E - jeugd

E-jeugd (9 en 10 jaar)

Spel- en speelvormen

- Spelvormen met of zonder handbal specifieke elementen.
- Veel partijbalspelen.
- Loopspelen.

ConditieMotoriek / coördinatie / stabilisatie / kracht / evenwicht

- Veelzijdige en motiverende bewegingsscholing.
- Promoten en scholen van coördinatie en motorisch vaardigheden
- Uithoudingsvermogen en herstelkracht worden bij jonge kinderen “automatisch” ontwikkeld door:
  - Veel in beweging te zijn (zo min mogelijk stilstaan)
  - Een grote betrokkenheid
  - Waar het kan hoog tempo in de training

Techniek

Uitbreiding van onder de F genoemde zaken
Ook in deze leeftijdscategorie dient het accent nog te liggen op veel bewegen (algemeen)

Basisvaardigheden
Voetenwerk, met en zonder bal, springen, hinkelen, huppelen enz.
Vrijlopen, oriënteren in de ruimte (waar ben ik en waar zijn de anderen?)
Werpen en vangen, maak gebruik van veel verschillende soorten ballen (tennis, foam, handbal) en van verschillende formaten (groot en klein)

Aanval:	**Verdediging:**
Komen tot doelschot (strekworp – sprongworp – valworp) Verplaatsen met en zonder bal Dribbelen en overspelen Steunenmedespeler Vrijlopen	Voorkomen van doelschot Blokken van strekschot en sprongschot Veroveren van de bal Bij dribbelen en onderscheppen storen tegenspeler Balwegen storenen loopwegen storen **Verplichte offensieve verdediging**

- Alles in spelvorm
- Erg veel variatie (zorg voor verrassingen, voorkom voorspelbaarheid)
- Begin na een warming-up met de moeilijke dingen die je aan wilt leren
- Zorg ook voor veel herhaling; kinderen vinden het leuk om dingen die ze al geleerd hebben, nog eens te doen
- Keepen; Zorg dat liefst alle deelnemers ervaring opdoen als keeper; het gaat om het elementair tegenhouden van de bal. Gebruik eventueel foamballen om de angst voor de bal kleiner te maken.

E - jeugd

Tactiek

- Uitgangspositie in de dekking
- Beslissingstraining in passing (“Give and go”)
- Inleiden in het verdedigen van de ruimte (lummelen)
- Doel van verdedigen: bal veroveren!
- Laat spelers/speelsters ervaring opdoen op veel verschillende plaatsen, nog niet specialiseren
- Laat “verdedigen” in één tegen één situatie
- Leg het accent op het onderscheppen van de bal (anticiperend verdedigen)
- Maak gebruik van “vechtspelletjes” om de alertheid en gretigheid te vergroten

Mentaal

- Omgaan met kritiek en tegenslagen
- Positief coachen, benoem het goede

Regels

- Passenregel
- Second Dribbel
- Correct wisselen
- Uitspelen van bal door de keeper
- Vrije worp
- Geen persoonlijke straffen

Sociaal / Team

- Samenspelen, iedereen is belangrijk
- Juiste instelling tot sport ontwikkelen (rusten, eten, inzet, concentratie)
- Omkleden en douchen met het team
- Bezoeken van activiteiten georganiseerd door de club