JEUGDBELEIDSPLAN HCO

Seizoen 2021-2022

H.C. Overpelt vzw
Stamnummer 211

Contactpersonen Jeugdsportfonds:

Thomas Peeters – Sporttechnisch jeugdcoördinator
Iréne Vangeneugden – Administratief jeugdcoördinator

INHOUD

Deel 1: Globaal beleidsplan *3*

1. Visie *3*

2. Doelstellingen *4*

2.1 Korte termijn *4*

2.2 Lange termijn *4*

3. Jeugdwerking *4*

3.1 Jeugdorganigram *4*

3.2 Jeugdploegen en trainingsgelegenheid *7*

4. Deelname tornooien *7*

5. Bijscholingen *7*

6. Rekrutering jeugdspelers *8*

7. Drop out voorkomen *8*

8. Jeugdscheidsrechters *9*

9. Communicatie en verenigingsleven *10*

9.1 Interne communicatie *10*

9.2 Externe communicatie *10*

10. Verenigingsleven *11*

11. Fair play *12*

Deel 2 Sporttechnisch beleidsplan *13*

1. Sporttechnische opleidingsvisie *13*

2. Prestatievermogen bij kinderen *16*

3. Enkele tips *17*

4. Specifieke doelstellingen: bal- en spelvaardigheid per leeftijdscategorie *19*

4.1 LEERLIJN JEUGD HCO: 20

4.2 JAARPLANNING J14 HCO 25

4.3 JAARPLANNING J16 HCO 31

4.4 .JAARPLANNING J18 HCO 37

4.5 8-Stappenplan van de schijnbeweging 42

Besluit *48*

DEEL 1: GLOBAAL BELEIDSPLAN

In dit jeugdplan wordt de visie van Handbalclub Overpelt (HCO) beschreven, onze doelstellingen die we nastreven met jeugdige handballers. Ook de clubstructuur wordt uitgetekend.

1. VISIE

Handbalcub Overpelt vzw (HCO) is een herenhandbalclub. In onze gemeente zijn de heren- en damesploegen (DHCO) in aparte, totaal onafhankelijke verenigingen ondergebracht.

Voor HCO is het belangrijk dat jongeren in hun eigen gemeente kunnen handballen. Alle jongens zijn bij ons welkom. Even belangrijk als de sportieve ontwikkeling is de individuele fysieke en psychische ontwikkeling van onze jeugdige handballers.

Door in eigen gemeente te sporten leren ze zo leeftijdsgenoten, hun ouders en andere volwassenen van hun eigen gemeente (beter) kennen.

Naast het uitbouwen van de handbalsport in onze gemeente, vinden wij het belangrijk dat jongeren de kans krijgen om te sporten met leeftijdsgenoten. Een ploegsport te beoefenen waarbij ze sportief en sociaal met elkaar leren opschieten. Op hetzelfde moment proberen we hen in deze handbalsport zo ver mogelijk te brengen in hun individuele handbaltechniek.

Verder is het voor het bestuur en trainers van HCO belangrijk dat zowel de trainingen als de wedstrijden in een geest van fair play gespeeld worden.

Succes,
Sporttechnische jeugdcoördinator
Thomas Peeters

Administratief jeugdcoördinator
Iréne Vangeneugden

Voorzitter jeugdbestuur
Jens Van Werde

2. DOELSTELLINGEN

2.1 KORTE TERMIJN

De jeugdwerking bij HCO zit in de lift! De afgelopen jaren zijn we er in geslaagd om in de jongste categorieën meer spelers aan te trekken .

Dit is het resultaat van continue rekrutering afgelopen jaren. Nieuwe spelers aantrekken, spelers bij de club houden, spelers warm houden voor de handbalsport. Constante inspanningen van onze voltallige trainersequipe.

De rekrutering van jonge handballers blijft ook dit seizoen een permanent aandachtspunt. Vooral bij de jongste categorieën (J8 tot en met J14) willen we de groep de komende maanden nog extra vergroten. Een extra wapen hierin is het promotieplan. HCO zal dit seizoen weer werken met een promotieverantwoordelijke, Verena Blanckaert. Verena zit sinds enkele seizoenen in het jeugdbestuur. Voor meer info hierover verwijzen we naar het promotieplan.

Het blijft de clubambitie om op korte (en lange) termijn eigen jeugd te laten doorstromen naar de eerste ploeg. Om dit mogelijk te maken wordt van onze oudste jeugd reeds verwachten dat ze zo veel mogelijk met ons tweede team (provinciale reeks) meespelen, en op donderdag komen meetrainen met de eerste ploeg.

2.2 LANGE TERMIJN

Onze jeugdopleiding wil elke handballer individueel technisch uitdagen. Deze individuele techniek samenbrengen tot een coherente ploeg die in de competitie mee kan draaien en een geduchte tegenstander vormt.

3. JEUGDWERKING

3.1 JEUGDORGANIGRAM

De leiding van de club wordt verzorgd door het hoofdbestuur. Hiernaast hebben we dit seizoen een dagelijks bestuur opgenomen die de dagelijkse beslissingen vlot kunnen afhandelen. Het jeugdbestuur, o.l.v. de jeugdvoorzitter en de

jeugdcoördinator, blijven behouden. In het hoofd- en jeugdbestuur nemen dezelfde personen de verantwoordelijkheden waar.

Het hoofdbestuur vergadert maandelijks. Het jeugdbestuur streeft ook deze frequentie na. Bovendien zijn er talrijke tussentijdse informele overlegmomenten. Voor de vergaderingen wordt er telkens tijdig een datum vastgelegd. Ook een agenda wordt opgesteld.

Bovendien is er zeer regelmatig informeel overleg tussen leden van het hoofdbestuur en het jeugdbestuur. Voor HCO is het belangrijk dat alle bestuursleden contact houden met elkaar, maar nog meer op de hoogte zijn van wat er leeft bij spelers en trainers, en ouders.

Jeugdbestuur

Irène, Verena, Leendert

Jeugdtrainers

Peter
Faysal
Johnny
Yannick
Niels

Tom

Jeugdscheidsrechters

Begeleiders

Peter

Kristof

Jeugdsportfonds

Thomas

Margo
Verena

Acties

Raf

Irène

Leendert

3.2 JEUGDPLOEGEN EN TRAININGSGELEGENHEID

In seizoen 2020-2021 hebben we volgende ploegen in competitie.

Ploeg - leeftijd	*Trainer*	*Trainingen / week*
J 8 (2011-2012)	Peter	2x 1u / week
J 10 (2009-2010)	Tom	2x 1u / week
J 12 (2007-2008)	Tom / Niels	2x 1.5u / week
J 14 (2005-2006)	Johnny	2x 1.5u / week
J 16 (2003-2004)	Yannick	2x 1.5u / week
J 18 (2001-2002)	Faysal	2x 1.5u / week

4. DEELNAME TOERNOOIEN

Er wordt momenteel bekeken welke tornooien we eventueel willen doen met de jeugd.

Mogelijkheden:

Paastornooi Sint-Truiden

Ledeganck-tornooi

5. BIJSCHOLINGEN

Het bestuur van HC Overpelt stimuleert haar trainers om zich persoonlijk te scholen, opleidingen te volgen en we blijven hen intern bijsturen.

Er zullen jaarlijks interne bijscholingen worden georganiseerd. Ook wordt de trainers aangeraden om in te gaan op bijscholingen van de clubs in de nabije omgeving.

6. REKRUTERING JEUGDSPELERS

Zie promotieplan.

7. DROP OUT VOORKOMEN

Het bestuur en trainers van HCO zijn er van overtuigd dat een sterke club- en ploeggeest spelers kan binden en bij onze club kan houden. Samen zijn we verantwoordelijk om deze familiale sfeer te creëren en te onderhouden.

We ervaren dat het zeer belangrijk is om het gesprek aan te gaan met spelers die eraan denken om te stoppen met handbal of zij die eraan denken om te vertrekken. Bij een open communicatie komen twijfels, vragen of mogelijk conflicten naar boven.

De knelpunten van deze speler kunnen een inspiratiebron zijn voor de verdere werking van de club.

Het is een werkpunt om een "vragenlijstje" uit te werken dat we in dergelijke situaties kunnen volgen. Waarom willen ze stoppen? Waarom willen ze naar een andere club?

Hieronder vind je een aantal manieren om de jeugd weg te jagen :

- Beloon hard werken en talent uitbundig en straf elk falen onmiddellijk en duidelijk af;
- Gebruik als trainer moeilijke woorden en vreemde termen, dat imponeert;
- Vraag de jeugd zeker niet naar hun mening, laat staan dat je ze ook nog verwerkt ;
- Geef de jeugd geen eigen verantwoordelijkheden;
- Alleen het resultaat telt, niet of ze hun best gedaan hebben;
- Specialiseer zo vlug mogelijk;
- Trainen is oefenen en inslijpen, doe dat dan ook tot in den treuren;
- Betrek de ouders zeker niet in het handballeven van hun kroost;

Arbitrage is een moeilijk onderdeel in elke sport, vast en zeker in een snelle contactsport zoals handbal. We vinden het belangrijk dat jeugdige handballers zowel de handbalreglementen goed kennen alsook dat ze beseffen dat handbalarbitrage een moeilijke opdracht is. Hierdoor vergroot vast en zeker het individuele respect van onze spelers voor de scheidsrechters. Als jonge handballers bereid zijn om de verantwoordelijkheid op te nemen te fluiten, dan zijn individuele bijsturing en ondersteuning onontbeerlijk. Gemotiveerde jongeren verdienen in hun keuze om te arbitreren noodzakelijke clubondersteuning.

Momenteel kunnen we beroep doen op enkele jeugdscheidsrechters die reeds enkele jaren ervaring hebben. De jeugdscheidsrechters worden ondersteund door 2 volwassen begeleiders, die zelf ervaring hebben in handbalarbitrage, namelijk Davy Truyers en Marcel Kums. Peter Vandersanden maakt deel uit van deze werkgroep als volwassen begeleider.

Onze jeugdscheidsrechters schakelen we in bij de thuiswedstrijden van onze ploeg J14 en J16. Feedback wordt meteen onder en vooral na de wedstrijd met één van de volwassen begeleiders besproken, a.d.h.v. het VHV-evaluatiedocument. Bij de te verwachten moeilijkere wedstrijden zal een volwassen begeleider (tevens gehomologeerd scheidsrechter) samen met een jeugdscheidsrechter de wedstrijd fluiten.

De jeugdscheidsrechters schakelen we ook in op ons eigen clubtoernooi van pagadders en welpen (J8 – J10 – J12).

In het begin van het seizoen stellen we een kalender op voor de arbitrage. De arbitragebegeleider herinnert enkele dagen voor de wedstrijd de betrokken jeugdscheidsrechters. Op deze manier worden verantwoordelijkheden gespreid over meerdere vrijwilligers.

9.1 INTERNE COMMUNINCATIE

De communicatie van de club naar haar leden, familie en andere belangstellenden verloopt langs volgende kanalen:

Briefwisseling

Wedstrijduur voor jongste spelers; rondvraag toernooi deelname; concrete afspraken toernooi;…

Wedstrijdkalender

Wedstrijdaffiche in plaatselijke winkels en openbare plaatsen Internet:

website van de club (deze site is vernieuwd in oktober dit jaar) www.handbalcluboverpelt.be

mailing naar spelers, sponsors, belangstellenden

Mondelinge mededelingen

9.2 EXTERNE COMMUNICATIE

Pers: krant het Belang van Limburg
Internetgazet
Facebook

Het verenigingsleven wordt gestimuleerd door volgende activiteiten:

Handbalstage eind augustus in Blankenberge (Sport Vlaanderen-accomodatie)

Familiebarbeque bij start van handbalseizoen

Tijdens de eerste thuiswedstrijd van de eerste ploeg worden bij een nieuw seizoen alle jeugdploegen voorgesteld aan ouders, supporters en sponsors.

Voor de ouders is er bij de start van het handbalseizoen een startvergadering. De bedoeling hiervan is de sportieve doelstellingen van de club en ploeg uiteen te zetten.

Sinterklaas snoepzak voor jeugdige handballers

Eindactiviteit voor jeugdspelers om handbalseizoen af te sluiten

Regelmatig sporen we de jeugdspelers aan om in groep te komen supporteren voor de 1ste ploeg.

Soms gaan we in groep naar toppers uit de Belgische handbalcompetitie of naar wedstrijden van de Belgische nationale handbalploeg.

Spelers van de eerste en tweede ploeg krijgen tijdens de stage in Blankenberge een petekind aangeduid die bij de welpen actief is. Het is de bedoeling dat deze peters hun petekind regelmatig gaat aanmoedigen tijdens wedstrijden en training

…

De club draagt fair play hoog in het vaandel. Zij houdt toezicht op trainers, spelers en in de mate van het mogelijke ook supporters. Indien nodig treedt ze op, neemt het bestuur maatregelen.

Als houvast kunnen volgende maatregelen genomen worden:

- Een onderlinge bespreking tussen speler en trainer (evt. andere betrokken spelers)
- Een mondelinge verwittiging
- Een gesprek met bestuur
- Een gesprek tussen trainer, speler en ouder(s)
- Een tijdelijke schorsing
- Een definitieve verwijdering uit de club

Onze spelers wijzen we terecht bij onsportief spelgedrag. De trainer stuurt hen mondeling bij; haalt de speler van het plein indien nodig; geeft de speler een individuele time-out door hem niet op te stellen; …

Ook het gedrag van onze jeugdige handballers onder elkaar houden de trainers (en soms bestuur) opvoedend in de gaten. Pestgedrag, ongepaste opmerkingen op het plein,.. in de kleedkamer, in de ruime omgeving van de sporthal,.. worden niet toegelaten. Hier hebben alle betrokken volwassen een pedagogische taak te vervullen.

Het geeft ons als bestuur ook de gelegenheid om ouders te wijzen op hun supportersgedrag naast het plein, maar ook thuis.

Ook voor andere supporters proberen we dat ze zich sportief en fair opstellen.

Het is al gebeurd dat een individuele ouder aangesproken werd omtrent zijn uitlatingen tegenover jeugdige handballers of tegenover de scheidsrechter. De reactie naar de ouder kwam er na een bespreking op een bestuursvergadering.

Indien nodig durft een enkele jeugdtrainer de supporters tijdens de wedstrijd aan te spreken op hun supportersgedrag.

DEEL 2 SPORTTECHNISCH BELEIDSPLAN

1. SPORTTECHNISCHE OPLEIDINGSVISIE

Vele jeugdtrainers kennen dit probleem: je speelt zelf nog bij de senioren of in een jeugdteam en je wordt gevraagd één of ander jeugdteam te trainen en te coachen. Je hebt wel interesse, maar je hebt ook een heleboel vragen. Wat moeten de kinderen kunnen ? Hoe leer ik ze bepaalde dingen aan ? Hoe structureer ik de trainingen ? Hoe stel ik een week-, maand-, of jaarplanning op ? …

Belangrijk om te weten is dat jeugdtrainingen geen kopie mogen zijn van seniorentrainingen die jullie eventueel zelf kregen. Er zijn immers andere aandachtspunten.

Een seniorentraining is op prestatie gericht en wanneer zulke trainingen aan jeugd worden gegeven is het gevaar niet denkbeeldig dat de natuurlijke spelvreugde en creativiteit van de kinderen eronder gaat leiden. Ze krijgen immers minder speelruimte om nieuwe basisbewegingen spontaan te ontdekken.

Bij gekopieerde seniorentrainingen bestaat tevens het gevaar dat bepaalde bewegingen en aspecten van het handbal in een slechte volgorde worden aangeleerd, bijvoorbeeld:

- kracht en conditie worden te vroeg in het trainingsprogramma opgenomen ;
- er wordt reeds tactisch getraind daar waar de spelers of speelsters nog niet genoeg handbalbasisvaardigheden bezitten ;
- er wordt oefenstof gegeven die de kinderen technisch nog niet aankunnen ,
- of iets specifieker : er wordt bij de jongste kinderen reeds een sprongworp aangeleerd op een ogenblik dat de kinderen de basisbewegingen van een loop- of strekschot nog niet beheersen.

Vele basisvaardigheden (bv. Reactiesnelheid, evenwicht, coördinatie, stabilisatie enz…) zijn slechts tot een bepaalde leeftijd optimaal trainbaar, later zal men beduidend meer tijd nodig hebben om tot dezelfde resultaten te komen (eerst leren kruipen, dan wandelen, lopen…..).

Jeugdtraining moet in de eerste plaats motiverend worden gegeven: op jonge leeftijd wordt reeds de basis gelegd voor een binding met de handbalsport op lange termijn.

Hiertoe moet er bij kinderhandbal voor worden gezorgd dat men het speelse karakter niet uit het oog verliest, zonder daarom al specifiek "handbal" te trainen. Het is veel belangrijker de basistechnieken van het werpen, dribbelen, vangen en passen in spelvormen toe te passen. Deze spelvormen kunnen met eenvoudige ingrepen aangepast worden zodat er, haast onmerkbaar voor de spelers en speelsters, complexere of meer eenvoudige varianten ontstaan (men kan bv. De spelruimte beperken of uitbreiden, dribbels al dan niet toelaten, neutrale spelers toe voegen die niet daadwerkelijk aan het spel deelnemen enz.). Op die manier worden de kinderen op een aangename manier bij het spel betrokken en leren ze reeds denken en anticiperen.

Tijdens de trainingen moet men er zich voortdurend rekenschap van geven dat men met kinderen en tieners werkt die veelal onderling ontwikkelingsverschillen hebben (denk maar aan een jongen of meisje dat bij de miniemen begint in een groep die reeds enkele jaren handbalt).

Bij het corrigeren tijdens een oefensessie moet men steeds proberen de individuele spelers en speelsters op hun eigen ontwikkelingsniveau te verbeteren en aan te sporen: ook de mindere handbalspelers hebben recht op goede trainingen (het is dikwijls alleen door hen dat we in bepaalde gevallen 7 tegen 7 of 6 tegen 6 kunnen spelen !!).

In spelvormen kunnen bv. de betere spelers andere opdrachten krijgen (vb. alleen indirecte passen, doelpunt enkel geldig als de binnenkant van de paal wordt getroffen, vooraleer te scoren moet iedereen van de groep balbezit hebben gehad enz.).

In de trainingsopbouw moet er o. a. naar worden gestreefd om eenvoudige oefenstof langzaam uit te breiden naar meer complexe vormen, niet alleen in één enkele training, maar ook over meerdere trainingen gespreid. Indien deze vormen te moeilijk zouden blijken voor de groep kan men steeds terugkeren naar de meer eenvoudige vorm.

Om dit te kunnen bewerkstelligen is het belangrijk een jaar-, maand-, en zelfs weekplanning op te stellen, waarin rekening wordt gehouden met de specifieke vaardigheden en de doelstellingen van een bepaalde leeftijdscategorie.

Dit plan is vrij eenvoudig gehouden. De diverse categorieën en hun eigenschappen worden bondig besproken. Tevens volgt er telkens een opsomming van de vaardigheden die de kinderen normaal gezien zouden moeten beheersen wanneer ze stijgen naar een hogere leeftijdsgroep.

Het gedetailleerd uitschrijven van de oefenstof die kan worden gebruikt om de trainingen optimaal te laten verlopen, en de kinderen op een grondige wijze te scholen is evenwel te uitgebreid om in dit plan op te nemen. Er is daarom besloten de vaardigheden per categorie te bepalen, eventueel met een korte bespreking.

De leeftijd waarop de groeispurt optreedt kan sterk variëren en is afhankelijk van de biologische rijping. Dit heeft tot gevolg dat men vrij grote verschillen in lichaamslengte kan waarnemen bij jongeren van dezelfde kalenderleeftijd. Dit verschil tussen biologische leeftijd en kalenderleeftijd kan tot vier jaar oplopen.

Jongeren met een versnelde groei hebben een betere lichaamsontwikkeling en ook een beter lichamelijk prestatievermogen dan laatrijpe jongeren van dezelfde leeftijd, en hebben dan ook veel meer voordeel bij sportprestaties.

Ook het geboortemaandeffect speelt een belangrijke rol bij het verkeerd inschatten van de mogelijkheden. Jongeren geboren tijdens de maand januari of februari worden meestal kampioen binnen hun leeftijdscategorie, wat meestal slechts terug te voeren is tot het ouder zijn.

Vroegrijpe worden door hun entourage zeer dikwijls ten onrechte aangezien als talenten.

Het is duidelijk dat wanneer competitie enkel gericht is op winnen, elke trainer de bestpresterende jongeren zal opstellen. In de meeste sporten zijn dit de vroegrijpen. De laatrijpen krijgen geen of weinig kansen en geraken uiteraard gedemotiveerd met onder andere DROP OUT tot gevolg. Dit moeten we zoveel mogelijk vermijden door iedereen speelkansen te gunnen.

Uit de studie van de Sovjetmedaillewinnaars is eveneens gebleken dat 75 % onder hen in hun jeugdjaren laatrijpen waren die echter goed werden begeleid en kansen kregen.

Het is zoals in bv. de plantenwereld : een plant die zeer snel groeit zal na één dag of enkele dagen uitgebloeid zijn en de bloem zal verdwijnen.

Een plant die daarentegen slechts langzaam groeit en tijd krijgt om aan te sterken, zal een veel langere bloeifase kennen en langer overleven.

Gezondheid, veiligheid en het zich goed voelen van de jongeren moeten prioritaire doelstellingen zijn. Deze aspecten moeten absolute voorrang krijgen op het persoonlijke succes, op de eer en glorie van club, trainer of ouder.

- Aan kinderen sportervaring bieden die hen moet motiveren levenslang deel te nemen aan gezonde fysieke activiteiten;
- Rekening houden met de fysieke en psychische transformaties die kenmerkend zijn voor het ontwikkelingsproces van het kind;
- Het verwachtingspatroon aanpassen aan de mogelijkheden van het kind;
- Alle belang hechten aan het plezier en de vreugdebeleving van de jonge sporter en nooit druk uitoefenen;
- Evenveel aandacht besteden aan begaafden en minder begaafden, naast het competitieresultaat de persoonlijke vorderingen en het verwerven van nieuwe vaardigheden in evidentie plaatsen en belonen;
- De kinderen aanzetten om zelf de aanmoedigingen, beloningen en sancties te bepalen voor loyaal en negatief gedrag. Hen leren verantwoordelijkheid voor hun daden op te nemen;
- Houd afwezigheden bij (om bij veelvuldige afwezigheid evt. naar de redenen polsen);
- Stel je goed hoorbaar en zichtbaar op voor je spelersgroep;
- Houd oogcontact met de spelers en kijk iedereen aan om te zien of ze echt luisteren;
- Leg de oefenstof uit in een voor de leeftijd begrijpelijke taal;
- Afleidende zaken vermijden (botsende ballen bv.);
- Korte en bondige uitleg bij de oefeningen (evt. uitleggen waarom de oefening in wedstrijdsituaties belangrijk is);
- Vooral veel voordoen;
- Techniek constant verbeteren;
- Bereid je trainingen steeds goed voor;
- Maak zelf de groepen of de ploegen;

- Elk kind aandacht geven en in het spel betrekken;
- Durf van spel of oefening te veranderen als de kinderen het beu worden of als het te ingewikkeld is;

Met het uitwerken van een eigen leerlijn voor HCO is het de bedoeling dat we deze kunnen gebruiken vanaf onze jongste spelers tot en met J18.

Deze leerlijn is een houvast bij het aanleren van handbalvaardigheden voor de jeugd. Een houvast omdat we per leeftijdsgroep duidelijk opsommen waar we naar toe willen werken. Deze leerlijn is in grote lijnen gebaseerd op de leerlijn van de VHV.

Aansluitend vind je de jaarplanning van de J14, J16 en J18. Voor de jongere groepen menen we dat de leerlijn momenteel volstaat. We evalueren dit in de loop van het seizoen en houden dit onder de aandacht voor in de toekomst. Aansluitend op de leerlijn, vind je de jaarplanningen.

Als afsluiter bij deze leerlijn steekt er een didactische fiche voor de logische opbouw in het aanleren van de schijnbeweging in 8 stappen. Dit is een zeer waardevol document om te evalueren waar elke speler individueel staat, waar we naartoe willen, hoe we de schijnbeweging kunnen aanleren aan onze jeugdspelers.

We hanteren volgende indeling:

4.1 LEERLIJN JEUGD HCO:

J8 – J10 – J12	J14	J16	J18
Aanval : 1-1 naar 3-3 Lichamelijke vaardigheden: Beheersen van de frontale verplaatsing Beheersen van een laterale verplaatsing. Werken aan de timing van passen en vangen. Aanval : Shot Werp- en pastechniek. Soepelheid van de romp en de	Aanval : 3-3 tot 6-6 8-Stappenplan van de schijnbeweging: Stappen 1 tot 6, begin van Stap 7. Leren pasgeven op juiste moment: lanceren van de ploegmaat voor 1-1. Tactisch concept: wissel, contrabal, 2e pivot, blok & afrol. Samenwerking opbouw – hoek en opbouw - opbouw Aanval : Shot Schijnpas & contrapas	Aanval : systeemaanval 6-6 8-Stappenplan van de schijnbeweging: Stappen 7 en 8. Tactische samenwerking met naaste ploegmaats. Tactisch concept: hoek halen, dubbele wissel, back-back (lange wissel). Samenwerking opbouw – pivo en hoeken naar tweede pivo Aanval : Shot Schijnshot	Aanval : systeemaanval 6-6 en 5-6 en 6-5 Beheersen alle SB, met en zonder bal. Tactiek in aanval. Tactische samenwerking als team. Systeemaanval. Aanval : Shot

J8 – J10 – J12	J14	J16	J18
schoudergordel. Ritme van aanloop van het shot. <u>Aanval</u>: Algemeen Wanneer passen naar ploegmaat/ wanneer gooien op doel? Vrijlopen = richtingsverandering en een snelheidsverandering Wanneer ben ik aanspeelbaar?	Worp uit de loop, begin van de sprongworp Positie: Techniek afstandshot (opbouwpositie) & hoek-shot <u>Aanval</u>: Algemeen Begin van tactiek: leren kennen van alle posities en de verwachtingen op alle posities. Hoe verloopt een wedstrijd/opwarming? Hoe speel ik tegen een heel hoge en open verdediging?	Sprongworp en worp uit de loop en variaties(heup-shot enz) Positie: Pivo-shot <u>Aanval</u>: Algemeen Hoe gaan we om met hoge verdediging? Aanvallen op basis van snelheid en beweging, zowel van bal als van spelers. Vlottend aanzetten langs de verdedigers.	Krachtig afstandshot. Shottechniek beheersen op alle posities. <u>Aanval</u>: Algemeen Herkennen van tactische oplossingen tegen typische systeemverdedigingen. Nemen van de juiste beslissing in steeds veranderende situaties: pas / shot / 1-1.

J8 – J10 – J12	J14	J16	J18
Tegenaanval: Niet echt van toepassing	Tegenaanval: Beperkt, enkel 1e fase als beloning van goed verdedigingswerk. Indien geen 1e fase kan gespeeld worden, wordt de bal op tempo naar voor gebracht (nog geen echte 2e fase).	Tegenaanval: 1e fase met lange pas 2e fase vanuit offensieve verdediging: vast looppatroon voor elke verdedigende positie.	Tegenaanval: Tegenaanval als tactisch concept: Van 1e fase tot 3e fase (tempo rondspelen na TA) Meerdere tactische oplossingen.
Verdediging: man – man Besef van de ruimte van een veld, waar is een tegenstander "gevaarlijk"? Hoe belet ik mijn tegenstander te scoren of de bal te krijgen?	Verdediging: man – man 3-3 Mandekking op wedstrijd Offensieve 3-3 verdediging.	Verdediging: 3-3, 3-2-1, 5-6 en 6-5 Relatie in de lijn: doorgeven & overnemen Relatie tussen de lijn: terugzakken naar diagonaal pivot.	Verdediging: 5-1 / 6-0 Indien 3-2-1 beheerst wordt kan er overgegaan worden tot aanleren van 5-1 en 6-0 verdediging. Relatie (afspraken ivm pivot en uitstappen) tussen centrale 4 posities in een 6-0 en centrale 3 posities in een

J8 – J10 – J12	J14	J16	J18
Onderscheppen van een pas. Niet met 2 verdedigers bij 1 aanvaller blijven staan.	Stappen 3-3: ○ Principe man-man: iedereen volgt zijn aanvaller. Dit telt ook voor de 'libero' ○ Bij kruisende aanvallers: doorgeven & overnemen ○ Inzakken 1e lijn naar 'diagonaal pivot' ○ In alle geval: hulp bieden als ploegmaat verslagen is <u>Verdediging</u>: Algemeen Balgericht verdedigen: Offensieve verdediging gericht op het veroveren van de bal (pas, dribbel, technische fout aanvaller). Duel 1-1 winnen door snelheid van de benen, niet door brute kracht.	Van 3-3 naar 3-2-1: positie 'Libero'. In 3-3: pivot-gericht. In 3-2-1: bal-gericht. Principes 3-2-1 aanleren. <u>Verdediging</u>: Algemeen Leren contact nemen, maar prioriteit blijft balgericht en offensief verdedigen. In 3-2-1: relatie libero – doelman: afspraken voor blok.	5-1 zijn gelijkaardig. Tactiek: "lezen" van de aanvaller. Tactische variaties: ○ 5+1 ○ 4-2 ○ 4+2 <u>Verdediging</u>: Algemeen Verdedigen in ondertal. Relatie met doelman voor alle verdedigende posities.

J8 – J10 – J12	**J14**	**J16**	**J18**
<u>Doelman</u>: Iedereen die wil mag in de goal gaan staan: stimuleren. Nog geen specifieke keepertraining.	<u>Doelman</u>: Selectie van meerdere doelmannen. Wie wil/durft/kan keepen? Specifieke training: ○ Techniek: Basishouding & verplaatsing. ○ Techniek shot opbouwer	<u>Doelman</u>: Intensievere training voor doelmannen: ○ Positiespecifiek ○ Lange pas ○ Doelman = eerste aanvaller! Leren keepen obv relatie met blok	<u>Doelman</u>: Intensieve training voor alle posities. Leren 'coachen' van de verdediging.
<u>Algemene vaardigheden</u>: Coördinatie Reactiesnelheid Ritme Evenwicht Stabilisatie	<u>Algemene vaardigheden</u>: Coördinatie Snelheid Lenigheid Stabilisatie Ritme	<u>Algemene vaardigheden</u>: Coördinatie Snelheid Uithouding Lenigheid Stabilisatie	<u>Algemene vaardigheden</u>: Snelheid Kracht Uithouding Lenigheid Stabilisatie

4.2 JAARPLANNING J14 HCO

SEPTEMBER				
Aanval:	Tegenaanval:	Verdediging	Doelman	Algemene vaardigheden
Leren kennen van de verschillende posities 8-stappenplan SB: Stap 1-2 Strekworp: techniek en ritme van aanloop Vrijlopen tegen een man-man verdediging	Tegenaanval 1e fase vanuit balverovering verdediging (basis: 1 tegen doelman)	Mandekking: tegenstander volgen over helft van het veld Algemene principes van balgericht verdedigen: obv snel benenwerk voor de aanvaller blijven	Vinden geschikte kandidaten, zoveel mogelijk spelers laten "proeven"	Hoe gedraag ik mij in een wedstrijd? Hoe warm ik op? Gedurende het hele seizoen: Coördinatie Ritme Snelheid (reactiesnelheid) Lenigheid Stabilisatie

OKTOBER				
Aanval:	Tegenaanval	Verdediging	Doelman	Algemene vaardigheden
Opbouwpositie: kenmerken	Tegenaanval 1e fase vanuit balverovering verdediging (basis: 1 tegen doelman)	Offensieve 3-3 verdediging volgens principes van mandekking: eigen speler volgen	Vinden geschikte kandidaten, zoveel mogelijk spelers laten "proeven"	Hoe gedraag ik mij in een wedstrijd? Hoe warm ik op?

8-stappenplan SB: Stap 2-3 Worp uit de loop: techniek en ritme van aanloop Pasgeven naar ploegmaat die in beweging is.		Principes balgericht verdedigen: onderscheppen van een pas		<u>Gedurende het hele seizoen</u>: Coördinatie Ritme Snelheid (reactiesnelheid) Lenigheid Stabilisatie

NOVEMBER				
<u>Aanval</u>: Hoekpositie: kenmerken 8-stappenplan SB: Stap 3-4 Techniek van hoek-shot Bal ontvangen in beweging ("inlopen").	<u>Tegenaanval</u> Uitspelen 1e fase: 2 tegen 1	<u>Verdediging</u> Offensieve 3-3 verdediging: afspraak binnen de lijn (zowel 1e lijn als 2e lijn): Doorgeven & overnemen Principes balgericht verdedigen: veroveren van de bal bij dribbel	<u>Doelman</u> Techniek doelman: Basishouding & verplaatsing Extra coördinatie oefeningen	<u>Algemene vaardigheden</u> Stretching en stabilisatie <u>Gedurende het hele seizoen</u>: Coördinatie Ritme Snelheid (reactiesnelheid) Lenigheid Stabilisatie

DECEMBER				
Aanval	Tegenaanval	Verdediging	Doelman	Algemene vaardigheden
Herhaling hoek/opbouwer 8-stappenplan SB: Stap 3-4 (herhaling) Sprongworp: herhaling Harmonica-beweging (iedereen inlopen)	Uitspelen 1e fase: 2 tegen 1	Offensieve 3-3 verdediging: afspraak binnen de lijn (zowel 1e lijn als 2e lijn): Doorgeven & overnemen Principes balgericht verdedigen: tegenstander tot technische fout dwingen	Techniek doelman: Basishouding & verplaatsing Inleiding: lange pas tegenaanval Extra coördinatie oefeningen	Stretching en stabilisatie Gedurende het hele seizoen: Coördinatie Ritme Snelheid (reactiesnelheid) Lenigheid Stabilisatie

JANUARI				
Aanval	Tegenaanval	Verdediging	Doelman	Algemene vaardigheden
Hoekpositie: kenmerken; Hoekspeler naar 2e pivot	Uitspelen 1e fase: 3 tegen 2	Offensieve 3-3 verdediging: afspraken tussen de lijnen: Terugzakken van 1e lijn bij 2e pivot uit opbouwrij;	Techniek hoge ballen van opbouwpositie Inleiding : samenwerken met	Juiste keeperopwarming Gedurende het hele seizoen:

8-stappenplan SB: Stap 4-5 Sprongworp, verschillende timing aanloop Contrapas (in harmonicabeweging)		Principes balgericht verdedigen: tegenstander tot technische fout dwingen	blok in verdediging Extra coördinatie oefeningen	Coördinatie Ritme Snelheid (reactiesnelheid) Lenigheid Stabilisatie

FEBRUARI				
<u>Aanval</u>	<u>Tegenaanval</u>	<u>Verdediging</u>	<u>Doelman</u>	<u>Algemene vaardigheden</u>
Relatie opbouwer – hoekspeler (pas naar inlopende hoek) 8-stappenplan SB: Stap 4-5 (herhaling) Schijnpas (als contrapas in harmonicabeweging & als schijnbeweging) Wissel tussen opbouwers (vanuit harmonicabeweging)	Uitspelen 1e fase: 3 tegen 2	Offensieve 3-3 verdediging: afspraken tussen de lijnen: 2e lijn helpt indien 1e lijn geklopt wordt Begin principes man-gericht verdedigen: leren contact nemen en leren contact krijgen.	Techniek hoge ballen van opbouwpositie Extra coördinatie oefeningen	<u>Gedurende het hele seizoen</u>: Coördinatie Ritme Snelheid (reactiesnelheid) Lenigheid Stabilisatie

MAART				
Aanval	Tegenaanval	Verdediging	Doelman	Algemene vaardigheden
Relatie tussen opbouwers (wissel/contra en terug aanspeelbaar zijn) Samenspel hoek en opbouw 8-stappenplan SB: Stap 5-6 Sprongworp: herhaling & uitbreiding (timing, blok, …) Wissel tussen opbouwers (vanuit harmonicabeweging)	Uitspelen 1e fase: 2 tegen 2	Offensieve 3-3 verdediging: afspraken tussen de lijnen: 1e lijn zakt terug naar 'diagonaal pivot' Begin principes man-gericht verdedigen: doorgeven & overnemen onder licht contact	Techniek lage ballen van opbouwpositie Extra coördinatie oefeningen	Gedurende het hele seizoen: Coördinatie Ritme Snelheid (reactiesnelheid) Lenigheid Stabilisatie

APRIL				
Aanval	Tegenaanval	Verdediging	Doelman	Algemene vaardigheden
Relatie opbouwer – hoekspeler (hoek achter door)	Uitspelen 1e fase: 2 tegen 2	Offensieve 3-3 verdediging: Specifieke positie van de libero: verschil tussen pivot-gebonden en bal-gebonden libero.	Techniek lage ballen van opbouwpositie Inleiding: techniek op pivot-	Gedurende het hele seizoen: Coördinatie Ritme

8-stappenplan SB: Stap 5-6 (herhaling) Techniek van hoek-shot (herhaling) Combinatie wissel / contra / schijnpas tussen opbouwers		Begin principes verdedigen tegen SB 1-1	shot Extra coördinatie oefeningen	Snelheid (reactiesnelheid) Lenigheid Stabilisatie

MEI				
<u>Aanval</u>	<u>Tegenaanval</u>	<u>Verdediging</u>	<u>Doelman</u>	<u>Algemene vaardigheden</u>
Hoekspeler naar 2e pivot 8-stappenplan SB: Stap 6-7 (indien mogelijk) Sprongworp: herhaling & uitbreiding (timing, blok, …) Combinatie wissel / contra / schijnpas tussen opbouwers	Uitspelen 1e fase: 3 tegen 3	Offensieve 3-3 verdediging: Specifieke positie van de libero: verschil tussen pivot-gebonden en bal-gebonden libero. Begin principes verdedigen tegen SB 1-1	Techniek half-hoge ballen Inleiding: techniek op pivot-shot	<u>Gedurende het hele seizoen</u>: Coördinatie Ritme Snelheid (reactiesnelheid) Lenigheid Stabilisatie

4.3 JAARPLANNING J16 HCO

SEPTEMBER				
Aanval: Herhaling 8 stappen-plan SB: Stap 1 tot 5 Harmonica-beweging wordt "vlotten" Techniek shot: opbouwers en pivot	Tegenaanval: 1e fase tegenaanval vanuit veroveren van de bal in verdediging	Verdediging Offensieve 3-3: herhaling van de principes (cfr pupillen) Eerste uitleg 3-2-1 Balgericht verdedigen: snel veroveren van de bal	Doelman Selecteren van 1 tot 3 doelmannen	Algemene vaardigheden Stretching en stabilisatie Gedurende het hele seizoen: Coördinatie Snelheid (wendbaarheid) Uithouding Lenigheid Stabilisatie

OKTOBER				
Aanval: 8 stappen-plan SB: Stap 5-6 Harmonica-beweging wordt "vlotten" Techniek shot: hoekpositie Specifiek: hoekpositie	Tegenaanval 1e fase tegenaanval vanuit lange pas doelman/speler	Verdediging Werken aan 3-2-1 met al de afspraken Balgericht verdedigen: snel veroveren van de bal	Doelman Techniek doelman: hoge en lage ballen van opbouw	Algemene vaardigheden Stretching en stabilisatie Gedurende het hele seizoen: Coördinatie Snelheid (wendbaarheid) Uithouding Lenigheid Stabilisatie

NOVEMBER				
Aanval: 8 stappen-plan SB: Stap 6-7 Van “vlotten” naar 3-3 Techniek shot: uit loop en sprong/handbaldribbel Samenwerking hoek – opbouwer	Tegenaanval 1e fase tegenaanval tussen de spelers van de 1e lijn: 2-1 en 3-2	Verdediging Herhaling 3-2-1 Samenwerking hoehverdediger en laatste man Mangericht verdedigen: leren contact nemen en krijgen	Doelman Techniek doelman: half-hog ballen en shot pivot	Algemene vaardigheden Stretching en stabilisatie Gedurende het hele seizoen: Coördinatie Snelheid (wendbaarheid) Uithouding Lenigheid Stabilisatie

DECEMBER				
Aanval 8 stappen-plan SB: Stap 6-7 Van “vlotten” naar 3-3 Techniek shot: hoekpositie (herhaling)	Tegenaanval 1e fase tegenaanval tussen de spelers van de 1e lijn: 2-2 en 3-3	Verdediging 3-2-1 verdediging Samenwerking tweede en laatste verdediging Mangericht verdedigen: leren contact nemen en krijgen	Doelman Techniek doelman: shot pivot en shot hoek	Algemene vaardigheden Functionele krachtoefeningen Gedurende het hele seizoen: Coördinatie Snelheid (wendbaarheid) Uithouding

Samenwerking hoek – pivot & hoek als 2e pivot				Lenigheid Stabilisatie

JANUARI				
<u>Aanval</u>	<u>Tegenaanval</u>	<u>Verdediging</u>	<u>Doelman</u>	<u>Algemene vaardigheden</u>
8 stappen-plan SB: Stap 7-8 Van "vlotten" naar wissel Techniek shot: onderhands en déaccé Techniek shot van pivot Samenwerking opbouwer – pivot (blok / blok & afrol)	2e fase tegenaanval: kennismaking	3-2-1: samenwerking verdediger in de één en laatste verdediger Principes 1-1 verdedigen: positie van de verdediger tov aanvaller	Techniek doelman: shot hoek Relatie met libero voor shot opbouw	Functionele krachtoefeningen <u>Gedurende het hele seizoen</u>: Coördinatie Snelheid (wendbaarheid) Uithouding Lenigheid Stabilisatie

FEBRUARI				
Aanval	Tegenaanval	Verdediging	Doelman	Algemene vaardigheden
8 stappen-plan SB: Stap 7-8 Van "vlotten" naar dubbele wissel + samenwerking tussen opbouwers Techniek shot: uit loop en sprong/handbaldribbel Samenwerking opbouwer – pivot (blok / blok & afrol)	2e fase tegenaanval: vast looppatroon van de 1e en de 2e lijn	3-2-1 verdediging: positie libero Principes 1-1 verdedigen: positie van de verdediger tov aanvaller	Rol van de doelman in de tegenaanval: snelle balrecuperatie en lange pas Positie van de doelman in aanval	Functionele krachtoefeningen Gedurende het hele seizoen: Coördinatie Snelheid (wendbaarheid) Uithouding Lenigheid stabilisatie

MAART				
Aanval	Tegenaanval	Verdediging	Doelman	Algemene vaardigheden
8 stappen-plan SB: Stap 7-8	2e fase tegenaanval: systeem voor de 2e lijn	3-2-1 verdediging: positie 1-verdediger & hoekverdediger	Rol van de doelman in de tegenaanval: snelle balrecuperatie en lange pas	Stretching en stabilisatie

Van “vlotten” naar hoek halen Techniek shot: onderhands en déaccé (herhaling) Techniek SB: overhaal & schijnpas/schijnshot		Principes 1-1 verdedigen: contact nemen / doorgeven & overnemen	Positie van de doelman in aanval	<u>Gedurende het hele seizoen</u>: Coördinatie Snelheid (wendbaarheid) Uithouding Lenigheid Stabilisatie

APRIL				
<u>Aanval</u> 8 stappen-plan SB: Stap 7-8 Uitspelen overtalsituatie Techniek SB: overhaal & schijnpas/schijnshot Samenwerking opbouwer – pivot (blok / blok & afrol)	<u>Tegenaanval</u> 2e fase tegenaanval: systeem voor de 2e lijn	<u>Verdediging</u> 3-2-1 verdediging: positie tweede verdediger Principes 1-1 verdedigen: contact nemen / doorgeven & overnemen	<u>Doelman</u> Techniek van de doelman: intensieve techniek tegen shot van hoek en pivot	<u>Algemene vaardigheden</u> Stretching en stabilisatie <u>Gedurende het hele seizoen</u>: Coördinatie Snelheid (wendbaarheid) Uithouding Lenigheid Stabilisatie

MEI				
Aanval	Tegenaanval	Verdediging	Doelman	Algemene vaardigheden
8 stappen-plan SB: Stap 7-8 Van “vlotten” naar 4-4 Techniek shot: hoekpositie en pivopositie (herhaling) Samenwerking hoek – opbouwer	2e fase tegenaanval: systeem voor de 2e lijn in samenwerking met de 1e lijn	3-2-1 verdediging: afspraken tussen de verdedigers Principes 1-1 verdedigen: contact nemen / doorgeven & overnemen	Techniek van de doelman: intensieve techniek tegen shot van tegenaanval	Functionele krachtoefeningen Gedurende het hele seizoen: Coördinatie Snelheid (wendbaarheid) Uithouding Lenigheid Stabilisatie

4.4 .JAARPLANNING J18 HCO

SEPTEMBER				
Aanval: SB: klassieke schijnbeweging Samenwerking opbouwers	Tegenaanval: Principes 1e fase: looplijnen Shot tegenaanval	Verdediging Techniek 1-1 verdediging Herhaling principes 3-2-1	Doelman Opstelling en verplaatsing Zijn opstelling wordt o.a. bepaald door de bal en het doel. De keeper zal steeds moeten proberen om in de basishouding in het midden van de werphoek te staan.De werphoek is de hoek gevormd door de denkbeeldige lijnen tussen de bal en de doelpalen.	Algemene vaardigheden Stretching en stabilisatie Functionele krachtoefeningen Gedurende het hele seizoen: Coördinatie Snelheid (wendbaarheid) Uithouding Lenigheid Stabilisatie

OKTOBER				
Aanval: SB: overhaalbeweging & rotatiebeweging Samenwerking opbouwer-hoek	Tegenaanval Principes 2e fase: looplijnen	Verdediging Techniek 3-3 verdediging: doorgeven & overnemen Herhaling principes 3-2-1	Doelman Stoppen hoog geworpen ballen Afstoten op het been dat het verst verwijderd is van de bal.	Algemene vaardigheden Stretching en stabilisatie Functionele krachtoefeningen

			Indien mogelijk de 2 handen voorlangs het gezicht naar de hoek brengen. Dus langs de kortst mogelijke weg gaan de handen naar de hoek en dekken daar een zo groot mogelijk vlak af. Het ganse lichaam wordt meegevoerd in de richting van de bal.	<u>Gedurende het hele seizoen</u>: Coördinatie Snelheid (wendbaarheid) Uithouding Lenigheid Stabilisatie

NOVEMBER				
<u>Aanval</u>: SB: schijnpas en schijnshot Samenwerking opbouwer-pivot	<u>Tegenaanval</u> Principes 2e fase: tactische variaties, gevoel voor timing en snelheid	<u>Verdediging</u> Relatie tussen centrale verdedigers (in 5-1 of 6-0) Tactiek tegen overtal of ondertal	<u>Doelman</u> Stoppen halfhoog geworpen ballen. Het been aan de kant van de bal maakt een uitstapbeweging zijwaarts, terwijl het afstootbeen en zwaaibeen een sprong in de richting van de bal ondersteunt.	<u>Algemene vaardigheden</u> Stretching en stabilisatie Functionele krachtoefeningen <u>Gedurende het hele seizoen</u>: Coördinatie Snelheid (wendbaarheid) Uithouding Lenigheid Stabilisatie

DECEMBER				
Aanval	Tegenaanval	Verdediging	Doelman	Algemene vaardigheden
Shot: techniek opbouw Tactiek: aanvallen tegen een open verdediging	Principes 2e fase: tactische variaties, gevoel voor timing en snelheid	Relatie tussen centrale verdedigers (in 5-1 of 6-0) Tactiek tegen overtal of ondertal	Stoppen laag geworpen ballen Uitvalpas Hordenzit of Spagaat	Stretching en stabilisatie Functionele krachtoefeningen Gedurende het hele seizoen: Coördinatie Snelheid (wendbaarheid) Uithouding Lenigheid Stabilisatie

JANUARI				
Aanval	Tegenaanval	Verdediging	Doelman	Algemene vaardigheden
Shot: techniek hoek Tactiek: aanvallen tegen een open verdediging	Principes 3e fase: op tempo blijven rondspelen	Relatie tussen centrale verdedigers (in 5-1 of 6-0) Variatie 5+1 en 4+2	Stoppen van worpen op hoekpositie : Basishouding – Opstelling Stoppen van worpen op hoekpositie : Basistechniek	Stretching en stabilisatie Functionele krachtoefeningen Gedurende het hele seizoen: Coördinatie Snelheid (wendbaarheid) Uithouding Lenigheid en stabilisatie

FEBRUARI				
Aanval	Tegenaanval	Verdediging	Doelman	Algemene vaardigheden
Shot: samenspel opbouw en pivo Tactiek: aanvallen tegen een gesloten verdediging	Principes 3e fase: op tempo blijven rondspelen	Relatie tussen centrale verdedigers (in 5-1 of 6-0) Variatie 5+1 en 4+2	Stoppen van worpen van op de cirkelpositie Enkel bij uitzonderlijk bedreven cirkelspelers verlaat de doelman zijn basispositie om de werphoek te verkleinen.	Stretching en stabilisatie Functionele krachtoefeningen Gedurende het hele seizoen: Coördinatie Snelheid (wendbaarheid) Uithouding Lenigheid en stabilisatie

MAART				
Aanval	Tegenaanval	Verdediging	Doelman	Algemene vaardigheden
Shot: alle variaties Tactiek: aanvallen tegen een gesloten verdediging	"Snelle midden" na tegendoelpunt	Positie van de 1-verdediger in 5-1 Variatie 4-2	Tegenaanval Letten op een goede technische uitvoering van de worp. Een goede pas begint bij het snel ophalen van de bal en het overzien van de situatie.	Stretching en stabilisatie Functionele krachtoefeningen Gedurende het hele seizoen: Coördinatie Snelheid (wendbaarheid) Uithouding Lenigheid en stabilisatie

APRIL				
Aanval	Tegenaanval	Verdediging	Doelman	Algemene vaardigheden
Shot: alle variaties Samenspel opbouw en pivo Tactiek: aanvallen tegen overtal en ondertal	"Snelle midden" na tegendoelpunt	Positie van de 1-verdediger in 5-1 Variatie 4-2	Combinatie oefeningen – wedstrijdgebonden oefeningen	Stretching en stabilisatie Functionele krachtoefeningen Gedurende het hele seizoen: Coördinatie Snelheid (wendbaarheid) Uithouding Lenigheid en stabilisatie

MEI				
Aanval	Tegenaanval	Verdediging	Doelman	Algemene vaardigheden
Tactiek: aanvallen tegen overtal en ondertal	"Snelle midden" na tegendoelpunt	Positie van de 1-verdediger in 5-1	Combinatie oefeningen – wedstrijdgebonden oefeningen	Stretching en stabilisatie Functionele krachtoefeningen Gedurende het hele seizoen: Coördinatie Snelheid (wendbaarheid) Uithouding Lenigheid en stabilisatie

4.5 8-STAPPENPLAN VAN DE SCHIJNBEWEGING

De doelstelling van deze systematische aanpak is enkel het volgen van een logische opbouw in het aanleren van de schijnbeweging (SB). Uiteraard is het nodig dat een handbalspeler voldoende lichaamsbesef en coördinatie (zie pagadders & welpen!) heeft om aan deze schijnbeweging te beginnen. Ieder zal dit op zijn eigen tempo doen. Het is de verantwoordelijkheid van de trainer om hierop toe te zien, en geen stappen over te slaan. Individuele fouten worden gedetecteerd en geremedieerd.

De verschillende bewegingen zullen door de spelers eigen gemaakt moeten worden. Dreigt een stap te mislukken zal er afgedaald moeten worden naar een vorige stap. Zodra deze stap volledig beheerst wordt, kan er weer opgebouwd worden. Ervaring leert dat te gemakkelijk verwacht wordt dat spelers meteen klaar zijn voor Stap 6, zonder de voorgaande stappen te doorlopen.

We spreken over de "klassieke" schijnbeweging uit parallellanding, zowel naar werparmzijde als tegen-werparmzijde.

Voor een rechtshandige speler betekent dit:

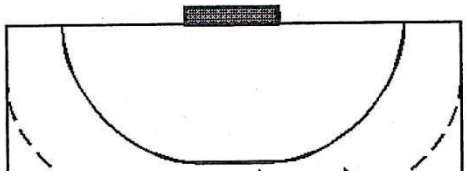
- Werparmzijde = parallel + R + L
- Tegen-werparmzijde = parallel + L + R + L

Voor een linkshandige speler betekent dit:

- Werparmzijde = parallel + L + R
- Tegen-werparmzijde = parallel + R + L + R

Behalve de "klassieke" schijnbeweging uit parallellanding kan dit 8-stappenplan ook uitgevoerd worden voor de schijnbeweging op met landing op 1 voet. Deze stap telt dan als parallellanding.

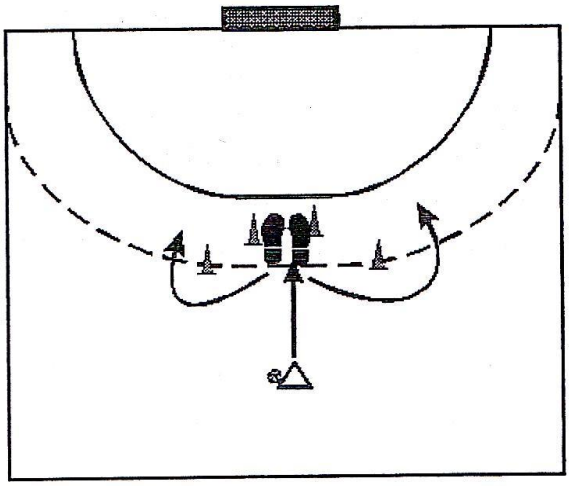
In stap 1 tot stap 5 worden kegels gebruikt in de opstelling. Belangrijk is dat de 4 kegels correct opgesteld worden (zie voorstelling). Bedoeling is dat de spelers de parallellanding doen frontaal voor kegel 2 en 3. Kegels 1 en 4 zijn zo opgesteld dat de spelers verplicht worden een laterale beweging te combineren met een licht achterwaartse beweging, dit om contact met de verdedigers te vermijden. Zonder kegels 1 en 4 zouden de spelers schuin voorwaarts langs kegel 2 of 3 kunnen gaan, en dit is niet de schijnbeweging zoals we die willen aanleren.



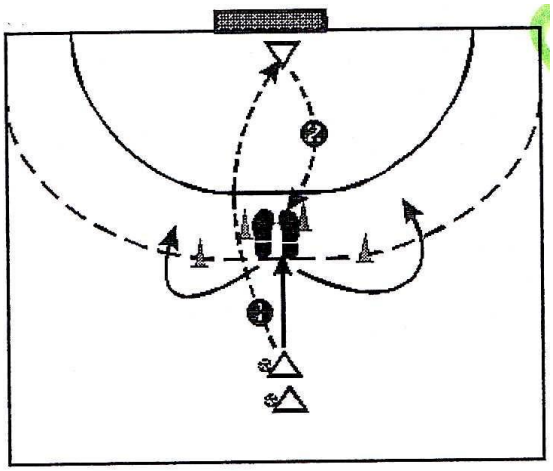
2 **3**

1 **4**

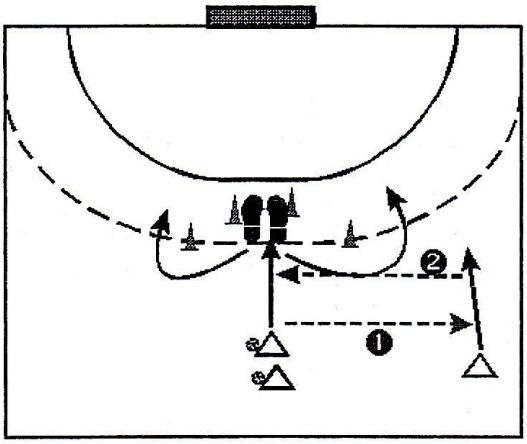
Stap 1

	We werken met de 4 kegels. De spelers gaan vanuit meerdere **dribbels** naar parallellanding. Het stoppen van de dribbel en de landing gebeuren in gelijktijdig. De voeten staan recht tegenover de binnenste kegels (kegels 2 en 3). Voer na de landing een SB uit naar werparmzijde (2 stappen) of tegen-werparmzijde (3 stappen).
Let op: Parallellanding in evenwicht. Coördinatie. Techniek van SB = stap zijwaarts en dan pas voorwaarts	Variatie: SB laten volgen door shot of integreren in pasoefening. SB op 1 voet: landing ter hoogte van kegel 2 voor SB naar rechts; ter hoogte van kegel 3 voor SB naar links.

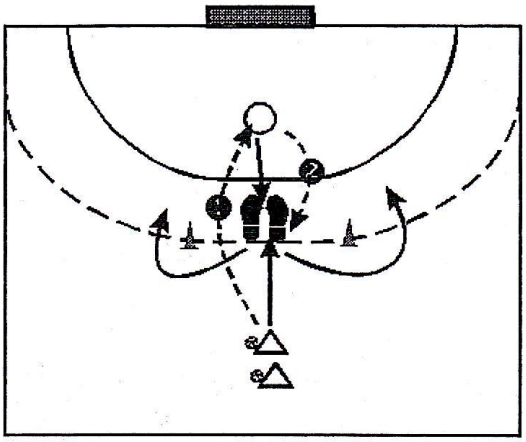
Stap 2

	We werken met de 4 kegels. De speler werkt met een partner (of trainer) die achter de kegels staat opgesteld en een **frontale** (bots)-pas geeft. De opdracht is de bal te vangen tijdens een kleine opsprong gevolgd door een parallellanding in 1 tijd. De uitvoering van de SB blijft hetzelfde.
Let op: Timing, zowel van de partner als van de speler. Beter iets trager maar juiste SB, dan snelle SB 'door de kegels'.	Variatie: Botspas wordt slagworp. Idem voor SB op 1 voet. Te integreren in andere oefenvormen.

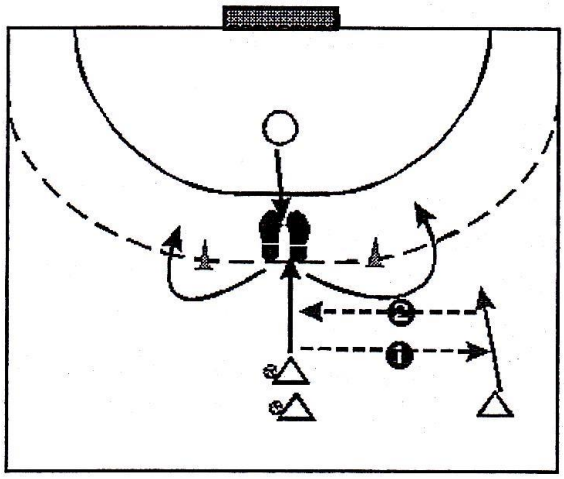
Stap 3

	We werken nog steeds met de 4 kegels. De oefening blijft grotendeels behouden zoals in stap 2, enkel de pas wordt nu **lateraal** ipv frontaal gegeven. De uitvoering van de SB blijft hetzelfde.
Let op: Timing, zowel van de partner als van de speler. Extra moeilijkheid tov stap 2 !!	Variatie: Ook pasgever voert SB uit. Spelen met gevoel voor timing. Idem voor SB op 1 voet.

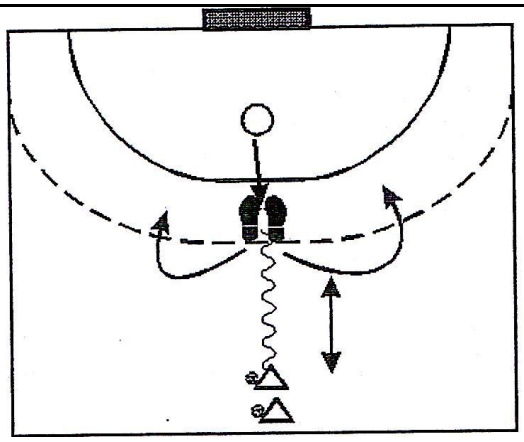
Stap 4

	Voor stap 4 keren we terug naar stap 2, maar vervangen we de binnenste kegels (2 en 3) door een **beweeglijke maar passieve verdediger** (die tevens de **frontale** pas geeft). Dit betekent dat de pasgever, na het geven van correcte pas, enkele stappen voorwaarts zet (met de armen gestrekt en geheven) om een contact te **simuleren** met de aanvaller. De aanvaller heeft als uitdaging elk contact met de verdediger te mijden. De uitvoering van de SB blijft hetzelfde.
Let op: De snelheid van uitvoering wordt opgedrongen door de verdediger. De verdediger moet beseffen dat hij een moeilijke taak heeft, en 'meespelen' in de oefening.	Variatie: Meerdere SB-oefeningen na mekaar, met als afsluiter variant Stap 4 en shot op doel. Idem voor SB op 1 voet.

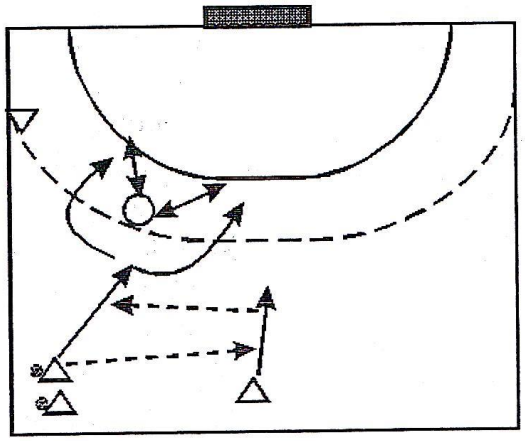
Stap 5

	Een zelfde organisatievorm als stap 4, maar nu wordt de frontale pas een **laterale** pas. De verdediger stapt uit (niet te vroeg) en zoekt licht contact met de schouders van de aanvaller. De uitvoering van de SB blijft hetzelfde. Kegels 1 en 4 blijven nog steeds staan, dit om de nadruk te blijven leggen op de laterale verplaatsing.
Let op: De snelheid van uitvoering wordt opgedrongen door de verdediger. De aanvaller moet zowel rekening houden met de timing van de pasgever als met de verdediger (complexe oefening!)	Variatie: Als deel van een shotoefening. Met sprongshot over blok. Idem voor SB op 1 voet.

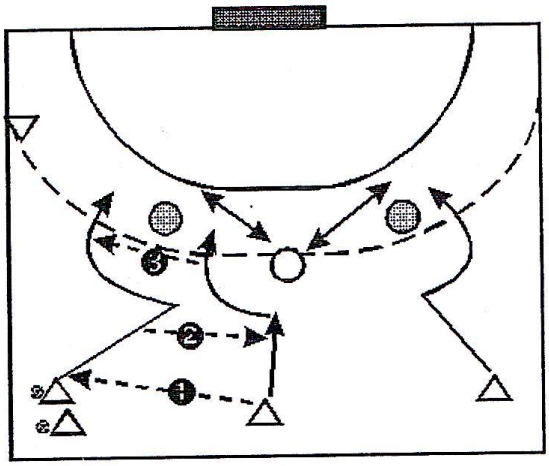
Stap 6

	De kegels worden weggenomen. We spelen 1 tegen 1 vanuit **dribbel**, **frontale pas**, of **laterale pas**. De tegenstand van de verdediger speelt in op het kunnen en de behoefte van de aanvaller. Het belangrijkste is en blijft het verbeteren van de SB (zowel snelheid van uitvoering als de juiste techniek!).
Let op: De laterale verplaatsing dient ook zonder 'hulp' van de kegels uitgevoerd te worden. 'Slimme' verdediger, inspelen op behoefte en nog niet 100% contact zoeken.	Variatie: Deze vorm is een doel op training. Met deze organisatievorm kunnen de spelers ook fysiek belast worden door hen snel opeenvolgende pogingen te laten spelen tot een reële doelkans wordt gecreëerd.

Stap 7

	Wedstrijdsituatie 3 tegen 1. De LO tracht een SB te spelen om zijn tegenstander voorbij te gaan. De verdediger speelt voor **100 %** maar houdt zich aan de **gekende afspraken** van een verdedigingssysteem op het ogenblik dat de bal bij een pasgever (LH of MO) is (hij speelt dus geen mandekking en stap niet te vroeg uit).
Let op: De aanvaller tracht zijn tegenstander op het verkeerde been te brengen door hem **niet frontaal aan te vallen**, maar door hem aan te vallen op de linker- of rechterschouder.	Variatie: Indien geen succes bij SB wordt de bal afgespeeld naar LH of MO, waarna de LO opnieuw naar SB wordt gebracht. Idem voor SB van MO of RO.

Stap 8

	In een 3 tegen 1 situatie krijgen we eenzelfde uitdaging als in stap 7, maar na de SB zal de speler die de SB geslaagd uitvoert (LO), een laterale pas geven aan de pasgever (LH of MO) die op het juiste moment inloopt. Deze speler moet shotten op doel. Vermijd inlopen (LO) na SB tot op 6 meter. Indien de SB (LO) niet succesvol is, wordt de bal afgespeeld naar de pasgever (LH of MO), waarna de LO opnieuw gelanceerd wordt voor een nieuw poging tot SB.
Let op: Vlottende, steeds veranderende loopwegen van de speler die SB doet, kunnen een hulpmiddel zijn of het de verdediger moeilijk te maken.	Variatie: Indien stap 8 beheerst wordt, kan overgegaan worden tot 3 tegen 3 situaties (of 4 tegen 4 met pivot).

BESLUIT

In dit document kon u kennis maken met het jeugdplan van HCO. Achtereenvolgens behandelden we de organisatie van HCO, de technische staf en technische ondersteuning, de rekrutering van jonge handballers, de jeugdscheidsrechters, het voorkomen van drop out, de communicatie naar ouders en fair play op en naast het veld.

Dit document dient in combinatie gezien te worden met het promotieplan. Samen met het promotieplan is dit jeugdplan cruciaal voor HCO.

Het belangrijkste onderdeel van dit jeugdplan is ongetwijfeld de herwerkte leerlijn en de jaarplanning per leeftijdsgroep. Visie en doelstellingen worden hier duidelijk in verwoord. HCO hoopt dat haar trainers er een houvast in vinden wanneer ze op zoek zijn naar duidelijkheid.

Het bestuur van HCO hoopt dat dit document mag uitgroeien tot een regelmatig gebruikt werkdocument, en dat het niet een stil bestaan leidt als een administratief dossier.