



TRAINEN EN BEGELEIDEN MET VISIE

Het opleiden van de individuele speler is gericht op het ontwikkelen een allround speler.

UITDAGINGEN

De spelers enthousiast maken voor de sport.

Prestatieverbetering op lange termijn in het teken van de persoonlijke ontwikkeling van de speler(s). Dit gaat altijd voor op het korte termijn succes van het team!

De speler stelt zijn nieuwe leerdoelen vast in samenspraak met de trainer.

De speler leert zijn eigen presteren objectief te beoordelen.

COACHEN

Het coachen van de speler is gericht op opleiden en niet gericht op resultaat.

- De speler wordt ingezet in de aanval en in de verdediging.
- De speler wordt gestimuleerd zijn individuele kwaliteiten te gebruiken.
- De speler wordt op meerdere posities ingezet.
- De speler moet voldoende aan het spel kunnen deelnemen.
- De speler gebruikt visuele middelen om zijn eigen spel te kunnen beoordelen (videotraining).

BEGELEIDING

Elke speler is belangrijk en gelijk!

- De begeleiding is zoveel mogelijk individueel en persoonsgericht
- Goede, open communicatie met de spelers, maar ook met ouders, school etc.



REËLE DOELEN STELLEN

Resultaatdoelen zijn teveel afhankelijk van je tegenstander, tegen een veel beter team kun je 100% geven en toch verliezen.

Een inspanningsdoel (inzet) is voor een speler bereikbaar.

Een algemene regel is dat mensen hun best willen doen voor de dingen waarvoor ze beloond zullen worden. Als wij de inzet/inspanning van de spelers waarderen en belonen, zullen ze zich de volgende keer weer inzetten. "Inzet wordt gewaardeerd".

POSITIEVE ONTWIKKELINGEN STIMULEREN EN EEN GOED LEERKLIMAAT CREËREN

Onderzoek toont aan dat coaches vaak niet weten wat ze 'achterlaten' bij de sporter. Het wordt tijd het resultaatgerichte denken in een meer genuanceerd perspectief te plaatsen. Een goede coach heeft geleerd wat het coach-zijn eigenlijk betekent. Sommige coaches hebben dat 'van nature'. Je gedragen als een winnaar houdt in:

- Zet je altijd voor de volle 100% in.
- Blijf leren en verbeteren.
- Laat je niet afstoppen door gemaakte fouten.

DOEN: Geef aanwijzingen.

Maak je rol als coach waar. Probeer deelname zo te structureren dat het een leerzame ervaring wordt waarin jij de sporters helpt zo goed mogelijk te worden. Geef altijd aanwijzingen op een positieve manier. Vervul de wens van de sporters om hun vaardigheden te verbeteren. Geef aanwijzingen op een duidelijke, beknopte manier en laat de vaardigheden op de correcte manier zien.

DOEN: Geef ondersteuning.

Moedig inzet aan, vraag niet om resultaten. Gebruik aanmoedigingen selectief zodat ze betekenis houden. Geef steun zonder je als een 'cheerleader' te gedragen.

DOEN: Concentreer je op de wedstrijd.

Zorg dat je met de sporters 'in de wedstrijd' bent. Geef zelf het goede voorbeeld voor de eenheid van het team.

NIET DOEN: Instructies of aanmoediging geven op een sarcastische of denigrerende manier.

Maak je punt en laat het daarbij. Laat zogenaamde aanmoediging niet irritant worden voor de sporters.

Stimuleer de begeleiders om de (jeugd-)spelers positief te benaderen. Het coachen moet er op gericht zijn het plezier dat handbal kan brengen zo groot mogelijk te maken en de ontwikkeling van de speler, zowel individueel als in teamverband te ondersteunen. We gaan er vanuit dat begeleiders spelers met respect behandelen, zoals dat van de spelers naar de begeleiders ook wordt verwacht. Respect van jonge sporters voor hun coach hangt veel meer af van hoe ze worden begeleid dan van winnen of verliezen. Realiseer je dat je een voorbeeldfunctie hebt.

Techniek 1. Prijzen - oprecht en specifiek. Specifiek, zodat ze weten wat ze steeds moeten blijven doen. Vb. Je gaf een goede voorzet.



Techniek 2. Waardering - Er is geen mens of team dat last heeft van teveel waardering! Vb. Bedankt ..., fijn dat je. Wat ging dat goed, zeg.

Techniek 3. Zien - Zorg dat jouw spelers door jou gezien worden. Ook de minder opvallende! Vb. Mooi dat je er weer bent. En..., heb je er zin in?

Techniek 4. Luisteren – Gesprekken in de teambespreking zijn soms beter dan alleen maar eenrichtingsverkeer van de coach. Coaches die tijd nemen om te luisteren naar hun spelers vullen de E-tank! Dit kan heel goed bij de warming-up of het stretchen. Vraag gewoon maar eens hoe ze zich voelen.

Techniek 5. Non-verbale communicatie – Lachen, ja knikken. Ga als coach eens bij jezelf na. Wanneer je iets aan het uitleggen bent, vind je het prettig – ook al is het er maar één –wanneer iemand je toeknikt en toelacht. Het vult je E-tank.

TIPS VOOR JEUGDTRAINERS EN –COACHES

- Wees positief en taakgericht (in plaats van negatief en resultaatgericht)
- Vertel je spelers dat ze altijd winnaars zijn als ze hun uiterste best doen
- Praat met een speler vooral over zijn of haar eigen vooruitgang
- Schep een klimaat waarin jouw spelers fouten durven te maken
- Vul de “emotionele tank” van je spelers, bijvoorbeeld door complimenten te geven.
- Luister naar je spelers door open vragen te stellen.

ONTWIKKELINGEN

ONTWIKKELING VAN HET MODERNE HANDBAL

- verdediging: variabel en met initiatief
- aanval: individuele kwaliteiten ontwikkelen en gevarieerd, herkenbaar aanvalsspel.
- snelle omschakeling: het spelen in een hoog tempo in elke spelfase (tempohandbal)

ONTWIKKELING VAN DE MODERNE HANDBALLER

- grote individuele kwaliteiten en allround opgeleid, creatief en veelzijdig
- sterke atletische, fysieke en mentale kwaliteiten
- spelintelligentie en de juiste (top)sportmentaliteit

ATLETISCHE VOORWAARDEN VOOR DE HANDBALLER

Goed uitgebalanceerde lichamelijke ontwikkeling bij jongeren dient in evenwicht te zijn. Dit betekent het volgende voor het opleiden en trainen van onze jonge spelers:

- het trainen van atletische vaardigheden staat het hele jaar op het programma
- als dit gedurende voorafgaande fases niet voldoende gebeurd is moet dit worden ingehaald.
- het trainen van de atletische vaardigheden vindt plaats vanuit een systematische opbouw.

We gaan uit van de volgende belangrijke principes:



- Eerst aanleren en dan trainen: elke oefening moet eerst aangeleerd worden, voordat hij met de benodigde belasting uitgevoerd wordt. Dit geldt ook voor gevorderden!
- Oefeningen, die elkaar versterken, moeten ook in deze volgorde uitgevoerd worden. Er mogen geen stappen worden overgeslagen.
- De keuze van de oefening gaat in eerste instantie uit van een algemeen doel en ontwikkelt zich in de loop der tijd tot een zwaartepunt met een specifiek doel.
- Coördinatie training komt altijd voor conditie training. De puberteit is een fase waarin er rekening moet worden gehouden met de fysieke veranderingen bij de speler. Door hormonale veranderingen zijn sommige spelers pas na deze periode gevoelig voor het intensiveren van de trainingen. Door de snelle groei van het lichaam wordt ook de bewegelijkheid coördinatie bemoeilijkt. Daar door is de kans op overbelasting (blessures) in deze periode groter. Het trainen van bepaalde atletische vaardigheden is daarom afhankelijk van de ontwikkelingsfase waarin de speler zich bevindt. Daarom moet men de volgende principes rekening houden:
 - De fase voor de puberteit is het meest geschikt om coördinatie te verbeteren en snelheid te ontwikkelen.
 - Duurtraining en verschillende onderdelen van krachttraining ter vergroten van de spieromvang dienen na de puberteit plaats te vinden.

De start van de puberteitsfase is niet afhankelijk van de leeftijd van de speler. Daarmee moet met de trainer rekening houden en de speler begeleiden doormiddel van een individueel trainingsprogramma.



ONTWIKKELINGEN IN HET AANVALSSPEL

VOORWAARDEN

- sterke individuele vaardigheden
- sterke, dynamische speler met groot atletisch vermogen
- spelen met meer risico
- afwisseling in tempo en spelritme
- dynamisch spel op alle posities
- goed tactisch samenspel in kleine groepen vooral met cirkelloper
- uitvoeren van complexe opdrachten en het kunnen uitvoeren van tactische handelingen vanuit de sterke individuele kwaliteiten van de speler.

DUS ALLROUND OPLEIDEN

Technisch/tactisch

- technisch veelzijdig geschoold:
- schottechnieken
- passtechnieken
- passeertechnieken

het stimuleren van het nemen van initiatieven.

het verhogen van de snelheid van handelen bij de speler(s)

het leren toepassen van tempo en ritmewisselingen gedurende het spelen

goede samenwerking en afstemming tussen de verschillende posities

het optimaliseren van kracht en atletisch vermogen van de speler

SAMENVATTING

Nodig	Consequenties
Sterke individuele vaardigheden	Allround opleiden, technisch / tactisch
Sterke, dynamische speler met groot atletisch vermogen	Technisch veelzijdig geschoold: Schottechnieken Pass technieken Passeertechnieken
Spelen met meer risico	Het verbeteren van de cognitieve vaardigheden; Het stimuleren van het nemen van initiatieven.
Kortere opbouwfasen	Het verhogen van de snelheid van handelen bij de speler
Afwisseling in tempo en spelritme	Het leren toepassen van tempo en ritmewisselingen gedurende het spelen
Dynamisch spel op alle posities	Goede samenwerking en afstemming tussen de verschillende categorieën
Goed tactisch samenspel in kleine groepen vooral met cirkelloper	Het optimaliseren van kracht en atletisch vermogen van de speler



Uitvoeren van complexe opdrachten en het kunnen uitvoeren van tactische handelingen vanuit de sterke individuele kwaliteiten van de speler.	
---	--

ONTWIKKELINGEN IN HET VERDEDIGEN

VOORWAARDEN

- balgericht verdedigen met als doel het veroveren van de bal
- overtal creëren aan balzijde
- initiatief nemen in de verdediging
- basisprincipe: het veroveren van de bal!
- goede communicatie tussen de verdedigers
- onderling verschillende verdedigende systemen kunnen uitvoeren
- kunnen verdedigen op het hele veld: terug verdedigen bij tegenaanval
- elke speler/aanvaller moet ook kunnen verdedigen.

DUS ALLROUND OPLEIDEN.

Basisprincipe:

- ageren in plaats van reageren!
- verdedigen op elke positie
- goed benenwerk!

En

- spelers zijn op verschillende posities inzetbaar
- tactische scholing: spelinzicht - technisch/tactisch ageren.
- goede samenwerking en afstemming tussen de verschillende linies

SAMENVATTING

Nodig	Consequenties
elke speler/aanvaller moet ook kunnen verdedigen	
balgericht verdedigen met als doel het veroveren van de bal	voorwaarde: goed benenwerk!
overtal creëren aan balzijde	goed 1-1 verdedigen op elke positie
initiatief nemen in de verdediging	basisprincipe: ageren in plaats van reageren!
basisprincipe: het veroveren van de bal!	tactische scholing: spelinzicht
goede communicatie tussen de verdedigers onderling	goede samenwerking en afstemming tussen de verschillende categorieën
kunnen verdedigen op het hele veld: terug verdedigen bij tegenaanval	goede samenwerking en afstemming tussen de verschillende categorieën
spelers zijn op verschillende posities inzetbaar en kunnen technisch en tactisch ageren.	



ONTWIKKELINGEN IN HET OMSCHAKELEN - TEMPOSPEL

Allround speler die zowel aanvallend als verdedigend zijn taak kan uitvoeren.

- goede conditionele voorwaarden
- tempospel in alle spelfases
- gericht trainen op waarneming- en handelingssnelheid
- basisprincipe: ageren in plaats van reageren!
- tactische scholing: duidelijk concept!

dus

- gericht trainen op collectief/samenspel
- n diepte en breedte van het speelveld

SAMENVATTING

Nodig	Consequenties
Snel kunnen omschakelen in denken en doen	Bereidheid om risico's te nemen Tempospel in alle spelfases
Verder kunnen spelen zonder echte opbouwfase	Gericht trainen op waarneming- en handelingssnelheid
Gevarieerd kunnen terug verdedigen	Basisprincipe: ageren in plaats van reageren!
Kunnen verdedigen op het hele veld: terug verdedigen bij tegenaanval	Tactische scholing: duidelijk concept!
Tempospel zonder specialisten wissel.	Gericht trainen op collectief/samenspel in diepte en breedte van het speelveld
Goede conditionele voorwaarden	



TRAINEN VAN DE BASISPRINCIPES (JEUGD)

- Het volgen/observeren van de tegenstander (met en zonder bal) in breedte en diepte van het veld
- Het verbeteren van de waarneming op balhoogte en op niet balhoogte
- Lopen/bewegen vooral in diepte van speelveld
- Offensief verdedigen, meer en sneller omschakelen
- Spelers rouleren systematisch in de verschillende posities
- Geen specialisering op een bepaalde positie!

DE BOUWSTENEN (5) VAN HET TRAINEN

De belangrijkste aandachtspunten bij het trainen noemen we de zes bouwstenen van het trainen. Elke bouwsteen in de vijf ontwikkelingsfasen is methodisch opgebouwd.

INDIVIDUELE SCHOLING (1)

Het accent te liggen op individuele scholing van de speler.

SAMENSPEL (2)

Naast de individuele scholing is het systematisch ontwikkelen van goed samenspel de tweede belangrijke bouwsteen van ons opleidingsmodel. Deze bouwstenen hebben een grote samenhang en versterken elkaar.

TEAMSPEL (3)

Teamspel wordt vaak verward met tactisch aanvalsspel. Maar in onze visie betekent teamspel het werken aan een vaste structuur waarin naar een eigen speelstijl wordt toegewerkt.

TEMPOSPEL - SPELEN IN HOOG TEMPO (4)

De ontwikkeling van het handbalspel tot een echt tempospel heeft ook gevolgen voor het opleiden van onze jeugdspelers.

MOTORIEK EN ATLETIEK (5)

De motoriek en het atletisch vermogen van de handballer trainen heeft als doel de fysieke fitness en het bewegingsvermogen van de speler te verbeteren.

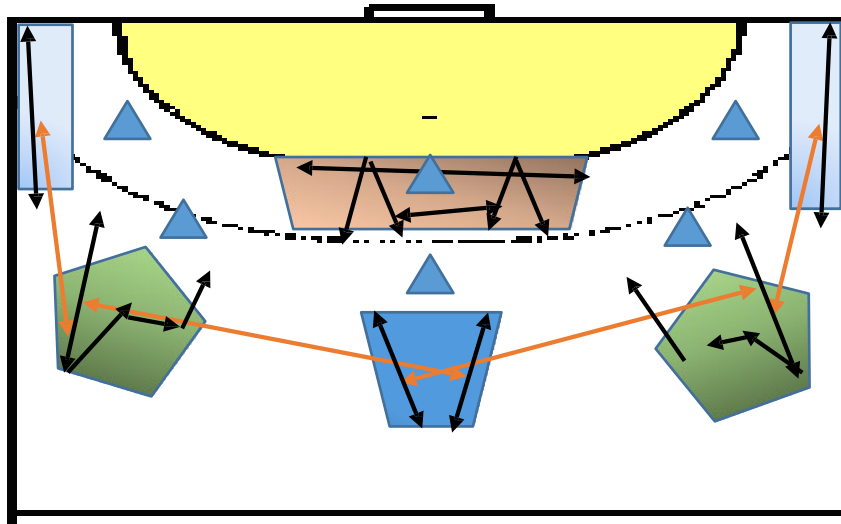
De volgende drie punten hangen hier nauw mee samen:



- voorwaarden scheppen om het aanleren van technische bewegingen mogelijk te maken
- preventie en dus overbelasting voorkomen
- prestatie bepalende factoren verbeteren

SPECIFIEKE VAARDIGHEDEN (POSITIES IN ZOWEL AANVAL, VERDEDIGING EN OVERGANG)

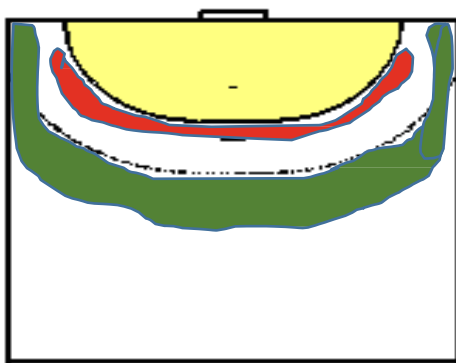
DE AANVAL




POSITIES



-  De hoekspeler bestrijkt de zijkanten van aanval van diep in de hoek tot buiten de 9 meter. Ontvangt de bal in deze zone om acties te kunnen maken.
-  De cirkelspeler bestrijkt het centrum van de aanval. Zoekt daarin posities om voortdurende aangespeeld te kunnen worden. Ontvangt de bal in deze zone om deel te nemen aan het spel en/of acties te kunnen maken.
-  De buiten-opbouw bestrijkt de flanken van de aanval. Geeft druk op de dekking op de rand van de 9 meter als doel de verdediging (uitstap) breed en/of offensief te krijgen. Ontvangt de bal in deze zone om acties te kunnen maken.
-  De midden-opbouw bestrijkt met middenveld van de aanval. Geeft druk op de dekking met de bal mee en verdeelt het spel. Ontvangt de bal in deze zone om de snelheid van de aanval te controleren.

zones in handbalspel.

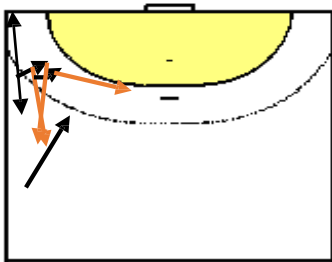


-  afronding / kansen benutten
-  max. dreiging / kansen zoeken
-  opbouw aanval met balcontrole

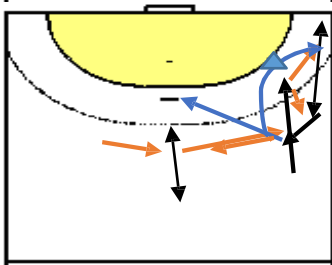
Binnen aanvalsspel zijn drie zones aan te geven. Hoe dichterbij de cirkel, des te minder mogelijkheden tot keuzes maken.

DE HOEKSPELER

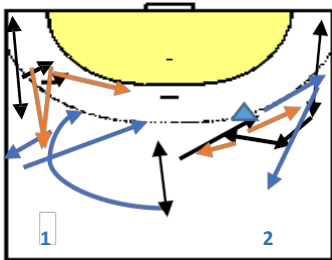
1. Het goed kunnen lezen van het aanvalsspel eigen team
 - hij beweegt in zijn zone en anticipeert om de aanval door zijn positie te bepalen
 - hij houdt het speelveld zo breed mogelijk
 - hij geeft druk op zijn directe verdediger
2. Vermogen om goed samen te spelen met spelers op de andere posities (opbouw en cirkel)



Hij speelt directe opbouw aan in beweging.
 Passing vanuit druk op de verdediging
 Passing uit de schouder
 Passing naar opbouw in zijn dreiging
 Passing naar cirkelspeler blijvend beoordelen
 Positie bepaling aan zijkant speelveld (contrapass)

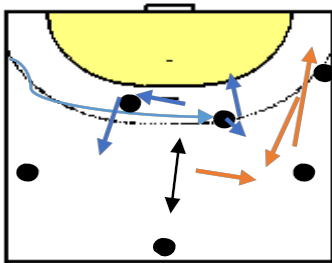


Hij reageert als buiten opbouw binnen 9 meter dreiging legt.
 Beoordeelt mogelijkheden bij balvoering naar zijn hoek
 (+ positie directe tegenstander)
 Maakt keuze voor doelpoging / balbezit
 Gaat naar diep breed in de hoek (kans)
 Maakt wissel met BO voor spelvervolg (balbezit)
 Maakt keuze voor overgang 4-2 / positie spel



Hij kent samenspel bij dreiging midden-opbouw

1. Speelt omkomende mid-opbouw aan – zie directe opbouw
2. Reageert op mid-opbouw en maakt wissel.
 Maakt keuze voor doelpoging / contrapass / balbezit
 Passing naar mid-opbouw in de zijn dreiging
 Maakt keuze voor overgang 4-2 / positie spel



Hij kent samenspel vanwege overgang naar 4-2 aanval vanuit de hoek.

Beoordeelt of verdediging tegenpartij offensief is.
 Gaat naar 4-2 positie bij passing mid-opbouw
 Passeert cirkel om 2^e positie in te nemen
 Maakt keuze kans / balbezit

- Positie cirkel (kans) / 9 meter *give and go* (balbezit)

Kiest voor positie bepaling aan zijkant speelveld

3. Sterke, dynamische individuele actie (passeertechnieken)
 - hij onderneemt doelpogingen 1 <> 1
 - hij forceert rugdekking van uitstapper
 - hij reageert op contrapass van naar binnen instartende opbouw
4. Veelvoud van werp - en afrondtechnieken
 Vaardigheden:

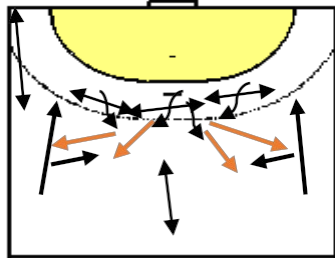


- o hij onderneemt doelpogingen buitenom gebruikmakend van hoekvergroting
- o hij passeert directe tegenstander en kan alsnog kans creëren door stabiel te blijven.

DE CIRKELSPELER

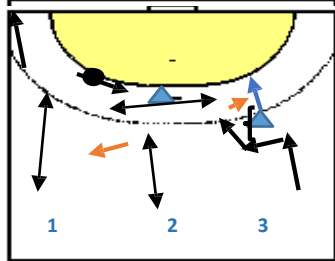
1. Het goed kunnen lezen van het aanvalsspel eigen team
 - o hij beweegt in zijn zone en anticipeert om de aanval door zijn positie te bepalen
 - o hij beweegt zich tussen de verdedigers van de tegenpartij binnen de 9 meter
 - o hij ondersteunt actie van medespelers door te sperren of te bewegen

2. Vermogen om goed samen te spelen met spelers op de andere posities



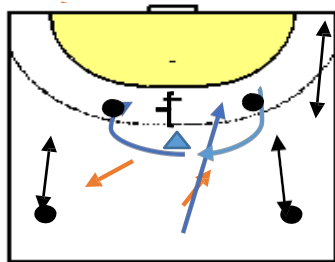
Hij speelt dubbel passes met directe opbouwer aan in beweging

- Passing vanuit druk op de verdediging
- Passing uit de schouder
- Passing naar opbouwer in zijn dreiging
- Passing naar hoekspeler blijvend beoordelen
- Positie bepaling in het centrum van de verdediging



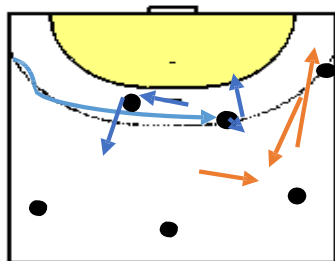
Hij bepaald zijn positie vanuit de dreiging opbouwers

- 1 Bij mogelijke doorbraak van medespeler bindt hij mid-achter door uit die zone te lopen
- 2 Bij dreiging rond 9 meter van de opbouwers kiest hij vanuit die zone positie contra loopweg of weg van zijn verdediger naar buiten bij keuze voor doelpoging komt hij naar de bal toe
- 3 Hij spert uitstappers om tot afrollende sper te komen beoordeelt positie uitstap om te sperren



Hij kent samenspel bij dreiging mid-opbouw en overgang naar 4 – 2.

- Maakt contact met mid-opbouw voor passing
- Komt om van de cirkel voor give and go met opbouw / balbezit
- Gaat naar 4 – 2 samen met mid-opbouw
- Kiest in zijn zone voor dreiging (kans) of passing (balbezit)
 - o Positie cirkel (kans) / 9 meter give and go (balbezit)
- Kan met 2^e cirkelspeler van positie wisselen



Hij kent samenspel vanwege overgang naar 4 -2 aanval vanuit de hoek.

- Maakt contact met hoekspeler.
- Hoek gaat naar 4-2 positie bij passing mid-opbouw
- Cirkel neemt zone in van 4 – 2 positie contra hoekspeler.
- Maakt keuze kans / balbezit
 - o Positie cirkel (kans) / 9 meter give and go (balbezit)
- Opbouwers blijven in hun positie (3 – 3)



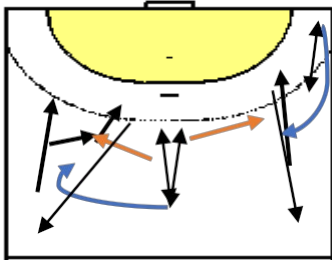
- 4 Spel medebepalend als 'eerste lijn-speler' (spel ondersteunende acties)
 - o hij beweegt zich tegengesteld aan de bal
 - o hij beweegt zich op laatste moment met de bal mee
 - o hij kan medespelers laat in beweging aanspelen.
 - o hij vraagt rugdekking van de verre uitstapper
 - o hij onderneemt doelpogingen vanuit korte draaimomenten links en rechts

- 5 Veelvoud van werp - en afrondtechnieken
 - o hij onderneemt doelpogingen door snelle sprong met de bal kort bij.
 - o hij kan na een sper, positie kiezen voor een doelpoging.
 - o hij passeert directe tegenstander na lichamelijk contact met kracht.

DE BUITEN-OPBOUW

1. Het goed kunnen lezen van het aanvalsspel eigen team
 - o hij beweegt in zijn zone en anticipeert om de aanval door zijn positie te bepalen
 - o hij houdt het speelveld zo breed mogelijk goed
 - o hij maakt acties pas nadat mede aanvaller zijn taak heeft uitgevoerd
 - o hij onderneemt spelhandelingen/inzicht op basis van waarneming.
 - o hij neemt initiatief op zijn directe verdediger vanuit spelopbouw (waaier)

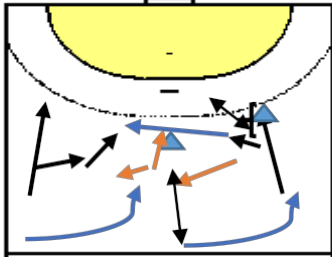
2. Vermogen om goed samen te spelen met spelers op de andere posities



Hij weet dat druk geven op verdediging het begin van creëren kans is.

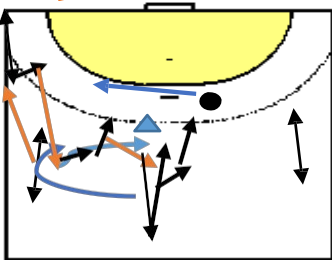
- Uit rondspelen druk geven vanuit pass mid-opbouw
 - o bij druk is er ondersteuning door medespelers
- Passing uit de schouder
- Passing naar medespelers in hun dreiging
- Passing naar cirkelspeler blijvend beoordelen

Positie bepaling in de ruimte uit de dekking van de verdediging



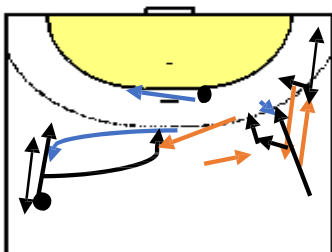
Hij kent positiewisseling bij voorlangs instarten buitenopbouw

- BO geeft druk naar binnen passt en kiest voor doorzetten loop
- MO anticipeert en maakt keuze pass en neemt positie over
 - o Passt door naar andere BO
 - o Passt naar inkomende BO
- 2^e BO maakt dreiging naar binnen en neemt positie MO over



Hij kent positiewisseling MO neemt BO positie in

- Maakt contact met mid-opbouw voor inzet
- BO passt naar Hoek en loopt contra deze bal weg naar MO positie (voorlangs)
- BO > MO geeft dreiging op MO positie en maakt keuze
 - o Passt naar andere BO (balbezit)
 - o Gaat voor doelpoging met oog voor de cirkel.



Hij kent positiewisseling MO met andere BO



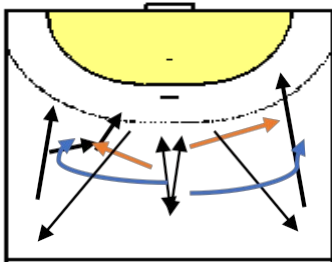
- Hij kent wissel MO en andere BO
- MO past naast naar BO en maakt wissel met andere BO
- Hoek en BO geven dreiging
- BO speelt instartende BO bal in zijn beweging.
- BO > MO maakt keuze
 - o Passt naar andere BO (balbezit)
 - o Gaat voor doelpoging met oog voor de cirkel.

3. Sterke, dynamische individuele actie (passeertechnieken)
 - o hij onderneemt doelpogingen 1 <> 1
 - o hij forceert rugdekking van uitstapper
 - o hij houdt positie om te kunnen reageren op passes van mede - spelers
 - o hij speelt cirkelspeler aan op momenten dat deze niet in dekking staat
4. Veelvoud van werp - en afrondtechnieken
 - o hij onderneemt doelpogingen vooral gericht op het afronden van afstand.
 - o hij passeert directe tegenstander en kan alsnog kans creëren door stabiel te blijven.
 - o hij kan medespelers laat in beweging aanspelen.

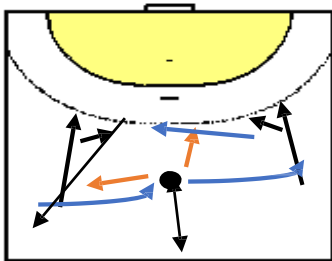
DE MIDDEN-OPBOUW

1. Het goed kunnen lezen en dirigeren van het aanvalsspel eigen team
 - o hij beweegt in zijn zone en anticipeert om de aanval door zijn positie te bepalen
 - o hij kent dat zijn taak als aanspeelpunt na druk van medespelers
 - o hij maakt acties pas nadat mede aanvaller zijn taak heeft uitgevoerd
 - o hij onderneemt spelhandelingen/inzicht op basis van waarneming.
 - o hij neemt initiatief op zijn directe verdediger om medespelers vrij te spelen
 - o hij maakt acties pas nadat hij positie van mede aanvaller heeft overgenomen (waaier)

2. Vermogen om goed samen te spelen met spelers op de andere posities

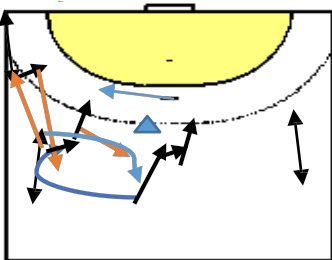


- Hij is verantwoordelijk voor snelheid aanvalsspel en verdelen spel
- Aanspeelpunt voor medespelers die druk geven op verdediging
 - Neemt positie BO over indien nodig
 - Passing uit de schouder
 - Passing naar cirkelspeler blijvend beoordelen
- Positie bepaling in de ruimte uit de dekking van de verdediging



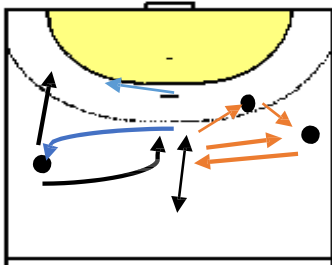
- Hij kent positiewisseling bij voorlangs instarten buitenopbouw

- MO maakt keuze:
- o Passt naar instartende BO (dubbele wissel)
 - o Passt breed en neemt daarna plaats instarten BO over
- 2^e BO maakt dreiging naar binnen en neemt positie MO over
- Opbouwers hebben elkaars positie overgenomen.



- Hij kent positiewisseling MO neemt druk BO positie over (shuffle)

- Maakt contact met buiten-opbouw voor inzet
- MO neemt BO positie over <> bal is bij hoekspeler
- BO neemt (voorlangs) de MO positie en maakt keuze:
- o Mogelijke scoringsmogelijkheid / balbezit
 - o Beoordeeld passing naar cirkel



Opbouwers hebben elkaars positie overgenomen. Hij kent positiewisseling MO naar BO contra balzijde

MO past naast naar BO en maakt wissel weg van de bal
BO komt over MO heen naar MO positie

BO (balzijde) speelt instartende BO bal in zijn beweging.

BO > MO maakt keuze

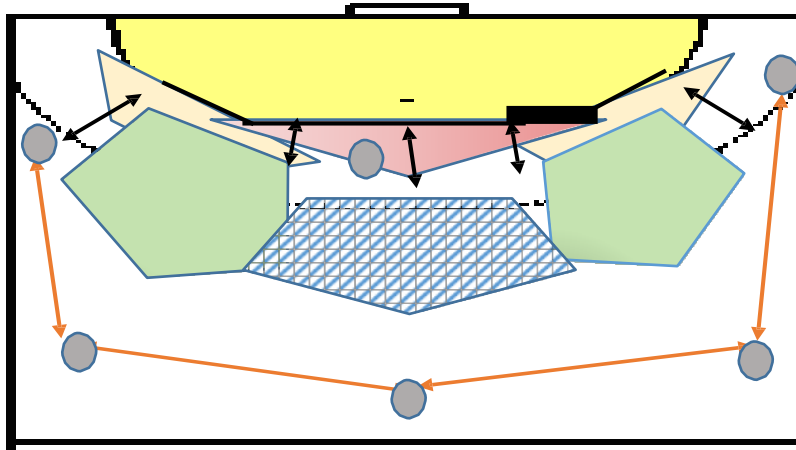
- Mogelijke scoringsmogelijkheid / balbezit
- Beoordeeld passing naar cirkel

Opbouwers hebben elkaars positie overgenomen.

3. Sterke, dynamische individuele actie (pass-technieken)
 - hij forceert rugdekking voor medespelers
 - hij speelt cirkelspeler aan op momenten dat deze niet in dekking staat
 - hij kent zijn mogelijkheden om tot een kans te komen.
4. Veelvoud van werp - en afrondtechnieken
 - hij onderneemt doelpogingen vooral gericht op het afronden van afstand.
 - hij passeert directe tegenstander en kan alsnog kans creëren door stabiel te blijven.
 - hij kan medespelers laat in beweging aanspelen.

DE VERDEDIGING

DE 3-3 VERDEDIGING [JONGSTEJEUGD]



HOEK verdediger verdedigt de flanken van de cirkel waarbij hij zowel de 1 <> 1 situaties als offensief uitverdedigen beheerst. Hij stelt zo zich op dat instartende hoekspelers voorlangs moeten.



MID achter is de organisator van de dekking. Hij verdedigt de cirkelspeler en treed op bij eventuele doorbraken door vanuit zijn positie die aanvaller over te nemen. Hij stelt zich daarbij zo op dat de balweg naar de cirkelspeler wordt afgeschermd.



UIT stapper verdedigt de opbouwers/schutters. Hij gaat bij dreiging van zijn directe aanvaller de 1 <> 1 confrontatie aan. Daarnaast schermt hij door zijn opstelling de balwegen naar 1^e lijnspelers af.



MID voor ondersteunt de uitstappers (overname) indien de buitenopbouwers naar binnen komen. Hij schermt door zijn opstelling de balweg naar 1^e lijnspelers af en zakt terug naar de 6 cirkel bij mogelijke doorbraken. Indien nodig gaat hij confrontatie met midopbouw aan (1 <> 1)

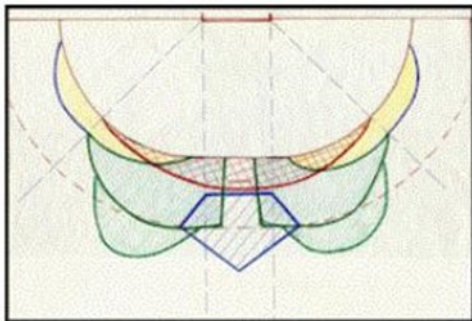
RUGDEKKING in de verdediging:

Opgesteld staan om bij eventuele doorbraak actief te worden. Opstelling is er opgericht om te kunnen terugzakken in de dekking en de afspeelmogelijkheid naar jouw directe tegenstander af te schermen.

TERUGZAKKEN in de verdediging:

Hoe dicht er een aanvaller van de tegenpartij bij de cirkel komt wordt van de niet directe medeverdedigers verwacht dat zij deze speler insluiten, zodanig dat hij de bal niet op doel kan gooien en ook geen pas meer naar een medespeler kan geven.

DE 3-2-1 VERDEDIGING



Onze visie is dat alleen offensief verdedigen de noodzakelijke BASIS voorwaarden schept voor onze jeugdspelers! Alleen op deze manier worden belangrijke principes van het spel zowel het aanvallen als het verdedigen optimaal ontwikkeld.

Voordelen van actief, offensief en balgericht verdedigen:

- spelvaardigheid wordt in breedte en diepte ontwikkeld
- het spelen van 1-1 wordt gestimuleerd
- het doel is het veroveren van de bal
- het veroveren van de bal, balwinst werkt motiverend
- offensief verdedigen bevordert de creativiteit
- de speler leert initiatief te nemen in plaats van (passief) te reageren!

WAT ZIJN DE VOORDELEN VAN HET SYSTEEM?

- Een 3 - 2 - 1 verdediging is tegen alle aanvalskoncepten inzetbaar.



- De varianten in de 3 - 2 - 1 verdediging bieden een gepast antwoord op de in 1 - tegen - 1 situaties steeds sterker wordende opbouwers.
- Dankzij een duidelijke taakomschrijving is deze verdediging tamelijk gemakkelijk aan te leren.
- Doelpunten uit tactisch samenspel zijn uiterst zeldzaam omwille van het storend agressief karakter van deze verdediging.
- Elke aanvaller in balbezit moet tegen minstens 2 verdedigers optornen.
- Zowel de offensieve opstelling als de invulling van de posities laten overgang naar aanval snel en vloeiend verlopen.
- Verdedigers gaan met meer vertrouwen spelen omdat ze weten dat ze hulp krijgen wanneer ze falen.
- Het offensieve karakter van de verdediging zorgt ervoor dat het gevaar voor afstand schutters minimaal is. De verdedigers moeten de vrijstaande aanvallers zonder bal durven negeren. Enkel de speler in balbezit kan immers scoren. Je daarop concentreren zal de verdediging ten goede komen wat het "gesloten zijn" betreft.

WAT ZIJN DE MEEST VOORKOMENDE FOUTEN?

- Door de geringe breedte van het systeem ligt het zwakke punt van deze verdediging op de hoeken.
- Afwijken van de afspraken uit angst voor de vrijstaande speler zonder bal. Uit angst om individuele fouten te gaan maken, gaan we op korte termijn meer aandacht besteden aan onze directe tegenstrever maar zullen we precies daarom tekort schieten we op het collectief vlak.
- Omdat we niet zeker zijn voor de 1 - tegen - 1 gaan we minder hoog uitstappen. Dit is wel de grootste fout die men kan maken. Hoe hoger men gaat verdedigen, hoe meer tijd de midachter zal krijgen om te corrigeren.
- Tegen een 4 — 2 aanvalskoncept zijn de verdedigers vlug geneigd om zich defensiever op te stellen uit angst voor de vrijstaande cirkelspeler. Het niet uitstappen of verdedigen van de persoonlijke tegenstander kan een doelpunt tot gevolg hebben. Hier is met andere woorden een minutieus uitgevoerde actie met de MA nodig, waarbij het levensbelangrijk is dat 2 en 5 offensief blijven verdedigen.
- Nutteloos energieverbruik trachten te vermijden door met overleg te ageren in verdediging. Door het spel van de tegenstrever voorafgaandelijk te leren lezen en correct te beoordelen, gaat men dit voorkomen.
- Veel fouten worden er gemaakt wanneer een speler van de 1^{ste} lijn wordt uitgeblokt. Er is echter maar 1 goede oplossing. De verdediger moet hier de reflex hebben om een stap voorwaarts te zetten. Daardoor komt de cirkel terug achter hem te staan en kan hij zijn 1 tegen 1 opdracht blijven uitvoeren. Zoals eerder beschreven zal er in noodsituaties toch worden overgenomen en doorgegeven.

SAMENWERKING

Een goed functionerende verdediging (3 - 3) en (3-2-1) betekent dat er voor elke veranderende positie van de bal een aanpassing van de positie van de verdediging vereist wordt. Een verdediger die een stilstaand (lees: rust) moment inbouwt in verdediging verzuimt zijn taak en doet dus afbreuk van de degelijkheid van het verdedigingssysteem.

In grote lijnen spreken we over 5 hoofdopdrachten (taken):

1. win de 1 <> 1.
2. beheers het principe van doorgeven en overnemen.
3. houdt oogcontact met de bal en zijn directe aanvaller



4. weet wie, wanneer, waar en hoe je rugdekking (hulp) moet geven.
5. opstelling is balgericht

HET GEDISCIPLINEERD NALEVEN VAN DE AFSPRAKEN

Een verdediging valt of staat bij het naleven van de afspraken. Dit is enorm belangrijk in het geval van een (3 - 3) en (3-2-1) verdediging. Indien elke speler zich voor 100% aan de afspraken houdt, kan men werkelijk alle tegenstanders in verlegenheid brengen. Indien er echter ook maar één speler durft speculeren of gokken, dan komt iedereen in moeilijkheden.

De trainer heeft als taak zijn verdedigers ervan te overtuigen dat:

- enkel de speler in balbezit kan scoren zodat de angst voor de speler zonder bal ongegrond is.
- tegendoelpunten kunnen door geen enkele verdediging voorkomen worden. Maar een goed georganiseerde (3 - 3) en (3-2-1) verdediging kan eender welke aanvalspoging grondig verstoren.

Vooraf de 1^{ste} lijnverdedigers moeten met hart en ziel elk shot verhinderen. Ze moeten de tegenstander offensief opvangen, agressief bekampen met als hoofddoel:

- het aanvalsspel onderbreken door vrije worpen uit te lokken.
- het aanvalsspel remmen in snelheid door met initiatief te verdedigen.

DE HOEKVERDEDIGER

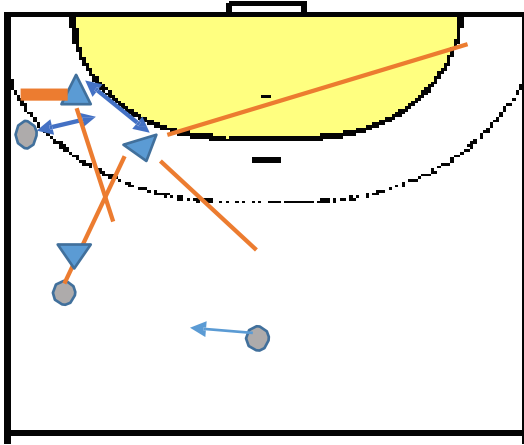
ALGEMEEN

Dit is een miskende positie vermits het juist op de vleugels is dat de verdediging het minst sterk is. Het moeten vooral intelligente verdedigers zijn die een goed concentratievermogen hebben en perfect kunnen inschatten wat de aanvallers wensen te doen. Toch is het fysiek de minst belastende positie in de 3 - 2 - 1 verdediging.

- het goed kunnen lezen van het aanvalsspel tegenstander
- in een grote ruimte flexibel kunnen ageren.
- pass-wegen kunnen blokkeren
- snel kunnen omschakelen van verdedigende naar aanvallende actie

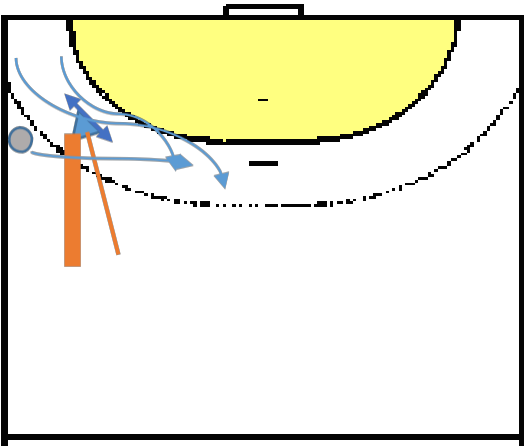
SPECIFIEK

- Indien jouw persoonlijke tegenspeler in balbezit is, dan moet jij je tussen het doel en die tegenspeler bevinden. Blijf op 6/7 meter de meester in de 1 <> 1 situatie, dwingt in 1 <> 1 situatie zijn aanvaller naar buiten.
- Hij weet zijn directe tegenspeler offensief te verdedigen. Hij maakt contact met zijn directe verdediger op moment van passing door mid-opbouw aanvallende partij.
- Hij laat hoekaanvaller nooit insnijden zonder contact zorgt ervoor dat de hoekaanvaller wordt doorgeven en overgenomen aan de uitstapper. Hij neemt aanvaller van deze medespeler over.
- Geeft rugdekking, hij gaat je zo ver mogelijk mee schuiven in de balrichting en eventueel dekking geven aan de cirkel.
- Hij stelt zich zo dat balwegen naar 1^e lijnspeler en/of zijn directe tegenspeler afgeschermd zijn.
- Houdt rekening met de mogelijke contrapas van de opbouwspeler



GOED

1. Defensieve opstelling is net voor de 6 meter.
2. Volgt actief de spelhandelingen van de tegenstander.
3. Wil zijn directe tegenstander offensief verdedigen
Maakt contact met hand.
Schermt balweg af met andere hand.
Voorkomt dat aanvaller achterlangs komt.
4. Neemt verdediging opbouw over als zijn man overgegeven is aan de uitstap



FOUT

1. Staat zo ver van de cirkel dat hoekaanvaller over de cirkel naar 2^e cirkel positie kan lopen.
2. Laat door onoplettendheid hoekaanvaller tussen 1^e en 2^e verdediger instarten
3. Heeft geen oog voor het spel van de tegenpartij

DE UITSTAPPER

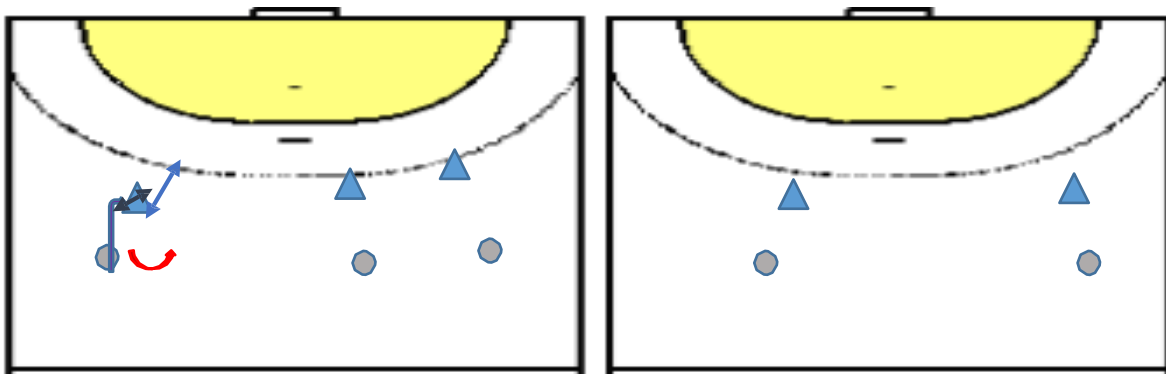
ALGEMEEN

- het goed kunnen lezen van de kwaliteiten van de directe tegenstander
- buiten de 9 meter ageren op acties tegenspeler.
- Tijdig kunnen overnemen en overgeven tegenspelers
- Door opstelling pass-wegen kunnen blokkeren
- snel kunnen omschakelen van verdedigende naar aanvallende actie

[Meestal zet men hier de kleinere hoekaanvallers in. Door een gebrek aan lengte kunnen ze de opbouwers niet afblokken. Hierdoor zijn ze over het algemeen agressiever op de bal om zo elke doelpoging trachten te verhinderen. Grotere spelers gaan over het algemeen sneller geneigd zijn om het afstandshot af te blokken.]

SPECIFIEK

- Ze reageren snel op handelen van tegenspelers (1 <> 1)
- sterk in het 1 <> 1 duel
- dwingt in 1 <> 1 situatie zijn tegenspeler naar buiten (opstelling)
- timing van aanvaller storen
- aanvaller(s) onder druk zetten (ageren)
- loopwegen en actieradius van doelgerichte aanvaller kunnen beperken
- Ze geven tegenspelers door en nemen ze over bij positiewissels als bij blokvorming.
- dwingt zijn tegenspeler naar medeverdedigers (overgeven)
- blokt/schermt bij doelpoging gedeelte doel af
- Ze geven dekking aan de cirkel in hun respectievelijke zone (3<>2<>1)
- Ze geven hulp aan midvoor in het geval van een doorbraak zonder rugdekking van de mid-achter verdediger (blok)l.
- pass-wegen afschermen naar cirkel
- Ze reageren op 'afzet sper' door een stap voorwaarts te zetten





DE MID-ACHTER

ALGEMEEN

Spelers met een grote handbalervaring en met een spelintelligentie zijn hier vereist omdat ze meer inzicht en een groter tactisch vermogen hebben dan jongeren. Daar in aanval de spelverdeler aan identiek dezelfde voorwaarden moet voldoen, worden deze posities vaak aan elkaar gekoppeld. Gezien de fysieke inspanningen, moeten we durven toegeven dat deze speler van uitzonderlijke kwaliteit moet zijn.

Vooraf spelers die sterk zijn in de 1 - tegen - 1 situatie en die over een goede fysiek en een behoorlijk tactisch inzicht beschikken, worden op deze positie neergezet. Regelmatig, en dat is de meest ideale oplossing, wordt hier voor de cirkelspeler gekozen.

- Het goed kunnen inschatten van de sterke kanten van de tegenstander
- Sterk in positie bepalen ten opzichte van de balbezitter tegenstander.
- Geven van instructie aan medespelers (tijdig overnemen en insluiten tegenspelers)
- Bij eventuele doorbraak tegenspeler <> medespeler overnemen door offensief te handelen
- Door opstelling pass-wegen kunnen blokkeren

SPECIFIEK

- In de 3 – 3 (3 – 2–1) verdediging met libero verdedig je steeds balgebonden.
- In relatie met de doelman verdedigt hij bij voorkeur de 2^{de} paal. De doelman oriënteert zich uiteraard op de bewegingsvrijheid die de MA krijgt van de cirkel. Een goede relatie (lees: veel trainingswerk) zal er toe bijdragen dat de doelman kan inschatten wanneer de verdediger fout zal zitten.
- Speelt de cirkel aan de balzijde dan is hij verantwoordelijk voor de cirkel.
- De MA helpt de 1^{ste} lijn bij doorbraak met de hulp van een cirkel door een stap voorwaarts te zetten.
- De MA steunt bovendien de 1^{ste} lijn bij doorbraak met of zonder blok van 2 of 5 langs buiten opnieuw door een stap voorwaarts te zetten.
- Hij moet communicatief erg sterk zijn om de rol van organisator in verdediging te kunnen invullen.
- Hij biedt hulp aan de hoekverdedigers bij een doorbraak naar binnen.
Hij vormt samen met de midvoor de centrale as van de verdediging.
 - schermt aanspeel mogelijkheden naar cirkelspeler af
 - opstelling op cirkel is balgericht
 - onderneemt actie naar voren bij doorbraak aanvaller.

DE MIDVOOR



ALGEMEEN

Vooral spelers die sterk zijn in de 1 – tegen – 1 situatie en die over een goede fysiek en een behoorlijk tactisch inzicht beschikken, worden op deze positie neergezet. Regelmatig, en dat is de meest ideale oplossing, wordt hier voor de cirkelspeler gekozen.

SPECIFIEK

- Hij is verantwoordelijk voor de 1 - tegen - 1 tegen de spelverdeler (MO).
- Hij geeft hulp aan 2 en 5 in het geval van doorbraak naar binnen en zonder blok van de cirkel.
- Hij beheerst het principe van doorgeven en overnemen en voert dit uit door een stap voorwaarts te zetten.
- Hij geeft dekking aan de diagonale cirkel zowel in een 3 - 3 als een 4 - 2 aanvalskoncept.
- Hij helpt op 6 meter bij doorbraak van de linker - of rechteropbouw langs buiten. Hij helpt eveneens op 6 meter wanneer de MA een doorbraak op de hoek naar binnen helpt op te vangen.
- In principe wordt het blok van een cirkel geneutraliseerd door een stap voorwaarts te zetten. Wordt hij toch verrast, dan zal hij de cirkel overnemen. De MA neemt op dat ogenblik de verantwoordelijkheid voor de opbouw over.
- Schermt aanspeel mogelijkheden naar cirkelspeler af dwingt zijn tegenstander naar medeverdedigers (overgeven)
- zakt terug in dekking bij doorbraak aanvaller

SYNTHESE

Een goed functionerende verdediging (3 -2 -1) betekent dat er voor elke veranderende positie van de bal een aanpassing van de verdediging vereist wordt. Een verdediger die een stilstaand (lees: rust) moment inbouwt in verdediging verzuimt zijn taak en doet dus afbreuk van de degelijkheid van het verdedigingssysteem. In grote lijnen spreken we over 3 hoofdpoddrachten:

1. **win de 1 – tegen – 1.**
2. **beheers het principe van doorgeven en overnemen.**
3. **weet wie, wanneer, waar en hoe je dekking (hulp) moet geven.**

WELKE ZIJN DE VOORWAARDEN VOOR SUCCES?

een “over – mijn – lijk” mentaliteit.

Een verdediging functioneert alleen indien alle verdedigers samen een hecht blok vormen. Is dat niet het geval, dan verliest ze de helft van haar waarde. Bij een

Opmerking

Het is niet zo dat elke positie gekoppeld moet worden aan een aanvalspositie of omgekeerd. Sommige spelers beantwoorden misschien aan bepaalde positionele eisen en anderen weer niet. Om praktische redenen en om onnodig tijdverlies te vermijden is het een aanrader om detectiewerk te doen. Al snel zal je zien of de groep spelers waarmee je werkt wel geschikt is om een 3 – 2 – 1 verdediging te spelen.

We onderzoeken het volgende:

- Is er voldoende motorische capaciteit (beweeglijkheid, wendbaarheid, evenwicht)?
- Is er genoeg bereidheid om samen te werken?



- Is er onderling een blind vertrouwen?

Het is dus aan de trainer om uit te maken of zijn groep spelers beantwoordt aan de vereisten van een goede 3 – 2 – 1 verdediging. In het slechtste geval zal men met specialisten in verdediging moeten werken. Die specialisten worden dan gewisseld in aanval en verdediging. Aan te raden is dit echter niet, omdat we op die manier het groot gevaar lopen dat we ons niet kunnen organiseren indien de tegenstander snel overschakelt van verdediging naar aanval.

Spelvisie deel 5: de TEGENAANVAL

MOGELIJKHEDEN PER POSITIE IN DE VERDEDIGING

HOEKVERDEDIGER NIET BALZIJDE

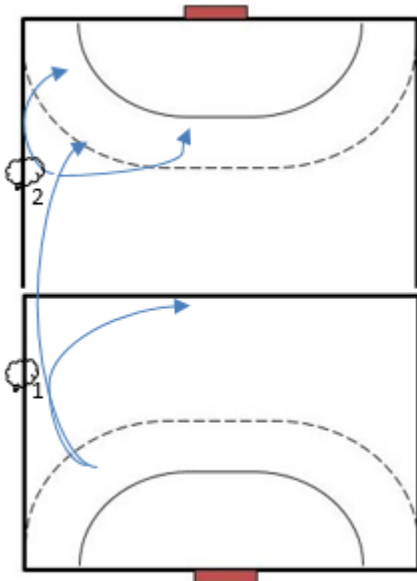
Hoekverdediger (7 meter) vertrekt op moment dat er een doelpoging is aan andere kant van het speelveld. Loopweg is breed naar de middenlijn en dan met oogcontact iets naar binnen komen.

Keuze 1

- om vol door te gaan;
- om terug te gaan naar verdedigende positie;
- om de middenbal te nemen bij een doelpunt.

Keuze 2

- om doelkans te ondernemen bij balbezit;
- om positie te houden buiten 9 meter in afwachting;
- om positie naar aanleiding spelverloop aan te passen.



HOEKVERDEDIGER BALZIJDE

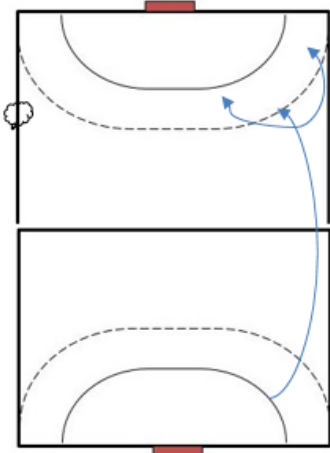
Hoekverdediger (6 meter) vertrekt op moment van een zekere doelpoging en er geen terugkomende bal te verwachten is. Loopweg is breed naar middenlijn en dan met oogcontact medespelers iets naar binnen komen. Bij doelpoging uit hoek zal uitstapper de loopweg breed overnemen. Buitenspeler neemt loopweg uitstap over.

Keuze 1

- om doelkans te ondernemen bij balbezit;
- om positie te houden buiten 9 meter in afwachting;



- om positie naar aanleiding spelverloop aan te passen;
- om op loopweg opbouw balzijde te reageren.



UITSTAPPER NIET BALZIJDE

Startmoment zodra zeker is dat de bal niet naar zijn kant komt.

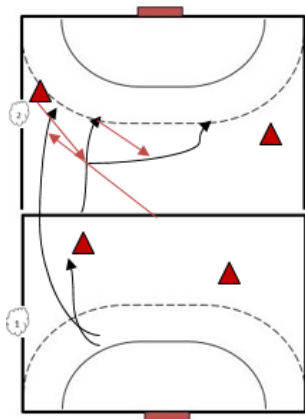
Keuze 1

- Loopweg is iets naar buiten naar de middellijn en na de middellijn diagonaal achter de balbezitter .
- Loopweg bij doelpunt neemt uitstap de loopweg buitenspeler over (alleen als hoekspeler de middenbal neemt).

Bij balaanname op 12 meter volgt

Keuze 2

- om bij balbezit op 9 meter voor doelpoging te gaan;
- om druk op te bouwen en overtal te creëren;
- om diagonaal druk te zetten naar andere kant van het speelveld.



UITSTAPPER BALZIJDE

Startmoment uitstap (8/9 meter) vertrekt op moment van een zekere doelpoging en er geen terugkomende bal te verwachten is. Bij doelpoging uit de hoek neemt hij loopweg hoekspeler over. Loopweg is iets naar buiten naar de middellijn en na middellijn diagonaal achter de balbezitter

Keuze 1

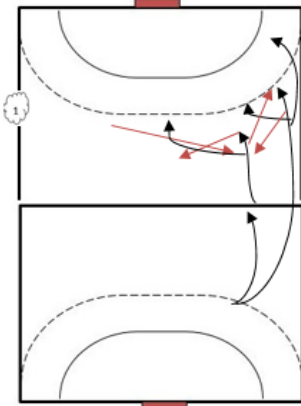
- om bij balaanname uit breedte veld op 10 meter voor doelpoging
- om druk op te bouwen en overtal te creëren

of

- om op loopweg opbouw balzijde te reageren



- om diagonaal druk te zetten naar andere kant speelveld
- om snelle aanval te neutraliseren



9

MIDVOOR

Startmoment van de midvoor (8/9 meter) vertrekt op moment van een zekere doelpoging. Loopweg is naar de middencirkel voor balaanname snelle aanval

Keuze 1

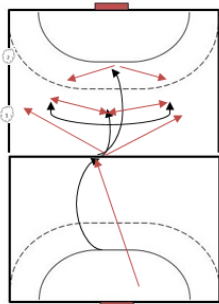
- om in de opbouw te blijven om aanspeelpunt te zijn
- om naar cirkel te gaan indien daar nog veel ruimte is

Keuze 2

- om bij balaanname 14 meter voor doelpoging
- om druk op te bouwen en overtal te creëren (balsnelheid)
- om op loopweg opbouw balzijde te reageren
- om snelle aanval te neutraliseren

Keuze 3

- om bij balaanname 7 meter voor doelpoging
- diagonale pass naar buiten.



MID-ACHTER

Startmoment van de mid-achter (6 meter) is eigenlijk niet aan de orde. Van de mid-achter wordt verwacht dat hij de aanval volgt en zijn positie bepaald zodanig dat hij kan optreden bij [onnodig] balverlies. Hij bewaakt de zone achter de snelle aanval ter hoogte van de middenlijn.

Op moment dat de keuze genomen wordt de snelle aanval te neutraliseren neemt hij zijn aanvallende positie in. De bal wordt rond gespeeld en 'normale' aanval krijgt zijn vervolg.

Taak over nemen in de tegenaanval.