D - jeugd

D-jeugd (11 en 12 jaar)

Spel- en speelvormen

- Spelvormen gericht op handbal met en zonder bal. bijv. 2 x 3 tegen 3
- Veel partijbalspelen
- Algemene spelvormen met handbalelementen

Conditie Motoriek / coördinatie / stabilisatie / kracht / evenwicht

- Nadruk op coördinatietraining
- Beste leeftijd om te starten met gedoseerde conditietraining (uithoudingsvermogen)
- Ritmische bewegingsvormen en automatiseren van bewegingen.
- Nog steeds brede motorische basisvorming
- Nog altijd zo veel mogelijk in spelvorm, maar gevarieerd (Als er “gespeeld” wordt ga je als sporter het makkelijkste naar je “grens” en juist door die grens op te zoeken verbeter je de conditie van de groep)
- Hoog tempo op de training
- Zorg dat iedereen weer snel aan de beurt is
- Rennend bal halen en weer aan de slag

Techniek

Uitbreiding van onder de E genoemde zaken.
In deze categorie verschuift het accent meer naar handbal, ergens in het midden tussen prestatief en recreatief (verschilt per niveau en team). Echter het plezier beleven in bewegen blijft erg belangrijk.

- De spelers kunnen nadenken over hun eigen techniek
- Basistechnieken steeds verder verfijnen, nauwkeurig
- Men is bereid om echt te trainen en te oefenen om het goed te doen
- Op deze leeftijd leert men heel makkelijk allerlei technieken

Basisvaardigheden	
Aanval:	**Verdediging:**
Individuele bewegingstechniek	**Individuele bewegingstechniek**
Lopen	Houding
Vallen	Lopen
Springen	Uitstappen/terugstappen
Doelschot & Werpen/afspelen	Schuiven
Strekworp uit stand, uit loop	**Voorkomen doelschot**
Heupworp	blokken strekworp / heupworp / sprongworp
Sprongworp: hoog, ver	**Verdedigenvalworp**
Valworp: frontaal, uit draai	**Wegtikken bij diverse schoten**
Stoot/drukworp	**Dribbelen**
Vangen2 handen / 1 hand / gezichtshoogte / laag	**Aan-/afspelen**
	Contact verdedigen van balbezitter

Oppakken rollende bal Bal in beweging aannemen **Schijnbeweging** loopschijnbeweging zonder bal afspeel/schotschijnbeweging lichaamsschijnbeweging met bal passeren schotarmzijde passeren niet schotarmzijde schijnpass, schijnworp	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**

Keepers

- Meer specialisatie; vanaf de oudste D-spelers eventueel extra keeperstraining

Tactiek

- 3-2-1 en 3-3 dekking
- Steeds meer samenspelen
- Let zowel op bal als tegenstander
- Het teruglopen naar de verdediging moet"actief" zijn
- Break-out lopen (1ste en 2de fase aanleren)
- Druk zetten in "ruimte naast de verdediger"
- Sperren; hoe help je je medeaanvaller
- Instarten, inlopen zonder bal
- Het één tegen één verdedigen, zeer offensief, het is niet de bedoeling om alleen de bal tegen te houden; het is de bedoeling om weer zo snel mogelijk zelf de bal in het bezit te krijgen, uiteraard liefst zonder doelpunt van de tegenstander.

Mentaal

- Kritiek aanvaarden
- Tegenslagen aanvaarden
- Kritiek (opbouwend) geven aan teamgenoten
- Pijn verdragen

Regels

- Alle spelregels
- Heb extra oog voor het sportieve aspect

Sociaal / Team

- Spelvormen voor teambuilding om gevoel van saamhorigheid te vergroten
- Samen zijn we sterk!
- Bezoeken van activiteiten georganiseerd door de club
- Let op pestgedrag en breng indien noodzakelijk vertrouwenspersoon op de hoogte