A - jeugd

A-jeugd (17 en 18 jaar)

Spel- en speelvormen

- Spelvormen om speelvaardigheid te vergroten; Spellen die tactisch inzicht vergen; spellen met meerdere doelen, scoringsmogelijkheden.
- Spelvormen om doelbewust de vaardigheid van het omschakelen te verbeteren – Tempohandbal

Conditie Motoriek / coördinatie / stabilisatie / kracht / evenwicht

- Kracht: Handbal specifieke bewegingen met weerstand (passing met contact, doorzetten 1 tegen 1)
- Coördinatie inslijpen /Veelzijdige coördinatie oefeningen.
- Training van het uithoudingsvermogen mag anaëroob worden uitgevoerd, spelers mogen tot het gaatje. Mits voldoende aan hersteltijd wordt gedacht.
- Doelbewuste uitbreidoefeningen voor typische handbalbewegingen
- Stabilisatieoefeningen / krachttraining mag worden uitgebreid en geïntensiveerd.
- Ook hier geldt dat de conditie en het herstelvermogen het beste worden verbeterd in spelvorm. Niet stoppen, maar nog even doorgaan.
- Evenwicht
- Explosieve snelheid

Techniek

- Uitbouwen van de in de eerdere categorieën aangeboden oefenstof
- Het is de overgang naar de senioren; er zijn veel contacten met de hoofdtrainers bij Dames en Heren 1
- We trachten een doorlopende leerlijn met dames en heren 1 te verwezenlijken opdat inpassing van spelers/speelsters zo soepel mogelijk verloopt
- Uitbreiden van technieken voor de specifieke posities
- Spelers gaan ook zelf aan de slag met technieken die bij hen passen. (bv. draaiballen)
- Vangen met 1 hand (cirkelspeler, maar ook de andere plekken, hierdoor kan er sneller gespeeld worden)
- Er wordt een koppeling gelegd tussen technische en tactische aspecten

Technische elementen	
Aanval: Bal spelen en ontvangen in beweging Schijnbewegingen in combinatie met worpen Werpoefeningen 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	**Verdediging:** Anticiperen op de balbewegingen Sta “dwars” te verdedigen Ben gretig, alert, altijd klaar om snel over te schakelen naar de aanval Actief teruglopen naar de verdediging 1 tegen 1-gedrag in de offensieve dekking versterken Opstelling t.o.v. aanvaller (schotarm-zijde) Blokken (hoek keeper, hoek verdediger)

Keepers; Meer specialisatie; extra keeperstraining
Samenspel tussen keepers en verdediging; wie neemt welke hoek, zodat je aanvaller dwingt te schieten in hoek waar keeper staat. (bijv. Verdediger verdedigt schotarm)

Tactiek

- Offensieve dekking / Verdedigen om de bal te veroveren (5 – 1 / 3 – 2 – 1 / 3 -3 / offensieve 6 – 0 / mandekking)
- Verdedigen doe je ook als je ver weg bent van de bal (-zijde)
- Anticiperen blijft/is zeer belangrijk.
- 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
- 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 / keeperbal
- De "overtal"- en "ondertal" situatie
- Het "kunnen lezen" van een handbalsituatie
- Zelf initiatief nemen
- Speldiscipline; hou je aan afspraken zowel in als buiten het veld
- Spelpatronen: zijn slechts een basis, een uitgangspunt: veel belangrijker is, dat iedere speler kan anticiperen op de situatie en steeds weer kijkt of hij zelf kan afronden of iemand anders in stelling kan brengen.

Mentaal

- Kritiek aanvaarden, Kritiek (opbouwend) geven
- Omgaan met tegenslag
- Niet laten intimideren
- Met het publiek omgaan
- Je niet druk maken over zaken waar je geen invloed op hebt (gladde bal, vloer, etc.)
- Pijn verdragen
- Niet neerleggen bij ....
- Sociale controle

Regels

- Handbalmasterz

Sociaal / Team

- Rolverdeling binnen het team, jouw rol binnen het team
- Zelfstandig problemen oplossen in groepen
- Samen zijn we sterk / We hebben elkaar nodig / Begrip voor elkaar
- Sociale controle
- Bezoeken van activiteiten georganiseerd door de club
- Wat kan ik voor de club doen, in plaats van wat kan/moet de club voor mij doen