



Technisch beleidsplan HV BSAC 2020

Opleidingseisen HV BSAC

Voor de leeftijdscategorieën A (onder 19), B (onder 17), C (onder 15), D (onder 13), E (onder 11) en F (onder 9)-jeugd.

Inleiding:

Met ingang van het seizoen 2013-2014 wordt door het NHV onderscheid gemaakt tussen prestatief handbal en breedtesport. Waar een vereniging ook voor kiest, de belangrijkste taak van elke club is en blijft het opleiden van handballers en handbalsters. Een goede organisatie en een duidelijk technisch beleid zijn hiervoor de eerste vereisten. Het eerste is de taak van het bestuur, voor het andere is de technische commissie hoofverantwoordelijk. Als grondslag voor dit beleid en ter ondersteuning van het kader hebben wij op verzoek van bestuur en TC van HV BSAC een nieuw technisch plan opgesteld. Ons streven was een beknopte en praktische handleiding te schrijven, die trainers en trainsters als leidraad kunnen gebruiken bij het aanleren van technische en tactische vaardigheden. Het document bevat geen oefenstof maar geeft richtlijnen voor het trainen en coachen van (jeugd)spelers. Oefenstof is met name op internet in overvloed beschikbaar. De meeste trainers/sters weten zelf ook wel wáár ze moeten zoeken, maar niet wát ze voor hun team specifiek nodig hebben. Met dit technisch plan willen we duidelijk maken wat er van hen wordt verwacht, waar bij welke leeftijdsgroep de prioriteiten en accenten liggen. Zodat ze gericht kunnen gaan zoeken naar de oefenstof die daarbij past.

Het plan is ook gericht op de toekomst, voor zover die helder is; handbal is immers een sport die voortdurend in ontwikkeling en beweging is. Voor nu is het zaak om de nieuwe visie van het NHV te volgen. De Nieuwe Nederlandse Handbalvisie omvat vier kernbegrippen: snelheid-dynamiek-effectiviteit-verrassing (SDEV). Handballers moeten snel kunnen anticiperen (vooruitdenken) en reageren, dynamisch zijn in het uitvoeren van hun acties, individueel en als collectief voor resultaat gaan en inventief zijn in het bedenken en uitvoeren van creatieve oplossingen. De bond predikt offensief handbal, zowel aanvallend als verdedigend. Met veel snelheid en beweging. Die lijn willen we ook bij BSAC volgen.

Met dit plan willen we deze visie structuur geven en een rode draad aanbrenge in de opleiding van jeugdspelers. Zodat de visie ook herkenbaar wordt in het spel, waardoor de opleidingsfases (leeftijdsgroepen) beter op elkaar aansluiten en voor zowel trainers als spelers duidelijk is wat hun taken langs c.q. in het veld zijn.

Omdat bij BSAC daarnaast sportiviteit in spel en gedrag hoog in het vaandel staat, hebben we ook hiervoor richtlijnen opgesteld en als bijlage toegevoegd. Want het één kan niet zonder het ander; bij sportbeoefening horen normen en waarden die door sporters, kader én toeschouwers gerespecteerd dienen te worden.

We wensen alle kaderleden veel succes bij de uitvoering van dit technisch plan. Voor nadere toelichting en uitleg evenals hulp bij het zoeken naar oefenstof, verwijzen we graag naar de technische commissie van BSAC.



Technisch beleidsplan HV BSAC 2020

Enkele algemene richtlijnen die belangrijk zijn binnen HV BSAC.

- Zorg dat oefenstof en organisatievorm die je voor je trainingen kiest zijn aangepast aan de leeftijd van de kinderen; erg jonge kinderen (in de leeftijd van 6-10 jaar) zijn vaak nog echte individualisten, terwijl de wat hogere leeftijdscategorieën al meer dingen samen kunnen doen; zij worden wat socialer.
- Bij elke training dient beweging in allerlei vormen voorop te staan; van nature komen kinderen sporten om te bewegen, niet om stil te staan, te luisteren of in een rijtje te wachten.
- Zorg voor een gedegen opbouw van de oefenstof, maak het niet te moeilijk maar ook niet te makkelijk. Zorg dat er voor elk kind iets te leren valt, waarbij het samenspelen voorop staat.
- Sportiviteit dient vanaf het begin hoog in het vaandel te staan. Kinderen dienen van jongs af aan te leren dat het sportief “knokken om de bal” een goede zaak is maar dat je nooit iemand op een onsportieve manier dient af te stoppen. Wij als kader dienen dat vanaf het eerste begin uit te stralen. Ook het opvoedende karakter naar de ouders toe hoeven we niet te schuwen. Ook bij BSAC staan normen en waarden hoog in het vaandel.
- Er dient in de training voor de jeugd t/m 12 jaar vooral veel aandacht te zijn voor de ontwikkeling van de techniek, tactiek komt daarna.
- Wanneer in een leeftijdscategorie meerdere teams geformeerd (kunnen) worden, dan wordt bij de samenstelling vanaf de C jeugd (-15 jaar) onderscheid gemaakt in kwaliteit en talent. Bij de jongere leeftijdscategorieën wordt in zo een situatie ook gekeken naar het sociale samenhang binnen een team (school, vriendschappen).
- De team samenstelling is in eerste lijn een zaak van trainers en coaches en wordt vervolgens in overleg met TC definitief gemaakt.
- Begeleiding van de jeugdige trainers.
- Ouders betrekken bij de hobby van hun kinderen.
- Talentontwikkeling i.c.m. Handbal Venlo en Bevo HC. Denk hierbij aan de regiotrainingen bij Scholengemeenschap Valuas of de talententraining bij Bevo HC.
- Overleggen van het VOG van trainers/coaches, kosten worden gedragen door HV BSAC.
- Tot en met de A-jeugd wordt er in de schoolvakanties niet getraind. Wanneer de teams toch willen trainen, dan kan dit worden gecommuniceerd met de TC.



Technisch beleidsplan HV BSAC 2020

F-jeugd:

In deze leeftijdscategorie dient het accent te liggen op algemeen vormende oefeningen. Maak gebruik van het plezier dat de kinderen vanuit zichzelf al hebben in het bewegen. Maak bewegen leuk. De teams bestaan uit max 8 spelers per team zowel met de wedstrijden als de trainingen. Er wordt in deze leeftijdscategorie 1x in de week in de sporthal getraind.

Bewegingsgebieden:

(Zonder bal)

- Lopen, rennen, sprinten.
- Starten en stoppen.
- Wenden, keren en draaien.
- Huppelen en galopperen.
- Springen en landen.
- Vallen en rollen.
- Duwen en trekken.
- Balans en stabiliteit.

Vaardigheden:

(Met bal)

- Vangen.
- Mikken.
- Werpen.
- Balbehendigheid.
- Vrijlopen.
- Passeren.
- Storen.
- Onderscheppen.

Verdedigen:

(Bal afpakken)

- Eén tegen één; hier begint al het offensieve karakter dat een verdediging moet hebben. Het gaat hier om zo snel mogelijk van terugveroveren van de bal. Richtlijnen zijn gesteld door het NHV.
- Minimaal 3 spelers buiten de 9 meterlijn om de tegenstander het meteen moeilijk te maken met de opbouw van de aanval. Wanneer de tegenstander ook binnen het 9 metergebied komt, dan mogen de offensieve spelers ook mee verdedigen binnen dit 9 metergebied.
- Doelverdedigen is ook een belangrijk onderdeel van het handbal. In deze leeftijdscategorie dragen alle spelers hun steentje bij. Wijs twee spelers vooraf de wedstrijd/training aan dat ze op deze dag als doelverdediger fungeren. Gebruik de blauwe foamballen die in de kast liggen.



Technisch beleidsplan HV BSAC 2020

Algemeen:

- Alles in spelvorm.
- Erg veel tijd besteden aan variatie, creativiteit, voorkom voorspelbaarheid.
- Begin na de warming-up met de moeilijke onderdelen. Kinderen leren het makkelijkst aan het begin van de training.
- Zorg voor veel herhaling. Kinderen vinden het leuk om te laten zien wat ze al geleerd hebben.



Technisch beleidsplan HV BSAC 2020

E-jeugd:

Uitbreiding van onder de H en F jeugd genoemde technische zaken.

Ook in deze leeftijdscategorie dient het accent nog te liggen op veel bewegen; Zorg voor veel variatie. De teams bestaan uit max 9 spelers voor een wedstrijd en 10 spelers voor de training. Er wordt in deze leeftijdscategorie 1x in de week in de sporthal getraind.

Basisvaardigheden:

Aanval:

- Komen tot doelschot (strekworpsprongworp-valworp)
- Verplaatsen met en zonder bal, dribbelen en overspelen.
- Steunen van medespeler, vrijlopen.
- Druk en beweging op de verdediger en langs/naast de verdediger.
 - Beide aanvalsbewegingen goed aanleren. De ruimte ligt vaak voorbij de verdediger.
- Minimaal 3 spelers buiten de 9 meterlijn om de tegenstander het meteen moeilijk te maken met de opbouw van de aanval. Wanneer de tegenstander ook binnen het 9 metergebied komt, dan mogen de offensieve spelers ook mee verdedigen binnen dit 9 metergebied.

Verdediging:

- Voorkomen van doelschot, blokken van strekwerpen sprongworp.
- Veroveren van de bal bij dribbelen en onderscheppen van vliegende ballen.
- Storen tegenspeler, balwegen verstoren en loopwegen verstoren.

Persoonlijke vaardigheden:

- Voetenwerk, met en zonder bal, springen, huppelen, hinkelen en ladderren.
- Vrijlopen, oriënteren in de ruimte. Waar ben ik en waar zijn de anderen.
- Alles in spelvorm.
- Veel variatie, creativiteit positief beoordelen.
- Begin na de warming-up aan de moeilijke zaken die je aan wil leren.
- Zorg voor veel herhaling.

Werpen en vangen:

- Maak gebruik van veel verschillende ballen van verschillende materie en formaten.

Verdedigen:

- Eén tegen één; hier beginnen we al het offensieve karakter dat een verdediging moet hebben, terugveroveren van de bal op een zo snel mogelijke manier.
- Doelverdedigen is ook een belangrijk onderdeel van het handbal. In deze leeftijdscategorie dragen alle spelers hun steentje bij. Wijs twee spelers vooraf de wedstrijd/training aan dat ze op deze dag als doelverdediger fungeren. Gebruik de blauwe foamballen die in de kast liggen.



Technisch beleidsplan HV BSAC 2020

D-jeugd:

Uitbreiding van onder de E-jeugd genoemde technische vaardigheden. In deze categorie verschuift het accent meer naar handbal, ergens in het midden tussen prestatief en recreatief. Maak het verschil tussen een D1 en D2. Echter het plezier van beleven en bewegen moet voorop blijven staan. Er wordt in deze leeftijdscategorie 1x in de week in de sporthal getraind.

- De spelers kunnen nadenken over hun techniek.
- Basistechnieken steeds verder verfijnen, nauwkeurig. Hier gaat veel energie inzitten van de trainers naar de spelers toe.
- De kinderen zijn bereid om echt te trainen en te oefenen om het goed te doen.
- Op deze leeftijd leren ze heel makkelijk diverse technieken aan.

Technische elementen:

Aanval.

- Individuele bewegingstechnieken.
 - Lopen
 - Vallen
 - Springen
 - Het werpen op doel
 - Strekworp uit stand
 - Strekworp uit loop, doorloopschot.
 - Heupworp
 - Sprongworp, hoog
 - Sprongworp ver
 - Valworp: frontaal en uit draai.
- Druk en beweging op de verdediger en langs/naast de verdediger.
 - Beide aanvalsbewegingen goed aanleren. De ruimte ligt vaak voorbij/achter de verdediger.

Verdediging.

- Individuele bewegingstechnieken.
 - Houding.
 - Lopen.
 - Uitstappen/terugstappen.
 - Schuiven.
 - Voorkomen doelschot blokken:
 - Strekworp
 - Heupworp
 - Sprongworp
- Minimaal 3 spelers buiten de 9 meterlijn om de tegenstander het meteen moeilijk te maken met de opbouw van de aanval. Wanneer de tegenstander ook binnen het 9 metergebied komt, dan mogen de offensieve spelers ook mee verdedigen binnen dit 9 metergebied.
- Doelverdedigen is ook een belangrijk onderdeel van het handbal. In deze leeftijdscategorie dragen alle spelers hun steentje bij. Wijs twee spelers vooraf de wedstrijd/training aan dat ze op deze dag als doelverdediger fungeren.



Technisch beleidsplan HV BSAC 2020

C-jeugd:

Uitbreiding van de onder D genoemde technische zaken. In deze categorie wordt er meer prestatiegericht gewerkt. Er kan in deze leeftijdscategorie 2x in de week getraind worden, waarvan 1x minimaal in de sporthal.

- Uitbreiding vooral en zeker zoeken in het uitvoeren van alle technieken in beweging en met steeds meer weerstand. Dit is met het oog naar de B-jeugd.

Technische elementen:

Aanval:

- Individuele bewegingstechniek
 - Lopen
 - Vallen
 - Springen
 - Doelschot
 - Streckworp uit stand
 - Streckworp uit loop
 - Heupworp
 - Sprongworp: hoog
 - Sprongworp: ver
 - Valworp: frontaal
 - Valworp: uit de draai
 - Werpen/afspelen
 - Streckworp
 - Sprongworp
 - Stoot/druk-worp
 - Vangen met 2 handen
 - Vangen met 1 hand
 - Vangen op gezichtshoogte en laag
 - Met 1 hand rollende bal oppakken
 - Bal in beweging aannemen
- Druk en beweging op de verdediger en langs/naast de verdediger.
 - Beide aanvalsbewegingen goed aanleren. De ruimte ligt vaak voorbij/achter de verdediger.



Technisch beleidsplan HV BSAC 2020

Verdediging:

- Individuele bewegingstechniek
 - Houding
 - Lopen
 - Uitstappen/terugstappen
 - Schuiven
 - Voorkomen doelschot
 - Blokken van:
 - Streckworp
 - Heupworp
 - Sprongworp
- Verdedigen van valworp
- Wegtikken van de bal bij alle schoten
- Wegtikken van de bal bij dribbelen/stuiten
- Aan en afspelen.
- Contact verdedigen van balbezitter
 - Blokkeren loopweg
 - Naar buiten dringen en tevens schotarm verdedigen
 - Sper oplossen
- Minimaal 1 speler buiten de 9 meterlijn om de tegenstander het meteen moeilijk te maken met de opbouw van de aanval.
- Diverse verdedigingsvormen aanleren. 6-0, 5-1, 3-2-1.

Aandachtspunten

Aanval:

Technieken herhalen, verbeteren en inslijpen.

Bal spelen en ontvangen in beweging

Dubbele sprongworp

Heupworp

Molenwiek

Schijnbewegingen in combinatie met worpen, op de verdediger en langs/naast de verdediger.

Werpoefeningen op alle posities

Verdediging:

Herhalen en verbeteren

Belangrijk aspect is het leren anticiperen op de balbewegingen, onderscheppen van de bal, terwijl je de aanvaller niet uit het oog verliest.

Dwarse houding met verdedigen.

Sta altijd klaar om in de aanval te gaan, gretig en alert zijn.

Van aanval naar verdediging hou het spel in de gaten en weet waar je tegenstander is met bal.



Technisch beleidsplan HV BSAC 2020

Sportiviteit:

Het sportieve aspect altijd bewaken en laten uitvoeren. Desnoods speler op de bank zetten wanneer sportiviteit niet in acht wordt genomen.

Doelverdedigers:

Meer specialisatie en speciale trainingsuren voor doelverdedigers.

Schotarm verdediging, of andere afspraken maken in overleg met je doelverdediger.

Standaard is dat de verdediger altijd de schotarm verdedigt.



Technisch beleidsplan HV BSAC 2020

B-jeugd:

Er wordt in deze leeftijdscategorie 2x in de week getraind worden, waarvan 1x minimaal in de sporthal.

Techniek:

Uitbreiding van de onder c genoemde zaken

In deze categorie wordt er meer prestatiegericht gewerkt.

- Technieken herhalen, verbeteren, inslijpen
- Bal spelen en ontvangen in beweging
- Dubbele sprongworp
- Heupworp
- Molendraai (doorhalen van hele arm)
- Schijnbewegingen in combinatie met worpen
- Werp oefeningen op alle posities;
- Schotvariatie (over het verkeerde been, sprong- en strekworp tegen de hand, valworp, sprongvalworp, afzet met verkeerde been, draaibal)
- Basisbewegingen per positie.
- Aanzetten tussen de verdedigers
- Druk en beweging op de verdediger en langs/naast de verdediger.
 - Beide aanvalsbewegingen goed aanleren. De ruimte ligt vaak voorbij de verdediger.

Verdediging:

- Herhalen en verbeteren
- Belangrijk is het anticiperen op de balbewegingen; probeer de bal te onderscheppen, terwijl je toch je aanvaller in de gaten houdt.
- Sta "dwars" te verdedigen, heb aandacht voor de armen
- Ben gretig, alert, altijd klaar om snel over te schakelen naar de aanval
- Bij teruglopen naar de verdediging, kijk om en houd de bal en tegenstander in de gaten.
- Samenwerken in dekking (overgeven/overnemen, rugdekking, helpen, blok, dubbelblok)
- Automatiseren van anticiperend – offensief verdedigen
- Aanleren van defensieve verdedigingsprincipes (uitstappen, blokken)
- 1 tegen 1-gedrag in de offensieve dekking verbeteren/versterken
- Opstelling t.o.v. aanvaller (schotarm-zijde), leren onderkennen van mogelijkheden om te helpen en rugdekking te geven.
- Blokken (hoek keeper, hoek verdediger), samenspel tussen keeper en verdediging
- Overgaan van verdedigen in de ruimte naar verdedigen in samenhang.



Technisch beleidsplan HV BSAC 2020

Doelverdedigers:

- Meer specialisatie; extra keeperstraining
- Samenspel tussen keepers en verdediging; wie neemt welke hoek, zodat je aanvaller dwingt te schieten in hoek waar keeper staat

Tactiek:

Zoals je ziet wordt bij de B-jeugd ook het tactische aspect meegenomen. Het is goed dat er al enige aandacht wordt geschonken bij de C en D jeugd maar bij de B-jeugd wordt er nu pas eindelijk iets verwacht van de jeugd om mee te denken in aanvalspatronen en verdedigingspatronen. Speelwijze en handbalvisie HV BSAC zijn hierin heel belangrijk.

- **Specifieke aanvalsposities versus allround-speler** (men heeft het steeds meer over allround-spelers, immers door het vele bewegen komen spelers op allerlei plekken in de aanval te staan en dienen daar ook af te kunnen ronden)
- Juiste volgorde: eerst vol voor eigen kans, waarbij afspelen of aanspelen altijd een optie is
- Gevarieerd aanspelen van de cirkelloper
- Wissels
- Uitbreiden sper; hoe kom jezelf vrij (Jetje)
- Met druk rondspelen van de bal in harmonicabeweging (golfbeweging)
- Verdere verbetering van het doorgeven en praten in de verdediging (met keeper)
- Agressief, offensief en balgericht verdedigen
- Het één tegen één verdedigen; en aanvallend leren spelen bij een offensieve verdediging.
- Eenvoudige aanvalspatroontjes bijv, korte en lange wissel, hoekhalen
- Ontwikkelen van de speelfases: concept voor 1^{ste} en 2^{de} fase en de overgang naar de 3^{de} fase (spelopbouw)
- Overgang van de hoekspelers en MO naar de cirkel (van 3:3 naar 2:4)
- Aanleren van het principe: bij 6:0 verdediging spelen we wissels (kruisen) en tegen offensieve dekkingen spelen we overgangen en sperren/afzetten
- Beslissingstraining
- Verbeteren van het overschakelen: 1^{ste} en 2^{de} fase
- Basisvaardigheden voor groepstactiek (stoten, kruisen, sper)
- Verbetering van het samenspelen
- Basisvaardigheden samenwerken in de dekking: overgeven/overnemen, schuiven richting bal, maken van tactische driehoek
- Doel van verdedigen: bal veroveren!
- Aanvallende acties proberen te "lezen" met als doel overtal aan balzijde
- Overschakelen tussen meer offensieve en meer defensieve verdedigingsgedrag.



Technisch beleidsplan HV BSAC 2020

A-jeugd:

Opmerking.

Voor de trainers van de hoogste jeugdcategory geldt dat ze aan alle opleidingsvormen en eisen van de lagere leeftijdscategorieën goed moeten doornemen. Dit vormt de basis voor al datgene dat ze in hun/haar eigen categorie hebben moeten aanleren. Hierop bouwen de trainers van de A jeugd en de Senioren teams op verder. Er wordt in deze leeftijdscategorie 2x in de week getraind worden, waarvan 1x minimaal in de sporthal.

Techniek:

- Uitbouwen van de in de lagere categorieën aangeboden oefenstof.
- De A jeugd is het verlengstuk naar de Senioren; er zijn veel contacten met de hoofdtrainers van Dames 1 en Heren 1.
- De doorlopende leerlijn trachten we zo soepel mogelijk te laten verlopen. Drempelverlagend werken en veel trainingsmomenten met de Seniorengroepen regelen.
- Drempelverhogend werken in het technisch/tactisch spel.
- Belangrijk is het om de creativiteit positief te beïnvloeden. Vangen met 1 hand, meenemen van rollende ballen met 1 hand, draiballen, vliegertjes en meer van deze leuke aanpassingen binnen het handbalspel.

Tactisch:

Aanvallen

Hierin gaan we geleidelijk aan naar een werkwijze die we bij de A-jeugd willen gaan hanteren. Deze zitten namelijk in de overgang naar de senioren, waar ze al dan niet al eerste ervaringen mee op gaan doen.

Groot gedeelte van de hieronder beschreven zaken zullen we dus ook bij de A-jeugd terugzien.

- We gaan ons op 2 verdedigingssystemen concentreren, waarbij we zowel verdedigend als aanvallend creatief moeten leren omgaan met de geboden mogelijkheden.
- Probeer door op specifieke manieren te verdedigen (bijvoorbeeld uitdekken van hoekspeler) de aanval dingen op te leggen.
- Het inlopen van de hoekspelers en het doorlopen naar de andere hoek
- Zo ruim en gevarieerd mogelijk de verschillende verdedigingstechnieken toepassen om de aanval van de tegenpartij te bemoeilijken
- Verrassing, variatie en dynamiek moeten de boventoon voeren.
- De “snelle beginworp” na een doelpunt
- De “overtal”- en “ondertal” situatie, zowel aanvallend als verdedigend.
- Zelf initiatief nemen
- Afspraken maken zowel in als buiten het veld
- Heb aandacht voor een goede hygiëne.



Technisch beleidsplan HV BSAC 2020

Verdedigen:

- We propageren bij BSAC een offensieve dekking. Het goed verdedigen is de basis voor een overwinning
 1. 5 – 1
 2. 3 – 2 – 1
 3. 6 – 0, hoe hoger het niveau, hoe defensiever het verdedigingsmodel.
 4. mandekking
- We concentreren ons op 2 verdedigingssystemen, waarbij we zowel verdedigend als aanvallend creatief moeten leren omgaan met de geboden mogelijkheden.
- Probeer door op specifieke manieren te verdedigen (bijvoorbeeld uitdekken van hoekspeler) de aanval dingen op te leggen; zo hou je als verdediging het initiatief i.p.v. de aanvaller Dit maakt het verdedigen makkelijker en bemoeilijkt het aanvallen
- Het inlopen van de hoekspelers en het doorlopen naar de andere hoek
- Creatief omgaan met de door de verdediging geboden mogelijkheden, niet rigide “vastzitten” in voorgeprogrammeerde spelpatronen;
- Verrassing, variatie en dynamiek moeten de boventoon voeren.
- De “snelle beginworp” na een doelpunt
- De “overtal”- en “ondertal” situatie
- Het “kunnen lezen” van een handbalsituatie. Aanvallende impulsen van de tegenstander en denken in oplossingen in de verdediging.
- Zelf initiatief nemen in het belang van het team.
- Speldiscipline; hou je aan afspraken zowel in als buiten het veld
- Heb aandacht voor een goede hygiëne

Sportiviteit:

In deze leeftijdscategorie is winnen belangrijk maar mag niet over de normen en waarden heen gaan die we binnen HV BSAC hebben afgesproken. Een A1 team heeft een andere insteek naar de competitie dan een A2. Dat geldt voor alle categorieën.



Technisch beleidsplan HV BSAC 2020

Conditie

F-en H-jeugd:

Uithoudingsvermogen en herstelkracht worden bij jonge kinderen automatisch ontwikkeld door

- Veel in beweging te zijn!!
- Voorkom dat kinderen in een rijtje staan te wachten totdat ze aan de beurt zijn !
- Een grote betrokkenheid
- Beweeglijkheid, coördinatie en het vergroten van snelheid van handelen worden zo ontwikkeld.
- Uithoudingsvermogen en herstelkracht worden bij jonge kinderen automatisch ontwikkeld.

E-jeugd:

Uithoudingsvermogen en herstelkracht worden bij jonge kinderen automatisch ontwikkeld door

- Veel in beweging te zijn!!
- Voorkom dat kinderen in een rijtje staan te wachten totdat ze aan de beurt zijn !
- Een grote betrokkenheid
- Beweeglijkheid, coördinatie en het vergroten van snelheid van handelen worden zo ontwikkeld.
- Uithoudingsvermogen en herstelkracht worden bij jonge kinderen automatisch ontwikkeld.

D-jeugd:

Ook hier geldt dat de conditie en het herstelvermogen het beste worden verbeterd in spelvorm.

- Als er “gespeeld” wordt ga je als sporter het makkelijkste naar je “grens” en juist door die grens op te zoeken verbeter je de conditie van de groep.
- Zoek naar gevarieerde spelvormen.

C-jeugd:

Ook hier geldt dat de conditie en het herstelvermogen het beste worden verbeterd in spelvorm.

- Als er “gespeeld” wordt ga je als sporter het makkelijkste naar je “grens” en juist door die grens op te zoeken verbeter je de conditie van de groep.
- Zoek naar gevarieerde spelvormen
- Werken aan kracht, snelheid, coördinatie en evenwicht; alles in oefeningen met de bal.

B-jeugd:

Hier geldt dat de conditie en het herstelvermogen het beste worden verbeterd in spel en oefenvormen (oefeningen).

- Zorg voor gevarieerde vormen, zowel bij spel als oefeningen.
- Werken aan kracht, snelheid, coördinatie en evenwicht; alles in oefeningen met de bal.

A-jeugd:

- Coördinatie
- Explosieve snelheid
- Krachttraining
- Evenwicht



Technisch beleidsplan HV BSAC 2020

Tot slot

Handbal is en blijft een mooie sport en ook voor Maasbree een mooie aanvulling op het totaal aanbod voor jeugdige spelers, volwassenen . Prestatie gericht of recreatief. Voor ieder wat wils.

Samen zullen we het moeten doen binnen de vereniging. Samen bouwen aan de toekomst van BSAC. Spelen van wedstrijden, nieuwe leden werven, bouwen aan talenten, opleiden van kaderleden, etc.

Dit technisch plan kan daarbij helpen. Om dit technisch plan goed uit te kunnen voeren is begeleiding van (jeugdige) trainers en coaches hard nodig. We kunnen en mogen de 'jonge' kaderleden niet aan hun lot overlaten. Deskundigheidsbevordering en begeleiding van 'ons' kader is daarom hard nodig.