

Handbalclub OLVA Brugge

JEUGD PLAN **2018-2019**

A. GLOBAAL BELEIDSPLAN

Het globaal beleidsplan wordt gedragen door het algemeen bestuur en door de cel ouders. Het wordt jaarlijks bijgestuurd door het algemeen bestuur en de cel ouders.

1. Visie over de jeugdwerking binnen de club

Wij zijn een actieve, jonge en gezonde handbalvereniging die gegroeid is naar een herenploeg, een damesploeg en verschillende jeugd ploegen spelend op verschillende niveaus. In Assebroek en Sint-Kruis werken wij actief aan onze bekendheid (handbalinstuif, mini-handbaltornooi, initiaties, gemeentelijke activiteiten...).

Handbalclub OLVA Brugge wil een sportvereniging zijn die kinderen en jongeren kansen biedt om via handbal zichzelf maximaal te ontplooien. We leiden daarom spelers niet enkel sportief op, maar we brengen ook maatschappelijke waarden zoals verantwoordelijkheidszin, stiptheid, respect, sociaal gedrag, luisterbereidheid, inzet en vooral teamspirit bij.

Wij zijn geen club van sterspelers, maar een club die z'n sterkte haalt uit het spelen voor en met elkaar. Dit kan alleen maar omdat onze spelers gesteund worden door hun ouders, hun vrienden, het bestuur, de trainers,... Wij streven er dan ook naar dat iedereen zich thuis voelt bij handbalclub OLVA Brugge. Bij onze club is er plaats voor de competitieporter als de recreant.

2. Doelstellingen betreffende de jeugd

- ➔ De jeugdopleiding van handbalclub OLVA Brugge wilt ervoor zorgen dat de spelers kunnen genieten van een kwaliteitsvolle opleiding. Dit alles in een kindvriendelijke omgeving waar naast een handbaltechnisch opleiding, ruimte is voor educatieve en sociale waarden.
- ➔ Het "Wij-gevoel" moet ervoor zorgen dat spelers met plezier naar HC OLVA Brugge komen en later medewerker of supporter worden.
- ➔ De jeugdopleiding moet borg staan voor kwaliteit omringd door de best mogelijke mensen.

Jeugdopleiding

- ✓ het motiveren van de jongere om regelmatig te sporten
- ✓ het verwerven van veel technische bagage
- ✓ een ploeg vormen met de juiste ingesteldheid

- ✓ onze jeugd een gezonde en plezierige hobby aanbieden, waar bovendien de sociale vaardigheden worden ontwikkeld
- ✓ onze jeugd opleiden tot volwassen handballers m.a.w. klaarstomen (technisch, fysisch, tactisch en mentaal) voor het volwassen handbal
- ✓ de jeugdopleiding moet opleidingsgericht zijn m.a.w. er wordt niet gewerkt in functie van het resultaat maar in functie van het aanleringsproces, het competitieve aspect is hierdoor van ondergeschikt belang

Kwaliteit:

- ✓ de jongeren kunnen deelnemen onafgezien geslacht, talent,...
- ✓ het belang van de jongere dient te primeren (alle spelers dienen maximum speelgelegenheid te krijgen)
- ✓ er wordt rekening gehouden met wat de jeugd belangrijk vindt
- ✓ er wordt continuïteit nagestreefd
- ✓ rekening houden met gezondheid en ethische criteria
- ✓ voldoende fysieke activiteit met veel variatie
- ✓ aanbod aangepast aan de ontwikkelingsfase van de jongere
- ✓ voldoende diepgang in het leren
- ✓ voor iedere jeugdploeg een gediplomeerde jeugdtrainer voorzien
- ✓ jongeren en ouders worden betrokken en geïnformeerd
- ✓ goede clubsfeer creëren via nevenactiviteiten

Onze lange termijn doelstellingen:

- Een goede structuur nastreven
- De club financieel gezond houden
- Een kwalitatieve jeugdwerking nastreven
- Kwaliteitsvolle trainers opleiden
- Verhogen instroom jeugdspelers en verlagen uitstroom jeugdspelers (drop-out voorkomen)

Onze korte termijn doelstellingen:

- Verder uitbouwen van het jeugdbestuur (cel ouders)
- De goede omkadering behouden bij alle ploegen
- Verhogen van het aantal jeugdtrainers
- Het behoud van alle ploegen blijven nastreven: U8, U10, U12, U14 en U16 omwille van de doorstroming (jaarlijks actief jeugd aantrekken)
- Aanwerven van nieuwe jeugdspelers in alle categorieën maar vooral bij de J10 en J8 zodat we een brede basis krijgen
- Goed spelen met de verschillende ploegen
- Actief promotie voeren
- Ouders nog meer betrekken in het handbalgebeuren
- Op zoek gaan naar een extra scheidsrechter
- Continue bewaking dat de jeugdspelers de uitgeschreven doelstellingen halen + periodiek meten van de doelstellingen
- Verhogen van de participatie in competitie
- Uitbouwen van fithandbal
- Maken van een club onthaalbrochure

3. Jeugdorganigram

Jeugdbestuur

Sporttechnisch JEUGDCOÖRDINATOR: Patrick George
Administratief JEUGDCOÖRDINATOR: Martine Michem
Promotieverantwoordelijke: Patrick Denolf
Vrijwilligersverantwoordelijke: Glenn Dekemel

CEL OUDERS

U16: Sindy Mombalieu

U14: Yves Van Tieghem, Pieter Dedeys en Stefaan Decraemer

U12: Annelies Neels en Sabine Steevens

U10 en U8: Severine Maes

Leden: Marc Van Riet en Chantal Van Poucke

ORGANISATIE-medewerkers: deze begeleiders nemen verantwoordelijkheid op voor hun groep. Zij zijn de tussenpersonen tussen het bestuur, de trainer, de spelers en de ouders. Zij zorgen voor de communicatie en voor de praktische werking van hun ploeg: aanwezigheid van truien, wassen van de truien, klaarzetten van de zaal, uitvoeren van de taak wedstrijdofficial, uitvoeren van de taak terreinafgevaardigde, lidkaarten in orde brengen, het opmaken van adressenlijsten met alle e-mailgegevens van de spelers, vervoer regelen voor de wedstrijden, organiseren van infomomenten met de ouders, nemen van foto's en deze op de handbalsite zetten, artikels schrijven voor de website, maken speelschema, zorgen voor de aanwezigheid van jeugdscheidsrechters en zorgen voor de reservatie van de zalen.

Tevens helpen deze ouders mee aan het organiseren van extra sportieve organisaties zoals: ons eigen U8 en U10 tornooi, de nieuwjaarsreceptie, onze jeugdfamiliedag, Sintfeestje voor de jeugd, de snoepactie, de dag van de supporter, de spaghettiavond, de handbalinstuif, het minihandbaltornooi, de nieuwjaarsreceptie ...

De jeugdcoördinatoren en de begeleiders (de cel ouders) komen driemaandelijks samen om alle zaken van de jeugd te evalueren, om extra organisaties voor te bereiden en om nieuwe initiatieven te bedenken. Er kunnen vanuit de cel ouders, adviezen gegeven worden richting hoofdbestuur.

Onze handbalclub organiseert indien mogelijk ieder jaar de bijscholing voor de tafelofficials en de cursus voor de beginnende tafelofficials.

3A TECHNISCHE STAF:

Patrick George
Hans Boury (trainer heren)
Glenn De Kemel
Alex Van Haverbeke

JEUGDTRAINERS:

Patrick George licentiaat lichamelijke opvoeding

Alex Van Haverbeke	bachelor lichamelijke opvoeding
Glenn De Kemel	aspirant trainer
Quinten Broes	bachelor lichamelijke opvoeding
Laure Vandenberghe	aspirant trainer
Mara Denolf	aspirant trainer
Arthur George	aspirant trainer

De technische staf

De technische staf komt driemaandelijks samen om technische, tactische en fysieke zaken van handbal te bespreken. Dit kan een theoretische of een praktische sessie zijn. Dit kan praktijkleren zijn van elkaar, dit kan discussiëren zijn over hoe er moet gespeeld worden volgens de visie van onze club. Onze handbalploeg heeft sinds april 2013 een handbalotheek ter beschikking. Iedere trainer kan daar de nodige inspiratie, oefeningen vinden voor het geven van trainingen. Het sporttechnisch beleidsplan wordt jaarlijks bijgestuurd door de technische staf.

3B Jeugdploegen en trainingsgelegenheid

U16 trainingen

- op dinsdag van 17.30 uur tot 18.45 uur (Sport Vlaanderen)
- op vrijdag van 17.00 uur tot 18.30 uur (Sport Vlaanderen)

U14 trainingen

- op dinsdag van 18.45 tot 20.00 uur (Sport Vlaanderen)
- op vrijdag van 18.30 tot 20.00 uur (Sport Vlaanderen)

U12 trainingen

- op woensdag van 18.30 uur tot 20 uur (OLVA sec.)
- op vrijdag van 17 uur tot 18.00 uur (OLVA sec.)

U8 en U10 training

- op woensdag van 17.30 tot 18.30 uur (OLVA sec.)
- op vrijdag van 18.00 uur tot 19.00 uur (OLVA sec.)

Keepertraining en stabilisatietraining op zaterdag van 10 tot 11.30 uur (OLVA sec.)

Op vrijdag 31 augustus 2018 werd er een startdag voor de jeugd georganiseerd. Dit werd een dag vol leuke handbalspelletjes, een teambuildingsdag.

Onze jeugd neemt tevens deel aan handbalsportkampen georganiseerd door de VHV en Sporta tijdens vakanties.

Trainers + coaches:

Patrick George	trainer U8/10 + coach
Glenn Dekemel	trainer + coach U14
Patrick George	trainer + coach U12
Alex Van Haverbeke	trainer U16 + coach
Laure Vandenberghe	assistent trainer U12
Mara Denolf	assistent trainer U14
Arthur George	assistent trainer U12
Glenn Dekemel	keepertrainer
Quinten Broes	trainer op zaterdag

De U14 en U16 spelen alle thuiswedstrijden in het vernieuwde Sport Vlaanderen-centrum op zondag net voor de senioren dames of heren. Dit laat toe dat er een wisselwerking ontstaat tussen de verschillende ploegen (tussen jeugd en senioren).

4. Organiseren of deelnemen toernooien

We zouden graag ieder jaar deelnemen aan enkele toernooien met de jeugd ploegen. Dit biedt onze jeugd extra speelkansen wanneer we tegen nieuwe ploegen moeten spelen. Het komt de ploegsfeer ten goede en het kan een goed begin of afsluiter zijn van het seizoen.

De jeugdcoördinator en de desbetreffende trainer staat in voor de deelname aan het toernooi, dit met ondersteuning van de begeleiders (ouders) per ploeg.

Met de U12, U14 en U16 nemen we terug deel aan het toernooi van DB Gent in 2019 (zoals vorig jaar).

5. Organiseren of deelnemen bijscholingen

Er wordt elk jaar een interne bijscholing in Brugge georganiseerd voor onze trainers. Op 29 mei ging volgende bijscholing 'Offensief verdedigen bij jeugd' door in Brugge. Dit werd gegeven door Mark Multaet. Ook werd er een bijscholing 'Core stability' georganiseerd op 1 juni 2018.

Onderwerpen en data van externe bijscholingen worden aan de trainers doorgemailed. Iedere jeugdtrainer wordt verzocht een externe bijscholing te volgen.

Alex Van Haverbek en Patrick George hebben bijscholingen op de dag van de trainer van Sport Vlaanderen van zaterdag 15 december 2018 gevolgd.

Er gebeurt veel mondeling overleg tussen de trainers.

Jaarlijks zijn er een drietal vergaderingen met de jeugdtrainers waar de leerlijnen per categorie besproken worden, waar spelers geëvalueerd worden, ...

6. REKRUTERING van nieuwe jeugdspelers

- Er werden 7000 reclamefolders verspreid in Brugge begin september 2018. Hierin staan niet alleen adverteerders maar ook informatie van alle handbalploegen en contactgegevens van de handbalclub.
- Tevens zijn we opgenomen in het sportboek van de stad Brugge met alle contactgegevens van onze handbalclub. In de jeugdsportwijzer van de stad Brugge staan we vermeld met contactgegevens, accommodatie en een omschrijving van onze club.
- Op zondag 9 september 2018 is er de dag van de Brugse sportclubs, een kans om de clubwerking aan het grote publiek voor te stellen. We nemen daar aan deel om meer naambekendheid te krijgen in de regio. Onze club heeft hiervoor promotiemateriaal aangekocht. Alle ouders en kinderen van Brugge kunnen op deze manier alle sporten leren kennen en uitleg vragen. De kinderen kunnen een kleine initiatie handbal krijgen (bal gooien naar een goal), terwijl er flyers en uitleg gegeven wordt aan de ouders.

- We nemen deel aan de week van de sportclub, een sportpromotiecampagne van Sport Vlaanderen. Op woensdag 12 sept. en vrijdag 14 september 2018 zijn er open trainingen in sport Vlaanderen Brugge en OLVA.
- We nemen deel aan het project SNS (school na sport). Dit is een organisatie van MOEV en de stad Brugge. Leerlingen van alle secundaire scholen van Brugge (en die een SNS pas aangekocht hebben) kunnen op dinsdag en vrijdag gratis trainingen meemaken in sport Vlaanderen Brugge.
- Op de training van de U8, U10 en U12 wordt er een “vriendjesdag” gehouden op woensdag 12 september 2018. Iedere speler mag een vriendje of vriendinnetje meebrengen die dan meedoet op de training.
- Organisatie van een handbalinstuif op woensdag 14 november 2018 in de sporthal van SASK voor de eerste, tweede en derde graad voor alle lagere scholen van Brugge. We kunnen hierbij rekenen op de steun van MOEV.
- Er wordt gans het schooljaar 2018-2019 initiatie handbal gegeven voor meisjes en jongens van de 2^o graad in het Onze-Lieve-Vrouwcollege in Assebroek. Dit gebeurt op maandag van 12.40 tot 13.20 uur . Voor de 1^o graad gebeurt dit op dinsdag van 12 tot 12.40 uur.
- Iedere donderdag van het schooljaar 2018-2019 is er voor alle jaren van het Onze-Lieve-Vrouwcollege in Assebroek tijdens OLVA + van 15.25 uur tot 16.40 uur initiatie handbal in sport Vlaanderen Brugge.
- Dit schooljaar neemt het Onze-Lieve-Vrouwcollege van Assebroek deel aan de MOEV competities handbal. Ze nemen deel met de miniemen jongens en de miniemen en scholieren meisjes aan de piramidale competitie.
- Organisatie van een minihandbaltoernooi voor de 2^o+3^o graad jongens en meisjes op woensdag 29 mei 2019 of 5 juni 2019 in de sporthal van SASK voor alle lagere scholen van Brugge in samenwerking met SVS.
- We organiseren randactiviteiten voor spelers en ouders (halloweenavond, spaghettiavond, snoepverkoop) waarbij we ook telkens reclame maken bij de broertjes en de zusjes van spelende leden.
- Deelname aan evenementen opgezet door Sport Vlaanderen: samenwerking aan de Zomer Sportpromotietour in Blankenberge en Oostende in de maand augustus 2018.
- Er wordt bij elke activiteit een flyer van de club meegegeven aan de deelnemende kinderen.

7. VOORKOMEN van DROP-OUT

Door gesprekken te houden met spelers die denken aan stoppen, kunnen we ze proberen te overhalen om verder te doen. Dit gebeurt door de sporttechnische coördinator.

We voorkomen ook de drop-out door de betrokkenheid tot de club en het handbal te verhogen. Er worden nevenactiviteiten georganiseerd waardoor een spelersgroep een vriendenploeg wordt. Op vrijdag 31 augustus 2018 werd er een startdag voor de jeugd georganiseerd. Dit werd een dag vol leuke handbalspelletjes, een teambuildingsdag voor de jeugd.

We hebben dit jaar meer spelgelegenheid gecreëerd voor de U12 (spelen wekelijks hun wedstrijd) om drop-out te voorkomen. De J14 neemt deel aan de VHV competitie en de M14 neemt deel aan de U12 toernooien.

8. Visie over het aantrekken en werken met meisjes

Indien mogelijk laten we de meisjes samen trainen. Dit jaar was dit niet het geval. Volgend jaar starten we met een M14 groep. Bij de handbalinstuif maken wij groepen jongens en groepen meisjes. Indien mogelijk spelen wij op het minihandbaltornooi met meisjesploegen tegen elkaar. Ook op de U8-U10 toernooien spelen onze meisjes allemaal samen in dezelfde meisjesgroep. De M14 nemen dit jaar deel aan de toernooien van de U12.

9. ORGANISEREN / DEELNEMEN aan de cursus jeugdscheidsrechter

In 2018 werd er een cursus jeugdscheidsrechter georganiseerd in Roeselare. Drie spelers van de U16 hebben de cursus gevolgd.

Onze jeugdscheidsrechters fluiten wedstrijden van de U12, U14 en matches van het eigen U8-U12 toernooi . We hebben 7 jeugdscheidsrechters.

10.BEGELEIDING jeugdscheidsrechters

Ieder jaar sporen we onze jeugdspelers sterk aan om de cursus jeugdscheidsrechter te volgen. Daardoor krijgen ze een grotere kennis van de spelregels en leren ze respect hebben voor andere scheidsrechters. De enige voorwaarde dat ze de cursus mogen volgen is dat ze jeugdwedstrijden fluiten. We hopen natuurlijk ook dat er jeugdscheidsrechters doorgroeien naar officiële scheidsrechters.

Glenn Dekemel duidt de jeugdscheidsrechters aan en begeleidt ze maar niet structureel. Hij zorgt ervoor dat een jeugdscheidsrechter altijd samen fluit met een speler van de heren die dan de jeugdscheidsrechter begeleidt.

Tevens worden de jeugdscheidsrechters in bescherming genomen door de begeleider indien er zich problemen voordoen tijdens wedstrijden.

Ze zien ook toe op de fair-play waar nodig.

11.Communicatie en verenigingsleven

De communicatie tussen de leden onderling verloopt vooral via e-mail of via sociale media (facebook en WhatsApp groepen).

De communicatie tussen het bestuur en de leden gebeurt vooral via e-mail, via de website van de club of via een spelersvergadering en belangrijk nieuws wordt op papier met de leden meegegeven.

De communicatie naar de ouders (mededelingen + aankondigingen) toe gebeurt via e-mail, briefwisseling en via de website van de club. Spelers en ouders worden hierdoor op de hoogte gebracht van bepaalde evenementen.

We hebben een goed opgebouwde handbalsite waar spelers en ouders terecht kunnen voor informatie van de handbalclub. Iedere week worden er nieuwe zaken opgeplaatst en alles wordt geüpdatet.

In de maand september 2017 hebben de verantwoordelijke ouders van iedere groep (U12, U14 en U16) een infovergadering gehouden voor de ouders van die categorie .

Op die vergadering werd de clubvisie, het intern huishoudelijk reglement en de doelstellingen van de jeugdopleiding uitgelegd. Wie zijn we? Wat willen we? Wat is de bedoeling van de jeugdwerking?

Ook werd er een oproep gedaan aan de ouders om hun kinderen zoveel mogelijk bij te staan en te supporteren op de wedstrijden of deel te nemen aan evenementen. Per categorie wordt nog een oudervergadering gepland op het einde van het seizoen om alles te evalueren.

Sinds 2013 spelen alle ploegen (ook de welpen) hun thuiswedstrijden in Sport Vlaanderen. Dit wordt door de club als zeer positief ervaren. Hierdoor hebben we veel meer uitstraling en ontstaat er een band tussen senioren (dames en heren) en de jeugd. De jeugd komt nu meer kijken naar de matches van de senioren en de senioren zien de matches van de jeugd.

De communicatie naar de buitenwereld gebeurt vooral via de pers. Er wordt op wekelijkse basis wedstrijdverslagen doorgestuurd naar de plaatselijke media, om de naambekendheid op deze manier te vergroten. De clubdag “dag van de supporter” wordt aangekondigd in de pers.

Het verenigingsleven is goed uitgebouwd. Naast het handballen worden er ook nevenactiviteiten georganiseerd.

Dit alles met de bedoeling om elkaar beter te leren kennen en er een handbalfamilie van te maken

Op vrijdag 30 oktober 2018 was er opnieuw het Sintfeestje voor de jeugd.

Na Nieuwjaar (zondag 4 februari 2018) is er een nieuwjaarsreceptie met hapjes en drankjes waar de vrijwilligers en sponsors in de bloemetjes gezet worden.

Op 24 februari 2018 gaat ons spaghettifestijn door.

Op het einde van het seizoen gaan alle jeugd ploegen tezamen gaan bowlen, dit om de teamspirit te bevorderen.

In juni 2018 wordt een feest georganiseerd als afsluiting van het handbalseizoen. Tijdens die dag spelen de ouders onder andere een wedstrijd handbal tegen de jeugd.

12. FAIRPLAY BEVORDEREN

Op onze handbalsite staat een gedragscode/fairplay gericht naar spelers, ouders, trainers en begeleiders.

Tijdens de info-avond voor jeugdspelers en ouders kwam de fairplay van onze spelers, leden en het gedrag van ouders voor, tijdens en na de match ruim aan bod. Dan wordt het ganse huishoudelijk reglement nog eens overlopen.

Er wordt in het begin van het handbalseizoen ieder jaar een infoavond georganiseerd voor de senioren dames en heren waar gewezen wordt op hun rechten en plichten met verwijzing naar het intern huishoudelijk reglement. Dit huishoudelijk reglement staat op de website van HC OLVA Brugge. Indien spelers hun boekje te buiten gaan, dan draaien ze zelf op voor de boete. Dit staat in het huishoudelijk reglement en dit wordt uitdrukkelijk vermeld tijdens de spelersvergaderingen.

B. SPORTTECHNISCH BELEIDSPLAN

1. Sporttechnische opleidingsvisie

- De jeugdopleiding moet opleidingsgericht zijn m.a.w. er wordt niet gewerkt in functie van het resultaat maar in functie van het aanleringsproces, het competitieve aspect is van ondergeschikt belang
- belang van de jongere dient te primeren (alle spelers dienen maximum speelgelegenheid te krijgen)
- voldoende fysieke activiteit met veel variatie (niet puur lopen maar alles opbouwen in spelvorm)
- aanbod aangepast aan de ontwikkelingsfase van de jongere
- voldoende diepgang in het leren

Bij de U10 en U12 spelen we constant mandekking. Dit opdat de spelertjes snelle benen zouden krijgen en zo de aanvallers constant naar oplossingen moeten zoeken.

Bij de U14 en U16 opteren we voor een offensieve verdediging waarbij de verdedigers gericht zijn op het veroveren van de bal. Ze mogen absoluut geen afwachtende houding aannemen, maar ze moeten proberen hun wil als verdediger op te dringen aan de tegenstrever.

Bij de U18 moeten ze actief leren verdedigen (tegenstrever bekampen, aanvalsspel storen, balgericht kijken en denken, fouten uitlokken, bal onderscheppen, anticiperend verdedigen).

Een defensieve verdediging zal gemakkelijker te leren zijn als het offensief verdedigen gekend is.

2. Sporttechnische hoofddoelstellingen / accenten per team

• U8 en U10

- ✓ ontwikkelen van de algemene motorische vaardigheden (lopen, stoppen, starten, springen, klauteren, klimmen, kruipen, trekken, duwen, richtingsveranderingen, coördinatie, evenwicht.....), de motorische basisvorming wordt zoveel mogelijk gecombineerd met de bal
- ✓ kennismaking met de basisvaardigheden van het handbalspel (werpen, vangen, dribbelen, doelen,
- ✓ ze spelen maandelijks wedstrijden minihandbal in toernooivorm maar niet competitie gericht

- U8 en U10: 4 tegen 4 (3 + 1) op kleine terreinen en kleine doelen

✓ de nadruk ligt op spelen, zoveel mogelijk zaken worden aangeleerd via spelvormen

✓ a) techniek:

◦ leren vangen en controleren van de bal (leren inschatten van balbaan)

◦ leren werpen op doel (via doelspelen, via afgooispelen)

→ aanleren van slagworp: 1. uit stand met de bal in de hand
2. uit de loop met de bal in de hand

◦ leren dribbelen van de bal

◦ leren werpen na dribbel

◦ leren werpen na pas

◦ leren vrijlopen 'staat er een verdediger op de paslijn'

◦ leren strijden om de bal

◦ leren samen spelen

◦ passend overbruggen van een bepaalde ruimte (verlies nooit het doel uit het oog)

◦ leren en begrijpen van vereenvoudigde regels

b) tactiek:

verdediging:

- de verdediger bevindt zich tussen aanvaller en eigen doel
- we spelen mandekking
- de verdedigers maken geen contact
- passen onderscheppen

aanval:

- samenspelen (iedereen betrekken in het spel)
- veroveren van de bal
- het spel verplaatsen richting doel van de tegenstrever
- schieten op doel vanuit vrije positie

c) groepsvorming

- fair-play benadrukken: respect voor reglementen, tegenstrever en scheidsrechter
- leren omgaan met winst en verlies

• U12

✓ verder ontwikkelen van de algemene motorische vaardigheden (lopen, stoppen, starten, springen, klauteren, klimmen, kruipen, trekken, duwen, richtingsveranderingen, coördinatie, evenwicht.....)

✓ kennismaking met de basisvaardigheden van het handbalspel (werpen, vangen, dribbelen, doelen,)

- ✓ Ze spelen maandelijks wedstrijden minihandbal in toernooivorm maar niet competitie gericht of/en ze spelen ieder week in competitie, zonder specifieke resultaatsdruk. Winnen is niet belangrijk, wel goed spelen.

- competitie U12: spelen 7 tegen 7
Ze leren spelen op alle posities.

- toernooien U12: 5 tegen 5 (4 + 1) op kleine terreinen en lagere doelen

- ✓ de nadruk ligt op spelen, zoveel mogelijk zaken worden aangeleerd via spelvormen

- ✓ a) techniek:

- inoefenen vangen en controleren van de bal (frontale en laterale pas)
- leren werpen op doel
 - verder oefenen van slagworp: bal boven je hoofd, hand achter de bal, polsbeweging op het einde van de worp
 - aanleren van de sprongworp (startend uit de loop met de bal in de hand, na dribbel, na pas,) (van op verschillende posities)
- leren dribbelen
- leren werpen na dribbel
- leren werpen na pas
- aanleren van balaanname in beweging
- leren vrijlopen en werpen
- aanleren van loopschijnbeweging zonder bal en met bal
- leren strijden om de bal

- b) tactiek:

verdediging:

- de verdediger positioneert zich tussen aanvaller en eigen doel
- we spelen mandekking
- de verdedigers maken contact (doorbraak naar doel versperren met het lichaam)
- passen onderscheppen
- bal wegspelen bij dribbel

aanval:

- niet op één lijn spelen, de diepte benutten
- actie naar doel (doelgericht spelen)
- bij kans naar doel werpen
- de balbezitter speelt de vrije medespeler aan
- aanspelbaar opstellen (na pas diepte herstellen)
- gebruik maken van de ruimtes

ACCENT OP:

- *juiste beslissingen leren nemen in open situaties (beslissingstraining)*
(shotten of passen of dribbelen)
- *het toepassen van de aangeleerde technieken in spelsituaties*

- overtalsituatie 2 tegen 1 (aanspelen van medespeler, eigen doorbraak, dubbelpas met medespeler)
- overtalsituatie 4 tegen 2 (waarbij de nadruk ligt op hun positie)
- 3 tegen 2 met 3 opbouwers
(vangen + uithaalbeweging, alles in beweging, actie naar doel, na pas diepte herstellen, bij kans naar doel werpen)

c) groepsvorming

- fair-play benadrukken: respect voor reglementen, tegenstrever en scheidsrechter
- leren omgaan met winst en verlies

• **U14**

- ✓ verder ontwikkelen van de algemene motorische vaardigheden: kracht, vormspanning (stabilisatieoefeningen), coördinatie, uithouding en snelheid.
- ✓ ontwikkelen van de handbaltechnische vaardigheden
- ✓ spelen iedere week in competitie, zonder specifieke resultaatsdruk, winnen is niet belangrijk, wel goed spelen

- U14: spelen 7 tegen 7 en leren spelen op alle posities

aanleren via spel- en oefenvormen

a) techniek:

- verder oefenen van de slagworp en sprongworp
- verder oefenen van balaanname in voorwaartse beweging (laterale passen)
- spelers leren voortdurend in beweging te zijn
- verder oefenen van de loopschijnbeweging zonder en met bal
- aanleren van schijnbeweging met bal (na landing op 1 been, na parallellanding)
werparmzijde, tegenwerparmzijde
zonder verdediger, met verdediger
→afstoten op buitenste voet (stabiliteit), verrassingsmoment met het bovenlichaam, versnelling (je moet je verdediger voorbij geraken met het lichaam)
- functioneel bewegen in de ruimte (vrijlopen, aanbieden, lopen zonder bal)
- aanleren van de tegenaanval (vanuit dribbel in tegenaanval + de bal opbrengen d.m.v. korte passen)
- snel overschakelen van verdediging naar aanval
- verdediging (offensief verdedigen)

- benen- en armenwerk

- niet frontaal opstellen maar één voet voor
- meeschuiven met de bal
- contact maken op correcte manier (uitstappen, contact maken en diagonaal meeschuiven met de bal)

bij mandekking

- opstellen tussen bal en doel
- balgericht verdedigen:
- tegenstander en de bal in het oog houden (split vision)
- bereid zijn om een medespeler te helpen

b) tactiek:

ACCENT OP:

- het creëren van uitgespeelde kansen
- aanleren van loopwegen (positieaanval)
- juiste beslissingen leren nemen in open situaties (beslissingstraining)
(shotten of passen of dribbelen)
- het toepassen van de aangeleerde technieken in spelsituaties
- er wordt gewerkt volgens het principe “actie voor/tijdens en na”

- 3 tegen 2 met 3 opbouwers
(vangen + uithaalbeweging, alles in beweging, actie naar doel, na pas diepte herstellen, bij kans naar doel werpen)
- 4 tegen 3 met 4 opbouwers
(doelen met een sprongworp, aanleren contrapas)
- 3 tegen 2 met cirkelspeler (samenspel met de pivot)
(aanspelbaar maken + worp pivot aanleren, breedte en diepte bewaren)
- 2 tegen 2
in een 1 – 1 situatie tot een doelkans komen of een medespeler kunnen vrijspelen (2 verdedigers binden)

c) ploegvorming fairplay, kampgeest, creativiteit, groepsbewustzijn

• **U16**

- + uitbouw motorische vorming: stabilisatie, snelheid, kracht (benen/armen), uithouding, lenigheid en coördinatie
- + verfijnen van de technische vaardigheden en tactische combinaties en automatisering
- + bewegingen aanleren in wedstrijdsituaties
- + aanleren via spel- en oefenvormen
- + a) techniek:
 - pasvariatie en correctheid van de passen
 - uitbreiden shotvariatie (aanleren shot in de loop, heupworp, knikworp, valworp)
 - 1-1 acties verder uitbreiden: overhaalbeweging, afdraaien maar ook allerlei

varianten met schijnpassen en schijnshots

- iedereen is steeds in beweging!
- aanleren van de vlottende beweging
- technisch beheersen van de wissel (voorbeweging maken zonder bal, ontvangen van de bal achter de man)
- overgang naar 2 pivots van op elke positie
- blok zetten en afrollen pivot aanleren
- tegenaanval 1° en 2° fase
- verdediging:
 - blokken van de bal (shot uit stand + de verdediger reageert daarop)
 - wegspeelen bal bij dribbel
 - actief leren verdedigen (tegenstrever bekampen, aanvalsspel storen, fouten uitlokken, bal onderscheppen, anticiperend verdedigen)
 - aanleren 3-2-1 en 5-1 verdediging
 - aanvaller doorgeven en overnemen

+ keeperstraining (vanaf J16)

b) tactiek:

ACCENT OP:

- *het creëren van uitgespeelde kansen*
- *inoefenen van loopwegen: het correct inzetten met de bal waarbij men 2 verdedigers bindt en de bal doorspeelt (harmonica)*
- *juiste beslissingen leren nemen in open situaties (beslissingstraining) (shotten of passen of dribbelen)*
- *het toepassen van de aangeleerde technieken in spelsituaties*
- *er wordt gewerkt volgens het principe "actie voor/tijdens en na"*

- 3 tegen 3 (aanval en verdediging)
- 4 tegen 4 (idem met pivot) (give and go)
- 5 tegen 5 (idem met pivot)
- 6 tegen 6 (idem met pivot)

c) ploegvorming fairplay, kampgeest, creativiteit, groepsbewustzijn

U18

- + uitbouw motorische vorming: stabiliteit (romp), explosiviteit, snelheid, kracht (benen/armen), uithouding, lenigheid en coördinatie
- + verfijnen van de technische vaardigheden en tactische combinaties en automatisering
- + individuele positiespecifieke vorming
- + bewegingen aanleren in wedstrijdsituaties
- + snelheid van uitvoering, spelen onder belasting en het conditioneel en fysiek sterker worden
- + spelen in competitie met als doel hen voor te bereiden op het zwaardere werk bij de senioren

+ aanleren via spel- en oefenvormen

+ a) techniek:

- automatiseren / perfectioneren techniek van verschillende shots en deze kunnen toepassen in de wedstrijd
- uitbreiden arsenaal passen
- inoefenen worpvarianten slagworp en sprongworp
- verder uitwerken schijnbewegingen in de 1 tegen 1 situaties
- verder uitwerken wissel
- het samenspel in de ploeg verbeteren: spelers kunnen gepast reageren op de acties van de ploegmaats en de verdedigers
- verdediging: offensief verdedigen

+ aandachtspunten U16 perfectioneren

+ compact verdedigen

+ snel uitstappen en afzakken naar 6 m richting balzijde
(voetenwerk)

+ de medespelers schermen de ruimte af achter de uitstapper

+ de ruimte aan de cirkel dekken indien je aanvaller niet in balbezit is

+ het tegenhouden van de loopweg van de aanvaller,
begeleiden en doorgeven

+ ballen onderscheppen

+ storing van de balcirculatie

+ communicatie

+ snelle overgang van verdediging naar aanval en omgekeerd

+ inzicht bijbrengen in de verschillende verdedigingssystemen (6-0 verdediging, 5-1 verdediging, 3-2-1 verdediging)

◦ keeperstraining: verfijnen basistechnieken

b) tactiek:

accent op beslissingstraining, leren herkennen en juiste keuzes maken naargelang de spelsituatie, collectief denken, toepassen van de verschillende technieken in wedstrijdsituaties

groepstactiek

teamtactiek (wanneer snijden, wanneer wissels)

c) ploegvorming

3. evaluatie trainers en spelers
aanstelling trainers en begeleiders
samenstelling trainingsgroepen

a) De evaluatie van de trainers gebeurt door de sporttechnische coördinator.

De volgende parameters worden bekeken en bijgestuurd: het volgen van de leerlijn, uitleg, demonstratie, organisatie, oefenkeuze, opbouw van de oefeningen, voorbereiding van de training, persoon als trainer, contact met de speler en ouders, coachen.

De evaluatie van de spelers gebeurt door de trainer en de sporttechnische coördinator op basis van inzet, techniek, tactisch inzicht en mentale weerbaarheid.

- b) De trainers worden op het einde van het seizoen aangesproken wie voor volgend seizoen welke groep voor zijn rekening kan nemen. Er bestaat een zekere hiërarchie onder de trainers waarbij de betere trainers de betere groepen krijgen. Criteria: diploma, handbalkennis en -ervaring, beschikbaarheid.
- c) De trainingsgroepen worden zoveel mogelijk samengesteld op basis van hun kunnen, dus volgens hun competentie (hun sportieve en mentale rijpheid). Let wel: soms willen sommige leeftijdgenoten enkel maar samen trainen. Indien dit probleem zich stelt, dan mogen ze toch samen trainen, beter dan ze zouden stoppen.