

28 november 2006

LEERLIJN

Vlaamse Handbal Vereniging

Kwaliteitsverhogend Jeugdsport Project

ALGEMEEN

We kunnen de vorming van handballers onderverdelen in 3 grote categorieën met elk zijn specifieke accenten:

ZWAARTEPUNT	MOTORISCHE VEELZIJDIGHEID COÖRDINATIESCHOLING		VEELZIJDIGE HANDBALSPECIFIEKE BASISOPLEIDING		SPECIFIEKE OPLEIDING i.f.v. SPELSITUATIES	
TRAININGSSTOF	BASISSCHOLING		BASISTRAINING		OPBOUWTRAINING	
CATEGORIEËN	PAGADDERS	WELPEN	PUPILLEN	MINIEMEN	KADETTEN	SCHOLIEREN
LEEFTIJDEN	-8	-10	-12	-14	-16	-18
SPELVORM	3+1 (mini)	4+1 (mini)	5+1	6+1	6+1	6+1
ACCENTEN	Vrij spelen Geen tactische richtlijnen Geen contact		Individuele scholing Positievevariabiliteit		Variabele groepectactiek Positiespecifiek	

BASISSCHOLING

1. TRAININGSKWANTITEIT

We moeten ervoor ijveren dat kinderen dagelijks aan sport doen. Dit lijkt eenvoudiger dan het lijkt. Kinderen doen al 2 dagen aan sport op school, ze doen minstens 2 maal aan sport in clubverband, we moeten hen dus enkel nog aanmoedigen om ook andere sporten te beoefenen om hun brede motorische basisontwikkeling te stimuleren. (Turnen, atletiek, zwemmen,...) We mogen ook niet vergeten dat kinderen op die leeftijd ook nog vaak op een ongeorganiseerde manier in hun vrije tijd sporten (sportvelden).

Deze mentaliteit moet ondersteund worden door de club en de trainer, ook al loop je het gevaar om bepaalde kinderen aan een andere sport te verliezen.

2. ALGEMEEN

3.1. Brede motorische basisvorming

De kinderen moeten in eerste instantie kennis maken met een breed gamma aan bewegingsvormen:

- Ontwikkeling van de algemene motorische basisvaardigheden.
 - Klauteren, klimmen, kruipen, ...
 - Evenwicht, lichaamsbeheersing, coördinatie
 - Looptraining, sprongen
 - Werpen, vangen
- Kennismaking met andere sporten.

Veelzijdige bewegingsscholing...

verbetert bewegingsvaardigheden door:

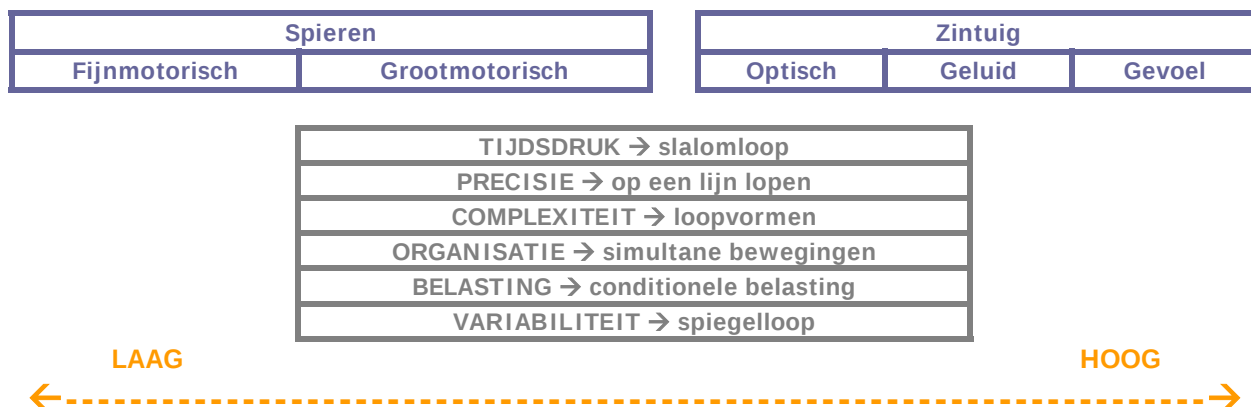
- het leren kennen van het eigen lichaam
- het leren kennen van verschillende bewegingsvormen

Verbetert de sociale vaardigheden door:

- het leren samenwerken
- het leren doorzetten
- het opbrengen van respect
- het opdoen van zelfvertrouwen

Men moet van jongs af aan werken aan de algemene en specifieke coördinatievaardigheid van de kinderen, men heeft een groot aantal variabelen die de coördinatie beïnvloeden.

Coördinatie training



3.2. Mini-Handbal

Voor jongeren U10 is handbal op een groot veld (40x20) niet zinvol. Het brengt niet alleen op fysiek vlak een te grote belasting met zich mee, de betrokkenheid of het aantal balcontacten per kind zijn tevens veel te laag.

Daarom is het aangewezen om kinderen U10 mini-handbal te laten spelen:

- Het speelveld wordt tot 13-15meter breedte en 20-25 meter lengte gereduceerd.
- De doelen worden aangepast tot een hoogte van 1.60 meter
- Er wordt 3+1 tegen 3+1 gespeeld.
- Er is nog geen sprake van competitie, er wordt enkel aan vriendschappelijke toernooien en wedstrijden deelgenomen, onderlinge wedstrijdjjes zijn natuurlijk ook geschikt. (↘ 2x15min)
- Op toernooien mag de speeltijd bij voorkeur de 2x 7.5 min niet overschrijden.
- Meer dan 3 wedstrijdjjes per dag moeten vermeden worden.

De basisspelregels moeten aan de kinderen uitgelegd worden maar eventuele technische fouten moeten niet te streng bestraft worden. Wat wel belangrijk is dat je de kinderen continu moet bijsturen tijdens de wedstrijd, dit om de wedstrijdjjes niet teveel nodeloos te onderbreken.

3.3. Creativiteit

Creatief en vrij spelen moet in deze leeftijdscategorie absolute prioriteit krijgen. De kinderen zullen automatisch enkele algemene offensieve/defensieve principes aanleren, zonder dat deze de creativiteit beperken.

3.4. Mentaal aspect

De kinderen moeten leren omgaan met een aantal elementen die eigen zijn aan competitiesporten:

- Ze moeten respect opbrengen voor de reglementen, scheidsrechters en tegenstanders.
- Ze moeten leren omgaan met verlies en/of tegenslagen → doorzetten.
- Ze moeten evolueren naar een socialer spelgedrag.

3. AANVAL

3.1. Basistechnieken

We moeten weten dat de kinderen slechts aan één zaak denken in het begin: scoren. Daarom moet de werptechniek in al zijn varianten al vanaf het eerste stadium bovenaan het lijstje met prioriteiten staan. Dit houdt in dat:

1. Vooral de slagworp krijgt veel aandacht. In een eerste fase zal er vooral zonder verdediger gewerkt worden omdat er op deze leeftijd nog teveel storende factoren (vangen, dribbelen, lopen ...) zijn.
2. Als tweede opdracht moeten de kinderen de bal dribbelend leren overbrengen, ook hier wordt de oefening steeds beëindigd met het afwerken op doel.
3. Op het moment dat de kinderen het werpen en dribbelen relatief beheersen kan gestart worden met de 1-1 situatie, men zal moeten leren hoe men tot een doelpkans kan komen door zich vrij te dribbelen.
4. Als voorlaatste basisvorm zullen de kinderen de bal leren ontvangen in beweging, dit gebeurt opnieuw zonder verdediger. We moeten ons houden aan enkele individuele basisregels:
 - Pass geven op borsthoogte.
 - Pass geven voor de medespeler.
 - Speel de bal het liefst naar werparmzijde van de ontvanger.
 - Pass gestrekt maar niet te hard.
 - Geef steeds de pas in voorwaartse beweging.

→ oefenvormen

RICHTING	AFSTAND	HOOGTE
Werparmzijde Tegenwerparmzijde	Bal aanreiken Variabele afstanden	Hoofdhoogte Borsthoogte Knieshoogte Met bots

5. De laatste basisvorm is het afwerken op doel na het passend overbruggen van een bepaalde ruimte. De kinderen zijn nog te geconcentreerd bezig met het vangen, passen en dribbelen dat een tegenstander nog een té grote hindernis vorm. Ook hier zijn enkele basisregels te observeren:

- De pas moet in de loop gegeven worden en niet achter de inlopende speler.
- Verlies nooit het doel uit het oog.

→ oefenvormen

RICHTING	BAAN	BEWEGING
Werparmzijde Tegenwerparmzijde	Direct Met bots	Stilstaande medespeler Bewegende medespeler

3.2. Basistactiek

De **2-1** situatie is één van de belangrijkste elementen uit het groeptactische samenspel. In punt 3 tot 5 hierboven hebben de kinderen geleerd om passen te geven terwijl ze een ruimte overbruggen. Daarmee hebben ze ook eigenlijk de basis gelegd voor de 2-1 situatie, de verdedigers worden nu bij het spel betrokken.

Voor de balbezitter gelden de volgende regels:

1. Naar doel lopen zolang er vrije ruimte is.
2. De bal doorspelen naar uw medespeler wanneer de verdediger naar u toekomt.

Voor de medespeler zonder bal:

1. Zodanig vrijlopen dat hij steeds aanspeelbaar is.
2. De verdediger mag zich nooit tussen hem en de balbezitter bevinden.
3. Hij mag zich nooit op dezelfde hoogte bevinden dan de balbezitter.
4. Loopweg zo aanpassen dat hij in een gunstige shotpositie kan komen.

De **2-2** situatie zal pas aangeleerd worden op het moment dat ze de 2-1 situatie min of meer succesvol kunnen afronden. Het waarnemingsveld van de verdediger/aanvaller dient nu verruimd te worden.

Er zijn vier mogelijkheden in een 2-2 situatie:

1. Doelworp tegen een defensieve verdediger
→ Tot nu hebben de kinderen nog geen hinder ondervonden met het naar doel werpen, daarom is het belangrijk hier voldoende aandacht aan te besteden.
2. Individuele doorbraak van de balbezitter
→ Hier vinden we de 1-1 situatie terug die we al eerder zagen. We zien hier de eerste premature vorm van een schijnbeweging, vooral de richtingsverandering wordt geaccentueerd.
3. Vrijlopen van de speler zonder bal
→ Met snel instarten en explosieve richtingsveranderingen moet de medespeler zich trachten vrij te lopen.
4. Balbezitter bindt beide verdedigers
→ De balbezitter moet weten met welke loopweg en/of welke actie hij de tweede verdediger kan binden.

Na de 3-2 situatie hebben we als laatste stap in het leerconcept uiteraard de **3-3**. Het grote verschil hier is dat de aanvaller steeds verschillende aanspeelmogelijkheden heeft. Bij kinderen merkt men dat ze zich steeds als een zwerm bijen rond de bal bevinden, met moet hen er op wijzen dat het raadzaam is om de verschillende posities in te vullen om zo het spel breed te houden. De spelers zullen echter in geen geval gebonden worden aan één enkele positie!

Basisregels:

1. Geen dubbele bezetting op één en dezelfde positie.
2. Spelers moeten zich aanspeelbaar maken in hun ruimte.
3. Oogcontact zoeken met de balbezitter.
4. Blijven spelen tot als er een gunstige shotkans is afgedwongen.
5. Steeds mede- en tegenstanders in het oog houden.

4. VERDEDIGING

Er wordt pas gewerkt aan de verdedigende aspecten van het handbal op het moment dat de kinderen de aanvallende basistechnieken onder de knie hebben. Voor elk element van de verdediging moet eerst het aanvallende equivalent beheerst worden. (Kinderen moeten eerst op doel leren werpen vooraleer ze leren afblokken)

Van een tactische defensieve scholing is bij deze leeftijdscategorie nog geen sprake, er wordt enkel aandacht besteed aan algemene, individuele basiselementen.

4.1. 1-1 situatie

1. Hou een afstand van 1-2 m van de aanvaller.
2. Positioneer u steeds tussen het doel en de aanvaller.
3. Versper de weg naar doel met uw lichaam.
4. Probeer de bal af te pakken zonder lichamelijk contact.

4.2. 2-1 situatie

1. Probeer u steeds tussen de pasgever en de pasontvanger te positioneren.
2. Stoor de paslijn met de armen.

4.3. 2-2 situatie

De individuele basisprincipes van de verdediging op de balbezitter:

1. Dek vooral de werparmzijde af.
2. Indien de speler stopt met dribbelen moet hij van korter bij gedekt worden.
3. Met het lichaam de directe weg naar het doel versperren.
4. Hou één armlengte afstand.

De basisprincipes van de verdediging ten opzichte van de man zonder bal:

1. Proberen te verhinderen dat hij aanspeelbaar is.
2. Laat u niet overlopen.
3. Observeer ook de balbezitter.
4. Probeer u steeds tussen het doel en uw tegenstander te positioneren.

4.4. 3-3 situatie

1. Deel de ruimte gelijkmatig in.
2. Iedere verdediger is verantwoordelijk voor de aanvaller die zich in zijn ruimte bevindt.
3. Iedere verdediger neemt één aanvaller voor zijn rekening.

4. DOELMAN

Voor de positie van doelman wordt in deze categorie nog niemand vast gekozen, iedereen zal om beurten in het doel postvatten. Kinderen die absoluut niet in doel willen moeten in geen geval daartoe gedwongen worden.

Het is wel belangrijk dat toekomstige doelmannen op de verschillende posities ervaring hebben opgedaan, dit kan later van grote waarde kan zijn.

Specifieke techniektraining is op deze leeftijd weinig zinvol omdat de doelen in verhouding nog te groot zijn. Het enige wat hen kan en moet bijgebracht worden is dat hoge ballen met twee handen gestopt moeten worden en lage ballen met de voeten én een hand.

5. DIFFERENTIATIE

Voor het overgrote deel van de kinderen is de aangeboden oefenstof meer dan toereikend. Het coördinatievermogen, lichaamsbouw en fysieke mogelijkheden laten het nog niet toe om andere technieken aan te leren. Er zijn natuurlijk altijd kinderen die wél tot meer in staat zijn, voor die kinderen moet de trainer complexere oefeningen geven.

- Motorisch begaafde kinderen kunnen reeds sprongworp en valworp aangeleerd worden.
- De trainingen moeten van tijd tot tijd gedifferentieerd worden naar prestatieniveau.

1. We onthouden vooral dat de algemene lichaamsontwikkeling primordiaal is.
2. Handbalspecifiek gaan we ons vooral concentreren op de algemene individuele vorming van de kinderen, creativiteit is troef!
3. Er wordt nog geen competitie voor onze kleinsten georganiseerd, ze ontmoeten elkaar in vriendschappelijke tornooien.

BASISTRAINING

1. TRAININGSKWANTITEIT

Ook hier moeten we ervoor ijveren dat de kinderen dagelijks aan sport doen. We moeten streven naar 4-5 trainingseenheden per week, waarvan minimaal 3 in clubverband en de rest op school of bij een andere sportclub.

Het is belangrijk om de kinderen te ondersteunen om de nodige motorische ontwikkeling op te doen buiten het handbal.

2. ALGEMEEN

Bij de basistraining zal de verhouding tussen spel- en oefenvormen eerder 50% zijn daar bij de basisvorming de nadruk nog eerder op de spelvormen lag. De motorische ontwikkeling blijft hier hoog op het lijstje staan maar de volgende elementen krijgen eveneens voldoende aandacht:

1. Motorische basistraining
2. Coördinatie
3. Techniek
4. Tactiek
5. Fysiek
6. Mentale aspect

Kinderen willen op deze leeftijd al veel meer handbal spelen zoals ze het overal zien, op deze leeftijd kunnen we hen gerust op een groot veld laten spelen als we de accenten zelf bepalen.

2.1. Motorische basistraining

Deze leeftijdscategorie leent er zich goed toe om motorische vaardigheden aan te leren en te verbeteren. Zonder de algemene motorische vaardigheden uit het oog te verliezen kunnen we toch al meer en meer aandacht gaan besteden aan de handbalspecifieke motorische vaardigheden. De grotere concentratie- en bewegingsvaardigheid én de leergierigheid eigen aan deze leeftijd laat het toe om zich gericht op het handbal toe te leggen.

Op deze leeftijd merkt men duidelijk dat de individuele verschillen tussen de kinderen onderling toeneemt. De trainer moet rekening houden met het verschil in coördinatieve, technisch-tactische en fysieke vaardigheden. Door de grote differentiatie binnen de groep is het nodig om de training individuele accenten mee te geven en de training te differentiëren naar gelang de verschillende prestatieniveaus.

2.2. Coördinatie

Bij de U14 dient men meer aandacht te besteden aan de handbalspecifieke coördinatievaardigheid. Deze coördinatioefeningen moeten een vaste plaats innemen in elke trainingseenheid.

De trainer mag zeker ook de individuele verschillen niet verloochenen, hij moet de oefeningen differentiëren aan de hand van de verschillende prestatieniveaus binnen dezelfde groep.

VARIABILITEITSDRUK

1. Dribbelen met verschillende ballen, in verschillende richtingen en verschillende hoogtes.
2. Passen eenhandig/tweehandig geven, met links/rechts, direct/indirect, verschillende afstanden, na schijnbewegingen.
3. Werpen op 1,2 of drie stappen, uit loop/sprong, afstoot met links/rechts, ...
4. De speler moet 10 passen geven, elk op een andere manier.

TIJDSDRUK

1. Circuit dribbelend afleggen waarbij van hand gewisseld wordt.
2. Slalomdribbelen waarbij van hand gewisseld wordt.
3. Handbal in verschillende zones met de foute hand.
4. Basketbal spelen met verschillende passverplichtingen.
5. Handbal waarbij na een bepaalde tijd of na een aantal passen moet afgewerkt worden.
6. Handbal met twee verschillende ballen waarbij beide op een andere manier moeten gespeeld worden.

2.3. Fysiek

2.3.1. Stretching

Bewegingstraining is heel belangrijk voor deze leeftijdscategorie omdat de kinderen hier aan spierontwikkeling beginnen doen. Spieren verkorten indien ze worden aangesproken. Bij overdreven belasting bestaat het gevaar dat de lengte van de spieren hierdoor teveel verkorten, met alle gevolgen van dien. Daarom is het belangrijk om genoeg aandacht te besteden aan rekkingoefeningen, indien dit niet gebeurt, kunnen volgende negatieve effecten optreden:

1. De ontwikkeling van de conditionele en coördinatieve vaardigheden loopt vertraging op doordat de verkorte spieren een ideale bewegingbaan verhinderen
2. Overbelasting van de gewrichten en de spieren.
3. De rug wordt meer belast doordat de spieren het bekken scheef trekken.

Een grote lenigheid zorgt ervoor dat de bewegingen efficiënter kunnen worden uitgevoerd waardoor er zowel een hogere kracht- en snelheidsontwikkeling mogelijk is.

Het is belangrijk voor de trainer dat hij de kinderen de bewegingen correct laat uitvoeren op een manier waardoor voorgaande kwetsbare elementen niet te zwaar belast worden.

We moeten weten dat de beweeglijkheid en de lenigheid sterk te beïnvloeden zijn. Dit deel moet en zal dan ook een belangrijke plaats gaan innemen bij de trainingen. Eigenlijk moeten we hier de statische en dynamische stretching van elkaar onderscheiden. De dynamische stretching zal minder invloed uitoefenen op de lenigheid maar kan om twee redenen niet uit het trainingsprogramma geschrapt worden.

1. De bewegingen van een handballer zijn in grote mate dynamisch, men kan die bewegingen imiteren in enkele dynamische rekoefeningen.
2. Voor een training of wedstrijd zullen deze dynamische oefeningen zorgen voor een psychische en fysieke stimulatie. Ze verbeteren ook de coördinatie.

2.3.2. Kracht

Krachttraining is een ander essentieel onderdeel van de trainingen, het is onafscheidelijk verbonden met de rekkingoefeningen.

Enkel wanneer het krachtpotentieel voldoende is kan men de gewrichtsbeweeglijkheid optimaal benutten. Anderzijds is het zeker ook zo dat een hoog krachtsniveau weinig efficiënt is met een beperkte beweeglijkheid

Men spreekt over statische en dynamische krachttraining. De dynamische is dan weer onder te verdelen in:

1. Maximale kracht = De grootst mogelijke kracht die je kan uitoefenen
2. Snelkracht = De kracht die u toelaat een grote bewegingssnelheid te ontwikkelen
3. Krachthuithouding = Hoe lang kan je een bepaalde kracht uitoefenen

We moeten weten dat de jongeren vanaf hun 13 duidelijk meer kracht gaan ontwikkelen. Een veelzijdige vorming is in deze groeifase dan ook zeer belangrijk.

Ook al zullen we op deze leeftijd starten met krachttraining, we moeten erover waken dat er NOOIT met gewichten zal gewerkt worden.

Op deze leeftijd moet de basis gelegd worden voor een algemene verhoging van de spierkracht. In een later stadium wordt dit aangevuld met een handbalspecifieke krachttraining.

Met volgende punten moet zeker rekening gehouden worden:

1. Geen gebruik van zware gewichten, het eigen lichaam is meer dan voldoende.
2. Het is belangrijk dat het hele lichaam gelijkmatig versterkt wordt.
3. Het versterken van de buikspieren staat centraal, gezien de activiteit van deze spiergroep zal er vooral statisch getraind worden.
4. De onderste rugspieren moeten enkel gerekt worden.
5. Er moet gewaakt worden dat de oefeningen perfect uitgevoerd worden!
6. Vooraleer de spieren te belasten moet de oefening technisch beheerst zijn.
7. Lange statische oefeningen moeten vermeden worden om het kraakbeen niet te beschadigen.
8. Er moet veel aandacht besteedt worden aan de positie van de wervelkolom.
9. Er moet aandacht besteedt worden aan de individuele lichamelijke problemen van de kinderen.
10. Na de oefeningen moeten de spieren steeds losgemaakt worden.

2.3.3. Snelheid

Snelheid is één van de belangrijkste prestatiebeïnvloedende factoren in het handbal, het is dan ook belangrijk dat er constant aandacht aan besteed wordt. Zowel de reactiesnelheid, de bewegingssnelheid als de frequentiesnelheid moeten onbeperkt worden getraind.

2.4. Techniek

Men moet zich ervan bewust zijn dat alle oefen- en spelvormen de kinderen ook op handbaltechnisch vlak vooruit zullen helpen.

In tegenstelling tot bij de basisvorming moet men ervan uitgaan dat het aanleren van de nu meer complexe vaardigheden moeizamer zal verlopen. Om de gewenste resultaten te bereiken zal men dezelfde technische vaardigheden veel meer moeten trainen én herhalen.

Het eerste belangrijke element is het aanleren van de werptechniek. De meesten zullen de basis al gelegd hebben bij de U10, de rest zal hier toch eerst aan moeten werken omdat het de basis vormt van de verdere ontwikkeling.

Het tweede zwaartepunt is het toepassen van de aangeleerde technieken in spelsituaties. Dit kan men onderverdelen in techniekvarianten en techniekaanpassingen aan de situatie.

TechniekVARIATIE	TechniekAANPASSING
Aanleren van variaties van de basistechnieken	Aanpassen van de technieken aan de situatie
- Shotvarianties	- Spelsituatie
- Schijnbewegingvarianties	- Actie van de verdediger
- Aantal passen voor de worp	- Ruimte
- Bewegingsdynamiek	- Individueel tactische principes
	- Groeptactische principes

In deze fase is het aanleren van nieuwe technieken van groot belang, we spreken dan over de verschillende werptechnieken en de verschillende schijnbewegingen. Deze moeten kunnen toegepast worden in functie van de tegenstander en de situatie

Onder techniekscholing verstaat men het aanleren van complexe vaardigheden op een vereenvoudigde vorm. Concreet zullen we hier drie belangrijke principes onthouden:

1. Het principe van het ontmantelen van de opeenvolgende bewegingen.
2. Het principe van het ontmantelen van de verschillende elementen van een beweging.
3. Het principe van de verminderde dynamiek.

2.5. Tactiek

De technische en conditionele vaardigheden kunnen pas renderen als ze op het juiste moment op de juiste manier worden toegepast. Het snel oplossen van probleemsituaties is het doel van de tactiektraining.

Algemeen kunnen we de tactiek natuurlijk onderverdelen in aanval en verdediging. Deze zijn nog eens onder te verdelen in:

1. Individuele tactiek: hieronder verstaan we de acties die onder de 1-1 situatie vallen mee.
2. Groepstactiek: hieronder verstaan we de situaties onder waar minstens één medespeler mee betrokken is.
3. Teamtactiek: hieronder verstaan we het algemene concept, waaronder beide voorgaande elementen passen.

2.5.1. Methodiek

Er zijn twee mogelijkheden om een tactiektraining op te bouwen.

1. Men kan vanuit specifieke tactische afspraken de situatie aanpassen.
2. Men kan starten vanuit een welbepaalde situatie waaraan de tactische richtlijnen worden aangepast.

Beide mogelijkheden hebben zijn voor- en nadelen. Enerzijds mag men niet verwachten dat de verdediging altijd exact zal doen wat je vraagt, maar anderzijds zijn de kinderen nog niet in staat om uit de verschillende oplossingen de juiste te kiezen in een fractie van een seconde.

In oplossing 1 zal het samenspel verbeteren terwijl in oplossing 2 vooral de individuele sterkte zal toenemen waardoor de spelers over een grotere creativiteit zullen beschikken.

Het ene sluit het andere echter niet uit, de kinderen moeten enerzijds in een degelijke structuur kunnen opereren om zo hun creativiteit te kunnen ontwikkelen.

Wat hier heel duidelijk moet gesteld worden dat de kinderen van deze leeftijdscategorie nog niet over de capaciteiten beschikken om verder te komen dan de groepstactiek, met de teamtactiek zal pas gestart worden vanaf 15-16 jaar.

Groepstactiek: Tactische richtlijnen waarbij slechts enkele spelers bij betrokken zijn.
Teamtactiek: Tactische richtlijnen waarbij heel het team betrokken is.

Afspraken en analytische scholing zullen langzaamaan in de handbaltraining verwerkt worden. We beperken ons in eerste instantie tot de eenvoudigste, meest elementaire combinaties die over het algemeen uit twee spelers bestaan.

Om de verschillende tactische handelingen aan te leren kan men drie principes hanteren:

1. Ruimte vergroten
2. Spelersaantal verkleinen
3. Tegenstand verkleinen
4. Bijplaatsen van extra hulp

2.6. Mentaal aspect

De kinderen komen hier in een heel andere wereld terecht. De spelregels worden strak toegepast, er wordt gespeeld in een competitievorm en ook het rollenpatroon is in niets te vergelijken met dat van de U10.

Het is geweten dat kinderen van deze leeftijd hun eigen mogelijkheden vaak overschatten waardoor ze de tendens hebben om egoïstisch te spelen, het is daarom ook belangrijk om de kinderen erop te wijzen dat handbal een ploegsport is. Tactiek heeft dus niet enkel te maken met de organisatievorm op het speelveld maar zeker ook met de opvatting over het woord teamsport.

Op deze leeftijd moet er aandacht besteed worden aan:

- Het ontwikkelen van het groepsbewustzijn.
- Intuïtief leren handelen → creativiteit.
- Kampgeest ontwikkelen.
- Respect leren opbrengen t.o.v. tegenstander en scheidsrechter.
- Eigen karakter vormen, niet laten meeslepen door de groep.
- De zaken kritisch bekijken.

3. AANVAL

3.1. Basistraining

De trainer moet voldoende tijd uittrekken voor een brede individueel - technische vorming van de spelers. Enkel op die manier kan men op lange termijn spelers vormen met een brede basis, wat ook op middellange termijn zijn vruchten al kan afwerpen.

3.1.1. Inhoud

We moeten vooral belang hechten aan de ontwikkeling van de technisch – tactische vaardigheden (zowel van de positieaanval als de tegenaanval):

1. Aanleren van sprong- en valworp.
2. Balaanname in voorwaartse beweging.
3. Aanleren van verschillende schijnbewegingen (pass, shot en lichaam)
4. Basisprincipes i.v.m. het nemen van de situatiegebonden beslissingen. (doelpoging of pas, pas of pivot aanspelen, ...)
5. Het automatiseren van de verschillende looppatronen.

Het belangrijkste is dat de spelers INDIVIDUEEL gevormd worden!
--

3.1.2. Individueel

Na de baltechnische basisvaardigheden en de individueel – tactische basisafspraken uit het minihandbal maken we nu tijd vrij voor de individuele techniek en tactiek.

Ook in aanval staat of valt alles met het beheersen van de 1-1 situatie.

We moeten de kinderen de mogelijkheid bieden om een zo groot mogelijk arsenaal aan bewegingen aan te leren:

1. Shotvarianties
2. Pas en shotschijnbeweging en aanspeelvarianties
3. Lichaamsschijnbewegingen met/zonder bal
4. Loopwegen

We mogen kinderen op deze leeftijd nog niet vastpinnen op één positie, we moeten juist de kinderen ervaring laten krijgen op alle posities. Teamtactische afspraken zijn in deze fase van de ontwikkeling nog niet noodzakelijk.

Beginnende uit een standaardsituatie met één pivot moet de trainer vooral de creativiteit van de spelers aanmoedigen, de spelers moeten leren hoe ze in de 1-1 tot een doelkans kunnen komen of een medespeler kunnen vrijspelen.

Om te vermijden dat de spelers aan één positie gebonden blijven tijdens het spel zullen we actieve positiewissels inbouwen:

1. Je kan spreken over korte positiewissels (MO/RO) en lange positiewissels (RO/LO), ze hebben hier vooral als doel om een te grote positie-specialisatie tegen te gaan.
2. Het inlopen van de hoekspeler naar cirkel wordt gebruikt als verrassingselement, wat belangrijk is dat de positie moeten heringenomen worden in een 2-4 formatie.

3.1.3. Spelfasen

We mogen niet verwachten dat we het handbal zoals we dat bij volwassenen kennen eenvoudig gaan kunnen vertalen naar de kinderen. Dat is ook niet de bedoeling, we moeten het handbal aanpassen aan de kwaliteiten waarover de kinderen op die leeftijd over beschikken:

1. De eerste lijn in tegenaanval zal in eerste instantie een dribbel - tegenaanval zijn. Gewoon omdat de kinderen nog niet in staat zijn om een lange pas geven.
2. Er is nog geen sprake van tactische richtlijnen voor de 1^{ste} en 2^{de} fase van de tegenaanval, we zullen echter aanmoedigen dat ze de bal snel opbrengen d.m.v. korte passen.

3. In de georganiseerde aanval moet het vrije spel met positiewissels domineren.

3.2. Positieaanval

Er zijn twee aanvalformaties denkbaar, de 3-3 en de 2-4. In het kader van de basisopleiding zal hoofdzakelijk de 3-3 aan bod komen. De 2-4 is gezien de grote passafstand tussen beide opbouwers niet dadelijk aangewezen.

De positieaanval is de uitgangspositie en biedt een grote hoeveelheid aan tactische mogelijkheden.

3.2.1. Methodiek

In de basistraining onderscheiden we vier standaardsituaties:

Standaardsituatie	Individuele techniek/tactiek
Positiespel	Vlottend bal rondspelen Samenspelen met een medespeler Doelworp
Contra	Pasrichting afbreken Passchijnbeweging
1-1 situatie	Lichaamsschijnbeweging met/zonder bal Worp- passchijnbeweging Doelworp
Relatie met de pivot	Aanspeelvarianten (opbouwer) Aanspeelbaar maken (pivot)

Het lezen van de situatie en de baltechnische ontwikkeling blijven hier op de voorgrond staan. We moeten de kinderen aanmoedigen om de aangeleerde technisch – tactische hulpmiddelen toe te passen in wedstrijd situaties, zelfs als dit een grote technische foutenlast met zich meebrengt!

3.2.2. Fixerend rondspelen

Het fixerend rondspelen is de basis van het handbalspel. Het is belangrijk dat een speler, ongeacht zijn niveau, constant verbeterd wordt.

1. De spelers zullen enkel met slagworp passen geven.
2. Vooraleer de pas te geven moet je doelgevaarlijk zijn.
3. Oogcontact zoeken met de pasontvanger.
4. Pas op schouderhoogte geven.
5. De uitgangspositie herinnemen na de pas.
6. De beweging inzetten wanneer de pasgever klaar is.
7. Bal in snelle voorwaartse beweging vragen.
8. Zowel de bal als de tegenstander in het oog houden.
9. Oogcontact zoeken met de pasgever.

Omdat een goede balontvangst enorm belangrijk is moet daar enorm veel tijd aan besteed worden. De speler moet immers steeds vanuit een ideale positie aan zijn actie kunnen beginnen. Men kan deze zaken trainen in vele vormen (pasafstand aanpassen, posities wisselen, loopwegen aanpassen,...) Elke vorm dient in een soort wedstrijd situatie verpakt te worden.

3.3. Shottraining

Om de shotvarianties aan te leren, nemen we methodische stappen:

1. Aanleren van de basistechniek.
2. Aanleren van enkele varianties. (heupworp, désaxé,...)
3. In een wedstrijd situatie de juiste techniekkeuze leren maken.

3.3.1. Slagworp

De slagworp is de basisvorm van het handbal, elke speler moet deze eerst perfect beheersen vooraleer over te gaan tot iets anders.

aanloop	werpkant	werpbeweging	Positie
Richting Naar binnen Naar buiten Rechtdoor Stappen 1,2 of 3	Werparmzijde Tegenwerparmzijde	Hoofdhoogte Heuphoogte	LO/RO MO

3.3.2. Sprongworp

aanloop	werpkant	werpbeweging	Positie
Richting Naar binnen Naar buiten Rechtdoor Passen 1,2 of 3	Werparmzijde Tegenwerparmzijde	Snel Vertraagt	LO/RO MO LH/RH Pivot Tegenaanval

3.3.3. Valworp

Balaanname	werpkant	werpbeweging	Positie
Frontaal Zijwaarts Rugwaarts	Werparmzijde Tegenwerparmzijde	Hoofdhoogte Heuphoogte Met/zonder sprong	Pivot LH/RH LO/RO

3.4. Schijnbeweging

Schijnbewegingen worden in eerste instantie in de 1-1 toegepast, men tracht de verdediger op het foute been te zetten om dan een actie naar doel toe uit te voeren.

De schijnbeweging bestaat steeds uit een combinatie van bewegingen, namelijk de schijnbeweging en het vervolg.

Men kan vier schijnbewegingen onderscheiden:

1. Richtingsverandering: een variatie op het vrijlopen, de speler verandert van richting om zo de verdediger op het foute been te zetten.
2. Lichaamsschijnbeweging: hier veinst de aanvaller een doorbraak te creëren om dan langs een andere kant effectief door te gaan.
3. Passchijnbeweging: er wordt een pas geveinsd om dan met een andere actie verder te gaan.
4. Worpsschijnbeweging: de aanvaller dreigt een worp naar doel uit te voeren en maakt gebruik van de reactie van de verdediger om een andere actie uit te voeren.

Na elke schijnbeweging heb je eigenlijk slechts twee vervolgacties, de doorbraak langs werparmzijde en tegenwerparmzijde, telkens met als doel om te shotten of om een medespeler aan te spelen.

3.4.1. Methodiek

De verschillende schijnbewegingen hebben natuurlijk een andere moeilijkheidsgraad, wat als gevolg heeft dat ze ook in een andere leeftijdscategorie zullen behandeld worden.

Als eerste schijnbeweging zal men de loopschijnbeweging zonder bal aanleren, eigenlijk een verlengde van het vrijlopen zonder bal dat men al bij de mandekking heeft geleerd. Gezien dit een elementaire beweging is moet ze zeker tijdens de basisscholing getraind worden.

Als tweede komt men bij de lichaamsschijnbeweging met doorbraak terecht, eerst gevolgd met een dribbel. Dit is een beweging die veel zal gebruikt worden tegen een offensieve 1-5 om optimaal gebruik te maken van de diepte van de verdediging.

De derde fase is het doorbreken zonder dribbel. Hiervoor is er een grote mate van automatisering van de passencombinaties nodig, bij de minder talentrijke spelers kan hier heel wat tijd over gaan.

1. Automatisering van de schijnbeweging naar werparmzijde en tegenwerparmzijde zonder verdediger, er kunnen kegels e.d. gebruikt worden.
2. Trainen van de vervolgactie. Doorbraak met/zonder dribbel, met shot zonder dribbel en met verschillende shot en passvarianten.
(Ook hier geldt dat de schijnbeweging door alle kinderen op alle posities moeten worden aangeleerd.)
3. Uitvoeren van de juiste schijnbeweging tegen een actieve verdediger.

3.5. Tegenaanval

Bij jeugdhandbal zijn technische fouten niet uit te sluiten, daarom gebeurt het regelmatig dat een bal onderschept wordt. Daarom bestaat de tegenaanval bij de kinderen hoofdzakelijk uit het al dribbelend overlopen van de teruglopende opbouwers.

De kinderen zullen vooral bezig zijn met:

1. het snel omschakelen tussen verdediging en aanval.
2. Het snel overbruggen van het middenveld d.m.v. kort passenspel.

We moeten de kinderen hier ook op enkele markante fouten wijzen:

Voor de balbezitter:

Men mag geen pass geven als de medespeler gedekt is.

Men moet steeds de eenvoudigste oplossing kiezen.

Enkel pas geven indien de balontvanger kijkt.

Voor de speler zonder bal:

Steeds aanspeelbaar zijn voor de pasgever.

Steeds vrijlopen en niet verstoppen achter een verdediger.

4. VERDEDIGING

Het zwaartepunt bij het trainen van de defensieve elementen ligt bij het technisch – tactische van de 1-1 situatie.

Offensieve verdedigingsvormen dragen in deze categorie onze voorkeur weg. Maar natuurlijk moeten eerst alle technische elementen beheerst zijn vooraleer men in een dergelijk systeem kan stappen.

Door een extreem offensieve mangebonden vorm van 1-5 toe te passen krijgen de kinderen de kans om hun individuele basiselementen onder de knie te krijgen. Op het moment dat de kinderen deze min of meer beheersen kan men ook ander gecombineerde systemen uitproberen.

Deze verdedigingsvormen garanderen ons dat de kinderen de 1-1 optimaal kunnen leren.

4.1. Individueel

4.1.1. Doel

Het is duidelijk dat de individuele verdedigingstraining het grootste deel van onze tijd in beslag zal nemen, onder actieve verdediging verstaan we:

- tegenspeler bekampen
- aanvalsspel storen
- fouten uitlokken
- bal veroveren

Dit zullen ze pas beheersen op het moment dat ze de verschillende individuele bewegingstechnieken en mogelijkheden onder de knie zullen hebben.

4.1.2. Techniek

Om in een 1-5 verdediging gepast te kunnen reageren zullen ze in de eerste plaats de elementaire bewegingstechnieken moeten leren. Het belangrijkste element daarin is de benenarbeid, dit is echter niet enkel zo voor deze categorie!

De benenarbeid bestaat in hoofdzaak uit schuiven en voor- en achteruit spurten. Om deze bewegingen efficiënt te kunnen uitvoeren moet men volgende fouten trachten te elimineren:

- te grote stappen zetten
- niet huppelen
- te trage richtingsverandering
- lichaamszwaartepunt ligt te hoog
- geen kruisstappen maken

Het tweede punt is de armenarbeid die zeker niet te verwaarlozen is. Op dit niveau dienen deze nog hoofdzakelijk om af- en aanspelen te verhinderen.

4.1.3. 1-1 situatie met bal

De kinderen moeten nu de verschillende individuele tactische handelingsmogelijkheden ten opzichte van de man met bal aanleren. We komen nu stilaan op het punt waarop het nemen van contact wordt toegelaten. Het is dan ook zéér belangrijk dat de kinderen deze technieken perfect leren beheersen om grove fouten te vermijden.

Indien men even de pivot vergeet zal de verdediger steeds een frontale lichaamshouding aannemen t.o.v. de aanvaller. De voeten zullen diagonaal worden opgesteld (voet aan werparm naar voor) zodat de aanvaller aan werparmzijde opgevangen wordt. Om snel te kunnen reageren moeten de knieën steeds gebogen zijn. De armen zullen zich steeds op hoofdhoogte bevinden en men houdt een veiligheidsmarge in van één armlengte om onverwachte bewegingen te kunnen opvangen.

Vanuit deze positie zijn er enkele mogelijkheden denkbaar:

1. De aanvaller probeert al dribbelend langsij te komen

Gezien de basispositie is de kans klein dat de aanvaller langs werparmzijde doorbreekt, men moet trachten de aanvaller in een ongunstige shotsituatie te brengen.

2. De aanvaller neemt een shotpositie in

In dit geval mag de verdediger in geen geval afwachten en moet hij contact gaan zoeken waarbij één hand contact gaat zoeken met de bal. De andere hand moet contact zoeken met de heup om een tegendruk te creëren. De verdediger tracht de aanvaller naar voor te verplaatsen.

Voor het eerst is er werkelijk sprake van lichaamscontact, we merken op dat dit steeds balgeoriënteerd moet gebeuren. **Klemmen, duwen horen niet thuis in deze categorie.**

We kunnen niet wegsteken dat handbal een stevige contactsport is, we moeten er echter over waken dat het bij de kinderen steeds op een correcte manier gebeurt.

3. De aanvaller tracht door te breken d.m.v. een schijnbeweging

Door de diepte van de 1-5 verdediging is de verdediger er zeker van dat hij eventuele fouten nog steeds kan rechtzetten gezien de aanvaller minstens nog één dribbel nodig zal hebben.

- Observeer uw tegenstander goed om verrassingen tot een minimum te beperken.
- Blijf nooit staan maar zet een stap in de richting van de loopweg van de aanvaller.

4. De aanvaller gaat omhoog om te shotten

Gezien de karakteristieken van de 1-5 zullen de shotpogingen steeds van respectabele afstand komen, het is daarom belangrijk dat de verdediger gewoon blokt zodat de aanvaller slechts naar één kant van het doel kan shotten.

Hier is voor de eerste maal sprake van een relatie tussen verdediging en doelman:

- steeds met twee armen blokken
- actief met armen naar de bal blokken
- lichaam steeds recht houden, nooit wegdraaien
- hou een zekerheidsafstand van 1m

Bij het blokken van sprongworpen komen volgende zaken er nog bij:

- loopweg goed observeren
- niet gelijktijdig omhoog gaan
- met beide benen gelijk springen

4.1.4. 1-1 situatie zonder bal

Volgende basisregels moeten van jongs af aan bijgebracht worden:

1. Altijd tussen bal en doel opstellen
2. Nooit bal en tegenstander uit het oog verliezen.
3. Altijd bereid zijn om een medespeler te gaan helpen.

Het belangrijkste principe van de 1-5 is dat elke verdediger moet trachten te verhinderen dat een aanvaller de 9-meter binnendringt. De beste loopweg moet versperd worden en indien nodig overgegeven aan een medespeler.

Onder anticipatief verdedigen verstaat men dan weer dat een verdediger door observatie een offensieve actie doorziet en daartegen een vroegtijdige defensieve reactie plaatst. Dit heeft als gevolg dat de aanvalsactie gestoord, onderbroken of afgebroken wordt.

De drie tactisch basisregels zijn:

1. **Balontvangst storen** - De verdediger neemt voortijdig een offensievere positie.
2. **Pas geven verhinderen** - De verdedigers verhinderen door te pressen dat de bal kan aangespeeld worden.
3. **Bal onderscheppen** - De verdedigers lezen wanneer een pas gaat vertrekken en trachten hem te onderscheppen, vooral bij noodpassen kan dit een gevaarlijk wapen zijn.

Met deze actieve verdediging wil men bereiken dat de aanvallers onzeker worden, fouten worden uitgelokt, het spel wordt gestoord en het wordt de aanvallers moeilijker gemaakt om zelf initiatief te nemen.

4.2. Mandekking

Mandekking is in dit stadium de basis vanuit we werken. Hier kan men op de meest efficiënte manier de technisch – tactische basiselementen aanleren:

1. 1-1 tegen aanvaller met/zonder bal
2. Storen van balaanname en pas
3. Pas verhinderen
4. Offensieve acties voorspelen en loopwegen versperren.
5. Oogcontact met bal en tegenstander houden.

Het beheersen van de mandekking is een vereiste om later uit de voeten te kunnen in een andere zoneverdediging.

Zelfs in wedstrijd situatie kan de mandekking efficiënt zijn:

1. Je kan mandekking spelen op heel het veld, enkel op eigen speelveld of enkel binnen de 9 meter.
2. Je kan er af en toe naar teruggrijpen om de tegenstander te verrassen.
3. Als verrassingseffect bij inwerpen.

Er zijn enkele basisprincipes waar de trainer over moet waken:

1. Opstelling steeds tussen doel en aanvaller.
2. Werparm van de tegenstander afschermen.
3. Hou tegenstander steeds in het oog en probeer te zien wat hij van plan is.
4. Hou ook de balbezitter in het oog.
5. Hoe dicht de bal zich bevindt, hoe dicht je moet dekken.
6. Hou 1 meter afstand.
7. Probeer de bal te onderscheppen, maar enkel indien je zeker bent van je slaagkansen.
8. Verhinder de loopweg van de tegenstander.
9. Indien je medespeler overlopen wordt ga je een handje helpen.
10. Probeer te verhinderen dat je tegenstander probleemloos een pass kan geven.

4.3. Offensieve 1-5 verdediging

Velen stellen zich de vraag waarom het noodzakelijk is om met deze jongeren een offensieve verdediging te spelen, we zullen de belangrijkste argumenten even toelichten.

Indien we een 6-0 verdediging zouden spelen zouden de individuele defensieve en bijgevolg ook offensieve kwaliteiten in een 1-1 niet voldoende aan bod komen, net wat in deze categorie van groot belang is.

Tegen een defensieve verdediging kunnen de tegenstanders ongehinderd rondspelen, bij een offensieve verdediging verhoog je de kans om de bal te heroveren.

Ook voor de aanvallende ploeg is het veel interessanter om tegen een offensieve ploeg te spelen, ze worden gedwongen om samen te spelen, zich vrij te lopen en hun creativiteit te gebruiken. Ploegen die fysiek benadeeld zijn (naar gestalte toe) kunnen dit veel gemakkelijker compenseren tegen een offensieve verdediging.

Kinderen moeten zich leren amuseren in verdediging!
--

4.3.1. Basisafspraken

1. Iedere verdediger is verantwoordelijk voor de aanvaller die zich in zijn zone bevindt.

→ Hetzelfde principe uit de mandekking wordt hier toegepast, het enige verschil is dat de verdedigers nu een welbepaalde zone toegewezen krijgen. Tegen een normale aanval (3-3) zal de libero mandekking moeten spelen op de circelspeler die hij ook overal moet volgen. Het bekampen van de aanvallers (met en zonder bal) en het positie spel zijn belangrijke punten in de opleiding.

Deze verdediging moet mangleoriënteerd zijn, indien ze al deze elementen beheersen kan men het accent verleggen naar de balkant.

2. De verdediger neemt het initiatief

Deze verdedigingsvorm wacht niet tot als de aanvaller gevaarlijk wordt. Op het moment dat hij in balbezit komt wordt er druk gezet waardoor de verdediger voor een deel gaat bepalen wat de aanvaller gaat doen en niet omgekeerd.

3. Als de tegenstander dribbelt, moet er pressing gespeeld worden.

Op het moment dat er een aanvaller moet over gaan tot een dribbel moeten alle aanspeelpunten gedekt zijn, d.w.z. dat alle verdedigers hun man van heel dichtbij moeten dekken om zo een technische fout uit te lokken.

4. Combinaties storen → lange passen provoceren.

Hiermee willen we eigenlijk zeggen dat ook de aanvallers zonder bal gedekt moeten worden indien de bal in de buurt komt. Op die manier wordt het moeilijker om met combinaties erdoor te komen en wordt de (op die leeftijd risicovolle) lange pass uitgelokt.

5. Insnijdende spelers moeten begeleid worden.

Indien een aanvaller in de 9-meter snijdt moet hij worden gevolgd en begeleid.

6. Wisselende spelers worden overgenomen.

Hier wordt voor het eerst het tactische samenspel tussen twee verdedigers getoetst.

Indien een andere aanvaller in uw ruimte binnendringt zal je hem moeten overnemen terwijl uw man dan weer wordt overgenomen.

7. Als een medespeler overlopen wordt moet er geholpen worden.

In een offensieve dekking zullen verdedigers hun 1-1 verliezen en overlopen worden, de medeverdedigers moeten op dergelijke momenten een handje komen toesteken.

De kinderen leren hier hét belangrijkste element van de zonedekking, het hulp bieden.

4.3.2. Methodiek

Een 1-5 dekking functioneert beter indien de spelers hun 1-1 situatie goed beheersen. Dit houdt in dat daar steeds aandacht aan besteed zal moeten worden.

Methodisch gezien zullen we de verdedigers in eenvoudige situaties brengen. Het is belangrijk om deze oefeningen steeds te verpakken in wedstrijdgerichte situaties. Omdat het voor de spelers ineens over complexe situaties gaat zullen we zowel de ruimte als het aantal spelers beperken in het begin.

De volgende vier fasen zullen de leidraad zijn om deze verdediging aan te leren:

1. 3-3 Situatie

Om het voor de kinderen niet te moeilijk te maken zullen we hun actieradius beperken door de ruimte te verkleinen, nadien kunnen we deze weer vergroten.

- De oefeningen zullen zonder doelworp gebeuren.
De aanvallers geven gewoon passen, de verdedigers herhalen hun specifieke loopwegen.
- 3-3 met doelworp
De aanvallers blijven op hun positie maar zijn nu wel doelgevaarlijk, de verdedigers storen de balbezitter.
- 3-3 met positiewissel
De aanvallers mogen hun positie verlaten, De verdedigers moet hun man volgen indien hij snijdt en doorgeven indien hij van positie wisselt.
- 3-3 met wedstrijdsituaties

Het wedstrijdelement toevoegen (10 aanvallen, wie het eerst....)

2. 4-4 Situatie

De pivot doet zijn intrede, we onderscheiden dezelfde fases dan met de 3-3, al zal de ruimte waarin de pivot mag bewegen steeds groter worden. Het is belangrijk om hier de taken en de techniek van de libero al goed uit te leggen. Hij moet weten hoe hij zijn man moet afschermen en wanneer en hoe hij hulp moet bieden bij een doorgebroken speler.

3. 5-5 Situatie

Hier leggen we de nadruk op de hoekverdedigers en laten we de pivot opnieuw even aan de kant. Het accent ligt op het afschermen van zijn tegenstander, het hulp bieden bij een doorgebroken opbouwer en het volgen van de snijdende hoekspeler.

4. 6-6 Situatie

Gezien de basiselementen zouden moeten gekend zijn, speelt men deze vorm met voorkeur in wedstrijdvorm. Je kan hier enkele accenten leggen:

- doelpunten van op de hoek tellen dubbel
- strafworfouten = twee strafpunten
- bal veroveren telt voor twee punten

5. DOELMAN

Zoals we al eerder hebben gezegd is er nog geen specialisatie op deze leeftijd, dit geldt ook voor positie van doelman. Men moet wel al observeren wie er het best in het doel zijn streng trekt, maar we moeten ervan af stappen dat de slechtste speler in het doel moet gaan staan, daarvoor is die positie later te belangrijk.

Vanaf 11-12 zal de trainer een doelman aanduiden die die taak dan ook vast overneemt.

Vanaf 13-14 wordt er werk gemaakt van echte keeperstraining.

Om fouten in de basisbewegingen niet voortijdig al te automatiseren is het belangrijk dat bij alle kinderen deze fouten snel worden gecorrigeerd:

- De hoge ballen moeten met twee handen gestopt worden.
- De ballen die half hoog geshot worden, bij voorkeur met één been en één hand stoppen.
- De lage ballen zullen met één voet en een hand in steun gestopt worden.

Voor elke doelpoging zal de doelman zijn basishouding moeten aannemen waarbij de armen zich op hoofdhoogte bevinden.

Het been het verst verwijderd van de bal dient als afstootbeen om zo ver mogelijk in de hoek te geraken.

Ook hier mogen al de basisafspraken tussen doelman en verdediger gemaakt worden.

1. Sporttakoverschrijdende bewegingsvorming blijft van groot belang.
2. Vervolgens moet er veel tijd en energie gestoken worden in het aanleren van de techniekvariaties én techniekaanpassingen.
3. Een brede individuele scholing op zowel defensief als offensief vlak is primordiaal.
4. Een mangebonden offensieve verdediging bevordert niet alleen de verdedigende maar zeker ook de aanvallende individuele vaardigheden.
5. Op conditioneel vlak dient er veel aandacht besteed te worden aan stabilisatietraining, lenigheid, coördinatie en aerobe uithouding.
6. De snelheid is een element die gedurende heel de opleiding aandacht moet krijgen!

OPBOUWTRAINING

1. TRAININGSKWANTITEIT

Voor spelers van 15-18 is een trainingskwantiteit van 5 trainingen in de week voldoende, bij 17-18 jarigen mag dit verhoogd worden tot 7 maal.

Spelers uit de Nationale selecties moeten zeker aan dit quotum geraken waarvan ze minstens twee maal met de eerste ploeg kunnen meetrainen en indien mogelijk ook kunnen meespelen met de eerste/tweede ploeg.

2. ALGEMEEN

Het is een feit dat de basisvorming de basis vormt van elke handbalwedstrijd, ongeacht of het nu over breedtesport gaat of over topsport. Nadien volgt de opbouwtraining die ons meer naar de prestatiegerichte sport brengt, deze opleiding is de hoofdmoot voor de 15-18 jarigen.

We moeten erover waken dat de overgang van basis- naar opbouwtraining vloeiend verloopt, dit is helaas slechts mogelijk indien alle spelers de basis goed onder de knie hebben.

Het is belangrijk dat alle trainers van volwassenen beseffen dat ook na 18 jaar de opleiding niet afgerond is, vooral de positiespecifieke scholing moet aandacht blijven krijgen.

2.1. Accenten

In de basisopleiding hebben veelzijdigheid als een prioriteit vooropgezet, vanaf nu gaan we langzaam meer aandacht besteden aan de specialisatie.

Ook hier mogen we echter niet uit het hoofd verliezen dat we veelzijdig en gevarieerd moeten blijven trainen, dit is vooral belangrijk uit concentratie en motivatie oogpunt:

- Veel bewegingsvormen aanbieden
- Inhoud en accenten variëren in elke training.
- Verschillende trainingsmethoden aanbieden.
- Andere sporten inlassen.

Verder bouwend op vorige punten kunnen we volgende beleidslijnen uitschrijven:

- a. We moeten de opbouwtraining starten met een specialisatie, zowel in aanval als in verdediging. Dit mag echter niet betekenen dat één enkele speler enkel nog op eenzelfde positie zal spelen, integendeel, het moderne handbal laat toe om éénzelfde speler op verschillende positie in te zetten.
- b. We moeten werk maken van de hogere belasting van de spelers om ze voor te bereiden op het volwassenenhandbal. Concreet houdt dat in dat ze minstens 3 maal trainen binnen de club.
- c. Als derde punt moeten we de spelers steunen om hun ambitie waar te maken maar ook confronteren met de verantwoordelijkheden van zijn eigen prestatie en houding binnen het ploeggegeven.

3. MOTORISCHE BASISTRAINING

We komen nu in de tweede belangrijke motorische ontwikkelingsfase terecht.

Het is bijzonder belangrijk om veel aandacht te besteden aan het verbeteren van de kracht, uithouding en snelheid, de technisch – coördinatieve prestaties zouden in deze categorie heel wat hoger moeten liggen dat bij de U14.

3.1. Coördinatie training

Men kan de algemene coördinatievaardigheden onderverdelen in vier componenten:

1. Motorische leervaardigheid (hoe snel leert men een beweging aan)
2. Coördinatie onder tijdsdruk (bewegingen goed uitvoeren in spelsituaties)
3. Precisie
4. Beheersing (reageren en aanpassen op een gewijzigde situatie)

De trainbaarheid is op deze leeftijd duidelijk beter dan in voorgaande categorieën. Door de verhoogde conditionele mogelijkheden kunnen de spelers ook op coördinatief vlak grote vooruitgang maken.

Hoewel de logica van de coördinatie niet zal veranderen zullen we toch andere accenten moeten leggen. Gezien de spelers al over een breed handbalspecifiek repertorium beschikken kan men daar gebruik van maken om de handbalspecifieke coördinatie te vervolmaken.

We gaan uit van een 80/20 verhouding tussen handbalspecifieke en algemene oefeningen, startend met eenvoudige opdrachten, evoluerend naar meer complexe oefenstof.

De combinatie van de coördinatie, techniek, tactiek en fysieke training wint meer aan terrein.

Zowel in de opwarming als tijdens de rest van de training zullen meer oefeningen met een hoge coördinatieve waarde verwerkt worden.

Hét zwaartepunt in coördinatie training is het technisch – tactisch geven van passen:

Slagworp	Botspas	Pas achter hoofd / rug
Pas uit de pols	Onderhandse pas	Bovenhandse pas
Borstpas	Sprongpas	Pas uit draaibeweging
Passen op verschillende hoogtes	Passen in verschillende richtingen	Passen over verschillende afstanden
Pas met links, rechts, beide handen	Tegen de looprichting in passen	Met en zonder oogcontact

Door deze verschillende pasvormen kan men eindeloos variëren tijdens de verschillende oefeningen.

We kunnen ook enkele regelvarianten aanhalen:

- Zonder dribbelen spelen
- Enkel met de foute hand spelen
- Met verschillende vormen van mandekking spelen
- Met twee ballen spelen
- Met verschillende loop- en sprongschema's
- ...

3.2. Techniek

De tijd dat er echte afwerkers en aanbrengers waren is voltooid verleden tijd, tegenwoordig wordt van de spelers verwacht dat ze heel het gamma beheersen. Dit is echter enkel mogelijk indien de spelers technisch goed opgeleid zijn. In de basistraining werd in de eerste plaats nadruk gelegd op de technische vervolmaking, in de opbouwfase staan we meer stil bij het toepassen van die technieken in wedstrijdgerelateerde situaties. Er moet ongeveer 50/50 tijd worden geïnvesteerd in oefenvormen en spelvormen. Deze trainingen kan men onderverdelen in twee grote delen, enerzijds heb je de techniekvariatie en anderzijds de techniekaanpassing. Onder het eerste verstaan we bvb. een variatie van een basistechniek onder het tweede de keuze van een bepaalde techniek aan de hand van de

situatie. Beide delen zullen echter voor een groot deel samen getraind worden omdat het niet altijd eenvoudig is om een lijn te trekken.

3.2.1. Techniekvarianten

Het is duidelijk dat de spelers techniekvarianties leren uit ervaring, het gericht aanleren van die variaties zal het leerproces echter drastisch versnellen.

Elke beweging kan men splitsen in een hoofdbeweging en nevenbewegingen. Bij een sprongworp is de eigenlijke werpbeweging de hoofdbeweging, de aanloop en de sprong zelf zijn de nevenbewegingen. De nevenbewegingen bezitten zoveel variabelen die elk op hun beurt kan aangepast worden.

Aantal stappen	Aard	Staplengte	Aftootbeen
0	Uit de loop	Lang	Links
1	Uit stand	Kort	Rechts
2	Uit sprong	Ritme	Twee benen
3			

Sprong	Wapenen	Werpbeweging	Werpkant
Hoog	Snel	Hoofdhoogte	Rechtdoor
Ver	Gewoon	Schouderhoogte	Tegenwerparmzijde
	Voor / Achter	Heuphoogte	Werparmzijde

Aanlooprichting	Positie	Hoek	Aanspeelrichting
Rechtdoor	Hoog	Korte hoek	Zijdelings
Naar binnen	Halfhoog	Lange hoek	Frontaal
Naar buiten	Vlak		

Het is belangrijk om vroeg te beginnen om deze variaties te trainen. Je moet er echter steeds rekening mee houden dat niet iedereen alles zal kunnen beheersen. Om niet iedereen daarvoor te straffen kan je dus het best differentiëren.

Je kan de variaties ofwel apart inoefenen ofwel gecombineerd. (bvb sprongworp met twee passen in désaxé)

3.2.2. Techniekaanpassing

We moeten de spelers volgende zaken bijbrengen:

1. Het waarnemen, herkennen en verstaan van een situatie.
2. De keuze van techniek is afhankelijk van de situatie.
3. Het kiezen van een bepaalde techniekvariante

Bij het waarnemen van een situatie moet een speler niet alleen kijken naar zijn tegenstanders maar evenzeer naar zijn positie en die van zijn medespelers. Hij moet die situatie leren herkennen en daaruit de goede conclusies trekken.

Daarna volgt de Wat - keuze. Daarmee willen we zeggen dat de speler in functie van de situatie moet beslissen wat hij moet gaan doen (pas/shot/schijnbeweging/...).

Dan komt de Hoe - keuze. Op welk manier ga je je actie uitvoeren? (botspas/gestreckte pas/...)

Tussen de eerste en de derde stap zit maar een fractie van de seconde, we moeten dus ook werken op twee punten: de juistheid van de beslissing enerzijds en de snelheid van de beslissing anderzijds.

De spelers moet leren om een onderscheid te maken tussen cruciale informatie en randinformatie, een speler moet er in slagen om de cruciale situaties snel te herkennen, dit kan enkel door te weten welke informatie je snel moet verwerken en welke je niet moet verwerken.

Een ander belangrijk punt is de anticipatie. De spelers moeten leren hoe verdedigers gaan reageren op hun acties.

Om de techniekaanpassing aan te leren zal men ook van het vereenvoudigingsprincipe uitgaan, we beginnen met een uitgekilde situatie en verhogen de moeilijkheidsgraad gradueel.

3.3. Tactiek

In principe leren we gewoon de juiste Wat - keuze te herkennen. De spelers worden zo geschoold dat ze per situatie zullen leren wat ze het best doen.

Het belangrijkste is de spelers te zeggen welke mogelijkheden ze hebben in het vrije spel.

De Wat - keuzes in afgesproken spelsituaties zullen we hier ook al behandelen.

3.3.1. Observatie

Hier gaat het om het aanleren van het snel zien, herkennen en anticiperen van een bepaalde situatie. In het vrije spel zullen de spelers al zo veel informatie moeten verwerken dat we hier stap per stap moeten werken. Ook hier baart oefening kunst, we beginnen met relatief eenvoudige situatie en verhogen geleidelijk de moeilijkheidsgraad.

1. Oefening met vooraf bepaalde actie van verdediger
2. Oefening met verminderde actie van de tegenspeler
3. Oefening met vrije rol voor de verdediger

3.3.2. Keuze

Hier moet het gegeven van de subjectieve techniek/tactiek keuze getraind worden. Vergist een speler zich hier altijd in, dan zal hij ook geen succesvolle actie kunnen ondernemen zelfs als hij die technisch perfect beheerst.

Je hebt hier twee fouten: de spelers kunnen het resultaat van hun keuze moeilijk inschatten ofwel schatten ze de situatie zelf fout in.

3.3.3. Concept

Het tweede grote deel in de tactiektraining zijn de vaste teamtactische afspraken. De wat - keuze en de observatie van de situatie worden hierdoor heel wat vereenvoudigd.

Drie vormen kunnen we onderscheiden:

1. Spelconcepten
2. Combinaties met variabel einde
3. Combinaties met vast einde

Onder spelconcept verstaan we de eenvoudige afspraken zoals het snijden van de hoeken. Enkel de loop- en balweg zijn vastgelegd. De aanvallende ploeg creëert daardoor een afgesproken basissituatie. Observatie wordt daarom veel eenvoudiger.

De overgang tussen een spelconcept en een combinatie met variabel einde is snel gemaakt. Het onderscheid is gewoon dat er nog meer zaken zijn afgesproken, de acties van de spelers zijn geprogrammeerd om bepaalde basissituaties te creëren.

Bij de derde mogelijkheid is alles voorgeprogrammeerd, de bedoeling is om een bepaalde speler aan shot te brengen.

Bij elk van deze afspraken mag men nooit uit het oog verliezen dat de spelers nog veel vrijheid hebben om individueel in te spelen op de situatie.

Op welke manier je je ploeg wil laten handballen is de keuze van de trainer, bij de jeugd moedigen we vooral het gebruiken van spelconcepten aan.

3.4. Stretching/Krachttraining

We hebben het al meermaals gezegd, de trainer moet ervoor zorgen dat zijn spelers in de eerste plaats een brede atletische vorming krijgen en in de tweede plaats pas een specifieke handbalgerichte.

We moeten erover waken dat we de kracht en beweeglijkheidstraining aanpassen aan de biologische ontwikkeling van de kinderen.

Krachttraining bij jeugdteams gebeurt in drie fases:

1. Mobilisatie en versterking van de gewrichten
In de eerste fase moeten we ervoor zorgen dat gewrichten soepel worden, maar zeker ook dat de spieren die ze ondersteunen versterkt worden:
 - rekoefeningen
 - coördinatieve sprong oefeningen
 - statische krachttraining zonder de gewrichten te belasten
2. Stabilisatie van de romp en gewrichten
In de tweede fase worden er dynamische oefeningen ingevoerd in combinatie met de statische. De krachtuithouding wordt ook verhoogd:
 - rompstabilisatie
 - voorbereiding op sprongkrachttrainingen
3. Specifieke krachtvaardigheden
Vanaf nu is er sprake van een algemene krachttraining. De sprong- en werpkrachttraining en de krachtuithouding bij verdedigingsoefeningen sluiten daar naadloos bij aan.

We moeten erover waken dat de krachttraining **NOOIT de beweeglijkheid vermindert. Daarom dat kracht- en beweeglijkheidstraining hand in hand gaan.**

Belang van Krachttraining

1. Bij de jeugd moet de krachttraining op lange termijn gepland worden.
2. In elke training moet er aandacht besteed worden aan stabilisatie van gewrichten en romp.
3. Oefeningen met halters en toestellen mogen pas gedaan worden op het moment dat de spelers volgroeid zijn.
4. Krachttraining met het eigen lichaamsgewicht of met heel kleine gewichten moet van jongs af aan.
5. Om overbelasting tegen te gaan moeten de verschillende spiergroepen afwisselend belast worden.
6. Vooraleer te werken met zwaardere gewichten moet er eerst met meer herhalingen gewerkt worden.
7. Hoe langer de krachttraining hoe langer de regeneratie.
8. Om spierverspilling te vermijden moet krachttraining en rekoefeningen steeds samengaan.

3.5. Uithouding

Vroeger werd er beweerd dat het niet goed was om al uithoudingstraining te geven aan kinderen, nu is echter bewezen dat het tegendeel waar is. Kinderen bezitten de kwaliteit om relatief eenvoudig hun conditie te kunnen verbeteren.

Daar bij jongeren nog over een training van 20-30 min. gesproken werd hebben we het nu eerder over trainingen van 45 tot 60 min. In de voorbereiding moet er zo'n 3 maal per week gelopen worden, in het seizoen is één maal om te onderhouden voldoende. Bij een normale looptraining moeten we streven naar een hartslag tussen 150-180. De dag na de wedstrijd zou men beter ook gaan lopen om te regenereren, maar dat mag aan een gezapig tempo zijn.

De eerste een ook meest efficiënte vorm is de duurloop. Bij kinderen moeten we erover waken dat ze zeker niet over de 180 hartslagen per minuut gaan. (ze moeten nog tegen elkaar kunnen praten)

Na zeker tijd kunnen we de intervaltraining inbouwen, het tempo gedurende een bepaalde tijd sterk opvoeren gevolgd door een recuperatieperiode van 1 minuut (wandelen). De frequentie en de duur van de intervallen kunnen aangepast worden.

De tweede vorm is het uithoudingscircuit, het probleem is hier dat er goed moet worden opgelet dat de kinderen de juiste belasting ondergaan.

Een derde vorm is de spelvorm, de kinderen gaan natuurlijk heel wat meer gemotiveerd zijn, het probleem is echter dat men moeilijk de inspanning kan meten.

Zeker gekwetste spelers kunnen gebruik maken van het fietsen of zwemmen (aquajogging) om hun conditie weer op punt te krijgen.

3.6. Snelheid

Snelheid is in het moderne handbal wellicht de meest belangrijke factor, het tempo van het spel is enorm de hoogte in gegaan:

- Groter aandeel van de tegenaanval.
- Systematische verkorting van de opbouwfase in aanval.
- Hogere pas- en actiesnelheid.

Het is duidelijk dat de snelheidstraining prominent moet aanwezig zijn in de trainingen. Volgende vier punten moeten zeker ingebouwd worden:

1. Verbetering van de loopcoördinatie en basissnelheid.
2. Specifieke spelvormen op basis van basketbal
3. Oefeningen om de beensnelheid te verbeteren
4. Tegenaanval, spurten met richtingswissels

3.7. Mentaal aspect

1. Handbal moet een belangrijke plaats gaan innemen in de vrijetijdsbesteding van de kinderen.
2. De trainer moet er niet alleen zijn om de problemen op training/wedstrijd op te lossen, hij moet ook klaar staan om extrasportieve problemen de baas te kunnen.
3. De spelers moeten zich bewust zijn van hun eigen verantwoordelijkheid, ze moeten weten wat hun gedrag kan betekenen voor hun eigen prestatie maar zeker ook voor dat van het team.

4. AANVAL

4.1. Tactiek

Bij de ontwikkeling van de aanvalstactiek moeten we één punt voor ogen zien, hoe beter de individuele vaardigheden hoe efficiënter de teamtactiek.

4.1.1. Inhoud

We kunnen de aanvalstraining onderverdelen in drie standaardsituaties. Het grootste aandeel (60%) wordt ingenomen door het positiespel. 20% door de tegenaanval en 20% door de positiewissels. Voor elk van deze situaties worden concrete aanvalsmiddelen toegewezen. Zwaartepunt blijft de individuele en groepstactische scholing.

In elke training moeten voldoende vormen van positiespecifieke scholing zitten, tijdens de opwarming moeten ook voldoende individueel technische oefeningen blijvend herhaald worden. Baltechnische zekerheid is immers van primordiaal belang.

4.1.2. Individuele tactiek

Hieronder verstaan we de positiespecifieke technisch individuele opleiding. Het is de bedoeling om het positiespecifieke actierepertoire uit te breiden. We mogen echter niet uit het oog verliezen dat op Internationaal niveau men af stapt van een te enge positiespecialisatie:

1. De spelers zullen geschoold worden voor meerdere posities.
2. De individualiteit moet voorop staan in de opleiding.

4.1.3. Groepstactiek

Na de groepstactiek in de basisopleiding gaan we nu naar een veel uitgebreidere groepstactische scholing. Dit kan best gecombineerd worden met de positiespecifieke training, het doel moet zijn dat je met groepjes van twee een zeer variabel tactisch samenspel krijgt. (LO-LH, MO-RO,...)

4.1.4. Teamtactiek

De teamtactiek is ondergeschikt aan de groepstactiek. We beginnen toch met de elementaire aanvalskoncepten die gebaseerd zijn op de positiewissels:

- Overgang van de hoekspeler naar 2^{de} pivot
- De verschillende mogelijkheden voor het wisselen van positie tussen de opbouwers.

De individuele creativiteit mag in geen geval lijden onder het tactische concept. De vastgelegde bal- en loopwegen zijn slechts een hulpmiddel voor de creativiteit van de spelers.

4.2. Positiespel

4.2.1. Breedte

Om een zo groot mogelijke bewegingsruimte te creëren voor de 1-1 en de groepstactische acties moeten we er de spelers op wijzen om het spel zo breed mogelijk te houden.

Gelijktijdig moet men de spelers er blijven aan herinneren om steeds in voorwaartse beweging de bal te ontvangen, ook hierdoor ga je meer ruimte creëren doordat de verdedigers minder tijd hebben om de bressen te dichten.

Indien de bal naar de opbouwer gaat stelt de hoekspeler zich op het kruispunt van de 9 meter om betrokken te worden in het spel, gaat de bal de andere kant op stelt hij zich op diep in de hoek. De

hoekspeler moet leren wanneer hij waar moet staan omdat hij indien er overtal gecreëerd is diep moet blijven staan om in een gunstige positie naar shot te kunnen gaan.

4.2.2. Tempo

Een dynamisch, snel rondspelen met doelgevaarlijke dreiging is de basis van een succesvolle aanval.

4.2.3. Methodiek

Zwaartepunt zal zijn om het overslaan van een positie aan te leren na een overgang. Ook het samenspel met de pivot moet worden aangepakt, de verschillende manieren om een sper te zetten. Hij moet leren op welke manier hij een medespeler kan helpen.

Volgende 7 regels moeten we de jongeren bijbrengen:

1. Aan een goede aanval gaat steeds een dynamische doelgevaarlijke opbouw vooraf.
2. Bouw verrassende passen in, geef de verdediging niet de kans te interceperen.
3. De hoekspelers zijn verantwoordelijk voor het breed houden van het speelveld.
4. Elke onderbreking door middel van een fout is een nederlaag, probeer dit te vermijden door snel, dynamisch rond te spelen en op tijd de bal te laten gaan.
5. Standaardbewegingen van de verdedigers observeren en uitbuiten.
6. Contrabewegingen kunnen de verdediging openrijten.
7. De passnelheid moet hoger liggen dan de bewegingscapaciteit van de verdediging.

4.3. Positiewissels

Hier verstaan we de positiewissels (vooral van de opbouwers) en de overgang van zogoed als alle posities. De bedoeling is om enerzijds de spelers in beweging te zetten maar zeker ook om de verdediging niet de kans te geven de sterke en zwakke punten van zijn tegenstander te laten ontdekken.

4.3.1. Kruisen

De positiewissels gebeuren in principe voor de verdediging, de posities na de wissel worden ingenomen. De bedoeling van de positiewissel is zeker ook het doorbreken van de standaardsituaties waar de verdediger mee te maken heeft.

4.3.2. Overgang

Voor de overgang komen eigenlijk alle posities in aanmerking:

1. We dwingen de verdediging door te geven en over te geven, wat tot fouten kan leiden.
2. We confronteren de verdedigers met een andere situatie.

Deze overgang dwingt de verdediging er toe andere afspraken te maken, iets wat tot problemen kan leiden.

4.4. Positiespecifieke scholing van de opbouwer

De opbouwer blijft de dragende speler hoewel de hoekspelers en de pivot aan belang hebben gewonnen. Eigenlijk bestaat de taak van de opbouwer uit drie zaken:

1. Hij is verantwoordelijk voor de opbouw en het speltempo.
2. Al zijn acties volgen uit een dynamische doelgevaarlijke balcirculatie.
3. De opbouwer geeft de meeste impulsen voor het groeptactische samenspel met de pivot en de hoekspelers.

De actieradius van de opbouwer blijft niet beperkt tot zijn eigen positie, daarom dat de opbouwers ook op de andere posities uit de voeten moeten kunnen.

4.4.1. Worpvarianten

Sprongworp			
Aanzet	Werprichting	Werpbeweging	Positie
Naar binnen	Werparmzijde	Gewoon	MO
Naar buiten	Désaxé	Snel	LO/RO
Recht door		Na passschijnbeweging	LH/RH
1.2.3 stappen		Na werpschijnbeweging	Tegenaanval
Twee benen		Op hoogste punt	
Fout been		In stijgende deel	
		In dalende deel	
		Hoofdhoogte	
		Heuphoogte	

Slagworp			
Aanzet	Werprichting	Werpbeweging	Positie
Naar binnen	Werparmzijde	Na passschijnbeweging	MO
Naar buiten	Désaxé	Na werpschijnbeweging	LO/RO
Recht door	Heupworp		Tegenaanval
1.2.3 stappen			
Uit de loop			
Uit stand			

4.4.2. Schijnbewegingen

We hebben de schijnbeweging al besproken bij de basisopleiding, vooral het vervolg van de schijnbeweging krijgt nu meer aandacht.

Loopschijnbewegingen

Eigenlijk horen de loopschijnbewegingen eerder bij de groeptactische opleiding gezien ze afhankelijk zijn van de pasgever en de pasontvanger.

Loopschijnbewegingen worden hoofdzakelijk zonder schijnbeweging uitgevoerd. We proberen daarmee de verdedigers op het foute been te zetten.

Schijnbewegingen met bal

Volgende schijnbewegingen moeten in het kader van de positie-specifieke scholing aangeleerd worden:

- Lichaamsschijnbeweging
- Richtingsverandering
- Worpsschijnbeweging
- Passschijnbeweging

Deze schijnbewegingen hebben allen als doel de verdediger op het foute been te zetten, de vervolgactie is voor deze bewegingen gelijk: doelworp, aanspeel, pas.

4.4.3. Pass- en aanspeelvarianten

We kunnen de opbouwers volgende vier pasvarianten aanleren:

- **Slagworp pas** - Dit blijft de meest aangewende pas. Al zijn hier nog verschillende variaties mogelijk. (hoofdhoogte, uit loop, zonder wapening, désaxé)
- **Polspas** - Dit is een alternatief voor de slagworp, met als voordeel dat een korte pas sneller kan gegeven worden.
- **Sprongpas** - Dit is pas effectief op het moment dat er een worpdreiging is.
- **Blinde pas**

4.5. Positiespecifieke scholing van de hoekspeler

Jarenlang was een hoekspeler enkel een aanspeelpunt, tegenwoordig wordt er heel wat meer verwacht van deze positie. Deze spelers beschikken ook over het grootste werparsenaal en zijn voor een deel verantwoordelijk voor de attractiviteit van het handbal.

Gezien ze ook regelmatig naar tweede pivot zullen overgaan is het aangeraden om hen ook de specifieke technieken van die positie aan te leren.

4.5.1. Worpvarianten

Aanzet	Werpuitvoering	Werpbeweging
Positie diep Positie hoog Als opbouwer 1.2.3 stappen Goed been Fout been	Direct hard Geplaatst Draaibal Lob	Wapenen - naar voor - naar achter Hoogte - hoofdhoogte - schouderhoogte Moment - snel - 2 ^{de} tempo Plaats - 2 ^{de} paal - 1 ^{ste} paal

4.5.2. Schijnbewegingen

Deze zijn vergelijkbaar met die van de opbouwer.

Loopschijnbewegingen - Deze kunnen heel nuttig zijn bij een offensieve dekking op de hoekpositie.

Schijnbewegingen met bal - Volgende vier schijnbewegingen moet een hoekspeler beheersen:

- Schijnbeweging naar binnen/buiten
- Overhaalbeweging
- Pirouette

4.5.3. Pas- en aanspeelvarianten

Voor de polspas wordt door een hoekspeler beduidend meer toegepast dan door de opbouwer, vooral bij de opzetbeweging.

4.6. Positiespecifieke scholing van de pivot

4.6.1. Worpvarianten

Aanzet	Werpuitvoering	Werpbeweging	Werpuitvoering
Balaanname - in stand - in loop - frontaal - rugwaarts - zijdelings Balaanname na - richtingsverandering - draaien - schijnbeweging Afstoot - twee benen - goed/fout been - na 0-3 stappen	Werparmzijde Tegenwerparmzijde	Wapenen - naar voor - naar achter Moment - snel - 2 ^{de} tempo - na schijnbeweging	Direct hard Geplaatst Draaibal Lob Direct hard

4.6.2. Schijnbewegingen

Gezien de pivot normaal gezien onder constante bewaking staat, zijn schijnbewegingen voor hem een belangrijk hulpmiddel om in balbezit te kunnen komen.

- schijn sper
- Bal gaan vragen op de 9 meter
- Bal vragen aan één kant en plots andere kant oplopen.
- 1-1 situatie in balbezit

4.6.3. Pas- en aanspeelvarianten

Zwaartepunt is het aannemen van de bal in verschillende posities en dit onder druk.

4.7. Tegenaanval

Gezien de tegenaanval aan belang heeft gewonnen moeten we in de opbouwtraining daar veel tijd en energie aan besteden.

De pastechniek in beweging, het observeren onder tijdsdruk, zijn factoren die de tegenaanvaltraining zeker moeten bevatten.

Het belangrijkste punt is de snelle overgang van verdediging naar aanval.

4.7.1. 1^{ste} fase

De samenstelling hangt natuurlijk af van het verdedigingsconcept, maar we mogen er toch vanuit gaan dat we moeten streven naar een situatie waar de hoekspelers en de pivot de eerste fase lopen en de opbouwers de 2^{de}.

Het is belangrijk dat eenieder de afspraken kent en blind uitvoert om een tegenaanval zo snel mogelijk uit te voeren.

De eerste fase moet vertrekken zodra de tegenstander de bal verliest. Het eerste doel is dan ook om de teruglopende ploeg te overlopen.

4.7.2. 2^{de} fase

De tweede fase zorgt eerst voor de afscherming van het eigen doelgebied om een rebound te verhinderen.

De eerste lijn mag zeker het spel niet stoppen indien er geen shotkans komt, ze moeten dan de tweede lijn aanspelen die eventueel een overtalsituatie kan creëren.

Indien er geen lange pas naar de eerste lijn mogelijk is tracht de tweede lijn de bal zo snel mogelijk met korte passen op te brengen. Wat er nadien gebeurt moet worden afgesproken.

De tweede lijn moet steeds de eerste lijn in het oog houden om eventueel een vrije man aan te kunnen spelen indien mogelijk.

De tweede lijn mag bij het opbrengen van de bal nooit op één lijn lopen, in praktijk zal de middenman zich een klein beetje laten terugvallen.

4.7.3. Afspraken

Voor de eerste lijn geldt:

1. Na balverovering snel starten en proberen een voorsprong te halen op de verdedigers.
2. Steeds beide hoeken bezetten om het spel breed te houden.
3. Oogcontact met de doelman én tweede lijn.
4. Geen fout laten maken op hem.
5. Steeds aanspeelbaar zijn om de tweede fase eventueel te kunnen afwerken.

Voor de twee lijn geldt:

1. Doelgebied beschermen voor de rebound.
2. Spel open trekken om aanspeelbaarheid van de doelman te vergemakkelijken.
3. Niet op één lijn lopen.
4. De middenspeler moet steeds aanspeelbaar zijn.
5. Enkel dribbelen in noodgevallen.
6. Nooit achter een verdediger lopen.
7. Tegen offensieve verdedigers met schijnpassen werken.
8. Proberen overtal te creëren.

5. VERDEDIGING

5.1. Algemeen

Er is slechts één grote lijn door heel de jeugdopleiding: **OFFENSIEF VERDEDIGEN**

Enkel door deze visie door te drukken kunnen we individueel goede spelers vormen. Van de mangebonden 1-5 gaan we nu naar de balgebonden 3-2-1.

Enkel als de basisprincipes van de 3-2-1 beheerst worden kan men ook overstappen naar de 6-0.

5.2. 3-2-1

Evenals de 1-5 zullen we nu ook de 3-2-1 aanleren via spelvormen in standaardsituaties. Noodzakelijke technische en individueel tactische elementen dienen geïsoleerd te worden getraind.

Toonaangevend zijn hier de kwaliteiten van de loop- en bewegingstechniek, de 1-1, deze moeten vanaf nu zeker positie specifiek getraind worden.

Het doel is om steeds een overtal situatie te creëren aan balzijde. Daardoor is de diepte van de verdediging groot maar is de breedte natuurlijk smal.

Er zijn er 10 algemene basisregels:

1. Heel de verdediging schuift mee naar balzijde.
2. Snel uitstappen en afzakken.
3. De medespelers schermen de ruimte af achter de uitstapper.
4. Verdedigers waarvan de aanvaller niet in balbezit is, zakken of om de ruimte op cirkel mee te helpen dekken.
5. Bij het insnijden van een tweede pivot worden de loopwegen aangepast.
6. Sper wordt overlopen.
7. Het tegenhouden van de loopweg van de aanvaller.
8. Permanente storing van de balcirculatie.
9. Technische fouten provoceren.
10. Ballen onderscheppen.

De tactische afspraken kunnen enkel in wedstrijdgerichte oefeningen geoefend worden, voor de spelers is de observatie van de verschillende situaties immers van groot belang. Ook kunnen zo de groepstactische afspraken getraind worden.

Volgende opbouw dient te worden gevolgd:

1. 3-3
2. 4-3
3. 4-4
4. 6-6

Bij de 4-3 situatie zal de eerste lijn het opnemen tegen de aanval met pivot. De bedoeling is een extreem balgebonden verdediging te spelen met als doel de loopwegen in te oefenen. De pivot stelt zich in het begin bast op in het midden.

Men kan bij elke vorm verschillende moeilijkheidsgradaties inbouwen: aanvallers mogen niet dribbelen, enkel pas naar pivot met botspas, geen positiewissels,... Men kan ook de ruimte begrenzen of voertaalsituaties (twee pivots) creëren.

5.3. 6-0

Een 6-0 kan heel variabel gespeeld worden in functie van de sterke en zwakke punten van de tegenstander.

1. Defensieve 6-0

In een defensieve 6-0 zullen de verdedigers maximum tot 8 meter uitstappen. Het doel hier is om in samenwerking met de keeper geforceerde shots uit te lokken tegen minder grote ploegen. Samenspel met pivot is uiterst moeilijk.

2. 6-0 met offensieve verdedigers op positie 2 en hoekverdedigers

Door deze offensieve vleugels ga je het speelveld optisch serieus inkrimpen, het gevaar bestaat hierin dat het shot in het midden niet verhinderd wordt en dat de pivot zich gemakkelijk breed kan opstellen.

3. 6-0 met offensieve middenblok

Dit is vooral nuttig tegen een ploeg met een grote shotkracht, het gevaar is wel dat het midden gevaarlijk terrein wordt voor de pivot.

6. DOELMAN

In regel moeten de doelmannen volgende eigenschappen hebben:

1. Motorisch begaafd zijn.
2. Goede coördinatie hebben.
3. Grote reactiesnelheid hebben.
4. Geen angst hebben.

Bepaalde lichamelijke problemen kunnen via intensieve training gecompenseerd worden.

6.1. Basistechnieken

In de basistraining hebben ze al geleerd hoe ze een bal moeten stoppen, nu gaan we meer specifiek aanleren hoe ze zich moeten opstellen voor shots op hoek.

De basisopstelling is aan de paal met armen omhoog.

De doelman zet een stap vooruit en volgt de inspringende hoekspeler om de hoek te verkleinen.

Tijdens het shot zelf gooit hij de tweede paal dicht vooral met de benen en met de armen volgt hij de werparm.

Volgende technieken zijn belangrijk:

1. Het bovenlichaam is steeds frontaal naar de werper gericht.
2. Het zwaaibeen en beide handen dekken de lange hoek.

6.2. Variaties

Bij doelmannen is het belangrijk om het ontwikkelen van een eigen stijl zeker niet te onderdrukken. De doelmannen moeten de basistechnieken goed beheersen, maar het is aan de trainers om eigen efficiënte accenten aan te moedigen. Vooral het observeren van de situaties, de creativiteit, de intuïtie en zeker een variabele positionering en groot bewegingsrepertoire zijn grote troeven voor een goede doelman.

1. In deze fase wordt er vooral gewerkt aan de individuele positiespecifieke vorming.
2. De technieken moeten geautomatiseerd worden om ze onder druk foutloos te kunnen toepassen.
3. Tactisch wordt er vooral gewerkt aan de samenwerking in kleine groepen.
4. Er wordt bij voorkeur een offensieve balgebonden verdediging toegepast.
5. Op conditioneel vlak wordt er gewerkt aan de looptechniek, snelheid, kracht/stabilisatie, aerobe/anaerobe uithouding.