

# *‘Het veroveren van de bal’*

Beleidsdocument HV Orion  
Handleiding voor coaches

Versie 1.0  
November 2014  
Technische Commissie HV Orion

Martijn Buijs

## Introductie

Om het spelbeeld binnen handbalvereniging Orion te stroomlijnen is door de Technische Commissie (TC) een jeugdbeleidsplan 2013-2018 gemaakt. Het doel hiervan is tweeledig;

1. een uniforme manier van spelen voor de vereniging aan te nemen
2. hiermee richting en structuur geven voor trainers en coaches

Bovenstaande doelstellingen zouden moeten leiden tot een verhoging van de spelbeleving en daarmee het spelplezier en kijkgenot van het handbal. De middelen die we hiervoor gebruiken zijn onder meer het uitdragen van eenduidig beleid, het aandragen van een trainingsplan en het geven van handvatten aan de coaches om in lijn van de trainingen te kunnen coachen.

Het uitzetten van een beleid op elk leeftijdsniveau van de vereniging heeft alleen nut als gestreefd wordt naar een beleid dat op lange termijn gevolgd en bewaakt wordt. Mede daardoor is gekozen voor het handbal waarmee ook het NHV zich de komende jaren wil profileren op nationaal vlak (districtselecties) en internationaal vlak (landelijke selecties).

Kernwoorden voor deze Nieuwe Nederlands Handbalvisie zijn Snelheid, Dynamisch, Effectief en Verrassend. Bij HV Orion hebben we dit samengevat in de spelvorm

### ***‘Het veroveren van de bal’ \****

In deze handleiding zullen we per leeftijdsklasse een korte maar krachtige leidraad geven waarop u als coach kunt (of moet) letten bij uw team. We gaan er vanuit dat dit bij u als coaches en dus bij de spelers veel duidelijkheid geeft over de speelwijze.

Als coach kunt u de handleiding gebruiken als hulpmiddel en leidraad bij het coachen van uw team. Deze handleiding moet *niet* gezien worden als een vast ‘kookboek’, meer als leidraad. Maatwerk en eigen inzicht van de coach is mogelijk en veelal noodzakelijk.

Namens de Technische Commissie

Rob Smits  
Hoofd Jeugdtrainer

Martijn Buijs  
Voorzitter HV Orion

*\* overgenomen van HV Berdos*

## Basis coachingsvaardigheden

*“Veranderen is net als nieuwe schoenen, in het begin heb je er het meeste last van”*

Als coach heb je bepaalde verantwoordelijkheden jegens je team. Deze verantwoordelijkheden veranderen naarmate je spelers ouder worden. We benoemen een aantal basisvaardigheden zodat we kunnen waarborgen dat elk team dezelfde basiscoaching krijgt zonder daarbij de individuele kwaliteiten van de coach te passeren.

Algemeen;

- Zorgen dat iedereen aanwezig of vertrek tijden weet
- Bij uitwedstrijden vervoer regelen
- Zijn er reserve shirts nodig in desbetreffende wedstrijd?
- Wie wast de shirtjes?
- Zorgen dat men minimaal 30 minuten voor aanvang van de wedstrijd aanwezig is.

Voor de wedstrijd (in de kleedkamer);

- Afspraken van de training herhalen
- Gerichte opdrachten geven aan het team en per speler/-ster
- Beginopstelling geven (vergeet keeper niet)
- Evt. korte en felle peptalk (mag/kan ook in de vorm van een yell)

Tijdens de wedstrijd – 1<sup>e</sup> helft;

- Voor de wedstrijd beginnen met een Yell; laat het team er zelf een verzinnen
- Na beginsignaal; probeer vanuit de opdrachten die gegeven zijn te coachen
- Tegenstander analyseren sterke en zwakke punten
- Niet alleen op fouten letten vooral ook goede momenten belonen

Tijdens de rust:

- Vanuit je analyse team aanwijzingen geven, positief gericht
- Herhalen van opdrachten of nieuwe opdrachten geven
- Korte peptalk (mag/kan ook in de vorm van een yell)

Tijdens de wedstrijd – 2<sup>e</sup> helft

- Na beginsignaal analyse maken van tegenstander of ze andere intenties hebben
- Na 10 minuten beslissen of extra opdrachten moeten komen; eventueel door snel door te wisselen nieuwe opdrachten duidelijk maken

Na de wedstrijd

- Op het veld kort en bondig zeggen wat je ervan vond, met Yell afsluiten
- Als nodig is in kleedkamer op rustige wijze aangeven, eerst wat er wel en daarna wat er niet goed ging
- Altijd eindig met iets positiefs; ervan uitgaande dat iedereen zijn best heeft gedaan

## Verdedigingstactieken;

Bij handbal zijn er verschillende verdedigingstactieken mogelijk.

De handbaljeugd van HV Orion verdedigt offensief, dat wil zeggen aanvallend. We willen de bal! Dat betekent dat we dus NIET 5 of 6 spelers met de hakken op de cirkel zetten, maar dat we zoveel mogelijk proberen om de aanval van de tegenstander te storen. Dit kan door enkele stoorspelers of door mandekking.

Enkele voorbeelden;

### 3-3 systeem

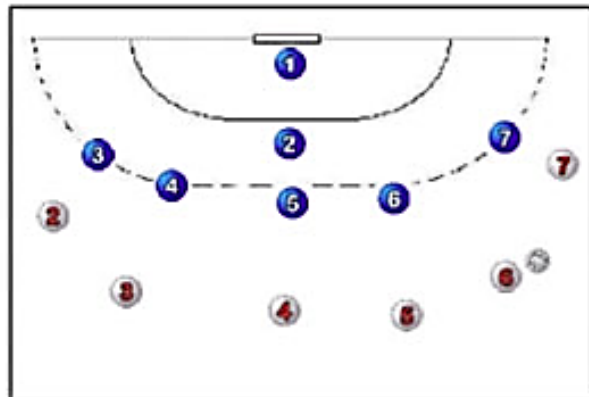
- 3 spelers staan tussen de 6- en 9-meter lijn; 3 spelers staan buiten de 9 meter lijn
- Opdracht; 2<sup>e</sup> lijn = storen aanval. Proberen de bal af te pakken
- Opdracht 1<sup>e</sup> lijn = doorgebroken spelers opvangen, rugdekking geven

*Alternatieven hiervoor zijn 4-2 of 5-1 met resp. 2 of 1 stoorspeler.*



### 1-5 systeem

- Opdracht 5 voorspeler = blijf tussen eigen doel en de tegenstander en ga altijd met je tegenstander mee
- Opdracht voor de laatste man (libro) = doorgebroken speler met de bal opvangen (rugdekking)



### Mandekking

- Opdracht = blijf tussen eigen doel en de tegenstander en ga altijd met je tegenstander mee
- Iedereen is in beweging



## E-jeugd

Leeftijdscategorie: 6 en 7 jaar

Kern: Simpel en speels

Motto: *'samen spelen; samen delen';  
iedereen doet mee, iedereen krijgt de bal*

Bij de E-jeugd stellen we een aantal eenvoudige doelen:

- Iedereen krijgt de bal
- We storen allemaal maar wel op onze eigen helft (we willen de bal!)
- We hebben geen vaste positie (ook de keeper niet)

Aandachtspunten voor de coach:

- Bewegingen zijn vaak onbewust en ongecontroleerd
- Minder corrigeren, veel positief stimuleren (positief gedrag belonen)
- Verwacht niet te veel (hou het simpel)
- Spelplezier is belangrijker dan resultaat
- Techniek leren gaat onbewust

Trainingspunten:

- Vangen , gooien en overspelen
- Vriendelijk lichamelijk contact (trekken en duwen)
- Basistechniek
- Samenwerken

## D-jeugd

Leeftijdscategorie: 8 en 9 jaar

Kern: Vrije ruimte in het veld gebruiken

Bij de D-jeugd stellen we een aantal eenvoudige doelen:

- Iedereen krijgt de bal
- We storen allemaal maar wel op onze eigen helft (we willen de bal!)
- We hebben geen vaste positie (ook de keeper niet)
- We proberen zo goed mogelijk vrij te lopen

Aandachtspunten voor de coach:

- Grove fouten moet je corrigeren (lopen, dubbel stuit etc.)
- Vrijlopen is van essentieel belang.
- Niet teveel in details treden
- Er komt een lichte vorm van bewustzijn in het leerproces
- Veel positief stimuleren (positief gedrag belonen)

Trainingspunten:

- Technisch correct vangen, gooien en overspelen
- Vriendelijk lichamelijk contact (trekken en duwen)
- Bal afpakken
- Basistechniek
- Samenwerken

## C-jeugd

Leeftijdscategorie: 10, 11 en 12 jaar

Kern: Posities

Motto: *'Liever de bal onderscheppen dan een tegendoelpunt voorkomen'*

Bij de C-jeugd stellen we de volgende doelen:

- Leren kennen en bespelen van alle posities (ook nog de keeper!)
- Gebruik maken van eigen verstand van de spelers
- Bewust systematisch verdedigen
- Focus ligt altijd op het afpakken van de bal

Aandachtspunten voor de coach:

- Individueel mogen alle technische fouten benoemd worden
- Herhaling is het toverwoord
- Steeds hogere eisen stellen aan individueel presteren
- Samenwerking stimuleren
- We verdedigen offensief
- Motiveren op basis van positiviteit

Trainingspunten:

- 3-fasen speltype uitleggen (zie onder)
- Open dekking (offensief verdedigen) + contact verdedigen
- Techniek als gecoördineerde beweging
- Verfijnen en verbeteren van basistechniek

### **De 3-fasentheorie:**

*Deze fasen lopen vloeiend in elkaar over. Soms is het moeilijk te bepalen wanneer een fase begint of afgelopen is.*

	<b><i>aanval</i></b>	<b><i>verdediging</i></b>
<b><i>1e fase</i></b>	<i>Break-out</i>	<i>storen break</i>
<b><i>2e fase</i></b>	<i>snelle tegenaanval</i>	<i>snel terugverdedigen</i>
<b><i>3e fase</i></b>	<i>organiseren + samen aanvallen</i>	<i>organiseren + samen verdedigen</i>

## B-jeugd

Leeftijdscategorie: 13, 14 en 15 jaar

Kern: Positiespel met begrip voor eigen taak

Motto: *'Liever de bal onderscheppen dan een tegendoelpunt voorkomen'*

Bij de B-jeugd stellen we de volgende doelen:

- Teamkeuze tussen recreatie of prestatiesport
- Op vaste posities samen leren spelen (ook de keeper)
- Meer variaties in complexere spelsituaties
- Techniekdifferentiatie (meer soorten techniek met hetzelfde doel)

Aandachtspunten voor de coach:

- Individueel mogen alle technische fouten benoemd worden
- Herhaling blijft het toverwoord
- Samenwerking steeds meer benadrukken, individueel of in paren corrigeren op samenwerking
- We verdedigen offensief (We willen de bal!)
- Motiveren op basis van positiviteit

Trainingspunten:

- Open dekking (offensief verdedigen), positioneel, hoofdtaak, neventaak
- Techniek verfijnen, verbeteren, differentiëren
- Gericht conditioneel
- Complexere spelsituaties
- Break-out lopen en aangooien + snelle tegenaanval
- Basis voor aanvalstactieken

## A-jeugd

Leeftijdscategorie: 16, 17 en 18

Kern: Positiespel met begrip voor andermans taken

Bij de A-jeugd stellen we de volgende doelen

- Open dekking (offensief verdedigen)
- Samenwerking overstijgt totaal van individuen
- Uitbreiden technisch en tactisch repertoire
- Ontwikkelen van automatismen (individueel & team)

Aandachtspunten voor de coach:

- Coachen op teamprestatie (eerlijk zijn, soms dus ook hard/duidelijk)
- Teambelang overstijgt individueel belang
- We verdedigen offensief (We willen de bal!)

Trainingspunten:

- Open dekking (offensief verdedigen)
- Techniek effectief toepassen
- Aanvalstactieken
- Gericht conditioneel
- Break-out uitspelen en aangooien
- Verfijning van techniek

# Senioren

Leeftijdscategorie: 19+

Kern: Teambelang overstijgt het individu

Bij de Senioren stellen we de volgende doelen

- Open dekking (offensief verdedigen)
- Samenwerking overstijgt totaal van individuen
- Uitbreiden tactisch repertoire
- Door ontwikkelen van automatismen (individueel & team)
- De snelle tegenaanval is ons belangrijkste wapen

Aandachtspunten voor de coach:

- Coachen op teamprestatie
- Coachen met realisme (eerlijk zijn, soms dus ook hard)
- Teambelang overstijgt individueel belang
- We verdedigen offensief. (We willen de bal!)
- Koppeling leggen tussen tegenstander en tactiek (werkt dit wel?)

Trainingspunten:

- Open dekking (offensief verdedigen)
- Aanvalstactieken
- Gericht conditioneel
- Break-out uitspelen en aangooien
- Verfijnen van techniek, loopwegen, etc

## Resultaat

We spelen een attractief snel handbalspel met tactisch risico en veel doelpunten. Aanval is de beste verdediging. We doen er alles aan om het spel van de tegenstander te verstoren, dit doen we op elke plek van het veld. Dit vergt veel energie. Essentieel hiervoor is een goede conditie.