Jeugdplan Handbal LOKEREN 2024-2025

Inhoudsopgave

1. Visie, missie en algemene doelstellingen van het jeugdplan

1.1 Visie

1.2 algemene doelstellingen

1.2.1 Sportieve doelstellingen

1.2.2 Organisatorische doelstellingen

1.2.3 Aanstelling trainers

2. Sporttechnische doelstellingen per leeftijd

2.1 Algemene doelstellingen

2.2 Leerlijnen per leeftijd

2.3. Opleidingsplan per ploeg

2.3.1. JM8/JM10

2.3.2. JM12

2.3.3 JM14

2.3.4. JM16

1.1 Algemene visie over jeugdwerking

Als club willen wij een plaats zijn waar iedereen ongeacht afkomst, ras, geslacht, religie, socio-economische situatie zich thuis voelt en in een **warme familie** terecht komt. Ook willen we onze jeugd niet enkel op **sportief** vlak ontwikkelen maar hen ook op **mentaal** en **sociaal** vlak ontwikkelen tot jongvolwassenen.

Er staan wel enkele regels tegenover het lid zijn van deze familie: **respect** voor elkaar, trainers, ouders, tegenstanders en scheidsrechters. We vragen ook inzet door naar de **trainingen** te komen. Dit uit respect voor de trainers en medespelers en omdat een handbalteam een som is van alle individuele delen die samen een **collectief geheel** vormen.

Op termijn willen we een toonaangevende club zijn op vlak van jeugdopleidingen, zowel kwantitatief als kwalitatief.

Op **kwantitatief** vlak willen we op een termijn van 5 jaar op elk leeftijdsniveau minstens 1 ploeg kunnen inschrijven, zowel bij de jongens als bij de meisjes. Voorlopig beschikken we over een u10, 2 u12 ploegen, j14, j16 en sinds vorig seizoen ook over een M16. Vooral bij de meisjes is er dus nog wel wat werk qua instroom.

We zijn dit seizoen ook gestart met een **multibal** project gericht op de doelgroep u6-u8. De focus hierbij ligt niet op het handbalspel maar vooral de kinderen breed motorisch scholen. Plezier vinden in beweging en sporten staat bij onze multiballers centraal. We houden de komende seizoen ook in de gaten hoe de doorstroom verloopt van multibal naar u10. We hopen dat dit project de instroom op deze leeftijd kan doen toenemen. Na elk seizoen evalueren we de progressie van onze multibal, binnen 2 à 3 jaar zullen we kunnen zien of de doorstroom effectief vergroot.

1.1.1 Evaluatie jeugdplan 2023-2024

Onze doelstellingen voor vorig seizoen zijn goed gelukt. We wouden vooral inzetten op instroom en bij alle leeftijdsgroepen (zelf J16 en M16) hebben we een pak nieuwe leden. Onze U12 is zelfs met zo veel dat we er 2 ploegen van moesten maken. Op sportief vlak ging het voor de M16 en J14 zeer goed, met een regionale titel in de nacompetitie tot gevolg. Voor de U12 en de U16 ging het iets minder vlot, maar beide ploegen hebben naar dit seizoen toe grote stappen ondernomen.

Komend seizoen is de belangrijkste doelstelling op kwantitatief vlak onze instroom in de jongste leeftijdsgroepen vergroten.

Hoe de instroom vergroten?

- *Initiaties op scholen.*

- *Deelnemen aan buitenspeeldagen, Jong lokeren sport, organiseren van scholentoernooien.*

- *Zichtbaarheid vergroten d.m.v. meer aanwezigheid online.*

-*Multibal.*

-*Handbalkampen organiseren.*

Op **kwalitatief** vlak willen we onze jeugdspelers ontwikkelen om door te stromen naar onze eerste ploeg die volledig bestaat uit eigen jeugd. De mindere spelers of spelers die recreatief willen handballen kunnen doorstromen naar de regio ploeg.

De belangrijkste doelstelling op kwalitatief vlak voor het seizoen 2024-2025 is met elke ploeg top 5 te kunnen spelen in de regionale competities.

Hoe de kwaliteit van de jeugdopleiding verhogen?

- *trainingen gegeven door gediplomeerde trainers.*

- *Steeds blijven bijleren en bijscholen trainers.*

-*3x in de week trainen, mogelijkheid geven om bij te trainen buiten de uren voor wie wilt .*

Het belangrijkste bij de jeugd blijft echter het **spelplezier**. Dit willen we zo veel mogelijk stimuleren door een positieve sfeer op training te creëren en op match iedereen speelminuten te geven.

We streven ernaar om alle **ouders** actief bij de clubwerking te betrekken door mee te helpen met de verschillende verkoopacties, vervoeren van jeugdspelers op verplaatsing en het motiveren van hun kinderen om opleidingen tot jeugdscheidsrechter/trainer te volgen.

We willen onze trainers, coaches, spelers steeds verder ontwikkelen door het volgen van zowel interne als externe **bijscholingen**.

1.2 Doelstelling i.v.m. de jeugdwerking

1.2.1 Sportieve doelstellingen

We willen als club onze jeugd volgens een **duidelijke filosofie** opleiden met een focus op snel en technisch handbal, sterke 1 tegen 1, snelle midden en een offensieve verdediging waarbij het doel is de bal zo snel mogelijk te veroveren.

De **individuele ontwikkeling** van elke speler primeert steeds op het resultaat van wedstrijden. Als we een goede individuele ontwikkeling stimuleren zullen de ploegen vanzelf wel wedstrijden winnen. Winnen is niet belangrijk, winnen willen en inzet wel.

De belangrijkste te behalen **doelstellingen** op dit moment zijn: in elke reeks een ploeg hebben en steeds met minstens 1 ploeg deelnemen aan de vhv competities. Op een termijn van 5 jaar willen we steeds met minstens 1 ploeg deelnemen aan de vhv eindronden.

1.2.2 Organisatorische doelstellingen

Vanaf het seizoen 2023-2024 willen we met minstens 1 ploeg steeds deelnemen aan nationale toernooien en 1 buitenlands toernooi. Vorig seizoen ging onze U14 naar Partille cup in Zweden, dit jaar gaan we met een u12 ploeg en een u14 terug naar Partille cup.

Keuzes **nationale toernooien**:

Eeklo Ledegancktornooi/Lokeren Cedalion Cup

- Handball Antwerp Tournament (Merksem)
- Beachtornooi Overpelt
- Initiatornooi (Kerstvakantie)
- Wilrijkcup (uilenspiegel)
- Jeugdtoernooi Dendermonde
- Toernooi Izegem
- …

Internationale toernooien:

- Dronninglund (Denemarken)
- Eurofest (Slovenië)
- Ooievaarscup Den Haag
- Partillecup Zweden
- Kolding cup Denemarken
- Solingen Duitsland
- …

Drop-out

Elke sport en elke club wordt geconfronteerd met drop-out. Er zijn heel wat sportclubs waar we mee moeten wedijveren voor leden. We proberen te begrijpen waarom spelers stoppen en streven ernaar om dit aantal zo laag mogelijk te houden.

Enkele redenen waarom spelers stoppen:

▪ Geen team die past bij mijn capaciteiten, leeftijd, geslacht of verwachtingen

▪ Ongunstige trainingsuren

▪ Sociaal (o.a. geen tof team)

Hoe drop out tegen gaan?

-*Team in elke leeftijdscategorie voorzien*

- *Sfeer binnen de ploeg hoog houden*

-*Kwalitatieve trainingen aanbieden*

Jeugdscheidsrechters

Momenteel beschikken we over zeer weinig jeugdscheidsrechters. Het doel is om tegen 2025 minstens 5 spelers van de jm16 de jeugdscheidsrechter cursus laten volgen zodat zij jeugdmatchen kunnen begeleiden. Scheidsrechter zijn is een grote verrijking; zo leren de spelers de spelregels beter kennen, kunnen ze de functie van scheidsrechter beter begrijpen en zullen ze in de toekomst meer respect tonen voor de scheidsrechter. In het seizoen 2024-2025 willen we **minstens 1 nieuwe jeugdscheidsrechter** aanbrengen.

Communicatie

Naar leden/ouders

- e-mail: via e-mail kan algemene informatie verstuurd worden naar de leden en hun ouders . In de grote vakantie sturen de jeugdtrainers alle data (matchen, toernooien,..) door naar de spelers/ouders zodat zij tijdig hiervan op de hoogte zijn.

-**Website**: via de website is alle info terug te vinden. Ook trainingsmomenten en wedstrijden kunnen geraadpleegd worden alsook contactgegevens van bestuursleden/coaches en clubacties

-**Whatsapp**: elke ploeg heeft zijn eigen whatsapp groep waarin informatie/veranderingen kunnen medegedeeld worden bv. Afzegging van training, verzamel uur voor vertrek match,..

-**Facebook**: Foto's en inschrijvingen voor activiteiten/handbalkampen worden steeds geplaatst op onze facebook pagina.

1.2.3 Aanstelling trainers

We bepalen de trainers op vlak van:

▪ Diploma

▪ Persoonlijke interesse: sommige trainers werken liefst met 8-jarigen in plaats van 12 jarigen.

▪ Beschikbaarheid: aangezien (bijna) elke trainer zelf ook nog actief speler/speelster is, is het vaak op basis daarvan dat de coach/trainer toegewezen wordt aan een groep.

2. SPORTTECHNISCH BELEIDSPLAN

Naast het globale is er uiteraard een sportspecifiek/-technisch jeugdplan. Hierin bepalen we wat de accenten en doelstellingen zijn per leeftijdscategorie.

2.1 Algemene doelstellingen

Doorheen de volledige jeugdopleiding hebben we enkele belangrijke basisprincipes (inhoudelijk en didactisch –methodisch) bepaald die tijdens elke training en wedstrijd centraal moeten staan:

BASISAFSPRAKEN

A. Handbaltechnisch

1. Vangen en wapenen = 1

2. Doelgericht aanvallen

3. Balgericht verdedigen

B. Didactisch - methodisch

1. Algemene motorische ontwikkeling

2. Spelend leren

Bij het ontvangen van de bal, mag de bal niet dalen. Deze moet onmiddellijk worden gewapend om:

▪ Een keuze te hebben uit alle actiemogelijkheden (doelworp, pass, dribbel)

▪ Individuele snelheid van uitvoering en de collectieve snelheid van het spel te verhogen

2. Doelgericht aanvallen

Een speler in balbezit moet elke actie richting doel uitvoeren. Op die manier dient hij steeds voorkeur te geven aan de actie die het meest/snelst leidt tot een (open) doelkans. Zo dient er bij een tegenaanval steeds naar voor worden gekeken/gespeeld en bij een positieaanval steeds gedreigd worden om de mogelijkheid van een eigen doelworp te hebben.

3. Balgericht verdedigen

Een speler in verdediging moet elke actie uitvoeren met het oog op **balverovering**. Hierbij is het anticiperen van belang (spel lezen) alsook het hanteren van correcte technieken om op

een reglementaire en faire manier zo snel als mogelijk in balbezit te komen. We beperken ons in verdediging dus niet tot het verhinderen van doelkansen door te reageren op acties van de aanval, maar we ageren zelf door de aanval aan te vallen en onder druk te zetten.

4. Algemene motorische ontwikkeling

We streven er naar om "goede bewegers" te vormen. Dit betekent dat de verschillende algemene motorische vaardigheden aan bod moeten komen tijdens trainingen. Dit heeft een positieve invloed op het bewegen als handbalspeler, maar het houdt ook in dat we een lichaam evenwichtig trainen zodat er minder blessures optreden. De algemene motorische vaardigheden moeten we trainen aangepast aan de leeftijd en de lichaamsontwikkeling van de jeugdspeler:

▪ Coördinatie: vb. oog - hand/voet, combinatie denken en doen (=beslissingen), niet-dominante zijde...

▪ Kracht: vb. rompstabilisatie, springen, werpen, plyometrie...

▪ Lenigheid: vb. dynamisch stretchen in opwarming en statisch stretchen in cooling-down...

▪ Snelheid: vb. looptechniek, tempowisselingen bij bewegingen...

▪ Uithoudingsvermogen: vb. aëroob, anaëroob...

5. Spelend leren

We trachten alles wat we aanleren steeds toe te passen in **wedstrijd realistische situaties**. Dit wil zeggen dat er zo veel mogelijk gewerkt wordt met een tegenstander (al dan niet beperkt in zijn handelen) en met een doel(gebied). Om het leereffect te vergroten zal er gewerkt worden in kleinere groepen van 2, 3 of 4 en kan er gevarieerd. worden tussen meerderheidssituatie, gelijkheidssituatie of minderheidssituatie afhankelijk van het niveau en de beoogde doelen.

1.2.2 Leerlijnen per leeftijd

Tabel 1: Algemeen overzicht VHV-ontwikkelingslijn

ZWAARTEPUNT	MOTORISCHE VEELZIJDIGHEID COÖRDINATIESCHOLING			VEELZIJDIGE HANDBALSPECIFIEKE BASISOPLEIDING		SPECIFIEKE OPLEIDING i.f.v. SPELSITUATIES		
TRAININGSSTOF	BASISSCHOLING			BASISTRAINING		OPBOUWTRAINING		
CATEGORIEËN	J/M 6	J/M 8	J/M 10	J/M 12	J/M 14	J/M 16	J/M 18	J/M 21
LEEFTIJDEN	kleuter	1-2de lj LO	3-4de lj LO	5-6de lj LO	1-2de lj SO	3-4de lj SO	5-6de lj SO	19-21 j
SPELVORM	Vrij spel Multimove Bewegings-school	Mini handbal 3+1 of 4+1	Mini handbal 3+1 of 4+1	Beginners: Mini HB 4 + 1 Gevorderden: Competitie 5+1	6+1	6+1	6+1	6+1
HANDBAL ACCENTEN	Vrij spelen Geen tactische richtlijnen Geen contact			Individuele scholing Positievariabiliteit Basistactiek		Variabele groepstactiek Positiespecifiek		

Leerlijn u8-u10

Tabel 3: Blok Basisscholing VHV ontwikkelingslijn

ZWAARTEPUNT	MOTORISCHE VEELZIJDIGHEID COÖRDINATIESCHOLING		
TRAININGSSTOF	BASISSCHOLING		
CATEGORIEËN	J/M 6	J/M 8	J/M 10
LEEFTIJDEN	kleuter	1-2de lj LO	3-4de lj LO
SPELVORM	Vrij spel Multimove Bewegingsschool	Multimove Bewegings-school Mini handbal 3+1 of 4+1	Mini handbal 3+1 of 4+1
HANDBAL ACCENTEN	Vrij spelen Geen tactische richtlijnen Geen contact		

J/M 8 speelwijze

- Vorm: regionale tornooitjes
- Balmaat: streethandball of softhandbal
- Speelduur: vrij op de tornooien
- Terrein: minihandbalterrein
- # spelers: 3 of 4 +1 (afhankelijk van grootte terrein)
- Doel: verlaagd (1,70m) en indien mogelijk versmald (2,10 à 2,40m)
- Specifieke reglementen: minihandbal volgen (beperkt contact e.d.), mandekking spelen, keepermag niet over de middellijn
- Gemengd spelen toegelaten: ja

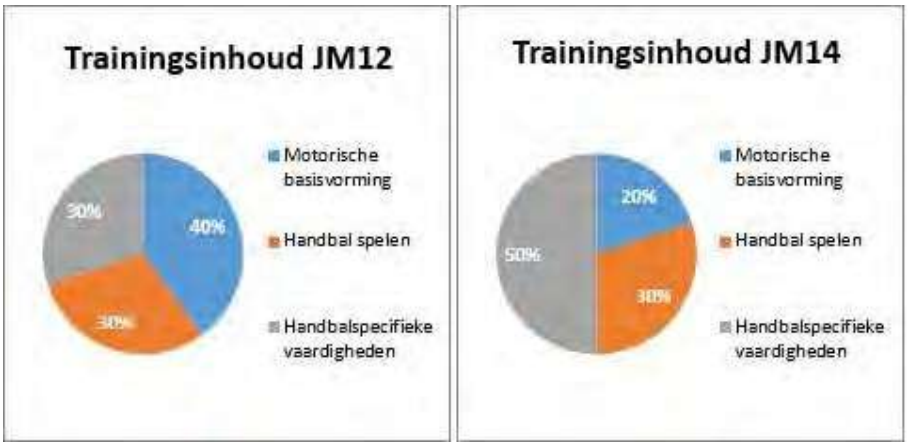
J/M 10 speelwijze

- Vorm: regionale tornooitjes
- Balmaat: streethandbal of softhandbal of minihandbal (00)
- Speelduur: vrij op de tornooien
- Terrein: minihandbalterrein
- # spelers: 3 of 4 +1 (afhankelijk van grootte terrein)
- Doel: verlaagd (1,70m à 1,80 m) en indien mogelijk versmald (2,10 à 2,40m)
- Specifieke reglementen: minihandbal volgen (beperkt contact e.d.), mandekking spelen, keepermag niet over de middellijn
- Gemengd spelen toegelaten: ja

Leerlijn u12-u14

Tabel 18: Blok Basistraining VHV-ontwikkelingslijn

ZWAARTEPUNT	VEELZIJDIGE HANDBALSPECIFIEKE BASISOPLEIDING	
TRAININGSSTOF	BASISTRAINING	
CATEGORIEËN	J/M 12	J/M 14
LEEFTIJDEN	5-6de lj LO	1-2de lj SO
SPELVORM	Beginners: Mini HB 4 + 1 Competitie	6+1
HANDBAL ACCENTEN	Individuele scholing Positievariabiliteit Basistactiek	



Leerlijn u16-u18

Tabel 33: Blok opbouwtraining VHV-ontwikkelingslijn

ZWAARTEPUNT	SPECIFIEKE OPLEIDING I.F.V; SPELSITUATIES		
TRAININGSSTOF	OPBOUWTRAINING		
CATEGORIEËN	J/M 16	J/M 18	J/M 21
LEEFTIJDEN	3-4de lj SO	5-6de lj SO	Hoger onderwijs
SPELVORM	6+1	6+1	6+1
HANDBAL ACCENTEN	Variabele groepstactiek Positiespecifiek Fysieke ontwikkeling		

2.3. Opleidingsplan per ploeg

2.3.1. JM8/JM10

▪ Leeftijdscategorie: vanaf 6 tot 8 jaar en vanaf 8 tot 10 jaar

▪ Geslacht: jongens en meisjes

▪ Algemene doelstelling: het is de bedoeling om deze groep op een speelse manier een brede waaier van bewegingservaringen met en zonder bal te laten opdoen om tot een evenwichtige lichaamsontwikkeling te komen als basis voor het handbal. Het is de bedoeling om hen (die er motorisch en psychisch klaar voor zijn) op een speelse manier de algemene basis van het handbalspel aan te leren. Op dit niveau is er geen specialisatie. Elke speler maakt kennis met de verschillende posities van de eindvorm K+3/3+K. Hierbij komen de opbouwer en cirkelspeler aan bod.

JM 10 Trainingsvolume Trainingsinhoud Filosofie

▪ Algemene Bewegingsvaardigheden

▪ Algemene lichaamseigenschappen

▪ Algemene balvaardigheden

▪ Individuele technische vaardigheden CORRECT aanleren

▪ Basis van tactisch samenspel ervaren

▪ Bewegingservaringen laten opdoen

▪ Evenwichtige lichaamsontwikkeling

▪ Spelvormen met zowel individueel als groepsdeelnameprofiel

▪ Bewegingsuitdagingen aanbieden

▪ Evenwicht tussen divergente en

Convergente bewegingsopdrachten

▪ Algemene bewegingsvaardigheden : lopen, springen, werpen, kruipen, sluipen, klauteren, rollen,

draaien, grijpen, glijden, hangen, dragen, trekken, duwen, vallen, zwaaien…

▪ Algemene lichaamseigenschappen : evenwicht, snelheid, beweeglijkheid, coördinatie, lenigheid, kracht,

reactievermogen etc.

▪ Algemene balvaardigheden : werpen, vangen, rollen, dribbelen, stoten, trappen, grijpen, …

▪ Handbalgerelateerde doelstellingen :

o Algemeen

❖ De spelers kunnen de algemene balvaardigheid ontwikkelen (balgevoel met verschillende

lichaamsdelen en in combinatie met motorische basiseigenschappen zoals coördinatie,

evenwicht, snelheid, kracht, lenigheid, uithouding…)

❖ De spelers kunnen de dribbelvaardigheid ontwikkelen (dribbelen met variaties in ritme,

hoogte, aantal ballen, lichaamszijde, gebruikte lichaamsdelen,etc. uiteraard in combinatie

met andere motorische basiseigenschappen)

 Eén vereiste: bij het dribbelen nooit naar de bal kijken in functie van het speloverzicht!

❖ De spelers kunnen de vangvaardigheid ontwikkelen (vangen met één of beide handen, vangen

stilstaand, lopend, sprintend, springend, etc. uiteraard in combinatie met andere motorische

basiseigenschappen)

 Eén vereiste: bij het vangen wordt de bal onmiddellijk gewapend!

❖ De spelers kunnen de werpvaardigheid onder de vorm van pass ontwikkelen

 Zowel het kort als lang wapenen aanleren met voorkeur voor het kort wapenen langs voor!

❖ De spelers kunnen de werpvaardigheid onder de vorm van doelworp ontwikkelen (werpen met beide handen samen, slagworp met blokkeren, slagworp in de loop, slagworp met kruispass voor / achter, slagworp met aanloop frontaal, valworp)

 Eén vereiste: bij het leren werpen voldoende aandacht besteden aan polsactivatie

o Aanval (techniek)

❖ De spelers kunnen een technisch correcte borstpass geven naar een medespeler

❖ De spelers kunnen een technisch correcte botspass geven naar een medespeler

❖ De spelers kunnen een technisch correcte slagworp uit stand uitvoeren

o Aanval (tactiek)

❖ De spelers kunnen eenvoudige meerderheidssituaties uitspelen (2-1 situatie: 2 opbouwers of

1 opbouwer en 1 cirkelspeler of 3-2 situatie: 3 opbouwers of 2 opbouwers en 1 cirkelspeler)

❖ De spelers kunnen zich vrijlopen met/zonder bal (tegen ploeg in mandekking)

o Verdediging (techniek)

❖ De spelers kunnen een bal intercepteren

2.3.2. JM12

▪ Leeftijdscategorie: 10 tot 12 jaar

▪ Geslacht: jongens en meisjes

▪ Algemene doelstelling: het is de bedoeling om de JM12 op een speelse manier de ruime basis van het handbalspel aan te leren. Op dit niveau is er geen specialisatie. Elke speler maakt kennis met de verschillende posities om van de herhaling van de eindvorm K+3/3+K via K+4/4+K tot K+6/6+Kte komen. De nadruk ligt op de posities van opbouwer en cirkelspeler. De hoekspeler kan aan bod komen in het spel, maar krijgt nog weinig (technische) aandacht gezien de beperkte sprongkracht van kinderen op deze leeftijd.

JM 12 Trainingsvolume Trainingsinhoud Filosofie

▪ Algemene bewegingsvaardigheden

▪ Algemene lichaamseigenschappen

▪ Algemene balvaardigheden

▪ Specifieke balvaardigheden

▪ Individuele technische vaardigheden CORRECT aanleren

▪ Nadruk op snelheid en beweeglijkheid

▪ Bewegingservaringen laten opdoen

▪ Evenwichtige lichaamsontwikkeling

▪ Spelvormen met individuele vaardigheden en primair samenspel

▪ Bewegingsuitdagingen aanbieden

▪ Ruimte voor andere (bal)sporten!

▪ **Handbalgerelateerde doelstellingen**

o Algemeen

❖ De spelers kunnen de algemene balvaardigheid ontwikkelen (balgevoel met verschillende lichaamsdelen en in combinatie met motorische basiseigenschappen zoals coördinatie, evenwicht, snelheid, kracht, lenigheid, uithouding…)

❖ De spelers kunnen de dribbelvaardigheid ontwikkelen (dribbelen met variaties in ritme, hoogte, aantal ballen, lichaamszijde, gebruikte lichaamsdelen,etc. uiteraard in combinatie met andere motorische basiseigenschappen)

 Eén vereiste: bij het dribbelen nooit naar de bal kijken in functie van het speloverzicht!

❖ De spelers kunnen de vangvaardigheid ontwikkelen (vangen met één of beide handen, vangen stilstaand, lopend, sprintend, springend, etc. uiteraard in combinatie met andere motorische basiseigenschappen)

 Eén vereiste: bij het vangen wordt de bal onmiddellijk gewapend!

❖ De spelers kunnen de werpvaardigheid onder de vorm van pass ontwikkelen (werpen met zowel links als rechts, werpen met beide handen samen, bovenhandse pass, onderhandse pass, drukpass = stootpass, pass achter de rug, botspass, stuitpass, pass rond lichaam, pass achter hoofd, sprongpass…)

 Zowel het kort als lang wapenen aanleren met voorkeur voor het kort wapenen langs voor!

❖ De spelers kunnen de werpvaardigheid onder de vorm van doelworp ontwikkelen (werpen met zowel links als rechts, werpen met beide handen samen, slagworp met blokkeren, slagworp in de loop, slagworp met kruispass voor / achter, slagworp met aanloop frontaal,

sprongworp met afstoot links / rechts / beide voeten, heupworp, onderhandse worp, uitklinkworp,…)

 Eén vereiste: bij het leren werpen voldoende aandacht besteden aan polsactivatie

o Aanval (techniek)

❖ De spelers kunnen een technisch correcte borstpass geven naar een medespeler

❖ De spelers kunnen een technisch correcte botspass geven naar een medespeler

❖ De spelers kunnen een technisch correcte slagworp met kruispas voor / achter naar doel uitvoeren (blokkeren)

❖ De spelers kunnen een technisch correcte sprongworp met de dominante zijde naar doel uitvoeren

❖ De spelers kunnen een 1-1 beweging vanuit parallellanding (langs werparmzijde)uitvoeren

o Aanval (tactiek)

❖ De spelers kunnen eenvoudige meerderheidssituaties uitspelen (2-1 situatie: 2 opbouwers of 1 opbouwer en 1 cirkelspeler of 3-2 situatie: 3 opbouwers of 2 opbouwers en 1 cirkelspeler of 4-3 situatie: 3 opbouwers en 1 cirkelspeler)

❖ De spelers kunnen een eerste fase tegenaanval lopen (in dribbel/pass na het stelen van de bal of door doelman)

❖ De spelers kunnen zich vrijlopen met/zonder bal (tegen ploeg in mandekking)

❖ De ploeg speelt met (vliegende) doelman die deelneemt aan aanval of uit doelgebied komt als (nood)aanspeelpunt

o Verdediging (techniek)

❖ De spelers kunnen een correcte en stabiele verdedigingshouding aannemen

❖ De spelers kunnen zich correct verplaatsen in verdediging (schuiven, lopen)

❖ De spelers kunnen correct contact maken met hun aanvaller

❖ De spelers kunnen een bal intercepteren

o Verdediging (tactiek)

❖ De spelers kunnen een collectieve mandekking over een volledig terrein uitvoeren

❖ De spelers kunnen een collectieve mandekking over een half terrein uitvoeren

❖ De spelers kunnen een collectieve mandekking binnen een afgebakende zone uitvoeren

2.3.3 JM14

▪ Leeftijdscategorie: 12-14 jaar

▪ Geslacht: jongens en meisjes

▪ Algemene doelstelling: het is de bedoeling om bij de JM14 de overgang te maken van algemene naar

specifieke handbaltechnieken en de tactische basisprincipes uit te breiden. Hier vindt nog geen

specialisatie plaats.

Trainingsvolume Trainingsinhoud Filosofie

- algemene bewegingsvaardigheden

- algemene lichaamseigenschappen

- algemene balvaardigheden

- specifieke balvaardigheden

- individuele technische vaardigheden CORRECT aanleren

- basistactieken aanleren

- meer aandacht voor uithouding en conditie (aeroob)

- nadruk op snelheid en beweeglijkheid

- kracht (eigen lichaamsbelasting)

- bewegingservaringen laten opdoen

- lichaamsbeheersing (stabilisatie, stretching, mobilisatie, lateralisatie en proprioceptie)

- spelvormen met individuele vaardigheden en eenvoudig samenspel

- bewegingsuitdagingen aanbieden

- bewustmaken van beslissingen en tactisch denken

▪ **Handbalgerelateerde doelstellingen:**

o Algemeen:

❖ De spelers kunnen de algemene balvaardigheid ontwikkelen (zie welpen)

❖ De spelers kunnen de dribbelvaardigheid ontwikkelen (zie welpen)

❖ De spelers kunnen de vangvaardigheid ontwikkelen (zie welpen)

❖ De spelers kunnen de werpvaardigheid onder de vorm van pass ontwikkelen (zie welpen)

❖ De spelers kunnen de werpvaardigheid onder de vorm van doelworp ontwikkelen (zie u12)

o Aanval (techniek):

❖ De spelers kunnen een technisch correcte verre pass (20m) geven naar een medespeler

❖ De spelers kunnen een slagworp (en variaties) met blokkeren naar doel uitvoeren

❖ De spelers kunnen een technisch correcte valworp naar doel uitvoeren

❖ De spelers kunnen een 1-1 beweging vanuit parallellanding (langs beide zijden) uitvoeren

❖ De spelers kunnen schijnworp uitvoeren

o Aanval (tactiek):

❖ De spelers kunnen vlotten

❖ De spelers kunnen een parallelloop uitvoeren

❖ De spelers kruisen zonder bal tussen de aangrenzende posities

❖ De spelers kunnen insnijden naar cirkelspeler

❖ De spelers kunnen snel omschakelen en 1e

fase tegenaanval uitspelen

o Verdediging (techniek):

❖ De spelers bal georiënteerd verdedigen (stelen van de bal, contact maken)

❖ De spelers kunnen een worp correct afblokken (offensief en defensief)

❖ De spelers kunnen zich correct positioneren (bal en man zien)

❖ De spelers kunnen de verschillende verdedigingsverplaatsingen (uitstappen, invoegen) correct uitvoeren

o Verdediging (tactiek):

❖ De spelers kunnen het principe van doorgeven – overnemen toepassen

❖ De spelers kunnen een georganiseerde 1:5 en 3:3 verdediging uitvoeren

2.3.4. JM16

▪ Leeftijdscategorie: 14 tot 16 jaar

▪ Geslacht: jongens en meisjes

▪ Algemene doelstelling: het is de bedoeling om bij de JM16 de specifieke handbaltechnieken uit te breiden

en de tactische inhoud uit te breiden. Hier vindt nog geen specialisatie plaats. Enkel de doelverdediger

wordt vanaf nu specifiek opgeleid.

Trainingsvolume Trainingsinhoud Filosofie

- algemene bewegingsvaardigheden

- algemene lichaamseigenschappen

- algemene balvaardigheden

- specifieke balvaardigheden

- individuele technische vaardigheden CORRECT aanleren

- basistactieken aanleren

- meer aandacht voor uithouding en conditie (aeroob)

- nadruk op snelheid en beweeglijkheid

- kracht (eigen lichaamsbelasting)

- blessurepreventie

- lichaamsbeheersing (stabilisatie, stretching,

mobilisatie en proprioceptie)

- spelvormen met combinatie van individuele en collectieve

vaardigheden en vervolmaken van samenspel

- bewegingsuitdagingen aanbieden

- bewustmaken van beslissingen en tactisch denken

▪ **Handbalgerelateerde doelstellingen:**

o Algemeen

❖ De spelers kunnen de algemene balvaardigheid (complexere coördinatie) ontwikkelen

❖ De spelers kunnen de dribbelvaardigheid vervolmaken

❖ De spelers kunnen de vangvaardigheid vervolmaken

❖ De spelers kunnen de werpvaardigheid (passing) uitbreiden en vervolmaken

❖ De spelers kunnen de werpvaardigheid (doelworp) uitbreiden en vervolmaken

o Aanval (techniek)

❖ De spelers kunnen een technisch correcte pass geven variabel in afstand en positie onder tijdsdruk en in verplaatsing

❖ De spelers kunnen een slagworp (en variaties) naar doel uitvoeren

❖ De spelers kunnen een sprongworp (opbouwer en hoek) naar doel uitvoeren

❖ De spelers kunnen een technisch correcte valworp naar doel uitvoeren

❖ De spelers kunnen een 1-1 beweging vanuit parallellanding (langs beide zijden) uitvoeren

❖ De spelers kunnen schijnworp uitvoeren

o Aanval (tactiek)

❖ De spelers kunnen vlotten

❖ De spelers kunnen een parallelloop uitvoeren

❖ De spelers kunnen contrapass/contrabeweging uitvoeren

❖ De spelers kruisen (en variaties)

❖ De spelers kunnen insnijden naar cirkelspeler

❖ De spelers kunnen dubbelpass (give-and-go) tussen opbouwer en cirkelspeler uitvoeren

❖ De spelers kunnen snel omschakelen en 1e fase tegenaanval uitspelen

❖ De spelers leren in 2 golven te lopen in tegenaanval

❖ De spelers kunnen een snelle beginworp uitvoeren

o Doelverdediger (techniek)

❖ De doelverdediger kan hoge/lage/halfhoge ballen technisch correct afweren

❖ De doelverdediger kan een langpass geven in 1e fase tegenaanval

o Verdediging (techniek)

❖ De spelers bal georiënteerd verdedigen (stelen van de bal, contact maken)

❖ De spelers kunnen een worp correct afblokken (offensief en defensief)

❖ De spelers kunnen zich correct positioneren (bal en man zien)

❖ De spelers kunnen de verschillende verdedigingsverplaatsingen (uitstappen, invoegen) correct uitvoeren

o Verdediging (tactiek)

❖ Samenwerking blok tussen verdediger en doelverdediger

❖ De spelers kunnen het principe van doorgeven – overnemen toepassen

❖ De spelers kunnen een georganiseerde 3:2:1 verdediging uitvoeren

❖ De spelers kunnen samenwerken in een 6:0 en 5:1 verdediging