



JEUGDBELEIDSPLAN 2018 - 2019

VZW ELITA



Inhoud

GLOBALAAL JEUGDBELEIDSPLAN	7
1. Inleiding.....	7
1.1. Organisatie samenwerkingsstructuur Brabo & Elita	8
2. Prioriteiten voor het lopende seizoen	8
3. De werkgroep technisch jeugdplan (W.T.J.P.).	9
3.1. Doelstelling werkgroep technisch jeugdplan	9
3.2. Taken van de werkgroep technisch jeugdplan	9
3.3. Plaats W.T.J.P. binnen de organisatie	10
4. Doelstellingen technisch jeugdplan	10
4.1. Doelstelling algemeen.....	10
4.2. Globale doelstellingen.....	10
5. De werking in de praktijk	11
5.1. Jeugd ploegen	11
5.2. Trainers	11
5.3. Trainingsschema en wedstrijden	11
5.4. Tornooien	12
5.5. Omkadering jeugdteams.....	12
6. Rekrutering	12
6.1. Door initiaties	12
6.2. Visie over aantrekken en werken met meisjes	13
6.3. Handbal voor iedereen	13
6.4. Door VHV erkende activiteiten.....	13
6.5. Via vrienden en kennissen	13
7. Voorkomen van drop-out.....	13
8. Jeugdscheidsrechters	14
9. Bevorderen van fairplay tijdens wedstrijden en trainingen bij spelers, ouders, trainers en begeleiders.....	15
10. Communicatie.....	15
10.1. Interne communicatie	15
10.2. Externe communicatie	16
10.3. Verenigingsleven	16
11. Actualisatie jeugdsportplan.....	16
SPORTTECHNISCH JEUGDBELEIDSPLAN	17
Waardoor wordt het hedendaagse handbal gekenmerkt?	17
Deze opleiding gebeurt in 3 fasen met telkens 6 bouwstenen.	17
12. De basisscholing.....	18

12.1.	J6 (4 tot 6 jaar)	18
12.2.	J8 (7 en 8 jaar)	18
12.3.	J10 (9 en 10 jaar).....	19
12.4.	Overzicht basisscholing	20
12.4.1.	Trainingsinhoud	20
12.5.	Tactiek	21
12.5.1.	Belangrijke bemerking:	22
12.6.	Techniek	23
12.7.	Fysiek.....	23
12.8.	Mentaal.....	24
12.9.	Sociaal	25
12.10.	Levenswijze	25
13.	De basistraining	26
13.1.	J12 (11 en 12 jaar)	26
13.2.	J14 (13 en 14 jaar)	26
13.3.	Overzicht basistraining	27
13.3.1.	Trainingsinhoud	28
13.4.	Tactiek	28
13.5.	Techniek	30
13.6.	Fysiek.....	31
13.7.	Mentaal.....	31
13.8.	Sociaal	32
13.9.	Levenswijze	32
14.	De opbouwtraining	33
14.1.	Overzicht opbouwtraining	35
14.1.1.	Trainingsinhoud	35
14.2.	Tactiek	36
14.2.1.	Tactische concepten	37
14.2.2.	Tactische systemen	37
14.3.	Techniek	38
14.4.	Fysiek.....	39
14.5.	Mentaal.....	39
14.6.	Sociaal	40
14.7.	Levenswijze	41
15.	Keeperstraining.....	42
15.1.	Doelstelling	42



15.2.	Vaardigheden	42
15.2.1.	Individueel technische vaardigheden	42
15.2.1.1.	Stijl:	42
15.2.1.2.	Kracht:	43
15.2.1.3.	Lenigheid:	43
15.2.1.4.	Reactiesnelheid en Concentratie:	43
15.2.2.	Individueel tactische vaardigheden	43
15.2.2.1.	Opstellingsvermogen:	43
15.2.2.2.	Schotbeeld:	44
15.2.2.3.	De verdediging:	44
15.2.2.4.	Mentale weerbaarheid:	44
15.2.2.5.	Keeper = 1e Aanvaller:	44
16.	Bijlage – Lijst met trainers.....	45





GBAAL JEUGDBELEIDSPLAN

1. Inleiding

Handbalclub v.z.w ELITA werd boven de doopfond gehouden in 2002 na het samengaan van 2 clubs: ELITA Lebbeke (stamnummer 422) en ELITA Buggenhout (stamnummer 327). Het bestuur van deze clubs is volledig geïntegreerd.

Daarenboven kwamen, vanaf het seizoen 2015-2016, Brabo Denderbelle en Elita tot een akkoord om gestructureerd te gaan samenwerken. We treden sindsdien naar buiten als één handbalfamilie in Buggenhout, Denderbelle, Lebbeke en omgeving. Samen willen we het handbal groot maken in onze streek.

Elita Lebbeke (stamnummer 422) herbergt al de activiteiten van J18 t.e.m. regio en liga heren. Elita Buggenhout (stamnummer 327) doet ditzelfde voor de jongens (t.e.m. J16). De dames en meisjes werden bij Brabo (stamnummer 087) werden ondergebracht. Daarnaast richt Brabo zich nog op fithandbal en Multimove.

Er wordt zowel in de sporthal van Buggenhout als in de sporthal van Lebbeke getraind. De wedstrijden van senioren (dames en heren) en van de jeugd meisjes gaan hoofdzakelijk door in Lebbeke. Deze van de jeugd jongens hoofdzakelijk in Buggenhout.

Het verleden heeft ons geleerd dat er in het handbal niet veel geld circuleert. Hierdoor is het moeilijk (of bijna onmogelijk) om spelers van hoog niveau aan te trekken. Bij de oprichting van Handbalclub v.z.w. Elita werd daarom bewust gekozen om te proberen zelf genoeg jeugd te rekruteren en zelf topspelers op te leiden. Zoals de leuze in de ster van ELITA beschrijft, willen wij op een FINANCIËEL GEZONDE manier met JEUGD uit EIGEN STREEK een balans zoeken tussen VRIENDSCHAP en SPORTIEVE AMBITIE. Een leuze die ook Brabo mee onderschrijft.

Met dit jeugdsportplan willen we de lijnen uitzetten om te investeren in onze jeugdige spelers, zodat ze op een aangename manier een hoger spelpeil bereiken, ze binnen afzienbare tijd de fakkel van de senioren heren / dames kunnen overnemen, en de clubs eventueel naar een hoger niveau brengen. Dit plan heeft helemaal niet de bedoeling om alles opnieuw uit te vinden, maar over de muur te kijken bij andere clubs, de VHV en andere sporten en de zaken die we daarvan kunnen gebruiken bij ons te implementeren.

Wij beseffen ook dat dit plan nooit af is en dat het voortdurend zal moeten geëvalueerd en bijgestuurd worden. Iedereen die van dicht of van ver betrokken is bij het sportieve beleid van de club wordt dan ook uitgenodigd om zijn opmerkingen over te maken aan de sportieve cel.

Wie de jeugd heeft, heeft de toekomst.

1.1. Organisatie samenwerkingsstructuur Brabo & Elita

De clubs Brabo, Elita en het bestuur ervan blijven autonoom bestaan, maar in praktijk nemen Brabo en Elita samen het dagelijks beheer en beleid van de clubs op. Dit zowel op het vlak van dames en heren als van jeugd. De hele bestuurdersequipe vergadert maandelijks. Daaronder situeert zich een celwerking (cel jeugd, cel dames, cel sponsoring, ...). Deze afzonderlijke cellen bereiden voorstellen voor in eigen bijeenkomsten en deze worden dan voorgelegd aan het bestuur voor beslissing.

Op financieel vlak zijn we volledig autonoom gebleven: iedere club genereert zijn eigen middelen (wat niet uitsluit dat bepaalde activiteiten samen worden gerealiseerd) en heeft hierover de eindverantwoordelijkheid. Dit was een bewuste optie om vanuit het perspectief van dames en meisjes met zekerheid de beschikbare middelen te kunnen aanwenden in functie van onze speelsters en om de dames / meisjes de nodige eigen slagkracht te kunnen geven om onze ambities waar te maken.

In de gezamenlijke werking worden onder meer promotie, opleiding en omkadering jeugdtrainers, sportief beleid en de organisatie van extra-sportieve activiteiten op elkaar afgestemd.

2. Prioriteiten voor het lopende seizoen

- Elita:
 - Verschillende gesprekken met ouders werden gevoerd om de beste opties per speler uit te zoeken.
 - Bij de groepen J6 t.e.m. J12 volgen we de geboortejaren zoals ze worden opgegeven door de VHV. Vanaf J14 wijken we hiervan af en delen we de groepen in volgens de volgende geboortejaren: J14 (geboren in 2007-2006), J16 (geboren in 2005-2004) en J18 (geboren in 2003-2002). Op die manier lossen we twee problemen tegelijk op: kwantiteit (aantal spelers in sommige leeftijdsgroepen) en kwaliteit (vechters- en doorzettersmentaliteit bijbrengen).
 - Objectief is om de meeste jongens langzaam naar de Ligakern te halen en te laten doorstromen naar de eerste ploeg.
 - Om het ledenbestand op peil te houden gaan we onze initiaties in de scholen, ... vooral richten op 10-, 11- en 12-jarigen.
- Brabo:
 - De M19, die samen trainen met de senioren dames (met extra begeleiding van een eigen trainer), nemen naast de reguliere, regionale competitie voor de dames ook deel aan de VHV M19 competitie.
 - Opleiding en aantrekking van meisjes: door de meisjes enkel met meisjes te laten spelen onder het stamnummer van Brabo Denderbelle. Deelname aan de VHV M14 tornooien. De M14 komen uit in de regionale J12 competitie en nemen deel aan de M14 promotietornooien. M17 zullen regionaal in de M17 competitie uitkomen en nemen deel aan de M16 VHV competitie.
 - Bij indeling M-ploegen streven naar groepering per twee leeftijdsjaren.
 - In de regio Oostwest wordt toegestaan dat een volledige meisjesploeg "onder hun leeftijd" mag spelen.

- Algemeen:
 - Het evaluatie en coaching systeem met de jeugdtrainers blijft behouden.
 - (vanaf 2012) Het toepassen van moderne beheerstechnieken om zo doeltreffend te meten en bij te sturen.
 - Versterken van de doelmannopleiding, iedereen tot en met JM14 laten spelen als doelman. Geregeld geven van keeperstraining voor alle jeugdspelers.
 - Het toespitsen op de beslissingstraining voor de jonge spelers.
 - Verdere integratie van het handbal in de omliggende scholen. Samenwerking met de andere handbalclubs stimuleren.

3. De werkgroep technisch jeugdplan (W.T.J.P.).

3.1. Doelstelling werkgroep technisch jeugdplan

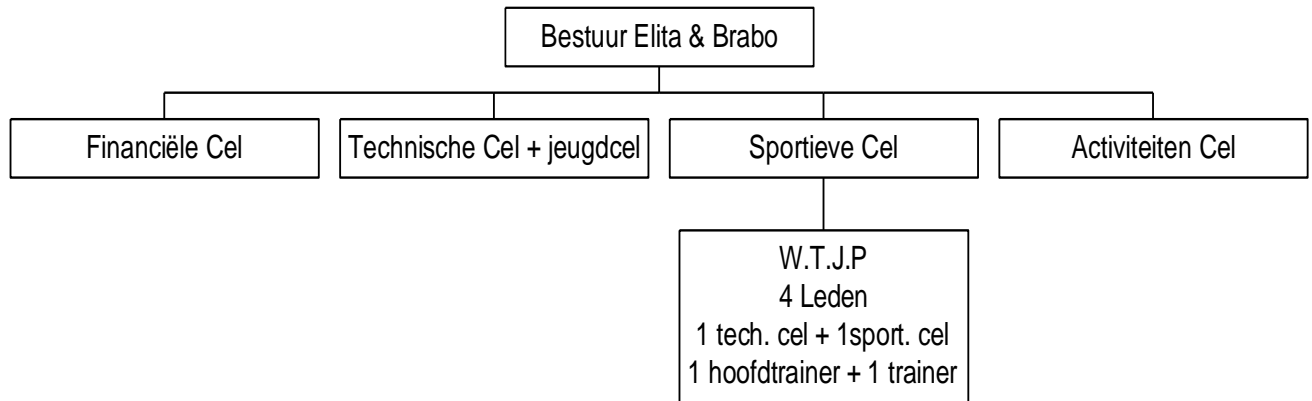
De werkgroep stelt zich ten doel, door praktisch uitvoerend bezig te zijn, de doelstellingen genoemd binnen het technisch jeugdplan te verwezenlijken.

3.2. Taken van de werkgroep technisch jeugdplan

- Informatie uitwisseling met de technische- en jeugdcommissie.
- Het organiseren van (thema) bijeenkomsten voor het jeugdkader.
- Het selecteren en uitwerken van de thema's en de presentatie hiervan aan het kader. Eventueel met hulp van derden.
- Het opzetten van een meetinstrument om het effect van de training te meten.
- Het opzetten van een meetinstrument om uitvoering van verschillende technische/tactische/conditionele/mentale elementen te meten.
- Stimuleren van J16 om een cursus en/of bijscholing van Sport Vlaanderen en de VHV te volgen.
- Een aanspreekpunt vormen voor het jeugdkader i.v.m. handbaltechnische zaken.
- Het organiseren van (individuele) begeleiding voor het technisch kader.
- Rapportage aan het bestuur.

3.3. Plaats W.T.J.P. binnen de organisatie

Chart Title



4. Doelstellingen technisch jeugdplan

4.1. Doelstelling algemeen

Ondersteuning bieden aan het technisch kader van Elita voor het opleiden van hun actieve handballers(-sters) op het gebied van basisvaardigheden, technische, tactische, conditionele, sociale, mentale en levenswijze aspecten binnen het handbal volgens de moderne spelopvatting.

4.2. Globale doelstellingen

- Het creëren van een nog sterkere binding van het technisch kader om gezamenlijk te werken aan het opleiden van de handballers, alsmede het team waarin hij speelt.
- Het bevorderen van de deskundigheid bij het technisch kader m.b.t het leiden en begeleiden van handballers en het team waarin zij spelen.
- Verhogen van het handbalniveau waarmee de getalenteerde jeugd behouden kan blijven voor hun eigen club en de "supertalenten" zo lang mogelijk te steunen bij Elita in hun handbalontwikkeling.
- Het verhogen van een positieve uitstraling vanuit de vereniging wat ondersteuning biedt aan het werven van leden, vrijwilligers en sponsors.
- Mogelijkheden bieden waardoor de handballer, evenals het team waarin hij speelt, zich kan ontwikkelen om een hoger niveau te halen.

5. De werking in de praktijk

5.1. Jeugd ploegen

- Elita:
 - J6 (geboren in 2014-2013),
 - J8 (geboren in 2012-2011) en
 - J10 (geboren in 2010-2009) nemen deel aan de welpen- en pagaddertornooien. Afhankelijk van de beschikbaarheid van de spelertjes wordt er op een toernooi met één of twee ploegen ingeschreven.
 - J12 (geboren in 2008-2007) nemen deel aan toernooien.
 - J14 (geboren in 2007-2006) nemen deel aan regio- en VHV-competitie.
 - J16 (geboren in 2005-2004) nemen deel aan regio- en VHV-B-competitie.
 - J18 (geboren in 2003-2002) nemen deel aan regio- en VHV-B-competitie.

5.2. Trainers

Dit seizoen streven we ernaar om alle trainers gekwalificeerd te maken. Minimum één trainer per categorie zou minstens een licentie C moeten hebben. Door het inrichten van (interne) bijscholingen (o.l.v. gekwalificeerde trainers) en het houden van trainersvergaderingen, proberen we onze trainers bij te scholen, ervaringen te laten uitwisselen en dus "beter te maken". Dit naast een individuele opvolging door de sporttechnisch coördinator. (De lijst met trainers is te vinden in bijlage.)

De trainers zorgen ervoor dat alle jeugdspelers betrokken blijven bij het team door voldoende speelgelegenheid te bieden (vanaf (J14) J16: op basis van aanwezigheid, inzet én motivatie op trainingen, wedstrijden en toernooien).

De vorming van de spelers staat centraal: Het wedstrijdresultaat is ondergeschikt aan de opleiding en de houding op en naast het terrein. Hieruit volgt: niet altijd prestatiegerichte coaching maar, wél gericht op de meegegeven taken.

Eventueel worden spelers geselecteerd om mee te trainen / spelen bij een oudere jeugd ploeg. De trainer van de "jongere" ploeg (eventueel in overleg met de jeugdcoördinator) beslist hier welke spelers "beloond" mogen worden om in de "oudere" ploeg te trainen / spelen.

5.3. Trainingsschema en wedstrijden

- Elita:
 - Om voldoende trainingsuren te genereren moet we onze toevlucht zoeken tot twee verschillende sporthallen. Dit maakt dat de ploegen niet steeds in dezelfde sporthal trainen.
 - We proberen het aantal spelers per trainer tussen de 8 en 15 te houden. Vanaf J14 wordt getracht om 3 maal per week te trainen. Zodoende wordt een gewoontepatroon gecreëerd, nuttig voor later.
 - Vanaf J10 t.e.m. J18: een wekelijkse specifieke keeperstraining.
 - Door naast de trainingen in Lebbeke ook elke week trainingen te geven in Buggenhout voor elke leeftijd worden ook kansen gecreëerd voor het handbal in Buggenhout.

Het schema met trainingsuren is terug te vinden op de website www.elita.be.

5.4. Toernooien

Tijdens het seizoen vormen de toernooien van Hasselt (januari), Izegem en een toernooi in mei een vast gegeven. Lokaal wordt er ook ad hoc beslist om deel te nemen aan toernooien in de buurt. Deelname aan deze toernooien is een mogelijkheid om te spelen tegen andere clubs dan in de reguliere competitie en geeft de ouders ook de mogelijkheid om intenser te genieten van hun zonen tijdens het handbal.

Elk jaar proberen we met een groep ook aan een internationaal toernooi deel te nemen. Het ene jaar dichterbij, het volgende jaar wat verder weg. Eventueel in samenwerking met andere clubs: vereiste is om tussen 10 en 14 spelers mee te kunnen nemen. Partille (Sw), Teramo (It), Barcelona (Sp), Isola (SL) of Drongelund (Dk) zijn potentiële toernooien voor deelname. Deze deelname wordt gezien als een beloning voor de inspanningen tijdens het jaar, als ervaring en motivatie voor het volgende jaar.

Het jaar dat we een toernooi dichtbij kiezen, organiseren we een jeugdstage / handbalkamp in een sportcentrum in België of Nederland.

We organiseren geen eigen toernooi wegens gebrek aan een interessante datum en we willen geen concurrentie zijn voor een andere club. We organiseren wel de J12 toernooien voor de regio en de VHV: J14, J16 en J18 toernooien.

5.5. Omkadering jeugdteams

Vanaf seizoen 2012-2013 werken we met een bijkomende ploegverantwoordelijke. Aan de ouders wordt gevraagd om te zorgen voor de correcte omkadering van een jeugd ploeg, de administratieve en logistieke opvolging en extra sportieve activiteiten. De sportieve leiding blijft bij de jeugdtrainer en de sportieve cel.

6. Rekrutering

6.1. Door initiaties

In het begin van het schooljaar proberen we in samenwerking met de lokale scholen om sportdagen op te zetten waarbij onze trainers één of meerdere uren handbaltraining gaan geven. Belangrijk is de juiste leeftijdsdoelgroep te bereiken en de juiste boodschap te brengen: Handbal is plezier en beweging met een groep vrienden.

Om extra engagement van de scholen te bekomen, werken we verder met de vorig jaar opgestarte wisselbeker voor de plaatselijke scholen.

Tijdens de schoolverloven organiseert de gemeente sportkampen waarbij kinderen gedurende een week in contact komen met verschillende sporten. Ook hier is het belangrijk om onze activiteiten te kunnen promoten.

Voor meer informatie rond rekrutering, promotie en onze visie hierop, verwijzen we naar het promotieplan van Brabo en Elita.

6.2. Visie over aantrekken en werken met meisjes

Door de samenwerking van Elita en Brabo (vanaf 2015-2016) kunnen we onze krachten bundelen en geven we initiaties samen, we vissen in dezelfde vijver maar naar andere vissen. Dit kadert in onze totaal-aanpak van promotie.

In het kader van het aantrekken en werven van handballertjes in het algemeen, hopen we op termijn, via Multimove, ook een groter potentieel aan meisjes en jongens te hebben. De kinderen en hun ouders zijn al vertrouwd met de clubs en de stap naar handbal wordt dan misschien vlugger gezet. We zien nu al een aangroei bij de U8 waar veel kinderen uit Multimove overkomen (doordat we hen de kans geven gratis – lees: enkel betaling lidgeld Multimove – aan de handbaltrainingen deel te nemen).

Momenteel hebben onze promotieactiviteiten nog niet genoeg vruchten afgeworpen op het vlak van de werving van meisjes in de categorie M10 (wel aantal jongens die aansloten bij Elita). Bijkomende inspanningen doorheen 2018-2019 zullen noodzakelijk zijn voor extra werving van meisjes, voornamelijk bij M10 en M12.

Heden trainen alle M-ploegen quasi uitsluitend met meisjes, wat eveneens de aantrekking naar meisjes toe zou moeten verhogen.

6.3. Handbal voor iedereen

Zowel in Lebbeke als in Buggenhout krijgen minderbedeelden de kans om aan sport te doen via de vrijetijdspas. Brabo en Elita (en andere verenigingen die hieraan meedoen) geven een aanzienlijke korting op het lidgeld voor mensen die over een vrijetijdspas beschikken. Brabo en Elita hebben hierover een akkoord met de betreffende gemeenten. Op die manier willen wij ook deze groep de kans geven om de handbalsport te beoefenen (door de financiële drempel te verlagen). Daarnaast proberen wij, steeds samen met de mensen in kwestie, een oplossing te zoeken wanneer het bijvoorbeeld moeilijk is om het lidgeld in één keer te betalen.

6.4. Door VHV erkende activiteiten

Onze club staat steeds open om mee te werken aan initiatieven georganiseerd door sportdiensten, VHV en Sport Vlaanderen. Ook het organiseren van belangrijke wedstrijden kan bijdragen tot de aantrekking van nieuwe spelers.

6.5. Via vrienden en kennissen

Misschien nog de belangrijkste manier is via een vriend(-in). Hiertoe is het belangrijk dat de aangesloten speler genoeg informatie heeft om zijn maatje te overhalen. Het organiseren van een vriendentraining of het regelmatig uitdelen van flyers kan hierbij helpen. Deze flyers zullen ook worden uitgedeeld tijdens belangrijke lokale evenementen.

7. Voorkomen van drop-out

Om drop-out te voorkomen sporen wij onze trainers aan met het nodige enthousiasme hun trainingen te geven en de kinderen op een leuke manier handbal te leren / laten spelen. Hierbij dienen ze de nodige aandacht te besteden aan, waar mogelijk, het

differentiëren van hun trainingen opdat de jeugdspelers op hun eigen niveau, hun eigen ritme en naar eigen interesse optimaal leren bewegen (in casu handbal spelen).

Een ombudsman of vertrouwenspersoon is niet expliciet aangeduid, doch de verantwoordelijken van de cel jeugd houden op dit vlak expliciet een oogje in het zeil en als er bijvoorbeeld een jeugdspelertje wegblijft, gaan deze personen uitzoeken wat het probleem is (door bijvoorbeeld eens met de speler en zijn ouders te gaan spreken) en trachten we hieraan i.s.m. (bijvoorbeeld) de trainer te verhelpen.

Ouders zijn ook voldoende op de hoogte van het gegeven dat wij steeds aanspreekbaar zijn als er problemen zijn met hun kind (en maken daar ook gebruik van).

Bij conflicten tussen spelers van een ploeg onderling, dient de trainer actief het initiatief te nemen om dit conflict op te lossen. Er bestaan verschillende stijlen van conflicthantering (forceren/ confronteren/ toedekken/ ontlopen), we adviseren hen grondig na te denken over het conflict alvorens te handelen en een bepaalde stijl te hanteren: Wat zijn de tegengestelde belangen? Welke relatie wordt er nadien beoogd? Indien de trainer niet weet hoe hij dit best dient aan te pakken, kan hij zich steeds beroepen op de hulp van de verantwoordelijken van de cel jeugd.

Een aspect dat uiteraard van doorslaggevend belang is bij de hantering van conflicten is respect voor de doelstellingen, waarden, normen die onze club vooropstelt.

Verder dient kordaat opgetreden te worden tegen elke vorm van pestgedrag en dienen we blijvend aandacht te hebben voor extra-sportieve initiatieven zodat de binding met de club en de band tussen de spelers onderling versterkt wordt.

8. Jeugdscheidsrechters

In de eerste plaats is er de verplichting dat jeugdwedstrijden geleid worden door jeugdscheidsrechters. Daarom is het nodig om zoveel mogelijk jonge spelers te motiveren om wedstrijden te fluiten. Ze moeten al vroeg het plezier vinden om wedstrijdjes te leiden en gecoacht worden in deze moeilijke opdracht. Niet in elke jeugdspeler schuilt een tophandballer, maar misschien wel een zeer goede spelleider voor de toekomst. Daarom wordt elke scheidsrechter constant gevolgd en bijgestuurd en door de begeleider ook in bescherming genomen indien nodig. De begeleidende coach volgt ook jaarlijks een bijscholing voor scheidsrechters om steeds op de hoogte te blijven van eventuele veranderingen in de reglementen.

We proberen daarnaast om jaarlijks zelf een cursus te organiseren, die we ook openstellen voor kandidaten van andere clubs.

Omdat wij een stukje opvoeding willen geven aan onze spelers, eisen wij een onberispelijke houding van de spelers naar de scheidsrechter toe. Omdat de voorbeeldfunctie van de coach belangrijk is, wordt eveneens van hem / haar een correcte houding verwacht.

9. Bevorderen van fairplay tijdens wedstrijden en trainingen bij spelers, ouders, trainers en begeleiders

Als club verwachten wij van onze trainers dat ze op gebied van fairplay een voorbeeld zijn en dat ze hun spelertjes (of ouders van ...) aanspreken indien er zich problemen stellen op dit vlak.

Desgevallend en wanneer nodig, zal het bestuur tussenkomen (vb. om supporters aan te manen een sportieve houding aan te nemen).

Sinds 2015-2016 hebben we een huishoudelijk reglement. Hierin worden onze visie, waarden en normen vertaald naar regels die op alle (jeugd)leden van de club van toepassing zijn.

Zo zal het voor ieder (jeugd)lid duidelijk zijn wat zijn rechten zijn, maar ook zijn plichten en welke stappen er eventueel genomen kunnen worden bij het niet- naleven van zijn verplichtingen.

Onder andere de fairplay-gedachte, de Panathonverklaring (o.a. respect tonen voor elkaar, tegenstanders, scheidsrechters, trainers...) heeft een vertaling gekregen in dit clubreglement.

10. Communicatie

10.1. Interne communicatie

We maken gebruik van moderne communicatiemiddelen (website www.elita.be, e-mail, FB-groep, sms, ...), in aanvulling daarop worden soms nog brieven meegegeven aan de spelers omdat nog steeds niet iedereen toegang heeft tot deze moderne communicatiemiddelen.

Op regelmatige basis wordt een nieuwsbrief verzonden via sociale media. Hierin staan, naast een aantal algemene principes en praktische afspraken, ook interviews met spelers en trainers, kalenders en aanduidingen.

Elk weekend wordt er naar alle leden een e-mail verstuurd met de gegevens van de wedstrijd van volgend weekend en de uren van afspraak. De leden moeten voor donderdag hun respectievelijke trainers verwittigen of ze al dan niet spelen. Ook de tafelofficials en jeugdscheidsrechters ontvangen op deze manier nog een herinnering aan hun taken.

In de cafetaria van het sportcomplex waar we trainen hangt een infobord van onze club. Dit vormt als het ware ook een 'uithangbord' van onze club.

De verbale communicatie blijft uiteraard een prominente rol spelen, gelet dit toch veel meer gepersonaliseerd kan verlopen en gelet het belang van de intermenselijke relaties en betrokkenheid binnen de club.



10.2. Externe communicatie

In de externe communicatie van onze club spelen voornamelijk onze voorzitter, secretaris en jeugdcoördinator een vooraanstaande rol. Vele contacten, zoals de communicatie met de gemeentelijke sportdienst, VHV, ... verlopen schriftelijk, via e-mail. Ook telefonische contacten en face-to-face-contact (zeker bij problemen) komen voor.

10.3. Verenigingsleven

Naast het sportieve gaan we als club uiteraard niet voorbij aan het sociale aspect van het clubleven. Er worden een aantal extra-sportieve activiteiten georganiseerd om de club- en groepssfeer te bevorderen. Deze worden vanaf 2015-2016 grotendeels samen georganiseerd met Brabo om de banden tussen onze clubs aan te halen en te bestendigen (Kubb-tornooi, kerstfeest, schaatsen kerstdorp Lebbeke, samen naar een wedstrijd van de nationale ploeg, ...).

11. Actualisatie jeugdsportplan

Het jeugdsportplan zal elk seizoen geactualiseerd worden.

SPORTTECHNISCH JEUGDBELEIDSPLAN

Waardoor wordt het hedendaagse handbal gekenmerkt?

- Snel lopen, bewegen (vooral op korte afstanden), snel en explosief van richting veranderen.
- Tactisch de fasen elkaar snel laten opvolgen: snel observeren, spel lezen, denken, oplossing vinden, reageren én ageren (anticiperen).
- Een voortdurend veranderende omgeving die in beweging is: snel de relevante informatie eruit filteren, beoordelen en beslissen ... flexibele speler.
- Goede techniek.
- Kracht, beweeglijkheid, coördinatie, snel voetenwerk, aanpassingsvermogen.
- Creativiteit.
- Collectieve tactiek.
- Moed, doorzettingsvermogen, vertrouwen, discipline,...
- Groepsdynamiek.

De ontwikkeling van het individu staat centraal! Iedere speler is uniek!

Hierdoor proberen we te komen tot een flexibele speler met een sterk atletisch vermogen die, in het spel snel de juiste oplossingen weet te vinden én ze ook kan uitvoeren.

Deze opleiding gebeurt in 3 fasen met telkens 6 bouwstenen.

Fasen: Basisscholing (J 6 tot en met J 10)

Basistraining (J12 en J 14)

Opbouwtraining (J 16 tot en met J 21)

Bouwstenen: Tactiek

Techniek

Fysiek

Mentaal

Sociaal

Levenswijze

12. De basisscholing

12.1. J6 (4 tot 6 jaar)

- De groei van de motorische vaardigheid neemt duidelijke vormen aan, maar vooral de ledematen zijn nog kort en het hoofd in verhouding naar de romp nog groot. De groeiende coördinatie van de lichaamsbewegingen motiveert kleuters om grotere uitdagingen aan te gaan.
- Bewegen blijft een bron van vreugde; vooral het bewegen op muziek stimuleert. Daarnaast werkt het gebruik van materialen sterk motiverend. De kleuter kan zichzelf testen in moed, volharding, evenwicht en zelfvertrouwen.
- De kleuter wordt zich beter bewust van zijn lichamelijke kwaliteiten. Ze "beheersen" de bewegingen die met de lichaamsdelen uitgevoerd kunnen worden en vooral ontwikkelt zich het besef dat een handeling of oefening beter met de ene dan met de andere hand uitgevoerd kan worden.
- De oog -hand coördinatie verbetert. Het oog leidt en corrigeert de bewegingen van de hand.
- Omdat het waarnemingsvermogen groeit en daarnaast de kleuter beter in staat is iets onder woorden te brengen (grotere woordenschat), kan een kleuter verbale opdrachten begrijpen en uitvoeren.
- Al spelen deze kinderen graag alleen, het verlangen naar een spel samen met een partner of een groep groeit. Eenvoudige regels worden begrepen, aanvaard en toegepast.
- Laat de J6 in hun nieuwe omgeving, accommodatie, materialen ontdekken zodat zij zich veilig voelen.
- Als van een veilige omgeving sprake is voor de starter kan het creëren van een uitdagende sfeer volledig tot zijn recht komen.
- Het SPEL is de meest specifieke bezigheid van het jonge kind.
- Laat de kinderen door het spelen ontdekken wat de grenzen zijn.
- Geef een voorbeeld, doe zelf voor.
- De basisvaardigheden waaronder het voortbewegen, het werpen, het tikken en ontwijken en het bewegen op muziek worden op speelse wijze behandeld.

12.2. J8 (7 en 8 jaar)

Het kind is nog sterk gebonden aan thuis en is gesteld op een stuk veiligheid en geborgenheid. Hij zal dan ook goed opgevangen moeten worden in vreemde situaties zoals de sportvereniging.

- Heeft een eigen leefwereld die nog voor een groot deel bestaat uit fantasie. Het spel begint eenvoudige regels te kennen (bijv. knikkeren, verstoppertje).
- De J8 speelt nog "met zichzelf". Partijspelen zijn daarom minder geschikt, omdat ze vragen om speloverzicht en de instelling ten opzichte van de tegenstander. De J8 beschikt daar nog niet over.
- De J8 kent nog geen taakverdeling binnen het spel. Als we de bal in het veld gooien dan rennen ze er allemaal op af. Spelen waarbij iedereen hetzelfde doet zijn zeer geschikt (tik-, vang- en hardloopspelen).
- De J8 kan zich nog maar kort concentreren, zodat we voor een goede afwisseling moeten zorgen.

- De bewegingen zijn overvloedig en niet doelgericht; dat wil zeggen dat de J8 alles vaak herhaalt en alle bewegingen uitvoert, inclusief nevenbewegingen.
- De J8 presteert kort en intensief en last vervolgens zelf rustpauzes in.
- Bied veel tik-, vang- en loopspelen aan. Het loopspel is de basis voor een goede loopscholing.
- Veel ervaring opdoen met rollen, springen, vangen en werpen.
- Laat ze experimenteren met allerlei voorwerpen: ballen van verschillende grootte en gewicht.
- Leer ze middels opdrachtvormen wennen aan allerlei mogelijkheden van de bal (balgevoel): rollen, tippen, stuiten, ...
- Leg niet te veel uit maar doe voor.
- Geef ze de kans om alleen met de bal bezig te zijn.
- Blijf niet te lang bij dezelfde vorm stilstaan maar varieer veel.
- Aangezien loop-, spring- en werpbewegingen snel beheerst worden, kunnen eenvoudige mik- en trefspelen beoefend worden als voorbereiding op het J8-handbalspel.
- Van echt samenspel zal nog weinig sprake zijn; dus het begeleiden "om het spel" is zeer belangrijk en vergt veel energie.

12.3. J10 (9 en 10 jaar)

Dit kind wordt al iets zelfstandiger. De fantasiewereld wordt verwisseld voor de "echte" wereld. De beslotenheid van het gezin wordt verlaten om meer buitenshuis op onderzoek uit te gaan. Veel kinderen worden in deze leeftijd lid van een sportvereniging.

- Ze willen graag veel bewegen (sterke "bewegingshonger").
- Overmatig en oneconomisch bewegen maakt plaats voor doelgericht bewegen.
- De J10 willen zich graag met elkaar en anderen meten (wedijveren).
- Het willen spelen in groepen wordt belangrijk. De fysiek sterkste is meestal de leider.
- Op het gebied van de coördinatievermogens kan in het algemeen gesteld worden dat de behendigheid tussen het 7e en 10e levensjaar haar grootste ontwikkeling doormaakt.
- De bewegingsdrang is groot en moet benut worden om een aantal basisvaardigheden goed onder de knie te krijgen.
- Het wedijverelement wordt groter. Echter, het individu moet daardoor niet aan de aandacht ontsnappen. De groepsbinding blijft belangrijk.
- Eenvoudige technische elementen kunnen aangeleerd worden.
- Voordoen is en blijft belangrijk, optische informatie is een must!
- Men leert eenvoudige spelregels begrijpen.
- Tijdens het J10-handbalspel moet iedereen even lang spelen (ook in het doel).
- Veel variatie in de leerstof blijft gewenst.
- Oefenen in twee- of drietalen is mogelijk.
- Het leren houden aan de afspraken en regels, vereist van de leiding een consequent gedrag.

12.4. Overzicht basisscholing

	J 6	J 8	J 10
TACTIEK	ONTDEKKEN - VRIJSPEL	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
FYSIEK	BREDE MOTORISCHE VORMING	BREDE MOTORISCHE VORMING IN SPELVORM SNELHEID EN WENDBAARHEID	BREDE MOTORISCHE VORMING COÖRDINATIE SNELHEID EN WENDBAARHEID
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

12.4.1. Trainingsinhoud

- J 8: 60% motorische basisvorming
20% handbal spelen
20% handbalspecifieke vaardigheden
- J 10: 50% motorische basisvorming
30% handbal spelen
20% handbalspecifieke vaardigheden

- Algemene lichaamsontwikkeling:
 - Coördinatie, motoriek, oriëntering, ritme, evenwicht, snelheid, wendbaarheid, veelzijdige kracht, ...
 - Niet eenzijdig werken!
 - Weinig handbalspecifiek tot 8 jaar!
 - Aandacht voor optimale ontwikkeling tussen 7 en 12 jaar!
- Ideaal: dagelijkse sportbeoefening, ook andere sporten, op school, ...
- Individuele vorming: creativiteit!
- Nadruk op spelvormen!

12.5. Tactiek

	J 6	J 8	J 10
ACCENT	INDIVIDUEEL SPEL ONTDEKKEN	LEREN SAMENSPELEN	MINI-HANDBAL
HOE?	VRIJSPEL	KLEINE SPELVORMEN OVERTAL VRIJE BAL BEKAMPEN INTRODUCTIE MINI- HANDBAL	EERSTE TACTISCHE BASISVAARDIGHEDEN AANLEREN: VRIJLOPEN ZONDER BAL DOELGERICHT SPELEN BALGERICHTE MANDEKKING
AANDACHT VOOR	VRIJSPELEN CREATIVITEIT STIMULEREN SNELLE RICHTINGSVERANDERINGEN GEEN CONTACT		

Door het onbewuste leren komen tot een algemene kennismaking en grove oriëntatie binnen de tactische elementen door:

- opdoen van spelervaring.
- ervaring met basisprincipes.
- opdoen ervaring met tijd/ruimte.
- formatie principes.
- scholing van het waarnemingsvermogen.

Tactische elementen zijn groeptechische vaardigheden die opgebouwd zijn uit basisvaardigheden en technische elementen. Uiteindelijk leiden deze groeptechische vaardigheden tot het aanvallen / verdedigen volgens afspraak. Of zoals vaak gezegd wordt: Aanvallen / verdedigen volgens een bepaald concept. Vooraleer begonnen kan worden met het trainen van de tactische elementen (of groeptechische vaardigheden), dienen uiteraard eerst de basisvaardigheden beheerst te worden.

De tactische elementen worden opgebouwd vanuit: de bewegingsgebieden, de vaardigheidsgebieden en de technische elementen.

Tactische elementen:

- Vrije bal bekampen.
- 1-1-situatie.
- 2-1-situatie (overtalsituaties).
- Kleine spelvormen.
- Mini-handbal.
- Waarnemings- en oriënteringsvaardigheden: breedte en diepte!
- Aanval:
 - Vrijlopen zonder bal.
 - Aanspeelbaar zijn.
 - Niet op 1 lijn spelen, diepte benutten.
 - Balbezitter speelt vrije medespelers aan.
 - Overwinnen van het terrein met dribbelen en samenspelen.
- Verdediging:
 - Tegen aanvaller niet in balbezit / wél in balbezit.
 - Loopweg, balweg onderscheppen/provoceren.
 - Tussen aanvaller en doel verdedigen.

- Individuele mangerichte verdediging.
- Geen contactverdediging: benenwerk en bal spelen!
- Vrije ballen veroveren.
- Passen onderscheppen.
- samenspel in beweging.
- passeren met en zonder bal.
- doorbraak met en zonder bal.
- 1-2 combinaties.
- schotvariaties.

12.5.1. Belangrijke bemerking:

Als groot methodisch didactisch hulpmiddel moet hier wellicht gewezen worden op het laten spelen van man tegen man verdediging.

Ook al lijkt het dat er geen lijn in te bespeuren valt of dat men niet op resultaat speelt, maar voor de jeugdige handballer is het spelen van een ruimte dekking totaal oninteressant en wel om de volgende redenen:

- mandekking is de basis van alle verdedigingstactieken.
- om de taken in een later te spelen ruimtedekking goed te kunnen vervullen is het van groot belang allereerst de individuele basisprincipes van het verdedigen te leren toepassen, pas dan kan er overgeschakeld worden naar het verdedigen binnen groepsverband.
- kinderen willen in het bezit van de bal komen en daarom moeten ze de gelegenheid krijgen daar te gaan waar deze zich bevindt. Dit verlangen om in balbezit te komen wordt echter door het spelen van ruimtedekking volledig teniet gedaan omdat het uit het verband stappen van de ruimtedekking binnen de kortst mogelijke tijd verboden wordt. Dit werkt passief afwachten in de hand waarmee dan een stuk aanvalsdrijf verloren gaat.
- door het spelen van mandekking worden zonder twijfel de vaardigheden binnen de bewegingsgebieden, het technische en het tactisch gedrag van de jeugdige handballer veel beter ontwikkeld. Het later, zo nodige initiatief kunnen en durven nemen, vindt enkel en alleen hier zijn grondslag.
- Tenslotte is er sprake van een veel hogere belasting in dezelfde tijd.

12.6. Techniek

	J 6	J 8	J 10
ACCENT	ALGEMENE COÖRDINATIETRAINING	ALGEMENE COÖRDINATIETRAINING AANBRENGEN EERSTE SPORTSPECIFIEKE TECHNIEKEN	ALGEMENE EN SPECIFIEKE COÖRDINATIETRAINING AANLEREN EERSTE SPORTSPECIFIEKE TECHNIEKEN
HOE?	BEWEGINGSVAARDIGHEDEN MULTIMOVE BEWEGINGSSCHOOL	BEWEGINGSVAARDIGHEDEN MULTIMOVE BEWEGINGSSCHOOL SPELVORM	BEWEGINGSVAARDIGHEDEN SPELVORM SLAGWORP EN VANGEN DRIBBELEN INDIVIDUELE VERDEDIGING
AANDACHT VOOR	JUIST AANLEREN VAN TECHNIEKEN FOUTENANALYSE CONSTRUCTIEVE FEEDBACK SPELVORMEN		

- Doelen van de bal via slagworp:
 - Goede slagworp = belangrijke basis!
 - Niet té snel overgang naar sprongworp maken!
- Leren dribbelen.
- Leren vangen en controleren van de bal.
- Leren passen.
- Individuele verdediging.
- Waarnemings- en oriënteringsvaardigheid:
 - Inschatten van balbanen!
 - Oog-hand- en oog-voetcoördinatie!
 - Oriëntering in diepte en breedte!
- Doelverdediger:
 - Geen vaste doelverdediger!
 - Niet dwingen!
 - Gebruik van zachte ballen.
 - Geen techniek, enkel bijbrengen van:
 - Hoge ballen stoppen met 2 handen.
 - Lage ballen met voeten en 1 hand.

12.7. Fysiek

- Een brede motorische vorming om:
 - Eigen lichaam te leren kennen.
 - Verschillende bewegingsvormen en vaardigheden te leren kennen.
 - Later sportspecifieke technische en tactische vaardigheden veel sneller te kunnen uitvoeren.
 - Mentale en sociale vaardigheden (zelfvertrouwen, geloof in eigen kunnen, samenwerken, doorzetten, ...) te verbeteren.
- Bewegingsvaardigheden:
 - Wandelen en lopen.
 - Werpen en vangen.
 - Klimmen.
 - Vallen en rollen.
 - Slaan.

- Zwaaien.
- Trappen.
- Roteren.
- Dribbelen.
- Glijden.
- Heffen en dragen.
- Springen en landen.
- Trekken en duwen.

We spreken binnen de basisscholing, m.b.t. de conditietraining, over een algemene ontwikkeling van de conditie. Algemeen sterker maken van het lichaam. Veel en veelzijdig bewegen met en zonder bal. Dit alles op speelse wijze. Coördinatie, behendigheid, processen die het bewegen sturen en regelen, zijn belangrijke aandachtspunten binnen de basisscholing.

De coördinatieve vermogens vormen de basis voor een goed sensomotorisch leervermogen. Dat wil zeggen hoe hoger hun niveau, des te sneller en effectiever nieuwe (moeilijke) bewegingen aangeleerd kunnen worden.

De bij een sterk ontwikkelde behendigheid behorende hoge bewegingseconomie, maakt het mogelijk om dezelfde bewegingen met een geringere hoeveelheid spierkracht uit te voeren. Hierdoor kan energie worden bespaard.

Zonder de conditionele elementen: kracht, snelheid, uithoudingsvermogen en beweeglijkheid zijn de coördinatieve vermogens niet denkbaar.

In de omgekeerde zin zijn de coördinatieve vermogens voor de ontwikkeling van de kracht, snelheid, uithoudingsvermogen en beweeglijkheid onmisbaar.

Bovengenoemde conditionele elementen komen vooral tot uiting in de basisvaardigheden, de bewegingsgebieden, de vaardigheidsgebieden, de handbalspecifieke vaardigheden en de eerste fases van het technisch leerproces.

12.8. Mentaal

	J 6	J 8	J 10
ACCENT	ZELFVERTROUWEN	ZELFVERTROUWEN	GELOOF IN EIGEN KUNNEN LEREN DOORZETTEN
HOE?	SPEELPLEZIER SUCCESBELEVING AANMOEDIGEN OM DOOR TE ZETTEN CONSTRUCTIEVE FEEDBACK		

12.9. Sociaal

	J 6	J 8	J 10
ACCENT	SPEELPLEZIER	LEREN SAMENWERKEN RESPECT FAIRPLAY	SAMENWERKEN RESPECT FAIRPLAY
HOE?	SPEELPLEZIER VOORBEELDFUNCTIE CONSTRUCTIEVE FEEDBACK		

- Respect voor regels, scheidsrechters en tegenstanders.
- Fair-play.
- Evolueren naar socialer spelgedrag.
- Teamgeest.

12.10. Levenswijze

	J 6	J 8	J 10
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		

13. De basistraining

In het voorgaande stuk over de basisscholing hebben we gezien dat er tijdens die periode sprake was van een vooruitgang van de kwaliteit van bewegen door onder andere de verandering in lichaamsbouw.

Globaal kan er gesteld worden dat in de basistraining er een achteruitgang van de kwaliteit van het bewegen ontstaat waarna er een verandering ten gunste optreedt.

De disharmonie van de lichamelijke ontwikkeling gaat verdwijnen door een sterkere breedtegroei.

Voor het bewegen heeft dit tot gevolg dat, wat in de eerste fase moeilijker verloopt, nu makkelijker gaat en daardoor ook als prettiger ervaren wordt.

13.1. J12 (11 en 12 jaar)

De lichaamsverhoudingen ontwikkelen zich tot een harmonisch evenwicht tussen lengte en breedte.

De J12 heeft sterk de neiging voor langere tijd met hetzelfde vriendje of vriendinnetje op te trekken. Naast het gevoel "erbij te horen" speelt ook de interesse voor elkaar, het op elkaar betrokken zijn een grote rol.

De J12 gaat geïnteresseerd nadenken over allerlei zaken:

- Het coördinatievermogen wordt groter.
- Men is meer gemotiveerd en doelgericht bezig.
- De J12 is in staat logisch na te denken over zijn eigen techniek.
- De wedijver neemt steeds meer toe; team- en partijspelen slaan aan.
- De J12 toont de bereidheid om echt te trainen en te oefenen om het goed te doen.
- Het trainen in groepjes verhoogt het plezier en geeft minder ordeproblemen.
- Duurbelasting van ± 5 minuten is mogelijk.
- Het geven van groepsopdrachten is mogelijk.
- Spelen met moeilijke spelregels kunnen gespeeld worden.
- Men is in staat zelf spelregels aan te passen (te veranderen).
- Men is prestatiegericht. Voordeel is dat men nog meer technieken kan leren.
- Nadeel is dat er grote verschillen gaan ontstaan.
- Men begrijpt eenvoudige tactische handelingen en kan deze uitvoeren.
- Men wil alles perfect uitvoeren; dit vraagt een goede terug koppeling.

13.2. J14 (13 en 14 jaar)

- Versnelde lichaamsgroei.
- Disharmonie (sporters hebben daar minder last van).
- Herkenbare geslachtskenmerken.
- Lengtegroei (extreem) in het begin van deze periode; breedte→ groei in het tweede deel.
- Bewegingen in het begin ongecoördineerd (degene die al langer sporten minder).

- Op zoek naar eigen identiteit, onzekerheid.
- Volwassenen hebben er vaak moeite mee; ze tonen verzet.
- Grote idealen hebben.
- Sterke binding met straatgroepen, sportgroepen e.d.; het gaat om idealen en ideeën.
- Leefstijl en de binding met groepen wordt bepaald door de mogelijkheid die men denkt te hebben binnen de volwassen maatschappij.
- Vriendschappen op basis van interesse en/of gelijkheid kunnen zeer hecht worden.
- Degene die al langer handbalt, is in staat complexe vormen onder de knie te krijgen.
- Voor degene die pas begint is veel herhalen een noodzaak.
- Goed spel wordt afgewisseld met onbeheerst, emotioneel gedrag en risicovol spel.
- Men gaat een sport- spelkeuze maken: prestatieve- of recreatieve wedstrijd sport.
- Men wil steeds meer als volwassene benaderd worden.
- Langere duurprestaties zijn mogelijk.
- De fairplay gedachte moet veel aandacht krijgen.
- Verantwoording geven en laten nadenken over het teamgebeuren is belangrijk.

13.3. Overzicht basistraining

	J 12	J 14
TACTIEK	BASISTACTIEKEN AANLEREN	BASISTACTIEKEN AANLEREN EN VERBETEREN BESLISSINGSTRaining
TECHNIEK	BASISTECHNIEKEN AANLEREN EN VERBETEREN	TECHNIEKVARIATIE EN TECHNIEKAANPASSING
FYSIEK	BREDE MOTORISCHE VORMING COÖRDINATIE STABILISATIE SNELHEID EN WENDBAARHEID	ALGEMENE EN SPECIFIEKE COÖRDINATIE STABILISATIE SNELHEID EN WENDBAARHEID
MENTAAL	POSITIEF ZELFBEELD MOTIVATIE	POSITIEF ZELFBEELD MOTIVATIE
SOCIAAL	RESPECT TEAMGEEST	RESPECT TEAMGEEST
LEVENSWIJZE	GEZONDE LEVENSWIJZE	GEZONDE LEVENSWIJZE

13.3.1. Trainingsinhoud

J 12:	40% motorische basisvorming 30% handbal spelen 30% handbalspecifieke vaardigheden
J 14:	20% motorische basisvorming 30% handbal spelen 50% handbalspecifieke vaardigheden

- Sporttakoverschrijdende bewegingsvorming blijft belangrijk!
- Brede individuele basisscholing:
 - Fundamentals, fundamentals, fundamentals!
 - Herhalen, herhalen, herhalen!
 - Basistechnieken, techniekvariaties en -aanpassingen.
 - Beslissingstraining!
- Creativiteit:
 - We laten spelers te weinig zélf denken! ... de trainer denkt wel voor hen ...
 - Laat spelers zélf naar oplossingen zoeken! (zo niet: problemen op later / hoger niveau!)
- Positievareibiliteit!

13.4. Tactiek

	J 12	J 14
ACCENT	BASISTACTIEKEN AANLEREN INDIVIDUELE TACTIEK GROEPSTACTIEK	BASISTACTIEKEN AANLEREN EN VERBETEREN BESLISSINGSTRAINING INDIVIDUELE TACTIEK GROEPSTACTIEK
INHOUD	1 - 1 ZONDER EN MET BAL 2 - 1 EN 2 - 2 POSITIE-AANVAL AANLEREN SAMENSPEL IN DE BREEDTE GIVE-AND-GO HELPEN IN VERDEDIGING INDIVIDUELE TEGENAANVAL	1 - 1 ZONDER EN MET BAL VLOTTEN ("HARMONICA") SAMENSPEL IN BREEDTE EN DIEPTE EENVOUDIGE WISSEL CONTRABEWEGING DOORGEVEN-OVERNEMEN IN VERDEDIGING HELPEN IN VERDEDIGING SNEL BAL OPBRENGEN
AANDACHT VOOR	LEERGESPREK ZELF OPLOSSINGEN LATEN ZOEKEN CONSTRUCTIEVE FEEDBACK DYNAMIEK EN CREATIVITEIT POSITIEVARIABILITEIT	

- Aanval basistactiek:
 - Individuele tactiek:
 - 1 – 1 zonder bal.
 - 1 – 1 met bal.
 - Groepstactiek (2 – 1; 2 – 2; ...):
 - Vloten (“harmonica”) tussen 2 verdedigers!
 - Beslissingstraining (zélf leren denken en beslissen / creativiteit).
 - Samenspel in breedte en diepte (cirkelspeler).
 - Give-and-go.
 - Eenvoudige wissel met bal / zonder bal.
 - Contra.
 - Nog geen ploegtactiek.
 - Spelvormen!

- Tegenaanval:
 - Individuele tegenaanval met dribbel.
 - Met korte passen de bal snel opbrengen.
 - Individuele tegenaanval na lange pass (J 14).

- Verdediging basistactiek:
 - Individuele vorming!
 - Benenwerk en armenwerk!
 - Tegenspeler bekampen.
 - Tussen aanvaller en doel.
 - Leren contact nemen op correcte manier (niet klemmen, niet duwen, ...).
 - Leren blokken.
 - Perifeer zicht (altijd bal en aanvaller in het oog houden)!
 - Anticipatief verdedigen, aanvalsspel storen, technische fouten uitlokken, bal onderscheppen!

- Groepstactiek:
 - Doorgeven – overnemen!
 - Helpen (“zorgen dat je kan geholpen worden”)!
 - J 12 ⇔ J 14:
 - Mandekking is de basis!
 - Bevordert benenspel.
 - Aanleren van technisch-tactische basiselementen.
 - Verplicht de aanvallers om te leren handballen zonder bal.
 - Regelmatig naar teruggrijpen in de wedstrijd.
 - Offensieve 1 – 5 – verdediging:
 - 1 – 1 (zowel in verdediging als in aanval trainen).
 - Iedere verdediger is verantwoordelijk voor de aanvaller in zijn zone.
 - Technisch-tactische basiselementen.
 - Kinderen moet zich amuseren in verdediging!
 - 3 – 3 – verdediging.
 - Voorbereiding op 3-2-1.

13.5. Techniek

	J 12	J 14
ACCENT	BASISTECHNIEKEN AANLEREN EN VERBETEREN	BASISTECHNIEKEN AUTOMATISEREN TECHNIEKVARIATIE TECHNIEKAANPASSING
INHOUD	SLAGWORP UIT LOOP LATERALE PASS VANGEN PASSEERBEWEGING NA LANDING OP 1 BEEN INDIVIDUEEL VERDEDIGEN CONTACTNAME BASISTECHNIEKEN DOELVERDEDIGER	WORPVARIANTEN PASSVARIATIE PASSEERBEWEGING NA PARALLELLANDING TECHNIEKAANPASSING INDIVIDUEEL VERDEDIGING BASISTECHNIEKEN DOELVERDEDIGER
AANDACHT VOOR	JUUST AANLEREN VAN TECHNIEKEN DOELGERICHTHEID WELKE TECHNIEKEN WANNEER TOEPASSEN? ZELF LEREN DENKEN EN BESLISSEN FOUTENANALYSE CONSTRUCTIEVE FEEDBACK DYNAMIEK EN CREATIVITEIT	

- Basistechniek:
 - Vangen van de bal ("vangen en wapenen is 1 beweging")
 - Pass (snel en kort leren wapenen (zie hierboven), precisie, passzekerheid).
 - Shot.
 - Schijnbeweging.
- Methodiek:
 - Basistechniek aanleren.
 - Toepassen in spelsituaties ⇒ confrontatie met probleemsituaties.
 - Techniekvariaties.
 - Techniekaanpassing ⇒ analyseren, beslissing.
 - Dynamiek en creativiteit.
- Voortdurend FEEDBACK geven!
- Basistechniek doelverdediger:
 - Start keepertraining.
 - Goede atleten in doel krijgen.
 - Meerdere spelers in doel: ervaring opdoen.
 - Basishouding aanleren.
 - Techniek stoppen hoge ballen met 2 handen.
 - Techniek stoppen lage ballen met 1 voet en 1 hand.
 - Opstelling t.o.v. de bal.
 - Verplaatsen in doel.

13.6. Fysiek

- Dagelijkse sportbeoefening.
- Algemene motorische vaardigheden.
- Handbalspecifieke motorische vaardigheden.
- Coördinatie:
 - Algemeen.
 - Handbalspecifiek.
 - In elke training inpassen.
- Voldoende lenigheid:
 - Groei, opletten voor verkorte spieren!
 - Belangrijk voor ontwikkeling coördinatieve vaardigheden.
- Veelzijdige kracht:
 - Nooit met zware gewichten.
 - Wel met eigen lichaamsgewicht.
 - Hele lichaam gelijkmatig versterken.
 - Goede uitvoering!
- Stabilisatietraining!
- Basisuithouding (aëroob):
 - In spelvormen.
- Snelheid:
 - Reactiesnelheid.
 - Bewegingssnelheid.
- Zoveel mogelijk integreren in technische / tactische training!!!

13.7. Mentaal

	J 12	J 14
ACCENT	POSITIEF ZELFBEELD MOTIVATIE DOORZETTINGSVERMOGEN WILSKRACHT	POSITIEF ZELFBEELD MOTIVATIE DOORZETTINGSVERMOGEN WILSKRACHT
HOE?	SPEELPLEZIER VOORBEELDFUNCTIE TRAINER CONSTRUCTIEVE FEEDBACK DIFFERENTIATIE SPELGELEGENHEID VOOR IEDER KIND AANMOEDIGEN	

- Positief zelfbeeld is heel belangrijk.
- Puberteit = zoektocht naar eigen identiteit.
- Competitie is belangrijk voor deze leeftijdsgroep, maar bij falen of negatieve feedback is er negatieve invloed op de vorming van de identiteit!
- Rol van de trainer om dit te kaderen is belangrijk!

13.8. Sociaal

	J 12	J 14
ACCENT	RESPECT TEAMGEEST	RESPECT TEAMGEEST EIGEN KARAKTER
HOE?	SPEELPLEZIER VOORBEELDFUNCTIE TRAINER LEERGESPREK CONSTRUCTIEVE FEEDBACK SPELVORMEN MET COMPETITIEF KARAKTER TEAMBUILDING	

- Teamgeest – groepsbewustzijn.
- Integratie in de groep is belangrijk.
- Relatie met de trainer.
- Creativiteit.
- Eigen karakter vormen, niet laten meeslepen door de groep.
- Kritisch zijn.
- Kampgeest.
- Respect.
- Fairplay.

- Rol van de trainer, begeleiders, club.
- Jeugdscheidsrechters!! Begeleiding!!

13.9. Levenswijze

	J 12	J 14
ACCENT	GEZONDE LEVENSWIJZE	GEZONDE LEVENSWIJZE
HOE?	BASISPRINCIPES INTEGREREN COMMUNICATIE MET OUDERS BASISKENNIS OVERBRENGEN VOORBEELDFUNCTIE TRAINER	

14. De opbouwtraining

De disharmonie van de lichamelijke ontwikkeling gaat verdwijnen door een sterkere breedtegroei.

Voor het bewegen heeft dit tot gevolg dat, wat in de eerste fase moeilijker verloopt, nu makkelijker gaat en daardoor ook als prettiger ervaren wordt.

Coördinatie en economie van bewegen zijn verbeterd en daardoor zijn ook hogere prestaties mogelijk.

In deze fase kan een eigen stijl in de bewegingsuitvoering ontstaan.

Conditioneel zijn deze jeugdigen tot meer in staat.

Wat betreft de begeleiding zijn deze leden zeer gevoelig en vaak zal voor een eventuele verdere carrière als handballer hier een zeer belangrijke fase ingaan, mits er maar sprake is van een goede begeleiding.

- Lengtegroei (extreem) in het begin van deze periode; breedtegroei in het tweede deel; daarna meer volwassen uiterlijk.
- In staat tot samengestelde en verfijnde bewegingen.
- Er volwassen uitzien maar zich toch nog kind voelen.
- Grote idealen hebben.
- Het kritische vermogen wordt getoetst aan de werkelijkheid.
- Leefstijl en de binding met groepen wordt bepaald door de mogelijkheid die men denkt te hebben binnen de volwassen maatschappij.
- Het aanspreken met "dames en heren" wordt als normaal ervaren.
- Liefdes ontstaan en kunnen definitieve vormen aannemen.
- Technische vaardigheden worden verfijnd en op de juiste wijze toegepast.
- Men vraagt om acceptatie van leefstijl en wil als volwassene behandeld worden.
- Deskundigheid van de trainer is een vereiste (hij moet het hoe en waarom kunnen verklaren).
- Teveel hooi op de vork nemen komt regelmatig voor (school, uitgaan, en dan ook nog eens trainen!)
- Specialisatie (plaats in aanval of verdediging) neemt duidelijke vorm aan.
- Men kan een hoog niveau van fysieke conditie bereiken.
- Het is vooral begeleiden in plaats van leiden.
- Prestatieve wedstrijd sport is een middel om zich te willen realiseren.
- Men wil meer trainen om zich verder te bekwamen.
- Men wil meedenken in de trainingsplanning.
- De jongvolwassene gaat definitieve keuzes maken met het oog op de toekomst; beroep, levensovertuiging en partner.
- Ook binnen de sport worden die keuzes gemaakt: topsport, prestatieve- of recreatieve wedstrijd sport; kiezen voor trainer of scheidsrechter.
- De volwassene zal op dit moment meestal niet meer van tak van sport veranderen.
- Wel zal voor de "topsporter" het moment komen om een stapje terug te doen.
- De volwassene is op ca. 20-jarige leeftijd volgroeid.
- Vanaf ongeveer 25 jaar begint het proces van veroudering, echter nog onmerkbaar. Toch gaan een aantal zaken moeilijker verlopen. Het beendergestel wordt stijver. De spierkracht neemt langzaam af (die is maximaal tussen 25 en 30 jaar).
- De ademhalingsfunctie wordt minder.

- Topprestaties worden door handballers geleverd tussen de 22 en 27 jaar.
- Het vermogen om kennis toe te passen precies waar het nodig is (intelligentie) neemt na het vijfentwintigste jaar af.
- De wijze van ervaring bepaalt welke activiteiten eerder "in verval" raken, dan andere activiteiten die men vaak heeft uitgevoerd of nog uitvoert
- Na het veertigste jaar wordt geconcentreerd werken en trainen moeilijker; men heeft immers meestal al zijn plaats in de maatschappij verworven.
- Men is gewend geraakt aan een sociale structuur om zich heen. Regels, geboden en verboden zijn eigen gemaakt en men ondergaat ze meestal als natuurlijk.
- Werk, gezin, vereniging enz. bepalen de sociale relaties.

- Recreatieve wedstrijd sport:
 - Handballen om conditie en sociaal contact.
 - Meedoen en plezier is belangrijk.
 - Trainer is voorwaardenscheppend.
 - Men hoeft geen sportprestaties meer te leveren.
 - Een keer trainen is meer dan genoeg.
 - Geen moeilijke trainingsstof geven.
 - Men kan veel zelf regelen.

- Prestatieve wedstrijd sport:
 - Handballen om zo goed mogelijk te presteren.
 - Lichamelijke prestaties en sociaal contact.
 - De trainer moet zeer deskundig zijn.
 - Minimaal twee keer trainen
 - Men blijft leergierig.
 - Men kan zich aan strakke regels en afspraken houden.

14.1. Overzicht opbouwtraining

	J 16	J 18	J 21
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
FYSIEK	SPECIFIEKE COÖRDINATIE STABILISATIE SNELHEID EN WENDBAARHEID	SPECIFIEKE COÖRDINATIE STABILISATIE BASISKRACHT SNELHEID EN WENDBAARHEID	SPECIFIEKE COÖRDINATIE KRACHT SPRONGKRACHT EN EXPLOSIVITEIT SNELHEID EN WENDBAARHEID INTERVAL
MENTAAL	MOTIVATIE VERANTWOORDELIJKHEIDS- ZIN ENGAGEMENT	MOTIVATIE AMBITIE VERANTWOORDELIJKHEIDS- ZIN ENGAGEMENT	MOTIVATIE AMBITIE VERANTWOORDELIJKHEIDS- ZIN ENGAGEMENT DOELEN STELLEN
SOCIAAL	VERANTWOORDELIJKHEIDS- ZIN ENGAGEMENT RESPECT TEAMGEEST	VERANTWOORDELIJKHEIDS- ZIN ENGAGEMENT RESPECT TEAMGEEST	VERANTWOORDELIJKHEIDS- ZIN ENGAGEMENT RESPECT TEAMGEEST
LEVENSWIJZE	GEZONDE LEVENSWIJZE	GEZONDE LEVENSWIJZE BASISPRINCIPES SPORTVOEDING	GEZONDE LEVENSWIJZE SPORTVOEDING RECUPERATIE BIORITME

14.1.1. Trainingsinhoud

- Individuele positiespecifieke vorming.
- Automatisering / perfectionering van de basistechniek (onder druk).
 - Fundamentals!
 - Feedback!
- Meer en meer aandacht voor specialisatie.
- Offensief balgebonden verdedigen.
- Aandacht voor groepstactiek.
- Fysieke vorming van de speler is héél belangrijk!
- Hogere belasting van de spelers.
- Eigen verantwoordelijkheid nemen.

14.2. Tactiek

	J 16	J 18	J 21
ACCENT	BESLISSINGSTRAINING POSITIESPECIFIEKE SCHOLING UITGEBREIDE GROEPSTACTISCHE SCHOLING SPELCONCEPTEN		
INHOUD	2 - 2 BLOK EN AFROL OVERGANG NAAR 2 PIVOTS POSITIEWISSELS 3-2-1-VERDEDIGING BAL SNEL OPBRENGEN	2 - 2 BREEDTE EN DIEPTE OVERGANG NAAR 2 PIVOTS POSITIEWISSELS LOOPWEGEN 6-0-VERDEDIGING SNELLE OVERGANG VAN VERDEDIGING NAAR AANVAL TWEDE FASE TEGENAANVAL	BREEDTE EN DIEPTE LOOPWEGEN POSITIESPECIFIEK TEMPO 5-1-VERDEDIGING 6-0-VERDEDIGING TWEDE EN DERDE FASE TEGENAANVAL
AANDACHT VOOR	LEERGESPREK ZELF OPLOSSINGEN LATEN ZOEKEN CONSTRUCTIEVE FEEDBACK DYNAMIEK EN CREATIVITEIT POSITIEVARIABILITEIT		

- Aanval tactiek:
 - Individuele tactiek.
 - Groepstactiek.
 - Eenvoudige teamtactiek (wissels, overgangen, ...).
- Beslissingstraining!
- Creativiteit mag niet leiden onder de tactiek!
- Zélf denken.
- Doelgerichte opbouw.
- Positiespel.
- Spel breed houden (breedte en diepte).
- Tempo, passnelheid.
- Positiespecifieke scholing.
- Loopwegen!
- Variëren loopsnelheid.
- Posities bezetten en bezet houden.
- Juist actiemoment afwachten / creëren.

- Verdediging tactiek:
 - Promoten van offensieve systemen: 3-2-1.
 - Eveneens 6-0-verdediging aanhalen (5-1-verdediging).
 - Geen individuele mandekking op 1 persoon.
- Storen van de bal- en de loopwegen!
- Balbezitter blijven aanvallen.
- Uit- en terugstappen.
- Nieuwe balweg = nieuwe verdedigingspositie!
- Posities bezetten en bezet houden.
- Doorgeven / overnemen.
- Medevededigers ondersteunen!
- Heldere, zakelijke informatie geven!

- Tegenaanval tactiek:
 - Snel overschakelen vanuit verdediging naar aanval steeds aanmoedigen (ook na doelpunt)!
- Doelverdediger tactiek:
 - Basistechnieken verfijnen.
 - Positionering.
 - Werparm "lezen".
 - Samenwerking met defensief blok.
 - Lancering van tegenaanval ("doelverdediger is de eerste aanvaller!")
 - Coördinatie!
 - Probabiliteit!

14.2.1. Tactische concepten

Aanvallend		Verdedigend
Break-out	1ste fase	Voorkomen van de break-out
Snelle tegenaanval	2de fase	Voorkomen van de snelle tegenaanval
Organisatie volgens een bepaald systeem	3de fase	Organisatie volgens een bepaald systeem
Afsluiting in een bepaald systeem	4de fase	Voorkomen van de afsluiting in een bepaald systeem

14.2.2. Tactische systemen

De verdediging concentreert zich bij de jongere groepen op het veroveren van de bal en de beweeglijkheid. Het eindresultaat is van ondergeschikt belang op korte termijn.:

Aanvallend	Verdedigend
3 : 3	Man to Man
2 : 4	6 : 0
4 : 2	5 : 1
Overtal (ook 7-6!!)	4 : 2
Ondertal (toch 6-6 zonder doelverdediger!)	3 : 2 : 1
Ondertal	5 + 1 , 4 + 2
	Overtal
	Ondertal (ook 6-7!!)

14.3. Techniek

	J 16	J 18	J 21
ACCENT	TECHNIEKVARIATIES EN TECHNIEKAANPASSING POSITIESPECIFIEKE TECHNIEKEN TOEPASSING IN WEDSTRIJDGERELATEERDE SITUATIES		
INHOUD	PASSVARIANTEN SPRONGVARIANTEN SCHIJNBEWEGING- VARIANTEN	POSITIESPECIFIEKE TECHNIEKEN	POSITIESPECIFIEKE TECHNIEKEN
AANDACHT VOOR	50 / 50 OEFENVORMEN / SPELVORMEN PERFECTIONEREN VAN TECHNIEKEN WELKE TECHNIEK WANNEER TOEPASSEN ZELF LEREN DENKEN FOUTENANALYSE CONSTRUCTIEVE FEEDBACK		

We gaan over naar het toepassen van de technische elementen in wisselende en complexe situaties. De juiste gevestigde technieken moeten worden ingeslepen en geautomatiseerd op specifieke posities. De techniek moet worden geautomatiseerd waardoor de aandacht gericht kan worden op andere specifieke onderdelen. De techniek moet worden uitgevoerd op specifieke posities.

- Basisvaardigheden:
 - Lopen - springen - huppel - galop - vallen en rollen.
- Verdedigingstechnieken:
 - Individueel - collectief - wegtikken bal - blokken - contact verdedigen.
- Doelverdediger:
 - Bewegingstechniek - schoten stoppen - aanvallend.
- Aanvalstechnieken:
 - bewegingen, strekwerp, heupwerp, knikwerp, sprongwerp (hoog-ver), valwerp, werpen en vangen, tippen en stuiten, schijnbewegingen met passeren, sperren.

- Aanval techniek:
 - Positiespecifieke scholing.
 - Worpvarianten.
 - Schijnbewegingen.
 - Pass-, aanspeel- en vangvarianten.
- Toepassen van de technieken in wedstrijd situaties.

- Doelverdediger:
 - Basistechnieken en varianten.
 - Eigen stijl!

14.4. Fysiek

- Coördinatie (héél belangrijk!).
 - Leervaardigheid, precisie, tijdsdruk, beheersing.
 - Vooral handbalspecifiek.
- Lenigheid en beweeglijkheid.
 - Zal anders achteruit gaan.
- Krachttraining.
 - Stabilisatie ⇒ krachttraining (geen maximale belasting).
 - Sprongkracht, werpkracht.
 - Krachttraining mag de beweeglijkheid NOOIT verminderen!
 - Technisch correcte uitvoering!
- Uithouding.
 - Basisuithouding is belangrijk.
 - Weerstandstraining binnen de perken houden, opbouwen.
- Snelheid.
 - Loopsnelheid.
 - Basisloopsnelheid.
 - Looptechniek.
 - Beensnelheid.
 - Beslissingssnelheid.
 - Uitvoeringsnelheid (passnelheid, ...)

14.5. Mentaal

	J 16	J 18	J 21
ACCENT	MOTIVATIE VERANTWOORDELIJK- HEIDSZIN WINNAARSMENTALITEIT ENGAGEMENT	MOTIVATIE AMBITIE VERANTWOORDELIJK- HEIDSZIN LEREN OMGAAN MET TEGENVALLERS WINNAARSMENTALITEIT ENGAGEMENT KRITISCH ZIJN	MOTIVATIE AMBITIE VERANTWOORDELIJK- HEIDSZIN LEREN OMGAAN MET TEGENVALLERS WINNAARSMENTALITEIT ENGAGEMENT KRITISCH ZIJN DOELEN STELLEN
AANDACHT VOOR	INDIVIDUELE GESPREKKEN AANMOEDIGEN ENGAGEMENT VRAGEN HOGERE EISEN STELLEN VOOR EIGEN VERANTWOORDELIJKHEID PLAATSEN		

- Positief zelfbeeld is nog steeds heel belangrijk!
- Puberteit = zoektocht naar eigen identiteit.
- Competitie is belangrijk voor deze leeftijdsgroep, maar bij falen of negatieve feedback is er negatieve invloed op de vorming van de identiteit.
 - Rol van de trainer om dit te kaderen is belangrijk!
 - Leren omgaan met tegenvallers.
- Willen winnen.
- Doelen stellen.

14.6. Sociaal

	J 16	J 18	J 21
ACCENT		VERANTWOORDELIJKHEIDSZIN ENGAGEMENT RESPECT TEAMGEEST	
AANDACHT VOOR		INDIVIDUELE GESPREKKEN GROEPSGESPREKKEN ENGAGEMENT VRAGEN VOOR EIGEN VERANTWOORDELIJKHEID PLAATSEN TEAMBUILDINGSACTIVITEITEN	

- Groepsgevoel is heel belangrijk!
- Positief zelfbeeld.
- Relatie met de trainer.
- Eigen verantwoordelijkheid opnemen.
- Handbal een belangrijke plaats in het leven geven.
 - Speler.
 - Toekomstig trainer.
 - Scheidsrechter.

14.7. Levenswijze

	J 16	J 18	J 21
ACCENT	GEZONDE LEVENSWIJZE	GEZONDE LEVENSWIJZE BASISPRINCIPES SPORTVOEDING	GEZONDE LEVENSWIJZE SPORTVOEDING RECUPERATIE BIORITME
AANDACHT VOOR	BASISPRINCIPES INTEGREREN COMMUNICATIE MET DE OUDERS KENNIS OVERBRENGEN VOORBEELDFUNCTIE		

15. Keeperstraining

15.1. Doelstelling

De keeper vervult een belangrijke rol bij het handbal. Als laatste verdedigende speler en eerste aanvaller kan de keeper veel invloed uitoefenen op een handbalwedstrijd.

We streven ernaar om vóór de leeftijd van J14 geen vaste keepers te vormen. Toch kan er met een aantal spelers, vanaf leeftijdscategorie J10, afzonderlijk en specifiek getraind worden. Door het trainen van de essentiële vaardigheden willen we bereiken dat het aantal en het niveau van de keepers binnen de vereniging omhoog wordt getild.

15.2. Vaardigheden

De handbalkeeper moet, net zoals de rest van het handbalteam, bijdragen aan de offensieve uitstraling die de jeugdteams moeten gaan krijgen. Vanuit deze offensieve denkwijze moeten onze jeugdkeepers in het veld dan ook te werk gaan; de keeper moet in staat zijn geschoten ballen op een snelle en goede manier te verwerken en weer in het spel te brengen. Door de hieronder beschreven individuele technische- en tactische vaardigheden te trainen moeten onze keepers de bagage meekrijgen om aan deze vraag te kunnen voldoen.

15.2.1. Individueel technische vaardigheden

De techniek van de handbalkeeper bestaat uit verschillende onderdelen: stijl, kracht, lenigheid, reactiesnelheid en concentratie. Onderstaand worden deze verschillende onderdelen van de techniek van de handbalkeeper kort uitgewerkt. Door gecombineerde oefeningen zullen de keepers deze vaardigheden beter onder de knie moeten krijgen.

15.2.1.1. Stijl:

Een belangrijk element van de keeperstraining is stijl. Om de schoten goed te kunnen verwerken zijn een aantal basistechnieken nodig. Op zeer jonge leeftijd (J12) kan met de training hiervan worden begonnen.

Eén van de vaardigheden die moeten worden benadrukt tijdens de keeperstraining van is de techniek voor het stoppen van lage, middelhoge en hoge ballen. De uitvalspas vormt de basis voor het stoppen van dit soort schoten. Bij het aanleren van deze techniek moet worden gelet op de lichaamshouding van de keeper en het technisch goed uitvoeren van deze uitvalspas.

Een andere belangrijke basistechniek voor de handbalkeeper is de "Hampelmann techniek". Bij deze techniek verkleint de keeper zijn doel door in de lucht een spreiding van de benen en armen te bereiken (half of heel). Deze techniek kan een basis vormen voor het verwerken van ballen vanaf de cirkel of het stoppen van een break out.

15.2.1.2. Kracht:

Om tot een optimale uitvoering van de basistechnieken te komen is kracht een onmisbare eigenschap. Een krachtonderdeel zal dus een tweede belangrijk element zijn van de keeperstraining.

Door het trainen van de beenspieren, en daarmee een betere afzet, zal de keeper een groter deel van zijn doel kunnen bereiken. De snelheid waarmee de basistechniek uitgevoerd kan worden (explosiviteit) zal door een krachttraining van de beenspieren toenemen.

Ook de borst, buik en arm spieren van de keeper moeten worden getraind. Bij gespannen borst en buik spieren worden ballen door het lichaam beter opgevangen. Spanning op de armen moet voorkomen dat de bal via de armen en handen alsnog in het doel verdwijnt.

15.2.1.3. Lenigheid:

Om tot een soepele uitvoering van de basistechnieken te komen is lenigheid van belang. Wanneer de keeper lenig is zal hij / zij zich soepeler en daarmee sneller kunnen bewegen naar de plek waar de bal komt. Een goede lenigheid bevordert ook de voor een keeper belangrijke oog / lichaam coördinatie.

15.2.1.4. Reactiesnelheid en Concentratie:

Het laatste zeer belangrijke element voor de handbalkeeper is reactiesnelheid en concentratie. Door het herhaaldelijk trainen van de reactiesnelheid zal deze beter worden. Een juiste concentratie en een goede reactiesnelheid verhoogt de kans op een geslaagde stop.

15.2.2. Individueel tactische vaardigheden

Met alleen een goede techniek ben je nog geen goede handbalkeeper. Tactische vaardigheden als een goed opstellingsvermogen en een goed schotbeeld zijn zeer belangrijk. Het besef dat de keeper de centrale speler is achter de verdediger en zeer belangrijk bent bij een soepele en snelle overschakeling naar de aanval kan keepers laten uitgroeien. Bij de keeperstraining van zal aandacht worden besteed aan de volgende tactische vaardigheden: opstellingsvermogen, schotbeeld, keeper=1e aanvaller, mentale weerbaarheid en in een latere fase het sturen van de verdediging.

15.2.2.1. Opstellingsvermogen:

Dit onderdeel kan als een zeer belangrijk tactisch inzicht worden gezien. Voor een goed opgestelde keeper is elke bal beter te bereiken. Bij de keeperstrainingen moeten keepers leren om zich goed op te stellen. Vaste patronen zoals het halve (denkbeeldige) cirkeltje, het doel verkleinen, en het keepen uit de hoek moeten hierbij door de trainingen standaard worden. Bij het opstellingsvermogen moet ook op de uitgangspositie (voorvoeten en handen de lucht in) worden gelet.

15.2.2.2. Schotbeeld:

Het kunnen lezen van een wedstrijd kan een paar doelpunten per wedstrijd schelen. De keepers moeten in de trainingen leren te kijken naar houdingen die spelers aannemen tijdens de doelpoging. (gebogen arm vaak kort schot, gestrekte arm vaak lang, naar achter hangen hoog schot). Ook moet er op worden gewezen dat spelers gezien de startpositie graag in een vaste hoek schieten.

15.2.2.3. De verdediging:

Bij het bekijken van dit schotbeeld kunnen de keepers op een latere leeftijd afspraken gaan maken met de verdediging. Een combinatie van schotbeeld, een goed blok (op schotarm) en de juiste techniek maakt een redding veel gemakkelijker. Wanneer de verdediger op schotarm verdedigt, en dit goed doet, zal er vaak maar één kant van het doel vrij zijn om op te schieten.

15.2.2.4. Mentale weerbaarheid:

De handbalkeeper heeft niet de gemakkelijkste positie in het veld. Het is een positie waar mentale veerkracht en realiteit van groot belang is. Zo moeten de keepers leren omgaan met tegendoelpunten en het besef hebben dat niet iedere geschoten bal houdbaar is. Met een goede verwerking van een tegendoelpunt kan al een begin gemaakt worden met het stoppen van de volgende bal.

Tevens "lijkt" de handbalkeeper soms een eenling in het veld. Er moet voor worden gezorgd dat de keeper betrokken blijft bij het team en blijft samenwerken met de verdediging.

15.2.2.5. Keeper = 1e Aanvaller:

Om het handbalspel sneller te maken, is het van groot belang dat de keeper leert gestopte ballen te controleren en zo snel mogelijk weer in het spel te brengen. Het snel halen van een gestopte bal is hiervan het begin. De keepers leren om snel en goed een korte pass te geven, maar er moet er ook worden getraind op een lange break.

We spelen bij Elita steeds de snelle beginworp. Hiervoor is de keeper van levensbelang. De keeper neemt de spelhervattingen die plaatsvinden in de buurt van het doel. (vrije ballen, inworpen, ...)

16. Bijlage – Lijst met trainers

Team	Trainer(s)	Licentie
Elita Liga 1 Heren	Gert-Jan De Vis	Initiator/Bachelor LO
Elita Liga 2 Heren	Frankie Dierick	Initiator
Elita Regio Heren		
Elita J18	Bart Van Ransbeeck	B
Elita J16	Dimitri Moeyersoons Siegfried Moeyersoons	Initiator/Bachelor LO Initiator
Elita J14	Guido Moeyersoons	B + MM begeleider
Elita J12	Nicky Allart	Initiator
Elita J10	Nicky Allart	Initiator
Elita J8	Guido Moeyersoons Connor Van Den Stock	B + MM begeleider Aspirant initiator
Keepertrainer	Wim Van Hove	B
Administratief jeugdcoördinator	Holvoet Els	
Sporttechnisch jeugdcoördinator	Bart Van Ransbeeck	B
Multimove	Alberik Van De Elst Guido Moeyersoons Febe Van Der Elst	Initiator+MMbegeleider B + MM begeleider MM begeleider

	Britt Van Hout Khaty Ikalulu Najade Ravijts Elke Van Den Breen Birthe Van Hout Kelly Kimberg Axelle Penninger	Aspirant initiator + MM MM begeleider MM begeleider MM begeleider/ Bachelor LO
--	---	--

