

Jeugd beleidsplan

BouwCenter Centen H.V.W.

2013-2017



HVW

Inhoudsopgave

- Inleiding	pag. 3
- Organisatie jeugd	pag. 4
- Trainer	pag. 6
- Coach	pag. 8
- Technisch leerproces	pag. 10
- Werkplan Kabouter (< 7 jaar) en F-jeugd (7-8 jaar)	pag. 13
- Werkplan E-jeugd (9-10 jaar) en D-jeugd (11-12 jaar)	pag. 14
- Werkplan C-jeugd (13-14 jaar) en B-jeugd (15-16 jaar)	pag. 16
- Werkplan A-jeugd (17-18 jaar)	pag. 19
- Sectortrainingen	pag. 21
- Spelregelkennis	pag. 22
- Vaste taken en verantwoordelijkheden jeugdspelers	pag. 22
- Teamindelingen	pag. 22
- Ledenwerving	pag. 23

Bijlagen

- Bijlage 1: Benamingen posities in Nederlands Handbal	pag. 24
- Bijlage 2: Trainingsvoorbereidingsformulier	pag. 26
- Bijlage 3: Lukt 't, Loopt 't, Leeft 't Observatieformulier	pag. 27

Inleiding

Dit jeugd beleidsplan van BouwCenter Centen H.V.W. is opgesteld ten behoeve van het waarborgen en behouden van de kwaliteit van de afdeling jeugd. Doelstelling is jeugd met plezier te laten handballen en daarnaast de maximale kwaliteiten uit de jeugdteams halen. Dit zal vanzelfsprekend op termijn ook de kwaliteit van de seniorenteams ten goede komen. Om dit te realiseren is een goede technische en tactische organisatie van de afdeling jeugd belangrijk.

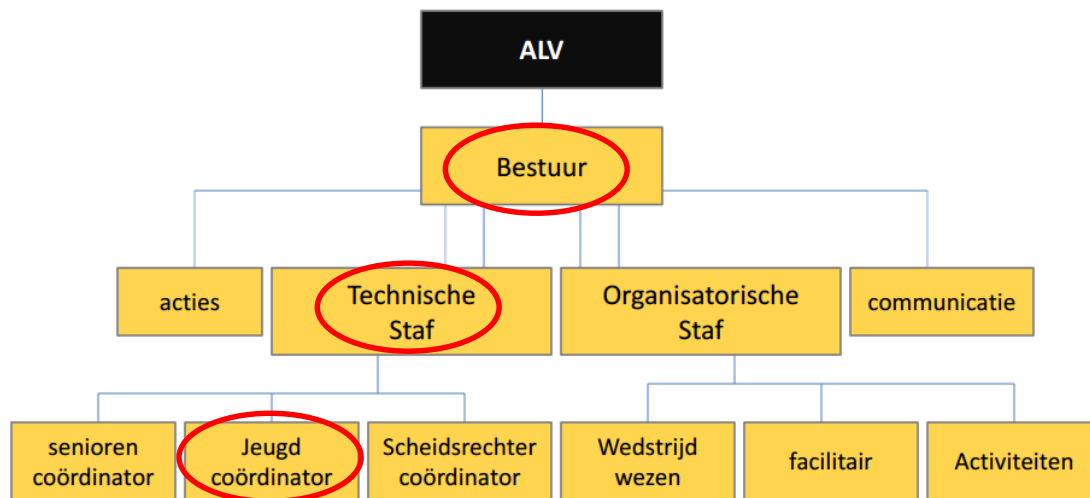
In dit beleidsplan wordt allereerst de organisatie van de afdeling jeugd besproken. Daarna worden per leeftijdscategorie handbal technische en tactische onderwerpen besproken, die belangrijk zijn voor de opleiding van die groep jeugdspelers. Doelstelling is om de opleiding van de verschillende jeugdteams beter op elkaar aan te laten sluiten en dus tot een doorgaande opbouw van handbalkwaliteiten te komen vanaf de F-jeugd tot in de A-jeugd. Afhankelijk van de kwaliteiten van een team en individu kan vanwege deze opbouw per leeftijdscategorie besloten worden langzamer of sneller op te bouwen.

Dit beleidsplan zal leidraad zijn voor het besturen en organiseren van de afdeling jeugd. Met medewerking van huidige en toekomstige trainers, coaches en andere kaderleden zal dit beleidsplan hopelijk in de toekomst zijn vruchten afwerpen. Hierbij is het belangrijk dat er continue bewaking is over de inhoud en uitvoering van dit plan en dat het waar nodig aangepast wordt. Het bestuur, in samenwerking met de Technische Staf jeugd zullen hiervoor zorg dragen.

Organisatie jeugd

Organisatiestructuur

De organisatiestructuur van H.V.W. is te zien in figuur 1.



Figuur 1. Organisatiestructuur H.V.W.

De organisatie van de afdeling jeugd binnen H.V.W. wordt, zoals te zien is in de organisatiestructuur, gerealiseerd door het bestuur, de technische staf en de jeugd coördinator. Taken en bevoegdheden van de technisch jeugdcoördinator, zoals vastgesteld binnen de vereniging worden hieronder besproken.

Taken en bevoegdheden Technisch Jeugd Coördinator

Onder supervisie van de Technische Staf (TS) richt de Technisch Jeugd Coördinator (TJC) zich vooral op het aansturen en ondersteunen van jeugdtrainers. Zo inspireert en helpt de TJC bij de opzet van trainingen, het inwerken van trainers, begeleiden van jonge onervaren trainers en het verzorgen van oefenstof in lijn met het technisch en tactisch beleidsplan. De TJC belegt voor de trainers van de jeugdleden regelmatige bijeenkomsten waarin werkafspraken over het technisch en tactisch beleid worden gemaakt en bewaakt:

- Indeling van de jeugdteams, spelers, trainingen en kaderleden
- het opstellen van een jaarplan voor trainingen, doorspreken oefenstof per seizoenfase
- opstellen afspraken over spelconcepten
- ontwikkeling van spelers, doorstromingswensen en kansen, dispensaties
- coördineren en stimuleren opleidings- en ontwikkelingsmogelijkheden kaderleden
- stimuleren spelplezier, signaleren en oplossen knelpunten

De TJC bezoekt regelmatig trainingen om de aansluiting met de praktijk te waarborgen. Verder is de TJC aanwezig bij teambesprekingen en evt. jaarlijkse trainer-speler gesprekken.

Ook de taken en bevoegdheden van de Technische Staf, zoals vastgesteld binnen H.V.W. worden hieronder besproken.

Taken en bevoegdheden Technische Staf

- Opstellen en ten uitvoering brengen van het handbal technisch en tactisch meerjarenbeleidsplan [MJB] van de vereniging. Detaillering van het technisch en tactisch MJB voor het lopende seizoen en continue bewaking en waar nodig aanpassen.
- Deskundige technische kaderleden te selecteren, werven, aan te stellen, aan te sturen, verder te ontwikkelen en waar nodig stop te zetten, in lijn met het technisch en tactisch beleidsplan.

- *Opstellen teamindelingen, trainingsschema's, oefenprogramma's.*
- *Nauwe contacten met de overige commissies onderhouden en het bestuur van alle relevante ontwikkelingen op de hoogte houden.*

Wijziging leeftijdsindeling

Vanaf het seizoen 2013-2014 wordt vanuit het NHV een nieuwe leeftijdsindeling ingevoerd, waardoor ook de indeling van jeugdteams binnen H.V.W. aangepast dient te worden. In het overgangsseizoen (2013-2014) zal het NHV soepel zijn wat betreft dispensatieaanvragen om het de clubs mogelijk te maken met de nieuwe leeftijdsindelingen toch complete teams te creëren. De nieuwe leeftijdsindeling wordt hieronder weergegeven.

Seniorleden: 19 jaar en ouder

A-jeugd: 17 en 18 jaar

B-jeugd: 15 en 16 jaar

C-jeugd: 13 en 14 jaar

D-jeugd: 11 en 12 jaar

E-jeugd: 9 en 10 jaar

F-jeugd: 7 en 8 jaar

Kabouter: 6 jaar en jonger

Trainer

Taken

Taken van een trainer zijn het verbeteren van de individuele kwaliteiten van een speler, het verbeteren van de kwaliteit van teams en het verbeteren van de vereniging in een sociaal veilige omgeving. Van trainers binnen H.V.W. wordt verwacht dat ze de jeugdspelers uit hun team trainen op de wijze, zoals is aangegeven in dit jeugdplan, maar passend bij het niveau, de interesse en de leeftijd van de spelers. Dit houdt in dat verwacht wordt dat trainers dit beleidsplan kennen en hanteren bij de trainingen die voor zijn/haar team van toepassing zijn. De technische staf is verantwoordelijk voor de aansturing hiervan.

De trainer dient zich voor het geven van de training het volgende af te vragen:

- op welke wijze ga ik training geven (voorbereiden, analyseren, plannen)
- hoe geef ik de training (lesgeven, realiseren)

Na het trainen dient de trainer zich het volgende af te vragen:

- hoe heb ik training gegeven (terugkijken, evalueren)

De voorbereiding van een training:

- het vaststellen van de beginsituatie
- het vaststellen van de trainingsdoelen
- het plannen van de trainingsdoelen
- het kiezen van de leerstof (volgens jeugdplan)
(maak hierbij gebruik van Trainer Online)
- het kiezen van de werkvormen
- het kiezen van de organisatievormen en hulpmiddelen
- trainingen dienen vooral gericht te zijn op de technische ontwikkeling van de spelers

Daarnaast wordt van trainers verwacht dat ze het trainingsbezoek bijhouden en stimuleren. Indien de trainer niet ook de coach is van het team, wordt van hem verwacht dat hij contact onderhoudt met de coach en dat hij regelmatig wedstrijden van het team bezoekt.

Iedere trainer mag natuurlijk zelf variaties bedenken op de oefeningen en de spellen.

Opbouw training

De training bestaat uit de volgende onderdelen:

- techniek: bewegingen onder eenvoudige omstandigheden
- coördinatie: bewegingen onder moeilijke omstandigheden
- tactiek: toepassen technische vaardigheden.
- conditietraining: beweeglijkheid, snelheid, kracht, uithoudingsvermogen

Let erop dat je conditietraining nooit voor een techniektraining doet, maar erna.

Zorg voor logische overgangen in de training. Weet welke materialen je nodig hebt en zorg dat ze voor de training klaarstaan. Ben op tijd en zorg dat spelers op tijd zijn. Eventuele mededelingen worden voor de training verteld.

Opleiding

Ten behoeve van het bevorderen van de kwaliteit van de jeugdtrainers wordt het door de vereniging gestimuleerd voor trainers om deel te nemen aan de opleiding tot jeugdtrainer (HT2) van het NHV. Kosten voor deelname aan deze opleiding worden door H.V.W. vergoed, in ruil hiervoor wordt van deze trainers verwacht dat ze minimaal 3 jaar actief blijven als trainer binnen de vereniging. Daarnaast wordt van trainers verwacht dat ze nascholing en informatiebijeenkomsten voor jeugdkader bijwonen.

Kwaliteiten

Wat wordt verwacht van een trainer/coach:

- kan goed omgaan met kinderen
- heeft een natuurlijk overzicht
- heeft affiniteit met handbal en de vereniging
- kan omgaan met emoties
- heeft organisatorische vaardigheden
- heeft didactische vaardigheden
- wil deelnemen in overkoepelende commissies
- geeft trainingen op basis van dit wat uiteengezet is in dit beleidsplan
- heeft organisatorische kwaliteiten
- heeft technische en tactische kwaliteiten
- is op de hoogte van de handbalspelregels

Coach

Kwaliteiten

Voor kwaliteiten van een coach, zie pag. 7.

Taken

Voor de wedstrijd:

- bij uitwedstrijd: maak afspraken over vervoer, vertrektijd etc.
- bij thuiswedstrijd: ontvang tegenpartij en scheidsrechters
- leidt wedstrijd bespreking (opstelling, technische en tactische strategie, individuele taken spelers)
- zorg voor een goede voorbereiding op de wedstrijd (warming-up, eventueel rekken, keeper inschieten)

Tijdens de wedstrijd:

- beoordeel het eigen team (wordt er naar gemaakte afspraken geluisterd, zijn afspraken goed, moet er gewisseld worden)
- beoordeel de tegenpartij (zijn er spelers die 'uitgeschakeld' moeten worden, zijn er zwakke punten die benut kunnen worden?)
- Probeer als coach de spelers zo veel mogelijk te stimuleren
 - o in 1 tegen 1 gevecht, zowel in aanval als verdediging. Aansporen om door te gaan bij een poging de verdediger te passeren
 - o het spelen van de break-out
 - o bij het storen
 - o bij het uitkomen in de verdediging
 - o bij het afronden op doel
- Probeer verstandig te wisselen. Iedereen moet zoveel mogelijk spelen, zeker bij de jongste jeugd. Toch is het niet onverantwoord om bv in de slotfase van een spannende wedstrijd de sterkste spelers wat langer te laten spelen.
- Positief coachen

In de rust:

- Laat speler uitrazen
- Luister naar spelers, maar geef geen ruimte voor discussie
- Complimenten geven en goede dingen benoemen
- Terugkomen op gemaakte afspraken en eventueel nieuwe afspraken maken
- Wissels doorgeven

Na de wedstrijd:

- Bedanken scheidsrechter
- Kort (positief) nawoord met het team

Streven is om per jeugdteam 2 coaches (of 1 coach en 1 begeleider) te hebben.

Taken van een eventuele begeleider

- ondersteunen bij wedstrijden:
 - o wedstrijdformulier invullen
 - o legitimatiekaarten spelers
 - o shirts
 - o ballen
 - o drinkflessen
 - o vervoer regelen
 - o tijdig aanwezig zijn van spelers
 - o eventuele obstakels voor de wedstrijd trachten op te lossen
 - o tijdig zorgen dat het programma bij de spelers bekend is
 - o zorgen voor vervanging coach en trainer wanneer nodig

- mentale ondersteuning;
 - o praatpaal tussen team en vereniging
 - o praatpaal voor ouders
 - o constante waarde binnen de groep, altijd aanwezig
 - o bewaken toezicht houden op naleving van onderlinge afspraken
 - o signaleren van problemen/spanningen binnen de groep en deze helpen oplossen
 - o vergroten teamgeest met activiteiten buiten het handbal
 - o begeleiden geblesseerde spelers

Technisch Leerproces

De leerstappen van het technisch leerproces

Stap 1:

De onbewuste leerstap:

- bewust voor de trainer, onbewust voor de speler
- veelzijdige ontwikkeling
- opdoen van bewegingservaring
- verbeteren van coördinatie
- globale vorming bewegingsbeeld

doelgroep: vooral kabouters en F-jeugd

Stap 2:

De leerstap van de grove vorm:

- totale beweging, geen aandacht aan deelbewegingen
- geen precisie
- verbeteren van de coördinatie
- verbeteren van de beweeglijkheid
- grove fouten bij techniektraining eruit halen

doelgroep: vooral F-jeugd en E-jeugd

Stap 3:

De leerstap van de verbetering, verfijning en differentiatie:

- techniek als gecoördineerde beweging
- correcties aan de hand van de aandachtspunten
- veel correcties en herhalingen
- diverse variaties leren na beheersing van de basistechniek
- ook trainen in eenvoudige spel en wedstrijdsituaties

doelgroep: vooral vanaf de D-jeugd en hoger altijd aan blijven werken

Stap 4:

De leerstap van het toepassen in wisselende en complexe wedstrijdsituaties:

- inslijpen van de techniek in wisselende situaties
- verder uitbreiden van de persoonlijke technische mogelijkheden
- automatiseren en corrigeren aan de hand van de aandachtspunten
- uitvoeren van de technieken op specifieke posities

doelgroep: C-jeugd, B-jeugd en A-jeugd, dit gaat verder bij de senioren. Bewegingsgebieden en basistechnieken moeten beheerst worden.

Concreet houdt dit in voor de jeugd van H.V.W.

Kabouters:

Vanaf de kabouters beginnen met zeer veel spel, de kinderen in de wedstrijden niet laten teruggaan in de verdediging als de bal verloren is, maar bij balverlies in de aanval door middel van mandekking de bal proberen terug te veroveren (man-to-man verdediging). Voordeel hiervan is dat de kinderen veel meer in beweging zijn en veel meer in balbezit zijn. Dit alles leidt dan vanzelf weer tot het sterker en sneller worden van spelers.

Denk aan de bewegingsgebieden:

- *lopen en springen*
- *huppel en galop*
- *vallen en rollen*
- *trekken en duwen*

E-jeugd

In de E-jeugd voortgaan in hetzelfde systeem van spelen (man-to-man), hierbij proberen aandacht te geven aan de volgende vaardigheidsgebieden:

- *mikken en treffen*
- *balbehendigheid*
- *passeren en onderscheppen*
- *vrijlopen en storen*

D-jeugd

In de D-jeugd wordt er dan (als het team daar reeds aan toe is) gespeeld in het 3-3 systeem. Hierbij staan er 3 man aan de cirkel te verdedigen met daarvoor 3 stoorders. Het voordeel hiervan is het snel onderscheppen van de bal en het daardoor vaak kunnen spelen van Fase 1, de breakout.

C-jeugd

Vanaf de C-jeugd kan begonnen worden met een het uitbouwen van een 3-3 naar een 3-2-1 verdediging. Hierbij staan er 3 verdedigers aan de cirkel, rond de 9-meterlijn staan 2 verdedigers (die steeds ook bijschuiven naar de cirkel) en in de punt staat 1 verdediger (rond de 9 meterlijn).

B-jeugd en A-jeugd

Deze 3-2-1 manier van verdedigen wordt verder uitgebouwd in de B-jeugd en de A-jeugd. In de seniorenteams wordt hiermee verdergegaan.

H.V.W. wil dus een zeer offensief spelsysteem hanteren, waarbij snelheid van handeling en sterke spelers het gevolg zijn.

De ontwikkeling van kabouter tot senior

De kabouter

In deze periode is het kind nog sterk gebonden aan thuis en is het gesteld op een stuk veiligheid en geborgenheid. Het zal dan ook goed opgevangen moeten worden in de vreemde situatie van de handbalvereniging.

Kenmerkend gedrag. De kabouter

- speelt nog met zichzelf, partijspelen zijn daarom minder geschikt omdat ze vragen om speloverzicht en de instelling ten opzichte van de tegenspeler.
- kent nog geen taakverdeling binnen het spel, als we de bal het veld ingooien rennen ze daar allemaal op af
- kan zich maar kort concentreren, zodat we voor een goede afwisseling moeten zorgen
- herhaalt vaak alles, ook de nevenbewegingen, doordat bewegingen overvloedig en niet doelgericht zijn
- presteert kort en intensief en last vervolgens zelf rustpauzes in

De F-jeugd en E-jeugd

Dit kind wordt al iets zelfstandiger. Veel kinderen worden in deze leeftijd lid van de handbalvereniging.

Kenmerkend gedrag.

- Het kind van deze leeftijd wil graag veel bewegen
- Bewegingen worden meer doelgericht
- Het kind wil zich graag met andere meten
- Het spelen in groepen wordt belangrijk, de fysiek sterkste is meestal de leider

De D-jeugd

Deze jeugd heeft sterk de neiging gedurende langere tijd met hetzelfde vriendje of vriendinnetje op te trekken, naast het gevoel om erbij te horen speelt ook de interesse voor elkaar een grote rol.

Kenmerkend gedrag:

- Het coördinatievermogen wordt groter
- Deze jeugd is gemotiveerd en doelgericht bezig
- Ze zijn in staat logisch na te denken over hun eigen techniek
- De wedijver neemt steeds meer toe, team en partijspelen slaan aan
- Deze jeugd toont de bereidheid om echt te trainen en te oefenen om het goed te doen

De C-jeugd, B-jeugd en A-jeugd

Lichamelijke kenmerken:

- Bewegingen in het begin meer ongecoördineerd, in het tweede deel in staat tot samengestelde en verfijnde bewegingen

Psychische kenmerken:

- Op zoek naar eigen identiteit, onzekerheid
- Ze vertonen verzet
- Aan het einde van deze periode komt een duidelijke keuze voor prestatieve of recreatieve sport

Sociale kenmerken:

- Sterke binding met sportgroepen
- Leefstijl en binding met groepen wordt bepaald door de mogelijkheid die men denkt te hebben binnen de groep

Individuele kwaliteiten en sterktes

Als trainer/coach is het echter erg belangrijk te blijven letten op individuele kwaliteiten en sterktes van spelers. Niet iedere speler zal de doelen behalen die per leeftijdscategorie omschreven worden in dit plan. Dit is ook niet de verwachting waarmee dit plan is opgesteld. Hooguit enkelen zullen bijna alles in redelijke mate leren beheersen. Doel is om de kwaliteiten van individuen, en daarmee het team, zo optimaal mogelijk te ontwikkelen. Houdt hiervoor bij het werken met dit plan altijd voor ogen dat techniek training voor de jeugd het belangrijkste is.

Valkuil voor trainers is om de beste spelers extra aandacht te geven en niet alleen de wat mindere spelers. Deze spelers hebben echter ook nieuwe uitdagingen nodig om zich verder te ontwikkelen. Ga met deze speler(s) alvast een stapje verder als anderen daar nog niet aan toe zijn. Mogelijk kunnen betere spelers één keer per week met een hoger team meetrainen.

Specialisatie

Bij de jongste jeugd is het belangrijk niet te gaan specialiseren. Vanaf de D-jeugd kan gestart worden met positie spel, echter is het hierbij belangrijk dat spelers op elke positie leren spelen. Dit houdt in dat spelers ook gestimuleerd worden om de beurt te keepen. In de wedstrijden kan er vanaf de C-jeugd voor gekozen worden spelers op meerdere vaste plaatsen te laten spelen, echter is het belangrijk spelers bij trainingen op elke positie te laten blijven trainen. In de B- en A-jeugd moeten spelers minstens op 2 posities kunnen spelen. Op trainingen kan vanaf deze leeftijd langzaam begonnen worden met het zich specialiseren van spelers. Het blijft echter altijd belangrijk voor spelers om op elke positie te blijven trainen.

Werkplan Kabouter (< 7 jaar) en F-jeugd (7-8 jaar)

Doel bij teams vanaf deze leeftijd is een gedegen handbalopleiding creëren. Kampioenschap is geen doel op zich. Waar mogelijk worden kleine teams gemaakt, zodat spelers meer speeltijd krijgen. In het veld wordt namelijk meer geleerd dan op de bank.

Techniek en coördinatie

Aanval:

- Lopen en springen
- Werpen en vangen in stand en in beweging (strekworp)
 - o Later vergroten afstand en met 3-pasritme
- Werpen op doel (strekworp)
- Tippen
 - o Zonder verdedigers (variëren in tempo, afstand, richting, tiphoogte, links en rechts)
 - o Met verdedigers (richtingsveranderingen, tempowisselingen, links en rechts)
- Jongleren (balvaardigheid)
- In teamvorm: doelschot met aanspelen

Verdediging

- schuiven, uitstappen, invoegen

Belangrijk: veelzijdige scholing; zorgen dat je bijna altijd met de bal bezig bent!

Tactiek

- Vrijlopen, ruimte / tijd gevoel, aanbieden (naar de bal toe komen)
- Verdedigen: 1 op 1 over het hele veld, of zeker vanaf de middellijn.
 - o Niet achter de tegenspelers aanlopen, maar positie kiezen tussen tegenstander en eigen doel
- Aandacht: Het spel blijven volgen

Conditie

- Uithoudingsvermogen bij kinderen wordt automatisch getraind door
 - o Spelen (kinderen zijn altijd in beweging)
 - o Veelzijdige spelen (de belasting is dan wisselend)
- Beweeglijkheid
- Coördinatie
- Snelheid van handelen vergroten (break-outs)

De meeste trainingen kunnen het beste in spelvorm gegeven worden

Deze teams trainen 1x per week

Kader voor deze teams moet goed opgeleid en begeleid worden. Daarnaast is het belangrijk dat er samengewerkt wordt door deze kaderleden, met andere trainers, zodat er eenduidigheid in trainingsstof is.

Voor deze leeftijdsgroep is goede communicatie met ouders belangrijk. Signalen die thuis opgevangen worden over bv minder sportplezier, zijn belangrijk voor de vereniging. Ten behoeve hiervan zal ieder jaar een ouderavond georganiseerd worden.

Werkplan E-jeugd (9-10 jaar) en D-jeugd (11-12 jaar)

Doel bij teams vanaf deze leeftijd is een gedegen handbalopleiding creëren. Kampioenschap is geen doel op zich. Waar mogelijk worden kleinere teams gemaakt, zodat spelers meer speeltijd krijgen. In het veld wordt namelijk meer geleerd dan op de bank.

Techniek

Aanval individueel:

- Werpen met 3-pasritme (vanaf alle posities)
 - o Let op variatie in schot op doel
 - o Met links en rechts
- Sprongworp (afzetten op links, rechts en beide voeten, met 3-pas)
 - o Valworp
 - o Schijnworp
- Tippen
 - o Zonder verdedigers (variëren in tempo, afstand, richting, tiphoogte, links en rechts)
 - o Met verdedigers (richtingsveranderingen, tempowisselingen, links en rechts)
- Schijnbeweging, met en zonder bal
- Vangen in voorwaartse beweging

Aanval in teamvorm:

- Doelschot met aanspelen
 - o Aanspelen aan werparm zijde/niet werparm zijde
 - o Vergroten afstand van 2 naar 6 meter
 - o Met stuit aanspelen
- 2 tegen 1 situatie
 - o Afspelen naar vrijlopende medespeler
 - o Zelf doorgaan als medespeler wordt verdedigd
- Vrijlopen zonder bal
- Binden van verdedigster
- Aanbieden

Verdediging

- schuiven, uitstappen, invoegen
- houding tegenover tegenstander
- blokken
- bal afnemen bij tippen

Zie tabel 1 voor aandachtspunten en de meest voorkomende fouten bij het aanleren van technische elementen bij deze jeugd.

Tactiek

- Verdediging
 - o E-jeugd: 1 op 1
 - o D-jeugd: 3-3
 - o Tegenstanders worden fel aangepakt, hierbij is het echter belangrijk dat er wel rugdekking gegeven wordt
- Aanval
 - o Break-out als snelle tegenaanval (zonder systeem)
 - o Vanaf D-jeugd: positieospel
 - o Druk zetten

Warming up

Geen specifieke warming-up geven, liefst in spelvorm. Geen rekoefeningen.

Conditie

- Beweeglijkheid
 - o Lopen
 - o Springen
 - o Vallen
- Coördinatie van bewegingen

Belangrijk: in deze leeftijd leren kinderen het makkelijkste. Met name loopscholingen zijn voor de jeugd van deze leeftijd de basis voor een verdere ontwikkeling bij het handballen.

De E-jeugd teams trainen 1x en de D-jeugd bij voorkeur 2x per week.

Kader voor deze teams moet goed opgeleid en begeleid worden. Daarnaast is het belangrijk dat er samengewerkt wordt door deze kaderleden, met andere trainers, zodat er eenduidigheid in trainingsstof is.

Voor deze leeftijdsgroep is goede communicatie met ouders belangrijk. Signalen die thuis opgevangen worden over bv minder sportplezier, zijn belangrijk voor de vereniging. Ten behoeve hiervan zal ieder jaar een ouderavond georganiseerd worden.

Thema	Aandachtspunten	Meest voorkomende fouten
Tippen op snelheid & Tippen in slalom	<ul style="list-style-type: none">- Tippen met een hand- Arm licht gebogen- Ontspannen hand- Vingers licht gespreid- Bal dicht bij het lichaam houden- Evt. van hand wisselen	<ul style="list-style-type: none">- Bal te ver van het lichaam- Verkrampte arm en hand- Vingers niet gespreid- Slaan op de bal- Kijkt te veel naar de bal- Verkeerde stuithoogte
strekworp vanuit stand	<ul style="list-style-type: none">- Juiste voet voor- Lichaam ingedraaid- Bal achter op oorhoogte- Bal langs oor naar voren- Arm doorzwaaien	<ul style="list-style-type: none">- Verkeerde voet voor- Romp niet ingedraaid- Elleboog te laag- Elleboog achter de bal (duwen)- Bal niet nawijzen
Vangen	<ul style="list-style-type: none">- Armen licht gebogen, voor op schouderhoogte- Duimen/wijsvinger vormen een 3-hoek- Bij balaanname armen laten inveren	<ul style="list-style-type: none">- Gestrekte stijve armen- Vingers wijzen omhoog of naar buiten- Hoofd wegdraaien
Sprongworp hoog	<ul style="list-style-type: none">- Zie strekworp- Springen, niet huppen- Let op de landing- Krachtig werpen	<ul style="list-style-type: none">- Lichaam helt achterover- Te ver naar voor springen- Te snel werpen- Overbodige bewegingen- Geen afzet/sprong
Complexe vormen <ul style="list-style-type: none">- Schijnbeweging- Passeren- Loopschot- Landing op 2 voeten- Schijnschot	<ul style="list-style-type: none">- links of rechts naar de verdediger aanlopen- explosieve kaatsbeweging maken naar andere zijde v.d. verdediger- richting doel lopen met 2 of 3 passen- veilige balvoering (balbescherming)	<ul style="list-style-type: none">- bal in stilstaan ontvangen- recht op de verdediger aanlopen- onvoldoende zijwaarts bewegen- te veel passen- bal tussen lichaam en verdediger- geen versnelling in de beweging- second dribbel

Tabel 1. Aandachtspunten en meest voorkomende fouten bij aanleren technische elementen bij E-jeugd en D-jeugd.

Werkplan C-jeugd (13-14 jaar) en B-jeugd (15-16 jaar)

Ook bij deze teams is opleiding nog erg belangrijk, echter wordt er steeds meer gestreefd naar een zo'n hoog mogelijke klassering. Daarnaast kunnen vanaf deze leeftijd wat grotere teams gemaakt worden, omdat onderlinge concurrentie belangrijk is. Spelers krijgen steeds meer speeltijd naar prestatie. Echter blijft het belangrijk dat iedere speler speelminuten moet krijgen (mits alle spelers van het team hier anders over denken).

Techniek

technieken herhalen, verbeteren, inslijpen
aanval:

- bal spelen en aannemen in beweging
- worpen:
 - o strekwerp
 - o valwerp
 - o sprongwerp
 - o heupwerp
 - o lob
 - o loopschot
- werpoefeningen
 - o op alle posities
 - o vanaf b-jeugd op specifieke posities
 - o sprongpass
 - o vangen in sprong
- schijnpas
 - o na landing in parallelstand
 - o met draai
 - o met overhaalbeweging
 - o links/rechts
 - o afronden met verschillende worpen
- passeren cirkel
 - o schijnbeweging (links en rechtsom)
- passeren hoek
 - o balaanname naar buiten, passeren tussen 1 en 2
 - o balaanname naar buiten, passeren buitenom
 - o met draai

verdediging

- houding tegenover tegenstander
- 1 op 1
- Cirkelspeler afschermen
- Blok

Zie tabel 2 voor aandachtspunten en de meest voorkomende fouten bij het aanleren van technische elementen bij deze jeugd.

Tactiek

Aanval:

- Samenspel met andere posities
- Aanspelen van cirkelloper
- Passen met cirkelloper (inlopen, kaats)
- Wissel:
 - o midden opbouw – links opbouw
 - o midden opbouw – rechts opbouw
 - o rechts opbouw – rechts hoek
 - o links opbouw – links hoek
- Instarten van hoek over de cirkellijn

- sper zetten
- afzetten
- met druk rondspelen in harmonika beweging
- vrije worp

verdediging:

- basisbewegingen in een 3-2-1 beweging
- tegenstanders fel aanpakken, maar ook zorgen voor rugdekking
- voorste spelers starten weg voor break-out, midden achter vangt bal op van keeper
- na balverlies in de aanval is het belangrijk dat de man met de bal door de dichtstbijzijnde speler wordt vastgezet, zodat een breakout van de tegenstanders wordt voorkomen. De andere spelers rennen snel terug en verdedigen daarbij de tegenstanders. Belangrijk hierbij is dat de man met de bal het gevaarlijkste is en als eerste aangepakt dient te worden

Warming-up

Er dient bij deze jeugd wel een warming-up gegeven te worden, echter hoeven rekoefeningen nog niet uitgevoerd te worden. In beperkte mate kan dit wel, maar dan met de nadruk op het aanleren van de rekoefeningen.

Deze teams trainen 2x per week

Voor deze teams wordt zelf goed kader opgeleid.

Vanaf de C-jeugd wordt de communicatie met ouders steeds minder belangrijk.

Thema	Aandachtspunten	Meest voorkomende fouten
Strekworp met 3-pas	<ul style="list-style-type: none"> - ritmische aanloop - rechtshanders: beginnen met links - linkshanders: beginnen met rechts 	<ul style="list-style-type: none"> - foutieve aanloop - romp niet ingedraaid - elleboog te laag - elleboog achter de bal (duwen) - bal niet nawijzen
Heupworp met 3-pas	<ul style="list-style-type: none"> - zie strekworp - indraaien van de heup - voetplaatsing naar voren - onderarm wordt omlaag gebracht tot minimaal horizontaal - hoofd gericht op het doel - heup komt naar voren (laag zitten) 	<ul style="list-style-type: none"> - arm blijft gestrekt - bal wordt vlak langs lichaam gezwaaid, lijkt op bowlen - niet indraaien van de heup - het hoofd is niet gericht op het doel - benen zijn gestrekt bij worp - niet doorzwaaien van de arm
Sprongworp hoog	<ul style="list-style-type: none"> - ritmisch lopen (3-pas ritme) - krachtig afzetten met juiste been - sprongbeen voorwaarts brengen - zijn de passen lang genoeg - let op de landing - bal met beide handen vast 	<ul style="list-style-type: none"> - foutieve aanloop - verkeerde afzet - geen boogspanning (rompdraaiing) - te korte 3^e pas - foutieve landing, springt te ver naar voren
Valworp frontaal	<ul style="list-style-type: none"> - handen op borsthoogte - bal vangen en naar de maagstreek brengen - licht buigen van de knieën - blik gericht op het doel - strek lichaam helemaal uit gedurende de val - breng gedurende de val de schouder vd werparm naar achter - werp niet te vroeg - glijd na schot op beide onderarmen en borst over de vloer - hoofd in nek en knieën gestrekt 	<ul style="list-style-type: none"> - benen zijn gedurende de gehele beweging gestrekt - vallen en werpen zijn losse bewegingen, geen vloeiend verloop - korte werpbeweging - opvangen met gestrekte armen - niet durven vallen, doorglijden
- verdedigend Schuiven Uitstappen/invoegen	<ul style="list-style-type: none"> - de voeten staan in een lichte spreidstrand op de grond. Het gewicht is op de voorvoeten. De knieën zijn licht gebogen en het bovenlichaam helt licht naar voren. De handen zijn klaar om af te weren op schouder- of borsthoogte. - explosief uitstappen waarbij de stand van de voeten afhankelijk is van een aantal factoren: <ul style="list-style-type: none"> • de plaats van de verdediger ten opzichte van de doelverdediger en de tegenstander • de verwachte actie van de tegenstander (passeren, schot of samenspel) • de plaats waarvandaan de bal komt - korte felle passen schuin terug - vanuit verdedigingshouding bewegen 	<ul style="list-style-type: none"> - passieve houding - geen armen tijdens uitstappen - voeten niet op schouderbreedte uit elkaar, disbalans - te traag bewegen - niet op juiste moment aantasten aanvaller - speler van achteren aanpakken - aan speler hangen - speler met armen omklemmen

Tabel 1. Aandachtspunten en meest voorkomende fouten bij aanleren technische elementen bij C-jeugd en B-jeugd.

Werkplan A-jeugd (17-18 jaar)

Ook bij deze teams is opleiding nog erg belangrijk, echter wordt er steeds meer gestreefd naar een zo'n hoog mogelijke klassering. Daarnaast kunnen vanaf deze leeftijd wat grotere teams gemaakt worden, omdat onderlinge concurrentie belangrijk is. Spelers krijgen steeds meer speeltijd naar prestatie. Echter blijft het belangrijk dat iedere speler speelminuten moet krijgen.

Techniek

technieken herhalen, verbeteren, inslijpen
aanval:

- bal spelen en aannemen in beweging
- worpen:
 - o pronatie worp (polsworp) zowel links als rechts
 - o stootpass, zowel links als rechts
 - o stuitpass (ook achter rug langs)
 - o pass achter de rug langs
 - o spongschot
 - o valworp
 - o onderhands schot
- schijnbeweging in combinatie met worpen
- werpoefeningen op alle posities
 - o schijnpas
 - o rechts/links
 - o afronden met verschillende worpen
- versnellen/vertragen

verdedigen:

- herhalen en verbeteren
- veel aandacht voor voetenwerk
- houding tegenover tegenstander
- 1-op-1
- Samenwerking met keeper bij plaatsen blok

Tactiek

- samenspel met andere posities
- aanspelen van cirkelloper
- passen met cirkelloper (inlopen, kaats)
- wissel
 - midden opbouw – links opbouw
 - midden opbouw – rechts opbouw
 - links opbouw – links hoek
 - rechts opbouw – rechts hoek
- instarten van hoek over de cirkellijn
- sper zetten
- afzetten
- met druk rondspelen in harmonika beweging
 - o binden van verdedigers
- overgang van
 - o links hoek – rechts hoek
 - o links opbouw – rechts opbouw
- overgang van 3-3 aanval naar 2-4 aanval (met 2 cirkelspelers spelen)
- overtal en ondertal situaties
- vrije worpen

verdediging:

- focus op 3-2-1
- 5-1
- Verdedigen in ondertal (5-0 of 4-1) en overtal (speler vastzetten)
- Verdediging aanpassen op aanvalsysteem tegenstanders

Warming-up

Iedere training wordt een goede warming-up uitgevoerd en worden rekoefeningen gedaan.

Deze teams trainen 2x per week.

Kader voor deze teams wordt bij voorkeur zelf opgeleid, echter is er de mogelijkheid kwalitatief goede trainers/coaches van buitenaf aan te stellen.

Sectortrainingen

Afhankelijk van de hoeveelheid en leeftijdsopbouw van de jeugdleden van de vereniging kan door de technische staf worden gekozen voor sectortraining. Deze kunnen 1x per week ter vervanging van de teamtraining en in samenspraak met en door de bestaande kaderleden worden uitgevoerd. Hierbij kan veel gedetailleerder worden ingegaan op specifieke handbalvaardigheden.

Handbalspecifieke vaardigheden

Aanval	Verdediging
Komen tot een doelschot <ul style="list-style-type: none"> - Strekworp - Sprongworp - Valworp 	Voorkomen van een doelschot <ul style="list-style-type: none"> - Strekworp - Sprongworp - Valworp
Verplaatsen met/zonder bal Tippen	Veroveren van de bal bij tippen
Steunen medespeler	Storen tegenstander

Technische elementen

Aanval	Verdediging
Individuele bewegingstechnieken <ul style="list-style-type: none"> - Lopen - Vallen - Springen 	Individuele bewegingstechnieken <ul style="list-style-type: none"> - Houding - Lopen/terugstappen/schuiven
Doelschot <ul style="list-style-type: none"> - Strekworp uit stand - Strekworp uit loop (loopschot) - Strekworp heuphoogte - Sprongschot hoog - Sprongschot ver - Valworp frontaal - Valworp uit draai - Sprongvalworp uit de hoek - Effectbal vanuit de hoek 	Blokken <ul style="list-style-type: none"> - Strekworp uit stand - Strekworp uit loog - Strekworp heuphoogte - Sprongworp hoog - Sprongworp ver - Valworp frontaal - Valworp draai
Werpen/afspelen <ul style="list-style-type: none"> - Strekworp - Sprongworp - Stootworp 	Wegtikken bij diverse afspiegelvarianten
Vangen <ul style="list-style-type: none"> - Een hand - Twee handen - Schouderhoogte/laag - Oppakken rollende bal 	Verdedigen van tippen Verdedigen bij balaanname
Schijnbeweging <ul style="list-style-type: none"> - Loopschijnbeweging zonder bal - Afspeel/schotschijnbeweging - Lichaamsschijnbeweging met bal 	Kontaktverdedigen van balbezitter Blokken loopwegen Naar buiten dringen aanvaller

Spelregelkennis

Aangezien H.V.W. het belangrijk vindt dat spelers op de hoogte zijn van spelregels, worden spelers vanaf de c-jeugd verplicht de opleiding tot jeugdscheidsrechter (HS1) te volgen. Deze wordt door de vereniging zelf aangeboden en bekostigd. Daarnaast worden spelers die deze opleiding met succes hebben afgerond mogelijk ingezet als jeugdscheidsrechter. In de toekomst (seizoen 2015-2016) wordt het ook vanuit het NHV verplicht om vanaf de A-jeugd een spelregeltoets met een positief resultaat af te ronden. Wanneer dit niet het geval is wordt de speler uitgesloten van wedstrijden. Dit geldt vanaf dat moment ook voor trainers en coaches van teams vanaf de A-jeugd.

Taken en verantwoordelijkheden jeugdspelers

Spelers vanaf 15 jaar worden vanuit de vereniging verplicht om zich in te schrijven als jeugdscheidsrechter of tijdwaarnemer. Ook wordt hen de mogelijkheid geboden actief te zijn als coach en/of trainer van een jeugdteam. Daarnaast worden jeugdspelers gestimuleerd actief te zijn binnen een van de commissies binnen H.V.W.

Van jeugdspelers binnen H.V.W. wordt verwacht:

- Optimaal trainingsbezoek, indien nodig tijdig afmelden
- Zo min mogelijk afzeggen voor wedstrijden
- Optimale inzet op trainingen en in wedstrijden
- Bijdrage leveren aan verenigingsactiviteiten
- Na de training helpen met opruimen van gebruikte materialen
- Correct gedrag t.o.v. tegenstander en scheidsrechter
- Bereid zijn in andere team in te vallen

Teamindelingen

Teamindelingen worden samengesteld door de Technische Staf. Rond de helft van het seizoen en aan het eind van het seizoen worden evaluatiegesprekken gevoerd met jeugdspelers individueel en met trainers/coaches. Nieuwe teamindelingen, evenals de trainers/coaches en trainingstijden worden zo snel mogelijk na afloop van de zaalcompetitie bekendgemaakt. Bij de opgave van teams voor het NHV worden spelers zo veel mogelijk bij de eigen leeftijdscategorie ingedeeld en wordt waar mogelijk dispensatie aangevraagd, zodat zo veel mogelijk met andere teams mee kan worden gespeeld. Het aanvullen van andere teams bij afwezigheid van spelers wordt zo veel mogelijk gestimuleerd.

Ledenwerving

De vereniging vindt het erg belangrijk dat er steeds nieuwe jeugdleden komen bij H.V.W. om leegloop van de club te voorkomen. De focus voor ledenwerving ligt daar waar tekorten zijn. Momenteel is er een tekort bij de mannelijke jeugdspelers, maar de aandacht voor het werven van vrouwelijke jeugdspelers mag hierbij niet wegvallen.

Hiervoor worden allerlei activiteiten georganiseerd, onder andere:

- 2x per jaar een scholentoernooi voor basisschoolleerlingen met afsluitende feestavond
- 2x per jaar een toernooi voor scholieren van 12-16 jaar (voortgezet onderwijs)
- Naschoolse activiteiten, waarbij basisschool leerlingen handbaltraining wordt gegeven
- Jaarlijks wordt er een handbalkamp georganiseerd
- Bij alle thuiswedstrijden van de senioren selectieteams worden 2 van de kleinste jeugdspelers 'speler van de week'.
- Jaarlijks een pietentraining
- Afsluiting van het seizoen
- De teams gaan naar minimaal 2 toernooien
- Jeugd vanaf de b-jeugd mag meedoen met het jaarlijkse mixtoernooi

Het is belangrijk dat deze activiteiten blijven bestaan en dat er op toegezien wordt dat er steeds aandacht besteed blijft worden aan het werven van nieuwe jeugdleden.

Bijlage 1: Benamingen posities in Nederlands Handbal

Aanval

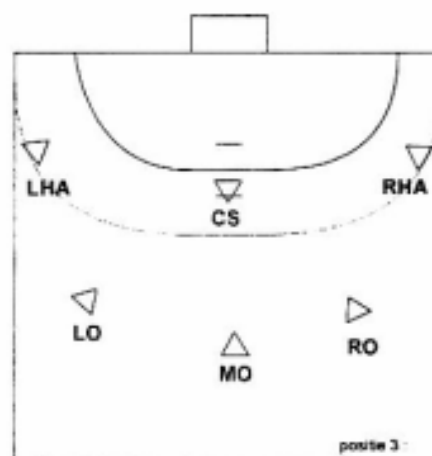
3:3 AANVAL

1e lijnspeelsters

LHA	linkerhoek aanvalster
CS	cirkelspeelster
RHA	rechterhoek aanvalster

2e lijnspeelsters

LO	linker opbouwster
MO	midden opbouwster
RO	rechter opbouwster



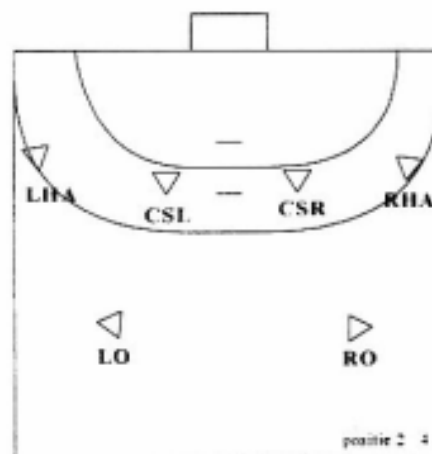
2:4 AANVAL

1e lijnspeelsters

LHA	linkerhoek aanvalster
CSL	cirkelspeelster links
CSR	cirkelspeelster rechts
RHA	rechterhoek aanvalster

2e lijnspeelsters

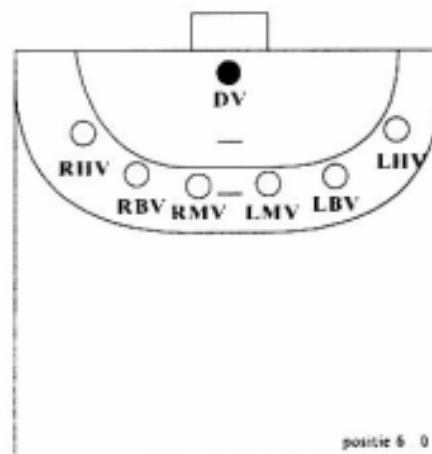
LO	linker opbouwster
RO	rechter opbouwster



Verdediging

6:0 Verdediging

DV	doelverdedigster
RHV	rechterhoek verdedigster
RBV	rechter binnen verdedigster
RMV	rechtermidden verdedigster
LMV	linkermidden verdedigster
LBV	linker binnen verdedigster
LHV	linkerhoek verdedigster

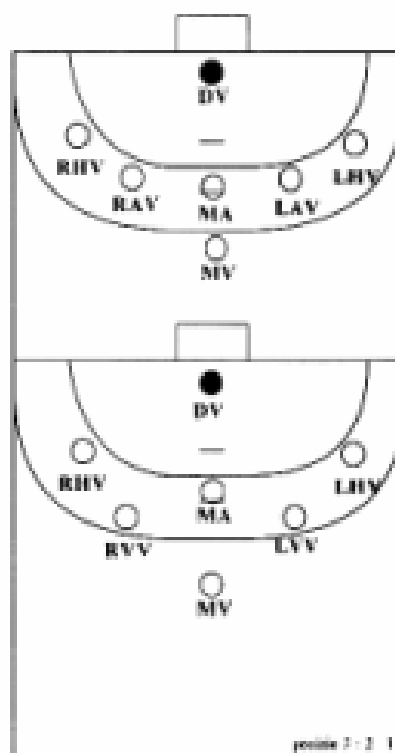


5:1 Verdediging

DV	doelverdedigster
RHV	rechterhoek verdedigster
RAV	rechtsachter verdedigster
MA	middenachter verdedigster
LAV	linksachter verdedigster
LHV	linkerhoek verdedigster
MV	middenvoor verdedigster

3:2:1 Verdediging

DV	doelverdedigster
RHV	rechterhoek verdedigster
RVV	rechtsvoor verdedigster
MA	middenachter verdedigster
LVV	linksvoor verdedigster
LHV	linkerhoek verdedigster
MV	middenvoor verdedigster



Bijlage 2: Trainingsvoorbereidingsformulier

trainingsvoorbereidingsformulier

Sporthal :



NAAM :

Te :

Datum :

F en E jeugd BASISVAARDIGHEDEN algemene basisvaardigheden

BEWEGINGSGBIEDEN (zonder bal)

- Gaan, lopen en sprinten
- Starten, stoppen
- Wenden, keren en draaien
- Huppel en galop
- Springen en landen
- Vallen en rollen
- Duwen en trekken
- Balans en stabiliteit

N (met bal)

- Vangen
- Mikken
- Werpen
- Balbehendigheid
- Vrijlopen
- Passeren
- Storen
- Onderscheppen

D jeugd HANDBALSPECIFIEKE VAARDIGHEDEN

AANVAL komen tot doelschot

- strekschot
- sprongschot
- valschot

Verplaatsen m/z bal

- dribbelen
- overspelen

Steunen medespeler

- vrijlopen

VERDEDIGING Voorkomen van doelschot

- Blokken van strekschot
- Blokken van sprongschot

Veroveren van de bal

- Veroveren van de bal bij dribbelen
- Veroveren van de bal bij onderscheppen

Storen tegenspeler

- balwegen storen
- loopwegen storen

C en B jeugd TECHNISCHE ELEMENTEN

aanval

- indiv. bew.techniek
- lopen
- vallen, rollen, glijden
- springen

schoten op doel

- strekschot uit stand
- strekschot uit loop
- strekschot : heupschot
- sprongschot : hoog
- sprongschot : ver
- valschot : frontaal
- valschot : uit draai

werpen/afspelen

- strekworp
- sprongworp
- stoot/druk-worp
- tippen
- vangen

2 handen schouderhoogte/laag

- 1 hand
- oppakken van rollende bal

schijnbeweging

- loopschijnbeweging zonder bal
- afspeel/schotschijnbeweging
- lichaamschijnbeweging met

verdediging

- indiv. bew.techniek
- houding
- lopen
- uitstappen/terugstappen/schui-
en

blokken

- strekschot
- heupschot
- sprongschot

verdedigen valschot

- verdedigen valschot

wegtikken bij

- diverse schoten
- aan/afspelen

tippen

- tippen

kontaktverdedigen

- kontaktverdedigen van
- balbezitter
- blokkeren loopweg
- naar buiten dringen aanvaller

Noteer hier welke technische aanwijzing je jouw spelers gaat geven tijdens de training (HOE en WAT)

(noteer ook bij technische aanwijzingen thema 1)

Doelstellingen van het trainingsdeel aanval : : ervaren aanleren verbeteren toepassen

Noteer hier jouw persoonlijke verbeterpunten :

Bijlage 3: Lukt 't, Loopt 't , Leeft 't Observatieformulier

TRAINING 1 :

kerntaak 1 : Begeleidt handballers

kerntaak 2 : Verzorgt (een deel van) trainingen

Naam trainer/ster:

Vorbereiding training aanwezig: 0 ja 0 nee Datum:

Gekozen verbeterpunten (door cursist)

1.

2.

3.

1. Loopt 't

Wat zie je? / Wat doet de trainer/ster?

Is er sprake van aandacht van de groep tijdens de uitleg?	ja/nee	
Legt de trainer/ster duidelijk uit? - praatje-plaatje-daadje - stemgebruik - taalgebruik - non verbaal gedrag - enthousiasme	ja/nee	
Loopt de organisatie? - start de organisatie snel op - volgens voorbereiding training - voldoende trainingsstof - juiste tijdsindeling - actiepercentage	ja/nee	
Tips en verbeterpunten:		

2. Lukt 't

Wat zie je? / Wat doet de trainer/ster?

Kunnen alle spelers/speelsters de opdrachten uitvoeren?	ja/nee	
Is er sprake van een aanpassing van de organisatie? - makkelijker / moeilijker, bv. door aanpassen afstand of aantal leerlingen	ja/nee	
Tips en verbeterpunten:		

3. Leeft 't

Wat zie je? / Wat doet de trainer/ster?

Vindt er beleving plaats bij de spelers/speelsters?	ja/nee	
Vindt er een afsluiting plaats?	ja/nee	
Tips en verbeterpunten:		

Reflectieformulier

Reflectie cursist (op gekozen kerntaak en leerpunten)

Feedback begeleider (op gekozen kerntaak en leerpunten cursist)