar meer complexe oefenstof.



Hét zwaartepunt in coördinatietraining is het technisch–tactisch geven van passen (botspas, pas achter hoofd/rug, borstpas, pas met links/rechts,...)
Door deze verschillende pasvormen kan men eindeloos variëren tijdens de verschillende oefeningen.

3.2. Techniek

In de opbouwfase zal vooral het toepassen van de verschillende technieken in wedstrijdgerelateerde situaties aan bod komen. Er moet ongeveer 50/50 tijd worden geïnvesteerd in oefenvormen en spelvormen. Enerzijds heb je de techniekvariatie (variant van een basistechniek) en anderzijds de techniekaanpassing (keuze van een bepaalde techniek adhv de situatie).

3.2.1. Techniekvarianten

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

Vb: Uit de loop/stand/sprong shotten, op een/twee benen afstoten, werpen op heup/schouder/hoofdhoogte....

Het is belangrijk om vroeg te beginnen om deze varianties te trainen. Je kan de varianties ofwel apart inoefenen ofwel gecombineerd. (bvb sprongworp met twee passen in désaxé)

3.2.2. Techniekaanpassing

We moeten de spelers volgende zaken bijbrengen:

1. Het waarnemen, herkennen en verstaan van een situatie.
2. De keuze van techniek is afhankelijk van de situatie. (WAT-keuze)
3. Het kiezen van een bepaalde techniekvariante (HOE-keuze)

Het is zeer belangrijk om zowel de **juistheid** van de beslissing als de **snelheid** ervan te trainen (beslissingstraining). 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.

3.3. Tactiek

In principe leren we 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.

3.3.1. Observatie

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

3.3.2. 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.

3.3.3. 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.



3.4. Stretching/stabilisatie

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

Er wordt op deze leeftijd geen krachttraining gegeven maar stabilisatieoefeningen ter voorkoming van overbelastingsverschijnselen.

1. Mobilisatie en versterking van de gewrichten

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

- rekoefeningen
- coördinatieve 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 krachthouding wordt ook verhoogd:

- romp stabilisatie
- voorbereiding op sprongkrachttrainingen

We moeten erover waken dat de beweeglijkheid en de snelheid van uitvoering NOOIT vermindert!!!! Snelkracht en explosiviteit zijn hierin zeer belangrijk.

3.5. Uithouding

In de voorbereidingsperiode is de duurloop de meest efficiënte vorm om de uithouding te verbeteren maar hierbij moet er wel rekening gehouden worden dat de spelers nog tegen elkaar kunnen praten. Na een zekere tijd kan de intervaltraining ingebouwd worden.

Een tweede manier om uithouding te onderhouden is het uithoudingscircuit, het probleem is hier dat er goed moet worden opgelet dat de spelers de juiste belasting ondergaan.

Een derde vorm is de spelvorm, de spelers gaan natuurlijk heel wat meer gemotiveerd zijn.

Tijdens het seizoen zal de uithouding voornamelijk op peil gehouden moeten worden door vb: bij het oefenen van tegenaanval, verschillende actieve spelvormen,.....

3.6. Snelheid

Snelheid is in het handbal de meest belangrijkste factor.

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

3.7. Mentaal aspect

1. Handbal moet een belangrijke plaats gaan innemen in de vrijetijdsbesteding.

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.



4. AANVAL

4.1. Tactiek

Hoe beter de individuele vaardigheden hoe efficiënter de teamtactiek.

4.1.1. Inhoud

Het zwaartepunt blijft de individuele en groepstactische scholing.

In elke training moeten voldoende vormen van **positiespecifieke scholing** zitten, tijdens de opwarming moeten ook voldoende individueel technische oefeningen blijvend herhaald worden.

Baltechnische zekerheid is immers van primordiaal belang.

4.1.2. Individuele tactiek

Hieronder verstaan we de positiespecifieke technisch individuele opleiding. Het is de bedoeling om het positiespecifieke actierepertoire uit te breiden.

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

4.1.3. Groepstactiek

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

4.1.4. 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} pivot
- 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. 1-1 acties in functie van de ploeg!

4.2. Positiespel

4.2.1. 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.

Steeds in voorwaartse beweging (richting doel) de bal ontvangen hierdoor ga je meer ruimte creëren doordat de verdedigers minder tijd hebben om de ruimtes te dichten.

4.2.2. Tempo

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

4.2.3. Methodiek

Bijbrengen van de jongeren:

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/opbouwers 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.



4.3. Positiewissels

Hier verstaan we de positiewissels (vooral van de opbouwers) en de overgang van zo goed 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.

4.3.1. Kruisen

De bedoeling van de positiewissel is het doorbreken van de standaardsituaties waar de verdediger mee te maken heeft.

De spelers moeten dit doelgericht uitvoeren! Daarnaast moeten ze leren te beseffen waarvoor een wissel dient en dat het een hulpmiddel is en niet een doel op zich !!

4.3.2. 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.

4.4. Positiespecifieke scholing van de opbouwer

De taak van de opbouwer bestaat 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 groepstactische samenspel met de pivot en de hoekspelers.

Alle spelers zouden 1-1 acties moeten uitvoeren in functie van de ploeg en dit op iedere positie.

4.4.1. Worpvarianten

De opbouwer moet alle technische variaties van zowel de slagworp als de sprongworp in de verschillende spelsituaties goed kunnen uitvoeren om een vrij complete opbouwer te zijn. Dit kan bekomen worden mits beheersing van de basistechnieken en training.

4.4.2. Schijnbewegingen

Het vervolg van de schijnbeweging krijgt nu meer aandacht.

-Loopschijnbewegingen

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 positiespecifieke scholing aangeleerd worden:

- Lichaamsschijnbeweging
- Richtingsverandering
- Worp schijnbeweging - de vervolgactie is scoren op doel, aanspelen van medespeler, pas.
- Passschijnbeweging

4.4.3. Pass- en aanspeelvarianten

We kunnen de opbouwers volgende vier pasvarianten aanleren:

- **Slagworp pas** (hoofdhogte, uit loop, zonder wapening, désaxé)
- **Polspas**
- **Sprongpas**
- **Blinde pas**



4.5. Positiespecifieke scholing van de hoekspeler

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 pivot zullen overgaan is het aangeraden om hen ook de specifieke technieken van die positie aan te leren.

4.5.1. Worpvarianten

Vermits de hoekspeler een specifieke scholing nodig heeft voor het werpen op doel, moet hier toch veel tijd aan besteed worden. Vooral de snelheid van uitvoering, **de sprongkracht** en de behendigheid/lenigheid van deze spelers zijn primordiaal.

4.5.2. Schijnbewegingen

Deze zijn vergelijkbaar met die van de opbouwer.

-Loopschijnbewegingen

-Schijnbewegingen met bal

- Schijnbeweging naar binnen/buiten
- Overhaalbeweging
- Pirouette

4.5.3. Pas- en aanspeelvarianten

Vooral de polspas wordt door een hoekspeler beduidend meer toegepast dan door de opbouwer, vooral bij de opzetbeweging.

4.6. Positiespecifieke scholing van de pivot

4.6.1. Worpvarianten

Na/voor een draaibeweging/schijnbeweging/richtingsverandering de bal met werparmzijde/ tegenwerparmzijde, snel/2^e tempo naar het doel werpen.

4.6.2. Schijnbewegingen

Gezien de pivot 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

4.6.3. Pas- en aanspeelvarianten

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

4.7. Tegenaanval

In de opbouwtraining moet veel tijd en energie aan de TA besteed worden.

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

Het belangrijkste is de snelle overgang van verdediging naar aanval.

4.7.1. 1^{ste} fase

De hoekspelers en de pivot zouden in principe de 1^e fase moeten lopen en de opbouwers de 2^e.

De eerste fase moet vertrekken zodra de tegenstander de bal verliest. **Timing** en **snelheid** zijn hierin zeer belangrijk. Het eerste doel is dan ook om de teruglopende ploeg te overlopen.

4.7.2. 2^{de} fase

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



verhinderen. Indien er geen lange pas naar de eerste lijn mogelijk is tracht de tweede lijn de bal zo snel mogelijk met korte passen 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**.

4.7.3. 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 én 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.

5. VERDEDIGING

5.1. Algemeen

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

Van de mangebonden 3-2-1 naar de balgebonden 1-5 en daarna overstappen naar de 6-0.

5.2. Offensieve 1-5 verdediging

5.2.1. Basisafspraken

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

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

2. De verdediger neemt het initiatief

Op het moment dat de aanvaller in balbezit komt, wordt er druk gezet waardoor de verdediger voor een deel gaat bepalen wat de aanvaller gaat 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.

De aanvallers zonder bal moeten gedekt worden indien de bal in de buurt komt. Uitlokken van een lange pass (op die leeftijd is het nogal een risicovolle pass).

5. Insnijdende spelers moeten begeleid worden.

Indien een aanvaller in de 9-meter snijdt, moet hij worden gevolgd en begeleid.

6. Wisselende spelers worden overgenomen.

Indien een andere aanvaller in uw ruimte binnendringt zal je hem moeten overnemen terwijl uw man dan weer wordt overgenomen.

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 spelers leren hier hét belangrijkste element van de zonedekking, het hulp bieden.

5.3. 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 pivot is uiterst moeilijk.

2. 6-0 met offensieve verdedigers op positie 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 pivot zich gemakkelijk breed kan opstellen.

3. 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 pivot.

6. KEEPER

In regel moet de keeper volgende eigenschappen hebben:

1. Goede coördinatie hebben.
2. Grote reactiesnelheid hebben.
3. Geen angst hebben.

6.1. Basistechnieken

In de basistraining zit keeperstraining, vooral hoe ze een bal moesten stoppen, een goede basishouding innemen enz..... nu wordt de keeperstraining specifieker.

Het is belangrijk dat de keeper een goede slagworp heeft om tijdens de 1^e fase van de tegenaanval een goede technische lange pass te kunnen geven.

Volgende technieken zijn ook belangrijk:

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

6.2. Variaties

Bij keepers is het belangrijk om het ontwikkelen van een eigen stijl zeker niet te onderdrukken. De keepers 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 keeper.



7. ALGEMENE SPORTTECHNISCHE DOELSTELLINGEN

- 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, stabilisatie, aërobe/anaërobe uithouding.**
- 6. De M18 spelen competitie in VHV M18 en A-jeugd Benelicom**

5. OPLEIDINGSPLAN per jeugdploeg

1. M8+M10

- Aanbieden van diverse bewegingsvormen ter ontwikkeling van de algemene basisvaardigheden zoals: springen, vangen, werpen, evenwicht, coördinatie, klimmen, klauteren.....
- Werken aan specifieke en algemene coördinatievaardigheden

2. M12

- Er wordt verder gewerkt aan de algemene en specifieke basisvaardigheden
- Aanleren van basistechnieken zoals slagworp, dribbelen, werpen op doel, ontvangen van de bal in beweging,in spelvormen.
- Creativiteit van de kinderen is troef!

3. M14

- Er wordt verder gewerkt aan de algemene motorische ontwikkeling van de kinderen en het accent wordt gelegd op handbalspecifieke vaardigheden maw het aanbieden van een brede individuele-technische vorming
- Dezelfde technische vaardigheden (zoals werptechnieken en schijnbewegingen) worden meer getraind en worden herhaald in alle varianten van spel- en oefenvormen
- De aangeleerde technieken worden toegepast in verschillende spelsituaties
- 3-2-1- vorm wordt aangeleerd via spelvormen, waardoor de 1-1 situaties heel belangrijk zijn!
- De kinderen leren intuïtief te handelen, hun creativiteit blijft troef!
- Hun kampgeest wordt ontwikkeld net als het groepsbewustzijn.

4. M16

- Er wordt veel tijd en energie gestoken in het aanleren van techniekvariaties en techniekaanpassingen
- De spelers krijgen een brede individuele scholing op zowel defensief als offensief vlak
- Er wordt een zo groot mogelijk gamma van bewegingen aangeboden (zoals shotvariaties, pas- en shotschijnbewegingen, lichaamsschijnbewegingen, loopwegen....)
- 1-1 situatie blijft in deze fase zeer belangrijk net als de goede loopwegen en de doelgerichte harmonicabewegingen
- Een goed benen- en armenwerk worden aangeleerd via spel- en oefenvormen
- Conditie en snelheid zijn belangrijke elementen waar veel aandacht aan besteed wordt

5. M18

- Er wordt vooral gewerkt aan de individuele positiespecifieke vorming van de spelers
- Er wordt meer aandacht besteed aan specialisatie waardoor de trainingen veelzijdig en gevarieerd gegeven worden (zoals veel bewegingsvormen, inhoud en accenten worden gevarieerd,...)
- Kracht, snelheid, explosiviteit en uithouding liggen hoger dan in de vorige leeftijdscategorie
- Er wordt gestart met eenvoudige opdrachten en deze evolueren dan naar meer complexere opdrachten
- De spelers leren om verschillende technieken te gebruiken in wedstrijdgerelateerde situaties
- De spelers worden tactisch zo geschoold dat ze per situatie leren wat ze het best moeten doen.
- De spelers leren het snel zien, herkennen en anticiperen van bepaalde situaties
- De individuele creativiteit blijft primordiaal ifv de ploeg!



6. KEEPERS

- Tijdens de ploegtrainingen worden de basistechnieken aangeleerd en ingeoeffend.
- Tijdens de wekelijkse specifieke jeugdkeeperstrainingen worden de meer technische keepersvaardigheden aangeleerd en geoefend

6. SAMENSTELLING JEUGDPLOEGEN

De jeugd ploegen worden ingedeeld volgens leeftijd & sporttechnisch handbalniveau.

Doorstroming:

1. Spelers die na de evaluatie van het vorige handbalseizoen het niveau van een hogere leeftijdscategorie bereiken, worden in overleg met de trainer, speler, ouders en jeugdcoördinator naar een hogere leeftijdscategorie doorgeschoven.
2. Spelers die na een 1^e evaluatie van het huidige seizoen het trainingsniveau van een hogere leeftijdscategorie aankunnen, trainen 1X per week 90 minuten mee in de hogere leeftijdscategorie of worden definitief doorgeschoven (na overleg met trainer, speler, ouders en jeugdcoördinator).

7. EVALUATIE van een speelster per leeftijdscategorie

De jeugdtrainer vult 2X/handbalseizoen voor elke speelster van zijn ploeg het evaluatieformulier in. De jeugdsportcoördinator verzamelt de evaluatieformulieren en geeft bij een wisseling van trainer of bij de overgang naar een hogere leeftijdscategorie deze aan de volgende trainer.

Aan de hand van de evaluatieformulieren (gecombineerd met evaluatiemomenten op jeugdtrainersvergaderingen) krijgt de trainer een beeld van de speelster. Indien noodzakelijk wordt aanvullend een mondelinge toelichting van de ingevulde evaluatieformulieren gegeven.

De trainers krijgen door dit evaluatieformulier een beter beeld van het bereikte niveau van zijn spelersgroep waardoor het ook een evaluatie is van zijn trainingsprogramma/plan. Aanpassingen zijn hierdoor ook gemakkelijk in te passen.

1. M8-M10 + M12

NAAM SPELER:	STARTDATUM:
GEBORTE DATUM:	TECHNIEK AANVAL:
PLOEG:	TECHNIEK VERDEDIGING:
TRAINER:	INZICHT:
LINKS/RECHTSHANDIG:	PERSOONLIJKHEID:
VOORKEURPOSITIE speler:	SNELHEID:
VOORKEURPOSITIE trainer:	SOCIALE ASPECT:

FAMILIELEDEN:

TECHNIEK	opmerkingen
AANVAL	
1. Werptechniek	
1.1 Slagworp (houding elleboog)	
1.2 Pass geven op borsthoogte	
1.3 Pass geven voor de medespeler	
1.4 Gestrekte pass	
1.5 Pass geven in voorwaartse beweging	
1.6 Lange pass (zuiverheid)	
1.7 Doelshot (zuiverheid - richting)	
1.8 Sprongworp	
1.9 Werpsnelheid	
OPMERKING Werptechniek	
2. Balbeheersing	
2.1 Vangen van de bal	
2.2 Oog/handcoördinatie	
2.3 Dribbelen links en rechts	
2.4 Dribbelen met richtingsverandering	
2.5 Dribbelen op hoge snelheid	
OPMERKING Balbeheersing	
3. 1-1 situatie/ passeren	
3.1 Passeren langs werparmzijde	
3.2 Passeren langs niet-werparmzijde	
3.3 Passeren met dribbel	
OPMERKING 1-1 situatie	



VERDEDIGING	
1. Benenwerk	
2. Positie tussen aanvaller en doel	
3. Bijstaan/helpen van medespeler	
4. Aanpakken van aanvaller	
OPMERKING Verdediging	

INZICHT	NIVEAU
1. Samenspel medespelers	
2. Overschakelen van aanval naar verdediging	
3. Overschakelen van verdediging naar aanval	
4. Vrijlopen / aanspeelbaar zijn	
5. Snel beheersen van aanvalspatronen	
6. Snel beheersen van verdedigingspatronen	
7. Kan snel aanwijzingen van trainer opvolgen	
8. Slim/sluw in aanval en verdediging	
9. Creativiteit	
10. Doelgericht werken	
OPMERKING Verdediging	

SNELHEID	NIVEAU
1. Sprintsnelheid	
2. Bewegelijkheid, het wenden/keren/draaien	
3. Algemene lenigheid	
4. Uithoudingsvermogen	
5. Motoriek	
OPMERKING Snelheid	

PERSOONLIJKHEID	NIVEAU
1. Inzet	
2. Doorzettingsvermogen (omgaan met verlies)	
2. Mentale weerbaarheid	
3. Winnaarsmentaliteit	
4. Aanwezigheid op training	
5. Acceptatie hardheid van de sport	
6. Kennis spelregels	
7. Accepteert gezag/ leiding	
8. Stelt zich sociaal op in het team	
9. Leergierigheid	
10. Werkt aan zwakke punten	
11. Maakt gebruik van sterke punten	
12. Speelt in functie van de ploeg	



OPMERKING Persoonlijkheid

SOCIALE ASPECT	Opmerking
1. Hoe is de belangstelling van de ouders voor de sportontwikkeling/ prestaties van hun dochter?	
2. Is er medewerking van de ouders om bv voor vervoer te zorgen naar trainingen, wedstrijden?	
3. Meldt ze zich snel af voor bv verjaardagsfeestjes, vakantie....?	
4. Doet het gezin mee aan clubfestiviteiten?	

2. M14 + M16

NAAM SPELER:	STARTDATUM:
GEBORTE DATUM:	TECHNIEK AANVAL:
PLOEG:	TECHNIEK VERDEDIGING:
TRAINER:	INZICHT:
LINKS/RECHTSHANDIG:	PERSOONLIJKHEID:
VOORKEURPOSITIE speler:	SNELHEID:
VOORKEURPOSITIE trainer:	SOCIALE ASPECT:

FAMILIELEDEN:

TECHNIEK	opmerkingen
AANVAL	
1. Werptechniek	
1.1 Slagworp (houding elleboog)	
1.2 Pass geven op borsthoogte	
1.3 Pass geven voor de medespeler	
1.4 Gestrekte pass	
1.5 Pass geven in voorwaartse beweging	
1.6 Lange pass (zuiverheid)	
1.7 Doelshot (zuiverheid - richting)	
1.8 Sprongworp	
1.9 Werpsnelheid	
1.10 Valworp	
1.11 Strekworp (stilstaand)	
1.12 Strekworp (vanuit 3 passen-ritme)	
1.13 Doorloopschot over verkeerde been	
1.14 Werpen met verkeerde hand	



1.15 Afzet verkeerde been	
1.16 Knikworp	
1.17 Pronatieworp	
1.18 Heupworp	
OPMERKING Werptechniek	
2. Balbeheersing	
2.1 Vangen van de bal	
2.2 Oog/handcoördinatie	
2.3 Dribbelen links en rechts	
2.4 Dribbelen met richtingsverandering	
2.5 Dribbelen op hoge snelheid	
OPMERKING Balbeheersing	
3. 1-1 situatie/ passeren	
3.1 Passeren langs werparmzijde	
3.2 Passeren langs niet-werparmzijde	
3.3 Passeren met dribbel	
3.4 Passeren met overhaal	
3.5 Passeren na schijnsprongworp en dribbel	
3.6 Beheersen lichaamsschijnbeweging alvorens te passeren	
3.7 Beheersen shotdreiging alvorens te passeren	
OPMERKING 1-1 situatie	

VERDEDIGING	
1. Benenwerk	
2. Positie tussen aanvaller en doel	
3. Bijstaan/helpen van medespeler	
4. Aanpakken van aanvaller	
5. Mandekking	
6. Offensief verdedigen	
7. Technische fouten provoceren	
8. Afblokken van een bal	
9. Onderscheppen van een bal	
OPMERKING Verdediging	



INZICHT	NIVEAU
1. Samenspel medespelers	
2. Overschakelen van aanval naar verdediging	
3. Overschakelen van verdediging naar aanval	
4. Vrijlopen / aanspelbaar zijn	
5. Snel beheersen van aanvalspatronen	
6. Snel beheersen van verdedigingspatronen	
7. Kan snel aanwijzingen van trainer opvolgen	
8. Slim/sluw in aanval en verdediging	
9. Creativiteit	
10. Doelgericht werken	
OPMERKING Inzicht	

SNELHEID	NIVEAU
1. Sprintsnelheid	
2. Beweglijkheid, het wenden/keren/draaien	
3. Algemene lenigheid	
4. Uithoudingsvermogen	
5. Motoriek	
OPMERKING Snelheid	

PERSOONLIJKHEID	NIVEAU
1. Inzet	
2. Doorzettingsvermogen (omgaan met verlies)	
2. Mentale weerbaarheid	
3. Winnaarsmentaliteit	
4. Aanwezigheid op training	
5. Acceptatie hardheid van de sport	
6. Kennis spelregels	
7. Accepteert gezag/ leiding	
8. Stelt zich sociaal op in het team	
9. Leergierigheid	
10. Werkt aan zwakke punten	
11. Maakt gebruik van sterke punten	
12. Speelt in functie van de ploeg	
OPMERKING Persoonlijkheid	

SOCIALE ASPECT	Opmerking
1. Hoe is de belangstelling van de ouders voor de sportontwikkeling/ prestaties van hun dochter?	
2. Is er medewerking van de ouders om bv voor vervoer te zorgen naar trainingen, wedstrijden?	
3. Meldt ze zich snel af voor bv verjaardagsfeestjes, vakantie....?	
4. Kan de sport en studie gecombineerd worden?	
5. Kan ze een goede tijdsindeling maken vb verhouding studie-sport? Maw: Is zij ondanks examens elke training aanwezig?	

3. M18

NAAM SPELER:	STARTDATUM:
GEBORTE DATUM:	TECHNIEK AANVAL:
PLOEG:	TECHNIEK VERDEDIGING:
TRAINER:	INZICHT:
LINKS/RECHTSHANDIG:	PERSOONLIJKHEID:
VOORKEURPOSITIE speler:	SNELHEID:
VOORKEURPOSITIE trainer:	SOCIALE ASPECT:

FAMILIELEDEN:

TECHNIEK	opmerkingen
AANVAL	
1. Werptechniek	
1.1 Slagworp (houding elleboog)	
1.2 Pass geven op borsthoogte	
1.3 Pass geven voor de medespeler	
1.4 Gestrekte pass	
1.5 Pass geven in voorwaartse beweging	
1.6 Lange pass (zuiverheid)	
1.7 Doelshot (zuiverheid - richting)	
1.8 Sprongworp	
1.9 Werpsnelheid	
1.10 Valworp	
1.11 Strekworp (stilstaand)	
1.12 Strekworp (vanuit 3 passen-ritme)	
1.13 Doorloopschot over verkeerde been	
1.14 Werpen met verkeerde hand	
1.15 Afzet verkeerde been	
1.16 Knikworp	
1.17 Pronatieworp	



1.18 Heupworp	
OPMERKING Werpstechniek	
2. Balbeheersing	
2.1 Vangen van de bal	
2.2 Oog/handcoördinatie	
2.3 Dribbelen links en rechts	
2.4 Dribbelen met richtingsverandering	
2.5 Dribbelen op hoge snelheid	
OPMERKING Balbeheersing	
3. 1-1 situatie/ passeren	
3.1 Passeren langs werparmzijde	
3.2 Passeren langs niet-werparmzijde	
3.3 Passeren met dribbel	
3.4 Passeren met overhaal	
3.5 Passeren na schijnsprongworp en dribbel	
3.6 Beheersen lichaamsschijnbeweging alvorens te passeren	
3.7 Beheersen shotdreiging alvorens te passeren	
OPMERKING 1-1 situatie	

VERDEDIGING	
1. Benenwerk	
2. Positie tussen aanvaller en doel	
3. Bijstaan/helpen van medespeler	
4. Aanpakken van aanvaller	
5. Mandekking	
6. Offensief verdedigen	
7. Technische fouten provoceren	
8. Afblokken van een bal	
9. Onderscheppen van een bal	
10. Defensief verdedigen	
11. Anticiperen van aanvalspatronen tegenstander	
OPMERKING Verdediging	

INZICHT	NIVEAU
1. Samenspel medespelers	
2. Overschakelen van aanval naar verdediging	
3. Overschakelen van verdediging naar aanval	
4. Vrijlopen / aanspelbaar zijn	
5. Snel beheersen van aanvalspatronen	
6. Snel beheersen van verdedigingspatronen	
7. Kan snel aanwijzingen van trainer opvolgen	
8. Slim/sluw in aanval en verdediging	
9. Creativiteit	
10. Doelgericht werken	
11. Spelen op meerdere posities	
OPMERKING Inzicht	

SNELHEID	NIVEAU
1. Sprintsnelheid	
2. Beweeglijkheid, het wenden/keren/draaien	
3. Algemene lenigheid	
4. Uithoudingsvermogen	
5. Motoriek	
OPMERKING Snelheid	

PERSOONLIJKHEID	NIVEAU
1. Inzet	
2. Doorzettingsvermogen (omgaan met verlies)	
2. Mentale weerbaarheid	
3. Winnaarsmentaliteit	
4. Aanwezigheid op training	
5. Acceptatie hardheid van de sport	
6. Kennis spelregels	
7. Accepteert gezag/ leiding	
8. Stelt zich sociaal op in het team	
9. Leergierigheid	
10. Werkt aan zwakke punten	
11. Maakt gebruik van sterke punten	
12. Speelt in functie van de ploeg	
OPMERKING Persoonlijkheid	



SOCIALE ASPECT	OPMERKING
1. Hoe is de belangstelling van de ouders voor de sportontwikkeling/ prestaties van hun dochter?	
2. Is er medewerking van de ouders om bv voor vervoer te zorgen naar trainingen, wedstrijden?	
3. Meldt ze zich snel af voor bv verjaardagsfeestjes, vakantie....?	
4. Kan de sport en studie gecombineerd worden?	
5. Kan ze een goede tijdsindeling maken vb verhouding studie-sport? Maw: Is zij ondanks examens elke training aanwezig?	

8. EVALUATIE van jeugdtrainers

Aanwerving:

De jeugdtrainers worden aangeworven op basis van:

1. handbalkennis en ervaring
2. gediplomeerd zijn
3. beschikbaarheid
4. indien mogelijk uit eigen clubleden

Ze moeten zich engageren om te werken volgens de clubvisie en zoveel mogelijk binnen de leerlijnen van het jeugdsportplan DHC Meeuwen.

Evaluatie:

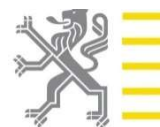
In principe worden de jeugdtrainers jaarlijks geëvalueerd dmv een evaluatiegesprek met de jeugdcoördinator en sporttechnische clubverantwoordelijke.

Tijdens de evaluatie worden de sportieve en extra-sportieve aspecten besproken.

De inhoud van het gesprek vindt zijn basis in de verschillende criteria in het VHV-evaluatieformulier en in de evaluatieverslagen van de trainingen en wedstrijden.

Tijdens de jeugdtrainersvergaderingen worden besprekingen gehouden over de te volgen leerlijnen van het jeugdsportplan en eventueel bijgestuurd.

Het gebruikte VHV-evaluatieformulier (zie onder)



Naam:

Club:

Groep:

Datum:

Vaardigheden	Aandachtspunten
1) Context	
Is er een veilige omgeving?	
Wordt ruimte en materiaal optimaal gebruikt?	
2) Procedures en methoden (aanpak)	
Aanpak organisatie van de training?	
Wordt de leertijd optimaal benut?	
Didactische opstelling v/d trainer?	
Instructies (kort, duidelijk en verstaanbaar)	
Demonstraties van oefenstof?	
Geven van voldoende en correcte feedback?	
3) Inhoud	
Zijn de doelstellingen geformuleerd?	
Oefen- en spelvormen gekozen ifv doelstellingen?	
Doel oefeningen: duidelijk voor de spelers?	
Oefeningen: aangepast aan het niveau spelers?	
Oefenstof: uitdagend, leuk, leerrijk,.....?	
4) Trainer	
Hoe worden de kinderen gemotiveerd?	
Hoe omgang met kinderen en ouders?	
Coaching/wedstrijdvoorbereiding?	
Nuttige tips voor de trainer	