B - jeugd

B-jeugd (15 en 16 jaar)

Spel- en speelvormen

- Spelvormen om speelvaardigheid te vergroten: Spellen met meerdere doelen, scoringsmogelijkheden om tactiek te integreren.
- Spelvormen om doelbewust de vaardigheid van het omschakelen te verbeteren - Tempohandbal

Conditie Motoriek / coördinatie / stabilisatie / kracht / evenwicht

- Kracht: Handbalspecifieke bewegingen met weerstand (passing met contact, doorzetten 1 tegen 1)
- Coördinatie inslijpen / Veelzijdige coördinatie oefeningen.
- Training van motorische eisen rondom handbal (snelheid, kracht, uithoudingsvermogen, beweeglijkheid, coördinatie)
- Doelbewuste vooroefeningen voor typische handbalbewegingen
- Ook hier geldt dat de conditie en het herstelvermogen het beste worden verbeterd in spelvorm. Niet stoppen, maar nog even doorgaan.
- Stabilisatieoefeningen / Evenwichtoefeningen

Techniek

Uitbreiding van de onder C genoemde zaken.
In deze categorie wordt er meer prestatiegericht gewerkt.

Technische elementen	
Aanval: Technieken herhalen, verbeteren, inslijpen 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:** 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) Aanleren van defensieve verdedigingsprincipes (uitstappen, blokken) 1 tegen 1-gedrag in de offensieve dekking versterken Opstelling t.o.v. aanvaller (schotarm-zijde),

	leren onderkennen van mogelijkheden om te helpen en rugdekking te geven. Blokken (hoek keeper, hoek verdediger) Overgang van verdedigen in de ruimte naar verdedigen in samenhang.

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

- Specifieke aanvalsposities (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
- Uitbreiden sper; hoe kom jezelf vrij (Jetje)
- Met druk rondspelen van de bal in golfbeweging
- Verdere verbetering van het doorgeven en praten in de verdediging (met keeper)
- Eenvoudige aanvalspatroontjes bijv. korte en lange wissel, hoekhalen
- Ontwikkelen van de speelfases: concept voor 1ste en 2de fase en de overgang naar de 3de fase
- 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
- Basisvaardigheden voor groepstactiek (stoten, kruisen, sper)
- Basisvaardigheden samenwerken in de dekking: overgeven/overnemen, schuiven richting bal, maken van tactische driehoek
- Aanvallende acties proberen te “lezen” met als doel overtal aan balzijde
- Overschakelen tussen meer offensieve en meer defensieve verdedigingsgedrag.
- Opstarten snelle tweede fase

Mentaal

- Kritiek aanvaarden, Kritiek (opbouwend) geven
- Pijn verdragen
- Niet neerleggen bij ....
- Keuzes maken bijv. uitgaan of niet

Regels

- Alle spelregels, Heb extra oog voor het sportieve aspect

Sociaal / Team

- Rolverdeling binnen het team, rol aanvoerder
- Zelfstandig problemen oplossen in groepen
- Samen zijn we sterk / We hebben elkaar nodig
- 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