



HANDBALCLUB SEZOENS ACHILLES BOCHOLT vzw

[www.handbalbocholt.be](http://www.handbalbocholt.be)

# Jeugdplan

# Handbalclub Sezoens Achilles Bocholt

# 2021 – 2022

## Inhoud:

<b>1.Visie en doelstellingen van de jeugdwerking van Bocholt</b>	pag.3
Doelstellingen jeugdwerking	
<b>2.Organigram</b>	pag.5
Coördinatoren	
Jeugdtrainers	
Ploegverantwoordelijken	
Taken ploegverantwoordelijken	
Tornooien	
<b>3.Sporttechnisch leerplan</b>	pag.10
Opleidingsvisie	
Evaluaties	
Opleiding/begeleiding technische staf	
Bewegingsdoelen	
<b>4.Recrutering nieuwe leden</b>	pag.16
<b>5.Drop out</b>	pag.17
<b>6.Jeugscheidsrechters</b>	pag.18
Organiseren cursussen	
<b>7.Gezond en ethisch sporten</b>	pag.19
Fair play	
<b>8.Communicatie</b>	pag.20

## 1. Visie van de jeugdwerking van Sezoens Achilles Bocholt

Het verhogen van de kwaliteit en de structuur van onze jeugdwerking (spelers, trainers en staf) zodat we in de toekomst een gezonde club kunnen blijven.

Handbalclub Sezoens Achilles Bocholt heeft naast een seniorenwerking ook een uitgebouwde jeugdwerking. Er is bewust voor gekozen om de jeugd de aandacht te kunnen geven die ze nodig heeft. Zij zijn tenslotte de toekomst van onze club.

Verder trachten we de taken beter te verdelen en meer mensen bij onze werking te betrekken zodat de werking vlot kan verlopen. Vanuit de jeugdwerking willen wij trachten om zoveel mogelijk meisjes en jongens, in contact te brengen met de handbalsport, waarbij de plezierbeleving centraal staat.

Tevens trachten we de kwaliteit en de structuur van onze jeugdwerking (spelers, trainers en staf) te verbeteren om zo op langere termijn het technisch/tactische niveau van de senioren teams op te krikken en een continuïteit van onze eerste teams op het hoogste niveau te behouden.

## Doelstellingen jeugdwerking

### Lange termijn doelstellingen

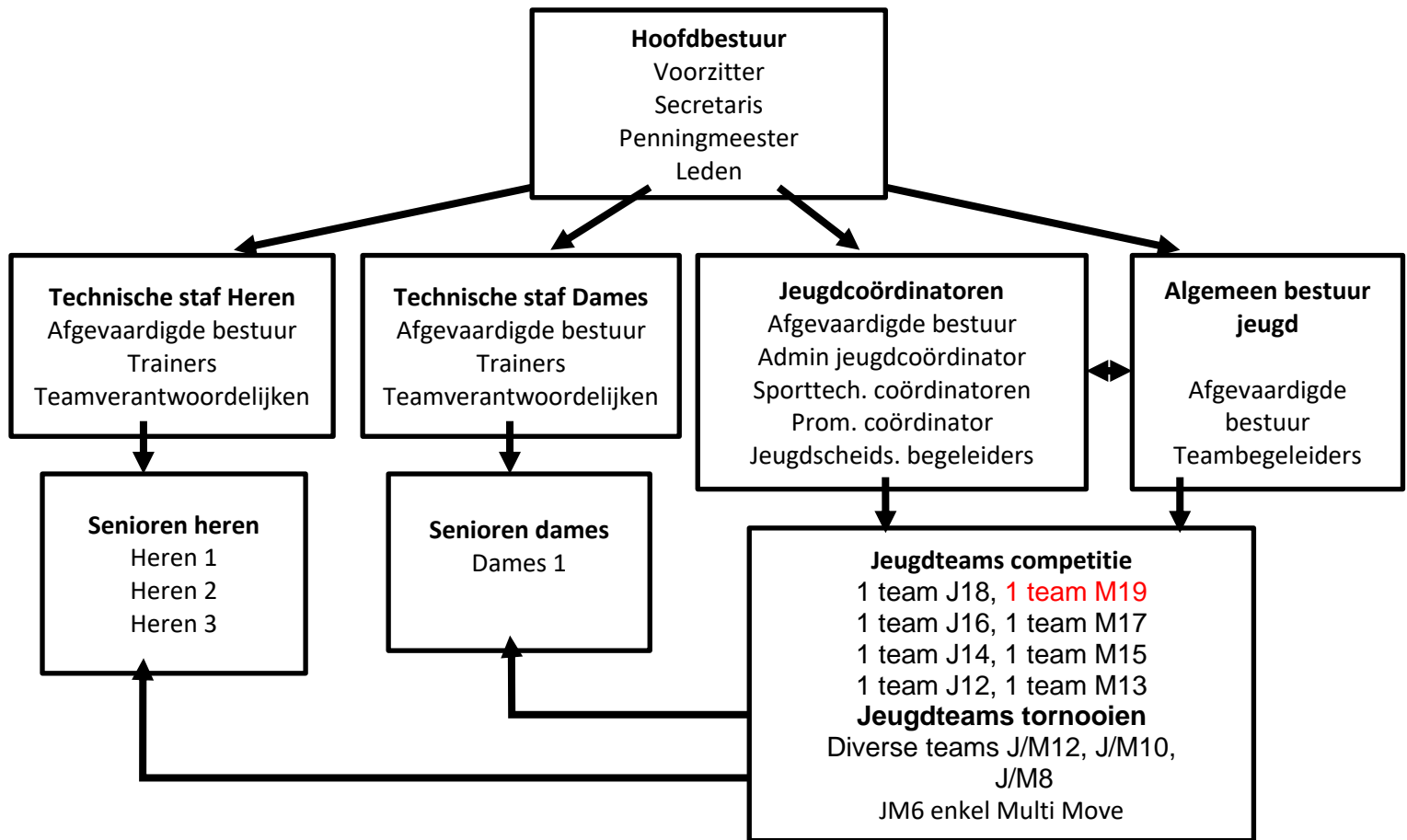
- De naambekendheid die Achilles Bocholt krijgt in de media gebruiken om de club in de breedte uit te bouwen.
- Achilles Bocholt uitbouwen tot een semi -professionele handbalclub met een stevig fundament vanuit de jeugd en vrijwilligerswerking
- Een individuele, kwalitatieve spelersopleiding aanbieden door het werken met bekwame en gediplomeerde trainers en zo de doorstroming naar een seniorenteam te bewerkstelligen.
- Jongeren aanzetten tot het nemen van een clubengagement, via grote en kleine taken binnen de club: trainer, scheidsrechter, vrijwilliger enz....
- Ouders motiveren om taken binnen de clubwerking op zich te nemen om zo het clubbestuur, jeugdbestuur, te verbreden.
- Zoveel mogelijk kansen scheppen om meisjes en jongens opgesplitst te laten deelnemen aan een zo hoog mogelijke competitie om zo te komen tot kwalitatieve opleiding.
- Door contacten op buitenlandse toernooien jongeren te laten kennismaken met andere culturen/gebruiken en op de hoogte te houden van wat de hedendaagse leef- en sportwereld te bieden heeft.
- Een warme club bieden voor onze jeugdleden waar ze zich thuis kunnen voelen en waar ze altijd terecht kunnen met vragen of problemen.
- **De continuïteit verzekeren in het voorzien van een maatschappelijk bewustzijn, de normen en waarden van onze hedendaagse maatschappij over te brengen aan onze jeugd. En dit in een sportief kader. Het leren omgaan met regels en (sociale)wetten, en dit ook trachten af te dwingen bij leeftijdsgenoten.**

### Korte termijn doelstellingen

- Behouden en onderhouden van de jeugdkern in de regio rondom Bocholt is een doel op zich. **Dit seizoen hebben we voor het eerst in alle jeugdreksen, zowel bij de jongens als bij de meisjes een team!**
- De samenwerking met de basisscholen van groot Bree en groot Bocholt wordt verder uitgebreid samen met MOEV Limburg om via mini- en streethandbal toernooien en initiatielessen kinderen te laten kennismaken met onze sport.

- De samenwerking met het Biotechnicum in Bocholt om de opleiding keuzesport te integreren in de school verder uitbouwen tot een volwaardige richting.
- Het vrijwilligerskader uitbreiden zodat de werking niet afhankelijk is van de bereidwilligheid van een enkeling. (Meer hierover in het vrijwilligersplan). Vele handen maken licht werk.
- Ook is er een samenwerking aangegaan ivm met zaterdagvoormiddag trainingen, voor kinderen van 2,5 tot 6 jaar, die samen met de Gezinsbond georganiseerd wordt waarbij een mix van bewegingsvormen wordt aangeboden (turnen en balspelen, tikspelen, ...). **Hier kan gedeeltelijk ook de focus gelegd worden op het leren omgaan met de bal (leren werpen, vangen, lopen met de bal, balbehandeling, balcoördinatie,...)**
- Jeugdspelers de mogelijkheid geven om veel te trainen door:
  - Waar mogelijk het trainingsvolume uit te breiden.
  - Extra trainingsuren te voorzien tijdens schoolvakanties of door meetrainen met een hoger team.
  - Spelers via screening en opvolging de kans geven hun lichaam beter te ontwikkelen om handbal op een verantwoorde en hoger niveau te kunnen beoefenen, ism met groep SAM.
- Iedere speler/ster een zo breed mogelijke technische basisopleiding geven.
- Het creëren van spelvreugde en teamspirit bij onze leden door niet handbalspecifieke activiteiten zoals het jeugdweekend en andere nevenactiviteiten.
- Trainers stimuleren om cursussen en nascholingen te volgen.
- Samenwerking tussen de trainers verbeteren op vlak van communicatie, doorstroming, door op gepaste tijden trainersvergaderingen te organiseren enz.
- Evaluatie met de trainers over de te volgen leerlijn.
- Evaluatie van spelers ivm hun opleiding en kennen en kunnen.
- Jeugd kansen bieden om ervaring in het training geven op te doen. Multimove project voor onze JM 8 op woensdag onder begeleiding van ervaren trainer. Een 10-tal jongeren (14-18jaar) geven omstebeurt per 2 een multimove training met een opgelegd thema. Ook op zaterdag helpen zij bij de multimove van de kleuters op zaterdagvoormiddag.
- Het bevorderen van de fair –play tijdens trainingen/wedstrijden.

## 2. Organigram



## Coördinatoren (technische staf) Achilles Bocholt

### Administratief jeugdcoördinator:

Stephan Oris                      Vinkstraat 29                      3950 Bocholt                      0473/66.08.21  
[stephan.oris@skynet.be](mailto:stephan.oris@skynet.be)

De administratief jeugdcoördinator is mee verantwoordelijk voor organisaties en administratie rond de jeugdwerking.

### Promotieverantwoordelijke:

Patrick Theuwissen                      Oude Kerkstraat 45A                      3950 Bocholt                      0485/53.59.49  
[theuwissen.arits@gmail.com](mailto:theuwissen.arits@gmail.com)

De promotieverantwoordelijke staat in voor promotieprojecten met als doel: aanwerving van leden.

### Sporttechnische jeugdcoördinatoren:

Lieke Doeswijk                      Heuvelstraat 48                      3950 Bocholt                      0494/36.33.25  
[lieke05@hotmail.com](mailto:lieke05@hotmail.com)

De sporttechnische jeugdcoördinator is verantwoordelijk voor de sporttechnisch sturing/begeleiding van de jeugdtrainers.

### Verantwoordelijke jeugscheidsrechters:

Verantwoordelijken voor de planning van de jeugscheidsrechters:

- Diane Palmans
- Gaby Van Den Biggelaer
- **Ivan Vaes**

Deze zorgen binnen de club voor de aanduidingen van de jeugscheidsrechters, zij stellen in overleg de schema's op voor de te leiden wedstrijden en wie de begeleiding op zich zal nemen van de jeugscheidsrechters op/naast het terrein bij de wedstrijden.

Hiervoor zijn volgende begeleiders (van de jeugscheidsrechters) voorzien:

John Schrooten                      Hulstraat 3                      3950 Bocholt                      0494/72.68.21  
[johnschrooten@hotmail.com](mailto:johnschrooten@hotmail.com)

Casper Beulakker                      Jennenstraat 5                      3950 Bocholt                      0472/03.73.98  
[casper.beulakker@gmail.com](mailto:casper.beulakker@gmail.com)

Ivan Vaes                      Brogelerweg 89                      3950 Bocholt                      0474/52.33.46  
[ivan@datrix.be](mailto:ivan@datrix.be)

## Jeugdtrainers

### Multimove project op woensdag en zaterdag

Naam	Geboortedatum
Diete Crijns	18 juli 2003
Colien Jaeken	16 mei 2004
Lotte Tielen	14 april 2005
Valerie Goossens	18 april 2005
Magali Jannis	1 juli 2005
Geike Keppens	10 januari 2006
Bea Braeken	5 januari 2007
Morena Neyens	19 maart 2007
Maitte Eerlings	23 april 2007
Brent Arits	7 mei 2007
Maité Delemarre	29 mei 2007
Lukas Theuwissen	3 september 2007
Ties Theuwissen	20 december 2007
Too Vrolix	4 februari 2008
Wout Pagnaer	2 juni 2008
Kamiel Nelissen	12 september 2008

o.l.v. Ines Stakenborg (woensdag)      Lic LO  
 en Laura Heyninckx (woensdag en zaterdag)      Initiator

<b>J/M 8:</b>	Lotte Tielen: Laura Heyninckx Ines Stakenborg	Aspirant Initiator Initiator Lic LO
<b>J/M 10:</b>	Jilly Achten Peter Vangompel	Initiator Geen
<b>J 12:</b>	Lieke Doeswijk Jorn Ceysens	Master LO/Tr B Bachelor LO
<b>M 13:</b>	Femke Leurs	Initiator
<b>M 15:</b>	Mathy Corstjens	Initiator
<b>J 16 :</b>	Hub Maes	Trainer A/Jeugdsportco VTS
<b>J 18:</b>	John Schrooten Bart Verveckken	Asp. initiator Bachelor LO
<b>Keepertrainers jeugd:</b>	Ines Stakenborg Stef Gijbels An Rosseau	Lic.LO geen Initiator

## Ploegverantwoordelijken

J/M 8:	Kim Heynickx
J/M 10:	Kim Heynickx
J12:	Silvie Daniëls
M13:	Carlo Tielen
M15:	Angelo Eerlings
J16 :	Ivan Vaes
J18:	Lieve Jaeken

## Taken Ploegverantwoordelijken

### Communicatie:

Op zeer regelmatige basis (wekelijks,...dagelijks) is overleg nodig met:

- Spelers : ivm hun welbevinden, mogelijke problemen, motivatie, geëngageerdheid...enz
- Ouders : informeren over belangrijke club aangelegenheden, activiteiten, regelen van vervoer, taken die kunnen gedeeld worden
- Trainers : doorgeven van informatie ivm competitie/tornooien/trainingen/anderen, maken van afspraken, regelen van vervoer
- Andere begeleiders: uitwisseling van info tussen begeleiders onderling is niet alleen nodig, het versterkt ook in zijn geheel de werking van de club
- Club : bijwonen algemene bestuursvergadering, mee instaan voor het overbrengen van beleid naar acties en diverse organisaties

Het meeste deel van de communicatie zal mondeling of via mail gebeuren, wij prefereren het directe contact

### Organisatie:

Heel wat praktische zaken moeten geregeld worden, vele handen maken licht werk is bij deze letterlijk te nemen, daarom is een begeleider in eerste plaats een organisator:

- Wassen van de uitrusting: dit kan door een vaste persoon gebeuren per ploeg of via beurtrol binnen het team
- Vervoer : Jeugdspelers geraken niet vanzelf op bestemming, het is de bedoeling dat een begeleider zicht heeft op de manier van verplaatsing, eventueel beurtrol aanlegt
- Opvolging voor tornooien/wedstrijden
- Toezicht kleedkamers: is eigenlijk een hoofdtaak van de trainer
- Bijhouden en up -daten van de aansluitingskaarten
- Verzamelen van documenten, eetkaarten en gelden, bijhouden van administratie rondom de ploeg, vb: eetkaarten en inning van gelden. Kortom het verlichten van de administratieve rompslomp voor de trainers
- **Zorgen voor tafelofficials van de wedstrijden.**



## Wedstrijden/trainingen

Voor iedere wedstrijd dient gekeken of:

- Iedereen aanwezig is
- Vervoer voldoende is
- De uitrusting in orde is
- De nodige documenten voorhanden zijn: spelerskaarten, wedstrijdbladen,...
- Voldoende drinken is
- EHBO benodigdheden
- **Dat alles in orde is voor de tafelofficials (administratie, meubilair, instrumentaria,..).**

## Specifieke taken per ploeg/groep

- JM12, JM10, JM8 enz...opvolging tornooitjes
- J22, J18, J16 (VHV) regeling busjes
- HALDIS.....enz ???

## Extra sportieve

Einde seizoen activiteit(en) mee plannen en uitvoeren.

Steeds zullen er door de club wel GIKK activiteiten dienen georganiseerd te worden, beachparty, eetdagen e.d.

Verder behoort deelname aan speciale evenementen of tornooien steeds tot de mogelijkheden.

Enz...

## Tornooien

Er wordt jaarlijks door de teams deelgenomen aan tornooien.

Op het einde van het seizoen zal als eind tornooi naar Koper (Slovenië) gegaan worden (1<sup>de</sup> week juli) Dit om onze kijk op het handbal en de cultuur te vergroten.

Doorheen het jaar wordt er deelgenomen aan diverse jeugdturnoien in o.a. Meeuwen, Sint Truiden, Voerendaal (NL), Panningen, Tongeren, Hasselt, Eeklo en anderen .....

Als einde seizoensactiviteit, is het spelen van beachhandbal en veldhandbal een mooie afsluiter en zo staat meteen ook het beachhandbal bij Arena op het programma alsook dat van Overpelt.

## 3.Sporttechnisch leerplan

### Opleidingsvisie

Onze jeugdwerking steunt voor de basisopleiding op de leerlijn van de VHV. We streven ernaar dat elke jeugdtrainer op de hoogte is van dit globale plan en zo ook een zicht heeft op de verticale opleidingslijn van onze club.

De trainers wordt gevraagd voor hun team een jaarplan volgens deze leerlijn uit te werken. Deze jaarplanning is per categorie beschikbaar en kan ingezien worden bij elke trainer van het team dat hij/zij traint. In deze jaarplanning zijn ook de doelstellingen van de ploeg terug te vinden. De jeugdwerking van onze club zal echter wel afwijkingen/bijsturingen van dit plan hanteren indien dit de werking van de vereniging ten goede komt en mits de technische staf dit noodzakelijk vindt.

In 2013 zijn we gestart met Multimove aan te bieden naast de normale baltrainingen. Multimove stimuleert kinderen tussen 3 en 8 jaar om voldoende en gevarieerd te bewegen.

Bedoeling is door middel van gezonde, multidisciplinaire beweging de gehele ontplooiing (motorisch, sociaal en cognitief) van kinderen te bevorderen en hen voor te bereiden op een doorstroming naar een handbalopleiding. De fundamentele bewegingsvaardigheden komen allemaal aan bod.

Bovendien is dit project een ideale kans voor onze jeugdleden om binnen onze club ervaring in het training geven op te doen. Ze worden hierbij begeleid in de uitwerking van de trainingen, op vlak van leiding geven, verantwoordelijkheid nemen en aandacht voor de veiligheid van het trainingsgebeuren. De begeleider kan dan deze jeugdleden aansporen om een initiator cursus te volgen.

Naast een eerste aanzet intern naar de opleiding als trainer zal ook aandacht gaan naar een opleiding van jeugdscheidsrechter. De eerste stap hierin wordt door de jeugdtrainers gezet. Tijdens de trainingen kunnen gekwetste spelers, of andere spelers, een bepaalde opdracht uitvoeren in het leiden van een spelvorm/wedstrijdvorm. De volgende stap is om vanaf de J/M 16 spelers te motiveren om de cursus van jeugdscheidsrechter te volgen en enkele jeugdwedstrijden te fluiten. Een latere stap zal zijn het selecteren van kandidaten door de scheidsrechterbegeleiders naar een echte scheidsrechteropleiding.

Net zoals een opleiding voor trainer/scheidsrechter zijn er ook nog andere taken in de club die belangrijk zijn. Zo zal de taak van vrijwilliger in de club ook omschreven worden. Zo kunnen jeugdleden reeds kleine taken op zich gaan nemen die toch van belang zijn om een goede clubwerking te garanderen. VB: Vegertje tijdens de seniorenwedstrijden, tafelofficial bij een jeugdwedstrijd.....enz (zie vrijwilligersplan)

De eigenlijke handbalopleiding start vanaf de J/M 10. Voor deze groep staat de ontwikkeling van algemene bewegingsvaardigheden, coördinatie en motoriek in spelvorm centraal. Bij de J/M 10, J 12, M13, J 14 en M15 ligt het accent op plezier hebben in het handbal en het leren gezond te sporten en te trainen. Daarbij wordt er veel aandacht besteed aan de individuele techniek. Daarnaast zullen we trachten vanaf de J/M 12 een opsplitsing te maken van jongens en meisjes om zo ieders ontwikkelingsmogelijkheden ten volle te garanderen.

Bij de M17 en de J18 is er nog steeds aandacht voor de techniek, maar wordt het tactische steeds belangrijker. De spelers krijgen beslissingstraining waarbij ze leren om de juiste keuzes te maken onder tijdsdruk. Bovendien worden er al enkele systemen gespeeld in voorbereiding naar de seniorenploegen.

## Evaluaties

Reeds enkele seizoenen maakt elke trainer van zijn team een individuele spelersevaluatie op. Dit gebeurt 2 maal per seizoen, eerste maal rond Kerstmis en een 2<sup>de</sup> maal op het einde van elk seizoen. Het is de bedoeling dat iedere trainer zijn spelers evalueert en dit met de betrokkene zelf bespreekt. Deze kan indien gewenst bij elke trainer van elk team door de ouders opgevraagd worden. De evaluatiefiches gaan mee naar de volgende trainer bij elke overgang van de speler naar een andere categorie.

Onderstaand document wordt gebruikt voor het evalueren van de JM 10.

	<b>Speler/ster evaluatiedocument</b>	
	Seizoen: 2020-2021	maand: december
	Trainer/ster:	speelt <b>2e</b> jaar handbal
	Speler/ster:	1e jaar JM 10
	<b>Score</b>	<b>Opmerkingen</b>
Ik kan al goed de bal vangen	☺☺	
Ik kan al goed dribbelen zonder mijn bal te verliezen	☺☺☺	
Ik kan al goede passen geven	☺☺	
Ik kan al goed bij mijn eigen mannetje blijven	☺☺	
Ik ben niet bang om ervoor te gaan staan of te keepen	☺☺	
Ik kan al goed mikken	☺☺	
Ik kan tegen mijn verlies	☺☺☺	
Ik begrijp al de spelregels	☺☺	
<b>Totale scores</b>	<b>Legende</b>	
Het begin is gemaakt blijf nu zo verder werken	☺	
Blijf zo oefenen je bent bijna top	☺☺	
Je bent een superspeler/ster op dit vlak	☺☺☺	

Om de jeugdspelers vanaf de +12jarigen te evalueren gebruiken we volgend document



## Spelers evaluatie document

Datum  
Trainer/ster:  
Speler/ster:

Benaming		Opmerkingen
<b>Coachbaarheid</b>	Inzet/motivatie	
	Luisterbereid/ Taakomzetting	
	Jeugdscheidsrechter	
	Clubactiviteiten	
	Aanwezigheid	
<b>Techniek</b>	Pass/vangen	
	Shot	
	Schijnbeweging	
	Lichaamscontrole	
<b>Tactiek</b>	Beslissingsvaardigheid	
	Inzicht	
	Verdediging	
	Spelregelkennis	
	Initiatief/Durf	
<b>Gedrag tov</b>	Scheidsrechter	
	Medespelers	
	Tegenstander	
	Ouders/supporters	
<b>Extra sportief</b>	Lichaamsverzorging	
	Eten/drinken/rust	
	Belastbaarheid	
<b>Algemeen</b>		

## Opleiding/begeleiding technische staf

De kwaliteit van de jeugdopleiding is gekoppeld aan de kwaliteit van “het kennen en kunnen” van de trainers die voor de opleiding instaan. In deze optiek trachten wij met Achilles Bocholt elke trainer op zijn/haar verantwoordelijkheid te wijzen via onderstaand “charter”.

### Charter voor jeugdtrainers van Achilles Bocholt

#### Organisatie

De trainer is er steeds verantwoordelijk voor dat een training op tijd start en eindigt.

Administratie en dergelijke dienen buiten de eigenlijke trainingstijd te gebeuren om zo tot een zo optimaal mogelijk gebruik van accommodatie en middelen te komen.

De trainer is steeds verantwoordelijk voor het gebruiken en opruimen van materiaal en het veilige gebruik ervan.

#### Beleidsvisie: extra sportief

De trainer dient er steeds over te waken dat zijn atleten op een gezonde en verantwoorde manier hun sport kunnen beoefenen en geeft aandacht aan het extra sportieve: rust, kwetsuur preventie en opvolging, eten en drinken, afmelden enz....

De trainer tracht in het begeleiden van zijn team problemen te voorkomen en mee te waken over het mentale welzijn van zijn spelers/sters.

#### Opleiding

De trainer kent de leerlijn en de jaarplanning, die betrekking heeft op zijn team.

De trainer engageert er zich toe om zich regelmatig bij te scholen.

De trainer engageert er zich toe om aanwezig te zijn op bijscholingen/trainersvergaderingen die door de club georganiseerd worden.

#### Communicatie

Er wordt van iedere trainer verwacht dat hij open staat voor een open communicatie met de JC, STC, het bestuur en met collega's onderling om tot een zo optimaal mogelijke opleiding te komen van elke individuele speler/ster.

De trainer dient te zorgen voor een duidelijke communicatie tussen spelers, ouders en clubverantwoordelijken aangaande alle organisaties die met een goede clubwerking betrekking hebben.

*Afgelastingen/verschuivingen of vervangingen van trainingsmomenten of trainers dienen steeds vooraf en tijdig gemeld te worden aan de jeugd administratief coördinator van de club en aan de federatie.*

Door op geregelde tijdstippen samen te komen in overlegmomenten en trainers vergaderingen, scholingen of door hen op regelmatige basis naar bijscholingen te sturen proberen we een continuïteit te verzekeren in een kwaliteitsvolle opleiding en begeleiding van de trainers en atleten. Info hierover wordt door de JC verzameld en doorgegeven aan de trainers. Verder houden wij eraan om zelf jaarlijks een externe bijscholing te organiseren met een externe expert.

Daarnaast is er na elk seizoen een gesprek dat gekoppeld is aan een evaluatie document dat zowel door de trainer zelf als door de betrokken sporttechnische coördinatoren ingevuld en besproken wordt. Bijsturingen gebeuren verder ook tijdens het seizoen: voor, tijdens of na de trainingen en wedstrijden zelf.

Onderstaand document wordt gebruikt om trainers te evalueren.



## Trainers evaluatiedocument

Trainer:

Coördinator:

Benaming	Opmerkingen	
<b>Trainingsinhoud</b>	Variatie/oefenstof	
	Tactische inhoud	
	Technische inhoud	
	Vorbereiding	
<b>Coaching</b>	Enthousiasme	
	Positieve feedback	
	Lichaamshouding	
	Beslissen onder druk	
<b>Tactisch</b>	Spelinzicht	
	Aandacht v loopwegen	
	Aandacht v positie spel	
	Individuele bijsturing	
<b>Technische bijsturing</b>	Geven van instructie	
	Technische kennis	
	Individuele feedback	
<b>Houding tov</b>	Scheidsrechter	
	Tegenstander	
	Ouders/supporters	
	Spelers	
<b>Aandacht voor extra sportieve</b>	Spelregelkennis	
	Ploeg discipline	
	Lichaamsverzorging	
	Eten en drinken/rust	
	Belastbaarheid spelers	
<b>Engagement</b>	Scholing	
	Vergaderingen	
	Clubactiviteiten	
Andere.....		

## Bewegingsdoelen:

We proberen het handballen aan te leren door:

Veel spelvormen aan te bieden met verschillende loopwegen en richtingsveranderingen. Bij de JM10, J12, M13 veel aandacht aan de dribbelvaardigheid en passen en vangen. Het aanleren van de basisworpen om het spel goed te kunnen spelen: slagworpen, sprongworpen, valworpen. Het aanleren van de schijnbeweging.

Verder ligt de aandacht op balvaardigheid, KLUS en snelle balcirculatie.

Vanaf de J14 en M15 worden de oefeningen wat complexer en gaan we meer naar het samenspel werken en de individuele speler zo compleet mogelijk maken.

Verdediging: Oriëntering in breedte en diepte in de opstelling, het steun geven aan ploegmaten in het verdedigende werk. Zowel offensieve als defensieve verdedigingsvormen aan bod te laten komen en steeds de positie in te nemen tussen aanvaller en doel door het snelle benenwerk voorop te stellen.

Aanvallend: Het binden van 2 verdedigers, het verrassen van de verdediging door contrapasses en bewegingen, aandacht voor diverse loopwegen, doelgevaarlijk te zijn via positiewissels, de samenwerking tussen cirkelspeler(s) en de overige aanvallers en het spelen van "de snelle midden" en de diverse stadia van de tegenaanval.

Daarnaast werken we ook aan persoonsgebonden doelen:

Door veel positieve feedback en opbouwende kritiek te geven werken we aan het zelfvertrouwen van onze spelers.

We trachten onze spelers(sters) respectvol te leren omgaan met het materiaal, eigen en andermans spullen alsook respect te hebben voor tegenstanders, scheidsrechters en medespelers.

Het realiseren van een realistisch zelfbeeld (herkennen van wat doe ik goed en wat lukt minder) en leren om elkaars zelfbeeld niet te schaden. We verwachten dat spelers elkaar positieve feedback geven om zo als ploeg beter te worden.

Verder leren omgaan met ieders specifieke mogelijkheden, niet iedereen evolueert even snel en beschikt over dezelfde capaciteiten, er wordt verwacht dat men leert de handelingen daaraan aan te passen. Zo leert iedereen met ieders capaciteiten en gebreken te spelen. Een team is zo sterk als de zwakste schakel, dus is het belangrijk om als team deze schakel beter te maken!

Fairplay op training en wedstrijd staat centraal.

In het handbal is een goede communicatie/verstandhouding tussen de spelers belangrijk en dat willen we bij de jeugd al aanleren. Jong geleerd is oud gedaan.

Het leren omgaan met winst en verlies. Doorzetten, motivatie, inzet en spelvreugde zijn de rode draad in onze club. Opgeven en je hoofd laten hangen staat niet in ons woordenboek.

We trachten om spelers(sters) zelfstandig en in groep bepaalde taken/opdrachten/oefeningen te laten voeren. Geleidelijk moeten ze zelf naar oplossingen zoeken voor de spelproblemen en spelsituaties die zich voordoen.

Tevens willen we aandacht hebben voor de opleiding van mensen die betrokken zijn om het handbal mogelijk te maken zoals: trainers, begeleiders, scheidsrechters, bestuursmensen enz....

## 4.Rekrutering van nieuwe leden

Ieder jaar worden er handbal XL projecten met diverse scholen uit de regio uitgewerkt en door de club op eigen benen uitgevoerd. Naast de 5 basisscholen in Bocholt gebeurt dit ook in: **Grote-Brogel, Gerdingen, Beek, enz....** Als afsluiting van de initiaties houden we een scholentornooi wat vanaf 2014 in samenwerking met de gemeente en MOEV gebeurt.

In de Krokus- en Paasvakantie wordt er een namiddag initiatie gegeven aan de deelnemers van het omni sportkamp.

Voor de kinderen uit het 6<sup>de</sup> leerjaar van het basisonderwijs van groot Bree en groot Bocholt organiseren wij elk jaar een streethandbal tornooi (meer hierover in het promotieplan).

Via de eigen leden proberen we middels vriendjes- en vriendinnetjes dag het ledenbestand uit te breiden. Verder zijn er in de sporthallen informatie folders van onze club te vinden of kan onze website geraadpleegd worden.

Nieuwe leden mogen altijd een maand gratis meetrainen en krijgen daarna de mogelijkheid om aan te sluiten.

Om het handbal specifiek voor meisjes aantrekkelijker te maken trachten we deze zo vlug mogelijk apart te laten spelen. Zo worden er op zoveel mogelijk J/M 8, J/M 10 & J/M 12 tornooien met meisjes teams ingeschreven. Verder trachten we op geregelde tijdstippen de meisjes eens apart te laten trainen en wordt er deelgenomen aan de promotie tornooitjes van de VHV. Sinds dit seizoen hebben wij in alle jeugdreeksen tot en met **M19** een meisjesploeg wat al een hele verbetering is.

Daarnaast is de vriendinnetjes training de beste manier om meer meisjes aan te werven.

Om kinderen en ouders in het begin wegwijs te maken in onze club hebben we een document 'De Handbalgids'. Dit kan je op onze site, [www.handbalbocholt.be](http://www.handbalbocholt.be) terugvinden.

Bijkomende informatie wat promotie en aanwerving betreft is terug te vinden in het promotieplan.



## 5. Voorkomen van drop-out

Bij alle jeugdteams zien we vaak dat er na de zomervakantie een aantal leden niet meer terugkomen. In deze periode zullen we dus moeten proberen om onze leden betrokken te houden zodat ze ook na de vakantie weer zin hebben om te komen handballen.

Het grootste verloop zien we bij de J/M8 en J/M10 waar de meeste aanwerving maar ook de grootste drop out is.

In het verleden stopte onze trainingen einde mei. De voorbije jaren zijn we echter gaan doortrainen, met nog 1 training in de week, op vrijdag, tot eind juni. De trainingsstop is een maand minder dan voorheen waardoor de leden meer betrokken blijven. Daarbij komen in de juni trainingen regelmatig andere sporten aan bod wat bij de kinderen erg in de smaak valt. Ook is er eind juni het jeugdweekend voor onze JM8-10 leden wat zorgt voor een supertoffe afsluiter en zorgt dat ze al uitkijken naar het nieuwe seizoen. In juli worden er door één van de trainers, looptrainingen gegeven op de Finse Piste waaraan de jeugdspelers van diverse leeftijden kunnen deelnemen.

In verband met drop-out tijdens het seizoen werd vanaf seizoen 2014-2015 volgend initiatief genomen. Er wordt contact genomen met de betrokkenen via telefoon, mail of andere ...en krijgen ze een burn-out vragenlijst in te vullen (zie verder). Deze lijst geeft kan ons een beeld geven waarom iemand al dan niet wenst te stoppen. Het geeft ons de kans korter op de bal te spelen. En eventuele andere problemen te ontdekken en voorkomen.

### **Burnout vragenlijst.**

Antwoord W als de bewering voornamelijk waar is, of NW als de bewering voornamelijk niet waar is.

- |   |    |   |
|---|----|---|
| W | NW | 1. Ik ben constant moe.   |
| W | NW | 2. Ik vind trainen niet meer zo leuk als vroeger.                             |
| W | NW | 3. Als ik train wens ik regelmatig dat ik ergens anders ben.                  |
| W | NW | 4. Ik vind wedstrijden vreselijk.   |
| W | NW | 5. Het is lang geleden dat ik echt plezier had in het handballen.             |
| W | NW | 6. Ik vraag me constant af waarom ik aan handbal blijf doen.                  |
| W | NW | 7. Ik vind het moeilijk om op mijn doelen gericht te blijven.                 |
| W | NW | 8. Het lijkt of ik vaker geblesseerd ben de laatste tijd.                     |
| W | NW | 9. Mijn blessures lijken niet te genezen.                                     |
| W | NW | 10. Mijn instelling lijkt slechter te zijn geworden de laatste tijd.          |
| W | NW | 11. Ik baal ervan dat ik zoveel tijd in het handbal moet steken.              |
| W | NW | 12. Ik kan moeilijker 'diep gaan' tijdens de trainingen de laatste tijd.      |
| W | NW | 13. Soms vind ik het zelf niet erg dat ik het niet erg vind.                  |
| W | NW | 14. Ik ben negatiever dan normaal over mezelf en mijn trainingen.             |
| W | NW | 15. Ik heb moeite om me te concentreren in de trainingen.                     |
| W | NW | 16. Ik kraak mezelf vaak af de laatste tijd.                                  |
| W | NW | 17. Ik begin een hekel te krijgen aan mijn trainer.                           |
| W | NW | 18. Ik heb meer moeite in de omgang met mijn teamgenoten dan vroeger.         |
| W | NW | 19. Ik voel me door anderen onder druk gezet om te blijven handballen.        |
| W | NW | 20. Ik kan moeilijker omgaan met tegenslagen en teleurstellingen dan vroeger. |

## 6. Begeleiding Jeugscheidsrechters

Door het stijgende aantal jeugd ploegen heeft onze club een steeds grotere nood aan jeugscheidsrechters. De te volgen stappen die hiervoor binnen de club worden genomen, werden reeds eerder beschreven in het hoofdstuk "opleidingsvisie". Verder vragen wij aan al onze jeugdleden die de stap naar de J16 of M16 maken om de opleiding jeugscheidsrechter te volgen en in de loop van het seizoen wedstrijden te leiden.

Tijdens de wedstrijden die zij fluiten, zullen zij steeds begeleiding krijgen van ervaren mensen op dit vlak. Zo zal het begeleiders team aangevuld worden met EHF scheidsrechter Casper Beulakker, John Schrooten en **Ivan Vaes**. Zij begeleiden vanaf de zijlijn (of op het terrein) en coachen actief, voor/na en tijdens de wedstrijd (pauzes). Tevens heeft dit een positief effect op de toeschouwers als ze zien dat de club actief bezig is met de jeugscheidsrechters. Het vermindert commentaren vanaf de tribune. Verder bevordert het de fair-play tussen de spelers en het begrip tussen spelers en scheidsrechters.

## Organiseren/deelnemen jeugd SR cursus

We trachten spelers te motiveren om deel te nemen aan cursussen jeugscheidsrechter. Dit vanaf de leeftijd van 14jaar.

Het doel:

- ⇒ Betere handbalopleiding geven, want wie de spelregels kent, begrijpt het spel ook beter
- ⇒ Meer begrip voor scheidsrechters krijgen
- ⇒ Verantwoordelijkheid pakken door het moeten nemen van beslissingen
- ⇒ Leren samen te werken met een partner en wedstrijdofficials.
- ⇒ Aandacht te hebben voor de eigen lichaamstaal(houding).

We hopen dat hierdoor ook een aantal jongeren enthousiast worden om wedstrijden te gaan leiden op een hoger niveau.

Naast deze inspanningen zal de club ook op geregelde momenten scholingen inlassen naar een groter publiek om hen te informeren naar de spelregels, zo blijven ook sympathisanten, ouders en anderen op de hoogte van de ontwikkelingen in het handbalspel.

## 7. Gezond en ethisch sporten

Gezien ook voor ons de gezondheid van kinderen in het sporten primeert en we het pedagogische aspect even belangrijk vinden, trachten we trainers op te leiden en te scholen in de kennis en het nut van gezonde voeding. Dit met de bedoeling dat zij deze kennis overdragen op hun atleten. Sowieso is het verboden om alcoholhoudende dranken in de kleedkamers te nuttigen en wordt erop toegezien dat er tijdens de trainingen voldoende gedronken wordt.

In bijscholingen en op info momenten worden zowel spelers als ouders geïnformeerd over het nut van een gezonde voeding, advies rond kledij of kwetsuurbehandeling e.d.... enz.

Voor deze scholingen of info wordt ook geregeld beroep gedaan op de expertise van externe personen.

Om het respect bij de jongeren te bevorderen dient er naast het toepassen van het begroeting -en afgroeten protocol, dat door de federatie werd ontwikkeld bij wedstrijden, ook door onze spelers af gegroet te worden bij de supporters. De trainers zien er verder op toe dat spelers zich gedragen t.o.v. iedereen die bij training of wedstrijden op en rond het veld betrokken zijn. Zie verder ook fair play.

Verder behoort het ook tot de taak van de coördinatoren om erop toe te zien dat trainers hun voorbeeld functie naar de jongeren toe vervullen en wordt dit ook in persoonlijke gesprekken met de trainers mee geëvalueerd, zie ook evaluatiedocument.

## Fair – play

Omdat we fairplay erg belangrijk vinden, dienen onze trainers/coaches/begeleiders erop toe te zien dat de kinderen zich sportief gedragen. Dit zowel op als naast het veld.

Daarnaast wordt er gevraagd om sportief te supporteren. In deze context staan er tijdens de wedstrijden sandwichpanelen voor de supporters, met een tekst ter bevordering van de sportiviteit en respect voor iedereen. Tevens vragen we ook van onze spelers om respect op te brengen voor scheidsrechter(s), begeleiders en tegenstanders door zowel de spelregels als alle vormen van goed fatsoen te respecteren.

Winnen of verliezen hoort bij sporten. Teleurstellingen verwerken moet ook geleerd worden. Belangrijker is dat we door goed te sport ook wat bijgeleerd hebben in onze ontwikkeling als atleet en als mens.

Ook vragen wij uitdrukkelijk aan ouders om iedereen positief aan te moedigen en niet enkel oog te hebben voor eigen zoon/dochter.

Daarom ondersteunen wij als club de campagne “Hou het fijn rond/op het plein” van harte!

Het is in deze gehele context ook dat de club reeds enige tijd geleden de Panathlonverklaring mede heeft ondertekend. (zie site: [www.handbalbocholt.be](http://www.handbalbocholt.be))

## 8.Communicatie en verenigingsleven

De ploegverantwoordelijken zorgen ervoor dat de teamleden op de hoogte zijn van mededelingen. Dit doen we middels de playday app en whatsapp, en dit voor alle jeugdteams.

In oktober/november stellen we onze jeugdteams voor aan het publiek als ons eerste herenteam thuis speelt. We doen dit bij voorkeur op een middag zodat de kinderen van de J/M 6 en J/M 8 ook aanwezig kunnen zijn.

De eindactiviteit van het seizoen vormt ook een belangrijk gegeven in ons verenigingsleven en bevordert de sfeer zeer positief.

De J/M 6 t/m J/M 10 hebben een weekend. Meestal is er op zondag een toernooi waaraan ouders, broers en zussen ook komen meedoen. Het weekend wordt afgesloten met een BBQ.

De andere teams organiseren zelf een eindactiviteit.

Verder wordt er aan het einde van het seizoen een infovergadering gehouden voor de ouders om het voorbije seizoen te evalueren en de veranderingen voor het nieuwe seizoen aan te kondigen. Hierbij leggen de trainers/jeugdverantwoordelijken/bestuursleden aan de ouders ook uit wat de visie voor het nieuwe seizoen zal zijn.

Voor de J/M 8 en J/M 10 wordt deze vergadering begin oktober pas gehouden omdat bij deze teams pas na de vakantie duidelijk wordt wie er lid blijft/wordt. Op deze manier kunnen we op een leuke manier kennis maken met de nieuwe ouders en het contact met de andere ouders onderhouden.

