C - jeugd

C-jeugd (13 en 14 jaar)

Spel- en speelvormen

- Veelzijdige spellen, bijv. variaties op bekende spellen (Laat ze maar denken)
- Spelvormen om (handbal)speelvaardigheid te vergroten (spellen met meerdere doelen, scoringsmogelijkheden)

Conditie Motoriek / coördinatie / stabilisatie / kracht / evenwicht

- Veelzijdige coördinatie-oefeningen.
- Doelbewuste vooroefeningen voor typische handbalbewegingen
- Starten met stabilisatieoefeningen / krachtoefeningen
- Ook hier geldt dat de conditie en het herstelvermogen het beste worden verbeterd in spelvorm
- Snelheidoefeningen
- Evenwichtsoefeningen

Techniek

Uitbreiding van de onder D genoemde zaken. In deze categorie is het meer prestatiegericht. Uitbreiding vooral en zeker zoeken in het uitvoeren van alle **technieken in beweging** en met steeds meer weerstand.

Technische elementen	
Aanval: **Individuele bewegingstechniek** Lopen Vallen Springen **Doelschot & Werpen/afspelen** Strekworp uit stand, uit loop Heupworp Sprongworp: hoog, ver Dubbele sprongworp Valworp: frontaal, uit draai Stoot/drukworp Vangen2 handen / 1 hand / gezichtshoogte / laag Oppakken rollende bal Bal in beweging aannemen **Schijnbeweging** loopschijnbeweging zonder bal afspeel/schotschijnbeweging lichaamsschijnbeweging met bal passeren schotarmzijde passeren niet schotarmzijde schijnpass, schijnworp **aanzetten** tussen verdedigers	**Verdediging:** **Individuele bewegingstechniek** Houding Lopen Uitstappen/terugstappen Schuiven **Voorkomen doelschot** blokken strekworp / heupworp / sprongworp **Verdedigenvalworp** **Wegtikken bij diverse schoten** **Dribbelen** **Aan-/afspelen** **Contact verdedigen van balbezitter** blokkeren loopweg naar buiten dringen cq. tegen de schotarm **Verdedigende arm op bovenarm + andere arm op heup** **Doorgeven van de aanvaller door begeleiding en praten** **Sper oplossen** **Belangrijk is het anticiperen op de balbewegingen; probeer de bal te**

molendraai **Sperren** **Technieken herhalen, verbeteren, inslijpen van de vaardigheden genoemd bij de D-jeugd.** **Bal spelen en ontvangen in beweging.**	**onderscheppen, terwijl je toch je aanvaller in de gaten houdt.** **Sta "dwars" te verdedigen met het gezicht in de richting van de bal, 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.**

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

- Aanspelen van de cirkelloper
- Wissels lopen
- 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)
- Agressief, offensief en balgericht verdedigen
- Diepte en breedte benutten
- Verbetering van het samenspelen
- Basisvaardigheden samenwerken in de dekking: overgeven/overnemen, schuiven richting bal, maken van tactische driehoek
- Verdedigen in 2 linies (2:4, 3:3, 3:2:1)

Mentaal

- Kritiek aanvaarden
- Kritiek (opbouwend) geven
- Pijn verdragen.
- Niet neerleggen bij .... / Wel neerleggen bij…

Regels

- Alle spelregels
- Heb extra oog voor het sportieve aspect

Sociaal / Team

- Rolverdeling binnen het team, rol aanvoerder
- Zelfstandig problemen oplossen in groepen
- Teambuilding
- Samen zijn we sterk / We hebben elkaar nodig
- Bezoeken van activiteiten georganiseerd door de club