

Technisch Jeugdbeleidsplan



Celeritas

Bunnik, juli 2006
Handbalvereniging Celeritas

Door: Trainers en Coaches



Inhoudsopgave

1.	Inleiding	2
2.	Algemeen kader technisch jeugdbeleidsplan	3
2.1	Algemene speelstijl	3
2.2	Ontwikkeling van spelers en speelsters	3
3.	De mini's en de D-Jeugd	5
3.1	Doelstellingen	5
3.2	Spelopvatting	5
3.3	Trainingen	5
4.	De D & C-Jeugd	6
4.1	Doelstellingen	6
4.2	Spelopvatting	6
4.3	Individuele technische vaardigheden	6
4.4	Individuele tactische vaardigheden	7
4.5	Trainingen	7
5.	De B-Jeugd	8
5.1	Doelstellingen	8
5.2	Spelopvatting	8
5.3	Individuele technische vaardigheden	8
5.4	Individuele tactische vaardigheden	9
5.5	Trainingen	9
6.	De A-Jeugd	10
6.1	Doelstellingen	10
6.2	Spelopvatting	10
6.3	Individuele technische en tactische vaardigheden	11
6.4	Training	11
7.	De Keepers	13
7.1	Doelstelling	13
7.2	Keepersstijl	13
7.3	Individuele technische vaardigheden	13
7.4	Individuele tactische vaardigheden	14
7.5	Trainingen	15
	Bijlage A: De Karakteristieken van de Nederlandse Spelvisie (NHV)	16



1. Inleiding

In het voorjaar van 2005 is handbalvereniging Celeritas begonnen met het invoeren van een overleg tussen trainers en coaches van de jeugdteams. Enthousiasme heeft ervoor gezorgd een zogenaamde "rode draad" te creëren in het handbalspel en de trainingen, die loopt door alle jeugdteams van de vereniging. Het doel hiervan is het algehele niveau en het plezier van onze handballende jeugd omhoog te brengen.

In dit technisch jeugdbeleidsplan wordt deze rode draad beschreven. Vanuit de algemene verenigingsvisie is er met bijdrage van alle Celeritas jeugdtrainers en coaches gewerkt aan een werkbaar en handelbaar technisch beleidsplan.

Een technisch beleidsplan is geen statisch gegeven. Integendeel; het zal moeten worden aangepast naar ontwikkelingen binnen de vereniging. Om de juiste standpunten te kunnen bepalen en de goede beslissingen te kunnen nemen is het zaak dat er over deze ontwikkelingen goed nagedacht en gecommuniceerd wordt. Vragen die behandeld worden zijn wat er op dit moment speelt binnen de vereniging, welke veranderingen er waarneembaar zijn en hoe wij hier als vereniging het beste mee kunnen omgaan. Het herzien van dit technische beleidsplan om de paar jaar is dan ook noodzakelijk.

Met dit technische beleidsplan wil de vereniging geen strakke lijnen uitzetten voor de trainers en coaches. Het moet gezien worden als een leidraad. De beschreven doelstellingen, vaardigheden, speelstijl en trainingswensen hebben als doel om de aansluiting van de verschillende jeugdteams soepel te laten verlopen. Verder zal de vereniging een herkenbare handbalstijl ontwikkelen, die het beste uit de kinderen naar voren moet halen.

In het eerste hoofdstuk wordt een visie op het technisch beleid gegeven. Ook een algehele spelopvatting en een gewenste ontwikkeling van spelers en speelsters maakt deel uit van dit eerste hoofdstuk. In de hierop volgende hoofdstukken wordt aan de hand van een technische kader een deelwerkplan neergezet voor de verschillende jeugdcategoryën (D-Jeugd tot en met A-jeugd en de keepers)

2. Algemeen kader technisch jeugdbeleidsplan

Technische beleidsvisie

“Celeritas is een handbalvereniging die inzet op prestatie en recreatiesport in combinatie met het op eigen kracht bereiken van het maximaal haalbare met de beschikbare middelen. Spelplezier staat hierbij hoog in het vaandel. Het uitgangspunt is dat spelen en trainen in de eerste plaats gericht moet zijn op het verbeteren van de individuele technische en tactische vaardigheden om ze steeds betere handballers te laten worden.

Plezier en spelvreugde, goede relaties tussen spelers en speelsters onderling, tussen spelers, trainers, begeleiders en ouders staan centraal met als bedoeling clubbinding en een goede sporthouding te bewerkstelligen. Het winnen mag hier geen afbreuk aan doen.”

2.1 Algemene speelstijl

De HV Celeritas hangt de spelvisie van het NHV aan, dat betekent dat de speelstijl van de jeugdteams gekenmerkt wordt door Snelheid, Dynamiek, Effectiviteit en Verrassing, kortweg SDEV. (Zie bijlage A)

In de verdediging zijn deze kenmerken zichtbaar doordat er offensief en met veel initiatieven wordt verdedigd. De basis daarvoor is het manverdedigen waar vooral met de D en C jeugd mee wordt begonnen. Het storen van bal- en loopwegen, aanvallend verdedigen met als doel in de eerste plaats in balbezit te komen om zo snel mogelijk daarna in de snelle tegenaanval (STA) te gaan. De keeper heeft hierbij een belangrijke aanvallende rol.

De aanval wordt gekenmerkt door dynamisch spel met veel initiatieven, dat wil zeggen; met gevarieerde bal en loopwegen zoals het hanteren van de contrapass, het instarten met en zonder bal, één-twee combinaties en snelle spelhervattingen.

Kennis van de spelregels en van het spel zijn hierbij onontbeerlijk evenals de motorische, mentale, individuele technische en tactische basisvaardigheden die hiervoor nodig zijn zoals bewegelijkheid, coördinatie, handelingssnelheid, voetenwerk, spelinzicht, creativiteit, kracht, snelheid en durf.

Deze speelstijl wordt in de deel-werkplannen voor de verschillende jeugdcategoryën (D t/m A) in spelopvattingen verder uitgewerkt.

2.2 Ontwikkeling van spelers en speelsters

Om spelers en speelsters zoveel mogelijk kans te geven zich te ontwikkelen krijgt iedereen in principe evenveel speeltijd. Echter dit kan bij uitzondering afhankelijk zijn van geïnvesteerde trainingsarbeid. Het plezier in het handballen staat voorop en elke speler/ster moet het gevoel hebben dat hij/zij belangrijk is voor het team. De sterkte van het team is de som van de individuele kwaliteiten en niet alleen van 6 betere spelers/sters.

De coach kan wel besluiten om in de laatste minuten van de wedstrijd als dit nodig is de sterkste opstelling te laten spelen om de winst binnen te halen als daar kans op is. Dit is echter een uitzondering op het beleid.

Ook is het de bedoeling dat spelers/sters zowel aanvallend als verdedigend op verschillende posities (3) leren spelen.



Verder wordt er gewerkt aan de vorming van een goede sportmentaliteit, b.v. respect hebben voor de tegenstander, de scheidsrechter, het afmelden voor trainingen en wedstrijden. Vrijwilligheid is nog geen vrijblijvendheid. Hiervoor is de betrokkenheid van ouders belangrijk.

Er wordt ook naar gestreefd dat er bij elk team de trainer ook de coach is, dat is niet altijd mogelijk. Kan de trainer niet ook de coach zijn dan is er regelmatig overleg tussen coach en trainer en is de trainer zo mogelijk ook aanwezig bij wedstrijden en is de coach ook regelmatig aanwezig bij de trainingen.



3. De mini's en de D-Jeugd

3.1 Doelstellingen

De doelstelling is er om op korte termijn een miniteam op de been te krijgen, die eventueel aangevuld kan worden met kabouters. Er moet gewerkt worden aan het structureel hebben van een miniteam binnen de vereniging.

Voor de D-jeugd is belangrijkste doelstelling dat er met plezier moet worden gehandbald en dat de kinderen spelende wijs kennis kunnen maken met de handbalsport. Ook moet er worden geprobeerd vriendjes en vriendinnetjes van de leden te interesseren voor deze sport. Op deze manier kunnen het aantal D-Jeugd leden de komende jaren worden uitgebreid.

3.2 Spelopvatting

Bij deze jongste leeftijdscategorie van onze vereniging gaan we nog niet aan de gang met verschillende spelconcepten of speelstijlen. Het doel voor deze categorie is het "spelenderwijs" kennismaken met de sport en het plezier krijgen in het sporten in teamverband en binnen Celeritas.

3.3 Trainingen

Via diverse spelletjes wordt geprobeerd de vaardigheden te bevorderen en het enthousiasme te vergroten. De jongste D leden moeten daarbij de beginselen van de handbalsport bijgebracht krijgen, de oudere D-leden moeten specifieke opdrachten meekrijgen om deze vaardigheden te vergroten.

De trainingen zullen één keer per week zijn. Voorop hierbij staat dat deze trainingen bedoelt zijn om het plezier in de handbalsport te vergroten.

4. De D & C-Jeugd

4.1 Doelstellingen

De belangrijkste doelstelling voor deze jonge leeftijdscategorie is het krijgen en behouden van plezier in de handbalsport en aanleren en verder ontwikkelen van de technische en tactische vaardigheden ervan.

Voor deze leeftijdscategorie wordt er naar gestreefd om aan het einde van het seizoen 2006/2007 twee gemengde C-jeugd teams te hebben. Het seizoen daarop wordt er geprobeerd één meisjes-C en één jongens C-team te realiseren. Eventueel moet de mogelijkheid voor een (extra) gemengd C team open blijven.

Bij deze leeftijdscategorie moet er minstens één keer in de week een uur worden getraind, zowel in de zaal als op het veld. Het streven is er om ook deze groep twee keer per week een uur te laten trainen.

Een flexibele overgangsregeling naar een hoger team is belangrijk. De tweede helft van het zaal- en veldseizoen, zal de speler of speelster die het daaropvolgende jaar overgaat naar de B jeugd, al één keer per week (op de donderdag) met dit B-team meetrainen.

4.2 Spelopvatting

De speelstijl van de C-jeugd teams wordt gekenmerkt door een 4:2 of 3:3 verdedigende opstelling. De nadruk hierbij moet komen te liggen op het verdedigen van de balweg en het verstoren van eventuele afspeelmogelijkheden. In de verdediging staat het veroveren van de bal centraal, dat kan worden gerealiseerd door een bewegelijk offensieve verdediging. Eén maar per helft wordt er gedurende vijf minuten mandekking gespeeld. Hierdoor wordt met een voortijdige onderschepping van de bal een snelle tegen aanval (STA) nog meer gestimuleerd. Tevens maken de kinderen kennis met het "man tegen man" dekken.

Aanvallend moet het spel in de C-jeugd zich kenmerken door veel beweging en dynamiek. Korte een-tweetjes worden gespeeld en eigen initiatief wordt gestimuleerd. De bal wordt door het team collectief opgebracht.

Ten slotte is er in de C-jeugd teams het streven om iedere speler met elke positie in het veld kennis te laten maken. Per wedstrijd vindt er dus zoveel mogelijk roulatie van spelers op de verschillende posities plaats. Hierbij dient er echter wel rekening gehouden te worden met het niveau en de ervaring van de desbetreffende speler of speelster.

4.3 Individuele technische vaardigheden

Eén van de beschreven doelstellingen is het aanleren en verder ontwikkelen van de technische en tactische vaardigheden. Met betrekking tot de individuele technische vaardigheden zijn er enkele speerpunten. Bij de overgang naar een hogere leeftijdscategorie is het de bedoeling dat in ieder geval de onderstaande speerpunten worden beheerst.

- Vangen en werpen; Hierbij moet er worden gelet dat het juiste been voorstaat bij het werpen van de bal en dat de houding en de positie van de arm goed is. Ook wordt er aandacht besteed aan het vangen van de bal.
- Vangen en werpen uit loop; Met de juiste techniek in een vloeiende beweging de bal in beweging vangen en werpen.
- Bal veroveren bij tippen; De techniek van het wegtikken tijdens het tippen of een enkele stuit.
- De nul-pas; Het goed uitvoeren van de nul-pas en de daaropvolgende driepas. (eventueel met hulp van steps of hoepels)
- Afspeelvarianten; Het kunnen afspeelen van de bal op verschillende manieren in verschillende richtingen



4.4 Individuele tactische vaardigheden

Om bewegelijkheid en dynamiek in de aanval en verdediging te realiseren zijn er twee individuele tactische vaardigheden opgesteld die een C-jeugd speler bij overgang naar de B onder controle moet hebben.

- Bewegen met en zonder bal; Het instarten en vrijlopen zonder bal met als doel de verdediging in beweging te zetten. Na het afspelen van de bal moet de positie opnieuw ingenomen worden. Bij verplaatsen met de bal moet deze afgeschermd worden. Dit kan onder andere getraind worden door "tien-bal", "vijf-bal" en andere balspelen.
- Storen van de balweg; Het verdedigen en storen van de balweg. In de verdediging moet de jeugd leren de tegenstander durven aan te pakken. Niet bang zijn voor tegenstander of bal is hierbij van belang.

4.5 Trainingen

Zoals al eerder beschreven bij de doelstellingen moet er in deze leeftijdscategorie tenminste één keer per week een uur worden getraind. Het streven het aantal trainingsuren uit te breiden naar twee in de week. Elke training worden tactische vaardigheden geoefend. Door herhaling in verschillende oefeningen moeten deze vaardigheden standaard worden.

De C-jeugd teams trainen met elkaar. Trainingen worden zo mogelijk gegeven door twee trainers. Onderling kan vooraf afgesproken worden wie de training leid en wie de individuele spelers of speelsters apart kan nemen om bijvoorbeeld nieuwe spelers extra individuele aandacht te geven

Belangrijk is dat spelers en speelster veel gecorrigeerd worden en duidelijke uitleg krijgen. Dit alles met een positieve en activerende insteek. Alle vaardigheden moeten worden aangeleerd, verbeterd en al spelende worden toegepast.

5. De B-Jeugd

5.1 Doelstellingen

Voor de B-jeugd is er het streven om voor zowel de jongens en voor de meisjes minimaal één team te hebben. Bij Celeritas wordt er geprobeerd beide teams op het hoogste afdelingsniveau te laten spelen. Door de (kwalitatief) sterke ontwikkeling aan de jongenskant gaan we in het seizoen 2006-2007 met de jongens-B spelen in de Jeugddivisie.

Bij de B-jeugd is er op dit moment één meisjes en één jongens team. De aanwas is hier incidenteel. Het blijkt moeilijk om deze leeftijdsgroep aan de handbalsport te binden. Vaak beoefenen ze al één of meerdere sporten. Gezien de leeftijdsopbouw binnen de jeugdgroep en het gegeven dat de grootste sportuitval plaatsvindt vanaf 14 jaar, is een poging om juist die groep te bereiken de moeite waard.

De jeugdcommissie wordt gevraagd activiteiten te ontwikkelen op deze leeftijdsgroep.

5.2 Spelopvatting

Bij de B-jeugd moet het spel zich meer kenmerken door samenspel, waarbij wissels en eenvoudige combinaties tussen meerdere spelers onderdeel van het spel zijn. Hierop zal dan ook het accent komen te liggen. Deze leeftijdsgroep laat zich karakteriseren door een versnelde lichaamsgroei wat zich uit in disharmonie en een gebrek aan een goede coördinatie in bewegingen. De spelers en speelsters zijn echter bereid om echt te trainen en willen ergens voor gaan, ze willen iets leren.

Hieronder zal de speelstijl voor de aanval en verdediging die gehanteerd moeten gaan worden in de B-jeugd kort worden uitgewerkt.

Verdediging:

Bij de B-jeugd wordt er verdedigend aan gewerkt om de offensieve verdediging verder aan te leren. Bij deze wijze van verdedigen zijn bewegelijke spelers die behendig en lenig zijn van belang. Met het trainen van voetenwerk kan deze behendigheid en lenigheid worden aangeleerd en verbeterd. Celeritas is in het bezit van steps. Deze zijn ideaal om het voetenwerk te trainen. De keuze voor het "nieuwe" verdedigen vraagt dat iedere speler in staat is om "man tegen man" te kunnen verdedigen. Hier zal in het begin het accent op moeten liggen. Het moet een gewoonte zijn om te verdedigen op de schotarm en je tegenspeler te "begeleiden" naar de buitenkant van het veld in plaats van naar het midden.

Later kan het concept 3:2:1 getraind gaan worden. Als een speler in staat is om individueel zijn verdedigende taak goed uit te voeren dan kan er een neventaak worden toegevoegd. Zo kan er dan meer aandacht gegeven worden aan het verdedigen van de balweg en het aansluiten naar de balzijde.

Aanval:

Het zal hier bij de leeftijdscategorie B gaan om twee duidelijke aanvalsvormen. Ten eerste het "druk zetten", gewoon en in een overtal situatie. Ten tweede de contra-pass en een wissel tussen opbouwers met eventueel een overgang naar twee cirkelspelers om zo bewegelijkheid en dynamiek in de aanval te houden.

De Snelle Tegen Aanval (STA) wordt in deze leeftijdscategorie als belangrijk wapen gezien. Dit moet zowel van een "middenuit" gespeeld worden, als na een schot op doel dat geen tegendoelpunt heeft opgeleverd.

5.3 Individuele technische vaardigheden

Om deze verschillende verdedigende en aanvallende vaardigheden te kunnen uitvoeren zijn er behalve de bij de hierboven beschreven aanvallende en verdedigende technieken ook enkele basisvaardigheden van het handbal nodig. Er wordt in de B-jeugd getracht in ieder geval de onderstaande vaardigheden aangeleerd te krijgen voor de overgang naar



de A-jeugd. Verder uitgebouwd worden de basisvaardigheden van de C-jeugd. Bij de B-jeugd moet hieraan worden toegevoegd:

- Passeerbewegingen; De spelers en speelsters moeten in staat zijn zowel aan de linker- als aan de rechter zijde van een verdediger te passeren.
- Opendraaien; De spelers en speelsters moeten in staat zijn om te kunnen "opendraaien" om zodoende de bal op een correcte manier met een bovenhandse worp te kunnen spelen.
- Sprongschot; De spelers en speelsters moeten in staat zijn het sprongschot te beheersen en goed kunnen uitvoeren
- Streckworp; ; De spelers en speelsters moeten in staat zijn de strekworp te beheersen en goed kunnen uitvoeren. Andere worpen zoals de heupworp kunnen aangeleerd worden als de basisworp voldoende beheerst worden.

5.4 Individuele tactische vaardigheden

De keuze voor het offensief verdedigen heeft tot gevolg dat er bij een goede uitvoering hiervan een groot deel van de wedstrijd aanvallend gespeeld wordt. Bij het onderscheppen zal er een snelle omschakeling van verdediging naar aanval zijn waarbij de spelers zich snel over het veld moeten verspreiden.

De spelers zullen naast de tactische vaardigheden, zoals deze beschreven staan bij speelstijl, ook bekend gemaakt moeten worden met snelle "breaks" over meerdere schijven. Wie loopt waarheen, loop je elkaar niet in de weg, ben je aanspeelbaar? Het is daarom ook zeer belangrijk al vroeg in de jeugd te beginnen met spelletjes als "tienbal". Het gooien, vangen, vrijlopen en verdedigen komt hierbij allemaal aan bod.

5.5 Trainingen

Met de B-jeugd moet, zowel in de zaal als op het veld, twee keer een uur in de week getraind gaan worden. In ieder geval in de voorbereiding, de eerste helft van de veldcompetitie en in de zaal moeten de meisjes en jongens teams apart training krijgen. Net zoals bij de C-jeugd moet ook hier voor talentvolle spelers de mogelijkheid bestaan om in de tweede helft van de zaalcompetitie en de tweede helft van de veldcompetitie éénmaal per week (extra) te trainen met een hoger team.

6. De A-Jeugd

6.1 Doelstellingen.

In deze leeftijdscategorie zijn verschillende doelstellingen te onderscheiden. Motorische, mentale, technische en tactische basisvaardigheden kunnen verder worden verbeterd en uitgewerkt.

Omdat in deze leeftijdscategorie het handbalspel verder wordt uitgebouwd, wordt getracht de tactische kennis van de groep te vergroten. Om dit te bereiken zullen de teams in de A-jeugd moeten beschikken over een goede sportattitude en teammentaliteit. Daarbij hoort ook het leren omgaan met wedstrijd, competitie en toernooidruk.

In augustus 2008 wordt er naar gestreefd om één volwaardig dames A en één volwaardig heren A team te hebben. Tot die tijd is er sprake van een overgangssituatie waarbij Celeritas en Houtenspelers/sters combinatieteams vormen die in de competitie uitkomen. Hierbij is een prettige samenwerking tussen Celeritas en Houten noodzakelijk.

6.2 Spelopvatting

De spelopvatting is gebaseerd op de NHV visie, waarbij de speelstijl gekenmerkt wordt door Snelheid, Dynamiek, Effectiviteit en Verrassing (SDEV).

Verdediging

In de verdediging zal de bij de B jeugd geïntroduceerde 3:2:1 verdediging met libero worden verbeterd en uitgebouwd. Dit concept kan worden toegepast met afwisselend offensief en defensief verdedigen op de hoekposities tegen een 3:3 aanval en tegen een 2:4 aanval met 2 cirkelspelers.

Verder zullen er andere verdedigingsvormen moeten worden aangeleerd. Zo moet een A-jeugdteam in staat zijn om in een ondertalsituatie te verdedigen. Ook de 3:2:1 verdediging (met mandekking) moet kunnen worden uitgevoerd. In sommige situaties zal het team ook in staat moeten zijn om een algehele manverdediging toe te kunnen passen. De omschakeling van aanval naar verdediging moet in deze leeftijdscategorie volgens afspraken verlopen. Zo moet eerst de centrum en daarna de flankposities worden ingenomen terwijl tijdens het teruglopen het opbrengen van de bal door de tegenstander wordt gehinderd.

Aanval

De aanval in deze leeftijdscategorie kenmerkt zich, evenals bij de C en B jeugdteams, doordat er een dynamische 3:3 wordt gespeeld waarbij telkens gevarieerd wordt overgeschakeld naar een aanvalsspel met een vaste cirkelspeler en een tijdelijke cirkelspeler. De middenopbouw en de vaste cirkelspeler zijn de spelbepalende spelers die initiatieven nemen tot overgangen en spelcombinaties (concept).

Wat bij de B jeugd al een belangrijk wapen is wordt bij de A jeugd verder uitgebouwd. Het spelen van de snelle tegenaanval (STA) wordt door een offensieve, anticiperende verdedigingswijze, gericht op het in balbezit komen, geforceerd.

Ook andere afwijkende aanvalsvormen worden aangeleerd. Zo moet het team de situatie kunnen opheffen dat een speler mandekking krijgt, moet er geleerd worden aan te vallen in een 5:5 en in een overtalsituatie. Passend in de SDEV opvatting zijn de snelle spelhervattingen na dode spelsituaties, o.a. bij het snel midden uit nemen van de bal, bij vrije worpen en inworpen. In de buurt van het eigen doelgebied speelt de keeper hierin een belangrijke aanvallende rol.

6.3 Individuele technische en tactische vaardigheden.

Om deze spelopvatting te kunnen uitvoeren zijn alle technische en tactische vaardigheden nodig die eerder zijn benoemd en aangeleerd bij de C en B jeugd. Het onderhouden en verbeteren van deze vaardigheden behoort tot één van de trainingselementen van de A jeugd, de belangrijkste zijn:

Verdedigend

- Blokken, het één-mans en twee-mansblok, het offensieve en defensieve blok
- Kennis van hoofd- en neventaken op de verschillende posities
- Het verdedigen van de cirkelspeler, het afschermen van de cirkelspeler aan de balzijde (voorchecken) en het verdedigen met de zgn. 3^e hand aan de balzijde
- Het provoceren van de balbezitter en niet balbezitter door initiatieven te nemen
- Het één tegen één duel, het verdedigen van de schietarm en het bieden van fysieke weerstand
- Bewegingssnelheid, uitstappen-invoegen en verdichten (schuiven)
- Het onderbreken en storen van aanspeellijnen en loopwegen, trachten om in balbezit te komen en forceren van de STA
- Verdedigen van de sper en de twee-wissel waarbij onderlinge communicatie erg belangrijk is, overgeven/overnemen
- Meegaan met de balbezitter en niet balbezitter, overgeven/overnemen

Naast deze verdedigende vaardigheden worden hieronder ook enkele aanvalsvaardigheden uitgewerkt, de belangrijkste zijn:

Aanvallend

- timing, het letten op en het kiezen van het juiste instartmoment
- initiatieven nemen, het instarten met en zonder bal
- het 'binden' van één en twee verdedigers, druk leggen en schotdreiging
- diverse passeerbewegingen, de doorbraak in de verdediging en het één tegen één duel
- verschillende aan en afspeelvarianten, strekworp, stootpass, polspass, links en rechts handig, sprongworppass
- diverse schotvarianten, afhankelijk van de aanvalspositie
- sprongschot met afzet van het 'verkeerde been'
- balaanname gevolgd door een twee-pas ritme, gevolgd door een sprongschot en/of strek/heupworp

6.4 Training

De A jeugd teams trainen 2 maal per week 1 uur en 15 minuten minimaal. Van augustus tot oktober op de buitenaccommodatie, van oktober tot april in de sporthal en in de afsluitende periode van het seizoen trainen ze 2 keer per week minimaal 1 uur en 15 minuten of 1 keer per week 1,5 uur. De duur van de training is o.a. afhankelijk van de grootte van de groep en kan variëren tussen 1 uur en 15 minuten tot 1,5 uur.

De trainingen in de voorbereidingsperiode (augustus – oktober) hebben duidelijk een ander karakter dan tijdens de wedstrijdperiode (oktober – april) en ook anders dan in de periode op het veld in april – mei.

In de voorbereidingsperiode en de eerste helft van de wedstrijdperiode wordt vooral fysiek en conditioneel getraind in combinatie met het aanleren/verbeteren van individuele technisch-tactische vaardigheden en teamtactische vaardigheden (concept).

In de tweede helft van de wedstrijdperiode ligt het accent op het inslijpen/automatiseren van individuele, groeps- en teamtactische vaardigheden en afspraken. Er worden dan geen nieuwe elementen aan toegevoegd. In deze periode komt ook vooral een accent te liggen op beslissings- en situatieve schottrainings- en spelvormen. Er wordt in deze periode ook wedstrijdgericht getraind, d.w.z. rekening houden met de speelwijze van de tegenstander.



In de laatste periode (april/mei) wordt de trainingsintensiteit afgebouwd maar tegelijk worden eventuele nieuwe tactische afspraken voor het nieuwe seizoen inge oefend en nieuwe spelers worden ingewerkt.

7. De Keepers

7.1 Doelstelling

De keeper vervult een belangrijke rol bij het handbal. Als laatste verdedigende speler en eerste aanvaller kan de keeper veel invloed uitoefenen op een handbalwedstrijd.

Bij Celeritas wordt dit belang niet onderkent. De jeugdkeepers, vanaf leeftijdscategorie B, zullen per week zo mogelijk twee halve uren keeperstraining krijgen. De doelstelling die wij willen bereiken door het invoeren van de training van de essentiële vaardigheden is dat het niveau van de keepers binnen de vereniging omhoog wordt getild.

7.2 Keepersstijl

De handbalkeeper moet, net zoals de rest van het handbalteam, bijdragen aan de offensieve uitstraling die de jeugdteams bij Celeritas moeten gaan krijgen. Vanuit deze offensieve denkwijze moeten onze jeugdkeepers in het veld dan ook te werk gaan; de keeper moet in staat zijn geschoten ballen op een snelle en goede manier te verwerken en weer in het spel te brengen. Door de hieronder beschreven individuele technische- en tactische vaardigheden te trainen moeten onze keepers de bagage meekrijgen om aan deze vraag te kunnen voldoen.

7.3 Individuele technische vaardigheden

De techniek van de handbalkeeper bestaat uit verschillende onderdelen; stijl, kracht, lenigheid, reactiesnelheid en concentratie. Onderstaand worden deze verschillende onderdelen van de techniek van de handbalkeeper kort uitgewerkt. Door gecombineerde oefeningen zullen de keepers van Celeritas deze vaardigheden beter onder de knie moeten krijgen.

Stijl:

Een belangrijk element van de keeperstraining is stijl. Om de schoten goed te kunnen verwerken zijn een aantal basistechnieken nodig. Op zeer jonge leeftijd kan met de training hiervan worden begonnen.

Eén van de vaardigheden die moeten worden benadrukt tijdens de keeperstraining van Celeritas is de techniek voor het stoppen van lage, middelhoge en hoge ballen. De uitvalspas vormt de basis voor het stoppen van dit soort schoten. Bij het aanleren van deze techniek moet worden gelet op de lichaamshouding van de keeper en het technisch goed uitvoeren van deze uitvalspas.

Een andere belangrijke basistechniek voor de handbalkeeper is de "Hampelmann techniek". Bij deze techniek verkleint de keeper zijn doel door in de lucht een spreiding van de benen en armen te bereiken (half of heel). Deze techniek kan een basis vormen voor het verwerken van ballen vanaf de cirkel of het stoppen van een break out.

Kracht:

Om tot een optimale uitvoering van de bovengeschreven basistechnieken te komen is kracht een onmisbare eigenschap. Een krachtonderdeel zal dus een tweede belangrijk element zijn van de keeperstraining.

Door het trainen van de beenspieren, en daarmee een betere afzet, zal de keeper een groter deel van zijn doel kunnen bereiken. De snelheid waarmee de basistechniek uitgevoerd kan worden (explosiviteit) zal door een krachtraining van de beenspieren toenemen.

Ook de borst, buik en arm spieren van de keeper moeten worden getraind. Bij gespannen borst en buik spieren worden ballen door het lichaam beter opgevangen. Spanning op de armen moet voorkomen dat de bal via de armen en handen alsnog in het doel verdwijnt.



Lenigheid:

Om tot een soepele uitvoering van de basistechnieken te komen is lenigheid van belang. Dit element zal getraind worden in de keeperstrainingen bij Celeritas. Wanneer de keeper lenig is zal hij/zij zich soepeler en daarmee sneller kunnen bewegen naar de plek waar de bal komt. Een goede lenigheid bevordert ook de voor een keeper belangrijke oog/lichaam coördinatie.

Reactiesnelheid en Concentratie:

Het laatste zeer belangrijke element voor de handbalkeeper is reactiesnelheid en concentratie. Door het herhaaldelijk trainen van de reactiesnelheid zal deze beter worden. Een juiste concentratie en een goede reactiesnelheid verhoogt de kans op een geslaagde stop.

7.4 Individuele tactische vaardigheden

Met alleen een goede techniek ben je nog geen goede handbalkeeper. Hiervoor is meer nodig. Tactische vaardigheden als een goed opstellingsvermogen en een goed schotbeeld zijn zeer belangrijk. Het besef dat je als keeper de centrale speler bent achter je verdediger en zeer belangrijk bent bij een soepele en snelle overschakeling naar de aanval kan je laten uitgroeien tot een complete keeper. Bij de keeperstraining van Celeritas zal aandacht worden besteed aan de volgende tactische vaardigheden; opstellingsvermogen, schotbeeld, 1^e aanvaller, mentale weerbaarheid en in een latere fase het sturen van de verdediging.

Opstellingsvermogen:

Dit onderdeel kan als een zeer belangrijk tactisch inzicht worden gezien. Voor een goed opgestelde keeper is elke bal beter de bereiken. Bij de keeperstrainingen van Celeritas moeten keepers leren om zich goed op te stellen. Vaste patronen zoals het halve (denkbeeldige) cirkeltje, het doel verkleinen, en het keepen uit de hoek moeten hierbij door de trainingen standaard worden. Bij het opstellingsvermogen moet ook op de uitgangspositie (voorvoeten en handen de lucht in) worden gelet.

Schotbeeld:

Het kunnen lezen van een wedstrijd kan een paar doelpunten per wedstrijd schelen. De keepers van Celeritas moeten in de trainingen leren te kijken naar houdingen die spelers aannemen tijdens de doelpoging. (gebogen arm vaak kort schot, gestrekte arm vaak lang, naar achter hangen hoog schot). Ook moet er op worden gewezen dat spelers gezien de startpositie graag in een vaste hoek schieten.

De Verdediging:

Bij het bekijken van dit schotbeeld kunnen de keepers op een latere leeftijd afspraken gaan maken met de verdediging. Een combinatie van schotbeeld, een goed blok (op schotarm) en de juiste techniek maakt een redding veel gemakkelijker. Wanneer de verdediger op schotarm verdedigt, en dit goed doet, zal er vaak maar één kant van het doel vrij zijn om op te schieten.

Mentale weerbaarheid:

De handbalkeeper heeft niet de gemakkelijkste positie in het veld. Het is een positie waar mentale veerkracht en realiteit van groot belang is. Zo moeten de keepers leren om te gaan met tegendoelpunten en het besef hebben dat niet iedere geschoten bal houdbaar is. Met een goede verwerking van een tegendoelpunt kan al een begin gemaakt worden met het stoppen van de volgende bal.

Tevens "lijkt" de handbalkeeper soms een eenling in het veld. Er moet voor worden gezorgd dat de keeper betrokken blijft bij het team en blijft samenwerken met de verdediging.



1^e Aanvaller:

Om het handbalspel sneller te maken, is het van groot belang dat de keeper leert gestopte ballen te controleren en zo snel mogelijk weer in het spel te brengen. Het snel halen van een gestopte bal is hiervan het begin. De keepers van Celeritas leren om snel en goed een korte pass te geven, maar er moet er ook worden getraind op een lange break.

Bij Celeritas neemt de keeper de spelhervattingen die plaatsvinden in de buurt van het doel. (vrije ballen, inwerpen)

7.5 Trainingen

De trainingen vinden het eerste half uur van de groepstraining van de B- en A-jeugd plaats. Daarna moet de keeper het doel in en zal de keeperstrainer sturing geven aan de te verwerken schoten. De nadruk van de halve uren aparte keeperstraining moet komen te liggen op het technische en tactische vlak van het keeperswerk.

Bijlage A: De Karakteristieken van de Nederlandse Spelvisie (NHV)

Duidelijke woorden die voldoende over een manier van spelen zeggen. Woorden die bij velen al een beeld van 'het spelen van ons spel' geeft. Woorden die de lading dekken en later de bouwstenen voor het op- en begeleiden van speelsters, spelers, scheidsrechters en trainer-coaches zijn.

Snel:

Handbal is bedoeld om snel te spelen: snel lopen, bewegen en tactisch de fasen elkaar snel laten opvolgen. Spelers en speelsters moeten snel kunnen handelen, een goede reactiesnelheid hebben.

Snelheid heeft meerdere aspecten.

- Op de eerste plaats de snelheid van lopen, voor handbal voornamelijk op korte afstanden. Deze pure snelheid is voornamelijk een kwestie van fysieke aanleg die weerspiegeld wordt in explosieve beenkracht. Aangezien beenkracht goed trainbaar is, ligt de aanleg vooral in de explosiviteit. Deze is echter veel minder trainbaar.
- Voor handbal is de snelheid van het individuele handelen een belangrijker aspect van snelheid. Dit snelle handelen heeft 2 componenten, te weten een psychologisch-tactische en een voorwaardelijk technische.

De psychologisch-tactische component bestaat uit "het kunnen lezen" van het spel en de lichaamstaal van andere mede- en tegenspelers. Daardoor wordt het reageren (voor een deel) anticiperen, het startmoment wordt dus vervroegd en resulteert in een snellere (vroeger startende) handeling. Bij de voorwaardelijk technische component doelen we op reactiesnelheid, het resultaat van een neuronmusculaire activiteit en de fysiektechnische coördinatie, waarbij voornamelijk het "benenwerk" bepalend is.

- Hiermee is in feite al het derde aspect ingeleid, namelijk de snelheid van het collectieve handelen. Ook hier spelen meer deelaspecten een rol. Het technische niveau heeft een limiterende invloed op de snelheid van de interactie.

Uiteraard speelt ook de mate van bekendheid met de opeenvolging van situaties een belangrijke rol, zodat de beslisperiode verkort wordt. In standaardsituaties kan men sjabloonmatig spelen, waardoor de snelheid gunstig wordt beïnvloed, maar....de meeste spelsituaties zijn uniek en moeten door de speler worden waargenomen, geanalyseerd, beoordeeld etc. voordat er een beslissing genomen wordt op welke wijze de interactie wordt voortgezet.

Ook hier spelen dus de psychologisch-tactische competenties van de spelers een rol. De vaardigheid in "het kunnen lezen" van het spel van het eigen team en van de tegenstander, het creatieve "zien" van het vervolg, de moed om te beslissen en de verantwoordelijkheid te nemen en de mate waarin men de bedoelingen met medespelers kan communiceren zijn medebepalend voor de snelheid van het collectieve handelen.

Onderwerpen:

- Sprintsnelheid
- Reactiesnelheid
- Handelingssnelheid
- Techniek
- Coördinatie
- Spelinzicht

Dynamisch:

De energie, de kracht en de vaart, waarmee opeenvolgende activiteiten worden uitgevoerd bepalen het dynamische karakter van handbal en daarmee voor een belangrijk deel de attractiviteit ervan voor de media, sponsors en toeschouwers. Bovendien maakt de dynamiek van de activiteit een spel. De structurele spelanalyse en



de begeleidende tekst lieten zien, dat de dynamiek van handbal niet alleen bepaald wordt door de snelheid, zoals hierboven beschreven. Met name de wijze waarop het spel start of hervat wordt (de beginworp), de vaart waarmee de overgangen van aanval-verdediging en omgekeerd worden gespeeld, het achterwege laten van een trage organisatiefase en de energieke wijze waarop in de 4e fase de collectieve tactische concepten in aanval en verdediging worden gespeeld, bepalen de dynamiek van het product.

Onderwerpen:

- Kracht
- Beweeglijkheid
- Coördinatie
- Techniek
- Voetenwerk
- Moed
- Doorzettingsvermogen

Verrassend:

Handbal is een spel waarbij initiatief van groot belang is, spelers met initiatief kunnen verrassen. In verdediging en aanval verrassing door het initiatief over te nemen. Kunnen en willen (durven) anticiperen is een doel. Je moet het spel lezen om verrassend te kunnen zijn.

Zoals dynamiek niet los gezien kan worden van snelheid, kan verrassing niet totaal losgekoppeld worden van dynamiek en daardoor ook niet van snelheid. In de verrassing zit echter ook het onverwachte van het spel, dat daardoor verwondering en bewondering oproept. Voor de spelers neemt de aantrekkelijkheid toe als er meer ruimte is voor verrassing, dus voor creativiteit. Voor de media, de sponsor en de toeschouwer vergroot het onverwachte de attractiviteit van het product en daardoor de marktwaarde.

Verrassing hangt samen met de (spel)intelligentie van de speler, zijn creativiteit, zijn moed deze in te brengen en het risico te lopen te falen. Dit roept spanningen op, maar dit "nemen van risico" is een essentiële voorwaarde voor verrassend en spannend andbal. Verrassing hangt ook samen met de wedstrijdstrategie met daarin de verschillende concepten in aanval en verdediging. Teveel sjablonen of systemen maken het spel voorspelbaar, te eenzijdige strategieën doen dat ook, terwijl het spel directief "sturen vanaf de kant" ook alles behalve verrassend is.

Verrassend handbal vraagt om spelerspersoonlijkheden en coaches, die de spelers ruimte geven en opleiden tot het nemen van beslissingen. Maar ook het openstaan, aanvaarden en voorbereid zijn op ideeën van anderen en het meespelen vragen om een "empowerment approach"¹ van alle belanghebbenden.

Onderwerpen:

- Creativiteit
- Techniek
- Spelinzicht
- Moed
- Vertrouwen
- Inididueel / team

Effectief:

Binnen een snel, dynamisch en verrassend handbalspel moeten we de effectiviteit natuurlijk een basisplaats geven. Resultaatgericht spelen, goede keuzes maken en de wedstrijd lezen zijn hier belangrijke onderdelen. Het spel moet in de sport gericht zijn op "winnen". Dit kan alleen als het spel in aanval en verdediging effectief is. De snelheid,

¹ Spelergericht, procesgericht, doelgericht, mensgericht zijn kenmerken van een 'empowerde' benadering. De coach coacht de 'empowerde' sporters van de zelfregelende / zelfsturende teams.



de dynamiek en de verrassing staan dus in dienst van de effectiviteit en stellen specifieke eisen aan de competenties van de spelers. De genoemde kwaliteiten zijn onmogelijk te realiseren zonder een hoog voorwaardelijk technisch niveau, een goede tactische basis en specifieke eisen aan de spelers te stellen.

Onderwerpen:

- Spelinzicht
- Techniek
- Individueel / team
- Tactisch vermogen
- Discipline

Dit hoofdstuk is afkomstig uit:

Snel, verassend, dynamisch en effectief; Onze Nederlandse Handbalvisie. NHV 2005

Hele document te bezichtigen op:

http://www.nhv.nl/files/bestanden/Handleiding_handbalvisie.pdf