

Vlaamse Handbalvereniging

Sezoens Achilles Bocholt



Ontwikkelingslijn en
opleidingsvisie

Inhoudsopgave

DEEL 1 OPLEIDINGSVISIE EN ONTWIKKELINGSLIJN HANDBAL 7

Hoofdstuk 1 VHV-opleidingsvisie en ontwikkelingslijn 9

1.1	Inleiding	9
1.2	Het hedendaagse handbalspel en de handbalspeler.....	9
1.3	Algemeen overzicht VHV-ontwikkelingslijn	10
1.4	Bouwstenen VHV-ontwikkelingslijn	12
1.5	Belangrijke waarden in de visie van de VHV	14
1.5.1	De trainer heeft verschillende rollen	14
1.5.1.1	<i>Rol t.o.v. de scheidsrechters</i>	14
1.5.1.2	<i>Motiveren en ondersteunen van jeugdscheidsrechters</i>	14
1.5.1.3	<i>Communicatie met de ouders</i>	15
1.5.1.4	<i>Als trainer wil je steeds evolueren</i>	16
1.5.2	Visie op het coachen en het training geven.....	16
1.5.2.1	<i>Positief coachen</i>	16
1.5.2.2	<i>Veel en positieve feedback</i>	16
1.5.2.3	<i>“Winnen is niet belangrijk, willen winnen wel”</i>	17
1.5.2.4	<i>Je bent de coach van elk kind</i>	17
1.5.2.5	<i>Je bent de trainer van elk kind</i>	17
1.5.2.6	<i>Differentiatie</i>	18
1.5.2.7	<i>Grote spelers hebben specifieke aandacht nodig</i>	18
1.5.2.8	<i>Vroegmature versus laatmature spelers</i>	18
1.5.2.9	<i>Spelerswissel aanval-verdediging</i>	19
1.5.3	Visie op gemengd spelen bij de jeugd	19
1.5.4	Visie op de algemene trainingsmethodiek	20

DEEL 2 BASISSCHOLING..... 23

Hoofdstuk 1 Algemeen overzicht basisscholing..... 25

1.1	Overzicht Basisscholing VHV-ontwikkelingslijn.....	25
1.2	Bouwstenen VHV-ontwikkelingslijn	26
1.3	Speelwijze	27
1.4	Trainingskwantiteit en -inhoud	28
1.5	Houding van de trainer.....	29

Hoofdstuk 2 De zes bouwstenen in de basisscholing 30

2.1	Fysieke bouwsteen	30
2.1.1	Waarom is een brede motorische vorming belangrijk?	30
2.1.2	Brede motorische basisvorming.....	31
2.1.2.1	<i>Coördinatie</i>	32
2.1.2.2	<i>Kracht en stabilisatie</i>	33
2.1.2.3	<i>Lenigheid</i>	34
2.1.2.4	<i>Snelheid en wendbaarheid</i>	34

2.1.2.5	<i>Uithouding</i>	34
2.2	Technische bouwsteen	35
2.2.1	Wat is belangrijk bij de technische bouwsteen?	35
2.2.2	Aanleren van de eerste sportspecifieke basistechnieken.....	36
2.2.2.1	<i>De slagworp</i>	36
2.2.2.2	<i>Dribbeltechniek</i>	37
2.2.2.3	<i>Het vangen en controleren van de handbal</i>	38
2.2.2.4	<i>Individuele verdediging</i>	39
2.2.2.5	<i>De doelverdediger</i>	40
2.3	Tactische bouwsteen	42
2.3.1	Wat is belangrijk bij de tactische bouwsteen ?	42
2.3.2	Mini-handbal.....	44
2.3.2.1	<i>Kenmerken Mini-handbal</i>	44
2.3.2.2	<i>Wat zijn de voornaamste redenen om deze wedstrijdvorm te hanteren</i>	44
2.3.2.3	<i>Wat zijn de aandachtspunten bij deze mini-handbalvorm bij JM8 en JM10</i>	44
2.3.3	Aanleren van de eerste tactische basisvaardigheden in aanval	45
2.3.3.1	<i>De 2-1 situatie</i>	45
2.3.3.2	<i>De 2-2 situatie</i>	46
2.3.3.3	<i>Van 3-2 naar 3-3 situatie</i>	46
2.3.4	Aanleren van de eerste tactische basisvaardigheden in verdediging	47
2.3.4.1	<i>De 1-1 situatie</i>	47
2.3.4.2	<i>De 2-1 situatie</i>	47
2.3.4.3	<i>De 2-2 situatie</i>	48
2.3.4.4	<i>De 3-3 situatie</i>	48
2.3.4.5	<i>Mini-handbal</i>	48
2.3.5	<i>Creativiteit</i>	49
2.4	Mentale bouwsteen.....	50
2.4.1	Wat is belangrijk bij de mentale bouwsteen?	50
2.5	Sociale bouwsteen.....	52
2.5.1	Wat is belangrijk bij de sociale bouwsteen?	52
2.6	Bouwsteen levenswijze	53
2.6.1	Wat is belangrijk bij de bouwsteen ‘levenswijze’?.....	53

DEEL 3 BASISTRAINING 55

Hoofdstuk 1 Algemeen overzicht basistraining 56

1.1	Overzicht Basistraining VHV-ontwikkelingslijn.....	56
1.2	Bouwstenen basistraining.....	57
1.3	Speelwijze	58
1.4	Trainingskwantiteit en -inhoud	59

Hoofdstuk 2 De zes bouwstenen in de basistraining 61

2.1	Fysieke bouwsteen	61
2.1.1	Motorische basistraining	61
2.1.2	Coördinatie.....	62
2.1.3	Kracht en stabilisatie.....	63
2.1.4	Lenigheid en beweeglijkheid	63
2.1.5	Snelheid en wendbaarheid	64
2.1.6	Uithouding	64

2.2	Technische bouwsteen	65
2.2.1	Wat is belangrijk bij de technische bouwsteen?	65
2.2.2	Aanleren van de basistechnieken en techniekvarianties	66
2.2.2.1	Werpstechniek en -varianten.....	67
2.2.2.2	Passen en passvariatie	68
2.2.2.3	Vangen.....	68
2.2.2.4	Passeerbewegingen	68
2.2.2.5	Individuele verdediging.....	70
2.2.2.6	De doelverdediger	73
2.3	Tactische bouwsteen	76
2.3.1	Wat is belangrijk bij de tactische bouwsteen?	76
2.3.2	Individuele tactiek.....	78
2.3.2.1	Aanval.....	78
2.3.2.2	Verdediging	78
2.3.2.3	Tegenaanval	79
2.3.3	Groepstactiek aanval	79
2.3.3.1	Methodiek.....	79
2.3.3.2	Van fixerend naar vlottend rondspelen	80
2.3.3.3	Positiewissels	81
2.3.3.4	Samenspel in breedte en diepte	81
2.3.4	Groepstactiek verdediging	82
2.3.4.1	Mandekking	84
2.3.4.2	Offensieve 1-5 verdediging.....	84
2.3.5	Groepstactiek tegenaanval	87
2.3.6	Beslissingstraining	88
2.4	Mentale bouwsteen.....	89
2.4.1	Wat is belangrijk bij de mentale bouwsteen?	89
2.5	Sociale bouwsteen.....	91
2.5.1	Wat is belangrijk bij de sociale bouwsteen ?	91
2.6	Bouwsteen levenswijze	93
2.6.1	Wat is belangrijk bij de bouwsteen 'levenswijze'?.....	93

DEEL 4 OPBOUWTRAINING..... 95

Hoofdstuk 1 Algemeen overzicht opbouwtraining..... 96

1.1	Overzicht opbouwtraining VHV-ontwikkelingslijn.....	96
1.2	Bouwstenen VHV-ontwikkelingslijn	97
1.3	Speelwijze	98
1.4	Trainingskwantiteit en -inhoud	100

Hoofdstuk 2 De zes bouwstenen in de opbouwtraining 101

2.1	Fysieke bouwsteen	101
2.1.1	Wat is belangrijk in de fysieke bouwsteen?.....	101
2.1.2	Coördinatie.....	102
2.1.3	Kracht en stabilisatie.....	103
2.1.4	Lenigheid	103
2.1.5	Snelheid en wendbaarheid	103
2.1.6	Uithouding	104
2.2	Technische bouwsteen	105

2.2.1	Wat is belangrijk bij de technische bouwsteen?	105
2.2.2	Techniekvarianten	106
2.2.2.1	Passvarianten	106
2.2.2.2	Sprongworpvarianten	106
2.2.2.3	Positiespecifieke technieken	107
2.2.3	Techniekaanpassing – beslissingstraining	111
2.2.4	De doelverdediger	112
2.2.4.1	Basistechnieken en -varianten	112
2.2.4.2	Eigen stijl	113
2.3	Tactische bouwsteen	114
2.3.1	Wat is belangrijk bij de tactische bouwsteen?	114
2.3.2	Methodiek beslissingstraining	115
2.3.2.1	Observatie	115
2.3.2.2	Keuze	115
2.3.2.3	Concept	115
2.3.3	Tactiek aanval	116
2.3.3.1	Individuele tactiek	116
2.3.3.2	Groepstactiek	116
2.3.3.3	Teamtactiek	117
2.3.3.4	Positiespel	117
2.3.3.5	Positiewissels	118
2.3.3.6	Positiespecifieke scholing van de opbouwer	119
2.3.3.7	Positiespecifieke scholing van de hoekspeler	119
2.3.3.8	Positiespecifieke scholing van de cirkelspeler	119
2.3.4	Tegenaanval	120
2.3.4.1	1 ^{ste} fase	120
2.3.4.2	2 ^{de} fase	120
2.3.4.3	Afspraken	121
2.3.5	Tactiek verdediging	121
2.3.5.1	3-2-1 verdediging	121
2.3.5.2	6-0 verdediging	123
2.3.5.3	Individuele mandekking op één persoon	123
2.3.5.4	Positievevariabiliteit	123
2.3.6	Doelverdediger	124
2.4	Mentale bouwsteen	125
2.4.1	Wat is belangrijk bij de mentale bouwsteen?	125
2.5	Sociale bouwsteen	127
2.5.1	Wat is belangrijk bij de sociale bouwsteen?	127
2.6	Bouwsteen levenswijze	128
2.6.1	Wat is belangrijk bij de bouwsteen ‘levenswijze’?	128

DEEL 5 LIJSTEN..... 129

Referentielijst..... 130

Deel 1 Opleidingsvisie en ontwikkelingslijn handbal





Hoofdstuk 1 VHV-opleidingsvisie en ontwikkelingslijn

1.1 *Inleiding*

In dit document wordt de VHV-handbalvisie en -ontwikkelingslijn overlopen. Bedoeling is de lezer inzicht te geven in de visie en de verschillende fasen en bouwstenen van de handbalopleiding. Ter verduidelijking willen we ook nog stellen dat in de hierna volgende tekst de term ‘speler’ gebruikt wordt voor zowel mannelijke als vrouwelijke spelers.

1.2 *Het hedendaagse handbalspel en de handbalspeler*

Handbal is een erg complexe sport, waarbij de prestatie van zowel individuele als groepsfactoren afhangt. Het hedendaagse handbal wordt vooral gekenmerkt door snelheid. Hierbij spelen de volgende fysieke, technische en tactische competenties van de spelers een rol:

- Snel lopen en bewegen, voornamelijk op korte afstanden, snel en explosief van richting veranderen.
- Tactisch snel kunnen lezen en handelen gezien de fasen elkaar heel snel opvolgen. Dit betekent dat men snel moet kunnen handelen, maar zeker ook observeren én denken: snel het spel en de lichaamstaal van mede- en tegenspelers kunnen lezen, snel de juiste (en creatieve) oplossing vinden, snel reageren en snel ageren en anticiperen.
- De mate van bekendheid met de opeenvolging van situaties speelt ook een belangrijke rol, zodat de beslisperiode verkort wordt. In standaardsituaties kan men conceptmatig spelen, waardoor de snelheid gunstig wordt beïnvloed. De meeste spelsituaties zijn echter uniek en moeten door de speler waargenomen, geanalyseerd, beoordeeld, enz. worden, voordat er een beslissing genomen wordt op welke wijze de interactie wordt verder gezet. In het handbalspel wordt de speler geconfronteerd met een voortdurend veranderende omgeving die in beweging is (de medespelers, de tegenstanders, de bal), waardoor heel veel informatie op de speler afkomt. De speler moet in staat zijn snel de relevante informatie eruit te filteren, te beoordelen en vervolgens te beslissen welke actie hij onderneemt.

- Om snel te kunnen spelen, dient de speler over een goede techniek te beschikken. Het technisch niveau van de speler en de ploeg heeft een limiterende invloed op de snelheid van de interactie. Lopen met en zonder bal, rechtdoor en in verschillende richtingen, springen, werpen, pass geven en bal ontvangen in beweging of in de lucht, representeren de technische karakteristieken van een moderne handbalspeler.
- De energie, de kracht en de vaart waarmee opeenvolgende activiteiten worden uitgevoerd bepalen het dynamische karakter van handbal. Deze dynamiek wordt dus niet alleen bepaald door de snelheid maar ook door kracht, beweeglijkheid, coördinatie, techniek, voetenwerk, moed, doorzettingsvermogen, creativiteit, techniek, waarnemingsvermogen, spelinzicht, aanpassingsvermogen, anticiperend vermogen, vertrouwen, discipline, groepsdynamiek en collectieve tactiek.

1.3 *Algemeen overzicht VHV-ontwikkelingslijn*

Via haar ontwikkelingslijn wil de VHV een gestructureerd, eenduidig en inzichtelijk meerjarenopleidingsplan aanbieden aan alle sporttechnische clubcoördinatoren, trainers en begeleiders en aan alle spelers, van pagadder tot senior, van beginner tot tophandballer. Het is een leidraad voor al deze actoren om het maximale uit de speler te halen, ongeacht het uiteindelijke niveau.

In heel de ontwikkelingslijn staat dan ook de ontwikkeling van het individu centraal. De voornaamste bedoeling is een flexibele speler te vormen met een sterk atletisch vermogen, die in staat is in het spel de juiste oplossingen te vinden en uit te voeren, wat ook de problemen zijn waarmee hij geconfronteerd wordt. Iedere speler is daarbij uniek en de training dient daarop afgestemd te worden.

De opleiding van een speler tot een volwassen handballer neemt gemiddeld 12 jaar in beslag. De speler doorloopt daarbij idealiter verschillende fasen waarbij verschillende accenten geplaatst worden om een **zo compleet mogelijke handballer** te vormen. Daarbij dient rekening gehouden te worden met de biologische groeicurves en de relevante fasen in de fysieke en psychomotorische, cognitieve, mentale en sociale ontwikkelingsprocessen.

We kunnen de vorming van handballers onderverdelen in **drie grote blokken** met elk zijn specifieke accenten:

- **Basisscholing:** tot 10 jaar wordt het accent geplaatst op een veelzijdige motorische vorming met veel aandacht voor coördinatie en de fysieke basisvaardigheden. Een brede motorische vorming moet ervoor zorgen dat de handballer op latere leeftijd zich gemakkelijker nieuwe technieken en vaardigheden eigen kan maken.
- **Basistraining:** van 11 tot en met 14 jaar blijft veelzijdige motorische en fysieke training belangrijk en wordt er heel veel aandacht besteed aan de technische en tactische basistraining. De beheersing van deze basisvaardigheden is essentieel tijdens de verdere handballoopbaan en bepalend voor een ontwikkeling tot een tophandballer. De ontwikkeling van het individu op lange termijn staat steeds centraal!
- **Opbouwtraining:** vanaf 15 jaar is er veel meer aandacht voor een specifieke en meer gespecialiseerde opleiding van elke individuele speler. Bovendien komt hier meer groepstactiek aan bod. Daarnaast neemt de conditionele training als belangrijke prestatiebepalende factor een grote plaats in. Op volwassen leeftijd is er meer aandacht voor het team en de prestatie maar het individu mag zeker nooit vergeten worden!

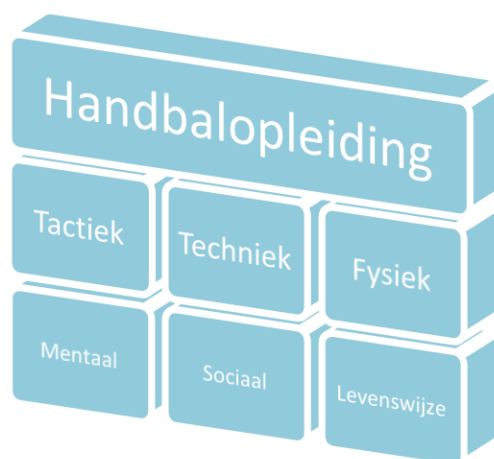
Tabel 1: Algemeen overzicht VHV-ontwikkelingslijn

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	1-2 ^{de} lj LO	3-4 ^{de} lj LO	5-6 ^{de} lj LO	1-2 ^{de} lj SO	3-4 ^{de} lj SO	5-6 ^{de} 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		

1.4 *Bouwstenen VHV-ontwikkelingslijn*

De opleiding van de handballer wordt verdeeld in drie grote blokken, namelijk ‘Basisscholing’, ‘Basistraining’ en ‘Opbouwtraining’. De VHV-ontwikkelingslijn bestaat daarnaast uit zes bouwstenen die in elke blok aan bod komen en waaraan elke trainer aandacht dient te besteden om de speler een brede opleiding en handbalopvoeding mee te geven.

De eerste drie bouwstenen zijn meer evidente bouwstenen, namelijk de ‘**tactische bouwsteen**’, de ‘**technische bouwsteen**’ en de ‘**fysieke bouwsteen**’, die meestal in elke training aan bod zullen komen. Maar daarnaast mag de trainer drie andere bouwstenen niet vergeten in de handbalopvoeding en het ontwikkelingsproces van de speler, met name de ‘**sociale bouwsteen**’, de ‘**mentale bouwsteen**’ en de bouwsteen ‘**levenswijze**’.



Figuur 1: De zes bouwstenen van de handbalopleiding

Binnen iedere blok van de handbalopleiding worden de volgende accenten geplaatst in iedere bouwsteen:

Tabel 2: Bouwstenen VHV ontwikkelingslijn

	BASISSCHOLING	BASISTRAINING	OPBOUWTRAINING
TACTIEK	vrij spelen creativiteit mandekking	basistactieken aanleren en verbeteren beslissingstraining	groepstactiek beslissingstraining
TECHNIEK	werpen en vangen dribbelen	basistechnieken aanleren en verbeteren techniekaanpassing	positiespecifieke technieken
FYSIEK	brede motorische vorming snelheid en wendbaarheid	brede motorische vorming stabilisatie	kracht, explosiviteit en uithouding
MENTAAL	zelfvertrouwen	positief zelfbeeld motivatie	motivatie ambitie
SOCIAAL	Fair play respect	teamgeest respect	verantwoordelijkheidszin engagement
LEVENS- WIJZE	basis lichaamsverzorging	gezonde levenswijze	voeding en recuperatie

Het is belangrijk om als trainer/coach een globaal beeld te hebben van de opleiding van de handbalspeler en te weten in welke fase van de ontwikkelingslijn het eigen team en de eigen individuele spelers zich bevinden. Dit is enerzijds leeftijdsafhankelijk maar anderzijds hangt het ook af van het niveau en het potentieel van de individuele spelers. Dit wil zeggen dat de ene speler bijvoorbeeld al verder op de technische-tactische ontwikkelingslijn zal staan dan een andere speler. Maar het ene team kan ook al ver staan op het gebied van een topsportattitude ten opzichte van een ander team dat eerder recreatief gericht zal werken. Het is aan de sporttechnisch jeugdcoördinator en/of sportieve cel van de club om te bepalen welke de hoofddoelstellingen zijn van de jeugdwerking om dan vervolgens, in samenspraak met de trainers, te bepalen wat de doelstellingen zijn van de verschillende jeugdteams.

De VHV-ontwikkelingslijn en opleidingsvisie gaat evenwel uit van de ontwikkeling van een speler tot een compleet gevormde volwassen handballer. Dit wil zeggen dat de fasen en blokken zeker niet te snel doorlopen mogen worden en dat ook bij getalenteerde spelers voldoende lang aandacht dient besteed te worden aan de veelzijdige motorische ontwikkeling en er niet te snel louter specifiek mag getraind worden. Tophandballers zijn in eerste instantie top‘atleten’ die de basistechnieken en tactieken tot in de perfectie beheersen.

1.5 Belangrijke waarden in de visie van de VHV

1.5.1 De trainer heeft verschillende rollen

De trainer heeft niet alleen een belangrijke functie in de handbalopleiding maar ook in de opvoeding en persoonlijkheidsontwikkeling van de speler. Hij heeft in feite verschillende rollen op zich te nemen. De hedendaagse trainer is niet louter de persoon op het veld, die naar de sporthal komt vlak voor de training, handbaloefeningetjes en spelletjes aanbiedt, en weer snel verdwijnt na de training. Een goede trainer is ook opvoeder, motivator, communicator, heeft een belangrijke voorbeeldfunctie, enz. Hij dient de speler te begeleiden in zijn of haar ontwikkeling zowel op technisch, tactisch als fysiek gebied, maar ook mentaal, sociaal en op het gebied van levenswijze. Het is heel belangrijk dat hij de spelers veel handbalplezier bezorgt, zodat ze graag komen en blijven handballen. Tegelijkertijd wil hij de spelers zoveel mogelijk leren op en naast het veld. Hij beseft dat iedere speler uniek is en heeft aandacht voor de persoon zelf. Daarnaast is hij aanspreekpunt voor de ouders.

1.5.1.1 Rol t.o.v. de scheidsrechters

Als trainer heb je een scheidsrechter nodig. Een respectvolle houding van de trainer t.o.v. de scheidsrechters is belangrijk. De trainer heeft een voorbeeldfunctie hierin. Teveel focus op de scheidsrechter in plaats van op het eigen team zorgt ervoor dat je als trainer het eigen team en de eigen spelers tekort doet. Concentreer je op het eigen spel en stuur je spelers bij. Durf als trainer ook in te grijpen in het gedrag van een speler als de scheidsrechter het niet gezien heeft. De trainer heeft hier een opvoedkundige rol.

1.5.1.2 Motiveren en ondersteunen van jeugdscheidsrechters

Geen scheidsrechter, geen wedstrijd. Helaas is er geen overschot aan scheidsrechters. Daarom moet geïnvesteerd worden in het aantrekken, opleiden en vormen van scheidsrechters. Goed opgeleide scheidsrechters vormen samen met de coaches de basis voor een kwaliteitsvolle opleiding van de jeugdspelers op het terrein. In het handbal start de scheidsrechteropleiding bij de jeugdscheidsrechters. Deze jeugdscheidsrechters dienen begeleid te worden tijdens elke wedstrijd door een jeugdscheidsrechterbegeleider. Daarnaast wordt aan de trainer gevraagd hen

niet alleen met respect te benaderen, wat jammer genoeg niet altijd het geval is, maar hen ook te ondersteunen in hun vorming. De trainer heeft een belangrijke rol in het motiveren van de eigen spelers om een jeugdscheidsrechtercursus te volgen, wat eveneens bijdraagt in de ontwikkeling als speler.

Het motiveren, opleiden en begeleiden van jeugdscheidsrechters is aldus een onderdeel van de jeugdopleiding en jeugdwerking van de federatie en van de clubs:

- Spelers krijgen een betere kennis van en inzicht in de spelregels en worden zo een betere speler.
- Jongeren leren hun sport als jeugdscheidsrechter vanuit een andere perspectief kennen.
- Spelers leren respect tonen voor de scheidsrechter of leidinggevende.
- Spelers leren leiding aanvaarden.
- Goed begeleide jeugdscheidsrechters vormen samen met de coaches de basis voor een kwaliteitsvolle opleiding van de jeugdspelers op het terrein.
- Goede begeleiding van jeugdscheidsrechters is belangrijk voor de ontwikkeling van goede volwassen scheidsrechters. Net zoals voor spelers is ervaring hierin belangrijk.
- Goede begeleiding zorgt voor gemotiveerde jeugdscheidsrechters en vergroot de kans op succesvolle doorgroei. Het vermindert de drop-out.

1.5.1.3 *Communicatie met de ouders*

Ouders komen met hun kind naar de club met bepaalde verwachtingen:

- Sporttechnische opleiding
- Fysieke ontwikkeling
- Goede omkadering
- Opvoeding
- Plezier
- Duidelijkheid
-

Als trainer moet je hiervan bewust zijn. Communicatie naar de ouders en met de ouders is dan ook noodzakelijk. Zo creëer je meer betrokkenheid, goodwill, kan je hulp vragen bij bv het

vervoer, truitjes wassen, enz. Als ouders zich goed voelen in de club, net zoals het kind, is er bovendien minder risico op drop-out.

1.5.1.4 *Als trainer wil je steeds evolueren*

Als trainer wil je steeds evolueren, steeds verbeteren. Niet alleen wil je dat je spelers beter worden, ook jijzelf. Dit kan alleen maar als je wil investeren in jezelf en je spelers:

- Steeds evalueren van jezelf
- Evalueren van je spelers en hun vooruitgang
- Raadplegen van andere bronnen
- Bijscholen
- Bij andere sporten gaan kijken
-

1.5.2 *Visie op het coachen en het training geven*

1.5.2.1 *Positief coachen*

De VHV vindt het belangrijk dat de trainer elke speler steeds positief benadert, veel zelfvertrouwen geeft en geloof in eigen kunnen. Dit is belangrijk voor de eigenwaarde van het kind, de sportieve en de persoonlijkheidsontwikkeling van het kind. Positief coachen tijdens de trainingen maar ook tijdens de wedstrijden staan centraal!

1.5.2.2 *Veel en positieve feedback*

De beginnende trainer steekt tijdens de training nog veel aandacht en energie in de organisatie. Eens een beetje ervaring loopt dit vlot en kan de aandacht gefocust worden op de kwaliteit van de uitvoering door de spelers. Hierbij is het geven van veel en constructieve feedback noodzakelijk. Helaas wordt dit veel te weinig gedaan, zelfs door veel ervaren trainers. Nochtans is dit noodzakelijk voor het verbeteren van de uitvoering en bekomen van snelle resultaten. Durf hoge eisen te stellen, aan foutenanalyse te doen, bij te sturen, enz. daar dien je als trainer voor! Maar benader de speler steeds op een positieve, constructieve manier.

Als beginnende trainer is het interessant om alle mogelijke aandachtspunten van een techniek, oefening, spelvorm, enz. op de trainingsvoorbereiding te noteren zodat je tijdens de training hier gemakkelijk op kunt terugvallen, gericht leert observeren en corrigeren. Durf hierbij zeker tot in detail te gaan. Zo zorg je uiteindelijk voor kwaliteit in je training en doe je snel ervaring op.

1.5.2.3 *“Winnen is niet belangrijk, willen winnen wel”*

In de jeugdopleiding staat de individuele ontwikkeling van de speler centraal. Het winnen van wedstrijden als team is daarbij van ondergeschikt belang. Als trainer coach je niet in functie van het wedstrijdresultaat, wel in functie van de opleiding van jongeren op lange termijn. Spelvreugde en leren zijn belangrijker dan het teamresultaat. De speler op het veld daarentegen moet wel ‘willen winnen’ en alles geven. Bovendien zal een trainer die hard werkt aan de vooruitgang van de individuele spelers, vanzelf ook betere wedstrijdresultaten behalen op termijn.

1.5.2.4 *Je bent de coach van elk kind*

Wat bereik je als trainer als een kind niet mag spelen? Een kind dat niet speelt:

- Kan zich niet ontwikkelen
- Leert niets bij
- Heeft geen speelvreugde
- Heeft geen succesbeleving
- Heeft geen zelfvertrouwen
-

Ieder kind moet speelmogelijkheden krijgen om zich te kunnen ontwikkelen. Een kind dat niet speelt, zal uiteindelijk het handbal verlaten.

1.5.2.5 *Je bent de trainer van elk kind*

Als trainer word je geconfronteerd met heterogene groepen. Iedere speler is anders, iedere speler bevindt zich op een ander niveau, iedere speler heeft zijn eigen noden, enz. Als trainer dien je dus te differentiëren in de trainingsstof.

Heb als trainer zeker niet alleen aandacht voor de beste spelers, maar zeker ook voor de zwakkere spelers. Ook zij hebben recht om handbal te leren en te beoefenen. Ook zij hebben recht om tot de handbalclub en -familie te behoren. Bovendien kunnen zwakkere spelers op langere termijn zich ontwikkelen tot goede scheidsrechters, clubbestuurders, trainers, medewerkers, enz.

1.5.2.6 *Differentiatie*

Voor het overgrote deel van de kinderen zal de aangeboden oefenstof meer dan toereikend zijn. Er zullen spelers zijn waarvoor het niveau of het tempo te hoog zal liggen. Het coördinatievermogen, de lichaamsbouw en de fysieke mogelijkheden laten het bijvoorbeeld nog niet toe om andere technieken aan te leren. Anderzijds zullen er spelers zijn die al meer matuur zijn of handbaltechnisch en -tactisch al verder staan en meer complexere oefeningen aan kunnen. Tracht binnen de training differentiatie aan te bieden in de oefenstof. Zoek ook binnen de club naar oplossingen.

1.5.2.7 *Grote spelers hebben specifieke aandacht nodig*

Grote spelers liggen, zeker in de puberteit, vaak in de knoop met hun lichaam. Ze zijn wat trager, hebben moeite met complexere coördinatie en technieken, kunnen de kleinere snellere behendige spelers niet volgen, hebben moeite in de 1-1 verdediging, enz. Dat is voor hen vaak demotiverend. Toch hebben zij door hun lengte veel potentieel en kunnen deze spelers later heel belangrijk en prestatiebepalend zijn voor de eerste seniorenploeg. Vandaar dat zij specifieke aandacht verdienen en extra getraind moeten worden: snel voetenwerk, loopscholing, coördinatie, beweeglijkheid, techniektraining, 1-1, enz. ‘Dump’ deze spelers bij de jeugd niet zomaar op hoek in verdediging of pivot in aanval. Maar laat hen bewegen, geef hen de kans hun verdedigingswerk te trainen, hun 1-1 te trainen, hun actieradius te vergroten, enz.

1.5.2.8 *Vroegmature versus laatmature spelers*

Vroegmature spelers vallen bij de jeugd meer op en spelen vaker op de spelbepalende posities. Laatmature spelers geven we vaak minder aandacht, terwijl zij op lange termijn net beter kunnen worden. Als trainer moet je dit zeker in je achterhoofd houden en elk kind evenveel

kansen geven om zijn of haar potentieel te ontwikkelen. Dit is één van de redenen waarom positievariabiliteit bij de jeugd belangrijk is en er niet wedstrijdresultaatgericht gecoacht wordt. De ontwikkeling van elk individu op lange termijn staat centraal.

1.5.2.9 Spelerswissel aanval-verdediging

Een spelerswissel aanval-verdediging wordt bij de jeugd ten stelligste afgeraden. Op deze manier worden de betrokken spelers te eenzijdig ontwikkeld in hun spelpotentieel. Elke speler moet leren aanvallen én verdedigen én tegenaanval lopen, enz. Bovendien zal dit nadelige invloed hebben op hun latere handbalcarrière.

1.5.3 Visie op gemengd spelen bij de jeugd

De VHV staat gemengd spelen toe tot en met de J14 competitie. Op zich is het voor getalenteerde meisjes zeker interessant en goed voor hun ontwikkeling om met en tegen jongens te spelen. Zij hebben hier veel tegenstand, spelen sneller en leren veel bij. Voor de minder talentrijke speelsters werkt dit evenwel eerder demotiverend. Dit geldt zeker vanaf de J/M16 leeftijd waar het kracht- en het fysieke verschil zich begint op te tekenen en de meisjes minder en minder spelgelegenheid krijgen bij de jongens. Nadien komen die meisjes erg jong terecht in een volwassen damesploeg. Dit blijkt niet bevorderlijk voor hun motivatie en hun opleiding als speelster wordt vroegtijdig afgebroken.

De VHV is daarnaast geen voorstander meer van gemengde ploegen in competitie maar wil de clubs aanmoedigen om van jongsaf aan, reeds vanaf J/M12, aparte jongens- én meisjesploegen op te richten en zo de basis binnen de club te vergroten. Gemengde ploegen kunnen namelijk een negatieve invloed hebben op langere termijn, met name op de doorstroming binnen de club zowel bij de meisjes als bij de jongens. Gemengde ploegen maskeren soms niet alleen een tekort aan meisjes, maar ook een tekort aan jongens binnen de club. Maar doordat er toch een ploeg in competitie kan gebracht worden, voelt de club zich niet verplicht om extra inspanningen te doen om zowel jongens als meisjes bij aan te trekken. Dit levert nadien problemen op vanaf de leeftijd waar er niet meer gemengd gespeeld mag worden omwille van fysieke en sportmedische redenen, en de club vervolgens moeite heeft om nog ploegen in competitie te brengen zowel bij de jongens als bij de meisjes. Dit is niet bevorderlijk voor de jeugdcompetities. Ieder kind zou een competitie op zijn maat en zijn niveau moeten kunnen spelen.

1.5.4 Visie op de algemene trainingsmethodiek

Tijdens de training worden de bewegingsopdrachten via een logische **methodische opbouw** aangeboden. De methodische opvatting die door de VHV in het algemeen wordt geprefereerd, is **de combinatiemethode**. Deze methode gaat gepaard met een **‘whole-part-whole’-principe**. Want soms is het nodig opgemerkte tekorten in **afdalende oefenstof** (‘part’) buiten het spel of globale oefening (‘whole’) te oefenen door een duidelijk gerichte oefenleergang. De spelers zien en ervaren het inoefenen van die tekorten (‘part’) dan niet als losstaande en weinig zeggende oefeningen, maar als zinvolle delen van een te leren geheel wat achteraf in het spel of globale oefening (‘whole’) kan getoetst worden. Jan Boury legt dit in de Initiatorcursus ‘Methodiek en didactiek handbal’ verder uit:

De trainer moet ervan overtuigd zijn dat een techniek kunnen uitvoeren geen doel op zich is, maar een middel om op een actieve wijze deel te nemen aan het handbalspel of aan een vereenvoudigde vorm hiervan. Spelgerichte of spel nabije leersituaties maken het realiseren van dit doel mogelijk. Zo wordt een aanvallende vaardigheid, wanneer het maar enigszins mogelijk is, geleerd met en door ondersteuning van een verdedigende vaardigheid. En omgekeerd geldt hetzelfde. Willen we een speler een verdedigende vaardigheid leren, dan zullen andere spelers als hulp, als ondersteuning, aanvalsvaardigheden beheerst en duidelijk moeten uitvoeren.

Een spel of spelsituatie is meer dan de som van alle technieken. Het is een complexe omgeving waarin het oplossen van spelproblemen centraal staat: "Wat moet ik doen in deze situatie?" Dit impliceert in de eerste plaats dat er technieken geleerd worden met tactische toepassingen in het achterhoofd. De oude benadering waarbij de techniek ("Hoe moet ik de vaardigheid uitvoeren?") geïsoleerd aangeboden wordt, is duidelijk voorbijgestreefd omdat op deze manier de contextuele betekenis van de vaardigheid verloren gaat.

Daarom vinden we het belangrijk dat spelers tijdens elke training relevante spelleersituaties aangeboden krijgen waarbij de klemtoon ligt op het 'verstaan' van deze spelleersituaties. Dit wil ook zeggen dat we alle oefeningen **‘spelgerelateerd’** aanbieden, en zeker niet geïsoleerd.

De voordelen van deze aanpak situeren zich op een drietal vlakken:

- Er ontstaat een grotere interesse en uitdaging voor alle spelers. Dit geldt vooral voor hen die minder vaardig zijn en waarbij de traditionele technische benaderingswijze

gefaald heeft.

- Er is een duidelijke verbetering merkbaar op vlak van tactische kennis. Een betere kennis van 'wat te doen' in een spelsituatie is voor velen een eerste stap naar een actievere en effectievere deelname aan de training.
- Een dieper inzicht in spel of spelsituaties maakt het mogelijk om die kennis om te zetten (**transfer**) naar andere spelvormen of spelsituaties. We vormen door deze 'teaching for understanding'-aanpak bijgevolg flexibele en effectieve spelers.

Deze spelnabije leersituaties, die nauw aansluiten bij het 'echte' spel, zijn complex en bijgevolg minder transparant dan een oefensituatie waarin één techniek aangeboden wordt.

Het trainen en verwerven van spelvaardigheden met behulp van een spelgerichte aanpak vragen daarom schijnbaar meer tijd in vergelijking met de traditionele technische aanpak. Bij deze laatste krijgt men immers een duidelijk beeld van de vorderingen die de spelers maken. Dikwijls bepaalt deze gegevenheid de voorkeur voor een technische aanpak. Wanneer we echter de spelrealiteit bekijken, stellen we vast dat zij die enkel met het inoefenen van technieken bezig zijn geweest deze vaardigheden meestal niet kunnen transfereren naar spelsituaties. Het geleerde 'komt er niet uit', zeggen we dan. Blijkbaar hebben die spelers een aantal fundamentele (spel)vaardigheden niet kunnen leren. Waar er aanvankelijk een hoog leerrendement is in oefensituaties, stellen we vast dat de geïnvesteerde leertijd een lage opbrengst heeft wanneer het geleerde toegepast moet worden in het 'echte spel'. Concreet betekent dit dat we vaardigheden het best zo snel mogelijk in **spelnabije situaties** onderwijzen en tegelijkertijd oog hebben voor tactische principes die nodig zijn om het spel tot een goed einde te brengen.

Tactisch inzicht en technische competentie zorgen ervoor dat de speler tactisch kan handelen of tactisch competent is in spelsituaties. Tactisch handelen is een vaardigheid en wordt al doende – of nog beter al spelend – geleerd. De speler moet naast de vereiste technische bedrevenheid ook voldoende tactisch inzicht bezitten om de adequate techniek te kiezen in een probleemsituatie. Het unieke karakter van spel ligt immers in de tactische besluitvorming die vooraf gaat aan het gebruik van de gepaste techniek. Wanneer spelers het spel of de spelsituatie niet begrijpen, heeft dit meestal negatieve gevolgen voor de keuze van de gewenste techniek.

We illustreren dit even met enkele concrete voorbeelden:

- Tijdens het spelen van het spel evalueren we niet of een pass naar een ploegmaat

technisch correct wordt uitgevoerd. We controleren wel of de bal zo toegespeeld wordt dat de ploegmaat de bal vlot onder controle kan krijgen waardoor hij zijn actie zonder onderbreking kan voltooien.

- De rechtstreekse bovenhandse of onderhandse pass en de botspass zijn voor de opbouwspeler enkele mogelijkheden om een cirkelspeler of hoekspeler aan te spelen. Meestal maakt hij gebruik van de rechtstreekse pass omdat dit de snelste pass is die over kortere afstanden gebruikt kan worden. Wanneer er echter een verdediger in de passlijn staat, kan hij deze pass niet hanteren. In deze situatie kiest hij meestal voor een botspass omdat deze voor de verdediger moeilijker te onderscheppen is. Wanneer hij echter botspassen gebruikt om ploegmaten aan te spelen die vrijstaan, vertraagt dit het spel aanzienlijk. Zinnige leersituaties voor het oefenen van deze passtechnieken bevatten bijgevolg beide hoger beschreven probleemsituaties, namelijk geen verdediger in de passlijn en een verdediger in de passlijn.

Deel 2 Basisscholing



Hoofdstuk 1 Algemeen overzicht basisscholing

1.1 Overzicht Basisscholing VHV-ontwikkelingslijn

Tabel 3: Blok Basisscholing VHV ontwikkelingslijn

ZWAARTEPUNT	MOTORISCHE VEELZIJDIGHEID COÖRDINATIESCHOLING		
TRAININGSSTOF	BASISSCHOLING		
CATEGORIEËN	J/M 6	J/M 8	J/M 10
LEEFTIJDEN	kleuter	1-2^{de} lj LO	3-4^{de} 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		

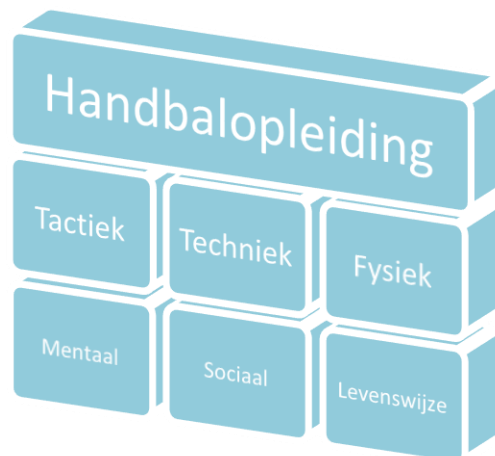
De blok ‘Basisscholing’ wordt onderverdeeld in drie leeftijdscategorieën:

- De kleuterleeftijd
- De leeftijd 6 tot 8 jaar
- De leeftijd 9 tot 10 jaar

In elk van deze leeftijdscategorieën ligt de nadruk op een veelzijdige motorische vorming met veel aandacht voor coördinatie en de fysieke basisvaardigheden. Een brede motorische vorming moet ervoor zorgen dat de handballer op latere leeftijd zich gemakkelijker nieuwe technieken en vaardigheden eigen kan maken. Geleidelijk aan wordt via spelvormen het samenspelen

geoefend en het mini-handbal aangeleerd. De eerste handbaltechnieken worden hiernaast aangebracht. De ontwikkeling van het individu staat steeds centraal. Er is zeker nog geen sprake van competitie.

1.2 *Bouwstenen VHV-ontwikkelingslijn*



Figuur 2: De zes bouwstenen van de handbalopleiding

Binnen elke bouwsteen staat de **ontwikkeling van het individu centraal** en worden de volgende accenten geplaatst per leeftijdscategorie:

Tabel 4: Bouwstenen “Basisscholing”

	Kleuter	1-2 ^{de} leerjaar Lager Onderwijs	3-4 ^{de} leerjaar Lager Onderwijs
FYSIEK	brede motorische vorming	brede motorische vorming in spelvorm snelheid en wendbaarheid	brede motorische vorming coördinatie snelheid en wendbaarheid
TACTIEK	ontdekken - vrij spel	leren samen spelen overtal	mini-handbal vrijlopen mandekking creativiteit
TECHNIEK	brede motorische vorming	brede motorische vorming in spelvorm eerste technische vaardigheden aanbrengen	werpen en vangen dribbelen individuele verdediging
MENTAAL	zelfvertrouwen	zelfvertrouwen	geloof in eigen kunnen leren doorzetten
SOCIAAL	speelplezier	leren samen werken	respect
LEVENSWIJZE	gezond drinken tijdens en na de sportactiviteit	gezond drinken tijdens en na de sportactiviteit	douchen na de sportactiviteit

1.3 *Speelwijze*

Handbal spelen zoals onze senioren is niet zinvol voor onze jongste jeugdcategorieën. Voor de leeftijd van 6 jaar ligt de nadruk eerder nog op het individuele en vrije spel van het kind. Pas daarna begint het kind geleidelijk aan samen te spelen. Bij de JM8 wordt daarom via vele kleine spelvormen het samenspel stilaan aangeleerd en wordt het minihandbal geïntroduceerd. Bij de JM10 worden de eerste wedstrijdjjes mini-handbal gespeeld. Mini-handbal is een vorm van handbal, speciaal ontwikkeld voor de jongere leeftijdscategorieën. Het is een ideale manier om de tactische basisvaardigheden aan te leren en elk kind betrokkenheid in het spel te geven. Ook bij oudere beginnende spelers is mini-handbal een goede manier om het handbalspel aan te leren.

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 à 1,80 m) en indien mogelijk versmald (2,10 à 2,40m)
- ✓ Specifieke reglementen: minihandbal volgen (beperkt contact e.d.), mandekking spelen, keeper mag niet over de middellijn
- ✓ Gemengd spelen toegelaten: ja

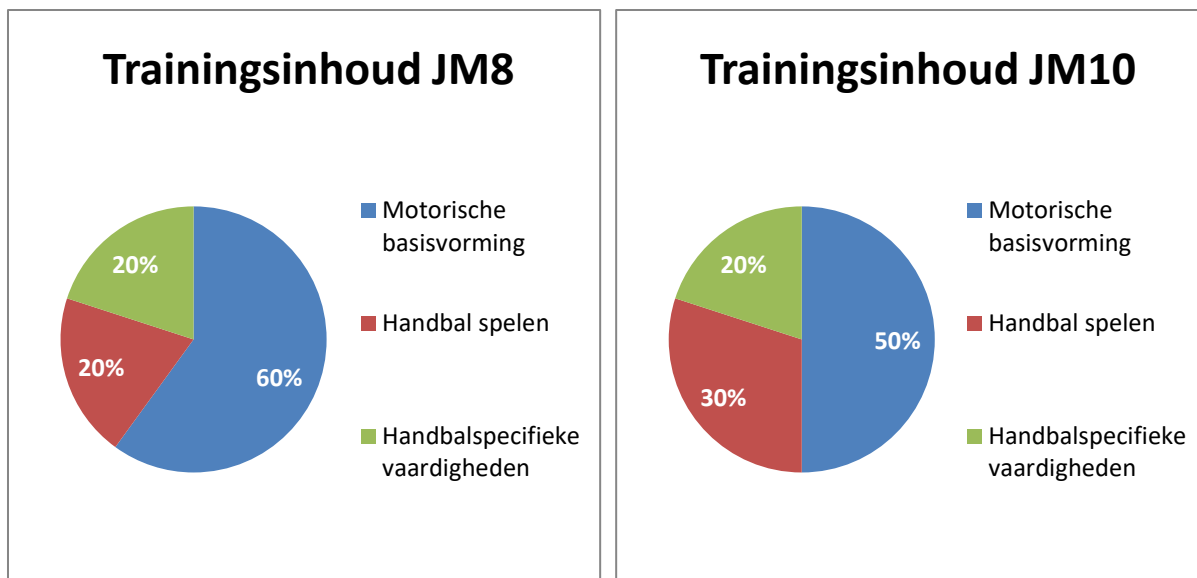
J/M 10 speelwijze:

- ✓ 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, keeper mag niet over de middellijn
- ✓ Gemengd spelen toegelaten: ja

1.4 Trainingskwantiteit en -inhoud

In deze fase is het stimuleren van een brede motorische en fysieke ontwikkeling het belangrijkste. Ideaal zou een kind dagelijks aan sport en spel moeten doen. Dit mag zeker niet alleen handbal zijn! Integendeel, sport op school, vrij spelen buiten en het uitoefenen van andere sportieve activiteiten (turnen, atletiek, zwemmen, dans, enz.) zijn eveneens belangrijk. Deze mentaliteit moet ondersteund worden door de club en de trainer, ook al loop je misschien het gevaar om bepaalde kinderen aan een andere sport te verliezen.

Inhoudelijk ligt het zwaartepunt tijdens de trainingen ook bij de veelzijdige ontwikkeling en algemene coördinatie training. Het grootste gedeelte van de training dient daar aan besteed te worden. Er wordt daarbij ook met velerlei spelvormen gewerkt. Geleidelijk aan worden er meer handbalspecifieke vaardigheden in gebracht, worden de eerste technieken aangeleerd en minihandbal geïntroduceerd.



Figuur 3: Verdeling trainingsinhoud Basisscholing

1.5 *Houding van de trainer*

Als trainer heb je een belangrijke motiverende en ondersteunende rol naar deze jonge kinderen toe. Daarbij zijn volgende aandachtspunten:

- Gebruik een kindgerichte spreektaal.
- Geef veel en positieve feedback.
- Laat elk kind succeservaring opdoen.
- Zorg voor een positieve en leuke benadering.
- Zorg telkens voor een gezamenlijke begroeting en afsluiting.
- Accepteer de kinderen als persoonlijkheden.

Let er voor op dat de training is afgestemd op deze specifieke jonge doelgroep en dat er geen ‘volwassen handbaltraining’ gegeven wordt. Deze specifieke doelgroep vraagt trainers met voldoende kennis en vaardigheden specifiek voor deze leeftijd.

Hoofdstuk 2 De zes bouwstenen in de basisscholing

2.1 *Fysieke bouwsteen*

Kernwoorden fysieke bouwsteen

Brede motorische vorming
Coördinatie
Stabilisatie
Snelheid en wendbaarheid
Spelenderwijs

2.1.1 *Waarom is een brede motorische vorming belangrijk?*

Een veelzijdige bewegingsscholing sluit aan bij de natuurlijke behoeften van kinderen om veel en gevarieerd te bewegen en is belangrijk op verscheidene gebieden:

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.

Eenzijdige training leidt wel tot succes op korte termijn, maar het uiteindelijke eindniveau zal lager liggen dan kinderen die eerst veelzijdig gevormd zijn. Bovendien leidt eenzijdige training op termijn vaker tot blessureleed en tot vroegere drop-out.

Tabel 5: Ontwikkeling fysieke bouwsteen

	Kleuter	1-2 ^{de} leerjaar Lager Onderwijs	3-4 ^{de} leerjaar Lager Onderwijs
Accent	brede motorische vorming algemene coördinatie	brede motorische vorming in spelvorm algemene coördinatie snelheid en wendbaarheid	brede motorische vorming coördinatie snelheid en wendbaarheid rompstabilisatie
Inhoud	12 bewegingsvaardigheden multimove bewegingsschool	12 bewegingsvaardigheden multimove bewegingsschool spelvorm	12 bewegingsvaardigheden spelvorm
!	spelonderwijs		

2.1.2 Brede motorische basisvorming

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

- **Ontwikkeling van de 12 bewegingsvaardigheden.**

- | | |
|----------------------|------------------------|
| 1. Wandelen en lopen | 7. Roteren |
| 2. Werpen en vangen | 8. Dribbelen |
| 3. Klimmen | 9. Glijden |
| 4. Slaan | 10. Heffen en dragen |
| 5. Zwaaien | 11. Springen en landen |
| 6. Trappen | 12. Trekken en duwen |

- Kennismaking met andere sporten.

Deze bewegingsvaardigheden worden benut voor het trainen van **de vijf basismotorische eigenschappen**:

1. Coördinatie
2. Kracht
3. Lenigheid
4. Uithouding
5. Snelheid

2.1.2.1 Coördinatie

Het hoofdaccent binnen deze fase ligt op coördinatie. Van jongs af aan dient er gewerkt te worden aan de algemene en specifieke coördinatievaardigheid van de kinderen.

De basismotorische eigenschap coördinatie wordt vervolgens ingedeeld in zeven coördinatieve vaardigheden die aan bod dienen te komen bij het trainen van de 12 bewegingsvaardigheden:

1. Het reactievermogen
2. Het oriëntatievermogen
3. Het differentiatievermogen
4. Het evenwichtsvermogen
5. Het ritmisch vermogen
6. Het koppelingsvermogen
7. Het aanpassingsvermogen

Men heeft daarbij een groot aantal variabelen die de coördinatie beïnvloeden en die ontwikkeld dienen te worden tijdens de training op speelse manieren:

Coördinatietraining

<i>Spielen</i>	
<i>Fijnmotorisch</i>	<i>Grootmotorisch</i>

<i>Zintuig</i>		
<i>Optisch</i>	<i>Geluid</i>	<i>Gevoel</i>
<i>Evenwicht</i>	<i>Lichaams-gevoel</i>	

Voorbeeld bewegingsvaardigheid lopen

<i>TIJDSDRUK → slalomloop tegen de tijd</i>
<i>PRECISIE → op een lijn lopen</i>
<i>COMPLEXITEIT → verschillende loopvormen koppelen</i>
<i>ORGANISATIE → simultane bewegingen</i>
<i>BELASTING → conditionele belasting</i>
<i>VARIABILITEIT → spiegelloop</i>

LAAG

HOOG



2.1.2.2 *Kracht en stabilisatie*

Kracht is in handbal op volwassen leeftijd een grote prestatiebepalende factor. Van jongs af aan dient geleidelijk aan krachttraining gedaan te worden, evenwel steeds op maat van het individu en rekening houdende met de **fase van lichaamsontwikkeling** waarin het individu zich bevindt.

Bij de basisscholing staat een **veelzijdige krachtontwikkeling** centraal. **Hierbij kan de trainer best gebruik maken van vaardigheden, zoals klimmen, zwaaien, glijden, springen, heffen en dragen, trekken en duwen, enz. Eenzijdige training moet absoluut vermeden worden.** In deze fase zijn de kinderen namelijk in volle groei. Dit impliceert dat de belastbaarheid van kinderen veel kleiner is. Overbelasting leidt tot blessures en een verstoring van de groeiontwikkeling. Daarom is het belangrijk om eenzijdige oefeningen te vermijden, de juiste dosering van belasting te gebruiken en te zorgen voor correcte uitvoeringen. Lange sprongseries, oefeningen met dragen van partners en oefeningen met gewichten en halters, zijn zeker niet aan de orde in deze leeftijdscategorie.

Vanaf de leeftijdscategorie 3^{de}-4^{de} leerjaar dient er specifieke aandacht te gaan naar de stabilisatie van de romp. Er zijn vier hoofdredenen waarom **rompstabilisatie** belangrijk is:

1. Lichaam in evenwicht houden.
2. Speler meer trainbaar maken.
3. Speler optimaler laten functioneren.
4. Speler in staat stellen beter en langer te trainen.

Meer concreet vertaald zorgt een goede **rompstabilisatie** (letterlijk 'romp stabiel houden') in handbal voor:

- een betere lichaamshouding;
- een betere lichaamscontrole;
- een beter evenwicht in het lichaam en van het lichaam;
- meer kracht;
- versterking van de dieperliggende spieren;
- minder risico op blessures;
- een positieve invloed op het uitvoeren van correcte technieken;
- het efficiënt uitvoeren van wedstrijdacties onder lichaamscontact (bv. shot onder contact, stabiele verdedigingshouding);

- een positieve invloed op de snelheid van de ledematen (bv. efficiëntere beenbewegingen door een stabiele romp);
- grotere belastbaarheid van de speler;
- het potentieel om na de groeispurt aan intensieve krachttraining te doen;
- enz.

2.1.2.3 *Lenigheid*

Jonge kinderen zijn van nature lenig en beweeglijk. Tot de leeftijd van 10 jaar is de lenigheid optimaal om nadien achteruit te gaan. Om de beweeglijkheid te behouden is het belangrijk om spelenderwijs dynamische en actieve beweeglijkheidsoefeningen in de training in te lassen.

2.1.2.4 *Snelheid en wendbaarheid*

Het moderne handbal wordt gekenmerkt door:

- snelheid;
- snelle richtingsveranderingen;
- snel voeten- en benenwerk;
- snel armenwerk;
- reactiesnelheid;
- snel starten en stoppen.

Reactiesnelheid, wendbaarheid, startsnelheid en bewegingsfrequentie dienen reeds op jonge leeftijd geoefend te worden, voor de groeispurt. Er moet wel opgelet worden dat er geen sprintreeksen gedaan worden omdat er dan anaeroob gewerkt wordt en dit anaerobe systeem nog niet op punt staat op jonge leeftijd. Er dient met andere woorden steeds voldoende recuperatie voorzien te worden.

2.1.2.5 *Uithouding*

Uithouding wordt spelenderwijs getraind. Hierbij dient er aeroob gewerkt te worden op deze jonge leeftijd. Dit wil zeggen dat er bij de spelvormen en oefeningen voldoende recuperatie dient voorzien te worden voor de kinderen. Specifieke anaerobe uithoudingstraining komt pas aan bod in de late adolescentie.

2.2 Technische bouwsteen

Kernwoorden technische bouwsteen

Algemene en specifieke coördinatie training

Werpen

Vangen

Dribbelen

Iedereen in het doel

Juist aanleren vanaf de start

2.2.1 Wat is belangrijk bij de technische bouwsteen?

Tabel 6: Ontwikkeling techniek

	Kleuter	1-2 ^{de} leerjaar Lager Onderwijs	3-4 ^{de} leerjaar Lager Onderwijs
Accent	algemene coördinatie training	algemene coördinatie training aanbrengen eerste sportspecifieke technieken	algemene en specifieke coördinatie training aanleren eerste sportspecifieke technieken
Inhoud	12 bewegingsvaardigheden multimove bewegingsschool	12 bewegingsvaardigheden multimove bewegingsschool spelvorm	12 bewegingsvaardigheden spelvorm slagworp en vangen dribbelen individuele verdediging
!	juist aanleren van technieken foutenanalyse constructieve feedback spelvormen		

Om gemakkelijk technieken te kunnen aanleren is eerst en vooral een veelzijdige bewegingsscholing en een goede algemene coördinatie training van belang. Wat dit inhoudt wordt uitgelegd bij de fysieke bouwsteen. Vanaf de leeftijdscategorie JM10 is er al meer aandacht voor het aanleren van sportspecifieke technieken. Met name de slagworp, het vangen en het dribbelen komen hier eerst aan bod. Hierbij is het belangrijk om vanaf het begin de technieken juist aan te leren, om te vermijden dat foute uitvoeringen geautomatiseerd worden. Op latere leeftijd is het namelijk moeilijk om foute technieken afgeleerd en verbeterd te krijgen. Als trainer dien je dus onmiddellijk aan foutenanalyse te doen en door middel van aangepaste oefen- en spelvormen de techniekuitvoeringen te verbeteren.

2.2.2 Aanleren van de eerste sportspecifieke basistechnieken

De volgende **basistechnieken** komen voor het eerst aanbod:

1. Doelen van de bal via de slagworp.
2. Dribbelen van de bal.
3. Vangen en controleren van de bal.
4. Individuele verdediging.

Belangrijk hierbij is de **waarnemings- en oriënteringsvaardigheid**:

- Inschatten van balbanen.
- Oog-hand, oog-voet coördinatie.
- Oriëntering in de diepte en de breedte (afhankelijk van de positie van de bal; afhankelijk van de positie van mede- en tegenspelers).

2.2.2.1 De slagworp

Kinderen denken in het begin als ze handbal spelen slechts aan één zaak: scoren. Daarom moet de werptechniek in al zijn varianten al vanaf het eerste stadium bovenaan het lijstje met prioriteiten staan en stapsgewijs ingeoefend worden. Dit houdt het volgende in:

1. Vooral de **slagworp** op doel krijgt 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, enz.) zijn. Er wordt nog geen sprongworp aangeleerd. De kinderen dienen hiervoor eerst voldoende sprongkracht ontwikkeld te hebben, anders wordt deze techniek foutief uitgevoerd en geautomatiseerd.
2. Als tweede opdracht moeten de kinderen de bal **dribbelend** leren overbrengen, ook hier wordt de oefening steeds beëindigd met het afwerken op doel.
3. Op het moment dat de kinderen het werpen 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**.
4. Als voorlaatste basisvorm zullen de kinderen de bal leren **ontvangen** in beweging, dit gebeurt opnieuw zonder verdediger. We moeten ons houden aan enkele individuele basisregels die heel wat **werpprecisie** en **passzekerheid** vereisen:

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

→ oefenvormen

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

5. 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 vormt. Ook hier zijn enkele basisregels te observeren:

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

→ oefenvormen

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

2.2.2.2 Dribbeltechniek

Dribbelen is een basisvaardigheid in het handbal. Helaas hebben heel wat spelers onvoldoende dribbelvaardigheid. Daarom is het belangrijk om het dribbelen al van jongs af aan in te oefenen, eerst als algemene bewegingsvaardigheid, nadien als handbalvaardigheid:

1. In de jongste leeftijdscategorieën JM6 en JM8 is er in eerste instantie aandacht voor de **algemene bewegingsvaardigheid ‘dribbelen’**. Daarbij kan de trainer verschillende balgroottes gebruiken.
2. In de leeftijdscategorie JM10 dient de **specifieke dribbeltechniek** voor handbal zeker correct aangeleerd en veelvuldig ingeoeft te worden. Dit dient in verschillende situaties te gebeuren waarbij de druk op de speler kan gevarieerd worden. Tenslotte dient het vrijdribbelen t.o.v. een verdediger aangehaald te worden.

VARIABEL BALKENMERKEN	VARIABELE HOOGTES EN RITMES	DRUK
Grote ballen	Verschillende hoogtes	Stilstaand
Handballen	Verschillende houdingen	In beweging
Kleine ballen	Verschillende ritmes	Parcours/estafette
	Verschillende richtingen	Overgang naar werpen
	Twee ballen tegelijkertijd	Verdediger
		Perifeer zicht

2.2.2.3 Het vangen en controleren van de handbal

Het vangen van de bal is enorm belangrijk in het handbal en zal uiteindelijk het resultaat van de wedstrijd mede bepalen. De ploeg die het minste balverlies lijdt, zal ook minder kansen weggeven aan zijn tegenstrever en zelf meer kansen kunnen benutten. Het degelijk kunnen vangen van een bal is ook enorm belangrijk om tot een goede aanvalsopbouw te kunnen komen. Het vangen van de bal dient stapsgewijs ingeoeft te worden:

1. In de jongste leeftijdscategorieën JM6 en JM8 is er in eerste instantie aandacht voor de **algemene bewegingsvaardigheid ‘vangen’**. Alvorens het vangen sportspecifiek te oefenen, moeten kinderen namelijk leren hoe ze verschillende balbanen (= de richting) en de snelheid van deze balbanen kunnen inschatten. Daartoe wordt gestart met rollende ballen, waarbij de balbaan van de bal beter ingeschat kan worden. De kinderen leren hier vooral rekening te houden met het aspect snelheid van de bal en zullen zich hier op leren instellen.
2. Later kunnen **balbanen verschillen** en echt geworpen worden, dit nog niet rechtstreeks naar het kind, maar **over het kind**. Zo leert het kind verschillende balbanen en snelheden inschatten.
3. Vervolgens kan het kind starten met een **bal te vangen die naar hem wordt toegeworpen**.

BALOMVANG	BALKENMERKEN	VARIABELE AFSTANDEN EN HOOGTES
Ballonnen	Softballen	Rollende bal
Grote ballen	Streetballen	Over het hoofd
Handballen	Lederen ballen	Botsende bal
Kleine ballen	Verschillende kleuren	Hoofdhoogte
	Eenkleurige bal	Borsthoogte
		Variabele afstanden
		Knieshoogte

Belangrijk is dat je als trainer veel **verschillende materialen** gebruikt om het vangen aan te leren. Grote voorwerpen zijn bijvoorbeeld makkelijker te vangen dan kleine voorwerpen. Daarnaast is de kleur van de bal ook belangrijk in de training van het inschatten van balbanen. Een effen (eenkleurige) bal zal veel minder informatie verschaffen over de balbaan aan de vanger, dan een bal met verschillende kleuren. Hierdoor is het ook belangrijk dat je in deze kleuren en opties van ballen varieert. Bij beginnende spelers is het daarnaast aangeraden om te starten met softballen i.p.v. met lederen ballen om blessures te vermijden en het succes te verhogen..

- In de leeftijdscategorie JM10 dient de specifieke vangtechniek voor handbal zeker correct aangeleerd en veelvuldig ingeoeft te worden. Dit dient in verschillende situaties ingeoeft te worden waarbij er telkens op de juiste techniek gelet dient te worden.

VARIABELE AFSTANDEN	VARIABELE HOOGTES	RICHTING EN BEWEGING
Korte afstanden	Borsthoogte	Botsbal
Grote afstanden	Hoofdhoogte	Stilstaand
	Buikhoogte	Werparmzijde
	Knieshoogte	Tegenwerparmzijde
	Voethoogte	In beweging

2.2.2.4 Individuele verdediging

Er wordt in deze leeftijdscategorieën nog weinig aandacht besteed aan de specifieke individuele verdedigingstechniek. Voorlopig wordt er enkel aandacht besteed via spelvormen aan de volgende vaardigheden:

- De bal veroveren van een dribbelende aanvaller.
- De strijd om balbezit.
- Het blokken van de bal.
- Het leren van individuele mandekking.

Dit wordt steeds op speelse wijze in **verschillende 1-1 situaties** geoefend. Hierbij let je als trainer op het volgende:

- Alleen de voorvoeten maken contact met de grond. Lichte buiging in heup- en kniegewricht waardoor het zwaartepunt verlaagd wordt.
- Lichtvoetige en snelle verplaatsingen in alle richtingen.
- Bovenlichaam rechtop.
- Met de armen de balbaan verstoren.
- Perifeer zicht ontwikkelen.

Verder wordt er eerder aandacht besteed aan een aantal tactische basisprincipes. Deze worden uitgelegd in de bouwsteen tactiek.

2.2.2.5 De doelverdediger

Voor de positie van doelverdediger wordt in deze categorie nog niemand vast gekozen. Iedereen zal om beurten in het doel postvatten. Zo leren zij het spel van de keeper kennen. Op termijn zullen zich meerdere spelertjes gaan interesseren en spelvreugde vinden in het doel. Kinderen die absoluut niet in doel willen, moeten in geen geval daartoe gedwongen worden.

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 én een hand**.

Daarnaast is het aangeraden om in het begin met lichte ballen (softballen of streetballen) te werpen. Wanneer de kinderen het werpen nog niet voldoende beheersen, is de kans groot dat ze naar het midden van het doel mikken waar de doelverdediger staat. De bal treft dan steeds de doelverdediger ergens op het lichaam en niet in de hoeken van het doel. Harde ballen versterken dan ook het angstgevoel bij de kinderen die in het doel staan. Eens als de doelworpen correcter worden, kan overgegaan worden op echte handballetjes.

Een andere oplossing om de doelverdediger wat bescherming te geven voor onnauwkeurige worpen, is gebruik te maken van kegeltjes, matjes of lint. Hiermee kunnen de hoeken van het doel als accent versterkt worden, zodat de aandacht van de werper getrokken wordt op deze plaatsen van het doel. De doelverdediger kan nu meer onbevangen met handen en voeten de worpen trachten te pareren.

2.3 *Tactische bouwsteen*

Kernwoorden tactische bouwsteen

Leren samenspelen

Mini-handbal

Geen competitie

Creativiteit

2.3.1 *Wat is belangrijk bij de tactische bouwsteen ?*

Handbal spelen zoals onze senioren is niet zinvol voor onze jongste jeugdcategorieën. Voor de leeftijd van 6 jaar ligt de nadruk eerder nog op het individuele en vrije spel van het kind. Vandaar dat bij de JM6 het oefenen van de 12 bewegingsvaardigheden centraal staat. Pas daarna begint het kind geleidelijk aan samen te spelen. Bij de JM8 wordt daarom via vele kleine spelvormen het samenspel stilaan aangeleerd en wordt het minihandbal geïntroduceerd. Bij de JM10 worden de eerste wedstrijdjes mini-handbal gespeeld. Ook hier is spelen op een groot veld en met 7 tegen 7 nog steeds niet aangewezen. Het brengt niet alleen op fysiek vlak een te grote belasting met zich mee, de betrokkenheid of het aantal balcontacten per kind zijn tevens veel te laag.

Tabel 7: Ontwikkeling tactiek

	Kleuter	1-2 ^{de} leerjaar Lager Onderwijs	3-4 ^{de} leerjaar Lager Onderwijs
Accent	individueel spel ontdekken	leren samenspelen	mini-handbal
hoe	vrij spel	kleine spelvormen overtal vrije bal bekampen introductie mini-handbal	eerste tactische basis- vaardigheden aanleren: vrijlopen zonder bal doelgericht spelen balgerichte mandekking
!	vrij spelen creativiteit stimuleren snelle richtingsveranderingen geen contact		

In deze fase dienen de spelers de tactische grondbeginselen te leren kennen en te gebruiken in spelvormen en mini-handbal:

- **Waarnemings- en oriënteringsvaardigheid:** oriëntering in de diepte en de breedte (afhankelijk van de positie van de bal; afhankelijk van de positie van mede- en tegenspelers).
- **Aanval:**
 - Niet op één lijn spelen, de diepte benutten.
 - Balbezitter speelt vrije medespelers aan.
 - De spelers zonder bal moeten zich doelgericht vrij lopen, om aanspeelbaar te zijn.
- **Verdediging:**
 - Tussen doel en tegenspeler verdedigen.
 - Individuele mangerichte verdediging.
 - Passen onderscheppen.
 - Vrije ballen trachten te veroveren.
- **Leren en begrijpen van vereenvoudigde regels:**
 - Regels met betrekking tot cirkelfouten, buitenlijnen.
 - Overwinnen van het terrein met dribbelen en samenspelen.
 - Geen contactverdediging: benenwerk en bal spelen.

2.3.2 Mini-handbal

Mini-handbal is een vorm van handbal, speciaal ontwikkeld voor de jongere leeftijdscategorieën, om het handbalspel te introduceren. Het is een ideale manier om de tactische basisvaardigheden aan te leren en elk kind betrokkenheid in het spel te geven. Ook bij oudere beginnende spelers is mini-handbal een goede manier om het handbalspel aan te leren.

2.3.2.1 Kenmerken Mini-handbal

- Het speelveld wordt tot 10-15 meter breedte en 20-25 meter lengte gereduceerd.
- De doelen worden aangepast tot een hoogte van 1,70 meter.
- Er wordt 3+1 tegen 3+1 gespeeld of 4+1 tegen 4+1 (ook afhankelijk van het speelveld).
- Er is nog geen sprake van competitie! Vriendschappelijke tornooitjes zijn een ideale formule voor deze leeftijd. De kinderen spelen er 4 à 6 wedstrijdjjes van 10 à 15 minuten (minimum 40 minuten – maximum 60 minuten speeltijd per tornooi).
- Onderlinge vriendschappelijke wedstrijdjjes zijn natuurlijk ook geschikt (↘ 2x15min).
- Bij voorkeur worden soft- of streethandballen gebruikt. Bij de JM10 kunnen bij gevorderde spelertjes minihandballen (maat 00) worden gebruikt zodat ook de dribbelvaardigheid kan geoefend worden in wedstrijd.
- De basisspelregels worden aan de kinderen uitgelegd en toegepast, maar eventuele technische fouten dienen niet te streng te worden bestraft. Het is belangrijker dat de kinderen continu worden bijgestuurd zodat zij maximaal kunnen leren. Bovendien worden de wedstrijdjjes dan ook niet teveel nodeloos onderbroken.

2.3.2.2 Wat zijn de voornaamste redenen om deze wedstrijdvorm te hanteren

- Meer balcontacten voor alle spelers.
- Meer aanvalsacties (terrein is korter), betere balcontrole, meer werpkansen, meer doelpunten en dus ook meer succesbeleving.
- Minder complexe situatie voor de kinderen, wat het samenspel bevordert.

2.3.2.3 Wat zijn de aandachtspunten bij deze mini-handbalvorm bij JM8 en JM10

- Kinderen vrij laten spelen (zonder aanvals/verdedigingssysteem). Dit wil niet zeggen dat er zonder tactische richtlijnen wordt gespeeld.
- Offensieve verdediging (man/man) of 1-3 verdediging (gevorderden JM10) zodat elke verdediger verantwoordelijk is voor één aanvaller.
- Gebruik van de ruimte voor de aanvallers (geen dubbele bezetting op één plaats), je aanspeelbaar opstellen: de verdediger mag zich nooit tussen hem en de balbezitter bevinden.
- De keeper mag niet over de middellijn komen. Vaak wordt dit als hulpmiddel ingeroepen als de aanvallers niet voldoende aanspeelbaar zijn. Bij een extra keeper in aanval is het evenwel niet stimulerend voor de verdedigers die mandekking toepassen om dit vol te houden. Het is beter om de aanvallers te leren vrijlopen. De keeper mag wel als aanspeelpunt fungeren op zijn terreinhelft.
- Geen of weinig lichaamscontact toegelaten, dit start pas in de JM12 categorie.
- Iedereen evenveel speelminuten geven: het resultaat is niet belangrijk, wel dat iedere speler zoveel mogelijk bijleert en zo veel mogelijk spelplezier ervaart.

2.3.3 Aanleren van de eerste tactische basisvaardigheden in aanval

Volgende grondbeginselen dienen de spelers zich eigen te maken in de hierna volgende leerlijn:

- Niet op één lijn spelen, de diepte benutten.
- Balbezitter speelt vrije medespelers aan.
- De spelers zonder bal moeten zich doelgericht vrij lopen, om aanspeelbaar te zijn.

2.3.3.1 De 2-1 situatie

De 2-1 situatie is één van de belangrijkste elementen uit het groeptactische samenspel. De kinderen hebben op technisch vlak 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 je medespeler wanneer de verdediger naar jou toekomt.

Voor de **medespeler zonder bal**:

1. Zodanig vrijlopen dat je steeds aanspeelbaar bent.
2. De verdediger mag zich nooit tussen jou en de balbezitter bevinden.
3. Je mag je nooit op dezelfde hoogte bevinden dan de balbezitter.
4. Loopweg zo aanpassen dat je in een gunstige shotpositie kan komen.

2.3.3.2 De 2-2 situatie

De 2-2 situatie zal pas aangeleerd worden op het moment dat de spelers 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 die systematisch dienen geoefend te worden:

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 instarten 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.

2.3.3.3 Van 3-2 naar 3-3 situatie

Na de 3-2 situatie hebben we als laatste stap in het leerconcept 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 bijeen rond de bal bevinden, men moet hen er op

wijzen dat het raadzaam is om de verschillende posities in te vullen om zo het spel breed 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.
6. Doelgericht spelen

2.3.4 Aanleren van de eerste tactische basisvaardigheden in verdediging

Er wordt pas gewerkt aan de verdedigende aspecten van het handbal op het moment dat de kinderen de aanvallende 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 doorgedreven tactische defensieve scholing is bij deze leeftijdscategorie nog geen sprake, er wordt vooral aandacht besteed aan algemene, individuele basiselementen.

2.3.4.1 De 1-1 situatie

In een eerste fase wordt de 1-1 situatie geoefend. Dit houdt verschillende situaties in:

- Het duel om de bal ('mijn bal' principe).
- Het blokken van de bal.
- Individuele mandekking leren:
 1. Hou een afstand van 1-2 m van de aanvaller.
 2. Positioneer je steeds tussen het doel en de aanvaller ('man met bal-ik-goal' principe).
 3. Versper de weg naar doel met je lichaam.
 4. Probeer de bal af te pakken zonder lichamelijk contact.

2.3.4.2 De 2-1 situatie

De individuele basisprincipes in een 2-1 situatie:

1. Probeer je steeds tussen de passgever en de passontvanger te positioneren.
2. Stoor de passlijn met de armen.

2.3.4.3 De 2-2 situatie

De individuele basisprincipes van de verdediging op de balbezitter:

1. Dek vooral de werparmzijde af.
2. Met het lichaam de directe weg naar het doel versperren.
3. 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 je niet overlopen.
3. Observeer ook de balbezitter.
4. Probeer je steeds tussen het doel en je tegenstander te positioneren.
5. Tracht de bal te onderscheppen

2.3.4.4 De 3-3 situatie

De basisprincipes van een mandekking over het hele veld:

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.
4. De verdediger blijft tussen zijn aanvaller en doel

Dit kan tenslotte uitgebreid worden naar een 4-4 situatie.

2.3.4.5 Mini-handbal

Tijdens de wedstrijdjes Mini-handbal wordt er offensief verdedigd d.m.v. **mandekking over het hele veld**. De spelers verdedigen vanaf het moment dat de bal verloren is. De omschakeling tussen aanval en verdediging is dus onmiddellijk. De betrachting is steeds om in balbezit te

komen. De volgende twee principes, die bovenstaand geoefend werden, staan centraal in deze full court mandekking:

- ‘Mijn bal’- principe: als trainer is het doelstelling in deze groep dat de spelers balgericht verdedigen en hevig zijn op de bal. De trainer leert de spelers aan om in iedere situatie de bal aan te vallen bv.: wanneer de tegenstrever dribbelt, wilt pass geven, stilstaat en de vrije man zoekt. M.a.w. de speler wordt continu onder druk gezet. Het veroveren van de bal probeert de speler te bereiken zonder het maken van een fout.
- ‘Man met bal-ik-goal’ principe: niet enkel wanneer ‘mijn’ man de bal heeft maar ook wanneer hij geen bal heeft sta ‘ik’ altijd tussen hem en de goal in. Vanuit deze (tactische) positie gaat de speler het ‘mijn bal’-principe toepassen indien zijn man in balbezit komt. In een latere fase tracht hij de pass naar zijn man te onderscheppen.

2.3.5 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 *Mentale bouwsteen*

Kernwoorden mentale bouwsteen

Plezier

Succesbeleving

Zelfvertrouwen

Geloof in eigen kunnen

Doorzetten

2.4.1 *Wat is belangrijk bij de mentale bouwsteen?*

Tijdens de blok basisscholing worden de jonge kinderen geconfronteerd met heel wat nieuwe vaardigheden die ze dienen te leren. Ze leren hun eigen lichaam kennen en hun eigen mogelijkheden maar worden ook geconfronteerd met hun beperkingen. Als trainer is het daarbij belangrijk om de kinderen veel speelplezier aan te bieden. De kinderen dienen graag naar de training te komen. Daarnaast dien je de kinderen succesbeleving te laten ervaren. Zo doen ze veel zelfvertrouwen op, wat hen ook zal helpen om nieuwe vaardigheden te leren. Sommige zaken zullen ze niet meteen kunnen, dienen ze te leren en langduriger te oefenen. Als trainer is het dan belangrijk om hen aan te moedigen om door te zetten.

Zorg er als trainer dus voor dat de speler:

- uitgedaagd wordt;
- gestimuleerd wordt om door te zetten om de vaardigheid zich eigen te maken;
- succes kan ervaren;
- veel zelfvertrouwen ontwikkelt;
- gemotiveerd wordt om andere nieuwe vaardigheden te leren.

Tabel 8: Mentale ontwikkeling

	Kleuter	1-2 ^{de} leerjaar Lager Onderwijs	3-4 ^{de} leerjaar Lager Onderwijs
Accent	zelfvertrouwen	zelfvertrouwen	geloof in eigen kunnen leren doorzetten
Hoe	speelplezier succesbeleving aanmoedigen om door te zetten constructieve feedback		

2.5 Sociale bouwsteen

Kernwoorden sociale bouwsteen

Plezier

Leren samenspelen

Fair play

Respect

2.5.1 Wat is belangrijk bij de sociale bouwsteen?

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

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

De trainer moet zich ervan bewust zijn dat hij een belangrijke rol heeft in het stimuleren van morele waarden als respect en fair play. Je kan spelers al op jonge leeftijd leren wat zulke waarden inhouden en welk gedrag van hen verwacht wordt. De trainer moet zich ervan bewust zijn dat hij hierin een belangrijke voorbeeldfunctie heeft! Het zelf volgen en bijbrengen van de Code 7 kan hierbij helpen. Sportief gedrag dient gestimuleerd en aangemoedigd te worden, bijvoorbeeld door een compliment. Onsportief gedrag dient afgewezen te worden, bijvoorbeeld door hier direct gevolg aan te geven. Als trainer/coach dien je evenwel altijd zelf eerst het goede voorbeeld te geven.

Tabel 9: Sociale ontwikkeling

	Kleuter	1-2 ^{de} leerjaar Lager Onderwijs	3-4 ^{de} leerjaar Lager Onderwijs
Accent	speelplezier	leren samenwerken respect fair play	samenwerken respect fair play
Hoe	speelplezier voorbeeldfunctie constructieve feedback		

2.6 *Bouwsteen levenswijze*

Kernwoorden bouwsteen 'levenswijze'

Lichaamsverzorging

Drinken

Douchen

2.6.1 *Wat is belangrijk bij de bouwsteen 'levenswijze'?*

De kinderen moeten stilaan leren om hun sportende lichaam te verzorgen. Sportman ben je niet alleen op het veld, ook naast het veld. In eerste instantie betekent dit het aanleren van enkele eenvoudige gezonde gewoontes:

- Drinken tijdens en na de sportactiviteit: kinderen moeten leren om te drinken tijdens de sportactiviteit om de vochtbalans in het lichaam optimaal te houden, dus om geen dorst te krijgen. Na de sportactiviteit dienen ze te drinken om het vochtverlies terug aan te vullen. De kinderen moeten daarbij leren dat water in eerste instantie de beste drank is en geen zoete koolhydraathoudende dranken.
- 'Douchen' na de training: is niet alleen belangrijk voor de persoonlijke hygiëne, maar heeft ook een sociale functie.

Tabel 10: Ontwikkeling levenswijze

	Kleuter	1-2 ^{de} leerjaar Lager Onderwijs	3-4 ^{de} leerjaar Lager Onderwijs
Accent	gezond drinken tijdens en na de sportactiviteit	gezond drinken tijdens en na de sportactiviteit	douchen na de sportactiviteit
Hoe	aanleren van basisprincipes communicatie met de ouders		



Deel 3 Basistraining

Hoofdstuk 1 Algemeen overzicht basistraining

1.1 Overzicht Basistraining VHV-ontwikkelingslijn

Tabel 11: Blok Basistraining VHV-ontwikkelingslijn

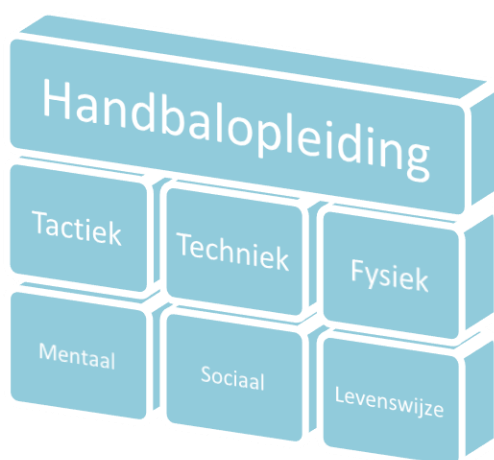
ZWAARTEPUNT	VEELZIJDIGE HANDBALSPECIFIEKE BASISOPLEIDING	
TRAININGSSTOF	BASISTRAINING	
CATEGORIEËN	J/M 12	J/M 14
LEEFTIJDEN	5-6^{de} lj LO	1-2^{de} lj SO
SPELVORM	Beginners: Mini HB 4 + 1 Gevorderden: Competitie 5+1	6+1
HANDBAL ACCENTEN	Individuele scholing Positieve variabiliteit Basistactiek	

De blok 'Basistraining' wordt onderverdeeld in twee leeftijdscategorieën:

- De leeftijd 11 tot 12 jaar oftewel de categorie J/M12 genoemd.
- De leeftijd 13 tot 14 jaar oftewel de categorie J/M14 genoemd.

In deze leeftijdscategorieën wordt de overstap gemaakt van het mini-handbal naar het handbal 7 tegen 7 op een groot terrein. De nadruk ligt hier op het aanleren van de basistechnische en basistactische vaardigheden, zonder de veelzijdige motorische vorming uit het oog te verliezen.

1.2 *Bouwstenen basistraining*



Figuur 4: De zes bouwstenen van de handbalopleiding

Binnen elke bouwsteen staat nog steeds de **ontwikkeling van het individu centraal** en worden de volgende accenten geplaatst per leeftijdscategorie:

Tabel 12: Bouwstenen ‘basistraining’

	5-6 ^{de} leerjaar Lager Onderwijs J/M 12	1 ^{ste} -2 ^{de} leerjaar Secundair Onderwijs J/M 14
FYSIEK	brede motorische vorming coördinatie stabilisatie snelheid en wendbaarheid	algemene en specifieke coördinatie stabilisatie snelheid en wendbaarheid
TECHNIEK	basistechnieken aanleren en verbeteren	techniekvariatie en techniekaanpassing
TACTIEK	basistactieken aanleren	basistactieken aanleren en verbeteren beslissingstraining
MENTAAL	positief zelfbeeld motivatie	positief zelfbeeld motivatie
SOCIAAL	respect teamgeest	respect teamgeest
LEVENSWIJZE	gezonde levenswijze	gezonde levenswijze

1.3 *Speelwijze*

In deze leeftijdscategorieën wordt de overstap gemaakt van het mini-handbal naar het handbal 7 tegen 7 op een groot terrein. Voor beginnende en recreatieve JM12-spelertjes wordt evenwel nog steeds geopteerd om mini-handbal te spelen in toernooivorm. Dit blijft de beste manier om handbal aan te leren. Gevorderde spelertjes bij de JM12 kunnen de overstap maken naar competitie op een groot veld.

J/M 12 competitievorm:

- ✓ Vorm: regionale toernooien en competitie (gevorderden)
- ✓ Balmaat: 0
- ✓ Speelduur: 3 x 15 minuten in competitie, vrij op de toernooien
- ✓ Terrein: normaal handbalterrein in competitie, minihandbalterrein op toernooien
- ✓ # spelers: 5+1 in competitie, 3 of 4 +1 op toernooien (afhankelijk van grootte terrein)
- ✓ Doel: verlaagd (1,70m à 1,80 m)
- ✓ Specifieke reglementen:
 - Competitie:
 - Eerste set mandekking spelen
 - Puntentelling behouden: per set: winnen 3, gelijk 2, verliezen 1
 - Toernooi: spelregels minihandbal volgen (beperkt contact e.d.), mandekking spelen, keeper mag niet over de middellijn
- ✓ Gemengd spelen toegelaten: ja
- ✓ Wedstrijdbladen: geen individuele doelpunten noteren.

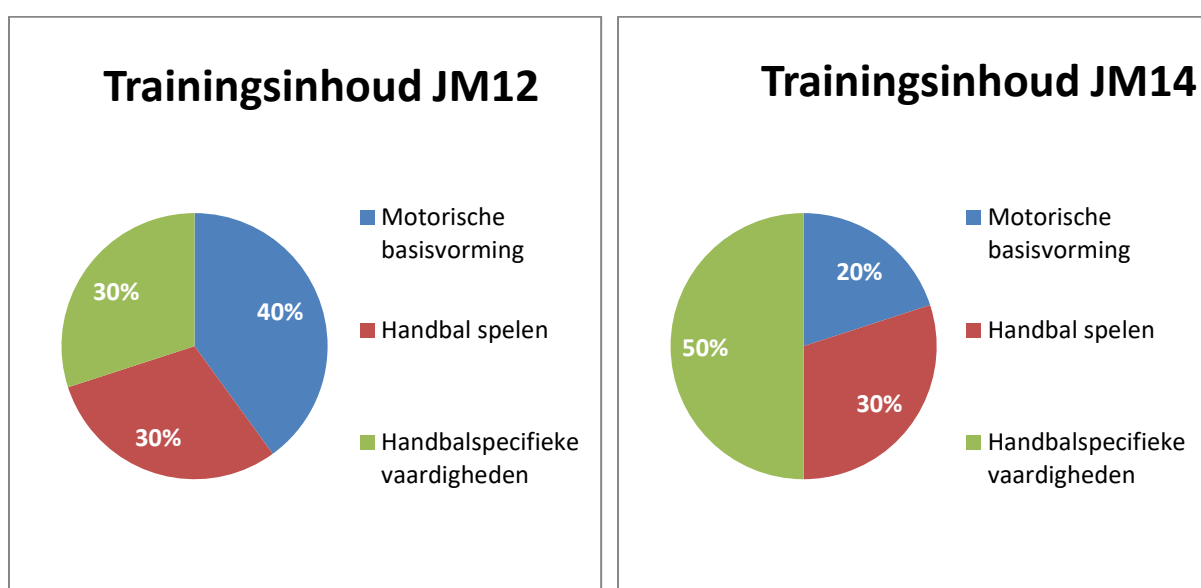
J/M 14 competitievorm:

- ✓ Vorm: regionale competitie
- ✓ Balmaat: 1
- ✓ Speelduur: 2 x 25 minuten (uitgezonderd VHV competities)
- ✓ Terrein: normaal handbalterrein
- ✓ # spelers: 6+1
- ✓ Doel: normale grootte
- ✓ Specifieke reglementen: /
- ✓ Gemengd spelen toegelaten: ja

- ✓ Wedstrijdbladen: geen individuele doelpunten noteren

1.4 Trainingskwantiteit en -inhoud

Ook hier moeten we ervoor ijveren dat de kinderen dagelijks aan sport doen. We moeten streven naar vier & vijf sportactiviteiten per week, waarvan drie in clubverband en de rest op school of bij een andere sportclub. Het is belangrijk om de kinderen te ondersteunen om de nodige motorische ontwikkeling op te doen buiten het handbal.



Bij de basistraining zal de verhouding tussen spel- en oefenvormen eerder 50% zijn daar bij de basisscholing de nadruk nog eerder op de spelvormen lag. 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.

De nadruk nog steeds op een brede individuele basisscholing. Tijdens elke training dient er aandacht besteed te worden aan de ontwikkeling van de fysieke basisvaardigheden, met speciale aandacht voor coördinatie, snelheid en wendbaarheid, stabilisatie en veelzijdige krachtontwikkeling met eigen lichaamsgewicht. Dit kan eveneens geïntegreerd worden in de technische/tactische training. De basistactische en basistechnische vaardigheden moeten veelvuldig inge oefend te worden en in spelvormen toegepast worden. De speler moet de basistechnieken aanleren en automatiseren maar ook weten wanneer ze best toegepast worden

in spelsituatie. Om meer oplossingen te kunnen vinden in zulke spelsituaties dient de speler zich ook techniekvarianten eigen te maken. Als trainer dien je daarbij de speler zelf te leren nadenken op het terrein, zelf oplossingen te laten zoeken en de creativiteit te stimuleren. Belangrijk hierbij is de speler op verschillende spelposities ervaring te laten opdoen om een eenzijdige ontwikkeling te voorkomen. Zo leert de speler zijn plan trekken op iedere positie en weet hij wat elke spelpositie inhoudt, wat belangrijk is in de latere spelerscarrière.

Bij de JM10 werd als verdedigingssysteem geopteerd voor individuele mandekking. Vervolgens kan er nu overgegaan worden naar een offensieve 0-5, 1-5 en/of een 3-3 verdediging. Dit is een goede voorbereiding op een 3-2-1 verdediging. Er wordt steeds geopteerd voor offensieve verdedigingssystemen om zo de individuele vorming van de verdediger, maar ook van de aanvaller, te stimuleren. Ten slotte dient ook het sluitstuk van de verdediging, de keeper, aandacht te krijgen en worden de eerste basistechnieken aangeleerd.

Hoofdstuk 2 De zes bouwstenen in de basistraining

2.1 *Fysieke bouwsteen*

Kernwoorden fysieke bouwsteen

Brede motorische vorming
Specifieke coördinatie
Stabilisatie
Veelzijdige kracht
Snelheid en wendbaarheid
Lenigheid en beweeglijkheid
Aerobe uithouding

2.1.1 *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 al meer en meer aandacht gaan besteden aan de handbalspecifieke 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 toenemen. De trainer moet rekening houden met het verschil in coördinatieve, 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.

Tabel 13: Fysieke ontwikkeling

	J/M12	J/M14
Accent	brede motorische vorming coördinatie stabilisatie snelheid en wendbaarheid	algemene en specifieke coördinatie stabilisatie snelheid en wendbaarheid
Inhoud	12 bewegingsvaardigheden algemene coördinatie stabilisatie snelheid en wendbaarheid lenigheid en beweeglijkheid aerobe uithouding	algemene en specifieke coördinatie stabilisatie veelzijdige kracht snelheid en wendbaarheid lenigheid en beweeglijkheid aerobe uithouding
!	spelonderwijs correcte uitvoering krachtoefeningen differentiatie	

2.1.2 Coördinatie

Bij de JM12 dient er nog veel aandacht te gaan naar de 12 bewegingsvaardigheden en de algemene coördinatievaardigheden. Geleidelijk aan worden daarnaast handbalspecifieke coördinatievaardigheden aangebracht. Deze coördinatieoefeningen moeten een vaste plaats innemen in elke trainingseenheid. De trainer mag hierbij zeker ook de individuele verschillen niet verloochenen, hij moet de oefeningen differentiëren aan de hand van de verschillende prestatieniveaus binnen dezelfde groep.

Voorbeelden specifieke coördinatietraining:

Variabiliteitsdruk	Tijdsdruk
1. Dribbelen met verschillende ballen, in verschillende richtingen en verschillende hoogtes.	1. Circuit dribbelend afleggen waarbij van hand gewisseld wordt.
2. Passen eenhandig/tweehandig geven, met links/rechts, direct/indirect, verschillende afstanden, na schijnbewegingen.	2. Slalomdribbelen waarbij van hand gewisseld wordt.
3. Werpen op 1,2 of drie stappen, uit loop/sprong, afstoot met links/rechts, ...	3. Handbal in verschillende zones met de foute hand.
4. De speler moet 10 passen geven, elk op een andere manier.	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.

2.1.3 Kracht en stabilisatie

Krachttraining is een ander essentieel onderdeel van de trainingen, het is onafscheidelijk verbonden met de rekkingsoefeningen. Enkel wanneer het krachtpotentieel voldoende is kan men de gewrichtsbewegelijkheid optimaal benutten. Anderzijds is het zeker ook zo dat een hoog krachtsniveau weinig efficiënt is met een beperkte bewegelijkheid. Jongeren gaan vanaf hun 13^{de} jaar duidelijk meer kracht ontwikkelen. Een veelzijdige vorming en stabilisatie is in deze groeifase dan ook zeer belangrijk.

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

2.1.4 Lenigheid en bewegelijkheid

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 rekkingoefeningen, indien dit niet gebeurt, kunnen volgende negatieve effecten optreden:

- De ontwikkeling van de conditionele en coördinatieve vaardigheden loopt vertraging op doordat de verkorte spieren een ideale bewegingbaan verhinderen.
- Overbelasting van de gewrichten en de spieren.
- 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. Vooral actieve en niet-dynamische oefenvormen dienen aan bod te komen.

2.1.5 Snelheid en wendbaarheid

Snelheid is één van de belangrijkste prestatiebeïnvloedende factoren in het handbal. Het is dan ook belangrijk dat er constant aandacht aan besteed wordt. Naast de reactiesnelheid, startsnelheid, wendbaarheid en frequentiesnelheid moeten nu ook de maximale loopsnelheid, de bewegingsamplitude en de snelheidsuithouding worden getraind. Loopscholing, ladderlopen, snelle richtingsveranderingen, ritmische vaardigheden, enz. dienen elke training aan bod te komen.

2.1.6 Uithouding

We blijven hier nog steeds werken met aerobe duurtraining.

2.2 Technische bouwsteen

Kernwoorden technische bouwsteen

Basistechniek

Techniekvariatie

Techniekaanpassing

Dynamiek en creativiteit

Foutenanalyse en feedback

2.2.1 Wat is belangrijk bij de technische bouwsteen?

Tabel 14: Ontwikkeling techniek

	J/M12	J/M14
Accent	basistechnieken aanleren en verbeteren	basistechnieken automatiseren techniekvariatie techniekaanpassing
Inhoud	slagworp uit de loop laterale pass vangen passeerbeweging na landing één been individueel verdedigen contactname basistechnieken keeper	worpvarianten passvariatie passeerbeweging na parallellanding techniekaanpassing individueel verdedigen basistechnieken keeper
!	juist aanleren van technieken doelgerichtheid welke techniek wanneer toepassen zelf leren denken foutenanalyse constructieve feedback dynamiek en creativiteit	

In deze leeftijdscategorie ligt de nadruk nog steeds op een brede individuele basisscholing. De **basistechnieken** dienen eerst aangeleerd te worden in deze fase. In tegenstelling tot bij de basisscholing 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 veelvuldig herhalen. Belangrijk daarbij is dat de speler ook leert wanneer welke techniek best toegepast wordt in spelsituatie. Om meer oplossingen te kunnen vinden in zulke spelsituaties dient de speler zich ook techniekvarianten eigen te maken. Als trainer dien je daarbij de speler zelf te leren nadenken op het terrein, zelf

oplossingen te laten zoeken en de **creativiteit** te stimuleren. We spreken hier van ‘**techniekvariëties**’ en ‘**techniekaanpassingen**’. Belangrijk hierbij is ook dat de trainer aandacht heeft voor detail in de techniekuitvoeringen, aan **foutenanalyse** en aan **remediëring** doet. Hij dient voortdurend constructieve feedback te geven aan de spelers.

TechniekVARIATIE	TechniekAANPASSING
Aanleren van variaties van de basistechnieken • Shotvariëties • Schijnbewegingsvariëties • Aantal passen voor de worp • Bewegingsdynamiek	Aanpassen van de technieken aan de situatie • Spelsituatie • Actie van de verdediger • Ruimte • Individueel tactische principes • Groep tactische principes

2.2.2 Aanleren van de basistechnieken en techniekvariëties

De **technische basisvaardigheden** die in deze leeftijdscategorieën zeker aan bod moeten komen, samen met de varianten, zijn:

- Werpen en varianten (sprongworp, heupworp, knikworp, valworp).
- Passen (snel en kort wapenen) en varianten (lange pass, botspass, onderhandse pass, contrapass, enz.) toegepast in verschillende situaties (wissel, na schijnbeweging, enz.).
- Vangen van de bal in verschillende situaties (onderhands, rollende bal, enz.).
- Passeerbewegingen (landing op één been, twee benen).
- Individuele verdediging.

Om de **techniekvariëties** aan te leren, nemen we volgende methodische stappen:

1. Aanleren van de basistechniek.
2. Toepassen in spelsituaties.
3. Confrontatie met probleemsituaties.
4. Aanleren van techniekvariëties.
5. In een wedstrijd situatie de juiste techniekkeuze leren maken.

Onder **techniekscholing** verstaat men het aanleren van complexe vaardigheden op een vereenvoudigde vorm. Concreet zullen we hier drie 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.

2.2.2.1 Werptechniek en -varianten

Het eerste belangrijke element is het aanleren van de werptechniek. De meesten zullen de basis al gelegd hebben bij de JM10, de rest zal hier toch eerst aan moeten werken omdat het de basis vormt van de verdere ontwikkeling.

Slagworp uit stand en de uit de loop, heupworp, knikworp

De slagworp is de basisvorm van het handbal, elke speler moet deze eerst perfect beheersen vooraleer over te gaan tot iets anders. Het betreft zowel de slagworp uit stand als de slagworp uit de loop. Indien de aanvaller zich moet aanpassen aan de houding van de verdediger dan komen we tot varianten zoals de **heupworp** (werpbewegingen ter hoogte van de heup) en de **knikworp** (werpbeweging tegenarmzijde over het hoofd).

aanloop	werpkant	werpbeweging	Positie
<u>Richting</u>	Werparmzijde	Hoofdhoogte	LO/RO
Naar binnen	Tegenwerparmzijde	Heuphoogte	MO
Naar buiten			
Rechtdoor			
<u>Stappen</u>			
1,2 of 3			

Sprongworp

Indien de speler voldoende sprongkracht bezit, kan de sprongworp aangeleerd worden.

aanloop	werpkant	werpbeweging	Positie
<u>Richting</u>	Werparmzijde	Snel	LO/RO
Naar binnen	Tegenwerparmzijde	Vertraagd	MO
Naar buiten			LH/RH
Rechtdoor			Pivot
<u>Passen</u>			Tegenaanval
1,2 of 3			

Valworp

Belangrijk bij het aanleren van de valworp is eerst en vooral het leren landen.

Balaanname	werpkant	werpbeweging	Positie
Frontaal	Werparmzijde	Hoofdhoogte	Pivot
Zijwaarts	Tegenwerparmzijde	Heuphoogte	LH/RH

2.2.2.2 *Passen en passvariatie*

Hier ligt de nadruk op de **laterale pass** en **passvariatie**. De laterale pass is de meest voorkomende pass in het handbal. Bij het rondspelen van de bal (fixeren en vlotten richting doel) is het belangrijk dat hij technisch correct uitgevoerd wordt, steeds in voorwaartse beweging. Dit wil zeggen dat deze **doelgevaarlijk** dient te zijn om de verdediger te binden en zo overtal te creëren. We onderscheiden de pass naar werparmzijde (bv. pass van LO naar MO voor een rechtshandige) en de pass naar tegenwerparmzijde.

Hierbij dient zeker de aandacht te gaan naar het **snel en kort wapenen**. Dit kan in eerste instantie via een korte draaibeweging langs onder rond de schouderas om de schoudermusculatuur goed te ontwikkelen. Nadien dient het snel bovenwaarts wapenen ingeoefend te worden.

Verder dient er gewerkt te worden aan:

- Passzekerheid.
- Vergroten van de passlengte.
- In voorwaartse beweging pass geven.
- Doelgericht pass geven.
- Aanleren van de botspass als tactisch hulpmiddel
- Aanleren van de contrapass als tactisch hulpmiddel.

2.2.2.3 *Vangen*

Naast het vangen van de ‘perfect’ geworpen bal is het belangrijk dat we ook de vangtechnieken oefenen van passen die niet op borsthoogte toegespeeld worden:

- Onderhandse vangtechniek.
- Oprapen in beweging van een rollende bal.

2.2.2.4 *Passeerbewegingen*

Bij de JM10 werd de aandacht vooral gelegd op het vrijlopen van de aanvaller zonder bal. Daarvoor dient de aanvaller gebruik te maken van snelle richtingsveranderingen en loopschijnbewegingen om de verdediger op het foute been te zetten. Bij de JM12 worden de eerste specifieke schijnbewegingen met bal aangeleerd. De schijnbeweging bestaat steeds uit een combinatie van bewegingen, namelijk de schijnbeweging en het vervolg.

Men kan vier schijnbewegingen onderscheiden:

1. Richtingsverandering: een variante 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. 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 eigenlijk slechts twee vervolgacties, de doorbraak langs werparmzijde en tegenwerparmzijde, telkens met als doel om te shotten of om een medespeler aan te spelen.

Bij de JM12 en JM14 zullen de volgende schijnbewegingen met bal worden aangeleerd:

1. 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.
2. Vervolgens wordt overgegaan naar de **schijnbewegingen met bal, met als eerste de passeerbeweging na landing op één voet**: gebruikmakend van een lichaamsschijnbeweging en een richtingsverandering met bal. De bal wordt ontvangen in de zweeffase net voor de landing (nulcontact). De schijnbeweging wordt gevolgd door een **dribbel**. Dit is een beweging die veel zal gebruikt worden tegen een offensieve 0-5,1-4 of 1-5 om optimaal gebruik te maken van de diepte van de verdediging.
3. Naderhand kan bij deze schijnbeweging de schijnpass en de schijnworp toegevoegd worden (**handbaldribbel na schijnschot of pass**).

4. Het **doorbreken zonder dribbel** moet systematisch ingeoeffend te worden. Hiervoor is er namelijk een grote mate van automatisering van de passencombinaties nodig, bij de minder talentrijke spelers kan hier heel wat tijd over gaan.
 - a. Automatisering van de schijnbeweging naar werparmzijde en tegenwerparmzijde zonder verdediger, er kunnen kegels e.d. gebruikt worden.
 - b. Trainen van de vervolgactie. Doorbraak met/zonder dribbel, met shot zonder dribbel en met verschillende shot en passvarianten (ook hier geldt dat de schijnbeweging door alle kinderen op alle posities moeten worden aangeleerd).
 - c. Uitvoeren van de juiste schijnbeweging tegen een actieve verdediger.
5. In deze leeftijdscategorie dient ten slotte ook de **schijnbeweging vanuit parallellanding** ingeoeffend te worden.

De volgende aandachtspunten mogen niet uit het oog verloren worden:

- Niet vertrekken vanuit dribbel, want dan is er een grote kans op loopfouten en er is minder dynamisch spel.
- Aanzetten in de ruimte, langs de verdediger.
- De bal steeds trachten hoog en vrij te houden.
- Evenwicht.
- Niet te snel met overhaalbeweging werken omdat de spelers te weinig laterale verplaatsing zullen maken.

2.2.2.5 Individuele 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. Onder actieve verdediging verstaan we:

- Tegenspeler bekampen.
- Aanvalsspel storen.
- Fouten uitlokken.
- Bal veroveren.

Dit zullen de spelers pas beheersen op het moment dat ze de verschillende individuele bewegingstechnieken en mogelijkheden onder de knie zullen hebben. Het belangrijkste element daarin is de benenarbeid, dit is echter niet enkel zo voor deze categorie!

Benen- en armenarbeid

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:

- Te grote stappen zetten.
- Niet huppelen.
- Te trage richtingsverandering.
- Lichaamszwaartepunt ligt te hoog.
- Geen kruisstappen maken.

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. Belangrijk hierbij is het trainen van de snelheid, beweeglijkheid en reactiesnelheid van benen en armen.

1-1 situatie met bal

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

Indien men even de pivot 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 hoofdhoogte bevinden en men houdt een veiligheidsmarge in van één armlengte om onverwachte bewegingen te kunnen opvangen.

Vanuit deze positie zijn er enkele mogelijkheden denkbaar die geoefend dienen te worden:

1. De aanvaller probeert al **dribbelend langszij** 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.

2. De aanvaller neemt een **shotpositie** in:

In dit geval mag de verdediger in geen geval afwachten en moet hij contact gaan maken 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. Voor het eerst is er werkelijk sprake van lichaamscontact, we merken op dat dit steeds balgeoriënteerd 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 offensieve verdediging (1-5 of 3-3) is de verdediger er zeker van dat hij eventuele fouten nog steeds kan rechtzetten gezien de aanvaller minstens nog één dribbel nodig zal hebben. De verdediger dient de tegenstander goed te observeren om verrassingen tot een minimum te beperken. Hij mag niet blijven staan maar dient een stap te zetten in de richting van de loopweg van de aanvaller.

4. De aanvaller gaat **omhoog om te shotten**:

Gezien de karakteristieken van de offensieve verdediging 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 zaken er nog bij:

- Loopweg goed observeren.
- Niet gelijktijdig omhoog gaan.
- Met beide benen gelijk springen.

1-1 situatie zonder bal

Volgende **basisregels** moeten van jongen af aan bijgebracht worden:

- Altijd tussen bal en doel opstellen ('man met bal – ik – doel' principe).
- Nooit bal én tegenstander uit het oog verliezen (perifeer zicht).
- Altijd bereid zijn om een medespeler te gaan helpen.

Het belangrijkste principe van de 1-5 is dat elk verdediger moet trachten te verhinderen dat een aanvaller de 9-meter binnendringt. De beste loopweg moet versperd worden en indien nodig doorgegeven worden 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 offensievere positie.
2. **Pass 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.

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.

2.2.2.6 De doelverdediger

De doelverdediger heeft een zeer belangrijke rol in het handbalspel. Hij kan alleen het verschil maken in een wedstrijd. Vandaar dat keepers van jongsaf aan aandacht verdienen. Als jeugdtrainer dien je er ook op te letten dat niet steeds het minst behendige of minst beweeglijke kind verzeilt geraakt in het doel. Om op lange termijn goede keepers te ontwikkelen voor de eerste ploeg, dienen eerst en vooral goede atleetjes hun kans te krijgen in het doel. Laat daarom bij de J/M12 meerdere spelertjes om beurt in het doel plaats nemen. Zo leren zij enerzijds het spel van de keeper kennen. Anderzijds doen toekomstige doelverdedigers zo op al de verschillende spelposities ervaring op, dit kan later van grote waarde zijn. Bijkomend belangrijk voordeel is dat de toekomstige keeper zo mee zijn veelzijdigheid en coördinatieve en conditionele capaciteiten ontwikkelt. Er moet absoluut vermeden worden dat een keeper de hele training lang in zijn doel staat en eenzijdig traint.

Door voldoende aandacht te schenken aan de doelverdediger en door alle spelertjes om beurt in het doel te laten plaatsnemen, kunnen op termijn een drietal kinderen overblijven per ploeg die het verdedigen in doel fijn vinden. Het is aan de jeugdtrainer om te observeren welke kinderen nu echt plezier vinden in het doel en welke kinderen de beste eigenschappen hiervoor vertonen op vlak van beweeglijkheid, handigheid en psychische aspecten:

- Motorische veelzijdigheid.
- Aanleg voor coördinatie.
- Bijzondere actie- en reactiesnelheid.
- Gebrek aan angst voor harde ballen.
- Een grote gestalte is een criterium maar geen selecterende factor.

Eens 11 à 12 jaar dan is de tijd gekomen om de doelmannen/vrouwen hun basistechniek aan te leren en te trainen. Er moet rekening worden gehouden met hun leeftijd en gestalte, want ze zijn op deze leeftijd nog lang niet volgroeid en beschikken nog niet over een sterke sprong- en lichaamskracht. Elke overbelasting is uit den boze. Het aanbrengen van de basistechnieken moet op een erg variabele manier gebeuren maar laat ruimte voor een persoonlijke ‘stijl’ van de toekomstige keeper. We zien immers dat wereldkeepers elk hun eigen individuele stijl vertonen. Maar desondanks moet de toekomstige keeper toch eerst de basistechnieken aangeleerd krijgen om hoog, halfhoog en laag geworpen ballen doeltreffend te pareren. Zo wordt voorkomen dat fouten in het bewegingsverloop geautomatiseerd zouden worden.

Aanleren basistechnieken:

1. In eerste instantie is het aanleren van de **basishouding** belangrijk. Elke actie vertrekt immers vanuit de basishouding.
2. Er wordt vervolgens gestart met het stoppen van **hoog geworpen ballen met twee handen** en met **afstootbeen aan niet- balzijde**.
3. Daarna komt het **stoppen van laag geworpen ballen met uitvalspas en één hand**. De arm/hand mag in het begin voor de voet blijven, zodat de doelman niet in doel valt. Indien de keeper goed zijn evenwicht kan bewaren, kan hij zijn arm en hand wel van achter zijn been laten komen. Voor het gebruik van de andere arm/hand zijn er verschillende mogelijkheden:
 - Deze arm kan in het verlengde van de rechter schouder worden achter gehouden voor de voorspanning van de borstkas en het afschermen van dit doelvlak bij afwijkende ballen.

- De hand kan de ruimte tussen de benen afschermen.
 - Indien de keeper de bal tijdig ziet aankomen, kan hij/zij met beide handen de bal afstoppen.
4. Voor het stoppen van **half hoog geworpen ballen** wordt in eerste instantie geopteerd voor een zijwaartse uitstapbeweging.
 5. Ook de **opstelling** van de keeper t.o.v. de bal en het doel komt reeds aan bod, net zoals het **verplaatsen** in het doel.
 6. De opstelling en basistechniek van de keeper bij hoekshot en shot vanuit cirkelpositie wordt summier aangehaald.

2.3 Tactische bouwsteen

Kernwoorden tactische bouwsteen

Basistactiek
Beslissingstraining
Groepstactiek
1-5 verdediging
3-3 verdediging
Zelf oplossingen zoeken
Creativiteit

2.3.1 Wat is belangrijk bij de tactische bouwsteen?

Tabel 15: Ontwikkeling tactiek

	J/M12	J/M14
Accent	basistactieken aanleren individuele tactiek groepstactiek	basistactieken aanleren en verbeteren beslissingstraining individuele tactiek groepstactiek
Inhoud	1-1 zonder en met bal 2-1, 2-2 positie-aanval aanleren samenspel in de breedte give-and-go helpen in verdediging individuele tegenaanval	1-1 zonder en met bal vlotten samenspel in breedte en diepte eenvoudige wissel contrabeweging doorgeven-overnemen in verdediging helpen in verdediging snel bal opbrengen
!	leergesprek zelf oplossingen laten zoeken constructieve feedback dynamiek en creativiteit positievariabiliteit	

De individuele 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. In deze fase dient tactisch de basis gelegd te worden voor later.

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

1. **Individuele tactiek:** hieronder verstaan we de acties die onder de 1-1 situatie vallen.

2. **Groepstactiek:** hieronder verstaan we de situaties waar minstens één medespeler mee betrokken is.
3. **Teamtactiek:** hieronder verstaan we het algemene concept, waaronder beide voorgaande elementen passen.

Wat hier heel duidelijk moet gesteld worden, is 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. In de leeftijdscategorieën J/M12 en J/M14 worden dan ook vooral de individuele tactische vaardigheden ontwikkeld en kleine groepstactische situaties ingeoeft.

Belangrijk hierbij is dat de spelers op termijn:

- De spelsituatie snel leren observeren en analyseren.
- De keuzemogelijkheden leren zien.
- De juiste keuze leren maken.
- De juiste oplossing leren uitvoeren.

Ze dienen **zelf te leren nadenken** en hun **creativiteit** te ontwikkelen. Als trainer dien je hen hierbij te helpen via bv. **beslissingstraining** en leergesprekken. Dit is een zeer lang leerproces waar ervaring op termijn een belangrijke rol zal spelen.

Op het gebied van ploegtactiek komt enkel een eerste verdedigingssysteem aan bod, waarbij er evenwel uitgegaan wordt van de ontwikkeling van de individuele verdedigingscapaciteiten en de eerste basistactische afspraken aangeleerd worden. Bij de J/M10 werd als verdedigingssysteem geopteerd voor individuele mandekking. Dit blijft belangrijk maar nu kan er overgegaan worden naar een offensieve 1-5 verdediging via de 0-5 en 1-4 verdediging, en indien deze beheerst wordt, een 3-3 verdediging. Dit is een goede voorbereiding op een 3-2-1 verdediging bij de J/M16. Er wordt steeds geopteerd voor offensieve verdedigingssystemen om zo de individuele vorming van de verdediger, maar ook van de aanvaller, te stimuleren.

Verder is het ook belangrijk dat we kinderen op deze leeftijd nog niet vastpinnen op één positie. We moeten de kinderen juist ervaring laten krijgen op alle posities.

2.3.2 Individuele tactiek

In de 'Basistraining' staat de individuele technische en tactische vorming voorop. In aanval en verdediging 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 en hen te leren wanneer ze welke kunnen toepassen om de 1-1 te winnen.

2.3.2.1 Aanval

In aanval betreft het hier:

- **Loopwegen zonder bal:** timing van instarten, loopweg in de ruimte, met richtingsverandering, in beweging bal ontvangen.
- **De 1-1 zonder bal:** vrijlopen t.o.v. een verdediger.
- **De 1-1 met bal:**
 - Shotvarianties
 - Aanspeelvarianties
 - Pass- en shotschijnbeweging
 - Lichaamsschijnbewegingen met/zonder bal
 - Vrijdribbelen
 - Loopwegen

De spelers moeten leren hoe ze in de 1-1 tot een doelmoment kunnen komen of een medespeler kunnen vrijspelen. De trainer moet daarbij de creativiteit van de spelers aanmoedigen.

2.3.2.2 Verdediging

In verdediging krijgt ook de individuele verdedigingstraining de grootste aandacht (zie ook bij 'Individuele verdedigingstechniek'):

- 1-1 tegen aanvaller zonder bal
- 1-1 tegen dribbelende aanvaller
- 1-1 tegen aanvaller met bal

Hierbij dient de speler het volgende onder de knie te krijgen:

- Bal bekampen
- Tussen aanvaller en doel blijven
- Leren contact nemen (niet klemmen, niet duwen)
- Leren blokken
- Perifeer zicht (altijd man en bal in het oog houden)
- Aanvalsspel storen
- Fouten uitlokken
- Bal veroveren

2.3.2.3 *Tegenaanval*

Verder wordt de individuele tegenaanval getraind. Dit zal in eerste instantie de tegenaanval vanuit dribbel zijn. Het leren geven van de lange pass vraagt veel training. De keeper zal in eerste instantie leren snel de bal te recupereren en in het spel te brengen. De lange pass wordt ingeoeft, maar daarvoor dient er ook reeds voldoende werpkracht aanwezig te zijn.

2.3.3 *Groepstactiek aanval*

Er wordt uitgegaan van een **positie-aanval in 3-3 formatie**, dit wil zeggen met één cirkelspeler. De 2-4 is gezien de grote passafstand tussen beide opbouwers niet dadelijk aangewezen. De positie-aanval is de uitgangspositie en biedt een grote hoeveelheid aan tactische mogelijkheden. 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 doelmoment kunnen komen of een medespeler kunnen vrijspelen. Hierbij horen eveneens de 2-1 en 2-2 situatie. Er worden zeker nog geen ‘nummertjes’ of tactische aanvalssystemen ingestudeerd. Het vrije spel uitgaande van de individuele capaciteiten, het leren toepassen van de tactische basisbeginselen en eenvoudige positiewissels wordt gestimuleerd.

2.3.3.1 *Methodiek*

In de basistraining onderscheiden we vier standaardsituaties:

Tabel 16: Tactische standaardsituaties in aanval

Standaardsituatie	Basistechniek/tactiek
Positie-aanval	Vlottend bal rondspelen tussen twee verdedigers
	Samenspelen met een medespeler
	Loopwegen
	Eenvoudige wissels met/zonder bal
	Doelworp
Contra	Passrichting afbreken
	Passschijnbeweging
1-1 situatie	Lichaamsschijnbeweging met/zonder bal
	Worp- passschijnbeweging
	Uitspelen van een medespeler
	Doelworp
Relatie met de pivot	Aanspeelvarianten (opbouwer)
	Give-and-go
	Aanspeelbaar maken (pivot)

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

2.3.3.2 Van fixerend naar vlottend rondspelen

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

1. De spelers zullen enkel met slagworp passen geven.
2. Vooraleer de pass te geven moet je doelgevaarlijk zijn.
3. Oogcontact zoeken met de passontvanger.
4. Pass op schouderhoogte geven.
5. Pass in voorwaartse beweging geven.
6. De uitgangspositie herinnemen na de pass.
7. De beweging inzetten wanneer de passgever klaar is.
8. Bal in snelle voorwaartse beweging vragen.
9. Zowel de bal als de tegenstander in het oog houden.
10. Oogcontact zoeken met de pasgever.

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, enz.) Elke vorm dient in een soort wedstrijdssituatie verpakt te worden.

Om tenslotte in aanval een overtalsituatie en een vrije doelkans te creëren is, is het noodzakelijk dat de aanvaller niet alleen zijn eigen verdediger al fixerend bindt, hij dient ook een tweede verdediger naar zich toe te trekken. We komen dan tot het ‘**vlottend**’ **rondspelen**. Hierbij fixeert de aanvaller met boogvormige loopweg in de vrije ruimte tussen twee verdedigers waardoor deze naar hem toekomen. Net voor het contact speelt hij de bal door naar zijn medespeler. Dit vlotten tussen twee verdedigers dient veelvuldig geoefend te worden en een automatisme te worden.

2.3.3.3 *Positiewissels*

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 in eerste instantie vooral als doel om een te grote positiespecialisatie tegen te gaan.
2. Verder wordt de nadruk vooral gelegd op de **enkelvoudige wissel vanuit 1-1 duel** met de technische aandachtspunten, de loopwegen en de timing van inlopen en pass.
3. Het **inlopen van de hoekspeler naar cirkel** wordt gebruikt als verrassingselement. Iedereen dient het spel van de cirkelspeler te leren.

Er is zeker nog geen sprake van complexe aanvalssystemen of ‘nummertjes’. De spelers dienen eerste de basisprincipes te leren en te automatiseren.

2.3.3.4 *Samenspel in breedte en diepte*

In deze leeftijdscategorie wordt vooral gespeeld in de 3-3 aanvalsformatie. Dit wil zeggen dat er met één cirkelspeler wordt gespeeld. De spelers dienen in deze aanvalsformatie de beginselen van het **principe van breedte en diepte** te leren toepassen. Ze leren in eerste instantie:

- de laterale passmogelijkheden;
- de contrapass;
- het vlotten;
- het herpositioneren na de pass.

Daarnaast leren ze de basis van het **samenspel met de cirkelspeler**:

- Basisopstelling van de cirkelspeler: zoveel mogelijk dwars staan, armen klaar om de bal te vragen.
- Aanspeelmogelijkheden van de cirkelspeler: botspass in de ruimte heeft de voorkeur.
- Blok zetten door de cirkelspeler: opgelet voor aanvallende fouten.
- Meebewegen van de cirkelspeler met de bal.
- Tegenbewegen van de cirkelspeler ten opzichte van de bal.
- Give-and-go.

De overgang naar twee cirkelspelers wordt reeds aangehaald, in eerste instantie door het inlopen van de hoekspeler naar cirkelspeler. Wat belangrijk is dat de posities moeten heringenomen worden in een 2-4 formatie. In het begin gaan de opbouwers nog niet te breed. Dit gebeurt pas als de laterale lange pass voldoende beheerst is.

2.3.4 Groepstactiek 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 technisch-tactische elementen van de 1-1 situatie beheerst zijn vooraleer men in een dergelijk systeem kan stappen.

Bij de JM12 gaan we van de **mandekking** over het hele terrein via mandekking op een half terrein naar een extreem offensieve mangebonden **0-5 en 1-4 verdediging**. Zo krijgen de kinderen de kans om hun individuele basiselementen en tactische basisprincipes onder de knie te krijgen.

Individuele basisprincipes

- ‘Man met bal-ik-goal’ principe.
- ‘Bal-ik-man’ principe: de speler leert niet enkel de passlijn onder druk te zetten maar bij het eventueel missen van de bal zich ook zo opstellen dat hij het ‘man met bal-ik-goal’ principe kan toepassen.
- Leren contact nemen op een correcte manier (niet duwen en trekken).
- Leren blokken.
- Nooit bal en tegenstander uit het oog verliezen (perifeer zicht).
- Anticipatief verdedigen:
 - balontvangst verstoren;
 - aanvalsspel verstoren;
 - fouten uitlokken;
 - bal onderscheppen.

Groepstactische basisprincipes

- Doorgeven en overnemen.
- Helpen.
- De mid-achter wordt aangeleerd om tussen de pivot en bal te staan door over zijn pivot te lopen. Belangrijk is dat deze verdediger continu contact houdt met zijn of haar pivotspeler.
- In een latere fase leren de spelers af te zakken achter de verdediger die uit is op zijn man die de bal heeft. De voorste lijn wisselt dus continu van hoogste man in de verdediging. De voorste lijn krijgt zo ook inzicht dat ze zelf ook kunnen helpen in verdediging en niet altijd moeten wachten op de laatste man die helpt.

Op het moment dat de kinderen deze individuele basiselementen en tactische basisprincipes min of meer beheersen kan men ook ander gecombineerde systemen uitproberen zoals de 3-3 verdediging. Mandekking blijft evenwel een basisvorm die ook nadien nog systematisch geoefend dient te worden, op training en op wedstrijd.

Bij de JM 14 kan de stap gezet worden naar een **3-3 verdediging**. Er komt een grotere structuur naar voor, de eerste en tweede lijn leren samenwerken en elkaar coachen in verdediging. Bij deze leeftijdscategorie leren de spelers in eerste lijn bij een doorbraak elkaar helpen. Om dit te doen moeten de spelers leren om mee te schuiven in verdediging en de ruimte optisch dicht te

houden. Vanaf het moment dat de spelers moeten gaan helpen, leren ze ook terug vooruit te stappen en denktijd van de aanvaller af te pakken. De spelers leren zo dat ze centraal een sterk blok moeten vormen. Ook de hoekspelers gaan zich zodanig opstellen dat ze de centrale looplijn van de hoeken afneemt. Deze leren ook dat ze steun moeten bieden bij het naar buiten breken van de opbouwer. De spelers durven zich in de loopweg van hun aanvaller te zetten en dekken consequent de werparm van hun tegenstrever indien ze uitstappen.

2.3.4.1 Mandekking

Mandekking is in dit stadium de basis van waaruit we werken. Hier kan men op de meest efficiënte manier de technisch – tactische basiselementen aanleren. Het beheersen van de mandekking is een vereiste om later uit de voeten te kunnen in een andere zoneverdediging. Zelfs in wedstrijd situatie kan de mandekking efficiënt zijn:

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

Er zijn enkele basisprincipes waar de trainer over moet waken:

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

2.3.4.2 Offensieve 1-5 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 categorie 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. 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 (naar gestalte toe) kunnen dit veel gemakkelijker compenseren tegen een offensieve verdediging.

Kinderen moeten zich leren amuseren in verdediging!

Basisafspraken 1-5

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 positieospel 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 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.

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 snijdt moet hij worden gevolgd en begeleid.

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.

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.

Methodiek 1-5 verdediging

Een 1-5 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:

1. 3-3 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.

- De oefeningen zullen zonder doelworp gebeuren. De aanvallers geven gewoon passen, 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 moet hun man volgen indien hij snijdt en doorgeven indien hij van positie wisselt.

- 3-3 met wedstrijdsituaties. Het wedstrijdelement toevoegen (10 aanvallen, wie het eerst, enz.).

2. 4-4 Situatie

De cirkelspeler doet zijn intrede, we onderscheiden dezelfde fases als 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 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.

3. 5-5 Situatie

Hier leggen we de nadruk op de hoekverdedigers en laten we de cirkelspeler opnieuw even aan de kant. Het accent ligt op het afschermen van zijn tegenstander, het hulp bieden bij een doorgebroken opbouwer en het volgen van de snijdende hoekspeler.

4. 6-6 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.

2.3.5 Groepstactiek tegenaanval

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:

- 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 pass geven. Dit wordt wel geleidelijk aangeleerd.
- Er is nog geen sprake van tactische richtlijnen voor de 1^{ste} en 2^{de} fase van de tegenaanval. We zullen echter wel steeds aanmoedigen dat ze de bal snel opbrengen d.m.v. korte passen.

- De spelers leren naast het snel omschakelen van verdediging naar aanval ook de omschakeling maken van aanval naar verdediging. Bij een mislukte aanval keren ze zo snel mogelijk terug in verdediging.
- Bij jeugdhandbal zijn technische fouten niet uit te sluiten. Dit mag de spelers niet weerhouden steeds de tegenaanval te spelen in wedstrijd.

We moeten de kinderen op enkele markante fouten wijzen:

Voor de balbezitter:	Men mag geen 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.

2.3.6 Beslissingstraining

Om de perceptueel-cognitieve vaardigheden extra te trainen kan er gebruik gemaakt worden van specifieke beslissingstraining. In de basisscholing worden deze vaardigheden spelenderwijs aangeleerd via allerlei spelvormen. Ook bij de basistraining kan er via allerhande spelvormen of het toevoegen van moeilijkere cognitieve elementen in oefeningen aan beslissingstraining gedaan worden.

Daarnaast is het zeker zo belangrijk dat de trainer de speler leert nadenken bij de groepstactische situaties door de speler steeds attent te maken op:

- Juiste loopweg en houding: de speler loopt zo dat hij doelgevaarlijk is (eerste keuzemogelijkheid is steeds shot op doel) en nog een goed overzicht heeft, dit wil zeggen dat hij het doel ziet en nog zoveel mogelijk aanspeelpunten ziet of oplossingen openhoudt.
- De basisprincipes i.v.m. het nemen van situatiegebonden beslissingen: doelpoging of pass, laterale pass of pivot aanspelen.
- Het vrijhouden van de arm met bal, zodat de speler nog passmogelijkheden heeft onder contact.

2.4 *Mentale bouwsteen*

Kernwoorden mentale bouwsteen

Plezier

Succesbeleving

Positief zelfbeeld

Motivatie

Doorzetten

Wilskracht

2.4.1 *Wat is belangrijk bij de mentale bouwsteen?*

Net zoals bij de blok basisscholing worden de kinderen geconfronteerd met een hele waaier aan nieuwe uitdagingen. De lat ligt bijvoorbeeld hoog wat betreft het aanleren van diverse technieken en tactieken en ze worden geconfronteerd met de eerste competitievormen en hun eigen zwaktes. Bovendien ligt de drop-out in deze leeftijdscategorie nog steeds hoog en zijn de kinderen zoekende naar de sport die het best bij hen past.

Opdat de kinderen al deze uitdagingen enthousiast het hoofd blijven bieden, doorzetten en gemotiveerd blijven, is het als trainer belangrijk om de kinderen:

- Een goede basis van zelfvertrouwen te geven.
- Ieder kind op zijn eigen tempo te laten ontwikkelen.
- Succes te laten ervaren.
- Positief zelfbeeld bij elk kind te ontwikkelen.
- Ieder kind spelgelegenheid te bieden.
- Creativiteit te stimuleren.
- Steeds te motiveren.
- Intrinsieke motivatie aan te wakkeren.
- Eigen persoonlijkheid te laten ontwikkelen.

Tabel 17: Mentale ontwikkeling

	JM12	JM14
Accent	positief zelfbeeld motivatie doorzettingsvermogen wilskracht	positief zelfbeeld motivatie doorzettingsvermogen wilskracht
!	speelplezier voorbeeldfunctie constructieve feedback differentiatie spelgelegenheid voor ieder kind aanmoedigen	

2.5 *Sociale bouwsteen*

Belangrijke sleutelbegrippen bij de sociale bouwsteen

Plezier

Respect

Teamgeest

Accepteren van anderen

Luisteren

2.5.1 *Wat is belangrijk bij de sociale bouwsteen ?*

In de blok ‘basistraining’ wordt de overgang gemaakt naar het spelen op een groot veld, 7 tegen 7. De kinderen komen hier in een heel andere wereld terecht. De spelregels worden strak toegepast, er wordt gespeeld in een competitievorm en ook het rollenpatroon is in niets te vergelijken met dat van de JM10.

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.
- Het accepteren van anderen.
- Het leren luisteren naar anderen.
- Intuïtief leren handelen → creativiteit.
- Kampgeest ontwikkelen.
- Respect leren opbrengen t.o.v. tegenstander, scheidsrechter, trainer, begeleider, enz.
- Fair play.
- Eigen karakter vormen, niet laten meeslepen door de groep.
- De zaken kritisch bekijken.

Tabel 18: Sociale ontwikkeling

	JM12	JM14
Accent	respect teamgeest	respect teamgeest eigen karakter
!	speelplezier voorbeeldfunctie leergesprek constructieve feedback spelvormen met competitief karakter teambuilding	

2.6 *Bouwsteen levenswijze*

Belangrijke sleutelbegrippen bij de bouwsteen 'levenswijze'

Drinken
Douchen
Gezonde levenswijze

2.6.1 *Wat is belangrijk bij de bouwsteen 'levenswijze'?*

In de vorige bouwsteen hebben de kinderen geleerd dat drinken bij het sporten hoort en dat douchen na de sportactiviteit voor een goede lichaamshygiëne zorgt. De kinderen dienen zich nu verder bewust te worden van een gezonde levenshouding. Dit is niet alleen belangrijk voor een gezonde sportman, dit is ook belangrijk in het dagelijkse leven. Als sportclub en trainer heb je ook hierin je opvoedende rol:

- Water drinken.
- Gezonde eetgewoontes kweken, met nadruk op weinig snoepen en voldoende fruit eten.
- Op tijd gaan slapen.
- Douchen.

Tabel 19: Ontwikkeling levenswijze

	JM12	JM14
Accent	gezonde levenswijze	gezonde levenswijze
!	basisprincipes integreren communicatie met de ouders basiskennis overbrengen voorbeeldfunctie	



A decorative graphic consisting of three overlapping rectangles: a green one at the top left, a blue one in the middle containing the title, and a red one at the bottom right.

Deel 4 Opbouwtraining

Hoofdstuk 1 Algemeen overzicht opbouwtraining

1.1 Overzicht opbouwtraining VHV-ontwikkelingslijn

Tabel 20: Blok opbouwtraining VHV-ontwikkelingslijn

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

De blok ‘Opbouwtraining’ wordt onderverdeeld in drie leeftijdscategorieën:

- De leeftijd 15 tot 16 jaar oftewel de categorie J/M16 genoemd.
- De leeftijd 17 tot 18 jaar oftewel de categorie J/M18 genoemd.
- De leeftijd 19 tot 21 jaar oftewel de categorie J/M21 genoemd.

De basisvorming vormt de basis van elke handbalwedstrijd, ongeacht of het nu over breedtesport gaat of over topsport. De opbouwtraining brengt ons meer naar de prestatiegerichte sport. Er moet over gewaakt worden dat de overgang van de basistraining naar de opbouwtraining vloeiend verloopt, dit is evenwel slechts mogelijk indien alle spelers de basis goed onder de knie hebben. Het is ook belangrijk dat alle trainers van volwassen ploegen

beseffen dat ook na 18 jaar de opleiding niet afgerond is, vooral de positie specifieke scholing en de fysieke ontwikkeling moet aandacht blijven krijgen.

1.2 *Bouwstenen VHV-ontwikkelingslijn*



Figuur 5: De zes bouwstenen van de handbalopleiding

Binnen elke bouwsteen is nog steeds de **ontwikkeling van het individu prioriteit** en worden de volgende accenten geplaatst per leeftijdscategorie:

Tabel 21: Bouwstenen ‘opbouwtraining’

	15-16 jaar 3 ^{de} - 4 ^{de} leerjaar Secundair Onderwijs	17-18 jaar 5 ^{de} - 6 ^{de} leerjaar Secundair Onderwijs	18-21 jaar Hoger onderwijs
FYSIEK	specifieke coördinatie stabilisatie snelheid en wendbaarheid	specifieke coördinatie stabilisatie basiskracht snelheid en wendbaarheid	specifieke coördinatie kracht sprongkracht en explosiviteit snelheid en wendbaarheid interval
TACTIEK	groepstactiek beslissingstraining	groepstactiek beslissingstraining positiespecifieke scholing	beslissingstraining positiespecifieke scholing spelconcepten
TECHNIEK	techniekvariatie en techniekaanpassing	techniekvariatie en techniekaanpassing positiespecifieke technieken	techniekvariatie en techniekaanpassing positiespecifieke technieken
MENTAAL	motivatie verantwoordelijkheidszin engagement	motivatie ambitie verantwoordelijkheidszin engagement	motivatie ambitie verantwoordelijkheidszin engagement doelen stellen
SOCIAAL	verantwoordelijkheidszin engagement respect teamgeest	verantwoordelijkheidszin engagement respect teamgeest	verantwoordelijkheidszin engagement respect teamgeest
LEVENSWIJZE	gezonde levenswijze	gezonde levenswijze basisprincipes sportvoeding	gezonde levenswijze sportvoeding recuperatie bioritme

1.3 *Speelwijze*

J/M 16 competitievorm:

- ✓ Vorm: regionale competitie + VHV M16 en J16A-competitie + VHV J16B-competitie
- ✓ Balmaat: meisjes 1, jongens 2
- ✓ Speelduur: 2 x 25 minuten (uitgezonderd VHV competities)
- ✓ Terrein: normaal handbalterrein
- ✓ # spelers: 6+1
- ✓ Doel: normale grootte
- ✓ Specifieke reglementen: /
- ✓ Gemengd spelen toegelaten: neen

J 18 / M 19 competitievorm:

- ✓ Vorm: regionale competitie + VHV M19 en J18A-competitie + VHV J18B-competitie
- ✓ Balmaat: 2, zonder hars
- ✓ Speelduur: 2 x 30 minuten
- ✓ Terrein: normaal handbalterrein
- ✓ # spelers: 6+1
- ✓ Doel: normale grootte
- ✓ Specifieke reglementen: /
- ✓ Gemengd spelen toegelaten: neen

De jongens spelen hier ook nog met een bal maat nr. 2. Er mag nog niet met hars gespeeld worden. Ook al zijn de spelers een jaar ouder, de VHV is van oordeel dat het in functie van de technische vaardigheden voordeliger is om met een kleinere bal te spelen. Als de spelers ouder/volwassener zijn mogen ze met hars spelen en is de overgang naar maat 3 nog steeds doenbaar. Spelers die sneller volwassen en matuur zijn, zullen/kunnen al hoger spelen. Daar wordt wel maat 3 gebruikt, met hars.

J/M 22 competitievorm:

- ✓ Vorm: voorstander van een specifieke competitie. De betere spelers zullen snel de overstap maken naar de seniorencompetitie. Voor andere spelers zou het beter zijn in een aparte competitie te spelen. De meisjes gaan over naar de beloften/reserven.
- ✓ Balmaat: meisjes 2, jongens 3, met hars
- ✓ Speelduur: 2 x 30 minuten
- ✓ Terrein: normaal handbalterrein
- ✓ # spelers: 6+1
- ✓ Doel: normale grootte
- ✓ Specifieke reglementen: /
- ✓ Gemengd spelen toegelaten: neen

Veel spelers en speelsters maken op 17-18-jarige leeftijd, of zelfs vroeger, de overstap naar de seniorenploegen. Gevaar hierbij is dat hun opleiding stopt, terwijl de transitfase (18-21 jaar - de overgangsfase van jeugd- naar volwassen handbal) net een belangrijke fase is in de ontwikkeling en zij nog heel veel moeten leren. Voor de talentvolle spelers met ambitie dient hier zeker extra geïnvesteerd te worden in trainingsarbeid!

1.4 *Trainingskwantiteit en -inhoud*

In de basisopleiding hebben we veelzijdigheid als een prioriteit vooropgezet, 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 de vorige punten kunnen we volgende beleidslijnen uitschrijven:

- In de opbouwtraining wordt er vooral gewerkt aan de individuele positiespecifieke vorming. Dit mag echter niet betekenen dat één enkele speler enkel nog op eenzelfde positie zal spelen, integendeel, het moderne handbal laat toe om eenzelfde speler op verschillende positie in te zetten. De technieken moeten geperfectioneerd en geautomatiseerd worden om ze onder druk foutloos te kunnen toepassen. Tactisch wordt er vooral gewerkt aan de samenwerking in kleine groepen. Er wordt bij voorkeur een offensieve balgebonden verdediging toegepast. Op conditioneel vlak wordt er gewerkt aan de looptechniek, snelheid, kracht/stabilisatie, aerobe/anaerobe uithouding.
- 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. Voor spelers van 15-18 jaar met ambitie wordt geopteerd voor een trainingskwantiteit van 5 trainingen in de week. Bij 17-18 jarigen mag dit verhoogd worden tot 7 maal. Spelers uit de Nationale selecties moeten zeker aan dit quotum geraken waarvan ze minstens twee maal met de eerste ploeg kunnen meetrainen en indien mogelijk ook kunnen meespelen met de eerste/tweede ploeg.
- Als derde punt moeten we de spelers steunen om hun ambitie waar te maken maar ook confronteren met de eigen verantwoordelijkheden m.b.t. zijn/haar eigen prestatie en de houding binnen het ploeggegeven.

Hoofdstuk 2 De zes bouwstenen in de opbouwtraining

2.1 *Fysieke bouwsteen*

Kernwoorden fysieke bouwsteen

Veelzijdigheid

Algemene en specifieke coördinatie

Stabilisatie

Kracht

Aerobe en anaerobe uithouding

Snelheid en wendbaarheid

2.1.1 *Wat is belangrijk in de fysieke bouwsteen?*

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. De technisch-coördinatieve prestaties zouden in deze categorie heel wat hoger moeten liggen dat bij de U14.

Tabel 22: Fysieke ontwikkeling

	JM16	JM18	JM22
Accent	specifieke coördinatie		
Inhoud	specifieke coördinatie loopscholing stabilisatie veelzijdige kracht lenigheid en beweeglijkheid snelheid en wendbaarheid aerobe uithouding	specifieke coördinatie loopscholing stabilisatie basiskracht lenigheid en beweeglijkheid snelheid en wendbaarheid aerobe uithouding anaerobe uithouding	specifieke coördinatie loopscholing stabilisatie maximale kracht snelkracht explosiviteit sprongkracht lenigheid en beweeglijkheid snelheid en wendbaarheid aerobe uithouding interval
!	technische uitvoering krachtoefeningen variatie en afwisseling algemene motoriek differentiatie		

2.1.2 Coördinatie

Men kan hier 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 de voorgaande categorieën. Door de verhoogde conditionele mogelijkheden kunnen de spelers ook op coördinatief 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. Zowel in de opwarming als tijdens de rest van de training zullen meer oefeningen met een hoge coördinatieve waarde verwerkt worden.

2.1.3 Kracht en stabilisatie

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:

1. Mobilisatie en versterking van de gewrichten.
2. Stabilisatie van de romp en gewrichten.
3. Specifieke krachtvaardigheden.

Vanaf nu is er sprake van een algemene krachttraining. De sprong- en werpkrachttraining sluiten daar naadloos bij aan. Het gebruik van externe gewichten wordt opgestart. De correcte technische uitvoering dient evenwel altijd aandacht te krijgen.

In de transitfase 18-22 jaar krijgt de krachttraining een nog groter aandeel in het trainingsprogramma en wordt er specifiek getraind. Als de basiskracht voldoende ontwikkeld is, kan er meer variatie in de krachttraining ingebouwd worden en kan de maximale kracht getraind worden. Indien ook de maximale kracht voldoende ontwikkeld is, kan er begonnen worden met specifieke kracht zoals snelkracht en explosieve kracht of krachthuizing op te bouwen.

2.1.4 Lenigheid

De lenigheid dient systematisch getraind worden, indien niet gaat de lenigheid achteruit, wat een negatief effect zal hebben op het bewegingsapparaat, technische uitvoering, snelheid, kracht, meer risico op letsels, enz.

2.1.5 Snelheid en wendbaarheid

Snelheid en explosiviteit 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 pass- en actiesnelheid.
- Enz.

Het is duidelijk dat de snelheids- en wendbaarheidstraining prominent moet aanwezig zijn in de trainingen.

2.1.6 Uithouding

De spelers moeten zich er eerst van bewust worden dat een goede basisuithouding steeds van belang is, ook naar recuperatie toe. Vanaf nu kan er ook gestart worden met anaerobe trainingen. Naarmate men ouder wordt neemt intervaltraining een grotere plaats in.

2.2 Technische bouwsteen

Kernwoorden technische bouwsteen

Techniekvariatie
 Techniekaanpassing
 Positiespecifieke technische scholing
 Dynamiek en creativiteit
 Foutenanalyse en feedback

2.2.1 Wat is belangrijk bij de technische bouwsteen?

Tabel 23: Ontwikkeling techniek

	JM16	JM18	JM22
Accent	techniekvariaties en techniekaanpassing positiespecifieke technieken toepassing in wedstrijdgerelateerde situaties		
Inhoud	passvarianten sprongvarianten schijnbewegingvarianten	positiespecifieke technieken	positiespecifieke technieken
!	50/50 oefenvormen/spelvormen perfectioneren van technieken welke techniek wanneer toepassen zelf leren denken foutenanalyse constructieve feedback		

De tijd dat er echte afwerkers en aanbrengers waren is voltooid 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.

2.2.2 *Techniekvarianten*

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

2.2.2.1 *Passvarianten*

Zoals reeds eerder gezegd, wint de combinatie van de coördinatie-, techniek-, tactiek- en fysieke training meer aan terrein. Hét zwaartepunt in coördinatie-training is het technisch-tactisch geven van passen:

Slagworp	Botspas	Pas achter hoofd/rug
Pas uit de pols	Onderhandse pas	Bovenhandse pas
Borstpas	Sprongpas	Pas uit draaibeweging
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

Doordat de speler verschillende passvarianten beheerst, zal de speler in diverse spelsituaties steeds een oplossing kunnen vinden en technisch uitvoeren.

2.2.2.2 *Sprongworpvarianten*

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	Staplengthe	Afstootbeen
0	Uit de loop	Lang	Links
1	Uit stand	Kort	Rechts
2	Uit sprong	Ritme	Twee benen
3			

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		

Het is belangrijk om vroeg te beginnen om 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).

2.2.2.3 Positiespecifieke technieken

Vanaf J/M18 wordt er meer aandacht geschonken aan positiespecifieke technische scholing.

Positiespecifieke scholing van de opbouwer

Worpvarianten

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	Werbeweging	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: doelworp, aanspelen, pass.

- **Loopschijnbewegingen**

Eigenlijk horen de loopschijnbewegingen eerder bij de groeptactische opleiding gezien ze afhankelijk zijn van de passgever en de passontvanger. Loopschijnbewegingen worden hoofdzakelijk zonder bal 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:

- Richtingsverandering
- Lichaamsschijnbeweging (na landing op één been, twee benen, overhaal, draaibeweging, meervoudige schijnbeweging, enz.)
- 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 passvarianten aanleren:

- **Slagworp**

Dit blijft de meest aangewende pass. 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

Deze spelers beschikken over een heel groot 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.

Worpvarianten

Aanzet	Werputvoering	Werpbeweging
Positie diep	Direct hard	Wapenen
Positie hoog	Geplaatst	- naar voor
Als opbouwer	Draaibal	- naar achter
1.2.3 stappen	Lob	Hoogte
linkerbeen		- hoofdhoogte
rechterbeen		- 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
 - Schijnbeweging naar buiten
 - Overhaalbeweging
 - Pirouette

Pass- en aanspeelvarianten

Voor de polspass wordt door een hoekspeler beduidend meer toegepast dan door de opbouwer, vooral bij de opzetbeweging.

Positiespecifieke scholing van de cirkelspeler

Worpvarianten

Aanzet	Werputvoering	Werpbeweging	Werputvoering
<u>Balaanname</u>	<u>Werparmzijde</u>	<u>Wapenen</u>	<u>Direct hard</u>
- 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 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

Pass- en aanspeelvarianten

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

2.2.3 Techniekaanpassing – beslissingstraining

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.
3. Het kiezen van een bepaalde techniekvariante.

Bij het waarnemen van een situatie moet een speler niet alleen kijken naar zijn tegenstanders en het doel 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 (pass/shot/schijnbeweging/...).

Dan komt de Hoe - keuze. Op welk manier ga je je actie uitvoeren (botspass/gestrekte pass/...)?

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 info 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 uitgeklerde situatie en verhogen de moeilijkheidsgraad gradueel.

2.2.4 De doelverdediger

De doelverdediger heeft een zeer belangrijke en speciale rol in het handbalspel. Hij kan alleen het verschil maken in een wedstrijd. Vandaar dat keepers van jongsaf aan specifieke aandacht verdienen, tijdens de ploegtraining maar ook tijdens aparte keepertraining. Het is aangeraden om een aparte keepertrainer in de club aan te stellen die de opleiding van de keepers op zich neemt en die de andere trainers ondersteunt en stuurt.

In regel moeten de doelverdedigers volgende eigenschappen hebben:

- Motorische veelzijdigheid
- Goede coördinatie hebben.
- Zeer grote reactie- en actiesnelheid hebben.
- Geen angst hebben.
- Mentaliteit
- Kanaliseren van emoties
- Een grote gestalte is een criterium maar geen selecterende factor.

Bepaalde lichamelijke problemen kunnen via intensieve training gecompenseerd worden.

2.2.4.1 Basistechnieken en -varianten

Indien de eerste basistechnieken om hoog, halfhoog en laag geworpen ballen te stoppen, aangeleerd en goed ingeoeft zijn, kan de stap gemaakt worden naar volgende bijkomende technieken en **varianten**:

- Stoppen van hoog geworpen ballen met 1 hand en met afstootbeen balzijde.
- Stoppen van laag geworpen ballen met uitvalspas en één hand waarbij de knie van het afstootbeen naar beneden draait om de ruimte tussen beide benen te verkleinen
- Stoppen van laag geworpen ballen met behulp van hordenzit.
- Hampelmann.

Verder wordt specifiek aangeleerd hoe ze zich moeten opstellen voor shots op **hoek** en **pivot** en welke technieken ze hier kunnen gebruiken.

2.2.4.2 *Eigen stijl*

Bij doelverdedigers 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.

2.3 Tactische bouwsteen

Kernwoorden tactische bouwsteen

Beslissingstraining

Groepstactiek

Ploegtactiek

3-2-1 verdediging

6-0 verdediging

2.3.1 Wat is belangrijk bij de tactische bouwsteen?

Tabel 24: Ontwikkeling tactiek

	JM16	JM18	JM22
Accent	beslissingstraining positiespecifieke scholing uitgebreide groepstactische scholing spelconcepten		
Inhoud	2-2 blok en afrol overgang naar 2 ^{de} pivot positiewissels 3-2-1 verdediging snel bal opbrengen	2-2 breedte en diepte overgang naar 2 ^{de} pivot positiewissels loopwegen 6-0 verdediging snelle overgang verdediging- aanval tweede fase tegenaanval	breedte en diepte loopwegen positiespecifiek tempo 5-1 verdediging 6-0 verdediging tweede en derde fase tegenaanval
!	leergesprek zelf oplossingen laten zoeken constructieve feedback dynamiek en creativiteit positievariabiliteit		

In principe leren we gewoon de juiste Wat - keuze te herkennen. Daarmee willen we zeggen dat de speler in functie van de situatie moet beslissen wat hij moet gaan doen (pass/shot/schijnbeweging/...).

De spelers worden zo geschoold dat ze per situatie zullen leren wat ze het beste 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.

2.3.2 Methodiek beslissingstraining

2.3.2.1 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.

2.3.2.2 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.

2.3.2.3 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.

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.

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

2.3.3 Tactiek aanval

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

We kunnen de aanvalstraining onderverdelen in drie standaardsituaties. Het grootste aandeel (60%) wordt ingenomen door het positiespel. 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 positiespecifieke scholing zitten, tijdens de opwarming moeten ook voldoende individueel technische oefeningen blijvend herhaald worden. Baltechnische zekerheid is immers van primordiaal belang.

2.3.3.1 Individuele tactiek

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

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

2.3.3.2 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, enz.).

2.3.3.3 Teamtactiek

De teamtactiek is ondergeschikt aan de groepstactiek. We beginnen met de elementaire aanvalsconcepten 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.

2.3.3.4 Positiespel

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

Volgende zeven 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.

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. 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, dan stelt hij zich op diep in de hoek. De hoekspeler moet leren wanneer hij waar moet staan omdat hij indien er overtal gecreëerd is, diep moet blijven staan om in een gunstige positie naar shot te kunnen gaan. 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.

Tempo

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

2.3.3.5 *Positiewissels*

Hieronder 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.

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.

2.3.3.6 *Positiespecifieke scholing van de opbouwer*

De opbouwer blijft de dragende speler hoewel de hoekspelers en de pivot 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. Hij dient verschillende techniekvariaties te beheersen en te leren wanneer hij welke best toepast om tot succesvolle oplossingen te kunnen komen.

2.3.3.7 *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 pivot zullen overgaan is het aangeraden om hen ook de specifieke technieken en basistactieken van die positie aan te leren. Hij heeft eveneens een belangrijke rol in het opentrekken van het spel en het creëren van overtal door een goede opzetbeweging. Hij dient dan ook sterk te zijn in de 1-1 in een kleine ruimte.

2.3.3.8 *Positiespecifieke scholing van de cirkelspeler*

De cirkelspeler heeft een heel belangrijke rol in het aanvalsspel en het creëren van ruimte voor de opbouwspelers en voor zichzelf. Hij dient te leren spelen in functie van de ploeg. Bij de J/M16 ligt de nadruk op het zetten van een sper en het spelen van blok en afrol. Nadien wordt dit samenspel verder uitgebreid. Gezien de pivot normaal gezien onder constante bewaking staat, zijn schijnbewegingen voor hem een belangrijk hulpmiddel om in balbezit te kunnen komen.

- Schijnsper
- Bal gaan vragen op de 9 meter

- Bal vragen aan één kant en plots andere kant oplopen.
- 1-1 situatie in balbezit

2.3.4 Tegenaanval

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

Maar ook de snelle omschakeling van aanval naar verdediging mag niet vergeten worden.

2.3.4.1 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 pivot 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.

2.3.4.2 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 overtalsituatie kan creëren. Indien er geen lange pass 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, in praktijk zal de middenman zich een klein beetje laten terugvallen.

2.3.4.3 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.

2.3.5 Tactiek verdediging

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 verdedigingen gaan we nu naar de balgebonden 3-2-1 verdediging. Enkel als de basisprincipes van de 3-2-1 beheerst worden, kan men ook overstappen naar de 6-0 verdediging.

2.3.5.1 3-2-1 verdediging

Evenals de 1-5 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 en de 1-1, deze moeten vanaf nu zeker positie specifiek getraind worden. Het doel is om steeds een overtalsituatie te creëren aan balzijde. Daardoor is de diepte van de verdediging groot maar is de breedte natuurlijk smal.

Er zijn er tien algemene basisregels:

1. Heel de verdediging schuift mee naar balzijde.
2. Snel uitstappen en snel 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.

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 situatie
2. 4-3 situatie
3. 4-4 situatie
4. 6-6 situatie

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

Men kan bij elke vorm verschillende moeilijkheidsgradaties inbouwen: aanvallers mogen niet dribbelen, enkel pass naar pivot met botspass, geen positiewissels, enz. Men kan ook de ruimte begrenzen of overtalsituaties (twee pivots) creëren.

2.3.5.2 6-0 verdediging

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.

2.3.5.3 Individuele mandekking op één persoon

De VHV vindt het wedstrijdresultaat bij de jeugd van ondergeschikt belang. De spelers op het veld moeten wel gaan om te winnen, maar de coach dient in zijn achterhoofd te houden dat de individuele ontwikkeling van de speler op lange termijn prioritair is. Evenwel wordt regelmatig op het terrein bij de jeugd individuele mandekking gespeeld op de beste speler van de tegenpartij. De VHV is bij de jeugd hier geen voorstander van. Enerzijds wordt de ontwikkeling van deze aanvallende speler hierdoor belemmerd, want hij wordt voortdurend uit het spel gehouden. Anderzijds leert de verdediging hierdoor ook niet verdedigen tegen een sterkere speler.

2.3.5.4 Positievariabiliteit

Positievariabiliteit geldt niet alleen in aanval, maar ook in verdediging. Elke speler dient in verdediging te weten wat de taken zijn op elke positie. Bovendien is het noodzakelijk voor de ontwikkeling van de verdedigende capaciteiten dat een speler in verschillende situaties, op

verschillende posities en tegen verschillende aanvallers terecht komt. Laat een hoekspeler dus niet alleen nog maar op hoek verdedigen. Vaak zien we bijvoorbeeld dat grote spelers, wiens benenwerk en motoriek trager is tijdens de groeispurt, systematisch verdwijnen op posities waarbij ze dat benenwerk ook minder nodig hebben en ze minder in moeilijke 1-1 situaties terecht komen. Gevolg daarvan is dat ze ook niet de kans krijgen om hun benenwerk en hun 1-1 te oefenen terwijl ze dat wel broodnodig hebben voor later.

2.3.6 Doelverdediger

Naast het aanleren en verfijnen van de basistechnieken en -varianten, dient de doelverdediger zich ook verder te ontwikkelen op gebied van:

- Positionering
- Spel lezen
- Werparm lezen
- Samenwerking met verdediging
- Lancering van tegenaanval
- Probabiliteit

2.4 *Mentale bouwsteen*

Kernwoorden mentale bouwsteen

Motivatie

Ambitie

Verantwoordelijkheidszin

Doelen stellen

2.4.1 *Wat is belangrijk bij de mentale bouwsteen?*

Om een speler ten volle te ontwikkelen als handballer en persoonlijkheid, dient de trainer samen met de speler te werken aan:

- Intrinsieke motivatie
- Extrinsieke motivatie
- Aanwakkeren van ambitie
- Winnaarsmentaliteit
- Concentratie
- Coachability
- Verantwoordelijkheidszin
- Engagement vertonen
- Doelen stellen
- Kritisch zijn
- Leren omgaan met tegenvallers
- Doorzettingsvermogen
- Wilskracht
- Zelfdiscipline
- Zelfbeheersing

Tabel 25: Mentale ontwikkeling

	JM16	JM18	JM22
Accent	motivatie verantwoordelijkheidszin winnaarsmentaliteit engagement	motivatie ambitie verantwoordelijkheidszin leren omgaan met tegenvallers winnaarsmentaliteit engagement kritisch zijn	motivatie ambitie verantwoordelijkheidszin leren omgaan met tegenvallers winnaarsmentaliteit engagement kritisch zijn doelen stellen
!	individuele gesprekken aanmoedigen engagement vragen hogere eisen stellen voor eigen verantwoordelijkheid plaatsen		

2.5 Sociale bouwsteen

Belangrijke sleutelbegrippen bij de sociale bouwsteen

Verantwoordelijkheidszin

Engagement

Respect

Teamgeest

2.5.1 Wat is belangrijk bij de sociale bouwsteen?

1. Handbal moet een belangrijke plaats gaan innemen in de vrijetijdsbesteding van de kinderen. Dit is niet alleen noodzakelijk om een carrière als speler uit te bouwen, maar kan ook voor doorstroming zorgen naar een carrière als trainer of scheidsrechter.
2. 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.
3. De spelers dienen te leren zich te engageren en wat hun engagement inhoudt.
4. Respect t.o.v. de trainer, spelers, begeleiding, tegenstander, scheidsrechter, enz. blijft een basisattitude.
5. Het team wordt steeds belangrijker. De spelers dienen aandacht te hebben voor de andere spelers in het team en trachten samen een goede teamgeest te creëren. Extrasportieve en sportieve teambuildingsactiviteiten zijn hierbij nuttig. Een goede teamgeest komt de ploeg ten goede zowel op als naast het veld.
6. 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.

Tabel 26: Sociale ontwikkeling

	JM16	JM18	JM22
Accent	verantwoordelijkheidszin engagement respect teamgeest		
!	individuele gesprekken groepsgesprekken engagement vragen voor eigen verantwoordelijkheid plaatsen teambuildingsactiviteiten		

2.6 *Bouwsteen levenswijze*

Belangrijke sleutelbegrippen bij de bouwsteen 'levenswijze'

Gezonde levenswijze

Voeding

Recuperatie

Bioritme

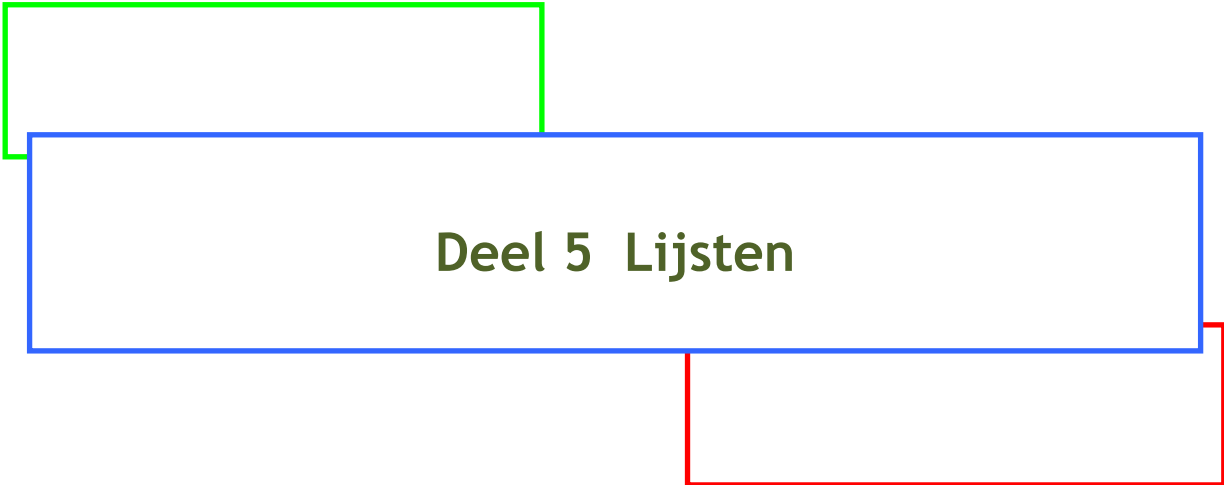
2.6.1 *Wat is belangrijk bij de bouwsteen 'levenswijze'?*

De individuele prestaties worden stilaan belangrijker naarmate men ouder wordt. Het is dan ook als speler noodzakelijk dat men oog heeft voor:

- Sportvoeding
- Recuperatie
- Bioritme

Tabel 27: Ontwikkeling levenswijze

	JM16	JM18	JM22
Accent	gezonde levenswijze	gezonde levenswijze basisprincipes sportvoeding	gezonde levenswijze sportvoeding recuperatie bioritme
!	basisprincipes integreren communicatie met de ouders kennis overbrengen voorbeeldfunctie		

A diagram consisting of three overlapping rectangular boxes. A green box is at the top left. A larger blue box is in the center, overlapping the green one. A red box is at the bottom right, overlapping the blue one. The text "Deel 5 Lijsten" is centered within the blue box.

Deel 5 Lijsten



Referentielijst

In de volgende lijst zijn de standaardwerken opgenomen waaruit de informatie voor deze cursustekst is gehaald.

De Nil K.,

2008, *Leerlijn Vlaamse Handbalvereniging.*

Schubert R., Späte D.,

2002, Deutsche Handbalbund, Handbal Handbuch. Münster, Philippka-Sportverlag, 384p.