

Apolloon Kortrijk

Jeugdplan seizoen 2019-2020

Inhoudsopgave

1	Contents	
2	Inleiding	2
3	Globaal beleidsplan	3
3.1	Visie en doelstellingen	3
3.1.1	<i>Visie over de jeugdwerking</i>	3
3.1.2	<i>Concrete doelen voor de jeugdwerking</i>	5
3.1.3	<i>Concrete doelen per ploeg</i>	6
3.2	Jeugdorganigram	9
3.2.1	<i>Structuur jeugdwerking</i>	9
3.2.2	<i>Relatie met andere geledingen in de club</i>	10
3.2.3	<i>Jeugdploegen</i>	11
3.3	Tornooien	13
	<i>Deelname aan tornooien</i>	13
	<i>Organisatie tornooien</i>	14
3.4	Professionalisering	15
	<i>Trainersdiploma</i>	15
	<i>Deelname bijscholingen</i>	15
	<i>Organisatie bijscholingen</i>	15
	<i>Opleiding jonge trainers</i>	15
	<i>Individuele opvolging</i>	15
3.5	Promotie en rekrutering	16
3.6	Voorkomen drop-out	16
3.7	Rekrutering van meisjesploegen	16
3.8	Begeleiding jeugdscheidsrechters	17
	<i>Doelen</i>	17
	<i>Opleiding</i>	17
	<i>Begeleiding</i>	17
	<i>Doorstroming</i>	17
3.9	Communicatie en verenigingsleven	17
	<i>Communicatie met de ouders</i>	17
	<i>Extra-sportieve activiteiten</i>	18
	<i>Sportieve clubbevorderende activiteiten</i>	19

3.10	Ethisch sporten.....	19
3.11	Gezonde voeding.....	20
3.12	Apolloon als brede club.....	20
4	Sporttechnisch beleidsplan.....	20
4.1	Opleidingsvisie.....	20
	<i>Aandacht voor algemene lichaamscoördinatie en fysieke ontwikkeling.....</i>	<i>21</i>
	<i>Handbal is snel en beweeglijk.....</i>	<i>21</i>
	<i>Creativiteit en zin voor initiatief.....</i>	<i>21</i>
	<i>Geen herhalingsdril, maar toepassing in spelvormen en realistische spelsituaties.....</i>	<i>22</i>
	<i>Aandacht voor basistechniek.....</i>	<i>22</i>
4.2	Doelstellingen en opleidingsplan per team.....	23
	<i>J8/M8.....</i>	<i>23</i>
	<i>J10.....</i>	<i>23</i>
	<i>J12.....</i>	<i>24</i>
	<i>J14.....</i>	<i>25</i>
	<i>J16.....</i>	<i>26</i>
	<i>J18.....</i>	<i>27</i>
4.3	Opleidingsplan per ploeg.....	28
	<i>J8 en J10.....</i>	<i>29</i>
	<i>J12 en M13.....</i>	<i>29</i>
	<i>J14.....</i>	<i>30</i>
	<i>J16.....</i>	<i>30</i>
	<i>J18.....</i>	<i>31</i>
5	Bijlagen.....	31
5.1	Opsomming specifieke vaardigheden per ploeg.....	31
	<i>J8(6-8 jaar).....</i>	<i>31</i>
	<i>J10.....</i>	<i>32</i>
	<i>J12.....</i>	<i>33</i>
	<i>J14.....</i>	<i>34</i>
	<i>J16.....</i>	<i>35</i>
	<i>J18.....</i>	<i>36</i>

2 Inleiding

Dit jeugdplan geeft de visie op jeugdwerking van Apolloon Kortrijk weer, zowel de kortetermijnvisie van één seizoen, als de langetermijnvisie. De inhoud van dit jeugdplan is een weerspiegeling van de huidige manier van werken en van de plannen voor het seizoen 2019-2020.

De inhoud van dit jeugdplan kwam tot stand door communicatie en overleg tussen de jeugdcoördinatoren, de medewerkers in de jeugdwerking, de jeugdtrainers, de sportieve cel en het bestuur.

3 Globaal beleidsplan

3.1 Visie en doelstellingen

3.1.1 Visie over de jeugdwerking

De jeugdwerking vormt bij HBC Apolloon dé basispijler van de club. Apolloon wil kinderen en jongeren van 6 tot 19 jaar de kans bieden een boeiende ploegsport te beoefenen, op kwalitatief hoog niveau, begeleid door geschoolde trainers en in een prettige sfeer. We kunnen stellen dat de Apolloonvisie bestaat uit vier elementen:

- Wij willen talentvolle jongeren opleiden tot goede handballers.
- Wij willen een warme club voor iedereen zijn.
- Wij willen dat onze jongeren zich mentaal ontwikkelen in een geest van respect en verantwoordelijkheid.
- Wij willen het handbal in Vlaanderen helpen ontwikkelen.

Talentvolle jongeren opleiden tot goede handballers

Met onze jeugdwerking willen we ervoor zorgen dat er voortdurend een nieuwe generaties talentvolle handballers doorgroeien naar het herenteam zodat het herenteam op lange termijn zonder financiële avonturen en met eigen jongeren kan in eerste nationale kan blijven en daar een vaste waarde kan worden.

Wij willen ook talentvolle meisjes aantrekken voor handbal. Na een aantal moeilijke jaren zit onze damesploeg in een stijgende lijn, dankzij de instroom van nieuwe meisjes. Het is de bedoeling te promoveren naar liga en voldoende instroom aan meisjes te hebben om dit niveau te behouden en nog op te trekken.

Deze doelen willen wij bereiken door de kwaliteit van onze trainers en trainingen te verhogen, door talentvolle jongeren alle kansen te geven om zich te ontwikkelen en door een meisjeswerking te ontwikkelen voor alle leeftijdsgroepen.

Een warme club voor iedereen

Apolloon wil geen club zijn op basis van uitsluiting, maar een warme club waar iedereen zich goed voelt en waar iedereen de kans krijgt om zich fysiek en mentaal te ontwikkelen.

Deze visie lijkt in tegenspraak met de vorige, het opleiden van talentvolle jongeren, maar dit is niet het geval. Het ontwikkelen van talent gebeurt niet door uitsluiting van minder getalenteerde jongeren, maar door de kwaliteit van trainers en trainingen te verhogen en talentvolle spelers goed te begeleiden en de juiste kansen te geven. In deze visie zijn de volgende zaken van groot belang:

- Jeugdtrainers zijn geschoolde trainers die werken op basis van een goed doordacht plan en zich geregeld bijscholen.
- Jeugdtrainers worden niet afgerekend op de rangschikking in de competitie, maar door wat ze de spelers hebben bijgebracht. Trainers worden niet gepusht om minder talentvolle spelers geen speelkansen te geven omwille van het resultaat, wel integendeel.
- Naast het handbaltechnische is er voldoende aandacht voor de algemene fysieke en coördinatieve ontwikkeling van de jongeren.
- Er is voldoende aandacht voor extra-sportieve activiteiten die de clubsfeer moeten bevorderen.
- Er wordt gewerkt aan voldoende kansen om spelers die vanwege minder talent, studies of om welke reden dan ook niet doorstromen naar het eerste team toch kansen te geven handbal te kunnen blijven beoefenen.
- Iedereen is welkom in de club, wat ook zijn afkomst of voorgeschiedenis moge zijn. De club moet een warme club zijn waar iedereen zijn plaatsje kan vinden.

Een warme club betekent ook dat ouders en oud-spelers dicht bij de club betrokken worden. In het verleden werd de groei van de club soms afgeremd doordat te weinig mensen te veel verantwoordelijkheden op zich namen. We zien hier een duidelijke voortgang. Taken worden beter verdeeld. Spelers, oud-spelers en ouders van jeugdspelers zijn actief betrokken bij de club., zowel op sportief als op organisatorisch vlak.

Mentale ontwikkeling

Door het beoefenen van ploegsport ontwikkelen de jongeren zich ook op mentaal vlak: zij ontwikkelen hun doorzettingvermogen, hun respect voor anderen en hun aanpassingsvermogen aan het gedrag van anderen en hun zin voor verantwoordelijkheid.

Wij verwachten dat jonge spelers, ongeacht hun talent, verantwoordelijkheid nemen op verschillende niveaus: verantwoordelijkheid voor zichzelf, binnen de ploeg, en binnen de hele club. Deze verantwoordelijkheid neemt toe naargelang de leeftijd toeneemt.

- Verantwoordelijkheid voor zichzelf: door een gezonde levensstijl zorgen jongeren ervoor dat zij fysiek paraat zijn.
- Voor de ploeg: naarmate de leeftijd toeneemt, neemt ook de trainingsfrequentie toe. Ongeacht hun talent worden jongeren geacht aan deze trainingen deel te nemen en aanwezig te zijn op wedstrijden. Als zij niet aanwezig zijn, verwittigen zij tijdig hun trainer zodat ze hun ploeg niet in de steek laten.
- Binnen de hele club: om de clubwerking gaande te houden, zijn vele helpende handen nodig. Jonge spelers worden verwacht hun steentje hiertoe bij te dragen, als jeugdscheidsrechter of medewerker aan sportieve of extra-sportieve activiteiten.

Respect is ook een belangrijke waarde voor de ploeg, respect voor medespelers, tegenstanders, trainers en de ruimere omgeving. Trainers en clubbestuurders geven hierin het voorbeeld. Respectloos gedrag tegenover medespelers, trainers, medewerkers in de club, tegenstanders of

anderen door spelers, trainers, supporters of bestuursleden wordt niet getolereerd. Zij worden daar ook altijd op aangesproken. Ons engagement voor ethisch verantwoord sporten mag geen lege doos zijn.

Handbal in Vlaanderen ontwikkelen

Handbal in Kortrijk kan maar succesvol zijn, wanneer het hele Vlaamse en Belgische handbal zich verder ontwikkelt, zowel wat betreft het aantal spelers als de kwaliteit. Apolloon Kortrijk wil daar zijn steentje toe bijdragen door:

- constructief mee te werken aan de regionale en nationale selecties;
- jeugdscheidrechters op te leiden;
- de oprichting en ondersteuning van jeugdkernen op andere locaties;
- een loyale medewerking aan de provinciale en regionale werking.
- een constructieve houding en een open communicatie t.o.v. de V.H.V.;
- talentvolle spelers uit de eigen club de kans geven bij hoger gekwalificeerde club aan de slag te gaan wanneer zij dit voor hun ontwikkeling positief kan zijn en hun op dat vlak niets in de weg te leggen.

3.1.2 Concrete doelen voor de jeugdwerking

Voor het seizoen 2019-2020 willen wij elementen waar wij de vorige jaren aan gewerkt hebben bestendigen en nieuwe doelen realiseren of bestaande doelen versterken.

De volgende doelstellingen krijgen dit seizoen bijzondere aandacht:

- Opleiding van jonge trainers actief in handen nemen om het groeiend aantal jeugd ploegen met goede trainers te kunnen bemannen.
- Uitbreiding van het aantal medewerkers om drop-out bij vrijwilligers te vermijden.
- Meisjesploegen voor elke leeftijd oprichten. Momenteel ontbreekt M15 in het plaatje. Extra rekrutering zal nodig zijn.
- Jonge mensen motiveren om ook de rol van scheidsrechter op zich te nemen en zo doorstromen naar de rol van seniorenscheidsrechter.

Opleiding van jonge trainers

Met het oog op de toekomst van de club en door het feit dat het aantal leden toeneemt, is het belangrijk tijdig te werken aan de opleiding van nieuwe trainers.

Daarom worden miniemen (U16), kadetten (U18) en junioren (U22) als hulptrainers ingeschakeld bij de jongeren leeftijden. Zij kunnen door samen te werken met ervaren trainers hun kwaliteiten als trainer ontdekken en hun pedagogische vaardigheden ontwikkelen.

Zij krijgen de kans om meer verantwoordelijkheid te nemen, door geregeld een ploegje aparte te nemen of een wedstrijd te coachen. Het is de bedoeling dat zij op die manier, in een veilige omgeving, doorgroeien tot volwaardige trainers. We motiveren deze jongeren om de cursus van aspirant-initiator of initiator te volgen.

Uitbreiding aantal vrijwilligers

Door een actievere vrijwilligerswerking willen wij het aantal vrijwilligers doen toenemen. Bij elk evenement moet het heel helder zijn wie aan het evenement meerwerkt, welke rol vrijwilligers opnemen. Het is de bedoeling dat elk evenement een ander eindverantwoordelijke heeft.

Motiveren tot scheidsrechter

De oopvolging en begeleiding van jeugdscheidsrechters was de laatste jaren niet zo sterk. Wij willen deze versterken om te vermijden dat wedstrijden bij jeugdscheidsrechters een frustrerende ervaring wordt..

3.1.3 Concrete doelen per ploeg

J8

Bij de J8 ligt de nadruk heel sterk op algemene bewegings- en balvaardigheid. Op een doordachte manier worden deze vaardigheden vooral via spelvormen bijgebracht. Daarnaast leren de kinderen de basistechniek van handbal, vooral de juiste werptechniek, dribbel en vangen van de bal. Via spelletjes ontwikkelen ze ook de vaardigheid om reglementen na te leven en binnen de grenzen van dit reglement de speldoelen te bereiken.

De J8 is ook een belangrijke rekruteringsbasis. We stellen vast dat het moeilijk blijft om veel meisjes op die leeftijd te motiveren voor handbal. Daar willen we extra werk van maken.

J10

Ook bij de J10 hechten we er belang aan om niet te vroeg te handbalspecialistisch te werken, maar vooral via spelvormen de bewegingsvaardigheden van de kinderen te versterken. Daarnaast zullen veel balspelletjes ook de balvaardigheid en het spelinzicht (vrijlopen, positie kiezen, ...) moeten laten ontwikkelen.

Geleidelijk worden ook de basisvaardigheden van handbal bijgebracht (slagworp, driepasritme, sprongworp).

J10 moeten ook het gevoel krijgen dat handbal “fun” is en dat ze zich goed voelen in de club.

Zij krijgen de kans om twee keer te trainen, maar er wordt op de spelers geen grote druk qua trainingsfrequentie gelegd. Zij spelen niet in een reguliere competitie, maar nemen één keer per maand deel aan een toernooitje binnen te regio, waar in de breedte gespeeld wordt in ploegen van vier en waar geen klassement wordt opgemaakt.

Een goede samenwerking met de M13 moet ook voor extra rekrutering van meisjes zorgen.

M13

De meisjes M13 spelen in een meisjescompetitie en trainen twee keer per week. Zij moeten zich handbaltechnisch verder ontwikkelen en meer gemotiveerd worden om ook wedstrijden te spelen.

J12 (welpen)

De opleidingsdoelen van J12 zijn in essentie dezelfde als bij de J10. Algemene lichamelijke ontwikkeling en spelplezier staan centraal. Het aandeel handbaltechnische vaardigheden neemt echter geleidelijk aan toe. Zij moeten de basistechnieken (driepasritme, slagworp, sprongworp, dribbel) beter beheersen en in spelletjes en handbalwedstrijden basistactiek (vrijlopen, samenspel met medespeler, verdediging een-op-een-mandekking) ontwikkelen.

Zij nemen deel aan de reguliere competitie op groot veld. We nemen ook deel aan de recreatieve toernooitjes om beginnende spelertjes ook speelkansen te geven.

Er wordt al iets sterker benadrukt dat er twee trainingen per twee zijn en zij worden gestimuleerd om, als dit mogelijk is, beide trainingen mee te doen. Wanneer spelers handbal combineren met een andere sport, wordt dit zeker niet afgeremd. In dat geval is het geen probleem als zij slechts één training kunnen meemaken. Het exploreren van andere sporten is goed voor de ontwikkeling van de spelers.

J14

Vanaf de J14 blijft de aandacht voor algemene fysieke ontwikkeling groot. De trainingen moeten nog steeds plezierig zijn, veel variatie bevatten en met veel spelvormen doorspekt zijn, maar er wordt al doelgericht gewerkt om handbaltechnische vaardigheden en tactiek bij te brengen. De J14 leren de basistechniek van aanval (slagworp, sprongworp, schijnbeweging, valworp, dribbel, ...) en verdediging (man-man-verdediging, zoneverdediging, correct contact, veroveren van de bal) op een grondige en correcte manier.

De trainingsfrequentie neemt toe naar drie keer per week en van de spelers wordt een geregelde aanwezigheid op training verwacht. Zij moeten ook telkens hun trainer vooraf van een eventuele afwezigheid op de hoogte brengen.

De twee ploegen nemen ook aan de competitie deel. In die competitie is de uiteindelijk rangschikking voor de club niet van groot belang, maar de spelers moeten wel bewijzen dat zij datgene wat ze op training geleerd hebben, als ploeg in een wedstrijd situatie doelgericht kunnen toepassen in functie van het winnen van de wedstrijd. Zowel sterke als zwakkere spelers moeten voldoende speelkansen krijgen.

J14 nemen ook deel aan enkele binnenlandse en buitenlandse toernooien. Hun engagement voor handbal wordt groter.

Specifieke aandachtspunten:

- Offensieve verdediging.
- Aandacht voor shottechniek.
- Aandacht voor beweeglijkheid.
- Geen te vroege specialisatie.

M14 (meisjes)

De algemene doelstellingen zijn voor deze ploeg dezelfde als bij de J14. Zij trainen twee keer per week, maar mogen een derde training meedoen met de J14. De M14 speelt in een aparte meisjes competitie. De oudste speelster van de leeftijd U12 spelen en trainen ook bij die ploeg. Dat maakt dat de ploeg qua niveau vrij heterogeen is.

J16 (Miniemen)

J16 trainen drie keer per week. Zij ontwikkelen verder hun basistechniek in snelheid en precisie en leren op een georganiseerde manier te verdedigen en aan te vallen.

De keuze voor handbal wordt bij J16 duidelijk. J16 trainen drie keer per week. Hun aanwezigheid op trainingen en wedstrijden is vereist en afwezigheden worden altijd tijdig aan de trainer gemeld. Uitzonderingen zijn natuurlijk bespreekbaar met de trainer.

J16 spelen met twee ploegen in de regiocompetitie en ook met een ploeg in de VHV-competitie. In de regio competitie zouden zij bij de betere ploegen van de reeks moeten behoren. In de VHV-competitie moeten zij bewijzen dat zij het niveau van deze competitie aankunnen zonder een specifiek plaats te beogen. Talentvolle spelers zouden zich in deze competitie moeten ontwikkelen.

Vanaf de leeftijd J16 nemen de spelers ook verantwoordelijkheid buiten hun ploeg. Zij volgen de cursus jeugdscheidsrechter en fluiten geregeld wedstrijden voor andere ploegen binnen de club. Er wordt ook medewerking aan de niet-sportieve activiteiten binnen de club verwacht.

J16 die blij geven van een voldoende talent, kunnen na nieuwjaar uitgenodigd worden voor een trainingen van de J18.

Specifieke aandachtspunten:

- Offensieve verdediging.
- Geen exclusieve specialisatie, maar wel specifieke techniektraining voor de diverse posities.
- Lichaamstabilisatie.

M17-M19 (meisjes)

In principe zouden zij dezelfde technische en tactische doelstellingen moeten hebben als de J16. De ploeg traint twee keer per week, maar de ploeg bevat iets meer speelster die nog niet zo lang handbal spelen. Deze heterogeniteit maakt het niet zo gemakkelijk om die doelstelling voor iedereen te bereiken. De ploeg speelt in de regiocompetitie voor meisjes en in de VHV-competitie voor meisjes M19. Het is de bedoeling dat de speelster de basisscholing op basis van techniek en tactiek hebben gehad zodat zij vlot kunnen overschakelen naar de damesploeg en die ploeg op een hoger niveau kunnen brengen.

J18 (Kadetten)

J18 trainen twee keer per week apart en twee trainingen met de ligaploeg. Zij engageren zich voor handbal en zijn altijd op training aanwezig. Zij ontwikkelen hun technische en tactische vaardigheden op alle vlakken en ontwikkelen een variatie aan handbaltechnieken. Technisch wordt aandacht

besteed aan de correcte uitvoering van de verschillende basistechnieken, alsook aan het automatiseren van deze uitvoering. Balbehandeling, pas- en vangtechniek, diverse werpvormen worden met hoge herhaling geoefend.

De toename aan kracht en snelheid moet ook duidelijk zijn. Naast de ontwikkeling van basiskracht, zowel in romp als in ledematen, wordt krachtontwikkeling vanuit kinetische keten uitgebouwd.

Zij spelen in de regiocompetitie, en in de VHV-competitie. Hier moeten zij de mogelijkheid ontwikkelen om onder druk te presteren en toch een goed resultaat te halen.

Er gaat specifieke aandacht naar de ontwikkeling van kracht en lichaamstabilisatie.

Een aantal spelers (vier of vijf) stromen ook al door naar de ploeg in liga 1 en ontwikkelen daar hun kracht en handbaltechniek. Zij spelen met de J18 in de vhv-competitie, maar niet in de regiocompetitie.

3.2 Jeugdorganigram

3.2.1 Structuur jeugdwerking

Jeugdcoördinator

De administratieve jeugdcoördinator, Arne Vandenbussche, coördineert de volledige jeugdwerking (sportief, begeleiding jeugdscheidsrechters, promotie, ...). Hij heeft een helikopterview en zorgt ervoor dat de werking in alle andere geledingen goed verloopt. Hij organiseert en leidt de vergaderingen met de jeugdtrainers.

Hij treedt op als administratief jeugdcoördinator. Hij verzorgt de communicatie met het bestuur en werkt nauw samen met de clubsecretaris en de voorzitter van de club.

De jeugdcoördinator is ook de contactpersoon voor externen i.v.m. de jeugdwerking.

Sportief jeugdcoördinator

De sportieve jeugdcoördinator, Koen Nel (trainer A), zet in samenspraak met de sportieve cel en de jeugdcoördinator de sportieve lijnen uit. Hij volgt ook de trainers op en begeleidt hen waar nodig. Dit gebeurt samen met sportieve cel en met diverse ervaren trainers die specifiek één ploeg volgen.

Cel jeugdtrainers

De jeugdtrainers maken de kern uit van de jeugdwerking. Er worden enkele keren per seizoen overlegvergaderingen georganiseerd met de jeugdcoördinatoren. De jeugdtrainers bepalen mee het sportieve beleid.

De jeugdtrainers zijn verantwoordelijk voor hun ploeg op sportief en organisatorisch vlak. Zij zijn ook de primaire contactpersoon met de ouders. Zij zetten zich ook actief in voor promotie en voor extra-sportieve activiteiten in de club. Door hun engagement en houding zijn zij een voorbeeld voor de spelers.

Begeleiding jeugdscheidsrechters

De begeleiding van de jeugdscheidsrechters gebeurt door David Vandorpe. Hij doet de aanduiding van de jeugdscheidsrechters in samenwerking met de administratieve jeugdcoördinator, maar hij staat vooral in voor de begeleiding van jeugdscheidsrechters tijdens de wedstrijden. Het is bedoeling toe te werken naar een kleine groep erg gemotiveerde jeugdscheidsrechters.

Promotieverantwoordelijke

Promotie en rekrutering is een belangrijk onderdeel van de jeugdwerking. Om dit te realiseren wordt een promotieplan ontwikkeld. De promotieactiviteiten worden gecoördineerd door een promotieverantwoordelijke, Till Dhaene.

Vrijwilligersverantwoordelijke

De vrijwilligersverantwoordelijke, Siegfried Vanhoucke. Hij motiveert ouders en sympathisanten om mee te werken aan activiteiten van de club. Hij zorgt dan ook voor de planning en de verdeling van de vrijwilligers over de verschillende taken.

Aanspreekpunt persoonlijke integriteit

Deze rol wordt opgenomen door Valentine Moenens. Valentine is iemand die door iedereen vertrouwd wordt en discreet te werk kan gaan.

3.2.2 Relatie met andere geledingen in de club

De club wordt geleid door een voorzitter. De clubwerking is onderverdeeld in zogenaamde “cellen” die elk hun eigen doelstelling hebben. Een aantal van deze cellen heeft een directe relatie met de jeugdwerking.

Sportieve cel

De sportieve cel geeft sportief advies aan de club. Zij komt ongeveer tweemaandelijks samen. De jeugdcoördinatoren Arne Vandenbussche en Koen Nel maken deel uit van deze cel. Het sporttechnisch jeugdbeleid staat dan ook telkens op de agenda. De leden van de sportieve cel volgen ook diverse jeugd ploegen op en evalueren de jaarplannen van de jeugdtrainers. De sportieve cel stuurt geregeld bij en organiseert in samenspraak met de jeugdcoördinator de opleiding van de trainers.

We kunnen stellen dat de sportieve cel de technische staf is die instaat voor de aanstelling, begeleiding en opleiding van de jeugdtrainers.

Dagelijks bestuur

Het dagelijks bestuur bestaat uit de voorzitter, de secretaris, de penningmeester en een aantal leden die mee het strategische beleid bepalen. Deze vergadering bepaalt het beleid van de club en zet de lijnen uit. Ook de visie van de jeugdwerking is een belangrijk onderdeel van deze vergadering.

De coördinatorenvergadering

Eén keer per maand is er een vergadering van de vertegenwoordigers van de diverse cellen in de club. Zij doen dan vooral aan informatieuitwisseling en het maken van afspraken die één cel overstijgen. Ook de jeugdcoördinator is vertegenwoordigd op deze vergadering.

Cel communicatie

De cel communicatie zet het communicatiebeleid van de club uit. De link met de jeugdwerking is dat de communicatiecel er alles aan doet om ouders en jeugdspelers te betrekken bij de wedstrijden van heren en dames en bij de algemene werking van de club.

Cel activiteiten

De cel activiteiten, onder leiding van de vrijwilligersverantwoordelijke, ondersteunt de clubbrede activiteiten (wedstrijden met nevenactiviteiten, beachhandbaltornooi, Rode-neuzendag, quiz, enzovoort), vooral dan door ouders en vrijwilligers bij deze activiteiten te betrekken. Deze vrijwilligers zijn ook vaak ouders van jeugdspelers.

3.2.3 Jeugd ploegen

Kortrijk

J8/M8 - Kabouters

- Geboortejaren: 2012-2013
- Aantal: ong. 10.
- Trainers: Anja Lothar (regent LO), Seppe Claeys en Matisse Demaeght. Trainingen:
 - Woensdag 13.45u-15.00u. Mimosasporthal
 - Zaterdag 10.30u-12.00u. Mimosasporthal
- De J8 nemen enkele keren per jaar (zes tot zeven) keer aan een toernooitje U8-U10 in de regio in de breedte van het veld, vier tegen vier.

J10/M10 - Pagadders

- Geboortejaren: 2010-2011
- Aantal: ong. 15
- Trainers : Anja Lothar, Robbe Donck, Jeroen Guillerme, Nathan Ghys, Jonathan Petit-Jean.
- Trainingen :
 - Woensdag 13.45u-15.00u. Mimosasporthal
 - Zaterdag 10.30u-12.00u. Mimosasporthal
- De J10/M10 nemen enkele keren per jaar (zes tot zeven keer) deel aan een toernooi U8)U10 in de regio en de breedte van het veld, vijf tegen vijf.

M13

- Geboortejaren: 2007-2008-2009.
- Aantal: ong. 15
- Trainers: Anja Lothar, Leni Vergote.
- Trainingen:
 - Woensdag 15u-16.15u, Mimosasporthal.
 - Vrijdag 17:30u-19u, Mimosasporthal.
- Zij nemen deel aan de meisjescompetitie.

J12 - Welpen

- Geboortejaren : 2008-2009
- Aantal : ong. 17
- Trainers : Lynn Delvoeye, Casper Moeyaert, Lars Vanroye.
- Trainingen :
 - Woensdag 15.00u-16.15u. Mimosasporthal
 - Zaterdag 10.30u-12.00u. Sportcentrum Lange Munte.
- De J12/M12 neemt deel aan de competitie in regio Oost-West en aan de tornooitjes.

J14/M14 - Pupillen

- Geboortejaren : 2006-2007
- Aantal : 22
- Trainers : Arne Vandenbussche, Philippe Julien, Quinten Devolder.
- Trainingen :
 - Dinsdag 17.30u-19.00u. Sportcentrum Lange Munte
 - Woensdag 17.30u-19.00u. PTI
 - Vrijdag 17.30-19.00u. Lange Munte
- De J14/M14 nemen met twee ploegen deel aan de competitie in regio.

M15/M17 – meisjes

- Geboortejaren: 2006-2005-2004-2003
- Aantal: ong. 19.
- Trainers: Jakob Dhaene en Philippe Julien.
- Trainingen:
 - Maandag 17.30u-19.00u (Lange Munte)
 - Woensdag 17.30u-19.00u (Lange Munte).
- Spelen in meisjescompetitie (regio) en nemen deel aan de meisjestornooien.
- De meisjes M19.

J16 - Miniemen

- Geboortejaren: 2004-2005
- Aantal : 23
- Trainers: Jeroen Backers, Sven Ampe, Tejo Gijswijt, Philippe Julien
- Trainingen:
 - Maandag 17.30u-19.00u. PTI.
 - Dinsdag 17. 30u-19.00u. Sportcentrum Lange Munte.
 - Donderdag 17.30y-19.00u Sportcentrum Lange Munte

- De J16/M16 nemen deel met twee ploegen aan de competitie in regio en met één ploeg aan de VHV-competitie (VHV A).

J18 - Kadetten

- Geboortejaren: 2003-2002.
- Aantal: 22
- Trainer: Valentine Moenens, Wim Bossuyt, Tore Devos, Klaas Thiers
- Trainingen.
 - Maandag 20.30u-22.00u. PTI.
 - Vrijdag 17:50-19:15. Sportcentrum Lange Munte.
 - Op dinsdag en woensdag trainen zij mee met de ligaploeg.
- De J18 nemen deel aan de competitie in regio en aan de V.H.V.-eindronden.

Kuurne

J12/M12

- Geboortejaren: 2008-2009
- Aantal: 10
- Trainer: Robin Verhaeghe
- Trainingen:
 - Maandag 17.30u-18.30u. Sportpark Kuurne
 - Woensdag 15.15u-16.30u. Sportpark Kuurne
- De ploeg neemt deel aan regionale toernooitejs

3.3 Toernooien

Deelname aan toernooien

Voor het seizoen 2019-2020 worden de volgende toernooien gepland.

J8/M8

- De J8 nemen deel aan zes welpen- en pagadderstornooien die door de West-Vlaamse clubs georganiseerd worden.
- Zij nemen één dag deel aan de Arteveldcup in Zwijnaarde

J10/M10

- De J10 nemen deel aan zes welpen- en pagadderstornooien die door de West-Vlaamse clubs georganiseerd worden.
- Verder nemen ze deel aan de Arteveldcup in Zwijnaarde (een tweedaags toernooi).

J12/M12

- Arteveldcup

- Regionale toernooitjes

J12 Kuurne

- Regionale toernooitjes.
- Driehoeksturnooitjes met andere clubs.

M13

- Arteveldecup
- Driehoeksturnooitjes met andere clubs.

J14

- Arteveldecup
- Bart Coppens Cup Roeselare
- Paasturnooi Praag

J16

- Arteveldecup
- Paasturnooi Praag

M15-M17

- Paasturnooi Praag.

J18

- Arteveldecup
- Paasturnooi Praag

Het **doel** van de deelname aan deze toernooien is:

- Handbaltechnische evolutie door contact met andere teams dan in de competitie.
- Teamgeest bevorderen (cf. Arteveldecup).

Organisatie toernooien

HBC Apolloon neemt de organisatie van de volgende toernooien op zich:

- J8/M8-J10/M10 toernooi.
- scholenturnooi tweede graad lagere school i.s.m. SVS
- scholenturnooi derde graad lagere school i.s.m. SVS
- Toernooi meisjes.

3.4 Professionalisering

Trainersdiploma

Aan de trainers wordt gevraagd een trainersdiploma te behalen. Elke hulptrainer volgt de opleiding aspirant-initiator. Een trainer volgt van zodra dit mogelijk is de cursus initiator. We stimuleren trainers ook om de cursus trainer B te volgen.

De trainers die nog niet aan de beoogde kwalificaties voldoen, worden aangemaand die zo snel mogelijk te doen. De vergoeding van de trainers is afhankelijk van hun kwalificatie.

Deelname bijscholingen

Trainers worden ook gestimuleerd om in de loop van het seizoen bijscholingen te volgen. De kosten worden volledig door de club vergoed.

Organisatie bijscholingen

Twee keer per jaar organiseren we een interne bijscholing. Afhankelijk van het thema stellen we die ook open voor andere clubs. De club betaalt alle onkosten van de bijscholing. Deze bijscholing wordt gegeven door iemand van de club of door een externe lesgever. Alle jeugdtrainers moeten op zo'n interne bijscholing aanwezig zijn.

De thema's moeten we nog bepalen.

Enkele keren per jaar (gewoonlijk drie keer) wordt er een vergadering met de jeugdtrainers georganiseerd die volledig gewijd is aan de sporttechnische aanpak op trainingen en wedstrijden. Op deze vergaderingen kan het zijn dat de sportieve cel zijn kijk op de trainingen uitlegt en ter discussie voorlegt, of komen specifieke thema's aan bod (bijv. verdediging, werptechniek, ...). Vaak wordt met beeldmateriaal gewerkt.

Opleiding jonge trainers

Om ondanks de groei van de club toch te kunnen rekenen op kwalitatief goede trainers, motiveren wij jonge spelers die interesse hebben in training geven om al actief te zijn als hulptrainers bij J8, J10, J12 en J14. Zij werken onder supervisie van ervaren jeugdtrainers waarmee zij samen kunnen werken. Op die manier leren zij hoe je met kinderen moet omgaan en hoe je een training opbouwt. Af en toe krijgen zij dan trainingen op eigen houtje.

Wij geven hen op die manier de kans om in een beschermde omgeving te leren en hun interesse in training geven te stimuleren. Het is de bedoeling dat zij geleidelijk aan meer autonomie krijgen. Wij vragen hen ook de opleiding aspirant-initiator te volgen.

Individuele opvolging

Voor elke ploeg is er iemand voorzien (meestal een lid van de sportieve cel) die de specifieke sportieve opvolging doet. Die persoon gaat geregeld een training en/of een wedstrijd observeren en bespreekt dit met de trainers.

3.5 Promotie en rekrutering

Hiervoor verwijst ik graag naar het promotieplan 2019-2020 opgesteld door onze promotieverantwoordelijke Till Dhaene.

3.6 Voorkomen drop-out

Om drop-out te voorkomen is het belangrijk dat kinderen zich goed voelen in de club en in de groep waarmee ze spelen en trainen. De trainers hebben oog voor kinderen of jongeren die zich minder goed voelen in de groep. Tegen pest- of uitsluitingsgedrag wordt streng opgetreden. Ouders en kinderen kunnen altijd terecht bij de trainers, bij de jeugdcoördinator of bij de voorzitter. Als wij merken dat een speler veel afwezig is, wordt hij eventueel opgebeld om te vragen wat er aan de hand is.

Om drop-out te voorkomen, zorgen wij er ook voor dat er meer is dan het sportieve alleen. De meeste teams houden een teambuildingsmoment (avond of namiddag) bij het begin en/of het einde van het seizoen. We organiseren ook diverse activiteiten, waaronder het beachhandbaltornooi, kip met frieten, Apolloonkwis, enzovoort. Ook een meerdaags toernooi (Arteveldecup) en de deelname aan het toernooi in Praag bevorderen de groeps sfeer.

Drop-out wordt ook voorkomen door de ouders bij de club te betrekken. Ouders worden bij de club betrokken door een informatiemoment bij het begin van het seizoen, door medewerking aan de logistieke cel en door hun aanwezigheid op het de kip met frieten, retrokaffee, kaartje, enzovoort.. Ouders en jeugdspelers worden ook uitgenodigd op de wedstrijden van de herenploeg. Voor bepaalde wedstrijden delen we hiervoor gratis kaarten uit.

Drop-out is een veel voorkomend fenomeen bij 16-17-jarigen. Om drop-out op die leeftijd te voorkomen voorzien wij een perspectief voor elke speler op zijn niveau. Naast de ploegen heren 1 die in tweede nationale speelt, voorzien wij nog andere ploegen mét een trainer en opvolging:

- De Liga3-ploeg traint drie keer per week. Dit betekent dat spelers die niet buiten de heren1-ploeg vallen, hun niveau kunnen blijven opkrikken en met ambitie kunnen blijven spelen.
- Er speelt ook een ploeg in Liga 1. Spelers die talent hebben om naar het eerste team te evolueren kunnen hier al ervaring opdoen. Spelers die niet onvoldoende talent hebben voor het eerste team, kunnen hier toch op hoog niveau spelen.

3.7 Rekrutering van meisjesploegen

De voorbije seizoenen werd hard gewerkt om meer meisjes te doen handballen, o.a. door de deelname aan de meisjestornooien en door de meisjes apart te laten trainen. Dit heeft ertoe geleid dat we nu ploegen hebben bij de M13 en M15/M17.

Dit wordt dit seizoen voortgezet:

- De meisjes van U10 gaan apart naar toernooitjes en werken goed samen met M13.
- Bij SVS-tornooitjes voor lagere scholen maken we een aparte meisjesreeks.
- Bij U8 zullen we een extra inspanning doen om meisjes te rekruteren.

- De Damesploeg wordt extra in de kijker gezet. De meisjes zien dan ook dat ze perspectief hebben.

3.8 Begeleiding jeugscheidsrechters

Doelen

Apolloon Kortrijk neemt de opleiding van jeugscheidsrechters ter harte, met verschillende doelstellingen:

- Persoonlijksvorming. De jongeren leren heel wat bij door jeugdwedstrijden te fluiten: reglementkennis, verantwoordelijkheid nemen, leiding leren nemen, gezag uitstralen.
- Voorzien van scheidsrechters bij jeugdwedstrijden van J12 en J14
- Doorstroming naar de vorming van scheidsrechters. Wij streven ernaar uit onze groep jeugscheidsrechters telkens twee of meerdere scheidsrechters te kunnen vormen.

Opleiding

In samenwerking met de andere clubs van West-Vlaanderen wordt door het Regio Comité Oost-West elk jaar een cursus jeugscheidsrechter georganiseerd. Wij vragen onze J16-spelers om deze cursus te volgen.

Begeleiding

Als jeugdspelers wedstrijden fluiten, worden zij begeleid door David Vandopre.

De begeleiding bestaat erin voor, tijdens de rust en na de wedstrijd tips te geven en feedback te geven over de prestatie als scheidsrechter. Er wordt hiervan een verslag gemaakt. De begeleiders beschermen de jeugscheidsrechters ook tegen al te kritische supporters en coaches.

Behalve voor toernooitjes, waar veel jeugscheidsrechters ingeschakeld worden, bestaat de groep jeugscheidsrechters uit een vaste kern van tien die geregeld fluiten en daarbuiten nog enkele anderen die heel sporadisch fluiten.

Doorstroming

Talentvolle en gemotiveerde scheidsrechters proberen wij aan te zetten om, wanneer zij de leeftijd bereikt hebben, de scheidsrechterscursus te volgen.

3.9 Communicatie en verenigingsleven

Communicatie met de ouders

Het eerste aanspreekpunt voor ouders zijn de trainers van hun zoon of dochter. Trainers dienen hiervoor aandacht te hebben en moeten een goede relatie met de ouders onderhouden door voor of na de wedstrijd geregeld met hen te praten over de vorderingen van hun zoon of dochter.

Voor de interne communicatie bestaan twee formele informatiekanaal: de website en nieuwsbrieven via e-mail. Via de website <http://www.apolloon.be> wordt alle informatie over de wedstrijden en de club een de leden en de buitenwereld meegedeeld. Verder communiceren de

trainers nagenoeg wekelijks met hun spelers via e-mail over de organisatie van de wedstrijden en trainingen (vervoer, vervangingen, enzovoort). Bij voorkeur wordt een mailtje gestuurd naar ouders én spelers. Mededelingen van de club of uitnodigingen voor activiteiten gebeuren gewoonlijk ook via e-mail, via het secretariaat. Er is ook een facebookgroep waarin heel wat activiteiten bekendgemaakt worden en verslagen van wedstrijden verschijnen.

De ouders worden ook bij de clubwerking betrokken via de logistieke cel geleid door de vrijwilligerscoördinator. Zij kunnen via die cel praktische medewerking verlenen aan activiteiten van de club, bijv. de bar bemannen op een toernooi, klaaskoeken voorzien op het Sinterklaasfeestje, enzovoort. Dit bevordert de betrokkenheid van de ouders bij de club.

Verder worden de ouders ook uitgenodigd op de kaartavond en de quiz. Ouders (en hun kinderen) worden ook enkele keren per jaar, voor speciale wedstrijden, nog eens expliciet uitgenodigd voor de wedstrijd van de heren. Daarvoor worden ook gratis kaarten uitgedeeld.

Ouders staan ook in voor het vervoer van en naar de wedstrijden. Wij stimuleren ook ouders om een cursus tafelofficial te volgen zodat zij ook hiervoor kunnen instaan. Daarvoor streven wij er elk jaar naar om die cursus ook in Kortrijk te organiseren. De sterke betrokkenheid van de ouders bij de club, zorgt ervoor dat de communicatiedrempel naar de trainers en de club toe, vrij laag is. Ouders aarzelen dan ook niet om een trainer of clubbestuurder aan te spreken of op te bellen, wanneer zij met vragen zitten. Deze vlotte informele communicatie is een sterke troef van de club.

Extra-sportieve activiteiten

De sfeer in de club wordt bevorderd door extra-sportieve activiteiten. Die activiteiten bevorderen niet alleen de sfeer binnen een ploeg, maar zorgen er ook voor dat de jonge spelers zich lid voelen van de hele club en ook spelers uit andere leeftijdscategorieën leren kennen. Wij denken hier aan de volgende activiteiten:

- Sinterklaasfeestje in december.
- Teambuildingmoment per team (bowling, paintball, frietje eten, ouderwedstrijd, ...).

Verder zijn er ook clubactiviteiten waar de ouders en de spelers op uitgenodigd worden:

- Extra uitnodigingen op speciale wedstrijden.
- Quiz
- Beachhandbal
- Kaarting
- Kip met frieten
- Retrokaffee.

Elk lid krijgt een beurtenkaart voor de wedstrijden van het eerste team. Dat moet hen stimuleren om ouders, grootouders en vrienden mee te nemen naar deze wedstrijden.

Sportieve clubbevorderende activiteiten

De deelname aan een aantal meerdaagse toernooien met verschillende leeftijdscategorieën versterkt niet alleen de geest binnen de ploeg doordat spelers enkele dagen samen optrekken, maar zorgt er ook voor dat zij spelers van andere leeftijdscategorieën leren kennen.

- Deelname aan de Arteveldecup mét overnachting in mei.
- Internationaal toernooi in Praag.

Het feit dat J16 en J18 als jeugdscheidsrechter wedstrijden van jongere leeftijdscategorieën fluiten, zorgt er ook voor dat ze verder kijken dan de eigen ploeg en leren denken in functie van het ruimere clubbelang.

3.10 Ethisch sporten

Apolloon draagt fairplay bij wedstrijden en trainingen hoog in het vaandel. Fairplay wordt ten eerste bevorderd door de trainers het goede voorbeeld te laten geven. Wij vinden het belangrijk dat trainers hun ploeg op een positieve manier coachen, dat ze hun spelers opbouwend bijsturen en geen kritiek leveren op de tegenstander of de scheidsrechter. Er wordt niet getolereerd dat trainers negatieve taal gebruiken tegen hun spelers of tegen de scheidsrechters. Als dat toch gebeurt, worden trainers hierop aangesproken door de jeugdcoördinator of de voorzitter.

Hetzelfde gedrag wordt ook niet van spelers getolereerd. Spelers die het nodig vinden de scheidsrechter te bekritisieren of die de tegenstander bewust zouden willen treffen met onaanvaardbare fouten, worden van het terrein gehaald.

Wij verwachten dat ouders op een positieve manier supporteren. In de uitzonderlijke gevallen waar dit niet zou gebeuren, worden de ouders hierop op een discrete manier aangesproken door de trainer, de jeugdcoördinator of de voorzitter.

Wij moeten vaststellen dat wij de laatste jaren hiermee geen enkel probleem hebben gehad. Wij veronderstellen dat het positieve voorbeeld van de trainers geen negatief gedrag bij ouders of externen uitlokt.

Fairplay wordt ook bevorderd door J16 en J18 cursus jeugdscheidsrechter te laten volgen en hen geregeld jeugdwedstrijden te laten fluiten. Dit bevordert hun reglementkennis en zorgt ervoor dat ze meer begrip opbrengen voor de positie van de scheidsrechter.

Het is dan ook met volle overtuiging dat Apolloon zich ingeschreven heeft in het **project Ethisch verantwoord sporten** van de Kortrijkse sportraad. In dit project staan de volgende waarden centraal:

- De rechten van het kind in de sport.
- Inclusie.
- Respect voor diversiteit.
- Fairplay
- Integriteit van de sporter.

- Solidariteit.

Om dit te stimuleren maken wij een charter met afspraken rond fairplay en gedrag naast het veld.

3.11 Gezonde voeding

In het seizoen 2019-2020 blijven wij verder bouwen op onze een campagne voor gezonde voeding. Het valt ons op dat jonge spelers veel snoep, chips en frisdrank naar de training en wedstrijden meebrengen.

- Voor J8 tot J18 werd bepaald dat zij naar de training en naar tornooitjes enkel water meebrengen, geen frisdrank of snoep. De ouders werden hierover ingelicht. Dit staat ook in ons charter.
- Er wordt informatiecampagne voor de leden en de ouders gelanceerd.

3.12 Apolloon als brede club

Apolloon wil een brede club zijn waar iedereen kansen krijgt, ongeacht afkomst en overtuiging. Wij willen ook kinderen die uit een moeilijker thuissituatie komen, de kans geven clubsport te beoefenen.

- Wij nemen deel aan het project UITPass van de Stad Kortrijk. Kinderen kunnen hun UitPass-nummer bij inschrijving opgeven. Zij sparen hiermee punten. Kinderen uit gezinnen die het financieel moeilijk hebben, krijgen verminderd inschrijvingsgeld. Aangezien het UitPass voor iedereen is, gebeurt dit heel discreet.
- Tapasproject. Eén keer per week kunnen kinderen uit de kansarme Vetex-buurt kennismaken met een andere sport. Handbalclub Apolloon neemt de maand januari voor zijn rekening en laat de kinderen in een vorm van naschoolse opvang kennismaken met handbal. Dit vindt op vier donderdagen in januari plaats. Dit project lag verleden jaar stil, maar wordt opnieuw opgepikt.
- Samen met de Athena Kortrijk (school) hebben we een dossier ingediend om kwetsbare kinderen toegang te geven tot buitenschoolse sportieve en culturele activiteiten. Het project heet "Talent in vrije tijd".

4 Sporttechnisch beleidsplan

4.1 Opleidingsvisie

In de opleidingsvisie volgt Apolloon Kortrijk in grote lijnen de visie van de V.H.V-leerlijn. Daarbij leggen we de volgende accenten:

- Aandacht voor algemene lichaamscoördinatie en fysieke ontwikkeling.
- Handbal is snel en beweeglijk.
- Creativiteit en zin voor initiatief.
- Geen herhalingsdril, maar toepassing in spelvormen en realistische spelsituaties.

- Aandacht voor basistechniek.

Aandacht voor algemene lichaamscoördinatie en fysieke ontwikkeling.

Het spreekt vanzelf dat de aandacht bij de jongste leeftijden meer op de ontwikkeling van de algemene lichaamscoördinatie en fysieke ontwikkeling moet liggen dan op de ontwikkeling van specifieke handbaltechnische vaardigheden. Kinderen spelen veel minder buiten dan twintig jaar geleden en er kan niet van uitgegaan worden dat zij allemaal beweeglijk en lenig, dat ze balvaardig zijn en voldoende evenwichtsgevoel hebben. Er moet dus voldoende aandacht aan deze aspecten gegeven worden.

Echter ook op latere leeftijd moet er voldoende aandacht zijn voor deze aspecten. Bij het aanleren en inoefenen van handbaltechnische vaardigheden stellen wij te vaak vast dat bepaalde spelers een te kleine variatie van technieken beheersen door gebrek aan evenwicht, lenigheid en een algemene lichaamscoördinatie. Het is dan ook van groot belang op geregelde tijdstippen aandacht aan deze elementen te besteden.

De ontwikkeling van de coördinatie en de fysieke eigenschappen kan op een creatieve manier gebeuren door het inlassen van extra opdrachten bij andere oefeningen en door creatieve opwarmingsoefeningen.

Handbal is snel en beweeglijk

In de opleidingsvisie van Apolloon benadrukken we sterk dat handbal een sport is waar snelheid en beweeglijkheid van groot belang zijn. Op trainingen moet gekozen worden voor oefeningen waarbij spelers leren bewegen met en zonder bal. Te statisch handbal moet ten allen prijze vermeden worden. Ook op wedstrijden kiezen we voor verdedigings- en aanvalssystemen waarbij beweeglijkheid centraal staat.

Daarom verkiezen we offensieve verdedigingssystemen boven eerder afwachtende verdedigingssystemen en leggen we bij alle leeftijden een sterk accent op de snelle overschakeling van verdediging naar aanval en de snelle tegenaanval (eerste en tweede golf).

Creativiteit en zin voor initiatief

Het spreekt vanzelf dat spelers moeten samenwerken en dat dit enkel mogelijk is op basis van duidelijke afspraken. Het spreekt ook vanzelf dat spelers op oudere leeftijd (kadetten, junioren) bepaalde tactische verdedigings- en aanvalssystemen moeten kunnen uitvoeren. Maar dat mag niet betekenen dat de creativiteit en de zin voor initiatief van een spelers tijdens een wedstrijd te veel beknot mag worden. Spelers moeten evolueren in een richting waarin ze steeds beter oplossingen kunnen zoeken voor problematische wedstrijdssituaties. Daarom moeten zij tijdens de wedstrijd zelf initiatieven kunnen en durven nemen binnen het kader dat de trainer uittekent. Dit kader mag dus niet te rigide zijn, maar moet ruimte laten voor eigen initiatief.

Op training moeten de spelers de aangeleerde technieken leren toepassen in de juiste situaties. Dat betekent dat zij de verscheidene technische vaardigheden goed moeten beheersen, maar ook dat zij

moeten kunnen variëren naargelang de situatie. Al van vrij jonge leeftijd moet er een duidelijk trainingsopbouw zichtbaar zijn die evolueert in verscheidene stappen:

Beslissingstraining is in dit kader van groot belang. Spelers moeten in een wedstrijd situatie correct inschatten wat de mogelijkheden zijn en in dat kader dan de juiste beslissing nemen. Dit weerspiegelt zich in de trainingsopbouw zowel bij jonge spelers als bij oudere spelers. Die opbouw kan er als volgt uitzien.

- kennismaking met bepaalde techniek of tactiek;
- inoefenen door herhaling in gesloten situaties;
- inoefenen door herhaling in gesloten situaties met beslissingstraining;
- inoefenen door herhaling in open situaties;
- inoefenen in spel- en wedstrijdvormen.

Om de creativiteit en zin voor initiatief te bevorderen, pleiten wij ook tegen een te vroege specialisatie op een bepaalde positie. Spelers moet zo lang mogelijk op verschillende posities ingezet worden. Een te vroege specialisatie leidt tot een te starre speelstijl en te weinig inzicht in diverse spelsituaties.

Spelers moeten zelf geleidelijk aan ontdekken op welke posities zij, rekening houdend met hun fysieke en mentale capaciteiten het best functioneren. Het is niet de bedoeling dat zij bij J16 aan één positie vastgekleusterd worden.

Geen herhalingsdril, maar toepassing in spelvormen en realistische spelsituaties

Handbaltechnieken kunnen alleen beheerst worden door voortdurende herhaling. Het belang van herhaling willen wij zeker niet betwisten. Daarom pleiten wij voor een goed geplande periodisering waarbij bepaalde technieken gedurende enkele weken intensief inge oefend worden en waarbij op wedstrijden speciale aandacht aan deze techniek besteed wordt.

Herhaling mag echter geen stereotiepe herhaling van steeds hetzelfde patroon zijn. De kinderen en jongeren moeten steeds het spelplezier behouden. Zij hoeven zich er niet altijd van bewust te zijn dat gedurende een zekere periode dezelfde techniek steeds herhaald wordt. Trainingen moeten gevarieerd opgebouwd worden op zo'n manier dat dezelfde technieken in een variatie van situatie en spelvormen inge oefend wordt.

Aandacht voor basistechniek

De meeste basistechnieken voor handbal worden al bij de J12 aangeleerd of er wordt mee kennisgemaakt. Niettemin stellen we vast dat aandacht voor die basistechnieken ook op oudere leeftijd (tot J18 en J22) van groot belang blijft. Al te vaak hervallen spelers in oude fouten of wordt de techniek niet helemaal correct beheerst.

Het is essentieel basistechnieken op geregelde tijdstippen opnieuw in te oefenen. In elk geval moet er op alle leeftijden gecorrigeerd worden wanneer spelers een onjuiste techniek gebruiken.

Daarom is onze visie dat er voorzichtig moet omgesprongen met het aanleren van complexe technische vaardigheden en complexe aanvalspatronen zolang de basistechniek van de spelers niet volledig op punt staat.

In plaats van tijd en aandacht te besteden aan complexe, ingestudeerde aanvalspatronen (“nummertjes”), moet er gewerkt worden aan de ontwikkeling van de correcte en snelle uitvoering van basisaanvalspatronen en de beslissingsvaardigheden bij het uitvoeren van deze patronen.

4.2 Doelstellingen en opleidingsplan per team

J8/M8

Bij de J8 is het belangrijk dat de kinderen plezier beleven aan lopen, springen, spelen met de bal. Via spelvormen worden algemene vaardigheden als starten-stoppen, springen, lopen, werpen en vangen ingeoeffend. De kinderen leren de bal veroveren en de vrije ruimte gebruiken.

Het is belangrijk bij J8 voor een grote variatie aan sporten en bewegingsvaardigheden te zorgen.

Bij het aanleren van specifieke handbaltechnische vaardigheden voor de aanval ligt de nadruk op het aanleren van een correcte dribbel, een correcte bovenhandse pas en slagworp.

De oudere J8 leren het driepasritme en de sprongworp. Het is wel belangrijk dat er niet te veel nadruk gelegd wordt op de sprongworp zolang de slagworp technisch niet goed uitgevoerd wordt.

Voor J8 zijn er nog geen specifieke wedstrijden.

In bijlage vindt u de lijst van specifieke vaardigheden waarop getraind moeten worden.

J10

Ook bij J10 staat spelplezier in functie van de algemene lichamelijke ontwikkeling en de ontwikkeling van de balvaardigheid centraal. De vaardigheden die bij de J8 werden aangeleerd worden nu verder ingeoeffend.

Bij J10 mag de precisie van de passes en de worpen toenemen. Bij werpen en passen wordt systematisch gecorrigeerd als de arm te laag zit. Ook allerlei vormen van vangen moet zeer geregeld ingeoeffend worden.

Er wordt kennisgemaakt met sprongworp en de worp na drie stappen wordt systematisch ingeoeffend (vooral slagworp, maar ook sprongworp). De spelers leren ook te wapenen na balontvangst. Zij moeten de bal ook altijd in beweging leren ontvangen.

Het dribbelen in beweging moet nu vlotter gaan en het uitschakelen van een verdediging via dribbel wordt al ingeoeffend. De spelers leren zich vlot vrij te lopen om zich aanspeelbaar te maken, zowel tegen een zoneverdediging als een mandekking. Er wordt vlot van positie gewisseld om zich aanspeelbaar te maken.

De J10 leren ook de nulsprong en de basistechniek van de schijnbeweging.

Wat de verdedigingsvaardigheden betreft, leren de spelers vooral verdedigen zonder contact.

Tijdens wedstrijden worden geen specifieke tactische richtlijnen gegeven. De spelers moeten wel leren om te bewegen en zich vrij te lopen. De verdediging is uitsluitend mandekking. Er mag (correct) contact gemaakt worden met de balbezitter. De spelers worden zich bewuster van hun positie op het veld. Er wordt ook voortdurend van doelman gewisseld.

Voor J10 voorzien we twee trainingen per week. Er is geen competitie, maar enkele keren per jaar (ongeveer zes keer) spelen ze een toernooitje tegen leeftijdsgenoten. Er wordt van die toernooitjes geen klassement gemaakt.

Wat de fysieke ontwikkeling betreft worden via de spelletjes vooral de explosiviteit en de reactiesnelheid ingeoeffend. Er mag ook al aandacht aan lenigheid worden gegeven.

Wedstrijden worden gespeeld in de breedte waarbij ploegjes van vier spelers (drie spelers en een keeper) tegen elkaar spelen met aangepaste doelen.

Tijdens wedstrijden worden geen specifieke tactische richtlijnen gegeven. De spelers moeten wel leren om te bewegen en zich vrij te lopen. De verdediging is uitsluitend mandekking zonder contact. De spelertjes leren wel tijdens spelletjes en wedstrijden om de spelregels correct toe te passen. Er wordt ook voortdurend van doelman gewisseld.

In bijlage vindt u de lijst van specifieke vaardigheden waarop getraind moet worden.

J12

Alhoewel veel vaardigheden bij J12 aangeleerd worden via allerlei spelvormen, kunnen we hier al spreken van het systematisch aanleren van handbaltechnieken en een eerste kennismaking met tactiek.

De basisvaardigheden waarmee bij J10 werd kennism gemaakt worden nu verder ingeoeffend en verder vervolmaakt. Deze vaardigheden moeten sneller en preciezer uitgevoerd worden. De J10 worden zich bewust van het positie op het vel en leren overtalsituaties uitbuiten. Zij leren door samenspel en verplaatsingen met en zonder bal de tegenstrevers uit verband te spelen.

Daarnaast oefenen zij de diverse schijnbewegingen in en leren ze zich vrijdraaien.

Naast de vervolmaking van sprongworp en slagworp, leren zij ook de valworp en de worp vanop hoek correct uitvoeren. Zij leren de doelman te observeren bij het uitvoeren van hun worp.

Wat verdediging betreft leren zij nu ook goed uitstappen en terugstappen en contact te maken met de aanvaller. Tijdens wedstrijden wordt er vooral met mandekking zonder contact gespeeld

Er wordt gespeeld op een volledig handbalterrein, zeven tegen zeven. De spelers worden nog niet aan een spelpositie vastgepind. Er wordt hierop nog veel gevarieerd. Er wordt geregeld van doelman gewisseld zodat iedereen de kans krijgt zijn mogelijkheden en interesses op dit vlak te leren kennen.

Op het vlak van fysieke ontwikkeling komt er naast explosiviteit en reactiesnelheid ook aandacht voor lenigheid, stabilisatie en sprongkracht. Er wordt ook aan de aerobe conditie gewerkt door loopoefeningen met en zonder bal.

De spelers hebben ook respect voor de spelregels en de scheidsrechters. Zij benaderen de tegenstander op een sportieve manier.

In bijlage vindt u de lijst van specifieke vaardigheden waarop getraind moet worden.

J14

Alhoewel veel vaardigheden bij J12 aangeleerd worden via allerlei spelvormen, kunnen we hier al spreken van het systematisch aanleren van handbaltechnieken en een eerste kennismaking met tactiek.

De basisvaardigheden die bij J12 worden nu verder ingeoefend en verder vervolmaakt. Deze vaardigheden moeten sneller, preciezer en onder druk van een verdediger uitgevoerd worden. Zij moeten ook via oefeningen waarbij meerdere keuzes gemaakt kunnen worden, beslissingen leren nemen (eerste vormen van beslissingstraining). De J14 leren een aanval opbouwen van achteruit, leren overtalsituaties uitbuiten, worden zich bewust van hun positie op het veld en leren door positiewissels met en zonder bal de tegenstrevers uit verband te spelen.

Daarnaast oefenen zij de diverse schijnbewegingen in en leren ze zich vrijdraaien.

Naast de vervolmaking van sprongworp en slagworp, leren zij ook de valworp en de worp vanop hoek correct uitvoeren. Zij leren de doelman te observeren bij het uitvoeren van hun worp.

Op het tactische vlak maken zij kennis met aanspeelvormen voor pivot en leren ze een blok zetten en een blok benutten. Zij oefenen in 2:1-situatie hoe ze met positiewissels (zonder bal) de tegenstander kunnen uitschakelen.

Wat verdediging betreft leren zij nu ook goed uitstappen en terugstappen en contact te maken met de aanvaller. Mandekking op hun speelhelpt wordt afgewisseld met een offensieve zoneverdediging (op 9 meter) waarbij zij al leren samen te werken in verdediging.

Er wordt gespeeld op een volledig handbalterrein, zeven tegen zeven. De spelers worden nog niet aan een spelpositie vastgepind. Er wordt hierop nog veel gevarieerd. Wel zullen er zich al een aantal spelers profileren die graag de rol van doelman vervullen. De specifieke technieken van doelman mogen al geregeld ingeoefend worden.. Belangrijk is ook dat de doelman snel de bal recupereert en de aanval lanceert. We zullen een speler nog niet uitsluitend als doelman te laten ontwikkelen. Iedereen wordt ook al veldspeler getraind en in die rol op wedstrijd uitgespeeld.

Op het vlak van fysieke ontwikkeling komt er naast explosiviteit en reactiesnelheid ook aandacht voor lenigheid, stabilisatie en sprongkracht. Er wordt ook aan de aërobe conditie gewerkt. Oefeningen die loopsnelheid en aërobe conditie inoefenen worden bij voorkeur gedaan met bal.

Kinderen hoeven niet te merken dat we expliciet aan hun loopsnelheid en conditie werken. Dit gebeurt speels en ongemerkt via baloefeningen en spelvormen.

Op het mentale vlak leren de spelers al verantwoordelijk te nemen voor hun zichzelf en de ploeg. Dat betekent dat zij de trainers verwittigen wanneer ze niet kunnen komen trainen of deelnemen aan een wedstrijd. Zij hebben ook respect voor de spelregels en de scheidsrechters. Zij benaderen de tegenstander op een sportieve manier.

In bijlage vindt u de lijst van specifieke vaardigheden waarop getraind moet worden.

J16

Bij J16 willen we vooral dat de basisvaardigheden die bij de J14 werden aangeleerd met een hogere snelheid, een hogere precisie en onder druk worden uitgevoerd. De spelers maken ook kennis met verschillende vormen van beslissingstraining. Er wordt ook al werk gemaakt van de basiselementen van verdedigings- en aanvalstactiek. De spelers leren ook een breder palet van technieken beheersen.

Op aanvallend vlak worden, zoals eerder aangegeven, de basistechnieken nog steeds voortdurend ingeoeffend, herhaald en gecorrigeerd waar nodig. De snelheid van uitvoering moet toenemen en de technieken worden in oefeningen met een beslissingselement ingeschakeld. Bij de J16 wordt de lange pas al vaker ingeoeffend en wordt een variatie aan werptechnieken aangeleerd. De J16 leren shotten met blok en contact. Ook het werpen op hoek wordt verder verfijnd (na schijnbeweging, diep vertrekken, hoog vertrekken, ...) alsook de valworp voor de cirkelspeler. De spelers oefenen een variatie aan schijnbewegingen in en maken kennis met de overhaalbeweging. Zij leren de positiewissel (met en zonder bal) beheersen en leren te spelen met pivot en blok. Blok en afrol wordt ook aangeleerd. De tegenaanval met lange pass wordt ingeoeffend. De tegenaanval met korte passen moeten zij goed leren beheersen. Zij moeten ook snel leren overschakelen van verdediging naar aanval en de tegenaanval op een georganiseerde manier te lopen. Tenslotte moeten zij de bal snel leren rondspelen met een goede frontale dreiging tussen twee verdedigers.

Op verdedigend vlak leren ze de basistechnieken van verdediging goed te beheersen en passen zij dit toe in een 3-2-1-verdediging. Zij mogen echter ook kennismaken met een 4-2-verdediging en een 3-3-verdediging. De 3-2-1-verdediging moeten ze vrij goed leren beheersen. De spelers moeten leren samenwerken in verdediging en zich aan de tactische richtlijnen houden. Zij oefenen ook het blokken van een doelworp en maken kennis met de samenwerking met de doelman.

Bij de J16 krijgen we wel al specifieke doelmannen. Deze spelers krijgen al specifieke doelmantraining tijdens de gewone trainingen en bij voorkeur geregeld ook apart.

Wat de veldspelers betreft, vermijden we een specialisatie op één positie. Tijdens de wedstrijden moeten spelers zich bewust worden van de specifieke eigenschappen van de positie waarop ze spelen en daarnaar handelen, maar op training leren zij de technieken voor alle posities en worden de spelers niet opgesplitst per specialisatie. Op wedstrijden worden spelers ook op meerdere posities uitgespeeld om vroegtijdige specialisatie te vermijden.

Op aanvallend vlak worden de spelers niet in een strak tactisch keurslijf gestopt. Op training trainen zij op spelsituaties en leren zij beslissingen nemen en oplossingen zoeken. Op wedstrijden passen zij dit zelf op een creatieve manier toe. Spelers leren zelf denken. Het is niet de trainer die voor hen denkt.

Op het fysieke vlak zien we dat er bij de J16 plaats mag zijn voor krachttraining, stabilisatietraining en een beperkte vorm van weerstandstraining. Bij krachttraining werken wij echter nog niet met gewichten en fitnessstoestellen. Er wordt enkel met het eigen lichaamsgewicht gewerkt. De belasting moet ook aangepast zijn aan het fysieke ontwikkelingsstadium van de jongere. Differentiatie per individu is hier nodig. Ook moet er hier een duidelijk onderscheid gemaakt worden tussen jongens en meisjes.

Wat de mentale vorming betreft verwachten we dat J16 en ook verantwoordelijkheid opnemen buiten hun team, bijvoorbeeld door het fluiten van wedstrijden als jeugdscheidsrechters en te helpen bij nevenactiviteiten van de club. Er wordt verwacht dat elke speler de cursus jeugdscheidsrechter volgt.

In bijlage vindt u de lijst van specifieke vaardigheden waarop getraind moet worden.

J18

Ondanks het feit dat van J18 verwacht mag worden dat zij de basistechnieken van handbal beheersen, worden deze basistechnieken nog voortdurend herhaald en bijgewerkt. J18 moeten immers een correcte techniek leren combineren met snelheid van uitvoering. Verder wordt voortdurend verder gewerkt aan de fysieke ontwikkeling.

Op aanvallend vlak is het essentieel dat J18 het ruime palet aan werp- en passtechnieken steeds beter beheersen. Ook een variatie aan schijnbewegingen met en zonder bal moeten zij steeds beter leren beheersen. Zij moeten erop getraind worden op in de juiste situatie de juiste techniek toe te passen. Dit betekent dat beslissingstraining een belangrijk onderdeel wordt. Zij passen de technieken ook steeds meer toe in open situaties waar zij zelf beslissingen moeten nemen. De trainers zal op basis van observaties van tekorten tijdens wedstrijden en trainingen een bepaalde periode bepaalde technieken specifiek inoefenen.

“Creatieve” werp- en passtechnieken zoals draaibal, onderhandse pass, pass achter de rug, pass met minder goede hand komen ook aan bod, maar de basistechnieken blijven de belangrijkste.

Specifieke aanvalstactieken zoals blok- en afrol en de samenwerking met de pivot worden bij J18 vaak ingeoeffend. Er wordt ook werk gemaakt van een georganiseerde tegenaanval in verschillende fasen en van het oefenen van de snelle beginworp. Ook de vrije worp wordt ingeoeffend.

Er kunnen ook enkele specifieke tactische nummers ingeoeffend worden waarbij spelers op basis van positiewissels de tegenstander uit verband leren spelen. Hierbij is het vooral belangrijk dat de spelers de diverse oplossingsmogelijkheden leren ontdekken en hierin keuzes maken. De spelers mogen

tijdens wedstrijden geenszins in een tactisch keurslijf opereren, maar moeten zelf denken en creatieve oplossingen zoeken.

In wedstrijden ontstaat er al een zekere positie-specialisatie. Toch blijft het aangewezen dat spelers van J18 op meer dan één positie uitgespeeld worden. Op training trainen de J18 nog op de technieken voor alle posities. Positiespecialisatie op training blijft nog eerder beperkt.

Op verdedigend vlak worden de basistechnieken steeds goed ingeoeffend. J18 zouden de 3-2-1-verdediging, de 4-2-verdediging en de 3-3-verdediging goed moeten beheersen en vlot tussen die verschillende verdedigingstactieken moeten kunnen schakelen. Zij maken kennis met de andere combinaties zoals 6-0, 5-1, 5+1, 4+2 maar oefenen die nog niet systematisch op wedstrijden. Zij moeten wel leren wanneer mandekking aangewezen is en in bepaalde situatie provocaties doen om doelschot bij aanvallers uit te lokken of in balbezit te komen.

Bij J18 wordt er al specifieke doelmannetraining gegeven, tijdens de gewone training en geregeld apart door een doelmannetrainer. Een doelman leert ook situaties uitlokken, een schijnbeweging doen en posities kiezen bij 6-meterworpen en 7-meterworpen. Samenwerking met verdedigingsblok wordt al af en toe ingeoeffend.

Op het fysieke vlak wordt er bij J18 al specifieke kracht- en stabilisatietraining gegeven. Ook weerstandstraining komt al aan bod. Bij krachttraining is er nog enige voorzichtigheid geboden bij eerstejaars. Bij sommige jongens is de lichamelijke ontwikkeling van de puberteit nog niet voltooid.

Op het mentale vlak neemt de zin voor verantwoordelijkheid toe. J18 moeten tijdens trainingen en wedstrijden hun verantwoordelijkheid voor het goede verloop opnemen. Zij nemen ook verantwoordelijkheid buiten hun team als jeugdscheidsrechter en helpen mee aan nevenactiviteiten binnen de club.

J18 moeten ook onder druk leren strijden voor een overwinning. Zij moeten ook kritiek leren accepteren en daaruit kansen voor verbetering leren zien.

Verder moeten zij hun schoolwerk leren plannen om conflicten met trainingen en wedstrijden te vermijden. Zij moeten ook aangesproken worden wanneer hun levenswijze op het vlak van voeding, alcoholgebruik, nachtrust niet in overeenstemming is met wat van een sportman verwacht mag worden. Zij moeten bereid zijn met de trainer hierover een gesprek aan te gaan.

In bijlage vindt u de lijst van specifieke vaardigheden waarop getraind moet worden.

4.3 Opleidingsplan per ploeg

Spelers worden normaal in groepen verdeeld volgens leeftijd. Wanneer er meerdere ploegen in één leeftijdscategorie zijn, worden die ook verdeeld volgens leeftijd wanneer de aantallen dit toelaten. In andere gevallen wordt er op basis van andere criteria verdeeld. Er wordt niet noodzakelijk uitgegaan van een goede A-ploeg en een minder goede B-ploeg. Bij voorkeur wordt vooral gestreefd naar twee

evenwichtig opgebouwde ploegen. Een uitzondering zijn de wedstrijden voor de V.H.V-eindronden. Daar wordt dan wel met de “beste” ploeg aangetreden.

Bij J18 kunnen spelers al voor een wedstrijd geselecteerd worden op basis van trainingsfrequentie, trainingsinzet en fysieke of technische kwaliteiten.

Op dit ogenblik kennen de jeugdtrainers elkaars spelers vrij goed door geregeld wedstrijden en/of trainingen van elkaars ploegen bij te wonen of over te nemen. Daardoor kennen zij vrij goed de instroom bij het begin van het seizoen en de voorgeschiedenis van elke individuele spelers.

J8 en J10

De J8 en J10 krijgen twee trainingen per week.

Zij spelen geen competitie. Zij spelen zes keer per jaar tornooitjes tegen leeftijdsgenoten. Hiervan wordt geen klassement opgemaakt. De wedstrijden worden op een klein terrein (breedte handbalveld) gespeeld, vijf tegen vijf, met aangepaste doelen.

Bij de J10 en de J8 wordt gekozen voor trainers met goede didactische vaardigheden bij het omgaan met jongere kinderen en met creativiteit voor het ontwikkelen van gevarieerde trainingen. Alhoewel deze eigenschappen voor elke leeftijdsgroep belangrijk zijn, zijn deze voor J8 en J10 essentieel. Een diploma van jeugdtrainer-initiator of een onderwijskundige opleiding in sport zijn hier minimale vereisten. De trainer kan bijgestaan worden door een assistent die de opleiding aspirant-initiator volgde. De trainers moeten ook een goed contact met de ouders hebben en hun vertrouwen kunnen winnen.

Wij hebben er ook geen probleem mee dat een speler handbal met een andere sport combineert. Dat kan alleen maar zijn bewegingsvaardigheden ten goede komen.

Uitgebreide handbalervaring is voor een trainer J10 geen vereiste. De trainer J10 moet vooral de basistechniek van de handbal goed kunnen aanleren.

J12 en M13

De J12 krijgen twee trainingen per week.

Zij spelen competitie op groot terrein, maar met verlaagde doelen. Daarnaast spelen zij af en toe per jaar tornooitjes op een klein terrein (breedte handbalveld) gespeeld, vijf tegen vijf, met aangepaste doelen. Hier kunnen de jongere spelers extra kansen krijgen.

Wij hebben er ook geen probleem mee dat een speler handbal met een andere sport combineert. Dat kan alleen maar zijn bewegingsvaardigheden ten goede komen.

Voor de trainers J12 gelden dezelfde vereisten als voor de trainers J10 en J8. Voldoende handbalervaring is hier wel gewenst aangezien de basistechnieken van handbal aangeleerd dienen te worden.

J14

De J14 krijgen drie trainingen per week. Zij spelen in competitie op een groot handbalveld, zeven tegen zeven.

De spelers proberen op zeker twee trainingen aanwezig te zijn en bij voorkeur drie. Zij verwittigen de trainer op tijd wanneer zij op een training en wedstrijd niet aanwezig kunnen zijn.

Het is geen probleem als zij handbal combineren met een andere sport. Dit kan alleen maar hun ontwikkeling bevorderen. In dat geval is het geen probleem dat zij niet op alle wedstrijden of trainingen aanwezig zijn.

Een trainer J14 is minimum jeugdtrainer-initiator. De trainer is erg goed in het aanleren van de basistechnieken van handbal en kan dit op een goed doordachte en creatieve wijze. Een trainer J14 corrigeert de basistechniek voortdurend. Het is essentieel dat bij de J14 geen verkeerde zaken aangeleerd worden. Het is daarom belangrijk dat de trainer zelf handbalervaring heeft en oog heeft voor detail.

De trainer J14 heeft ook oog voor spelplezier. Hij kan ervoor zorgen dat de spelers handbal een “toffe” sport vinden zodat zij uiteindelijk voor handbal kiezen. De trainer laat niet alleen de sterkste spelers aan bod komen, maar geeft iedereen voldoende speelkansen. Spelplezier primeert over competitiviteit. De spelers moeten echter geleerd worden een hele wedstrijd geconcentreerd te blijven zodat ze op hun niveau blijven spelen en niet nonchalant worden.

De trainer geeft het goede voorbeeld door respect op te brengen voor de scheidsrechters en de tegenstanders.

De trainer legt ook vlot contact met de ouders en spreekt geregeld met de ouders over de vorderingen van hun kind.

Voor de meisjes is er op die leeftijd een aparte ploeg.

J16

De J16 trainen drie keer per week. Zij spelen in competitie in regio. Er wordt ook naar gestreefd deel te nemen aan de V.H.V-competitie. Er is een aparte meisjesploeg op die leeftijd.

Er wordt van J16 verwacht dat ze drie keer per week trainen en op de meeste wedstrijden aanwezig zijn. Zij verwittigen hun trainer tijdig bij afwezigheid. Kinderen die een andere sport beoefenden, kiezen nu bij voorkeur voluit voor handbal.

De trainer is minimaal jeugdtrainer-initiator en heeft een voldoende technische en tactische handbalbagage. De trainer moet vooral veel aandacht hebben voor een correcte basistechniek en de spelers op die punten geregeld corrigeren. Coaching en het geven van aanwijzingen tijdens de wedstrijden wordt belangrijker dan bij J14. De trainer moet de basis van verdedigings- en aanvalstechniek goed beheersen.

In wedstrijden en trainingen geeft de trainer opbouwende en motiverende opmerkingen. Zelfs in wedstrijd situaties wordt een positieve houding van de trainer verwacht. De trainer zal ook zwakkere spelers voldoende speelkansen geven op een manier die vermijdt dat de medespelers hierdoor gefrustreerd geraken.

De trainer leert de J16 respect voor materiaal, voor spelregels, voor de scheidsrechter en voor de tegenstander. Hij brengt ook het aspect gezonde voeding ter sprake.

Iedereen volgt of heeft de cursus jeugdscheidsrechter gevolgd en fluiten wedstrijden van de jongere ploegen. De trainer stimuleert dit actief.

De doelmannen J16 worden geregeld apart begeleid door een keeperstrainer.

J18

De J18 trainen drie keer per week. De J18 spelen in competitie in West-Vlaanderen en Oost-Vlaanderen. De J18 spelen niet meer gemengd. Voorlopig hebben we enkel jongens.

J18 maken nu de keuze voor handbal en proberen op alle trainingen en wedstrijden aanwezig te zijn. Zij plannen hun studies en vrije tijd oordeelkundig om dit mogelijk te maken. Zij bespreken knelpunten met hun trainer en ouders.

Een trainer J18 is bij voorkeur trainer-B en heeft voldoende handbalervaring. Hij moet oog hebben voor technische correctheid, maar ook in staat zijn de J18 tactisch iets bij te brengen, zowel tijdens wedstrijden als tijdens trainingen.

Hij is in staat om ongepast gedrag (niet verwittigen bij afwezigheid, gebrek aan inzet of concentratie, gebrek aan gezonde levenswijze, ...) met de J18 te bespreken en in dit verband tijdig op te treden zonder te "schoolmeesterachtig" te reageren. Hij slaagt erin voldoende inzet en discipline bij de J18 af te dwingen.

5 Bijlagen

5.1 Opsomming specifieke vaardigheden per ploeg

J8(6-8 jaar)

Aanval

Inoefenen via spelvormen van:

- Starten en stoppen
- Springen en lopen
- Gevoel van ritme
- Werpen
- Trekken en duwen

- Bovenhand en onderhands vangen
- Een rollende bal vangen
- Een stuitende bal vangen
- Vangen van de bal in beweging
- Bovenhandse pas (frontaal)
- Slagworp (werpen op een doel)
- Dribbel

Kennismaking met:

- Dribbelen in beweging (met richtingsveranderingen, om speler uit te schakelen)
- Laterale pas
- Vrijlopen in functie van aanspeelbaarheid, de tegenstrever en de medespelers
- Driepasritme voor worp
- Sprongworp
- 2:1-situaties

Verdediging

Via spelvormen kennismaken met:

- Zijwaarts schuiven
- Voorwaarts en achterwaarts bewegen in alle richtingen
- Een speler dekken: mandekking over hele speelveld
- Een vrije bal veroveren

Doelman

Kennismaking met:

- Basishouding.
- Bal vangen met twee handen.
- Bal stoppen met de voet.

J10

Aanval

Inoefenen via spelvormen van:

- Starten en stoppen
- Springen en lopen
- Gevoel van ritme
- Werpen
- Trekken en duwen
- Bovenhand en onderhands vangen
- Een rollende bal vangen

- Een stuitende bal vangen
- Vangen van de bal in beweging
- Bovenhandse pas (frontaal)
- Slagworp (werpen op een doel)
- Sprongworp
- Dribbelen in beweging (met richtingsveranderingen, om speler uit te schakelen)
- Laterale pas
- Vrijlopen in functie van aanspeelbaarheid, de tegenstrever en de medespelers
- Driepasritme voor worp
- Sprongworp
- 2:1-situaties

Verdediging

Via spelvormen kennismaken met:

- Zijwaarts schuiven
- Voorwaarts en achterwaarts bewegen in alle richtingen
- Een speler dekken: mandekking over hele speelveld
- Een vrije bal veroveren

Doelman

Kennismaking met:

- Basishouding.
- Bal vangen met twee handen.
- Bal stoppen met de voet.

J12

De basisvaardigheden die bij de J10 werden ingeoeffend worden nog steeds via partijspelen en spelvormen ingeoeffend.

We vermelden hier de vaardigheden die er bij J12 bijkomen of systematischer worden ingeoeffend.

Aanval

- Meer aandacht voor vangen van bal in beweging.
- Sprongworp na drie stappen.
- Passen over een grotere afstand (lange pas).
- Verdediger al dribbelend uitschakelen.
- Dribbelen zonder naar de bal te kijken.
- Eerste kennismaking met schijnbeweging (landing op één voet).
- Handbaldribbel.
- 2:1 verder inoefenen.
- 1:1

- Via passes per twee vorderen in het terrein (tegenaanval).
- Schijnbeweging
- Harmonica (piston).
- Door samenspel en bewegen zonder bal tegenstander uitschakelen
- Aanleren valworp

Verdediging

- Contact maken met balbezitter .
- Schuiven, voorwaarts, achterwaarts, diagonaal bewegen in functie van tegenstrever.
- Voorkomen van shot of pass .
- Veel aandacht aan betwisten van vrije bal.
- Niet alleen mandekking over hele veld, maar ook op eigen speelhelft.

Fysiek

- Vooral reactiesnelheid.

J14

In het algemeen worden de technieken die wij J12 ingeoeffend werden, verder herhaald en toegepast in meer open oefeningen waar beslissingstraining al een element vormt.

Aanval

- Goede beheersing van de bewegingvaardigheden als starten, stoppen, springen, lopen, werpen, trekken en duwen.
- Goed beheersing van het bewegen in de ruimte (ruimte gebruiken, zich vrijlopen, bewegen in functie van medespelers en de tegenstrever, give-and-go).
- Eerste oefeningen met blok of scherm.
- Goede beheersing van vangen en passes geven. Ook de laterale pass wordt goed beheerst.
- Eerste kennismaking met alternatieve pastechnieken zoals de onderhandse pass en pass achter de rug. Aan deze passes wordt nog niet veel aandacht gegeven, maar een speelse kennismaking kan zeker geen kwaad.
- Af en toe inoefenen van lange pass.
- Dribbelen moet al vlot gaan, zonder naar de bal te kijken. Tegenstander uitschakelen met dribbel wordt ook geregeld ingeoeffend.
- Goede beheersing van slagworp en sprongworp na drie stappen (zonder en met blok).
- Geregelde inoefenen van worp op hoek.
- Inoefenen valworp.
- Kennismaking en af en toe inoefenen van worp na één stap.
- Kennismaking met andere worpen: heupworp, worp in de loop, worp met uitklinken, worp met blok, ...
- Doelman leren observeren tijdens het werpen.
- Inoefenen van schijnbeweging na landing op één voet, op twee voeten, contrabeweging en vrijdraaien.

- Inoefenen handbaldribbel.
- Kennismaking en af en toe inoefenen in gesloten situaties van wissel met en zonder bal.
- Kennismaking met specifieke vaardigheden voor pivot.
- Blijvend goed inoefenen van vrijlopen bij mandekking .
- Aanval wordt georganiseerder: rondspelen in harmonica.
- Positiewissels aanleren.

Verdediging

- Goede beheersing van schuiven in alle richtingen.
- Uitstappen om contact te maken met aanvaller met bal, en tijdig terugstappen.
- Samenwerking in verdediging al inoefenen: doorgeven van aanvaller aan medespeler, hulp bieden aan medeverdediger.
- Afwisseling tussen volledige mandekking op eigen speelhelpt en meer zonegerichte mandekking op 9 of 10 meter.
- Eerste inoefening van storen van aanvalsactie.
- Nadruk op tijdig teruglopen na mislukte aanvalsactie.
- Mandekking op eigen helft afwisselen met offensieve zoneverdediging.
- Kennismaking 3-2-1-verdediging.

Doelman

- Basistechnieken van doelman worden af en toe ingeoeffend en gedemonstreerd.

Fysiek

- Enige aandacht voor lenigheid.
- Via spelvormen en baloefeningen sprongkracht, explosiviteit, werpkracht, reactiesnelheid, loopsnelheid en uithoudingsvermogen ontwikkelen.
- Al enige aandacht voor kracht en stabilisatie.

J16

Voortdurend herhalen en blijven inoefenen van de basistechnieken. Toename van uitvoeringssnelheid en beslissingstraining.

Aanval

- Variatie aan werptechnieken inoefenen (slagworp, sprongworp (1 stap, 2 stappen, 3 stappen), heupworp, uitklinken, werp in de loop, tussen twee verdedigers, ...).
- Variatie aan schijnbewegingen inoefenen.
- Werpen op hoek in alle varianten inoefenen.
- Positiewissel met en zonder bal.
- Samenwerking met pivot.
- Blok en afrol aanleren.
- Tegenaanval lange pass en korte passes.
- Overschakelen van verdediging naar aanval.

- Georganiseerde tegenaanval.
- Snelle harmonica (piston).
- Geen positiespecialisatie.

Verdediging

- Basistechnieken goed inoefenen.
- 3-2-1-verdediging goed beheersen.
- Kennismaking met 4-2-verdediging en 3-3-verdediging.
- Blokken.
- Eerste kennismaking blokken met samenwerking met doelman.

Doelman

- Basishoudingen en technieken beheersen: vangen, afweren tweehandig, afweren voet, afweren romp.
- Positionering bij hoekworp en worp van cirkelspeler.
- Lange pass.
- Lanceren snelle tegenaanval.
- Kennismaking hampelman.

Fysiek

- Verder inoefenen van elementen die bij J14 werden ingeoeffend.
- Specifiek werken op uithouding.
- Krachttraining met eigen gewicht.
- Weerstand (beperkt).

Mentaal

- Meer verantwoordelijkheid: verwittigen voor match en training.
- Jeugdscheidsrechter.
- Respect voor scheidsrechter en tegenstander.
- Aandacht voor gezonde voeding.

J18

Basistechnieken blijven inoefenen met hogere precisie en snelheid van uitvoering én beslissingstraining.

Aanval

- Betere beheersing van diverse werptechnieken. Beslissingstraining.
- Betere beheersing van een breed palet aan schijnbewegingen. Beslissingstraining.
- Kennismaking met draaibal, onderhandse pass, pass achter de rug, pass met minder goede hand.
- Blok en afrol goed inslijpen.
- Samenwerking met pivot.
- Inoefening van enkele specifieke tactische nummers.

- Geen strak tactisch keurslijf. Zelf denken en beslissen.
- Beperkte positiespecialisatie op wedstrijd, niet op training.
- Vrijworp.

Verdediging

- Beheersing van 3-2-1-verdediging, 4-2-verdediging en 3-3-verdediging. Kennismaking met andere verdedigingstactieken.
- Snelle overschakeling van één verdedigingssysteem naar een ander.
- Provocatie.

Doelman

- Specifieke doelmannetraining
- Uitlokken situaties, schijnbeweging.
- Posities bij 6-meterworpen en 7-meterworpen.
- Samenwerking met verdedigingsblok af en toe inoefenen.

Fysiek

- Kracht- en stabilisatietraining.
- Weerstandstraining.

Mentaal

- Verantwoordelijkheid nemen: combinatie met studie en ontspanning.
- Jeugdscheidsrechter.
- Presteren onder druk (winnende positie afmaken).