

**Inhoud:**

1. Voorwoord
2. Hulpmiddelen
3. Basisinhoud training
4. Periodeplannen lagere jeugdteams
  - \* D-jeugd
  - \* C-jeugd
  - \* B-jeugd
5. Oefenstof

## **1. Voorwoord**

Bij deze probeer ik de jeugdtrainer een hulpdocument te bieden waaruit de trainer verschillende informatie kan putten met betrekking tot het trainerschap.

De inhoud van dit document is gerelateerd aan “De Groene Lijn” en deze zal dan ook als naslagwerk ernaast dienen om eventuele zaken uitgebreider op te zoeken.

Deze informatie is niet alleen gericht op de inhoud van de training, de oefenstof, maar biedt ook hulp bij het creëren van een sportieve en gezonde omgeving waarin optimaal kan worden getraind en waarbij daarnaast een positieve sfeer aanwezig is.

In het hoofdstuk hulpmiddelen komen een aantal hulpmiddelen aan de orde, die aan de basis kunnen staan voor een goed begin van het geven van trainingen.

Een training zal aan een aantal vereiste moeten voldoen, wil een training niet alleen leerzaam, maar ook plezierig zijn. Dit wordt in het hoofdstuk basisinhoud trainingen besproken.

Binnen een trainingsseizoen wil je als trainer bepaalde doelstellingen bereiken. Deze doelstellingen zijn vaak verdeeld in diverse bewegingsthema's, die je gedurende het seizoen probeert te bereiken.

Door middel van het maken van een periodeplan kun je thematisch en overzichtelijk te werk gaan. Natuurlijk blijft een periodeplan slechts een richtlijn waarop ten allen tijden vanaf geweken kan worden.

Het derde hoofdstuk behandelt mogelijke periodeplannen voor de lagere jeugdteams van de D, C en B.

Het document wordt afgesloten met een aantal voorbeelden van oefenstof, die gebruikt kunnen worden in de praktijk.

## 2. Hulpmiddelen

*Wat verlang je van de spelers en wat kunnen zij van jou als trainer verwachten. Maak duidelijk waar je naar toe wilt werken het komend seizoen, wat je wil proberen te bereiken en hoe.*

Een aantal zaken in en rondom de training kunnen van belang zijn om de training tot een succes te maken. Door vooraf duidelijkheid te verschaffen kan je voor jezelf en de spelers een prettig trainingsklimaat creëren waarin optimaal en met plezier getraind kan worden. De volgende zaken kunnen meehelpen tot het creëren van een gezond trainingsklimaat:

- \* Regels voorafgaand aan het seizoen
  - Doornemen
  - Hanteren
  - Controleren
  - Corrigeren

Deze regels kunnen betrekking hebben op:

- Inzet/gedrag spelers tijdens trainingen
- Aanwezigheid en afmelden training wegens ...
- Gebruik mobieltjes
- Kleding, materiaal en sieraden

- \* Voorbereiding training

Zorg voor een gedegen voorbereiding van de training, bereid vooraf de training voor (zie ook basisinhoud training/periodeplan), wees bijtijds aanwezig, zorg ervoor dat het benodigde materiaal aanwezig is en klaar staat en dat er een veilig en positief trainingsklimaat is.

- \* Houding

Een **actieve** houding werkt vaak motiverend voor de groep. Ga bijvoorbeeld dus niet zitten of vaak met de handen in de zakken langs de kant staan.

Probeer daarnaast met **enthousiasme** de spelersgroep te motiveren. Door de groep op een **positieve** manier te benaderen zal er vaak meer uit de groep komen dan wanneer je ze te negatief behandelt. Natuurlijk moet je wanneer het nodig is ook wel streng op treden om zelf de training in de hand te houden

Ook is het belangrijk om je **tactisch op te stellen** in het veld zodat je een goed **overzicht** behoud over de spelersgroep. Uiteraard kan je voor individuele begeleiding altijd in het veld komen, maar probeer daarna ook weer het overzicht te verkrijgen.

- \* Communicatie spelers – coach – andere trainers

Zorg voor een goede communicatie met de spelers, maar ook met de eventuele tweede trainer, zodat de trainingen goed op elkaar afgestemd zijn. Ook de communicatie met de coach kan ervoor zorgen dat eventueel te behandelen aandachtspunten, die in de wedstrijden naar voren komen, tijdens de trainingen extra onder de aandacht gebracht kunnen worden.

### **3. Basisinhoud training**

Een training moet zich altijd afspelen in een **veilige omgeving**, waarin een positief trainingsklimaat gecreëerd kan worden. Zorg er dus voor dat er geen voorwerpen of materialen in de omgeving zijn, die voor enige hinder of onveiligheid kunnen zorgen. Gedurende de trainingen moet er voldoende arbeid verricht kunnen worden, maar er moet ook rekening worden gehouden met de **arbeid- rustverhouding**. Maak de wachtrijen dus niet te lang, maar kies er wanneer mogelijk dan voor om de groep te splitsen en maak gebruik van een duidelijk en goedlopend **doordraaisysteem**. Hiermee behoud je de concentratie van de spelers en blijft het tempo hoog.

Een training kan op verschillende manieren worden opgebouwd. Een aantal facetten zou echter in de training altijd moeten terugkomen.

Zo zou een training de volgende basiselementen moeten bevatten:

- \* **Warming up**  
Centrale warming-up met daarin warmlopen i.c.m. diverse oefeningen (zijwaarts, armen losgooien ...)  
Uitbouw w.u. of afsluitend spel (tikspel, estafettevorm ...)
- \* **Oefenvorm**  
Hierin worden technische vaardigheden aangeleerd binnen een gesloten vorm.  
*Vb. In 2-tallen tegenover elkaar de bal overgooien - gooien/vangen*
- \* **Oefenspelvorm**  
Binnen deze vorm ligt de nadruk op het aanleren of het verbeteren van de toepassing van de aangeleerde vaardigheden uit de oefenvorm.  
*Vb. Lummelspelvorm: wordt de bal 5 x overgespeeld zonder onderschepping = punt gooien/vangen*
- \* **Spelvorm**  
Bij de spelvorm wordt het spel met aangepaste regels en/of organisatie uitgevoerd en wil je graag terugzien wat in de voorgaande vormen is aangeleerd  
*Vb. Binnen een partijvorm 4 – 4 op een klein veld mag was worden gescoord nadat de bal een x-aantal keer is overgespeeld – gooien-vangen*
- \* **Eindspel**  
In het spel moeten de aangeleerde technieken in de juiste situaties toegepast worden
- \* Afsluitend kan eventueel de training kort met de groep worden geëvalueerd, wat ging goed/fout of er kan een (tik)spel of strafworpenserie volgen ...

- \* Binnen de diverse vormen moet er uiteraard een **opbouw** inzitten van **makkelijk naar moeilijk** en moet het aansluiten op het niveau van de spelersgroep. Een goed voorbeeld om een oefening moeilijker te maken is door **met of zonder verdediger** de oefening uit te voeren en van **passief naar actief** verdedigen over te stappen.
- \* De oefeningen moeten haalbaar zijn, maar wel een **uitdaging** blijven bieden voor de spelers.
- \* Daarnaast is het handig om een **alternatief** achter de hand te hebben van de oefeningen voor het geval een oefening niet naar eigen goeddunken verloopt.
- \* Ook tijdens (oefen)spelvormen kan het niet zo lopen als gewenst, probeer dit in eerste instantie d.m.v. **coaching** te corrigeren. Mocht ook dit niet baten, leg dan het **spel stil** om het alsnog duidelijk te maken.
- \* De oefening kan het best duidelijk gemaakt worden met behulp van een **voorbeeld**. Deze kan met behulp van een **aantal aandachtspunten** waarop de spelers zich kunnen richten **centraal** worden onderbouwd. Vervolgens kunnen de spelers **individueel** begeleid worden op de punten waarop zij nog extra aandacht nodig hebben.
- \* Door het toevoegen van **spelelementen** (zoveel x overspelen = punt, verliezers = 10 x opdrukken) kan je de spelersgroep enthousiasmeren/motiveren en een extra uitdaging aan de oefening toevoegen.
- \* Met betrekking tot het **leren van de regels** is het handig spelers ook op z'n tijd in te zetten als scheidsrechter. Dit kan in de vorm van het bijhouden van de scores en langzaamaan uitgebouwd worden tot het laten fluiten van delen van wedstrijden. Maak hiervoor ook gebruik van aanwezige geblesseerde spelers langs de kant, die hiertoe in staat zijn.

#### 4. Periodeplannen lagere teams

Een periodeplan is een overzicht waarin staat welke bewegingsthema's je wilt gaan behandelen met je spelersgroep en wanneer je deze wilt behandelen gedurende het seizoen. Ook staat er een indicatie bij van hoeveel tijd je ongeveer denkt aan elk bewegingsthema te besteden en de mogelijke onderdelen die je hiervoor wilt gebruiken. Gedurende een bepaalde periode staat een bepaald bewegingsthema centraal, hier wordt de meeste aandacht aan besteed. Dit betekent echter niet dat er gedurende deze periode geen andere bewegingsthema's in de training voorkomen. Een bewegingsthema als gooien en vangen komt bijvoorbeeld in vrijwel elke training aan bod. Er is hier gekozen voor een tijdsinterval van 4 weken, deze kan natuurlijk worden aangepast aan de hand van de snelheid waarmee het resultaat behaald wordt.

In de hierna volgende periodeplannen zijn de fysieke, mentale en sociale vaardigheden, die ook aangeboden worden tijdens de trainingen, niet speciaal vermeld. Deze vaardigheden zijn namelijk in elke training verweven en zullen dus in meer of mindere mate in elke training aan bod komen. Ditzelfde geldt voor de handbalregels, maar deze staan wel bij de te behandelen bewegingsthema's extra vermeld als herinnering. De vermelde bewegingsthema's zijn uitgebreid terug te vinden in de handleiding, "**De Groene Lijn**". Een schematische overzicht is terug te vinden op blz. **33 – 39** en de betreffende oefenstof voor het maken van de trainingen wordt verder uitgebreid behandeld in deze handleiding.

## D-jeugd

*Op een speelse wijze aanleren van de basistechnieken van het handbal.*

Te bereiken bewegingsthema's:

- \* balbehendigheid
- \* gooien en vangen
- \* vrijlopen
- \* mikken en treffen
- \* tippen van de bal
- \* komen tot een doelschot en het voorkomen hiervan
- \* passeren en onderscheppen
- \* storen tegenspelers
- \* techniek aanval/verdediging
- \* basisregels handbal\*

Mogelijk periodeplan D-jeugd

<b>Tijdsperiode</b>	<b>Bewegingsthema's</b>	<b>Oefenstof</b>
Week 1 – 4	Balbehendigheid	Aanleren rollen/stuiten bal – stilstaand en in beweging met links en rechts
Week 5 – 8	Gooien en vangen	Aanleren manier van gooien/vangen (strekworp) – stilstaand en in beweging – afstand variëren
Week 9 – 12	Vrijlopen	Aanleren bewegen zonder bal in afgebakende ruimte – aanbieden – situatie 1 tegen 1
Week 13 – 16	Mikken en treffen	Aanleren manier van mikken op voorwerpen – stilstaand en in beweging – afstand variëren
Week 17 – 20	Tippen van de bal	Stilstaand en in beweging met rechts en links – wegtikken van de bal
Week 21 – 24	Komen tot een doelschot en het voorkomen hiervan	Aanleren strekschot na tippen/sprongschot en valschot – blokken schot
Week 25 – 28	Passeren en onderscheppen	Aanleren van het onderscheppen van de bal
Week 29 – 32	Storen tegenspelers	Aanleren positioneel opstellen tussen tegenstander en bal/tegenstander en doel
Week 33 - 36	Techniek aanval Techniek verdediging	Aanleren opbouw aanval Aanleren houding en manier van bewegen in de verdediging

## C-jeugd

*Het verbeteren en uitbouwen van de basistechnieken van het handbal.*

*Het aanleren van de tactische basisbeginselen.*

Te bereiken bewegingsthema's:

- \* gooien en vangen
- \* bijzondere werptechnieken
- \* vrijlopen en storen
- \* komen tot een doelschot/voorkomen van een doelschot
- \* maken van schijnbewegingen met bal
- \* passeren en onderscheppen
- \* tactiek - aanval/verdediging
- \* wedstrijdgericht
- \* hanteren basisregels\*

Mogelijk periodeplan C/B-jeugd

<b>Tijdsperiode</b>	<b>Bewegingsthema's</b>	<b>Oefenstof</b>
Week 1 – 4	Gooien en vangen	Herhalen/verbeteren manier van gooien en vangen
Week 5 – 8	Bijzondere werptechnieken	Aanleren diverse werptechnieken – heupworp/loopworp
Week 9 – 12	Vrijlopen en storen	Herhalen vrijlopen en storen Verbeteren vrijlopen/aanbieden in gelijkwaardige en overtalsituaties
Week 13 – 16	Komen tot een doelschot – voorkomen doelschot	Herhalen/verbeteren behandelde doelschoten/blokken Aanleren loopschot
Week 17 – 20	Schijnbewegingen met bal	Aanleren diverse schijnbewegingen met en zonder bal
Week 21 – 24	Passeren en onderscheppen	Herhalen onderscheppen Aanleren diverse passeertechnieken, aan en tegen werparmzijde + overhaalbeweging
Week 25 – 28	Techniek/tactiek - aanval/verdediging	Uitbouw techniek verdediging Aanleren tactische basisprincipes en teamprincipes
Week 29 – 32	Techniek/tactiek - aanval/verdediging	Vervolg bovenstaande
Week 33 – 36	Wedstrijdgericht	Toepassing behandelde bewegingsthema's



## **B-jeugd**

*Toepassen van de technische en tactische aangeleerde vaardigheden.  
Het uitbouwen van de tactische vaardigheden.*

Te bereiken bewegingsthema's:

- \* zie C-jeugd – verbeteren van deze bewegingsthema's
- \* Tactiek aanval + tactiek verdediging
- \* bekend zijn en toepassing van handbalregels\*

Periodeplan: zie bovenstaande periodeplan

## **5. Oefenstof**

In de handleiding “De Groene Lijn” is een uitgebreid aanbod van oefenstof terug te vinden. Hieronder volgen toch nog enkele oefeningen afkomstig uit de praktijk, die als aansluiting op de warming up kunnen volgen.

### Mogelijkheden als aansluiting op de warming up

#### *Volg de trainer*

Trainer voor de groep, groep volgt bewegingen trainer – voorwaarts/achterwaarts, zijwaarts links/rechts

Uitbouw/variatie:   Tempo opvoeren  
Trainer geeft de richting mondeling aan (kan het zelf moeilijker maken door soms de andere kant op te bewegen), spel in de vorm van afvalrace mogelijk  
Speler voor de groep

#### *Volg de speler*

2-tallen maken achter elkaar en de bewegingen van de speler voor je volgen – wisselen functie

Uitbouw/variatie:   Met of zonder bal  
Bal proberen af te pakken (gehele tijd of enkel bij fluitsignaal)  
1 of beide een bal

#### *Tikspel met “vrijplaats” in balbezit*

Starten met een tikspel op bv. half veld met 1 of 2 tikkers, op een begeben bal in het spel brengen. Speler in balbezit kan niet afgetikt worden.

Uitbouw/variatie:   Aantal tikkers/aantal ballen variëren  
Speelveld aanpassen groter/kleiner  
Met of zonder tippen

#### *Lummelspel*

Twee teams maken, spelers moeten de bal in bezit houden/zien te verkrijgen

Uitbouw/variatie:   Speelveld aanpassen groter/kleiner  
Spelelement toevoegen: aantal x overspelen = punt met eventueel straf (opdrukken) andere team  
Regels aanpassen: elke speler van het team moet de bal in bezit hebben gehad voor een punt  
Spelers aan weerskanten (alle kanten) buiten het speelveld positioneren kunnen aangespeeld worden ook i.c.m. met punten mogelijk

#### *Estafettevorm*

X aantal teams moeten een bepaald parcours afleggen met verschillende opdrachten

Uitbouw/variatie:   Eindeloze variatie aan opdrachten (met/zonder bal)  
Spelelement toevoegen – verliezend team ...  
Spelers teams wisselen – voorste/achterste spelers schuiven naar ...