Technische Visie handbal vereniging Rapiditas

Binnen H.V. Rapiditas willen we graag het snelle, explosieve en attractieve handbalspelletje spelen zoals dat momenteel ook binnen de Nederlandse (Dames) Selectie gespeeld wordt. Dit sluit aan op de doelstellingen van het NHV.

Om dit te kunnen bereiken hebben we op basis van de kaderbijeenkomst van april 2018 enkele **speerpunten** geformuleerd voor de komende 3 jaar:

1. Talentontwikkeling; alle spelers moeten de mogelijkheid hebben om een extra training te volgen bij een ander team en de talenten hebben de mogelijkheid om aan te sluiten bij een speciale extra training; de PLUS-training.
2. Opleiding en begeleiding van het kader: Vanaf minimaal de D-jeugd staan er trainers met handbalervaring op de teams die onze visie op handbal volgen. We dragen onze visie actief uit naar het kader en de begeleiding vanuit de TA zal voornamelijk handbaltechnisch gericht zijn.
3. Er wordt gewerkt met doelstellingen per team en de TA zal handbaltechnisch begeleiden om deze doelstellingen te behalen.
4. Er zal overall aandacht komen voor een technieklijn/techniektraining voor alle teams en spelers om handbaltechnieken te verbeteren binnen de jeugd.

Hieronder formuleren we kort en krachtig de **technische visie** die we hebben op het handbalspel. Dit willen we graag met zijn allen uitdragen binnen de vereniging.

VERDEDIGING: Offensief verdedigen is een middel voor ontwikkeling van het attractieve spelletje. Bij de jongste jeugd is dit ook verplicht door het NHV.

In het algemeen is deze verdediging gericht op het onderscheppen van de bal, het contact zoeken met de tegenstander binnen en mogelijk al buiten de 9-meter lijn en het vormen van veel ruimte rondom de individuele spelers zodat ze veel bewegingsruimte en daardoor ook ontwikkelingsruimte hebben, om het spelletje beter onder de knie te krijgen.

F / E - jeugd: De visie bij de jongste jeugd is dat handbalplezier voor het winnen van een wedstrijd gaat. Scores worden niet officieel bijgehouden. Een offensieve verdediging is verplicht gesteld vanuit het NHV.

D / C / B / A jeugd: De verdediging is nog altijd gericht op het onderscheppen van de bal en een offensieve houding van de verdediger. 3-2-1 of 3-3 zijn verdedigingsvormen die hierbij passen. Frontaal het contact opzoeken, driehoekjes maken, overnemen, altijd 1,5-persoons verdediging nastreven. Samen ben je sterk.

Bij de B- en A-jeugd en bij de senioren teams kan de coach binnen de wedstrijd hierin tactische keuzes maken.

SNELLE TEGENAANVAL: De aanval begint in de verdediging. Waar de verdediging gericht is op het onderscheppen van de bal, is de snelle tegenaanval ook direct gericht op het snel naar voren te bewegen van alle spelers op het veld. Een snelle start van de hoekspelers in alle leeftijdscategorieën, de keeper die de bal snel ophaalt en een snelle tweede fase om zo min mogelijk in de derde fase, (5-

5 of 6-6) terecht te komen. Zowel bij terugkomende ballen van de keepers als bij een beginworp na een doelpunt.

Bij de oudere jeugd zou dit al leiden tot een X-vorm: 1 persoon die de bal opwacht op 10 meter, twee opbouwers op 15 meter die mee opbouwen en de 2 hoekspelers en cirkel zijn snel voor. De eerste optie is dan een snelle break-out (eerste fase) of ze spelen hierna een snelle tweede fase waarin de opbouwers kunnen kruisen of een systeem spelen. Deze manier van spelen vergt een ijzersterke conditie.

AANVAL: Mochten we dan toch in de derde fase aanval terecht komen dan zijn onze spelers individueel sterk op techniek voor een schijnbeweging, de dreiging zetten tot het gevaarlijk zijn voor 2 verdedigers, hiermee het al in de vroege jeugd aanleren van het druk zetten **tussen** 2 verdedigers in en met samenspel komen tot een vrije positie. Coördinatie en stabilisatie zijn essentiële eigenschappen en dienen dan ook voldoende in de trainingen aan bod te komen.

In de aanval willen we in de **verticale lijn** enkele afspraken doortrekken. De volgende aanvalsafspraken worden vanaf de C jeugd aangeleerd:

- Op de voegen druk zetten
- Jetje
- Sper op de 5-1 van de tegenstander door de cirkel
- Inlopen vanuit de hoeken met als gevolg 2 cirkels of de cirkel neemt de positie van de hoek in
- Hoekhalen vanuit opbouw en mid-opbouwpositie
- Korte en lange wissels in de opbouwrij

Tot en met de C jeugd ligt de focus met name op individuele ontwikkeling van spelers en secundair op groepsprocessen. Individuele handbaltactiek is aan de orde en kleine afspraken (zoals hierboven benoemd) kunnen worden opgestart. Vanaf de B jeugd speelt tactiek in de wedstrijd pas een rol.

Handbalcultuur 'Met Elkaar'

Om te komen tot deze visie denken wij dat een handbalcultuur een vereiste is. **Praten met elkaar** over handbal is de basis van een handbalcultuur die van belang is voor onze vereniging. Stel elkaar de **waarom-vraag** waarom bijv. iemand voor een bepaalde oefening heeft gekozen in de training. Wij geloven dat we op die manier **van elkaar kunnen leren** en dezelfde (handbal)taal kunnen gaan spreken.

Ook het jaarlijks aanwezig zijn van onze volledige vereniging bij het **PSV-Toernooi** te Eindhoven op Hemelvaartsdag is onderdeel van deze handbalcultuur evenals onze '**Avondjes Rapiditas'** bij de thuiswedstrijden van de Heren en Dames 1 en het aanwezig zijn bij de **kaderbijeenkomsten** door ons technisch kader.

Daarnaast zijn er enkele '**huisregels'** opgesteld waarvan we vinden dat ieder lid van de vereniging op de hoogte moet zijn en dat we deze cultuur met z'n allen uitdragen.

Opzetten van een training

Alle trainers/coaches dienen zich bewust te zijn van de **seizoensdoelstellingen** en kunnen dit vertalen naar een jaarplan en van hieruit de wekelijkse trainingen. Als TA is het onze taak om de trainers van de nodige technische bagage te voorzien. De verantwoordelijkheid ligt bij de trainers zelf.

Dus de seizoensdoelstellingen zijn belangrijker dan het winnen van een enkele wedstrijd.

Voor de trainers:

1. Ga altijd na wat de huidige beginsituatie is van het team en probeer hier de aansluiting op te vinden. Maak voor iedere training een doelstelling wat je zou willen dat ze aan het einde van de training in ieder geval geleerd hebben. Blijf realistisch.
2. Zoek de juiste oefeningen bij deze doelstelling. Er is genoeg te vinden. Maar blijf je altijd realiseren of het aansluit bij de beginsituatie en bij de juiste context van jou team op dat moment? Ook bij dit evalueren kan jou medetrainer/begeleider of coördinator je helpen.

Onze visie is dat de spelers op een training zo min mogelijk stil staan. **Iedereen is in beweging**. Probeer de trainingsvormen hierop aan te passen.

Trainers zullen **competentiekaarten** (zoals opgesteld in dit beleidsplan) overhandigd krijgen en tijdens de evaluatie met de coördinator zal o.a. een handbaltechnisch evaluatieformulier worden ingevuld om de voortgang te bekijken.

Opleiding / Begeleiding

Vanuit H.V. Rapiditas willen we dit graag faciliteren door het aanbieden van opleidingen aan het kader en het streven dat jonge/talentvolle trainers begeleid worden. Het **sparren** met een (ervaren) trainer en het **nadenken over de keuzes** die je als trainer/coach maakt zijn je leermomenten om dingen de volgende keer net zo of net iets anders aan te pakken. De opleidingen en begeleiding zijn speerpunten voor de komende jaren. Daarnaast zullen we kennisdelingen/technische kaderbijeenkomsten gaan organiseren door en voor de trainers en coaches.

Zelfstandigheid, Assertiviteit & Verantwoordelijkheid

Spelers op alle niveaus moeten in staat zijn zelf verantwoordelijkheid te durven nemen, zelf na te willen denken over het spel en zelf met oplossingen te komen. Die zelfstandigheid en verantwoordelijkheid moet al op jonge leeftijd aangeleerd worden. Directieve trainers moeten een stap terug doen en de oplossingen en input meer uit de spelers zelf laten komen.

Jeugdig talent herkennen en stimuleren

Jeugdspelers die bereid zijn te investeren (ambitie) en/ of voldoende talent hebben (potentie) moeten worden in staat gesteld meer trainingsuren te maken dan de reguliere uren door middel van trainingen bij aangrenzende teams en de Toekomstteamtraining.

Trainers en coaches kunnen waar nodig hulp vragen bij een jaarplan en vanuit hier een training opstellen. Dit aan de hand van de competentiekaarten die zullen worden uitgereikt.