

JEUGDSPORTPLAN MERKSEM HANDBAL 2021 - 2022

Dirk Jaspers

INHOUD

1. Inleiding	3
2. Doelstellingen	3
3. Algemeen beleidsplan	4
3.1. <i>Structuur van de jeugdwerking</i>	
3.1.1. Het Jeugdbestuur(JB)	
3.1.2. Het hoofd jeugdopleiding (TJSC)	
3.1.3 Jeugdbeleid van de club	
3.1.4. De Ploegbegeleiders (PB)	
3.1.5. De Jeugdtrainers (JT)	
3.2. <i>De Spelers - Huishoudelijk reglement - Spelersovereenkomst</i>	
3.3. <i>De Jeugdscheidsrechters (JS)</i>	
4. Sporttechnisch Jeugdplan (JSP)	11
U8	12
U10	15
U12	17
U14	21
U16	24
J18	27
Mentale opleiding en coaching	31
5. Speciale activiteiten	34
5.1. Initiaties op scholen	
5.2. Handbal en omnisportkampen	
5.3. Handbalstages	
5.4. Tornadoen - Binnen- en buitenland	
5.5. Bijscholingen	
6. Slotbemerking	36
7. Addendum	
7.1 Bewegingsschool	
7.2 JM8/JM10	
7.3 JM12	
7.4 JM14	
7.5 JM16	
8. Technische leerlijn	

1. Inleiding

Handbal is een fantastische sport ! Het is een 'complete' sport die tal van vaardigheden vereist. Om te beginnen worden alle grote spiergroepen aangesproken. De algemene fysieke ontwikkeling van de speler bevorderen is een eerste vereiste. Daarnaast wordt beroep gedaan op technische en tactische vaardigheden. Hoe beter deze geoefend zijn, des te hoger het niveau van de individuele speler. En niet te vergeten, de mentale ontwikkeling van de speler. Dit is wellicht het aspect van de handballer dat het moeilijkst te trainen is, zeker als een hoog prestatieniveau wordt nagestreefd.

Aangezien handbal ook een teamsport is worden, door de aard van de sport, ook een hele resem sociale vaardigheden aangeleerd en getraind. De verbetering van deze vaardigheden is ook een troef in de dagelijkse omgang met anderen op school of werk en in contact met vrienden en familie.

Een Jeugd Sport Plan (JSP) legt een basis voor de ontwikkeling en verbetering van al deze vaardigheden. Het geeft de jeugdtrainers een kader waarmee ze aan de slag kunnen gaan om spelers zo goed mogelijk op te leiden.

Maar tevens werpt het voor de trainers een blik in hun eigen mogelijke toekomst d.w.z.

- Welke evolutie wordt van hen verwacht ?
- Welke inspanningen zijn ze zelf bereid te leveren om het niveau van kennis en ervaring te halen dat nodig is om spelers tot het gewenste niveau op te leiden dat de club verhoopt of verwacht.

2. Doelstellingen

1° Merksem HC speelt nu in 1^{ste} Nationale . Het is in ieder geval de bedoeling om dit zo te handhaven, maar Merksem Handbal heeft ook de ambitie om in de toekomst aan de Belgische top te spelen en te proberen de play-offs te halen en waarom niet, deel te nemen aan de BeNe-liga competitie. De organisatie van de jeugdwerking in het algemeen en het JSP in het bijzonder reiken een structuur en methode aan om talentrijke, ambitieuze spelers, die het nodige engagement betonen, op te leiden tot dat niveau, naast aandacht en belangstelling voor de meer recreatieve jeugdspeler die ook zijn plaats moet vinden binnen de club. Daarom wordt er ook een handbal academie opgericht in samenwerking met de naburige Antwerpse clubs die als doel heeft

1. Talenten beter te begeleiden en te vormen

Jeugd Sport Plan Merksem Handbal 2021 - 2022

2. Breedte werking voor jongeren die graag meer trainen maar net tekort komen om geselecteerd te worden voor de talenten (dit moet nog opgestart worden)

2° Niet alle spelers zijn even getalenteerd of hebben dezelfde ambitie of gedrevenheid. We willen dus ook alle spelers laten doorstromen naar een door hen gekozen niveau en spelgelegenheid aanbieden naar ieders kunnen eens de jeugdopleiding achter de rug. Ook daar houdt het JSP rekening mee.

3° De sociale dimensie van een ploegsport valt niet te onderschatten en is in principe een verrijking voor eenieder. Het aanleren en bijsturen van sociale vaardigheden is een onlosmakelijk onderdeel in de jeugdwerking. Bovendien heeft het samenwerken in een brede organisatie met gedeelde ambities menige speler tal van kameraden opgeleverd, voor velen zelfs vriendschap voor het leven. Speciale aandacht gaat uit naar kansengroepen: buurtwerking, G sport, minderheden.

4° Wij verwachten van alle leden, dus ook van de jeugdspelers, dat ze fungeren als 'ambassadeurs' van de handbalsport d.w.z. dat ze zich door hun inzet en houding waardige vertegenwoordigers tonen van club en sport.

3. Algemeen beleidsplan

3.1. Structuur van de Jeugdwerking

3.1.1. Het Jeugdbestuur (JB)

Het JB bestaat uit een

- Voorzitter: (momenteel idem aan TJSC)
 - heeft de leiding van het JB en vertegenwoordigt de belangen van de jeugdwerking in het hoofdbestuur
 - neemt specifieke taken op zich a.d.h.v. afspraken op de vergadering van het jeugdbestuur
- Hoofd jeugdopleiding (TJSC)
 - verantwoordelijk voor het sportief beleid
- Administratief Jeugdcoördinator (AJSC)
 - verantwoordelijk voor de organisatie van de jeugdwerking
 - stelt de agenda van de bestuursvergadering op
 - coördineert de samenwerking met de ploegbegeleiders en de werkgroep jeugd
- Werkgroep Jeugd (WGJ)

- nemen specifieke taken op bij speciale organisaties a.d.h.v. afspraken genomen op de jeugdbestuursvergadering

3.1.2 Het hoofd jeugdopleiding

De jeugdcoördinator is van essentieel belang om de kwaliteit van onze club en zijn jeugdopleiding te garanderen.

Zijn taken:

1. Hij is verantwoordelijk voor het uitstippelen, bewaken en evalueren van het sportieve jeugdbeleid.
2. Tevens is hij het centraal aanspreekpunt voor coaches, ouders en spelers
3. Jeugdsportfonds voor de club opvolgen en in orde maken
4. Doorgeven aan bestuur hoeveel trainingsmomenten en trainingsuren er nodig zijn voor de jeugd zodat zij de planning kunnen maken voor heel de club
5. Staat in voor de rekrutering van nieuwe spelers via: o.a. het organiseren van initiaties op scholen, tornooien tussen diverse scholen op het niveau van lagere en middelbare scholen
6. Bewegingsschool
7. Jeugdbewegingen tornooi uitwerken
8. Jeugd stages van de club en sportweken van de stad organiseren
9. Aansluitend zorgen dat via Sport Vlaanderen onze halftijdse werkkraft inderdaad zijn uren kan werken d.w.z. contacten en afspraken maken met de scholen in Merksem en omliggende gemeenten. De gepresteerde uren doorgeven zodat het loon kan uitbetaald worden
10. samenwerkingsverbanden onderzoeken, bespreken en uitvoeren met andere clubs ter bevordering van de jeugdopleiding in samenspraak met management
11. ontwerpen, stimuleren en bewaken van de organisatie van de jeugd ploegen
12. Sportleerkrachten van de omliggende scholen 1x per jaar samenbrengen om onze sport te promoten
13. Zorgen dat onze jeugdspelers de jeugdscheidsrechters cursussen gaan volgen
14. De coördinatie van de dagelijkse gang van het sportieve jeugd beleid
15. De trainingen en de wedstrijden van onze jeugdteams bespreken
16. Het jeugd beleidsplan van de club samen met de trainers bewaken
17. Organiseren periodiek overleg met de trainers

Jeugd Sport Plan Merksem Handbal 2021 - 2022

18. Handbal technische ondersteuning geven aan de trainers, zowel op trainingsgebied als voor het coachen van wedstrijden
19. maandelijks bijeenkomst
20. De trainers aanstellen en evalueren op het einde van het seizoen
21. Zorgen voor interne scouting
22. De evolutie van de spelers opvolgen
23. De evaluatie van de spelers met de trainers bespreken, welke spelers mogen/moeten trainen met een oudere groep en welke spelers zijn tekort
24. De kernen van volgend seizoen samenstellen
25. Trainingsschema opstellen
26. Oefenschema in de voorbereiding met vriendschappelijke wedstrijden en deelname aan toernooien
27. Wedstrijdwijzigingen bij jeugd doorgeven aan begeleiders en trainers
28. Eerste aanspreekpunten voor de ploegbegeleiders
29. Tweede aanspreekpunt voor ouders
30. Zorgen voor scheidsrechters bij de jeugdwedstrijden
31. Ploegbegeleiders voorzien voor elke jeugd ploeg
32. Zorgt voor 1 of 2 trainers die eventueel bij elke groep kunnen inspringen als er door onvoorziene omstandigheden iemand van de trainers belet is.
33. Is in het bezit van minimum trainer B

3.1.3. JEUGDBELEID VAN DE CLUB

1. Sportplezier staat voorop maar aandacht voor de sportieve ontwikkeling is zeker even belangrijk.
2. Wij werken met gediplomeerde jeugdtrainers die zich bijscholen.
3. Tot en met de JM12 speelt iedereen zonder er een "apothekers" rekening van te maken.
4. Vanaf de JM14 is er ook aandacht voor het resultaat waardoor het soms kan zijn dat iemand meer minuten maakt dan iemand anders.
5. Iedere speler is voor ons belangrijk. Voor nieuwe spelers hanteren we volgende criteria. We laten tot en met JM12 iedere speler toe. Hij of zij krijgt 3 weken de tijd en dan sluiten we hem/haar altijd aan. Vanaf JM14 wordt er na 3 weken geëvalueerd en in samenspraak beslist of hij of zij mag aansluiten. Wij bekijken dan technische vaardigheden alsook de persoon in

zijn geheel. Vanaf JM14 wordt het moeilijker om het niveau op te pakken ten opzichte van spelers die al van hun 6 jaar spelen.

6. Trainingen staan in functie van het collectief zonder de aandacht voor individuele verbeteringen te verliezen. Vanaf JM16 beginnen we met krachttraining o.l.v. conditie trainers en laten we hen op kosten van de club een scheidsrechtercursus volgen.

7. De attitude van spelers is even belangrijk als de technische kwaliteiten: inzet, gedrag t.o.v. tegenstrever - scheidsrechter - trainers en ploegmaten, frequentie van aanwezigheid op training, winnaarsmentaliteit worden nauwkeurig opgevolgd.

8. Zorg voor materiaal, zowel eigen als dat van de club, is ook een aandachtspunt.

9. SPELERS melden af voor de training en de wedstrijden met een geldige reden - "ik kan vandaag niet" is geen reden - . We gebruiken hiervoor whatsapp groepen.

10. Ouders zijn uiteraard welkom maar hebben geen inspraak in het sportieve beleid. Ze worden verzocht om het TEAM aan te moedigen op een positieve manier.

11. Ieder team heeft een ploegbegeleider die je kan aanspreken als je vragen allerhande hebt.

12. Wij vragen om 45 minuten voor de wedstrijden aanwezig te zijn, vervoer naar de uitwedstrijden wordt onderling geregeld. Ook hier houden wij in het oog dat iedereen zijn of haar beurt doet.

13. Trainers hebben bij voorkeur een pedagogische opleiding en zijn dus aanspreekbaar door iedere speler, aarzel niet als je vragen hebt om hem / haar aan te spreken.

3.1.4. De Ploegbegeleiders (PB)

In het verleden was de driehoek "trainer - speler - ouder" een belangrijke en noodzakelijke basis om een goede trainingsarbeid en wedstrijdinstelling te bekomen van de speler. Dit is nog steeds zo. Er is evenwel een 4^{de} actor bijgekomen/ de ploegbegeleider.

- Hij staat in voor de organisatie van trainingen en wedstrijden, uit en thuis: regelt verplaatsingen, houdt aan- en afwezig bij, zorgt dat er training

Jeugd Sport Plan Merksem Handbal 2021 - 2022

accommodatie aanwezig is, legt contacten met ouders, is aanwezig op de jeugdvergaderingen.

- Hij heeft ook een intermediaire rol in de verhouding tussen trainer en speler-ouder. Hij staat de trainer bij in zijn samenwerking met de spelers en fungeert als een soort 'thermometer' om mogelijke probleemsituaties tijdig te onderkennen en evt te remediëren, wel altijd iom de trainer.
- Hij staat ook in voor invullen en opvolgen van de verzekeringspapieren
- In samenwerking met de JC zorgt hij voor een aangename werkomgeving voor trainer en spelers

3.1.5. De Jeugdtrainers

Deze vormen de belangrijkste groep in de structuur van de jeugdwerking. Waar voorgaanden zich veeleer bekommeren om de omkadering, doen zij het echte veldwerk. De JT's hebben een complexe en veeleisende taak oa

- Door hun houding en attitude het voorbeeld zijn voor de spelers.
- Het opstellen en geven van trainingen gebaseerd op het JSP.
- Trainingsvoorbereiding opstellen en bijhouden in een map.
- Met enthousiasme training geven en (nieuwe) spelers begeistere voor het handbal.
- Alle spelers trachten individueel te verbeteren .
- Alle spelers motiveren tot initiatief, zelfstandigheid, spontaniteit, creativiteit, doorzettingsvermogen en verantwoordelijkheid. Altijd stimuleren vanuit een constructieve aanpak.
- Het leren samenwerken/spelen in ploegverband.
- Het doelgericht coachen van de ploeg bij wedstrijden en tornooien volgens de richtlijnen van het JSP.
- Het bijhouden van een aanwezigheidsrooster.
- Communicatie verzorgen met speler en ouder vooral via de PB.
- Regelmatig bijwonen van de jeugdtrainersvergaderingen.
- Bereid tot bijwonen van bijscholingen (intern en extern).
- Alle spelers stimuleren tot deelnemen aan clubactiviteiten en -taken.

Voor al deze taken krijgen zij een vergoeding die aangepast is aan het niveau van hun trainers diploma en wordt dit vastgelegd in een getekende overeenkomst.

3.2. De Spelers - Huishoudelijk Reglement - Spelersovereenkomst

De spelers vormen natuurlijk de spil van de hele jeugdwerking. Heel het JSP dient er voor dat spelers in de best mogelijke omstandigheden kunnen trainen en spelen. Dat is de verantwoordelijkheid van de club.

Hievoor verwachten we evenwel een tegenprestatie mn het onderschrijven van het "Huishoudelijk Reglement" (HR) en het tekenen van een spelers overeenkomst" (SO) door speler en ouder(s) vanaf de leeftijd van 16 jaar.

In het HR wordt beschreven wat de doelstellingen zijn van de club en welke verwachtingen / verplichtingen daaruit voortvloeien voor alle spelers. Spelers en ouders moeten dit reglement kennen vooraleer aan te sluiten bij de club. Het HR is een belangrijk onderdeel van een Spelersovereenkomst waarin duidelijk wordt gestipuleerd wat de club verwacht van de individuele speler en ouder(s). Deze spelersovereenkomst wordt getekend door ouder(s) en speler, vooraleer een aansluitingskaart wordt ingevuld en opgestuurd naar de VHV.

In het HR worden met nadruk volgende items aangehaald:

"Fair-play"

Van de spelers verwachten we een correcte, sportieve en respectvolle houding tov scheidsrechters, spelers en vertegenwoordigers van de tegenstrevende ploegen dwz geen agressieve of beledigende gebaren en/of woorden. Als dit toch zou gebeuren wordt dit in eerste instantie opgevolgd door trainer en ploegbegeleider evt iom de ouders als 2^{de} stap. Ernstige gevallen of recidieven worden besproken in het Jeugdbestuur met evt sanctie en uitzonderlijk zelfs uitsluiting uit de club tot gevolg.

De trainers en begeleiders vd jeugd ploegen dienen natuurlijk het voorbeeld te geven. Meer zelfs, door hun houding en correctie bij de coaching en training laten ze blijken dat fair-play en resultaatgericht spelen hand-in-hand kunnen gaan en niet ten koste mogen gaan van de sportiviteit en respect voor de tegenstrever.

De ouders spelen hierbij een belangrijke ondersteunende rol. Ook zij dienen de prestatie van de spelers beter door aan te moedigen ipv de tegenstrever te bespotten of te beledigen, laat staan agressief gedrag te vertonen tov spelers en scheidsrechters. Door het ondertekenen van het HR en SO geven ze te kennen dat ze de club hierbij zullen steunen.

"Gezond en Ethisch Sporten"

Het kan niet de bedoeling zijn dat de aard en opeenvolging van trainingen en/of wedstrijden de fysiek of mentale gezondheid zouden in gevaar brengen.

Overbelasting moet vermeden worden, kwetsuren behandeld iom met kine of arts vd club, indien gewenst. Ook ziekte mag geen aanleiding geven tot 'gedwongen' aanwezigheid, wel correct afmelden.

De persoonlijke integriteit zowel fysiek, psychisch als sexueel moet ten allen tijde gevrijwaard blijven. Trainer en begeleider zullen deze bewaken en er op toezien dat eventuele problemen besproken worden met speler evt ouders als dit nodig zou zijn.

Ook de sociale integriteit speelt een sleutelrol in de jeugdopleiding. De sportieve activiteiten spelen zich af in een kader van solidariteit, diversiteit en inclusie en wars van dicriminatie tov ras, geslacht of opleidingsniveau. Iedereen is welkom mits zich te houden aan de afspraken gestipuleerd in het HR. De individuele sporter moet hierin zijn verantwoordelijkheid opnemen en niet alle problemen afwentelen op club of overheid.

Tot slot dient nog aangestipt te worden dat drugs en doping in geen geval getolereerd worden bij jeugdspelers en hun begeleiding. Uiterste waakzaamheid is geboden, zeker bij de wat oudere spelers.

3.3 De Jeugdscheidsrechters

In het JSP is duidelijk opgenomen dat alle J18 moeten deelnemen of hebben deelgenomen aan een cursus "Jeugdscheidsrechter" of ingestapt zijn in het project "jeugdtrainer" en dit vnl om 2 redenen:

- 1° Een speler kan onmogelijk een hoog niveau halen zonder afdoende kennis te hebben van de wedstrijdreglementen. Hij hoeft niet alle details te kennen maar hoe meer inzicht, hoe beter hij zal omgaan met wedstrijdsituaties.
- 2° Handbal is een contactsport. Zelfs een wedstrijd met recreatief karakter kan moeilijk gespeeld worden zonder scheidsrechters. Zij vormen een essentieel onderdeel van de sport en het is dus logisch dat de club bijdraagt aan de opleiding van JSR's.

Om hen te begeleiden bij deze vorming is een Jeugdscheidsrechters-coördinator (JSC) aangesteld. Hij zorgt ook voor een beurtrol voor het arbitreren van jeugdwedstrijden. Daarnaast worden zij ook ingezet bij SVS-handbaltornooien georganiseerd door de club. Jeugdtrainers worden begeleid door de TJSC en krijgen feedback na de trainingen.

4. Het Sporttechnisch Jeugdsportplan - JSP

In het JSP staat de individuele opleiding van de speler op het voorplan. Gaandeweg de opleiding neemt het belang van groeps-en ploegtactiek wel toe, maar steeds staan de verbetering van de individuele vaardigheden centraal. Het JSP geeft een kader hoe dat kan. Het is vooral onze intentie om individuele spelers op te leiden en te begeleiden naar het eerste team toe.

Het is natuurlijk niet evident dat een JT dit allemaal verwezenlijkt op een training waar spelers (meestal) een nogal verschillend niveau hebben. De JT moet dus flexibel kunnen omspringen met zo'n plan. Hij moet rekening houden met de kunde van de speler op een bepaald moment, wellicht meer dan met de leeftijd van de spelers. De opdeling in leeftijdsgroepen is dus eerder een 'indicatie' dan 'een must' in vele gevallen. Een speler van 12 jaar kan een betere 'handballer' zijn, omdat hij al 5 jaar traint en speelt, dan een 14-jarige die pas begint. Daarentegen heeft deze laatste soms meer succes omdat hij fysiek sterker is. De onderdelen van het JOP moeten dus gezien worden als een evolutie van 'gemakkelijk' tot 'moeilijk', van 'eenvoudig' tot 'complex' waar een speler van voorafaan begint of middenin stapt onafgezien zijn leeftijd. Aan de JT's dus de moeilijke opdracht om daar toch een geheel van te smeden in aanloop naar wedstrijden.

JM8

4.1. Fysieke training en Trainingsvolume

Algemene lijn	Individuele technieken
Er wordt 1x/week getraind - 90' Bewegingsrecreatie is nog steeds een hoofddoel. Belangrijk is een brede motorische basisvorming d.w.z. veelzijdige bewegingsvaardigheden Voornamelijk gebruik van spelvormen, estafettes en speelse oefenvormen Het spelplezier moet primeren.	Lopen en springen Kruipen, klimmen en klauteren Werpen en vangen Trekken en duwen Evenwicht, lichaamsbeheersing en coördinatie Ritme- en ruimtegevoel ontwikkelen Balgevoel

4.2. Aanval - Individuele technieken

Algemene lijn	Individuele technieken
Kinderen willen liefst van al doelpunten maken. Zoveel mogelijk oefeningen laten eindigen met worp naar een doel, kegel, hoepel, ... Belangrijk: van meet af aan wijzen op correcte bovenhandse pas en worp en telkens corrigeren zonder steeds alles stil te leggen.	Dribbelen ook met richtingsveranderingen Zich vrij dribbelen t.o.v. verdediger Slagworp aanleren Combinatie van deze Passen en vangen per 2 of 3 vnl. in speelse vorm. - pas op borsthoogte voor speler - bal ontvangen in stilstand en in beweging

4.3. Aanval - Groepstaktiek

Algemene lijn	Individuele technieken
2 <-> 0 spelen Er kan 2 <-> 1 gespeeld worden als de spelers passen en vangen beheersen. Er ontstaat een keuze: Dribbelen met doorbraak of pas geven	Pasoefeningen per 2 of 3 ook met stuit. D.m.v. pas en terug tot worp komen Vrijlopen zonder bal Partijbal in kleine groepjes met minder verdedigers dan aanvallers

4.4. Aanval - Ploegtaktiek

Algemene lijn	Individuele technieken
Er wordt mini-handbal gespeeld 4+1 <-> 4+1 in toernooivorm Creativiteit en vrij spel hebben prioriteit Belangrijk: - ruimte benutten i.p.v. rond de bal kruipen - spelers niet binden op één enkele positie - vrijlopen zonder bal - blijven spelen tot goede kans	Combinatie van individuele - en groepstactieken

4.5. Verdediging - Individuele technieken

Algemene lijn	Individuele technieken
1 <-> 1 situatie oefenen = mandekking - Opstellen tussen aanvaller en doel - Doorbraak naar doel versperren met het lichaam - Paslijnen storen met de armen - Aandacht voor snelle voeten	- voorwaarts, achterwaarts en diagonaal bewegen - zijwaarts schuiven en lopen - 'spiegelen' van de aanvaller met en zonder bal => mandekking - bal wegspelen bij dribbel - duel om de vrije bal - passen onderscheppen

4.6. Verdediging - Groepstaktiek

Algemene lijn	Individuele technieken
2 <-> 2 en 3<->3 oefenen Mandekking spelen vanaf de middenlijn met inzakken Aandacht altijd op offensief dekken	- volgen van de aanvaller met en zonder bal - spontaan overnemen toestaan

4.7. Verdediging - Ploegtaktiek

Algemene lijn	Individuele technieken
---------------	------------------------

Jeugd Sport Plan Merksem Handbal 2021 - 2022

Offensief dekken met balverovering als doel	
---	--

4.8. Tegenaanval

Algemene lijn	Individuele technieken
Vertrekken op signaal e.v.t. na vooroefening bv koprol of na balverovering Bij mandekking vanaf middellijn: teruglopen na schot, balverlies of fout	In dribbel afstand overbruggen, evt. met obstakels en besluiten met worp naar doel Halve draai en voorwaarts lopen tot middellijn en dan omdraaien

4.9. Doelwachters

Algemene lijn	Individuele technieken
Iedereen die dit graag doet of wil speelt om beurt in doel	

JM10

4.1. Fysieke training en Trainingsvolume

Algemene lijn	Individuele technieken
Spelers trainen 2 maal in de week, de spelers die al zeer ver staan kunnen eventueel mee trainen met de JM12	Verder ontwikkelen van de basisvaardigheden zoals bij de JM8

4.2. Aanval - Individuele technieken

Algemene lijn	Individuele technieken
Passen geven in spel- en oefenvormen Als de kinderen kunnen dribbelen en werpen kunnen we een verdediger toevoegen.	Bovenhandse pas Stuitpas toevoegen Slagworp verbeteren en variaties aanleren. In dribbel verdediger passeren en werpen naar doel Sprongworp aanleren na drie stappen.

4.3. Aanval - Groepstactiek

Algemene lijn	Individuele technieken
Verdere techniekverbetering van de pas en de worp. Verderzetting van 2 <-> 1 situatie Evt. overgaan naar 2 <-> 2 en 3 <-> 2 Belangrijk: - naar doel bewegen in vrije ruimte - pas geven als de verdediger naar je toekomt. - vrijlopen van speler zonder bal = niet op 1 lijn met verdediger	Laterale passen aanleren Sprongpas en sprongworp Gunstig positioneren t.o.v. verdediger Vaardige spelers leren verdediger te ontwijken d.m.v. passen(2 <-> 1)

4.4. Aanval - Ploegtactiek

Algemene lijn	Individuele technieken
Er wordt 4+1 <-> 4+1 gespeeld Creativiteit en vrij spel blijven hoofdzaak	Combinatie van individuele - en groepstactieken

4.5. Verdediging - Individuele technieken

Algemene lijn	Individuele technieken
Verbeteren van de 1<->1 situatie Introduceren van duel aangaan met balbezitter volgens de regels	- aanvaller afremmen door tegendruk met gebogen armen - uitstappen naar werphand/arm - voorkomen van de assist/pas - rebound opvangen, strijd om de 2 ^{de} bal - verder aandacht blijven hebben voor alle verplaatsingen en voetenwerk.

4.6. Verdediging - Groepstactiek

Algemene lijn	Individuele technieken
Mandekking Nadruk op groepstactiek: verdedigen doen we met z'n allen en we vangen fouten van anderen op.	

4.7. Verdediging - Ploegtactiek

Algemene lijn	Individuele technieken
Offensieve dekking	

4.8. Tegenaanval

Algemene lijn	Individuele technieken
Vertrek na balverovering Mandekking vanaf verdedigende helft	Al passend speelveld overbruggen en werpen naar doel Combinatie met dribbel Halve draai en voorwaarts lopen tot middellijn + halve draai en verder achterwaarts lopen

4.9. Doelwachters

Algemene lijn	Individuele technieken
Ook hier iedereen om beurt zoals JM8	

JM12

4.1. Fysieke training en Trainingsvolume

Algemene lijn	Individuele technieken
<p>Trainen 2x week - telkens 90' - met mogelijkheid om 3 maal te trainen. 3^{de} training is een technische training Geen specifieke oefeningen voor uithouding. Door flexibele trainingsorganisatie zoveel mogelijk alle spelers tegelijk laten bewegen d.w.z. bij oefenvormen lange wachtrijen vermijden Ongeveer 50% spelvormen met fysiek aspect.</p> <p>NB: starten met combinatie van fysieke oefeningen en techniek</p>	<p>Aandacht geven aan:</p> <ul style="list-style-type: none">- Krachttraining met eigen gewicht<ul style="list-style-type: none">* alle spiergroepen gelijkmatig* juiste techniek* core-T van buik- en rugspieren- Stretching wegens vergroten van de spierontwikkeling voornamelijk onderrug, hamstrings en schouders.- Snelheid<ul style="list-style-type: none">* reactie* beweging* frequentie- Coördinatie oefeningen en beweeglijkheid

4.2. Aanval - Individuele technieken

Algemene lijn	Individuele technieken
<p>Benadrukken van individueel-technische vaardigheden Coördinatie blijven onderhouden en stimuleren Leren rekening houden met de 3-sec regel = spelen onder tijdsdruk</p>	<p>Bovenhandse pas automatiseren Stuitpas Sprongpas introduceren Slagworp optimaliseren Heupworp aanleren Sprongworp (1-2-3 ritme niet meer opleggen) Schijnbewegingen inoefenen zowel naar werp- als tegen werparmzijde</p>

4.3. Aanval - Groepstaktiek

Algemene lijn	Individuele technieken
<p>Alle spelers oefenen op alle posities (uitgezonderd keeper: niet verplichten)</p> <p>Beslissingstraining invoeren in oefenvormen en spelsituaties</p> <p>2<->1 optimaliseren</p> <p>2<->2 zonder positiewissel in de</p> <ul style="list-style-type: none"> - breedte = opbouw - opbouw - diepte = opbouw - hoek of pivot <p>2<->2 met positiewissel in de</p> <ul style="list-style-type: none"> - breedte = opbouw - opbouw - diepte = opbouw - hoek <p>Als 2<->2 te moeilijk oplossen door helper - passeur toe te voegen => 2<->2 + 1 situatie</p> <p>Dit is ook voorbereiding op 3<->3 spel</p> <p>Beslissingstraining : afhankelijk van de spelsituatie de juiste techniek aangeven en leren toepassen</p>	<p>Bovenhandse pas optimaliseren met druk op de verdediging</p> <ul style="list-style-type: none"> = tussen verdedigers aanlopen = hoefijzer beweging eigen maken = timing van aanlopen aanleren. = doelgevaar uitstralen = in voorwaartsbeweging aangespeeld worden en verdediger fixeren = terug positie innemen <p>Stuitpas naar hoek en pivot</p> <p>Achterwaartse pas bij wissel achterom (in blikveld en uit blikveld)</p> <p>Schotvarianties</p> <p>Wissel lopen + schot</p> <p>'Give and Go' tussen opbouw en pivot en opbouw en hoek.</p>

4.4. Aanval - Ploegtaktiek

Algemene lijn	Individuele technieken
<p>Er wordt nu gespeeld met 6 veldspelers en 1 doelwachter</p> <ul style="list-style-type: none"> - alle posities bezetten = 3 defensieve en 3 offensieve spelers - iedereen speelt op alle posities - d.m.v. samenspel medespeler in een gunstige schotpositie brengen 	<ul style="list-style-type: none"> - zich aanbieden voor een pas - pas geven en terug vrijlopen - voorbewegingen aanleren - verdedigers observeren om tussen de verdedigers aan te vallen <p>-tijdig beslissen:</p> <ul style="list-style-type: none"> * pas geven = loopfout mijden * dribbel = 3 sec-regel mijden

4.5. Verdediging - Individuele technieken

Algemene lijn	Individuele technieken
<p>In functie van offensieve verdediging inoefenen van individuele vaardigheden vanuit 1<->1</p> <ul style="list-style-type: none"> - zich gesteund voelen in de open ruimte, naaste verdediger klaar om steun te geven. - aanvaller onder druk zetten - initiatief nemen en anticiperen = duel aangaan, niet afwachtend verdedigen - balbezitter bekampen - bal veroveren <p>Belangrijk ! Reglementair bekampen =</p> <ul style="list-style-type: none"> - frontaal verdedigen is correct - niet klemmen - niet trekken aan arm, lichaam of shirt - niet zijwaarts of in de rug duwen 	<ul style="list-style-type: none"> - op de tippen 'dansen' als voorbereiding tot actie - (zeer) snel bewegen in alle richtingen met licht gebogen benen - snelle richtingsveranderingen - armen actie-klaar houden = op schouderhoogte - uitval pas voor wegspele bal vnl. bij dribbel - offensief blokken

4.6. Verdediging - Groepstaktiek

Algemene lijn	Individuele technieken
<p>2<->2 in de breedte Leren anticiperen Insnijder zonder bal doorgeven => andere verdedigers moeten (voor) bereid zijn om een nieuwe verdedigende positie in te nemen</p>	<ul style="list-style-type: none"> - doorbraak (ver)hinderen tussen de verdedigers = overtal vermijden - helpen bij doorbraak - 'split vision' aanleren = 1 oog op de man, 1 oog op de bal

4.7. Verdediging - Ploegtaktiek

Algemene lijn	Individuele technieken
1 : 5 verdediging 3 : 3 voor gevorderden Mandekking = rechtstreekse tegenstrever met en zonder bal volgen, dus ook op pivot Spontaan overgeven/overnemen toestaan	- insnijder begeleiden = tegendruk uitoefenen - afschermen v passen

4.8. Tegenaanval

Snel omschakelen van verdediging naar TA inoefenen Spontaan storen van de TA aanmoedigen	Bal wegspelen en dribbel-TA Bal onderscheppen en dribbel-TA Starten na schot, balverlies of fout van alle verdedigers Bal snel opbrengen met korte passen Lange pas voor gevorderden
---	--

4.9. Doelwachers

Sommige spelers dienen zich spontaan aan als doelwachter, andere liever niet : niet dwingen !	Algemene richtlijnen: - hoge ballen stoppen bij voorkeur met 2 handen - halfhoge met 1 hand en 1 been - lage ballen met 1 voet + evt ondersteuning van 1 hand
---	--

JM14

4.1. Fysieke training en Trainingsvolume

Algemene lijn	Individuele technieken
Trainen 3xweek - telkens 90' Kracht en snelheid winnen aan belang. Er moet dus rekening gehouden worden met blessurepreventie	- Aerobe uithouding stimuleren - Stabilisatieoefeningen inbouwen - Lenigheid verzorgen - Core-T verder uitbouwen

4.2. Aanval - Individuele technieken

Algemene lijn	Individuele technieken
Schotvariaties inoefenen en toepassen in oefenvormen met opdracht Schijnbewegingen aanleren en leren toepassen in situatief verband Individueel-technische vaardigheden verbinden aan tactische componenten d.w.z. positie-specifiek handelen voor alle spelers (nog geen specialisatie)	Sprongworp - Heupworp - Knikworp Valworp - op verschillende posities - na variabele loopwegen Schijnbeweging met richtingsverandering Lichaamsschijnbeweging Handbaldribbel Schijnpas Schijnworp + pas, worp of doorbraak Stoten Zijwaarts/achterwaarts aanbieden

4.3. Aanval - Groepstaktiek

Algemene lijn	Individuele technieken
Verderzetting van algemene lijn JM12 2<->2 + 1 verder ontwikkelen als opstap naar 3<->3 in breedte en diepte - hoek + opbouw +pivot - hoek + 2 opbouw - pivot + 2 opbouw De vrije ruimte aanvallen	Passen onder druk v pressing => ook vrijlopen (voorbijlopen) en bal aannemen + schot Parallelstoot Wissel lopen Wissel lopen en teruggeven Offensief sperren door pivot Dubbelpas met pivot Eventueel combinatie van deze twee Insnijden naar pivot van opbouw of hoek

Jeugd Sport Plan Merksem Handbal 2021 - 2022

Beslissingstraining wordt essentieel onderdeel van alle trainingen: welke techniek toepassen in welke situatie ? Inzicht leren verwerven	Oefeningen met steeds wisselende verdedigers (doorschuifstelsel) Leren dat na aanval een verdedigende actie volgt.
---	---

4.4. Aanval - Ploegtactiek

Algemene lijn	Individuele technieken
Positiewissel introduceren => verschuiving van de posities	Wissel tussen 2 opbouwers - timing - achterwaartse pas met gezicht naar doel - sprongworp met minimale passen - sprongworp na afzet met twee voeten. Insnijden van de hoekspeler - aanspelen inloper - contrabeweging balbezitter

4.5. Verdediging - Individuele technieken

Algemene lijn	Individuele technieken
- reduceren gunstige schotpositie * werparm = tegen hands dwingen * schuin voor of ver van doel * scherp op hoek - tempo aanval breken en fouten uitlokken door * 'correct' aangaan duel * pressing op niet-balbezitter * lange passen provoceren - 1<->1 opvangen na pressing - initiatief nemen	- aanvaller naar buiten dwingen * door loopweg op te dringen * door frontaal begeleiden - 'zuiver' bal wegspelen - dwarse positie t.o.v. pas weg - interceptie van de lange pas

4.6. Verdediging - Groepstaktiek

Algemene lijn	Individuele technieken
2<->2/ 3 tegen 3 in de diepte	- terugzakken na offensieve dekking - assist naar pivot onderscheppen - overgeven/overnemen aanleren
2<->2/ 3 tegen 3 in de breedte	* wissel tussen 2 spelers * inloper opvangen en overgeven - bijspringen bij doorbraak naar 6 m

4.7. Verdediging - Ploegtaktiek

Algemene lijn	Individuele technieken
Overgang van mandekking naar zonedekking maar nog steeds offensief gericht 1 : 5 en 3 : 3 zone-dekking bv tijdens wedstrijd systeem 1ste helft / systeem 2 in 2de	- combinatie storen door pressing - overgeven / overnemen met en zonder bal - rugdekking geven - versperren van pas-, loop- en doorbraakwegen

4.8. Tegenaanval

Anticiperen op schot, fout of balverlies bij de tegenstrever Kant van het shot vertrekt, startmomenten aanleren. Opvang TA vanaf middellijn	Half lange passen geven naar vooruitlopende speler Snel dribbelen onder druk van teruglopende verdediger
---	---

4.9. Doelwachers

Hiervoor is een specifieke jeugdgoalwachterstrainer aangesteld. Moedig leren zijn en angst overwinnen	Specifieke doelwachtertraining - basishouding aanleren - opstelling t.o.v. de balbezitter - gebruik van de juiste afzetvoet - enz.. Ogen open houden Schoten op lichaam leren verwerken
--	---

JM16

4.1. Fysieke training en Trainingsvolume

Algemene lijn	Individuele technieken
Trainen 3x/week - telkens 90' Verbeteren van kracht, uithouding en snelheid. Coördinatie accentueren.	Combinatie-oefeningen van fysieke eigenschappen met technisch-tactische vaardigheid

4.2. Aanval - Individuele technieken

Algemene lijn	Individuele technieken
Pastechniek uitbreiden en verbeteren Schotrepertorium aanscherpen Schot op alle posities door alle spelers Verschillende gekende schijnbewegingen inoefenen Ruimte laten voor creativiteit (kopiëren bekende spelers) Voorbereiden op 'onverwachte' offensieve dekking	Toevoegen van: Pas uit de pols 'Spritz'pas Pas in verschillende richtingen, ook sprongpas Voorgaande varianten inoefenen - opgelegde oefening - meerkeuze-oefening Overtrek ea evt na schijnpas of schijnworp Naar schot door aanpassing vd loopweg tov offensieve of defensieve verdediger. Schijnbeweging zonder bal

4.3. Aanval - Groepstaktiek

Algemene lijn	Individuele technieken
Vanuit 1<->1 situatie op elke positie samenspel met naaste speler(s) Spelers meer specifieke positie laten innemen Timing vd uitvoering leren aanvoelen	Defensief sperren door pivot, ook door de ingelopen hoekspeler Parallelstoot Blok en afrollen Dubbelpas

4.4. Aanval - Ploegtaktiek

Algemene lijn	Individuele technieken
Spel in de kleine ruimte verbeteren door optimale opstelling bv - verschil tss 'diepe'- en 'lijn'-hoekspeler (zijlijn - 9m) - opbouwers breed houden ook na evt positiewissel Aanleren vd verschillende fasen in een aanval mn organisatie, voorbereiding en beslissing	Give & Go met 3 spelers bv - Opb 1 -> Piv -> Opb 2 - Opb 1 -> Piv -> Hoek Schot op hoek vanuit diepe- of lijnpositie Voorbeweging bij give & go Ruimtelijke indeling respecteren, oog voor breedte en diepte

4.5. Verdediging - Individuele technieken

Algemene lijn	Individuele technieken
Zowel offensief als defensief leren opereren, ook in dezelfde aanval	Leren voor pivot verdedigen Afblokken in coöp met doelwachter 1<->1 opvangen zowel offensief als defensief

4.6. Verdediging - Groepstaktiek

Algemene lijn	Individuele technieken
2<->2 in breedte of diepte 3<->3 in breedte en diepte Toevoegen van TA na verdedigingsactie	- overgeven/overnemen in breedte en diepte - schot => niet (rechtstreeks) betrokken verdediger vertrekt in TA

4.7. Verdediging - Ploegtaktiek

Algemene lijn	Individuele technieken
3 : 3 verder uitwerken, evolutie-> 3 : 2 : 1 4 : 2 aanleren Alleszins offensieve dekking !	- dynamiek van de aanval storen evt onderbreken - actieradius aanvaller beperken - 1<->1 na positie-wissel vd aanvallers

4.8. Tegenaanval

<p>Introductie vd 1^{ste} en 2^{de} fase</p> <p>Afwerkingsfase</p> <ul style="list-style-type: none"> - aanloop -> centrum doelgebied - niet te vlak springen of op de doelwachter - shotvariatie 	<p>1^{ste}</p> <ul style="list-style-type: none"> - Snel vertrek vd hoeken evt pivot - Bal aannemen in snelle vwrts- en diagonaal beweging <p>2^{de}</p> <ul style="list-style-type: none"> - Afschermen doelzone en rebound opvangen - Lange pas - Lange pas en aansluiten - Bal snel opbrengen door opbouwers - niet op 1 lijn ! - Opdrijven in dribbel - afstoot onafhankelijk v aanloop dwz na 1-2-3 passen (naturel) en op L- of R-voet (")
--	--

4.9. Doelwachters

<p>De doelwachter ontvangt een opleiding van een specifieke keeperstrainer</p>	<p>Opstelling verbeteren</p> <ul style="list-style-type: none"> - bij afblokken door verdediger - schoten vanop hoek
--	--

J18

4.1. Fysieke training en Trainingsvolume

Algemene lijn	Individuele technieken
<p>Trainen 3x/week - 90' of 120' 18-jarigen trainen 1x/week met Heren 2 mee en de beste elementen 1x/week met Heren 1</p> <p>Opletten met toevoegen extra gewicht bij kracht-T als de speler nog niet volgroeid is. Bij iedere training lenigheid, beweeglijkheid vd gewrichten, stabilisatieoefn en core-T inbouwen tijdens de opwarming.</p> <p>Er wordt al 2 maal per week kracht training gedaan in het kracht honk</p>	<p>Basisuithouding</p> <ul style="list-style-type: none"> - specifieke tests - circuit-training <p>Sprong oefeningen in series</p> <p>Snelheid</p> <ul style="list-style-type: none"> - start- d.m.v. korte sprints vanuit verschillende houding of situaties - uithouding d.m.v. TA en opvang TA - snelle richtingsveranderingen <p>Duelkracht d.m.v. partneroefeningen</p> <p>'Droogoefeningen' verdediging</p> <p>Continu-oefeningen voor baltechniek</p> <p>Werken met de "ladder" voor snel voetenwerk</p> <p>Series diepspringen</p>

4.2. Aanval - Individuele technieken

Algemene lijn	Individuele technieken
<p>Door aanpassen van de regels in spelen wedstrijdvormen bepaalde soorten passen stimuleren</p> <p>Techniekvariatie</p> <p>Techniekaanpassing</p> <p>Welke pas in welke situatie ?</p> <p>"Allrounder" vormen d.w.z. spelers moeten op alle posities uit de voeten kunnen, maar evolueren naar 1 of 2 specifieke posities</p> <p>Schotvariatie !!</p> <p>Schijnbewegingsvariatie !!</p>	<p>Pas tegen balrichting</p> <p>Pas uit draaibeweging</p> <p>Pas achter hoofd of rug</p> <p>'Blinde' pas</p> <p>Combinatie van 'alle' soorten passen</p> <ul style="list-style-type: none"> - met 0,1,2 of 3 stappen - over korte of lange afstand - in verschillende richtingen - uit stand of in beweging - afhankelijk van beschikbare ruimte - aantal en opdracht vd verdediger(s) <p>Opbouw:</p> <ul style="list-style-type: none"> - slagworpvarianten * klassiek, maar ook

Jeugd Sport Plan Merksem Handbal 2021 - 2022

	<ul style="list-style-type: none"> * verkeerde voet voor * heupworp - sprongworpvarianten <ul style="list-style-type: none"> * 1 Voet afstoot, ook 'verkeerde' * 2 Vtn <p>Hoek:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aanloop uit hoek of veld - Afstoot L en R - korte en lange hoek - tussen Bn - lob - draaier om doelwachter of langs het hoofd <p>Pivot:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 0,1 of 2 stappen - frontaal, zijdelings of rugwts - rechtdoor of terugdraaien - afstoot 1 of 2 Vtn - valworp - geplaatst - langs de doelwachter (lob, onderdoor, draaier) - bal met één hand vangen
--	---

4.3. Aanval - Groepstaktiek

Algemene lijn	Individuele technieken
Groepstactiek blijft voorrang krijgen op ploegtactiek Specialisatie van de spelers op 1 à 2 specifieke posities met inachtneming van het "allround" principe Combinatie v groepstaktieken	<ul style="list-style-type: none"> - Opbouw-Hoek - Opbouw-Pivot <ul style="list-style-type: none"> => aanspeelvarianten - Schot op 1 pas na wissel Wissel + sper (bv op 1-positie)

4.4. Aanval - Ploegtactiek

Algemene lijn	Individuele technieken
Dynamiek van de aanval behouden dwz <ul style="list-style-type: none"> - de bal moet voort - geen onnodige fouten uitlokken met fluitsignaal tot gevolg 	Passen met contact vd verdediger Handbaldribbel na contact Fixeren en losmaken van de verdediger, dan versnellen

Jeugd Sport Plan Merksem Handbal 2021 - 2022

<p>- tempo vd aanval sturen = vertragen / versnellen</p> <p>- positiewissel mag efficiëntie van de aanval niet breken</p> <p>D.m.v. tegenbewegingen of passen tegen de verdedigingsrichting de defensie op het verkeerde been zetten.</p> <p>Combinatie van groepstactieken</p>	<p>Snel aanpassen aan nieuwe positie bv hoek -> pivot/R-opb -> M-opb en pas- en schottechniek aanpassen dmv combinatie-oefn</p> <p>"Hoefijzer" dreiging aanleren</p> <p>Anticiperen op actie teammaat bv Wissel + doorlopen -> pivot</p>
---	---

4.5. Verdediging - Individuele technieken

Algemene lijn	Individuele technieken
<p>Verschillende verdedigingsacties na mekaar uitvoeren</p> <p>+ combinatie met TA</p>	<p>Bv</p> <p>Actie 1 - pas -> pivot afschermen</p> <p>Actie 2 - 1->1 opvangen</p> <p>Actie 3 - schot afblokken</p> <p>Anticiperend verdedigen via loopwegen en uitstappen</p>

4.6. Verdediging - Groepstactiek

	Algemene lijn	Individuele technieken
J 18	Offensief verdedigen in ondertal	<p>1<->2 , 2<->3 of 3<->4 aanvallers</p> <ul style="list-style-type: none"> - verdedigingsruimte aanpassen - beperken v mogelijkheden aanv. - Blokken in afspraak met doelman

4.7. Verdediging - Ploegtactiek

Algemene lijn	Individuele technieken
<p>Van 3 : 2 : 1 naar 5 : 1 of 4 : 2</p> <p>Herkennen spelsituaties en aangepast reageren</p> <p>Offensief verdedigen in ondertal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - druk verhogen als aanval begint te haperen - tijdsspel provoceren - pressing met meerdere spelers op verschillende posities - anticiperen op loopwegen - opdringen van loopwegen - ondertal en overtal spel

4.8. Tegenaanval

Algemene lijn	Individuele technieken
<p>Optimaliseren 1^{ste} en 2^{de} fase</p> <p>Tijdelijk voordeel van niet- of slecht opgestelde verdediging benutten. "Vertragen / Versnellen" aanleren</p> <p>Snelle afworp invoeren Afspraken maken over opvang vd tegenaanval</p>	<p>Startmomenten</p> <p>Structuur in 2^{de} fase</p> <p>Overtal spelen in positie-aanval bv 3<->2 of 4<->3 en aantal passen beperken.</p> <p>Idem met aanloop v middellijn Idem met aanloop v doelgebied na schot of pas naar doelwachter</p> <p>Per 2 met snelle passen en/of dribbel teruglopende verdedigers overlopen</p> <p>Afschermen vd 1^{ste} fase Offensief verdedigen op 2^{de} fase</p>

4.9. Doelwachtters

Algemene lijn	Individuele technieken
<p>Integratie van specifieke keeperstraining met veldspelers zowel</p> <ul style="list-style-type: none"> - afweren v schoten - lanceren van de TA - samenwerking met verdediging <p>Vanuit doelgebied de verdediging mee sturen en aanwijzingen (durven) geven</p> <p>Doelwachtters krijgen op de training specifieke training door keepers trainers en 1X om de 14 dagen specialisatie training samen met andere jeugdige keepers uit andere verenigingen uit de omgeving.</p>	<p>Door observatie vd aanvaller die tot schot komt de best mogelijke opstelling en aangepaste afweer kiezen, oa</p> <ul style="list-style-type: none"> - positie vd werphand - aanloop - welke afstootvoet - schot in 1^{ste} of 2^{de} tempo - 'truk'worpen herkennen

4.10. Mentale opleiding en Coaching

Het is van groot belang dat de jeugdtrainer zich niet alleen bekommert om de ontwikkeling van de speler als handballer maar evenzeer oog heeft voor de persoonlijkheidsontwikkeling. Daarenboven is het resultaat van een wedstrijd ondergeschikt aan de individuele ontwikkeling van de spelers.

JM8 - JM10

- Technische fouten niet te streng bestraffen maar wel het juiste aanleren.
- Constant bijsturen zonder teveel te onderbreken.
- Leren respecteren van reglementen, tegenstrevers en scheidsrechters.
- Leren omgaan met tegenslag en verlies.
- Aspecten van handbal als ploegsport benadrukken d.w.z. overdreven solo-acties afremmen en samenspel stimuleren
- Fair play, respect en basislichaamsverzorging

JM12

- Spelregels streng handhaven wegens wedstrijden in competitievorm.
- Opletten voor egoïstisch spelen => nadruk op samenspel.
- Persoonlijk initiatief ondersteunen maar bijsturen.
- Creativiteit toejuichen maar bewaken.
- Kampgeest ontwikkelen.
- Speeltijd redelijk verdelen. Rekening houden met aanwezigheid en inzet op Training.
- Motivatie en positief zelfbeeld met vertrouwen door leergesprek en constructieve feedback

JM14

- Verdediging = Fun !
- Wedstrijdvormen gebruiken op training ter bevordering van het competitie-element.
- Vorming eigen karakter bevorderen in harmonie met groepsbewustzijn.
- Winnen is niet belangrijk, willen winnen wel
- Zelf oplossingen laten zoeken

JM16

- Bevorderen van plichtsbesef (afspraken nakomen).

Jeugd Sport Plan Merksem Handbal 2021 - 2022

- Zelfdiscipline aanwakkeren (doen wat nodig is, laten wat negatief kan inwerken).
- Doorzettingsvermogen verhogen ifv tegenslag verwerken.
- Verdraagzaamheid aanmoedigen dwz fouten van medespelers accepteren en proberen rechtzetten.
- Teamgeest en respect voor personen en materialen
- Verantwoordelijkheid stimuleren door scheidsrechter en of trainer te zijn .

J18

- Spelers moeten zich duidelijk realiseren welk belang ze hechten aan handbal, vooral dus wat ze hiervoor moeten doen maar ook laten !
- Door het verhogen van trainings- en wedstrijdvolume (meer) aandacht geven aan extra-sportieve problemen bv school , thuissituatie ...
- Spelers bewust maken van hun individuele verantwoordelijkheid en de invloed van hun gedrag op hun individuele prestatie en dat van het team.
- Ondanks toename van de prestatiedruk de fair-play hoog in het vaandel houden.
- Spelers er op wijzen dat de opleiding na J 18 niet ten einde is en dat ze nog heel wat te leren hebben om te spelen op hoog niveau.

"Drop out"

In de jeugdopleiding trachten we 'breedtesport' en 'topsport' te verzoenen, niet altijd even makkelijk. We gaan op zoek naar het profiel van elke individuele speler en bieden hem een kader aan waarin de meeste zich kunnen terugvinden dwz trainen en spelen op het door hem gewenste niveau. Door deze clubvisie is de 'drop-out' tot heden toe beperkt gebleken. Merksem is daarbij ook een sociale club waar door het organiseren van extra-sportieve activiteiten de aandacht voornamelijk maar niet uitsluitend gericht is op handbal. Ook worden spelers er niet van weerhouden om andere activiteiten te ontplooiën buiten het handbal. Belangrijk is wel dat ze zich houden aan eerder gemaakte afspraken. Indien spelers toch geheel of gedeeltelijk afwezig blijven bij training of wedstrijd, dan wordt dit nauwlettend opgevolgd en geeft aanleiding tot één of meerdere gesprekken met speler en ouders. Een simpele melding van stopzetting per sms of mail is niet voldoende voor de club om spelers op te geven.

4.11. Opmerkingen bij het JSP

* Het is zeer moeilijk voor jeugdtrainers om de know-how van al deze vaardigheden te kennen. Daarom worden een aantal speciale vaardigheden aangeleerd en getraind door specialisten (oa keepertraining, stabilisatie en core-T), ofwel worden de jeugdtrainers bijgeschoold door deze specialisten om deze vaardigheden op de dagelijkse/wekelijkse trainingen zo correct mogelijk te onderrichten.

* Fundamenteel verschilt de opleiding van meisjes niet van die van jongens. Daarom wordt in het JSP gemakshalve gesproken over de 'speler'. Wel moet rekening gehouden worden met het feit dat vanaf een bepaalde leeftijd jongens krachtiger worden. Ook zullen meisjes vlugger de overstap maken naar de dames, wat helaas soms negatief kan werken voor hun opleiding.

* Handbal op hoog niveau vereist een aantal eigenschappen en vaardigheden die niet op 1-2-3 aan te leren zijn. Ze vereisen een jarenlange opbouw en volgehouden inspanning. We denken hier vooral aan kracht-T. Het is fout om te denken dat jongeren niet aan kracht-T kunnen/mogen doen. Kracht-T bij de jeugd is wel iets voor specialisten die kennis hebben van de juiste techniek van oefeningen, welk soort oefeningen en dosering van de belasting, rekening houdend met de constitutie van elke speler. Jeugdtrainers moeten hier dus voorzichtig mee omspringen en advies inwinnen bij kenners.

* De evolutie van de verdediging is de laatste jaren enorm toegenomen. Kort samengevat is de verhouding van individuele vaardigheden tov ploegtaktiek serieus gaan doorhellen naar het individuele. Van de huidige verdediger wordt een hoge 'flexibiliteit' gevraagd. Dit betekent dat de individuele ontwikkeling en verantwoordelijkheid van elke speler apart aan belang heeft gewonnen. Daar moeten we in de opleiding mee rekening houden.

* Door de fysieke ontwikkeling van de spelers is ook de snelheid van uitvoering en de beslissingssnelheid enorm toegenomen. Ook hier moeten accenten meegenomen worden in de opleiding dwz spelen onder tijdsdruk en snelle omschakeling van de ene actie naar de andere, zowel in aanval als verdediging + omschakeling van verdediging naar aanval en vice-versa.

* Wie aanval traint tov een verdediging, traint ook de verdediging; en andersom. Dit betekent:
1° Dat spelers moeten leren de zin van een bepaalde oefening te begrijpen zodat deze efficiënt en met gunstig gevolg kan uitgevoerd worden. Het is relatief

gemakkelijk een oefening te 'saboteren' waardoor de aan te leren vaardigheid niet optimaal kan geoefend worden.

2° Door een oefening een bepaald accent te geven dwing je de tegenstrever tot zoeken naar oplossingen wil hij succes hebben. Bv trainen vd enkele wissel + schot tov 1 verdediger dwingt de verdediger tot observatie en kiezen vd best mogelijke opstelling om af te blokken + de positionering van de doelwachter tov het blok vd verdediger.

5. Speciale activiteiten

Iedere sportclub heeft nood aan nieuwe leden en zeker ook spelers. De recrutering van nieuwe spelers moet verzekerd blijven en daarom organiseert de club een aantal activiteiten die deze nood kunnen helpen ledigen. Bedoeling is om jongeren te enthousiasmeren voor het handbal met hopelijk aansluiting bij de club tot gevolg.

5.1. Initiaties op school

De STJC legt contact met een aantal scholen uit de wijde omgeving om daar initiatie-trainingen te organiseren, zowel tijdens de lesuren als naschoolse activiteit. De initiaties richten zich in eerste instantie naar de lln van de basisschool, 2^{de} en 3^{de} graad (J 10 en J 12). Deze initiaties worden gegeven door gediplomeerde trainers van de club. Er wordt getraind in blokken van 4 à 5 lesuren op de school of in de sporthal. We hebben sinds 2 jaar een trainer halftijds in dienst via Sportwerk Vlaanderen die de initiaties op zich neemt. Verder is er ook het kleutermenu waarbij we in kleuterklassen bewegingsvaardigheden met een handbalaccent gaan geven.

5.2. Handbal- en Omnisportkampen

Tijdens de schoolvakanties wordt gedurende een 2- à 3-tal dagen een "Handbal- en Omnisportkamp" georganiseerd, vnl gericht op lln van de basisschool. 's Morgens wordt initiatie handbal gegeven, 's namiddags komen andere sporttakken aan bod oa hockey, dansen, atletiek, ea.

Ook hier is het doel om aansluiting bij de club te verwezenlijken, maar toch ook om alle deelnemers een aantal prettige sportdagen te bezorgen. Hiervoor staan trainers en spelers van de club garant, met ondersteuning van de WGJ.

5.3. Handbalstages - Samenwerking met andere clubs

Bedoeling van deze stages is om de jeugdspelers die al 'handballers' zijn extra training te geven en aldus de vaardigheden vd spelers te verbeteren en evt uit te breiden en ze in contact te brengen met trainers en spelers van andere clubs die een variatie in de trainingsmethode kunnen aanbrengen . Ook voor de jeugdtrainers wellicht een verrijking en mogelijk bron van inspiratie.

We organiseren stages en stagedagen met andere ploegen uit de omgeving met op termijn een soort handbalacademie op te bouwen in Antwerpen Noord waar Merksem Handbal de trekker van zal worden.

5.4. Handbalacademie

We zijn samen met 3 andere clubs gestart met een handbalacademie op zondag voormiddag (2 maal in de maand). Doel is om talent volle spelers nog beter te begeleiden op vlak van technische vaardigheden, fysieke kwaliteiten, loopscholing, voeding, keepers We doen dit door telkens gerenommeerde gasttrainers uit te nodigen.

5.4. Tornadoien - Binnen- en Buitenland

Het deelnemen aan deze tornadoien dient een 3-ledig doel

1° Spelers en trainers in contact brengen met andere spelers en ploegen die ze niet ontmoeten inde reguliere competitie maw confrontatie met andere speelstijlen, in de hoop dat spelers en trainers er extra handbalkennis aan overhouden. Bijna letterlijk: stimuleren om grenzen te verleggen.

2° Motivatie van spelers, trainers en begeleiding hooghouden. Wekelijkse routine doorbreken kan het enthousiasme levendig houden.

3° Extra spelgelegenheid evt training aanbieden.

5.5. Bijscholingen ifv opleiding JT's

5.5.1. Bijscholing in ploegverband

Doel is de Jeugdtrainers van iedere ploeg een voorbeeld te geven hoe een training gestructureerd kan worden ahv de vaardigheden uit het Jeugdplan.

De training wordt gegeven door de STJC. Voor deze is het interessant om aan te voelen hoe het is gesteld met het niveau van de spelers in die bepaalde ploeg.

5.5.2. Bijscholing ahv een thema

Hier gaat het om een bijscholing voor alle Jeugdtrainers gegeven door een externe 'specialist', die een thema heeft uitgewerkt, bv 'de slagworp'. Een mengeling van spelers fungeert dan als demo-ploeg. Na de demo krijgen de Jeugdtrainers de kans om aan de specialist vragen te stellen over het thema.

6. Slotbemerking

Het is quasi onmogelijk om in een JSP een volledige samenvatting te geven van alle aspecten die tot de opleiding behoren. Het plan zou dan eerder een nogal lijvig boek worden. Vanuit het top-handbal sijpelen dan ook nog nieuwe inzichten, tendensen en speelwijzen langzaam maar zeker door tot de alle regionen. Deze inzichten kunnen een invloed hebben op een (gedeeltelijk) andere manier van trainen. Ook veranderingen in de reglementen kunnen zo een invloed hebben. Belangrijk in deze is dat de club er een goede structuur op nahoudt die mee de evolutie van het handbal volgt en bereid is om zijn methode zo nodig aan te passen. Het spreekt ook vanzelf dat door de lat hoog te leggen de communicatie tussen alle geledingen van de club van hoog niveau moet zijn, waardoor de inspanning door velen gedragen wordt om zo tot succes te leiden.

Dirk Jaspers
November 2021

Bijlage in functie van de nieuwe richtlijnen van de VHV

BEWEGINGSSCHOOL

Zwaartepunt: motorische veelzijdigheid en coördinatiescholing

Trainingsstof: basisscholing

- Vrij spelen
- Creativiteit met aanbod van veel materiaal
- Werpen en vangen , dribbelen
- Brede motorische vorming, snelheid en wendbaarheid
- Zelfvertrouwen stimuleren, durven proberen en durven mislukken
- Fair play, respect en basislichaamsverzorging (bv drinken en toilet)

Leeftijden: van 4 tot 6 jaar (kleuters)

Spelvorm: vrij spel - multimove - bewegingsscholing

Handbal activiteiten: spelvreugde stimuleren vanuit basisscholing

Wanneer:

- Optie 1: woensdag rode loop 1 van 16h30 tot 17h30 (kan niet altijd en Marianne moet kunnen)
- Optie 2: woensdag rode loop 2 van 17h00 tot 18h00
- Optie 3: woensdag rode loop 1 van 17h00 tot 18h00

Wie: Marianne Baetens - Katleen Verbist wil administratie doen tijdens de training - assistent nog onbekend

Project: JM16 en J18 spelers kunnen ingezet worden als jeugdtrainers (project train de trainer voor JSF) Dirk zorgt dan voor begeleiding en coaching.

Kleutermenu aanbieden om te recrutereren

JM8 / JM10

Zwaartepunt: motorische veelzijdigheid en coördinatiescholing

Trainingsstof: basisscholing

- Vrij spelen
- Creativiteit met aanbod van veel materiaal
- Werpen en vangen , dribbelen, vooral slagworp aanleren, balvaardigheidsoefeningen, snelle omschakeling
- Brede motorische vorming, snelheid en wendbaarheid
- Zelfvertrouwen stimuleren, durven proberen en durven mislukken
- Fair play, respect en basislichaamsverzorging (bv drinken en voeding - douchen)
- Eerste stappen in samenspelen, team is belangrijker dan individu
- Geen lichaamscontact (niet klemmen) wel frontaal en diagonaal begeleiden
- Verplicht offensief verdedigen, doelman mag niet over middellijn.
- Keeper doorwisselen
- 1 x dribbel per balcontact

Trainingsinhoud: 50 % motorische vaardigheden (liefst met bal) - 20% handbal spelen - 30% handbalspecifieke vaardigheden)

Leeftijden: van 7 tot 10 jaar (lagere school)

Spelvorm: mini handbal, 5 + keeper

Handbal activiteiten: spelvreugde stimuleren vanuit basisscholing; in wedstrijdjjes geen contact maken.

Wanneer:

- Woensdag van 17h30 tot 19h00
- De laatste jaars JM10 kunnen ook op donderdag of maandag meetrainen met JM12

Wie: Damon van der Goten met back up Joyce van der Goten en Jef Baelus

Project: JM16 en J18 spelers kunnen ingezet worden als jeugdtrainers (project train de trainer voor JSF) Dirk zorgt dan voor begeleiding en coaching.

JM12

Zwaartepunt: veelzijdige handbalspecifieke basisopleiding

Trainingsstof: basistraining

Leeftijden: van 11 en 12 jaar (5^{de} en 6^{de} leerjaar L.S.)

Spelvorm: dit jaar nog 6 + keeper (in de toekomst wordt dit 5 + K)

Handbal activiteiten:

- Individuele scholing verder zetten (zie plan voor academie)
- Spelers op verschillende posities uitspelen en laten ervaren
- Basistactieken: looplijnen, breedte en diepte, posities in offensieve dekkingen
- 1 tegen 1 met en zonder bal ook 2 tegen 1 en 2 tegen 2
- Beslissingstraining
- Positie aanval aanleren in breedte en diepte, samenspel en balans, give and go, helpen in verdediging en individuele loopwegen in tegenaanval.
- Brede motorische vorming en stabilisatie
- Motivatie en positief zelfbeeld met vertrouwen door leergesprek, constructieve feedback.
- Teamgeest en respect voor personen en materialen
- Gezonde levenswijze

Trainingsinhoud: 40 % motorische vaardigheden (liefst met bal) - 30% handbal spelen - 30% handbalspecifieke vaardigheden)

Wanneer: Maandag 17.00 tot 18.30

Donderdag 18.00 tot 19.30

Wie: Damon van der Goten en Willem Snoeren

Nieuw :

- Het is niet toegestaan om individuele mandekking te spelen op 1 of 2 spelers.
- Het is verboden spelers enkel op te stellen in aanval of in verdediging.
- Het wisselen van doelman voor een extra veldspeler is verboden
- Eerste set offensieve verdediging met als doel bal te veroveren is collectieve mandekking vanaf middenlijn
- Tweede set offensieve dekking (1 + 5 + k)
- Derde set vrije keuze

JM14

Zwaartepunt: veelzijdige handbalspecifieke basisopleiding

Trainingsstof: basistraining

Leeftijden: van 13 en 14 jaar (1^{ste} graad secundair)

Spelvorm: 6 + keeper

Handbal activiteiten:

- Individuele scholing verder zetten (zie plan voor academie)
- Spelers op verschillende posities uitspelen en laten ervaren
- Basistactieken: looplijnen, breedte en diepte, posities in offensieve dekkingen
- 1 tegen 1 met en zonder bal ook 2 tegen 1 en 2 tegen 2
- Beslissingstraining
- Individuele tactieken en groepstactieken (looplijnen en balans)
- Vloten , eenvoudige wissel en contrabeweging, overgeven en overnemen in verdediging, snel en collectief bal opbrengen (startmoment, looplijnen)
- Benenspel is de basis (ladder werk) , aanvallers leren handballen zonder bal (bv rol pivot)
- Offensieve 1 - 5 en 3 - 2 - 1 : iedere verdediger is verantwoordelijk voor zijn aanvaller in zijn zone, verdedigen is ook plezant ,
- Brede motorische vorming en stabilisatie
- Motivatie en positief zelfbeeld met vertrouwen door leergesprek, constructieve feedback, zelf oplossingen laten zoeken
- Teamgeest en respect voor personen en materialen
- Gezonde levenswijze

Trainingsinhoud: 20 % motorische vaardigheden (liefst met bal) - 30% handbal spelen - 50% handbalspecifieke vaardigheden)

Wanneer: Maandag 17.30 tot 19.00

Donderdag 18.00 tot 19.30

Vrijdag 17.00 tot 18.30

Wie: Simon Van den Bergh en Tom Hens

Nieuw:

1^{ste} helft verplicht met offensieve dekking met hoge druk (dus niet plat) en balwinst nastreven. 2^{de} helft vrije keuze

Geen wissel doelman extra veldspeler en geen spelers alleen verdedigen of aanvallen.

JM16

Zwaartepunt: specifieke opleiding in functie van spelsituaties

Trainingsstof: opbouwtraining

Leeftijden: van 15 en 16 jaar (2de graad secundair)

Spelvorm: 6 + keeper

Handbal activiteiten:

- Individuele scholing verder zetten (zie plan voor academie)
- Meer positie specifiek techniek trainen en voorkeuren van spelers detecteren
- Groepstactiek , beslissingstraining
- Verantwoordelijkheden en engagement (keuze tussen scheidsrechter en trainer van jongste jeugd)
- Kracht , explosiviteit en uithouding trainen
- Offensieve 1 - 5 en 3 - 2 - 1 : iedere verdediger is verantwoordelijk voor zijn aanvaller in zijn zone, verdedigen is ook plezant ,
- Brede motorische vorming en stabilisatie
- Motivatie en positief zelfbeeld met vertrouwen door leergesprek, constructieve feedback, zelf oplossingen laten zoeken
- Teamgeest en respect voor personen en materialen
- Voeding en recuperatie, middelen gebruik afraden

Trainingsinhoud: 20 % motorische vaardigheden (liefst met bal) - 20% handbal spelen - 60% handbalspecifieke vaardigheden)

Wanneer: Dinsdag van 17.30 tot 19.00 door Jarno met veel conditie met bal
Woensdag 19.00 tot 20h30 samen met jonge beloften Dirk
individuele technieken en Rudi keepers
Vrijdag 18.00 tot 19.30 Dirk en Jarno groepstactiek aanval en verdediging

Wie: Dirk Jaspers - Pieter Schreurs - Willem Snoeren

1^{ste} helft verplicht met offensieve dekking met hoge druk (dus niet plat) en balwinst nastreven. 2^{de} helft vrije keuze maar liefst doordoen met offensieve dekking

Ontdekken van verschillende aanvalspatronen, vrije ruimtes maken en gebruiken
Geen wissel doelman extra veldspeler en geen spelers alleen verdedigen of aanvallen.

Jeugd Sport Plan Merksem Handbal 2021 - 2022

LEERLIJN WERPEN OP DOEL DIFFERENTIATIE IN LEEFTIJD				
TECHNIEK	POSITIE OPBOUWER	JM14	JM16	J18
WERPEN				
Slagworp				
Met uitvalpas hoog		X	X	X
Half hoog heupworp half		X	X	X
Met uitklinken werparm tegenzijde		X (techniekoefeningen)	X	X
Snel vanuit de nulstelling				X
Diep onderarms heupworp half		X	X	X
Diep onderarms heupworp half maar doel hoog				X
Vanop "verkeerde" voet			X	X
Sprongworp				
Snel direct na balaaname				X
Na driepas met aandacht voor landing		X	X	X
Op "verkeerde" voet afzetten			X	X
2 benige afstoot		X	X	X
Aanzet boven, afsluiten onder				X
Afsluiten met draaibal				X
Afsluiten op diverse plaatsen : shotvariatie		X	X	X
TECHNIEK	POSITIE HOEK	JM14	JM16	J18
WERPEN				
Slagworp				
Met uitvalpas hoog				X
Half hoog heupworp half				X
Met uitklinken werparm tegenzijde (Rh op rhoek)		X	X	X
Vanop "verkeerde" voet			X	X
Sprongworp				
Snel direct na balaaname		x		
Na driepas diep vanuit hoek		x		

Jeugd Sport Plan Merksem Handbal 2021 - 2022

Na één pas diep vanuit hoek			X	
Op "verkeerde" voet afzetten			X	X
Afsluiten op diverse plaatsen (mikken) shotvariatie				X
Aanzet boven, afsluiten onder				X
Afsluiten met draaibal via de bodem			X	
Afsluiten met draaibal via de lucht				X
Afsluiten na aanneme met één hand in de lucht				X
TECHNIEK	POSITIE CIRKEL	JM14	JM16	J18
WERPEN				
Valworp				
Met werparmzijde mee		X	X	X
Tegen werparmzijde		X	X	X
Met rug naar doel na contrabeweging			X	X
Met aanneme met één hand				X
Sprongworp				
Snel direct na balaanneme		X	X	X
Na inloopbeweging			X	X
Na inloopbeweging met terugdraaien			X	X
Afsluiten op diverse plaatsen (mikken) shotvariatie		X	X	X
Aanzet boven, afsluiten onder			X	X
Met rug naar doel				X
Afsluiten met draaibal via de bodem				X
Afsluiten met draaibal via de lucht				X
Afsluiten na aanneme met één hand in de lucht				X
TECHNIEK	POSITIE TEGEN AANVAL	JM14	JM16	J18
WERPEN				

Jeugd Sport Plan Merksem Handbal 2021 - 2022

Valworp				
Met werparmzijde mee		X	X	X
Tegen werparmzijde		X	X	X
Met aanname met één hand				X
Sprongworp				
Snel direct na balaanname		X	X	X
Na inlooptbeweging weg van doelman			X	X
Na inlooptbeweging naar doelman toe			X	X
Afsluiten op diverse plaatsen (mikken) shotvariatie		X	X	X
Aanzet boven, afsluiten onder			X	X
Afsluiten met draaibal via de bodem				X
Afsluiten met draaibal via de lucht				X
Afsluiten na aanname met één hand in de lucht				X
Slagworp				
Uit loop		X	X	X
Half hoog heupworp half		X	X	X
Met uitklinken werparm tegenzijde			X	X
Vanop "verkeerde" voet			X	X
Aanzetten met dribbel , terug achterwaarts en dan voorwaarts afwerken				x

Vanaf de JM14 worden al deze worpen ingeoeffend met een stijgende lijn:

1. Zonder verdedigers
2. Passieve verdedigers
3. Actieve verdedigers
4. Overtal situaties
5. Ondertal situaties

En met een stijging in de complexiteit in de situatie en tijdsdruk in uitvoering.

1. Eén keuze mogelijkheid

Jeugd Sport Plan Merksem Handbal 2021 - 2022

2. 2 keuzes
3. Meerdere keuzes

LEERLIJN PAssEN EN VANGEN DIFFERENTIATIE IN LEEFTIJD				
TECHNIEK	NEUTRAAL	JM14	JM16	J18
PAssEN EN VANGEN				
Slagworp frontaal				
Frontaal gewoon		X	X	X
Frontaal met stuit		X	X	X
Frontaal met draai bal			X	X
Frontaal vanuit heup			X	X
Frontaal met 2 handen		X	X	X
Frontaal in beweging voorwaarts / achterwaarts		X	X	X
Frontaal vanuit zit				X
Aanzetten in hoefijzer vorm en alle afspiegelvarianten				X
Aanzetten in hoefijzer vorm na pas vanuit alle kanten				x
Slagworp zijdelings				
Zijdelingse pas gewoon		X	X	X
Zijdelingse pas met stuit		X	X	X
Zijdelingse pas met draaibal			X	X
Zijdelingse pas vanuit heup			X	X
Zijdelingse pas in beweging voor / achterwaarts		X	X	X
Bal van links en rechts doorgeven		X	X	X
Bal van rechts en links doorgeven		X	X	X
Zelfde maar dan met voorwaartse beweging		X	X	X
Bal van links naar rechts en terug		X	X	X
Zelfde maar dan met voorwaartse beweging		X	X	X

Jeugd Sport Plan Merksem Handbal 2021 - 2022

Pas met stuit achter de rug			X	X
Pas met stuit achter de rug naar hoek				X
Pas met stuit naar cirkel met en tegen balrichting		X (frontaal en met no-look pas)	X	X
Pas met stuit naar hoek			X	X
Vangen en doorspelen vanop cirkel				
Give en go		X	X	X
Met één hand vangen en doorspelen naar opbouw			X	X
Met één hand vangen en doorspelen naar hoek			X	X
Met één hand vangen en afwerken			X	X
Vangen met rug naar doel :twee handen frontaal en zijwaarts - hoofd en heuphoogte		X	X	X
Vangen met één voet aan cirkel		X	X	X
Vangen met terugdraai beweging		X	X	X
Vangen na inlopen		X	X	X
Vangen voor de cirkel loper in de cirkel				X
Vangen in tegenaanval				
Vangen links omdraaien		X	X	X
Vangen rechts omdraaien		X	X	X
Vangen met één hand (goed)			X	X
Vangen met één hand (minder goed)				X
Vangen in de lucht				X
Dribbelen in tegenaanval				
Rechtlijnig dribbelen		X	X	X
Slalom dribbelen		X	X	X
Telkens met "goede" hand en "slechte" hand		X	X	X
Overnemen van hand in dribbelen			X	X

Jeugd Sport Plan Merksem Handbal 2021 - 2022

LEERLIJN VERDEDIGEN DIFFERENTIATIE IN LEEFTIJD				
TECHNIEK		JM14	JM16	J18
INDIVIDUELE TECHNIEKEN				
Snel voetenwerk met ladder		X	X	X
Uitstappen		X	X	X
Uitstappen met opdringen van loopweg			X	X
Zijwaarts schuiven		X	X	X
Zijwaarts lopen		X	X	X
Tegenstrever stoppen		X	X	X
Balanceren op de voet (geen platte voeten)		X	X	X
Snel bewegen in alle richtingen		X	X	X
Basishouding (licht gebogen en armen breed)		X	X	X
Uitvalpas met wegspeken van de bal			X	X
Armbewegingen om pas richting af te sluiten		X	X	X
Contact maken met tegenstrever		X	X	X
Aanvaller naar een richting dringen			X	X
Anticiperen				X
Interceptie				X
Blokken hoog		X	X	X
Blokken half hoog			X	X
Blokken laag			X	X
Pressing op balbezitter		X	X	X
Pressing op niet balbezitter			X	X
Bal uit de hand spelen				X
Cirkelspeler afschermen zonder fouten			X	X
KLEINE GROEPSTECHNIEKEN (per 2 of 3)				
Ongunstige werppositie opdringen			X	X
Provoceren van lange en moeilijke passen			X	X
1 tegen 1 duel		X	X	X
Overgeven en overnemen		X	X	X

Jeugd Sport Plan Merksem Handbal 2021 - 2022

Terugzakken na uitstappen		X	X	X
Pas naar hoek of cirkel onderscheppen (timing)			X	X
Pas tussen opbouwers onderscheppen (timing)			X	X
2 tegen 2 in de breedte				X
3 tegen 3 in de breedte				X
2 tegen 2 in de diepte				X
3 tegen 3 in de diepte				X
Insnijdende spelers begeleiden en overgeven				X
Herpositioneren na inlopen van spelers				X
Rugdekking geven		X	X	X
Blokken in samenspraak met doelman				X
Blokken hoog in duo of trio			X	X
Blokken half hoog in duo of trio			X	X
Blokken laag in duo of trio			X	X
Startmoment na schot tegenstrever		X	X	X
Ondertal in verdediging			X	X
Overtal in verdediging				X
Tijdspel provoceren				X
Pressing weg van de bal met 2 spelers				X
Pressing aan de bal met 2 spelers				X