

Technisch Plan

Handbal Vereniging Dongen

2021-2026



Versie 4.1

Datum 17-02-2022

Inhoudsopgave

Inleiding.....	3
Spelvisie.....	4
Uitvoeren technisch plan	6
Technisch plan per categorie	7
Technisch plan F jeugd (7-8 jaar).....	7
Technisch plan E jeugd (9-10 jaar)	9
Technisch plan D jeugd (11-12 jaar)	12
Technisch plan C jeugd (13-14 jaar)	14
Technisch plan B jeugd (15-16 jaar)	18
Technisch plan A jeugd (17-18jaar)	22
Technisch plan senioren (>18 jaar)	26
Bijlage 1 Uitleg circuitmodel F, E en D jeugd.....	28
Bijlage 2 Afspraken naamgeving oefenstof	30
Bijlage 3 Uitleg gebruik Index Trainers.....	31
Bijlage 4 Uitleg koppelen OneDrive aan Windows Verkenner	33

Inleiding

De doelstelling van dit technisch plan is het verhogen van het technisch handbalniveau van alle spelende leden van HV Dongen. In dit plan wordt beschreven hoe trainers bepaalde technieken en tactieken de leden eigen kunnen maken. Het is een handvat voor alle trainers, coaches en het technisch kader van HV Dongen. Het technisch plan sluit aan bij de doelstellingen die de technische commissie voor de jaren 2021-2026 heeft opgesteld in het technisch beleidsplan.

H.V. Dongen is een handbalvereniging die zich richt op zowel prestatie- als recreatiesport. We streven ernaar het maximale uit onze speelsters en spelers te halen met de beschikbare middelen. Spelplezier staat hoog in het vaandel. Plezier en spelvreugde, goede relaties tussen spelers en speelsters onderling, tussen trainers, begeleiders en ouders staan centraal met als doel clubbinding en een goede sporthouding te bewerkstelligen. Het winnen mag hier geen afbreuk aan doen.

Het technisch plan van H.V. Dongen is gericht op teams van de F tot en met de A jeugd en richt zich op het beter maken van spelers/speelsters en het doorlopen van specifieke oefenstof gedurende het trainingsjaar.

Voor de senioren is een profielschets voor breedte- en wedstrijd sport voor zowel heren als dames teams beschreven. Daarnaast worden de gewenste trainingsuren, de trainingsopbouw en de tijd aan core stability en loopscholing benoemd.

Spelvisie

HV Dongen moet een plaats zijn waar iedereen zich veilig voelt en iedereen durft te sporten. Plezier in de sport is de basis voor een leven lang handballen.

De spelvisie van H.V. Dongen sluit aan bij de visie van het Nederlands Handbal Verbond (NHV), wat inhoudt dat de speelstijl gekenmerkt wordt door snelheid, dynamiek, effectiviteit en verassend handbal.

- Verdedigend zijn deze kenmerken zichtbaar door offensief en met veel initiatief verdedigen. We laten een actieve, aanvallende verdediging zien waarin we gericht zijn op het zo snel mogelijk veroveren van de bal. Dit doen we door het storen van loop- en balwegen om zo snel mogelijk de snelle tegenaanval te starten.
- Aanvallend zijn deze kenmerken zichtbaar door dynamisch spel met veel initiatieven. We zijn conditioneel sterk en handballen creatief en impulsief door gevarieerde bal- en loopwegen, instarten zonder bal, contra-bewegingen, snelle 1-2 combinaties en spelhervattingen.

Kennis van de spelregels en van het spel zijn van belang voor het uitvoeren van deze spelvisie, evenals de basisvaardigheden als beweeglijkheid, coördinatie, handelingssnelheid, voetenwerk, spelinzicht, creativiteit, kracht, snelheid en durf. Deze basisvaardigheden zult u later in dit technisch plan terugzien in de verschillende plannen voor de jeugdteams.

Specifiek voor de jeugdteams

Plezier in het handballen staat voorop, waarbij de focus bij alle jeugdteams ligt op het opleiden en niet op het winnen van wedstrijden. Elke speelster of speler moet zoveel mogelijk de kans krijgen om zich te ontwikkelen, hierdoor krijgt elk jeugdlid in principe evenveel speeltijd. Alleen op basis van de geïnvesteerde trainingsarbeid kan de coach hier vanaf wijken, echter dient dit in goed overleg met coach en trainer te gebeuren. De sterkte van het team wordt bepaald door de som van de individuele kwaliteiten van de spelers en niet alleen van de beste 6 spelers/speelsters. Het is de bedoeling dat elk jeugdlid zowel aanvallend als verdedigen op minimaal 3 verschillende posities leert spelen. Vanaf de B jeugd wordt de stap gemaakt naar het creëren van een winnaarsmentaliteit, omgaan met druk, hierbij kan afgeweken worden van het gelijk verdelen van de speeltijd onder de spelers/speelsters. Wel altijd met het doel de speelsters/spelers beter te maken.

In de jeugd wordt gewerkt aan vorming van goede sportmentaliteit, voorbeelden hiervan zijn respect hebben voor een tegenstander, de scheidsrechter, afmelden voor trainingen en wedstrijden. Vrijwilligheid is geen vrijblijvendheid, waarbij de rol en de betrokkenheid van de ouders ook zeker meegenomen dient te worden.

In jeugdteams wordt gestreefd dat de trainer ook de coach van het team is, maar dit is niet altijd mogelijk. Indien dit niet zo is, vindt frequent overleg plaats tussen trainer en coach. De trainer is regelmatig (minimaal 1x per maand) aanwezig als toeschouwer bij wedstrijden en de coach is regelmatig (minimaal 2x per maand) aanwezig bij trainingen.

Zoals al eerder beschreven willen we als vereniging jeugdleden de kans geven zich maximaal te ontwikkelen. Bij talentvolle spelers/speelsters kunnen van de F t/m de A jeugd verschillende keuzes gemaakt worden;

- Jeugdleden mogen meetrainen bij een hogere categorie of hoger team in dezelfde categorie. Wel altijd in overleg met beide trainers, coaches, ouders en de technische commissie.
- Jeugdleden mogen meespelen in wedstrijden bij een hogere categorie of hoger team in dezelfde categorie. Dit is wanneer hier vraag naar is vanuit de hogere categorie, dit kan zowel om talentvolle spelers/speelsters gaan, maar kan zich ook voordoen vanuit personele problemen. Dit is in overleg met coaches, ouders en technische commissie.
- Jeugdleden kunnen vervroegd doorstromen naar een hogere categorie, dit kan voortkomen uit talent, vraag naar meer ontwikkeling vanuit spelers/speelsters, vraag vanuit coach/trainers, personele problemen. Het vervroegd doorstromen mag de ontwikkeling van de

spelers/spelsters niet belemmeren. Vervroegd doorstromen naar een hogere categorie wordt meestal voor de start van de competitie en wordt besloten in overleg met trainers, coaches, ouders en technische commissie.

- Jeugdleden kunnen meetrainen en/of vervroegd doorstromen naar de senioren. Ook hierbij geldt dat het de ontwikkeling van het jeugdlid niet mag belemmeren (vooral in het geval van vervroegd doorstromen). Dit gebeurt altijd in overleg met trainers, coaches, (eventueel) ouders afhankelijk van de leeftijd en technische commissie.

Specifiek voor keepers/keepsters

Voor de keepers vanaf de D jeugd zijn specifieke trainingen geprogrammeerd. H.V. Dongen is van mening dat dit een belangrijk onderdeel vormt gedurende de opleiding van jeugdspelers.

- Bij de F- en de E-jeugd worden er geen vaste keepers aangewezen en keepen de spelers per toerbeurt. Voor deze categorieën is de keeperstraining dan ook nog niet toegankelijk.
- Vanaf de D-jeugd wordt er gewerkt naar vaste keepers binnen de teams en kunnen deze spelers zich verder gaan ontwikkelen als keeper.

De keeperstrainingen worden in 2 trainingen opgesplitst:

- D t/m B jeugd
- A jeugd en senioren

Met deze splitsing hebben we als doel om te voorkomen dat er teveel keepers aanwezig zijn, waardoor de ontwikkeling belemmerd kan worden. Een bijkomend voordeel is dat de inhoud van de trainingen makkelijker kan worden toegespitst op leeftijd en/of categorie. De trainingen vinden plaats buiten de eigen training om en vergen dus een extra inspanning van de keepers.

Uitvoeren technisch plan

Het doel is dat alle trainers binnen HV Dongen training gaan geven volgens het technisch plan. Elke leeftijdscategorie binnen HV Dongen gaat op dezelfde wijze trainen, hierin wordt gebruik gemaakt van blokken van een maand. Elke maand heeft eigen thema's, waardoor alle aspecten binnen het handbal aan bod komen gedurende het trainingsjaar. Deze maandelijke thema's zijn in elke categorie hetzelfde, maar in elke hogere categorie wordt het spel gedifferentieerder. In het hieronder beschreven technisch plan staat beschreven welke aspecten bij de desbetreffende categorieën aan bod gaan komen.

Per leeftijdscategorie komen verschillende aspecten van handbal aan bod. De volgende aspecten zullen in het technisch plan naar voren komen, afhankelijk van de leeftijdscategorie;

- Algemene vaardigheden
 - Bewegingsgebieden
 - Vaardigheidsgebieden
- Basisprincipes
 - Houding tegenover tegenstander
 - Positie en beweging
 - Samenwerking met medespelers
- Handbal specifieke vaardigheden
- Conditionele elementen
- Technische elementen: techniek is gekoppeld aan het motorisch leren van een persoon. Het bestaat uit het uitvoeren van bewegingen en vaardigheden die nodig zijn voor het beoefenen van de sport. De techniek van een bepaalde beweging of vaardigheid wordt onder deze elementen aangeleerd.
- Tactische elementen: tactiek in de sport kan individueel of collectief zijn, in beiden gevallen is de tegenstander noodzakelijk om het element te definiëren. De tactiek bestaat uit plannen van strategieën die tijdens een wedstrijd worden uitgevoerd.
- Spelconcepten
- Bijzondere situaties

De kleuren die gebruikt worden bij de onderdelen Algemene vaardigheden en Basisprincipes worden in het technisch plan gebruikt door de oefenstof te beschrijven. De kleur geeft dan aan onder welke van bovenstaande categorieën de oefenstof valt.

In het technisch plan per leeftijdscategorie staan in de schema's letters verwerkt, die hebben de volgende betekenis;

- A = aanval
- V = verdediging
- K = keeper

Dit geeft de trainers inzicht op welke gebieden deze aspecten getraind moeten worden.

Technisch plan per categorie

Technisch plan F jeugd (7-8 jaar)

Trainingstijd: 1 x 60 minuten per week

Wedstrijdduur: wedstrijden in toernooivorm

Bijzonderheden F jeugd

- Spelen op een half veld
- 5 spelers op het veld, inclusief de keeper, die gaat mee in de aanval
- Klein doel
- Zachte bal maat 0
- Er is geen vaste keeper
- Offensieve verdediging op eigen helft, waarbij persoonlijke dekking niet is toegestaan
- Doel van verdedigen is de bal veroveren
- Scoren mag alleen op de helft van de tegenpartij

Begeleiding F jeugd

- Trainen in kleine groepjes
- Aandacht voor bewegen en plezier
- Voorbeelden geven, laten zien filmpjes, voorstellen
- Regels en speelveld uitleggen
- Stimuleren, activeren
- Het spel leiden

Wedstrijdleiding F jeugd

- Coaches zijn spelleiders, zij leggen regels uit, maar straffen niet
- Coaches/spelleiders zijn samen verantwoordelijk voor een leuke spelervaring voor alle spelers
- Coaches/spelleiders laten kinderen spelenderwijs ontdekken
- Aanvaller krijgt na fout de bal terug en mag het opnieuw proberen
- Er wordt geen score bijgehouden
- Na elke wedstrijd volgt een serie shoot outs, waarbij iedereen een keer schiet en een keer heeft.

Trainingsblokken en uitwerking aspecten F jeugd

Maand	Blok	Algemene vaardigheden
Augustus		
September	1	Gaan & lopen
		Vangen
Oktober	2	Starten, stoppen & draaien
		Werpen
November	3	Wenden & keren
		Mikken
December	4	Huppel & galop
		Balbehendigheid
Januari	5	Springen & landen
		Vrij lopen
Februari	6	Vallen & rollen
		Passeren
Maart	7	Trekken & duwen
		Storen
April	8	Balanceren
		Onderscheppen
Mei	9	Starten, stoppen & draaien
		Balbehendigheid
Juni	10	Springen & landen
		Werpen, vangen & mikken

Legenda schema F jeugd

Algemene vaardigheden

- Bewegingsgebieden
- Vaardigheidsgebieden

De methodiek voor de trainingen van F jeugd is circuitmodel, zie bijlage 1 voor uitleg over dit model.

Trainingsopbouw 60 minuten

- Geen gezamenlijke warming up
- 35 minuten volgens technisch plan
- 25 minuten eigen invulling trainer

Loopscholing en core stability

- 10 minuten per training

Technisch plan E jeugd (9-10 jaar)

Trainingstijd: 1x 60 minuten per week

1x 75 minuten per week

Wedstrijdduur: 2x20 minuten

Bijzonderheden E jeugd

- Spelen op een heel veld
- 5 veldspelers plus 1 keeper
- Doelverkleiner door middel van lat
- Harde bal maat 0
- 2 keepers per wedstrijd, 1 speler heeft maximaal de helft van de wedstrijd
- Verdedigen op eigen helft, offensief, door middel van 1 tegen 1 verdediging
- Doel van verdedigen is de bal veroveren

Begeleiding E jeugd

- Trainen in kleine groepjes
- Aandacht voor techniek
- Voorbeelden geven, laten zien filmpjes, voordoen
- Regels en speelveld uitleggen
- Stimuleren, activeren
- Het spel leiden
- Geen eigen posities (aanvallend/verdedigend)
- Verdediging: 1 tegen 1 verdediging met als doel bal veroveren

Wedstrijdleiding E jeugd

- Coaches en spelleiders zijn samen verantwoordelijk voor een leuke spelervaring voor alle spelers
- Speelplezier, spelenderwijs leren en ontwikkelen is belangrijker dan winnen
- Wedstrijdscore wordt bijgehouden per wedstrijd, maar wordt niet gepubliceerd en ranglijsten worden niet bijgehouden.
- Na elke wedstrijd volgt een serie shoot outs, waarbij iedereen een keer schiet en een keer houdt.

Trainingsblokken en uitwerking aspecten E jeugd

Maand	Blok	Algemene vaardigheden	Handbal specifieke vaardigheden
Augustus			
September	1	Gaan/Lopen	Komen tot doelschot (A)
		Vangen	
Oktober	2	Starten, stoppen & draaien	Voorkomen van doelschot (V)
		Werpen	
November	3	Wenden & keren	Komen doelschot (A)
		Mikken	Voorkomen van doelschot (V)
December	4	Huppel & galop	Verplaatsen met bal (A)
		Balbehendigheid	
Januari	5	Springen & landen	Verplaatsen zonder bal (A)
		Vrij lopen	
Februari	6	Vallen & rollen	Veroveren van de bal (V)
		Passeren	
Maart	7	Trekken & duwen	Verplaatsen met en zonder bal (A)
		Storen	Veroveren van de bal (V)
April	8	Balanceren	Steunen van medespeler
		Onderscheppen	
Mei	9	Starten, stoppen en draaien	Storen van tegenspeler
		Balbehendigheid	
Juni	10	Springen & landen	
		Werpen, vangen & mikken	

Legenda schema E jeugd

Algemene vaardigheden

- **Bewegingsgebieden**
- **Vaardigheidsgebieden**

De methodiek voor de trainingen van E jeugd is circuitmodel, zie bijlage 1 voor uitleg over dit model.

Trainingsopbouw 60 minuten

- Geen gezamenlijke warming up
- 35 minuten volgens technisch plan
- 25 minuten eigen invulling trainer

Trainingsopbouw 75 minuten

- Geen gezamenlijke warming up
- 50 minuten volgens technisch plan
- 25 minuten eigen invulling trainer

Loopscholing en core stability

- 10 minuten loopscholing training 1
- 10 minuten core stability training 2

Technisch plan D jeugd (11-12 jaar)

Trainingstijd 1x 60 minuten per week

1x 90 minuten per week

Wedstrijdduur: 2x 20 minuten

Bijzonderheden D jeugd

- Spelen op een heel veld
- 6 veldspelers plus 1 keeper met een afwijkend shirt
- Harde bal maat 1
- Verdedigen mag op heel het veld, offensief, door middel van 1 tegen 1 verdediging
- Doel van verdedigen is de bal veroveren

Begeleiding D jeugd

- Trainen in kleine groepjes blijft bestaan
- Meer team en partijvormen
- Veel aandacht voor techniek
- Voorbeelden geven, laten zien filmpjes, voordoen
- Moeilijkere spelregels uitleggen
- Geen vaste posities (aanvallend/verdedigend)
- Begin met eenvoudige tactische handelingen

Wedstrijdleiding D jeugd

- Spelers worden veel door gewisseld, waardoor elk kind zoveel mogelijk ervaring op doet
- De verdediging is verplicht offensief met minimaal 3 spelers buiten de 9 meter lijn. Het doel van verdedigen is de bal veroveren.
- Persoonlijke dekking van een speler is niet toegestaan en kan progressief bestraft worden.
- Fouten worden gestraft met vrije worpen
- Overtredingen kunnen progressief bestraft worden (gele kaart, 2 minuten)
- Bij ontnemen doelkans op onsportieve wijze wordt een strafworp toegekend
- Coaches en spelleiders zijn samen verantwoordelijk voor een leuke spelervaring voor alle spelers
- Speelplezier, spelenderwijs leren en ontwikkelen is belangrijker dan winnen of de ranglijst
- Wedstrijdscores en ranglijsten worden gepubliceerd

Trainingsblokken en uitwerking aspecten D jeugd

Maand	Blok	Handbal specifieke vaardigheden	Conditionele elementen	Technische elementen	Spelconcepten
	0		Coördinatie Loopsnelheid	Bewegingstechnieken (A , V en K)	
Augustus					
September	1	Komen tot doelschot (A)		Werpen & Vangen (A en K)	
Oktober	2	Voorkomen van doelschot (V)		Aan- & afspelen (A) Tippen (A)	
November	3	Komen en voorkomen van doelschot (A/V)		Doelschot (A)	
December	4	Verplaatsen met bal (A)		Afweer van schoten (K) Blokken van schoten (V)	
Januari	5	Verplaatsen zonder bal (A)		Schijnbeweging (A)	4:2 (V)
Februari	6	Veroveren van de bal (V)		Wegtikken van de bal (V)	
Maart	7	Verplaatsen met en zonder bal (A) Veroveren van de bal (V)		Contact verdedigen (V)	3:3 (V)
April	8	Steunen medespeler			4:2 (V)
Mei	9	Storen van tegenspeler			3:3 (V)
Juni					

Legenda schema D jeugd

Blok 0: Conditionele elementen (coördinatie en loopsnelheid) en technische elementen (bewegingstechnieken) worden in elk blok getraind.

De methodiek voor de trainingen van D jeugd is circuitmodel, zie bijlage 1 voor uitleg over dit model.

Trainingsopbouw 60 minuten

- Geen gezamenlijke warming up
- 35 minuten volgens technisch plan
- 25 minuten eigen invulling trainer

Trainingsopbouw 90 minuten

- Geen gezamenlijke warming up
- 60 minuten volgens technisch plan
- 30 minuten eigen invulling trainer

Loopscholing en core stability

- 10 minuten loopscholing training 1
- 10 minuten core stability training 2

Technisch plan C jeugd (13-14 jaar)

Trainingstijd 1x 60 minuten per week
1x 90 minuten per week

Wedstrijdduur: 2x 25 minuten

Opmerkingen C jeugd

- Spelen op een heel veld
- 6 veldspelers plus een keeper met afwijkend shirt
- Meiden en gemengde C jeugd bal maat 1 en jongens bal maat 2
- Overgang naar systematisch verdedigen in plaats van mandekking
- Doel blijft offensief verdedigen en de bal zo snel mogelijk veroveren

Begeleiding C jeugd

- Overgang naar vaker trainen als collectief
- Veel aandacht voor techniek
- Veel herhalen
- Aandacht fairplay
- Tactische keuzes leren maken
- Werken naar gerichte posities aanvalsspel (elke speler op minimaal 2 posities inzetbaar, hoe meer hoe beter)
- Werken naar gerichte posities verdedigingsspel
- Verdediging: 4:2 of keuze offensieve 5:1 of 3:2:1 vorm met als doel zo snel mogelijk de bal willen veroveren

Trainingsblokken en uitwerking aspecten C jeugd

Maand	Blok	Handbal specifieke vaardigheden	Conditionele elementen	Technische elementen	Spelconcepten	Basisprincipes	Bijzondere situaties
	0		Coördinatie Handelingssnelheid Kracht Lenigheid Reactiesnelheid Loopsnelheid	Bewegingstechnieken			
Augustus							
September	1	Komen tot doelschot (A)		Werpen & Vangen (A en K)		Snelle verplaatsing van het spel (A) Juiste en gevarieerde loopweg (A)	
Oktober	2	Voorkomen van doelschot (V)		Aan- & afspelen (A) Tippen (A)	3:3 (A)	Vrijlopen en positie kiezen (A) Breedte en diepte (A)	
November	3	Komen en voorkomen doelschot (A/V)		Doelschot (A)	5:1 (V)	Alle posities bezetten (A) Schotvariatie (A)	
December	4	Verplaatsen met bal (A)		Afweer van schoten (K) Blokken van schoten (V)	3:3 (A)	Storen van schoten (V) Uitstappen en terug stappen (V)	
Januari	5	Verplaatsen zonder bal (A)		Balbescherming (A) Schijnbeweging (A)	4:2 (V)	Initiatief overnemen (V)	

Maand	Blok	Handbal specifieke vaardigheden	Conditionele elementen	Technische elementen	Spelconcepten	Basisprincipes	Bijzondere situaties
Februari	6	Veroveren van de bal (V)		Wegtikken van de bal (V)	5:1 (V)	Balbezitter aanvallen (V)	
		Verplaatsen zonder bal					
Maart	7	Verplaatsen met en zonder bal (A)		Contact verdedigen (V)	3:3 (V)	Storen van loop- en balwegen (V)	
		Veroveren van de bal (V)				Steun geven (V)	
April	8	Steunen medespeler			4:2 (V)	Informatie geven (V)	
						Overnemen en overgeven (V)	
Mei	9	Storen van tegenspeler		Sper (A)	3:3 (V)	Wachten op het juiste moment (A)	7 meter worpen (A)
							9 meter worpen (A)
						Steun geven (A)	Inworp (A)
							Uitworp (A)
Juni							

Legenda schema C jeugd

Basisprincipes

- **Houding tegenover tegenstander**
- **Positie en beweging**
- **Samenwerking met medespelers**

Blok 0: Conditionele elementen (coördinatie, handelingssnelheid, kracht, lenigheid, reactiesnelheid en loopsnelheid) en technische elementen (bewegingstechnieken) worden in elk blok getraind.

Trainingsopbouw 60 minuten

- 10 minuten gezamenlijke warming up/ warming up spel
- 35 minuten volgens technisch plan
- 15 minuten eigen invulling trainer

Trainingsopbouw 90 minuten

- 10 minuten gezamenlijke warming up/ warming up spel
- 60 minuten volgens technisch plan
- 20 minuten eigen invulling trainer

Loopscholing en core stability

- 10 minuten loopscholing training 1
- 10 minuten core stability training 2

Technisch plan B jeugd (15-16 jaar)

Trainingstijd 1x 60 minuten per week
1x 90 minuten per week

Wedstrijdduur: 2x 25 minuten

Opmerkingen B jeugd

- Spelen op heel veld
- 6 spelers/speelsters en een keeper/keepster met afwijkend shirt
- Meisjes en jongensteams spelen met bal maat 2

Begeleiding B jeugd

- In de B/A jeugd wordt vaak bewust/onbewust keuze gemaakt voor breedte- of wedstrijdsport
- Klaarstomen winnaarsmentaliteit, maar nog steeds bezig met opleiden
- Aandacht voor psychosociale ontwikkeling, ook veel interesse voor andere zaken dan handbal
- Trainingen aanpassen aan speelsters/spelers of het team om leden te behouden, wel binnen het technisch plan

Trainingsblokken en uitwerking aspecten B jeugd

Maand	Blok	Handbal specifieke vaardigheden	Conditionele elementen	Technische elementen	Spelconcepten	Basisprincipes	Bijzondere situaties	Tactische elementen
	0		Coördinatie Handelingssnelheid Kracht Lenigheid Loopsnelheid Reactiesnelheid Uithoudingsvermogen	Bewegingstechnieken				
Augustus								
September	1	Komen tot doelschot (A)		Werpen & Vangen (A en K)		Snelle verplaatsing van het spel (A) Juiste en gevarieerde loopweg (A) Eerst hoofdtaak uitvoeren (V)	Mid uit (A)	Samenspel in beweging (A) Looppatronen (A)
Oktober	2	Voorkomen van doelschot (V)		Aan- & afspelen (A) Tippen (A)	3:3 (A)	Vrijlopen en positie kiezen (A) Eerst ordenen dan handelen (V) Breedte en diepte (A)		Positiewissel (A) Snelle tegenaanval (A) Snelle tegen verdediging (V)
November	3	Komen en voorkomen van doelschot (A/V)		Doelschot (A)	5:1 (V)	Schotvariatie (A) Nieuwe balweg vereist nieuwe positie (V) Alle posities bezetten (A)		Kruisen (A)

Legenda schema B jeugd

Basisprincipes

- **Houding tegenover tegenstander**
- **Positie en beweging**
- **Samenwerking met medespelers**

Blok 0: Conditionele elementen (coördinatie, handelingssnelheid, kracht, lenigheid, reactiesnelheid, loopsnelheid en uithoudingsvermogen) en technische elementen (bewegingstechnieken) worden in elk blok getraind.

Trainingsopbouw 60 minuten

- 10 minuten gezamenlijke warming up/ warming up spel
- 35 minuten volgens technisch plan
- 15 minuten eigen invulling trainer

Trainingsopbouw 90 minuten

- 10 minuten gezamenlijke warming up/ warming up spel
- 60 minuten volgens technisch plan
- 20 minuten eigen invulling trainer

Loopscholing en core stability

- 10 minuten loopscholing training 1
- 15 minuten core stability training 2

Technisch plan A jeugd (17-18jaar)

Trainingstijd Minimaal 2x 90 minuten per week

Wedstrijdduur: 2x 30 minuten

Opmerkingen A jeugd

- Spelen op heel veld
- 6 spelers/speelsters en een keeper/keepster met afwijkend shirt
- Meidenteams spelen met balmaat 2 en jongenteams met balmaat 3

Begeleiding A jeugd

- In de B/A jeugd wordt vaak bewust/onbewust keuze gemaakt voor breedte- of wedstrijdsport
- Klaarstomen winnaarsmentaliteit, maar nog steeds bezig met opleiden
- Klaarstomen voor overstap naar senioren (fysiek, mentaal, conditioneel)
- Mogelijkheid bieden mee te trainen/spelen met senioren wanneer niveau dat toelaat en hier vraag naar is
- Trainingen aanpassen aan speelsters/spelers of het team om leden te behouden, wel binnen het technisch plan
- Aandacht voor psychosociale ontwikkeling, ook veel interesse voor andere zaken dan handbal

Trainingsblokken en uitwerking aspecten A jeugd

Maand	Blok	Handbal specifieke vaardigheden	Conditionele elementen	Technische elementen	spelconcepten	Basisprincipes	Bijzondere situaties	Tactische elementen
	0		Coördinatie Handelingssnelheid Kracht Lenigheid Loopsnelheid Reactiesnelheid Uithoudingsvermogen	Bewegingstechnieken				
Augustus								
September	1	Komen tot doelschot (A)		Werpen & Vangen (A en K)	Aanvallen volgens afspraak (A) Verdedigen volgens afspraak (V) 6:0 (V)	Snelle verplaatsing van het spel (A) Juiste en gevarieerde loopweg (A) Eerst hoofdtaak uitvoeren (V)	Mid uit (A)	Samenspel in beweging (A) Looppatronen (A)
Oktober	2	Voorkomen van doelschot (V)		Aan- & afspelen (A) Tippen (A)	Spelconcepten (A) Spelconcepten (V) 3:3 (A)	Vrijlopen en positie kiezen (A) Eerst ordenen dan handelen (V) Breedte en diepte (A)		Positiewissel (A) Snelle tegenaanval (A) Snelle tegen verdediging (V)
November	3	Komen en voorkomen van doelschot (A/V)		Doelschot (A)	5:1 (V)	Schotvariatie (A) Nieuwe balweg vereist nieuwe positie (V) Alle posities bezetten (A)		Kruisen (A)

Legenda schema A jeugd

Basisprincipes

- **Houding tegenover tegenstander**
- **Positie en beweging**
- **Samenwerking met medespelers**

Blok 0: Conditionele elementen (coördinatie, handelingssnelheid, kracht, lenigheid, reactiesnelheid, loopsnelheid en uithoudingsvermogen) en technische elementen (bewegingstechnieken) worden in elk blok getraind.

Trainingsopbouw 90 minuten

- 10 minuten gezamenlijke warming up/ warming up spel
- 50 minuten volgens technisch plan
- 30 minuten eigen invulling trainer

Loopscholing en core stability

- 15 minuten loopscholing training 1
- 15 minuten core stability training 2

Technisch plan senioren (>18 jaar)

Trainingstijden wedstrijdporters, minimaal:

- 1x 90 minuten
- 1x 120 minuten

Wedstrijdduur: 2x 30 minuten

Trainingstijden breedtesporters

- In overleg met de teams/ trainers

Wedstrijdduur: 2x 30 minuten

Profielchets dames/heren senioren wedstrijdporters

- De hoofdtrainer van HV Dongen is ambitieus in het stellen van doelen en heeft voldoende oog voor de verenigingsstructuur/cultuur waarin prestaties en plezier samen gaan.
- De hoofdtrainer is bekend met het technische plan van HV Dongen.
- De hoofdtrainer is gericht op doorstroming van jeugd met als doel om spelers, technische staf en zichzelf verder te ontwikkelen. Bij eventuele overkomst van spelers/speelsters van buitenaf moet worden gekeken naar de denkwijze van de club en dit dient in overleg te gaan met de technische commissie.
- De hoofdtrainer communiceert makkelijk met spelers/speelsters, begeleiders en overige betrokkenen binnen HV Dongen.
- De hoofdtrainer beschikt over HT3 diploma en heeft ervaring op gebied van coaching, trainen en begeleiding. Minimaal wenselijke niveau is ervaring op hoofdklasse niveau.

Taken en verantwoordelijkheden hoofdtrainer wedstrijdporters

- Tijdig samenstellen van de teams die uitkomen in wedstrijdklassen van het NHV. Indien nodig overleg met trainers van het 2^e team of het A jeugd team.
- Geeft leiding aan technische staf van uitkomende teams in de wedstrijdklassen van het NHV.
- Verzorgt trainingen en coacht de wedstrijden van de teams uitkomend in de wedstrijdklassen van het NHV. Indien trainer ook het tweede team traint, coacht hij/zij bij het eerste team.
- Speelt een belangrijke rol in doorstroming en ontwikkeling van jeugdspelers/speelsters naar het eerste team, waardoor goede communicatie met trainers en coaches van het tweede team en de A jeugd noodzakelijk is.
- Is verantwoordelijk voor trainingsprogramma van het eerste en het tweede team uitkomend in de wedstrijdklassen van het NHV.

Profielchets dames/heren senioren breedtesporters

- De trainer heeft voldoende oog voor verenigingscultuur/structuur, waarin prestatie en plezier samen gaan. Binnen breedtesport is prestatie van ondergeschikt belang.
- De trainer is bekend met het technische plan van HV Dongen.
- De trainer communiceert makkelijk met spelers/speelsters, begeleiders en overige betrokken binnen HV Dongen.
- De trainer toont betrokkenheid in de vereniging.
- De trainer hoeft niet in het bezit te zijn van een trainersdiploma, maar enige ervaring als speler/coach/trainer op niveau breedtesport is wel gewenst.

Taken en verantwoordelijkheden trainer breedtesporters

- De trainer stelt met de technische commissie de teams samen die uitkomen in de breedtesport klassen van het NHV.
- De trainer verzorgt de trainingen voor het team waarvoor hij/zij is aangesteld en begeleidt deze, bij voorkeur, ook bij wedstrijden.
- De trainer werkt nauw samen met andere trainers binnen breedtesport en, indien nodig, met de hoofdtrainer.

Loopscholing en core stability

- 15 minuten loopscholing per week
- 15 minuten core stability per week

Bijlage 1 Uitleg circuitmodel F, E en D jeugd

Inleiding

De trainer moet ervoor zorgen dat de kinderen zoveel mogelijk in aanraking komen met verschillende handbalvormen. In het circuitmodel worden meerdere velden naast elkaar uitgezet, zodat meer dan een groep tegelijkertijd kan spelen.

Wat is een circuitmodel?

Het circuitmodel is een model voor de organisatie van een training. In deze organisatie spelen de handballers in groepen. Daarna worden groepen gevormd die vier verschillende handbalvormen afwerken, bijvoorbeeld een scoorvorm of een partijvorm. Er wordt doorgedraaid. Het circuitmodel is een middel om kinderen beter te leren handballen.

Waarom een circuitmodel in de training?

Voor spelers is het beter en prettiger elke week kort een aantal handbalvormen te herhalen, dan in een training lange tijd aandacht te besteden aan hetzelfde handbalspel. Bovendien laat het leerproces geen doorlopende (stijgende) lijn zien: wat de ene training nog niet lukt, lukt de volgende keer misschien beter.

De voordelen van het circuitmodel

1. De training wordt afgestemd op de leefwereld van de kinderen. Op deze manier wordt een gevarieerd aanbod gerealiseerd. Alle speelgebieden kunnen aan de orde komen.
2. De kinderen hebben veel balcontact (geen last van lange wachttijden).
3. De tijdsduur van de handbalvormen komt overeen met de periode waarin kinderen zich kunnen concentreren. De 'spanningsboog' is tien minuten op 1 handbaluitdaging (afhankelijk van de leeftijdsgroep).
4. In een kleinere groep werken kinderen gemakkelijker samen dan in een grote groep. De trainer kan zich eventueel richten op een groep die meer leer hulp nodig heeft.
5. Herhaling van dezelfde handbalvormen biedt optimale mogelijkheden tot leren.

Het traditionele beeld van een trainer die voor een groep staat, lijkt op het eerste gezicht eenvoudiger dan het opzetten en organiseren van verschillende handbalvormen. In het begin is dat ook zo. Eenmaal op gang is het verloop daarna bij het circuitmodel eenvoudiger. Door de variatie, en daarmee de verhoging van de uitdaging, zijn kinderen meer gemotiveerd om zelfstandig te spelen. Hierdoor is het niet alleen gemakkelijker om overzicht te houden, het is ook minder noodzakelijk. De ervaring leert dat het in het begin wat rommelig overkomt, maar na 1 of 2 trainingen zijn de kinderen bekend met de organisatievorm. Belangrijk is dat de aangeboden oefenvormen wel boeiend blijven. In het begin kan gekozen worden voor handbalvormen die door alle kinderen snel zijn te spelen. Daarna kan iedere handbalvorm in een vervoltraining worden aangepast. Als de vorm boeiend is, kunnen de spelers deze rustig een paar keer achter elkaar uitvoeren zonder de interesse te verliezen. Ze gaan de structuur snel doorzien, kunnen het na verloop van tijd zelf starten, en soms ook zelf neerzetten. Hierdoor heeft de trainer meer tijd om rustig te kijken of de organisatie goed staat en of de kinderen ook iets leren.

Vorbereiding

De meest ideale situatie is dat voorafgaand aan de training de velden en oefeningen kunnen worden uitgezet. Het voordeel is dat er tijdens de training geen tijd verloren gaat. In de praktijk kan het echter voorkomen dat er al een team aan het trainen is. In dat geval zijn er diverse mogelijkheden. Afspraken maken ten aanzien van veldindeling met alle betreffende trainers die op hetzelfde tijdstip gebruik maken van de ruimte. Wie eindigt waar? Bijvoorbeeld: Wanneer trainer A eindigt met het partijspel op het veldgedeelte bij de kleedkamers, kan trainer B alvast het andere gedeelte van het veld gaan inrichten.

Aan het begin van het seizoen trainingsuren zo inroosteren, dat materialen kunnen worden gebruikt door dezelfde leeftijdsgroepen. Materialen kunnen dan blijven staan. Voorwaarde is wel dat er ook hier overleg moet zijn. Afstemming betreffende de trainingsstof heeft de voorkeur.

Als de spelers na een tijdje gewend zijn aan het circuitmodel, dan gaan ze oefeningen ook sneller herkennen. Slimmeriken kunnen dan soms zelf al een veldje met bijbehorende oefening klaarzetten. Een compliment van de trainer aan het kind in het bijzijn van de hele groep kinderen, werkt enorm stimulerend. Veel tijd gaat verloren als er tijdens de training materialen moeten worden klaar gezet. Het is efficiënter om dingen weg te pakken.

Veranderen

Terwijl de kinderen aan het spelen zijn, kan de trainer een veld aanpassen (bijvoorbeeld breder of smaller maken). Ook tijdens de wisselmomenten kan, eventueel samen met de spelers, het nodige worden veranderd.

Opruimen

Het is heel belangrijk om vanaf het begin de spelers duidelijk te maken dat de zorg voor de materialen een wezenlijk onderdeel is van hun handbalontwikkeling en handbalopvoeding. Dit betekent na afloop van de training bijvoorbeeld niet trappen tegen een bal die nog in het net zit of op een markeringshoedje ligt.

Opbouw van het circuitmodel

Het werken met een circuitmodel vereist, vooral in het begin, enige investering in tijd en energie. Zowel de trainer als de kinderen moeten ermee leren werken. En die tijd moet ook iedereen worden gegund. Het algemene schrikbeeld van een (onervaren) trainer wordt omschreven als 'het kwijtraken van het overzicht wanneer op verschillende veldjes tegelijkertijd wordt gespeeld'. Een geruststellende gedachte is dat de kinderen er vaak sneller aan zijn gewend dan de volwassene die de training geeft. Tijdens de tweede training is voor de meeste kinderen al duidelijk hoe de structuur en de organisatie in elkaar zitten. Een half woord is veelal voldoende. De tijd die verloren gaat tijdens de eerste trainingen wordt in de loop van het seizoen dubbel en dwars teruggewonnen. Zelfs voor een geroutineerde trainer is het een grote klus om tegelijkertijd te starten op meerdere veldjes. Het aantal is trouwens geen wet van Meden en Perzen.

De Partij

Na het circuit ruimt elke ploeg de materialen van zijn eigen veld op. Het is de taak van de trainer om de individuele mogelijkheden van de handballer juist in te schatten. Als een individuele aanwijzing wordt gegeven moet de handballer de gelegenheid worden geboden hiermee te experimenteren. Laat de kinderen vooral veel spelen.

Om op een verantwoorde wijze training te kunnen geven aan deze groep kinderen is het noodzakelijk dat elke groep een speelruimte ter beschikking heeft. De handbalvormen worden daarbinnen klaargezet.

Benodigde materialen

- Per kind een bal
- Pionnen
- Markeringshoedjes

Bijlage 2 Afspraken naamgeving oefenstof

Onderstaande afspraken zijn gemaakt om de indeling van de documenten overzichtelijk te houden:

- Elk document begint met een letter,
 - A t/m F als aanduiding voor een specifieke leeftijdsgroep
 - S als aanduiding voor senioren
 - Z als oefening voor alle leeftijdsgroepen is jeugd en senioren
- Gevolgd door 3 cijfers 001 en verder
- Gevolgd door een koppelteken –
- Gevolgd door naam van oefening
Bijvoorbeeld: D008-Verdedigen met contact
- Als er sprake is van een oefening voor meerdere categorieën dan wordt de jongste categorie als letter meegegeven (dus een oefening voor E en C begint met de letter E)
- Als een oefening geschikt is voor meerdere onderdelen dan wordt de oefening in alle betreffende onderdelen geplaatst.

Bijlage 3 Uitleg gebruik Index Trainers

Op basis van het technische plan heeft H.V. Dongen een oefenstof database ontwikkeld op Microsoft OneDrive. Om het gebruik zo makkelijk mogelijk te maken is in Excel een index aangemaakt, welke aansluit bij het trainingsschema volgens dit technische plan.

Deze index ([00 – Index Trainers](#)) is te vinden in de map [000-Trainers](#).

Hoe werkt de index:

In het technische plan is voor elke categorie een schema opgenomen waarin vermeld wordt wanneer welke onderdelen getraind moeten worden. Hiervoor heb ik als voorbeeld het schema voor de C-Jeugd opgenomen.

Trainingsblokken en uitwerking aspecten C jeugd

Maand	Blok	Handbal specifieke vaardigheden	Conditionele elementen	Technische elementen	Spelconcepten	Basisprincipes	Bijzondere situaties
	0		Coördinatie Handelingsnelheid Kracht Lenigheid Reactiesnelheid Loopsnelheid	Bewegingstechnieken			
Augustus							
September	1	Komen tot doelschot (A)		Werpen & Vangen (A en K)		Stelle verplaatsing van het spel (A) Tijde en gevarieerde loopspijk (A)	
Oktober	2	Voorkomen van doelschot (V)		Aan- & afspelen (A) Tippen (A)	3:3 (A)	Vrijlopen en positie kiezen (A) Breedte en diepte (A)	

In de maand september wordt het “Komen tot doelschot” getraind uit het onderdeel "Handbal specifieke Vaardigheden" en als "Technisch Element" komt "Werpen en Vangen" aan bod.

Als je vervolgens het [00 – Index Trainers](#) opent dan krijg je een totaaloverzicht van alle onderdelen. Voor de uitleg heb ik een beperkt deel gekopieerd.

F	E	D	C	B	A		
Handbalspecifiek (Aanval)							
N	N	J	J	J	J	17	Komen tot doelschot
N	N	J	J	J	J	18	Steunen medespeler
N	N	J	J	J	J	19	Tippen
N	N	J	J	J	J	20	Verplaatsen met en zonder bal
Handbalspecifiek (Verdediging)							
N	N	J	J	J	J	21	Onderscheppen van de bal
N	N	J	J	J	J	22	Storen tegenstander
N	N	J	J	J	J	23	Veroveren van de bal bij tippen
N	N	J	J	J	J	24	Voorkomen van doelschot
Technische Elementen (TE)							
Aanval							
N	N	N	J	J	J	25	Bewegingstechnieken
N	N	N	J	J	J	26	Werpen en vangen
N	N	N	J	J	J	27	Aan- en afspelen

In deze index vind je alle onderdelen terug en deze zijn voorzien van een link om je naar de juiste oefenstof te brengen. Klik b.v. "Komen tot doelschot" (onderdeel 17) in "Handbal specifiek (Aanval)" en je wordt direct naar de juiste oefenstof verwezen.



Elke oefening begint met de letter van de (laagste) categorie, op deze manier kan je snel de juiste oefeningen voor de betreffende categorie doorzoeken. In ons voorbeeld betreft het dus een oefening voor de D-categorie. Overigens kunnen deze oefeningen ook door oudere groepen gebruikt worden. Oefeningen die voor alle categorieën geschikt zijn beginnen met de letter Z.

De oefeningen kunnen worden vastgelegd in diverse formaten (Word, PDF, foto's, video's etc.) en zijn vorm vrij. Op die manier kan elke trainer op een makkelijke manier zijn oefeningen zelf ook toevoegen.

De index is zodanig ingericht dat je deze ook kan gebruiken om vast te leggen welke onderdelen wanneer getraind zijn. Ook kan je hem gebruiken voor je planning.

	Maand / Blok										
	Kategorie / Team										
	Trainer (s)										
		Training 01	Training 02	Training 03	Training 04	Training 05	Training 06	Training 07	Training 08	Training 09	Training 10
	Handbalspecifiek (Aanval)										
17	Komen tot doelschot										
18	Steunen medespeler										
19	Tippen										
20	Verplaatsen met en zonder bal										

Om gebruik te maken van historie/planning moet je het Excel bestand voor eigen gebruik kopiëren, waardoor je de kopjes "training 01" etc. in een datum kan veranderen. Op deze manier weet je voor je zelf en je mede trainers wat er getraind is of getraind moet worden.

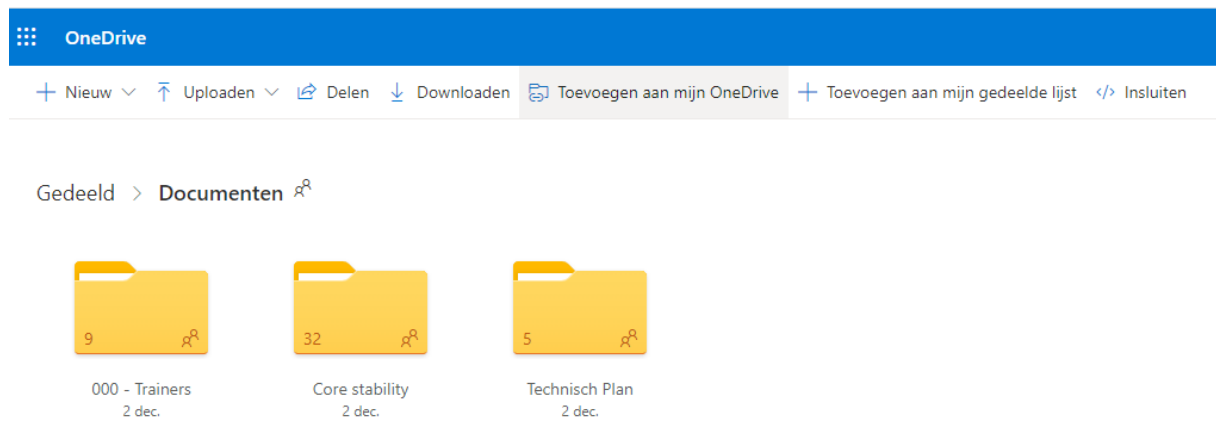
Bijlage 4 Uitleg koppelen OneDrive aan Windows Verkenner

Onderstaand de stappen die gevolgd moeten worden:

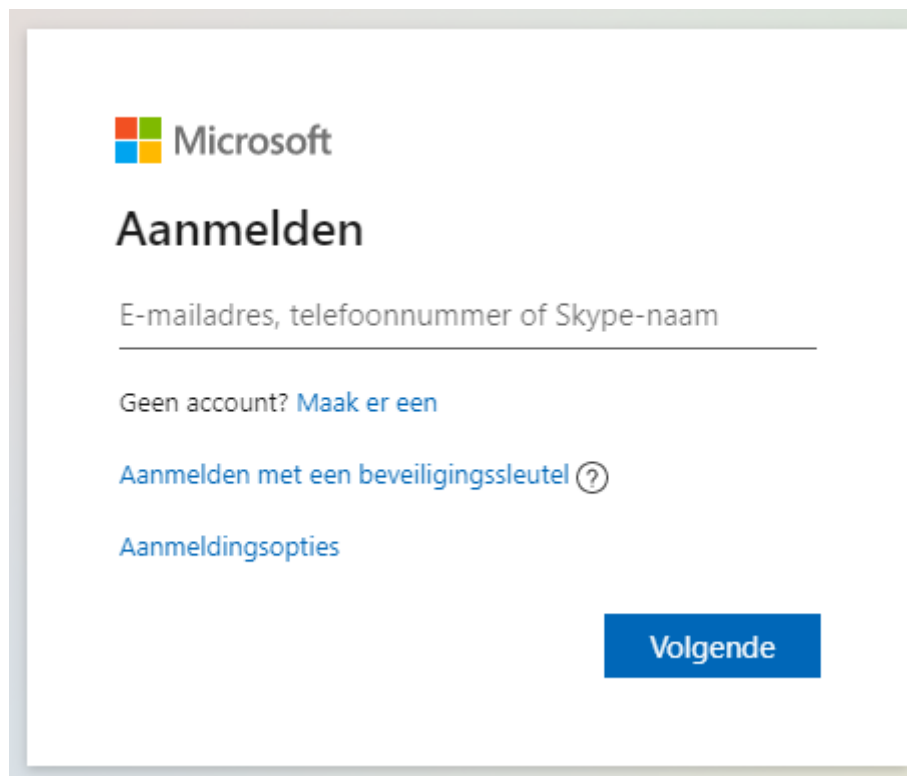
Stap 1: Link openen die door HV Dongen via Whatsapp is verstuurd.

<https://1drv.ms/u/s!AmMMURdosqkOZ8sojzPGtDn1m-k?e=U1BaYk> (wordt straks een andere link voor trainers)

Stap 2: Kies in de Menubalk voor “Toevoegen aan mijn OneDrive”



Stap 3: Eigen OneDrive account invullen



Stap 4: Eigen OneDrive wachtwoord invullen

OneDrive is nu gekoppeld en documenten zijn nu via Windows Verkenner te benaderen.