



## TRAINEN EN BEGELEIDEN MET VISIE

Het opleiden van de individuele speler is gericht op het ontwikkelen van een allround speler.

## UITDAGINGEN

De speler/speelsters enthousiast maken voor de sport.

Prestatieverbetering op lange termijn in het teken van de persoonlijke ontwikkeling van de speler speelsters .

Dit gaat altijd voor op het korte termijn succes van het team!

De speler/speelsters leren zijn/haar eigen presteren objectief te

beoordelen.

## COACHEN

### BEGELEIDING

Elke speler/speelster is belangrijk en gelijk!

- De begeleiding is individueel en persoonsgericht
- Goede en open communicatie met de spelers, ook over school bijvoorbeeld.

## ONTWIKKELINGEN

### ONTWIKKELING VAN HET MODERNE HANDBAL

- verdediging: variabel en met initiatief
- aanval: individuele kwaliteiten ontwikkelen en gevarieerd, herkenbaar aanvalsspel.
- snelle omschakeling: het spelen in een hoog tempo in elke spelfase (tempohandbal)

### ONTWIKKELING VAN DE MODERNE HANDBALLER

- grote individuele kwaliteiten en allround opgeleid, creatief en veelzijdig
- sterke atletische, fysieke en mentale kwaliteiten
- spelintelligentie en de juiste (top)sportmentaliteit



## ATLETISCHE VOORWAARDEN VOOR DE HANDBALLER

Goede en uitgebalanceerde lichamelijke ontwikkeling bij jongeren dient in evenwicht te zijn. Dit betekent het volgende voor het opleiden en trainen van onze jonge spelers:

- het trainen van atletische vaardigheden staat het hele jaar op het programma
- als dit gedurende voorafgaande fases niet voldoende gebeurd is moet dit worden ingehaald.
- het trainen van de atletische vaardigheden vindt plaats vanuit een systematische opbouw.

We gaan uit van de volgende belangrijke principes:

- Eerst aanleren en dan trainen: elke oefening moet eerst aangeleerd worden, voordat hij met de benodigde belasting uitgevoerd wordt. Dit geldt ook voor gevorderden!
- Oefeningen, die elkaar versterken, moeten ook in deze volgorde uitgevoerd worden. Er mogen geen stappen worden overgeslagen.
- De keuze van de oefening gaat in eerste instantie uit van een algemeen doel en ontwikkelt zich in de loop der tijd tot een zwaartepunt met een specifiek doel.
- Coördinatie training komt altijd voor conditie training. De puberteit is een fase waarin er rekening moet worden gehouden met de fysieke veranderingen bij de speler. Door hormonale veranderingen zijn sommige spelers pas na deze periode gevoelig voor het intensiveren van de trainingen. Door de snelle groei van het lichaam wordt ook de beweeglijkheid en coördinatie bemoeilijkt. Daardoor is de kans op overbelasting (blessures) in deze periode groter. Het trainen van bepaalde atletische vaardigheden is daarom afhankelijk van de ontwikkelingsfase waarin de speler zich bevindt. Daarom moet men met de volgende principes rekening houden:
  - De fase voor de puberteit is het meest geschikt om coördinatie te verbeteren en snelheid te ontwikkelen.
  - Duurtraining en verschillende onderdelen van krachttraining ter vergroten van de spieromvang dienen na de puberteit plaats te vinden.

De start van de puberteitsfase is niet afhankelijk van de leeftijd van de speler. Daarmee moet de trainer rekening houden en de speler begeleiden door middel van een individueel trainingsprogramma.



## ONTWIKKELINGEN IN HET AANVALSSPEL

### VOORWAARDEN

- sterke individuele vaardigheden
- sterke, dynamische speler met een groot atletisch vermogen
- spelen met meer risico
- afwisseling in tempo en spelritme
- dynamisch spel op alle posities
- goed tactisch samenspel in kleine groepen vooral met cirkelloper
- uitvoeren van complexe opdrachten en het kunnen uitvoeren van tactische handelingen vanuit de sterke individuele kwaliteiten van de speler.

### DUS ALLROUND OPLEIDEN

#### Technisch/tactisch

- technisch veelzijdig geschoold:
- schottechnieken
- passtechnieken
- passeertechnieken

het stimuleren van het nemen van initiatieven.

het verhogen van de snelheid van handelen bij de speler(s)

het leren toepassen van tempo en ritmewisselingen gedurende het spelen

goede samenwerking en afstemming tussen de verschillende posities

het optimaliseren van kracht en atletisch vermogen van de speler



## SAMENVATTING

Nodig	Consequenties
Sterke individuele vaardigheden	Allround opleiden, technisch / tactisch
Sterke, dynamische speler met groot atletisch vermogen	Technisch veelzijdig geschoold: Schottechnieken Pass technieken Passeertechnieken
Spelen met meer risico	Het verbeteren van de cognitieve vaardigheden; Het stimuleren van het nemen van initiatieven.
Kortere opbouwfasen	Het verhogen van de snelheid van handelen bij de speler
Afwisseling in tempo en spelritme	Het leren toepassen van tempo en ritmewisselingen gedurende het spelen
Dynamisch spel op alle posities	Goede samenwerking en afstemming tussen de verschillende categorieën
Goed tactisch samenspel in kleine groepen vooral met cirkelloper	Het optimaliseren van kracht en atletisch vermogen van de speler
Uitvoeren van complexe opdrachten en het kunnen uitvoeren van tactische handelingen vanuit de sterke individuele kwaliteiten van de speler.	

## ONTWIKKELINGEN IN HET VERDEDIGEN

### VOORWAARDEN

- balgericht verdedigen met als doel het veroveren van de bal
- overtal creëren aan balzijde
- initiatief nemen in de verdediging
- basisprincipe: het veroveren van de bal!
- goede communicatie tussen de verdedigers
- onderling verschillende verdedigende systemen kunnen uitvoeren
- kunnen verdedigen op het hele veld: terug verdedigen bij tegenaanval
- elke speler/aanvaller moet ook kunnen verdedigen.

### DUS ALLROUND OPLEIDEN.



Basisprincipe:

- ageren in plaats van reageren!
- verdedigen op elke positie
- goed benenwerk!

En

- spelers zijn op verschillende posities inzetbaar
- tactische scholing: spelinzicht - technisch/tactisch ageren.
- goede samenwerking en afstemming tussen de verschillende linies

#### SAMENVATTING

<b>Nodig</b>	<b>Consequenties</b>
elke speler/aanvaller moet ook kunnen verdedigen	
balgericht verdedigen met als doel het veroveren van de bal	voorwaarde: goed benenwerk!
overtal creëren aan balzijde	goed 1-1 verdedigen op elke positie
initiatief nemen in de verdediging	basisprincipe: ageren in plaats van reageren!
basisprincipe: het veroveren van de bal!	tactische scholing: spelinzicht
goede communicatie tussen de verdedigers onderling	goede samenwerking en afstemming tussen de verschillende categorieën
kunnen verdedigen op het hele veld: terug verdedigen bij tegenaanval	goede samenwerking en afstemming tussen de verschillende categorieën
spelers zijn op verschillende posities inzetbaar en kunnen technisch en tactisch ageren.	

#### ONTWIKKELINGEN IN HET OMSCHAKELEN - TEMPOSPEL

Allround speler die zowel aanvallend als verdedigend zijn taak kan uitvoeren.

- goede conditionele voorwaarden
- tempospel in alle spelfases
- gericht trainen op waarneming- en handelingssnelheid
- basisprincipe: ageren in plaats van reageren!
- tactische scholing: duidelijk concept!

dus

- gericht trainen op collectief/samenspel
- in diepte en breedte van het speelveld



#### SAMENVATTING

Nodig	Consequenties
Snel kunnen omschakelen in denken en doen	Bereidheid om risico's te nemen Tempospel in alle spelfases
Verder kunnen spelen zonder echte opbouwfase	Gericht trainen op waarneming- en handelingssnelheid
Gevarieerd kunnen terug verdedigen	Basisprincipe: ageren in plaats van reageren!
Kunnen verdedigen op het hele veld: terug verdedigen bij tegenaanval	Tactische scholing: duidelijk concept!
Tempospel zonder specialisten wissel.	Gericht trainen op collectief/samenspel in diepte en breedte van het speelveld
Goede conditionele voorwaarden	



## TRAINEN VAN DE BASISPRINCIPES (JEUGD)

- Het volgen/observeren van de tegenstander (met en zonder bal) in breedte en diepte van het veld
- Het verbeteren van de waarneming op balhoogte en op niet balhoogte
- Lopen/bewegen vooral in diepte van speelveld
- Offensief verdedigen, meer en sneller omschakelen
- Spelers rouleren systematisch in de verschillende posities
- Geen specialisering op een bepaalde positie!

## DE BOUWSTENEN (5) VAN HET TRAINEN

De belangrijkste aandachtspunten bij het trainen noemen we de zes bouwstenen van het trainen. Elke bouwsteen in de vijf ontwikkelingsfasen is methodisch opgebouwd.

---

### INDIVIDUELE SCHOLING (1)

Het accent te liggen op individuele scholing van de speler.

---

### SAMENSPEL (2)

Naast de individuele scholing is het systematisch ontwikkelen van goed samenspel de tweede belangrijke bouwsteen van ons opleidingsmodel. Deze bouwstenen hebben een grote samenhang en versterken elkaar.

---

### TEAMSPEL (3)

Teamspel wordt vaak verward met tactisch aanvalsspel. Maar in onze visie betekent teamspel het werken aan een vaste structuur waarin naar een eigen speelstijl wordt toegewerkt.

---

### TEMPOSPEL - SPELEN IN HOOG TEMPO (4)

De ontwikkeling van het handbalspel tot een echt tempospel heeft ook gevolgen voor het opleiden van onze jeugdspelers.

---

### MOTORIEK EN ATLETIEK (5)

De motoriek en het atletisch vermogen van de handballer trainen heeft als doel de fysieke fitness en het bewegingsvermogen van de speler te verbeteren.

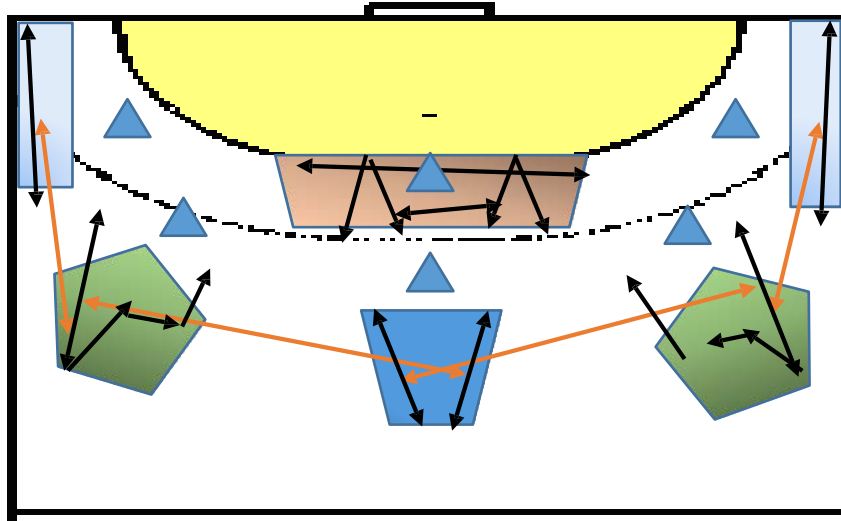
De volgende drie punten hangen hier nauw mee samen:

- voorwaarden scheppen om het aanleren van technische bewegingen mogelijk te maken
- preventie en dus overbelasting voorkomen
- prestatie bepalende factoren verbeteren



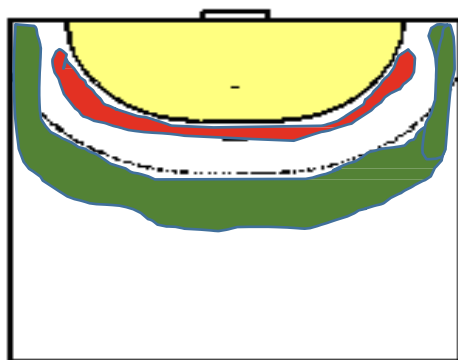
## DE AANVAL




### POSITIES



-  De hoekspeler bestrijkt de zijkanten van aanval van diep in de hoek tot buiten de 9 meter. Ontvangt de bal in deze zone om acties te kunnen maken.
-  De cirkelspeler bestrijkt het centrum van de aanval. Zoekt daarin posities om voortdurende aangespeeld te kunnen worden. Ontvangt de bal in deze zone om deel te nemen aan het spel en/of acties te kunnen maken.
-  De buiten-opbouw bestrijkt de flanken van de aanval. Geeft druk op de dekking op de rand van de 9 meter als doel de verdediging (uitstap) breed en/of offensief te krijgen. Ontvangt de bal in deze zone om acties te kunnen maken.
-  De midden-opbouw bestrijkt met middenveld van de aanval. Geeft druk op de dekking met de bal mee en verdeelt het spel. Ontvangt de bal in deze zone om de snelheid van de aanval te controleren.

zones in handbalspel.



-  afronding / kansen benutten max.
-  dreiging / kansen zoeken opbouw
-  aanval met balcontrole

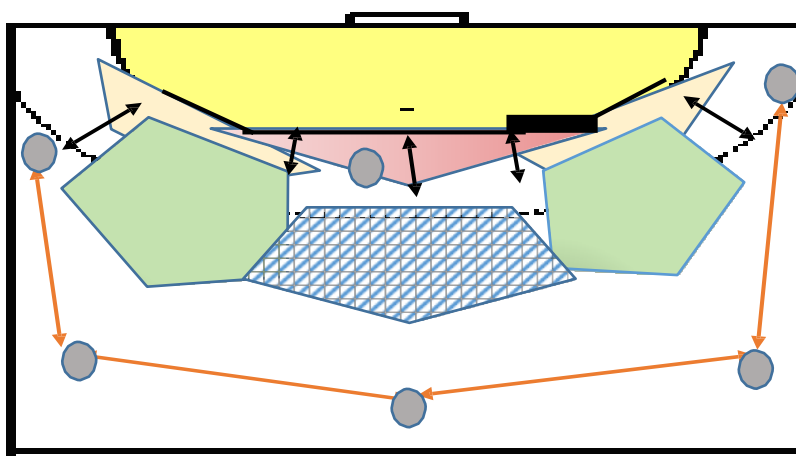
Binnen aanvalsspel zijn drie zones aan te geven. Hoe dichterbij de cirkel, des te minder mogelijkheden tot keuzes maken.





## DE VERDEDIGING

### DE 3-3 VERDEDIGING [JONGSTEJEUGD]



HOEK verdediger verdedigt de flanken van de cirkel waarbij hij zowel de 1 <> 1 situaties als offensief uitverdedigen beheerst. Hij stelt zich zo op dat instartende hoekspelers voorlangs moeten.



MID achter is de organisator van de dekking. Hij verdedigt de cirkelspeler en treed op bij eventuele doorbraken door vanuit zijn positie die aanvaller over te nemen. Hij stelt zich daarbij zo op dat de balweg naar de cirkelspeler wordt afgeschermd.



UIT stapper verdedigt de opbouwers/schutters. Hij gaat bij dreiging van zijn directe aanvaller de 1 <> 1 confrontatie aan. Daarnaast schermt hij door zijn opstelling de balwegen naar 1<sup>e</sup> lijnspelers af.



MID voor ondersteunt de uitstappers (overname) indien de buitenopbouwers naar binnen komen. Hij schermt door zijn opstelling de balweg naar 1<sup>e</sup> lijnspelers af en zakt terug naar de 6 cirkel bij mogelijke doorbraken. Indien nodig gaat hij confrontatie met midopbouw aan (1<> 1)



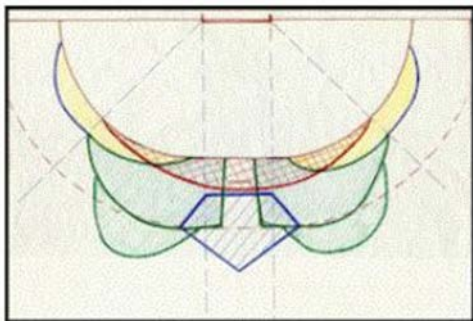
RUGDEKKING in de verdediging:

Opgesteld staan om bij eventuele doorbraak actief te worden. Opstelling is er opgericht om te kunnen terugzakken in de dekking en de afspeelmogelijkheid naar jouw directe tegenstander af te schermen.

TERUGZAKKEN in de verdediging:

Hoe dicht er een aanvaller van de tegenpartij bij de cirkel komt wordt van de niet directe medeverdedigers verwacht dat zij deze speler insluiten, zodanig dat hij de bal niet op doel kan gooien en ook geen pass meer naar een medespeler kan geven.

#### DE 3-2-1 VERDEDIGING



Onze visie is dat alleen offensief verdedigen de noodzakelijke BASIS voorwaarden schept voor onze jeugdspelers! Alleen op deze manier worden belangrijke principes van het spel zowel het aanvallen als het verdedigen optimaal ontwikkeld.

Voordelen van actief, offensief en balgericht verdedigen:

- spelvaardigheid wordt in breedte en diepte ontwikkeld
- het spelen van 1-1 wordt gestimuleerd
- het doel is het veroveren van de bal
- het veroveren van de bal, balwinst werkt motiverend
- offensief verdedigen bevordert de creativiteit
- de speler leert initiatief te nemen in plaats van (passief) te reageren!



---

#### WAT ZIJN DE VOORDELEN VAN HET SYSTEEM?

- Een 3 - 2 - 1 verdediging is tegen alle aanvalskoncepten inzetbaar.
- De varianten in de 3 - 2 - 1 verdediging bieden een gepast antwoord op de in 1 - tegen - 1 situaties steeds sterker wordende opbouwers.
- Dankzij een duidelijke taakomschrijving is deze verdediging tamelijk gemakkelijk aan te leren.
- Doelpunten uit tactisch samenspel zijn uiterst zeldzaam omwille van het storend agressief karakter van deze verdediging.
- Elke aanvaller in balbezit moet tegen minstens 2 verdedigers optornen.
- Zowel de offensieve opstelling als de invulling van de posities laten overgang naar aanval snel en vloeiend verlopen.
- Verdedigers gaan met meer vertrouwen spelen omdat ze weten dat ze hulp krijgen wanneer ze falen.
- Het offensieve karakter van de verdediging zorgt ervoor dat het gevaar voor afstand schutters minimaal is. De verdedigers moeten de vrijstaande aanvallers zonder bal durven negeren. Enkel de speler in balbezit kan immers scoren. Je daarop concentreren zal de verdediging ten goede komen wat het "gesloten zijn" betreft.