



# Jeugdbeleidsplan 2020 Handbalclub Don Bosco Gent

In dit plan staat de volledige uitwerking van het globale jeugdbeleidsplan alsook het sporttechnische beleidsplan van HC Don Bosco Gent voor het seizoen 2020-2021.



## GBAAL BELEIDSPLAN 2020

### 1. Visie Jeugdwerking

H.C. Don Bosco Gent is een club met aandacht voor familiale waarden en een gezonde sportieve ambitie, waarbij nadruk gelegd wordt op doorstroming van de eigen jeugd.

De clubfilosofie bestaat erin eigen jongeren op te leiden tot volwaardige spelers voor de seniorenploegen. Het is onze bedoeling om via een kwalitatieve jeugdopleiding een vlotte doorstroming van jeugd naar senioren te verzekeren, zowel bij heren als dames.

In zijn totaliteit brengt Don Bosco Gent 14 ploegen in lijn, gaande van U4 tot en met de senioren heren en dames. Hierbij gaat de club voor de opleiding van alle spelers die zich hiertoe willen inzetten. Inzet staat voorop aan talent.

Don Bosco Gent heeft 2 damesploegen in 1e nationale en 2 herenploegen (liga-2 + 1e nationale) zodat iedereen, ongeacht het engagement dat ze willen aangaan of het talent, een toekomst heeft binnen onze club.

H.C. Don Bosco Gent telt 281 leden waarvan ca 154 jeugdspelers. De leden zijn afkomstig uit hoofdzakelijk Oost-Vlaamse gemeenten rondom Gent.

Handbalclub Don Bosco Gent staat voor een goede begeleiding, een hoog sportief niveau en oog voor de klassieke waarden die kenmerkend zijn voor de handbalsport: fair play, respect en vriendschap.

Onze club staat garant voor een goede organisatie en voor een kwalitatieve opvang, opleiding en infrastructuur. Met als belangrijkste doel: zorgen dat elke jongere, ongeacht woonplaats, afkomst, geslacht of overtuiging, zich op een prettige en medisch/pedagogisch verantwoorde wijze kan ontplooiën als sporter in het algemeen en als handballer (M/V) in het bijzonder.

In 2006 mocht onze handbalclub de trofee als "**meest verdienstelijke sportvereniging op het vlak van de jeugdsportbeoefening**" van de Stad Gent in ontvangst nemen.

In 2008 viel onze jeugdopleiding opnieuw in de prijzen en ontvingen we de trofee als "**meest verdienstelijke sportproject**" van de Stad Gent.

Jaarlijks reikt de Stad Gent op de Sportawards zes trofeeën uit aan Gentse sporters en sportorganisaties die zeer goed presteerden tijdens het voorbije jaar.

Uit meer dan 1.000 actieve clubs werd Handbalclub Don Bosco Gent voor het jaar 2018 gekozen als "**Gentse Sportvereniging van het jaar**".



Intussen werpt onze intense jeugdwerking zijn vruchten af waardoor een perfecte doorstroming, startende vanaf 4-jarige leeftijd, tot de eerste ploeg mogelijk is, zowel bij heren als bij dames.

Tijdens het seizoen 2020-2021 treedt onze club in competitie aan met

1 ploeg J18

1 ploeg M19

1 ploeg J17

2 ploegen U14

1 ploeg U12

1 ploegen U10

Verder trainen meer dan 40 U4+U6+U8 op regelmatige basis zodat men gerust kan stellen dat Don Bosco Gent een goed vertegenwoordigde jeugdclub in Oost-Vlaanderen is.

## 2. Doelstellingen betreffende jeugd

Handbalclub Don Bosco Gent organiseert een aantal activiteiten (jeugd stages, initiaties op scholen, handbalinstuif, ...) die tot doel hebben:

- Het kenbaar maken van de handbalsport
- Het aanleren van de handbalsport

Deze zijn gericht naar jongens en meisjes tussen 4 en 18 jaar en dit zowel binnen als buiten de club, in Gent en in Oost-Vlaanderen.

Hierbij benadrukken we vooral:

- Zorg voor organisatie
- Zorg voor begeleiding
  - Jeugdtrainers/lesgevers
- Zorg voor spelers/speelsters:
  - Opleiding
  - Uitbreiding trainingskwantiteit
  - Verbetering trainingskwaliteit: zorg voor begeleiding
  - Rekrutering

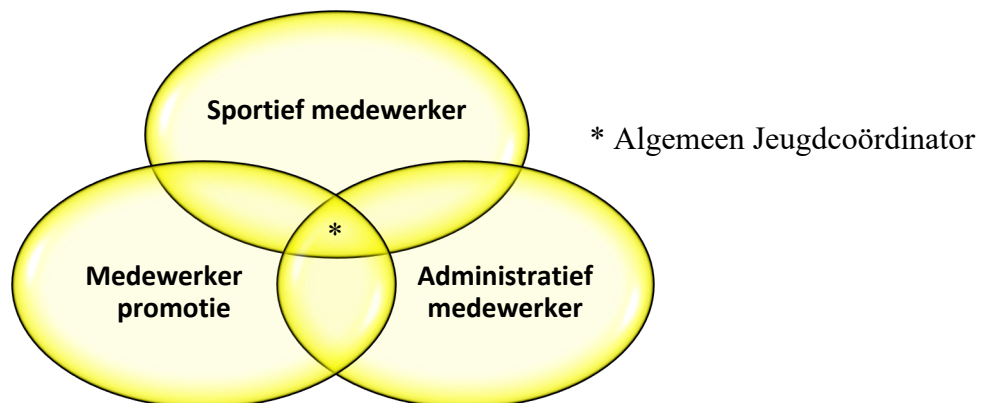
Met als beoogde resultaat zoveel mogelijk jongens en meisjes op te leiden tot volwaardige spelers/speelsters voor de senioren ploegen.

### Doelstellingen per categorie:

- Bij de U4, U6 en U8 worden de handbaltrainingen opgevat als lessen in motorische basisvorming (Multimove), met een accent op balvaardigheden.
- Bij de U10 en U12 begint de eerste specifieke handbalscholing, met een sterke nadruk op algemene bewegingsvorming.
- Vanaf de U14 begint de specifieke basistraining gericht op handbal. Accenten hierbij zijn de individuele scholing, het groepsgevoel en de positievariabiliteit.
- Bij de U16 loopt de basistraining handbal door. De accenten individuele scholing, het groepsgevoel en de positievariabiliteit blijven belangrijk. De eerste echte tactiekstappen worden gezet.
- Bij de U18 begint de specifieke handbalgerichte opleiding i.f.v. spelsituaties. De nadruk wordt gelegd op variabele groepstactiek en positie-specificiteit.
- Vanaf de leeftijd van U12 wordt eigenlijk verwacht dat ze technisch en tactisch kunnen meespelen met de eerste ploeg. Kracht, snelheid, uitvoeringsniveau e.d. kan uiteraard nog niet voldoende zijn om mee te kunnen op het hoogte niveau.

### **ZORG VOOR ORGANISATIE**

Vanaf seizoen 2014-2015 wordt gewerkt met 3 jeugdcoördinatoren. Deze 3 medewerkers hebben elk hun eigen taken en verantwoordelijken en zullen zeer nauw samenwerken.



Sporttechnisch Jeugdcoördinator: Mark Multael

Taken: Opstellen sporttechnisch opleidingsplan  
Begeleiding, opleiding en ondersteuning trainers

Promotioneel Jeugdcoördinator: Lut Vandewalle

Taken: Opstellen promotieplan  
Promotie activiteiten coördineren

Administratief Jeugdcoördinator: Frederik Slosse

Taken: Administratieve taken jeugdwerking



## **TAFELOFFICIALS**

- Ouders worden gestimuleerd om cursus te volgen en tweejaarlijks op te frissen om hen zo nauwer bij de clubwerking te betrekken

## **JEUGDSCHIEDSRECHTERS**

- Alle jeugdspelers wordt niet alleen gevraagd deze cursus te volgen, ze worden ook gestimuleerd als scheidsrechter bij de jongeren te fungeren. Alle U14 + U12 wedstrijden alsook de U10+U12 welpentornooien worden door gekwalificeerde jeugdscheidsrechters geleid.
- De jeugdscheidsrechters worden op regelmatige basis begeleid door erkende officiële scheidsrechters van onze club die verplicht zijn jaarlijkse bijscholing te volgen bij het V.H.H.

## **ADMINISTRATIEVE ONDERSTEUNING DOOR HET BESTUUR** (in bijzonder secretaris)

### **PRACTISCHE ONDERSTEUNING DOOR CEL JEUGD:**

- Voorzitter: Petra Van Enis
- Jeugdcoördinator: Frederik Slosse
- Ploegverantwoordelijken: Andy Delcoo (J18), Christ Hutebaut (M19) , Wouter Neirinck (J17), Liesbeth De Grootte (U14), Dominic Steur (U12), Annelies De Smet (U10), Pieter Danhieux (U8), Lut Van De Walle (U4+U6)

## **ZORG VOOR BEGELEIDING**

Zorg voor continuïteit:

- Werving trainers/lesgevers in eigen rangen: eerste ploeg en oudste jeugdspelers
- Werving trainers/lesgevers onder regenten/licentiaten L.O.
- Werving jeugdscheidsrechters in eigen rangen

Opleiding & begeleiding:

- Verwijzing naar VHV- & BLOSO opleidingen
- Deelname/organisatie aan/van bijscholingen
- Ter beschikking stellen van trainingsmateriaal onder vorm van boeken, tijdschriften, video, etc.
- Demonstratie trainingen + tweemaandelijks werkvergaderingen
- Opvolging trainers door sporttechnisch jeugdcoördinator
- Jonge trainers staan bij als hulptrainer bij meer ervaren trainers en leren op die manier hoe ze correct een training moeten organiseren en leiden.

## **ZORG VOOR SPELERS/SPEELSTERS**

Opleiding spelers/speelsters tot volwaardige handballers door middel van:

- Trainingen: frequentie 2, 3 à 4 maal per week afhankelijk van de leeftijd
- Frequentie willen we stelselmatig gaan opdrijven door het aanbieden van open trainingen waar vooral vaardigheidsgericht en niet leeftijdsgericht getraind wordt, met nadruk op specifieke technische accenten, en waar de spelers/speelsters vrij kunnen aan deelnemen. Reeds vorige seizoenen werden specifieke keeperstrainingen aangeboden.



- Wedstrijden (Oost-Vlaams en Vlaams)
- Eigen Internationaal jeugdtoernooi
- Interne stage in September en Kerstvakantie: enkel voor aangesloten spelers/speelsters
- Open stages in paas- en zomervakantie
- Deelname aan binnen- en buitenlandse toernooien (b.v. Hasselt, Droninglund, Partille, Roeselare, ...)

### 3. Jeugdorganigram

#### Jeugdcoördinatoren:

- **Sporttechnisch:** Mark Multael
- **Administratief:** Frederik Slosse
- **Promotioneel:** Lut Vandewalle

#### Cel jeugd:

- **Voorzitter:** Petra Van Enis
- **Jeugdcoördinator:** Frederik Slosse
- **Ploegverantwoordelijken:** Andy Delcoo (J18), Christ Hutebaut (M19), Wouter Neirinck (J17), Liesbeth De Grootte (U14), Dominic Steur (U12), Annelies De Smet (U10), Pieter Danhieux (U8), Lut Van De Walle (U4+U6)

#### Jeugdtrainers:

- **J18:** Johan Christiaens en Lela-Tow Abalo
- **M19:** Mark Multael
- **J17:** Johan Christiaens en Wannes Dedain
- **U14:** Tim Van De Walle en Josefien Maes en Cédric Van Haute
- **U12:** Mats Verbist
- **U10:** Geertje en Hanne Hutsebaut en Bart Danhieux
- **U8:** Matisse Van Hoeylandt, Tom Opsomer en Pieter Danhieux
- **U6 + U4:** Lut Van De Walle samen met Mathilde Weyers en Fraukje Cleys



#### 4. Sporttechnische staf en ondersteuning ervan

De Technische staf bestaat uit 4 personen:

- Sporttechnisch coördinator: Peter Beeckman (Trainer A)
- Sportmedisch adviseur: Stephanie Smet (Kinesiste)
- Sporttechnisch jeugdcoördinator: Mark Multael (Trainer A)
- Sporttechnisch adviseurs :  
Bart Danhieux (Trainer A)  
Pieter Danhieux (Trainer A)  
Wouter Dhaenens

De Sporttechnische staf komt maandelijks bijeen om technische zaken te bespreken en bij te sturen indien nodig.

De Sporttechnische jeugdcoördinator volgt elke week een training/wedstrijd en maakt hiervan een verslag op. Ook organiseert hij 6-wekelijks een bijscholing om het sporttechnische niveau van onze trainers en éénzelfde sporttechnische lijn binnen onze opleiding te garanderen.

Op de 2-maandelijkse vergadering met alle jeugdtrainers worden mogelijke problemen besproken en bijgestuurd.

De sporttechnisch jeugdcoördinator is hoofd van de jeugdopleiding en koppelt regelmatig terug naar de raad van bestuur van de club. De sporttechnische staf kan daarbij als het “dagelijks bestuur” gezien worden op sportief vlak. De jeugdcoördinator stuurt per ploeg 1 hoofdtrainer aan (die op zijn beurt soms een of meerdere hulptrainers kan aansturen). De cel jeugd is een cel die bestaat uit enkele ouders (ploegverantwoordelijken), trainers en de jeugdcoördinator, en heeft als voornaamste opdrachten een kritische waakhond te zijn over het beleid van de jeugdopleiding, verzorgt de praktische organisatie van de jeugdwerking en voorziet in extra ondersteuning waar nodig.



## 5. Trainingsuren Jeugd 2020-2021

Alle trainingen vinden plaats in de sporthal van het Don Boscollege in Zwijnaarde tenzij anders vermeld.

PLOEG	DAG	ZOMER	LOCATIE	T1	T2	T3
		<b>12/03-15/10</b>				
U4	ZA	1000-1100	DBZ	LUT VAN DE WALLE	FROUKJE CLEYS	MATHILDE WEYERS
U6	ZA	1100-1200	DBZ	LUT VAN DE WALLE	FROUKJE CLEYS	MATHILDE WEYERS
U8	WO	1600-1730	DBZ	MATISSE VAN HOEYLANDT		
	ZA	1030-1200	DBZ	PIETER DANHIEUX	TOM OPSOMER	MATISSE VAN HOEYLANDT
U10	WO	1600-1730	DBZ	GEERTJE HUTSEBAUT	HANNE HUTSEBAUT	
	ZA	1030-1200	DBZ	GEERTJE HUTSEBAUT	BART DANHIEUX	
U12	WO	1630-1800	HEKERS	MATS VERBIST		
	VR	1700-1830	HEKERS	MATS VERBIST		
J14	MA	1800-2000	DBZ	TIM VAN DE WALLE	CÉDRIC VAN HAUTE	
	DI	1730-1900	HEKERS	TIM VAN DE WALLE	JOSEFIEN MAES	
	DO	1730-1900	HEKERS	TIM VAN DE WALLE	JOSEFIEN MAES	
J17	MA	1730-1900	HEKERS	JOHAN CHRISTIAENS	WANNES DEDAIN	
	WO	1730-1900	DBZ	JOHAN CHRISTIAENS	WANNES DEDAIN	
J17+J18	VR	1800-1930	DBZ	JOHAN CHRISTIAENS	LELA-TOW ABALO	
J18+H-LIGA	MA	2000-2130	DBZ	LELA-TOW ABALO		
M19+D1	DI	1900-2100	HEKERS	MARK MULTAEL	JO SMET	
M19	VR	1830-2000	HEKERS	MARK MULTAEL		
D1	MA	1900-2100	HEKERS	JO SMET		
	DO	2000-2200	HEKERS	JO SMET		
H-LIGA+H1	DI	2000-2200	HEKERS	PETER BEECKMAN		
H1	MA	2000-2200	HEKERS	PETER BEECKMAN		
	DO	1900-2100	HEKERS	PETER BEECKMAN		

**Doelwachertraining**

Wim Van Hove

**Kracht- en stabilisatietraining**

Thomas Lesage





## 6. Organiseren van of deelnemen aan binnen- en buitenlandse toernooien

We nemen met Handbalclub Don Bosco Gent dit seizoen (2020-2021) deel aan volgende toernooien. De vetgedrukte toernooien worden door DB Gent zelf georganiseerd.

**mei 2021**  
juli 2021

**Gent (Artevelde Cup)**  
Droninglund (Denemarken)

**U10+U12+U14+U16+U18**  
U14+U16+U18

Bij deelname aan gelijk welk toernooi wordt ervoor gezorgd dat alle spelers dezelfde speelkansen krijgen. Het resultaat is ondergeschikt aan wat spelers kunnen leren. Prestatie staat hierbij op de laatste plaats, bijleren wordt als belangrijker aanzien. Het belangrijkste aan deze toernooien is echter de fair play, het plezier en de teamgeest bevorderen.

De welpen (U10+U12) nemen deel aan welpenturnooien.  
Handbalclub Don Bosco Gent organiseert zelf 2 maal per jaar een welpenturnooi.

Ons eigen Internationaal Jeugdturnooi, de Artevelde Cup, wordt jaarlijks georganiseerd tijdens het pinksterweekend gedurende 3 dagen op de terreinen van het Don Boscocollege te Zwijnaarde en trekt zo'n 70tal ploegen uit binnen- en buitenland aan, van welpen tot junioren.



## **7. Het organiseren van of deelnemen aan bijscholing**

Alle trainers van Don Bosco Gent worden aangemoedigd zich zoveel mogelijk bij te scholen. Momenteel is Don Bosco een club met veel jeugdspelers maar we moeten ervoor zorgen dat de kwaliteit niet ten koste gaat van deze kwantiteit. Jonge trainers hebben de kans om met meer ervaren trainers samen te werken (hulptrainers) maar ook van hen wordt verwacht dat ze alle interne bijscholing bijwonen. Alle externe bijscholing die via de jeugdcoördinator binnenkomen worden tevens via mail doorgestuurd naar alle jeugdtrainers en op deze manier trachten we zoveel mogelijk trainers naar zoveel mogelijk bijscholing te laten gaan. Tevens worden op de vergaderingen de hoofdzaken uit gevolgde bijscholing summier toegelicht voor alle aanwezige trainers.

Per 6 weken organiseert de sporttechnisch jeugdcoördinator een interne bijscholing over een specifiek thema, afhankelijk van de maandelijkse trainersevaluaties.

Deze coördinator volgt op regelmatige basis de jeugdtrainingen bij zodoende de trainers bij te sturen waar nodig.

Eveneens is er een sportparamedische bijscholing gepland in mei 2021, zowel voor spelers, trainers en ouders.

## **8. Rekrutering van nieuwe jeugdspelers.**

Het is onze bedoeling om via een kwalitatieve jeugdopleiding een vlotte doorstroming van jeugd naar senioren te verzekeren, zowel bij heren als dames. Om dit te verwezenlijken hebben we een continue instroom bij de allerkleinsten nodig, waarvoor we rekenen op ons promotieplan onder leiding van onze promotioneel jeugdcoördinator, Lut Vandewalle.

We organiseren handbal-omnisportstages in zomer- en paasvakantie, zijn aanwezig op de Gentse Sportmarkt, werken mee aan sportdagen en geven initiaties op scholen. Ook wordt er meegewerkt aan het Multimove project dat bij kinderen tussen 4 en 8 jaar een breed en gevarieerd bewegingsprogramma wil aanbieden.

Daarnaast worden er zo veel mogelijk handbalinitiaties gegeven op diverse scholen, in samenspraak met de leerkrachten L.O.

Kennisgeving van deze activiteiten gebeurt door de promotieverantwoordelijke, die contacten onderhoudt met scholen en jeugdverenigingen. Als nazorg wordt een flyer met clubinfo meegegeven.



## 9. Voorkomen van drop-out

Handbalclub Don Bosco Gent wil in de eerste plaats een club zijn waar elke handballer zijn geliefkoosde sport kan beoefenen. Ongeacht het niveau.

Daarom hebben we zowel bij dames als heren een extra seniorenploegen in lagere afdelingen. Dit om volwassenen die geen tijd hebben om veel te trainen of op een lager niveau willen spelen, toch de kans te geven te handballen. Deze ploegen kunnen ook dienen als tussenstap voor jeugdspelers op weg naar het eerste team en hier kunnen ze zich rustig ontwikkelen met ondersteuning van meer ervaren spelers.

Ook bij de jeugd streven we ernaar om elk kind op zijn niveau te laten sporten. Zo gaan de betere spelers zich niet snel vervelen en kunnen de mindere goden (of degene die minder willen trainen) toch hun sport beoefenen zonder te grote druk van bovenaf.

We organiseren tal van (extra sportieve) activiteiten om de club en/of groepsfeer te bevorderen. Een 3-daagse stage naar Lede in de kerstvakantie is daar een mooi voorbeeld van. Daar hebben we naast de intensieve trainingen ook tijd voor groepsbevorderende activiteiten (cinema-avond, quiz, Sinterklaas op bezoek, kerstfeestje, pannenkoeken, gezelschapsspelen ...).

We organiseren jaarlijks een groot eetfeestijn voor zo'n 600 eters) Daar willen we de ouders met elkaar laten kennismaken om zo een betere familiale clubsfeer te creëren.

Echter kan dit jammer genoeg niet doorgaan a.g.v. de Corona-restricties, maar we veranderen dit door een "TAKE-AWAY".

Ook de medewerking op dergelijke activiteiten van ouders en spelers is heel belangrijk om iedereen bij de club te betrekken.

Zo organiseren we ook elk jaar tijdens het pinksterweekend ons internationaal jeugdtoernooi 'Artevelde Youth Cup'.

Onze deelname aan buitenlandse toernooien zoals in 2005: Partille Cup - Zweden en Aachen - Duitsland, 2006: Peniscola - Spanje en Aachen - Duitsland, 2007: Izola - Slovenië, 2008: Partille Cup - Zweden, 2009: Teramo - Italië, 2010: Partille Cup - Zweden, 2011: Praag – Tsjechië, 2012: Partille Cup - Zweden, 2013: Partille-Zweden, 2014: Dronninglund - Denemarken, 2015: Eurofest Slovenië, 2016: Partille Cup – Zweden, 2017: Partille Cup – Zweden, 2018: Partille Cup - Zweden, 2019: Partille Cup – Zweden, is niet alleen sportief belangrijk maar is voor de jeugdspelers ook een culturele meerwaarde. Ze leren andere (handbal)-landen en -stijlen kennen en leggen internationale contacten.

Op deze manier willen we de jeugdspelers van Don Bosco Gent het gevoel geven dat er voor iedereen een plaats is binnen onze club waardoor ze niet moeten zoeken naar een andere sport of vrijetijdsbesteding.

Indien een speler beslist om te stoppen met handbal, wordt door de desbetreffende trainer steeds naar de reden gevraagd. We doen dit enerzijds om (waar mogelijk) een regeling te treffen zodat de speler toch blijft handballen, en anderzijds om continu de eventuele pijnpunten van onze werking bij te schaven.

De betreffende speler kan met zijn grieven steeds terecht bij de ploegverantwoordelijke.

Conflictsituaties worden meestal in direct contact tussen jeugdcoördinator, betrokken trainer, ploegverantwoordelijke en speler/ouder behandeld. De andere trainers en/of het bestuur worden pas betrokken indien relevant/nodig.



## 10. Opleiding en begeleiding van jeugscheidsrechters

Handbalclub Don Bosco Gent dringt er jaarlijks bij alle U16 en U18 op aan deel te nemen aan de cursus jeugscheidsrechter. Indien nodig organiseert een lid van het bestuur of de technische staf de praktische schikkingen (vervoer e.d.) zodat de jongeren die willen deelnemen dit ook effectief kunnen.

Rekening houdend met de mogelijkheden en beperkingen van de kalenders zorgen de ploegverantwoordelijken ervoor dat alle wedstrijden van U12, U14, U16 en de welpenturnoaien geleid worden door jeugscheidsrechters. Bij welpenturnoaien zijn dit sr's van U14, bij wedstrijden U12 zijn dit sr's van U16 en voor de U14 zijn dit vooral sr's van U18.

De coördinator jeugscheidsrechters staat in voor de begeleiding van de jeugscheidsrechters. In de mate van het mogelijke is hij zelf aanwezig op de wedstrijden om de geleverde prestatie te evalueren en tijdens de rust en na de wedstrijd bij te sturen waar nodig. Na de wedstrijd ontvangen de jeugscheidsrechters een kort verslag van hun prestatie met een bespreking van de goede en minder goede beslissingen. Ook de meegegeven raadgevingen en aandachtspunten worden hierin opgenomen.

Ook andere scheidsrechters aangesloten bij de club kunnen jeugscheidsrechters begeleiden tijdens wedstrijden. Ook in de toekomst trachten wij enkele mensen de scheidsrechter cursus te laten volgen zodat een nog betere opvolging mogelijk is. Hun bevindingen worden dan overgemaakt aan de coördinator. De coördinator staat ook in voor een bijscholingsmoment in de loop van het seizoen.



## 11. Communicatie en Verenigingsleven

Naast het sportieve aspect is ook het sociale aspect een wezenlijk aandachtspunt voor HC DBG.

Dit houdt onder andere in dat ook zij die 'minder ambitieus' zijn een plaats hebben binnen onze club. We hebben een bijkomende herenploeg in regioreeks waar spelgelegenheid belangrijker is dan winnen. Ook bij de dames hebben we nu naast onze nationale ploeg een recreatieve ploeg in regioreeks.

We organiseren tal van (extra-sportieve) activiteiten om de club- en/of groeps sfeer te bevorderen. Naast onze sportkampen in augustus en paasvakantie die openstaan voor iedereen, organiseren we ieder jaar een gesloten 3-daagse stage naar Lede in de kerstvakantie. Deze staat enkel open voor onze leden. Daar maken we naast de intensieve trainingen ook tijd voor groepsbevorderende activiteiten en veel tijd samen met alle leeftijden... (cinema-avond, Black&Yloow quiz, Sinterklaas op bezoek, kerstfeestje, pannenkoeken, gezelschapsspelen ...).

Daarnaast maken alle ploegen 2 à 3 x per jaar een uitstap binnen of buiten het handbal. We gaan eens een (buitenlandse) topwedstrijd bekijken, tijdens de Kerstvakantie gaan we schaatsen op de openluchtpiste in het historische centrum van Gent, we gaan eens samen zwemmen of naar de film, we eten eens gezamenlijk na een wedstrijd, ... Jeugdspelers worden ook gestimuleerd samen naar de wedstrijden te gaan kijken van de eerste ploeg, zowel thuis als uit.

We organiseren jaarlijks een groot eetfeestje (zo'n 600 eters). Daar willen we de ouders met elkaar laten kennismaken om zo een betere familiale clubsfeer te creëren.

Echter kan dit jammer genoeg niet doorgaan a.g.v. de Corona-restricties, maar we veranderen dit door een "TAKE-AWAY".

Ook de medewerking op dergelijke activiteiten van de ouders is heel belangrijk om iedereen bij de club te betrekken. Ieder jaar wordt er voor de kleinsten ook een sinterklaasfeest georganiseerd.

De interne en externe communicatie verloopt voornamelijk via email : berichten van de club uit naar de spelers / leden, de nieuwsbrief naar alle geïnteresseerden, de uitnodigingen voor wedstrijden / activiteiten / toernooien, ...

Alle ploegen hebben een apart emailadres per ploeg (vb. recreanten@handbaldbgent.be): berichten naar dat adres gestuurd komen automatisch bij alle spelers en trainers van die ploeg.

Bij jeugd ploegen verloopt de communicatie via de ploegverantwoordelijken en komen deze berichten ook bij de ouders terecht.

De website van de club [www.handbaldbgent.be](http://www.handbaldbgent.be) met o.a. vermelding van de facebook-pagina, maakt hier wezenlijk deel van uit. Meer betrokkenheid zal ook bekomen worden door de groepsfoto's sneller aan te passen en regelmatig jeugd wedstrijdverslagen te posten. Voor sfeerbeelden en actiefoto's kunnen leden ook altijd terecht op de picasa – webpagina van de club.

Reeds vijf seizoenen beschikken wij over ons communicatiemiddel "Smartsportsclub".

Dit seizoen zijn we overgeschakeld naar "Twizzit".



## 12. Bevorderen Fairplay

Onderstaande tekst wordt jaarlijks uitgedeeld aan de ouders van alle jeugdspelers. Dit was een initiatief van de cel jeugdwerking.

***Ik moedig mijn kind aan. Ik ben zijn grootste supporter.***

*Naast het gezin en de school blijkt de sportvereniging het derde belangrijkste opvoedingsmilieu te zijn. Voor velen is Handbalclub Don Bosco met zijn bloeiende jeugdwerking intussen dé club geworden waar uw kind zich sportief maar ook sociaal volop kan ontwikkelen. De club levert hiertoe veel inspanningen.*

*Naast het brengen en terughalen van ons kind en het betalen van het lidgeld rest ons als ouder nog weinig tijd om ook hier een groter engagement in op te nemen.*

*Dit is geen nieuwe oproep aan ouders om mee de werking van de club te dragen, ik wil wel even het belang van **een gezonde interesse en belangstelling als ouder** in uw kind centraal stellen. Met andere woorden het belang om geregeld eens te komen kijken en supporteren voor uw kind.*

*En als we supporteren kunnen we dit best meteen op de meest gepaste manier doen.*

*Een aantal tips...*

- ✓ *Ik vraag mijn kind om ervoor te gaan, altijd zijn best te doen, maar vooral plezier te maken.*
- ✓ *Ik stimuleer mijn kind om zich aan de regels van het spel en de fairplay te houden.*
- ✓ *Ik laat technische aanwijzingen aan de coach over, respecteer zijn/haar beslissingen en ook die van de scheidsrechters.*
- ✓ *Ik gebruik zelf geen agressieve of schunnige taal als supporter*
- ✓ *Ik praat, nà de match, rechtstreeks met de coach wanneer ik met iets niet akkoord ben.*
- ✓ *Ik kijk naar de inspanningen van mijn kind, niet enkel naar de score of de eindstand.*
- ✓ *Ik ben blij bij een overwinning maar steun mijn kind bij een tegenslag, zonder hierbij al te emotioneel te worden*
- ✓ *Ik leer mijn kind om respect op te brengen voor de prestatie van de tegenstrever.*
- ✓ *Ik wil niet overmatig pronken met de prestaties van mijn kind*

***Omdat uw kind u nodig heeft... afspraak volgende match?***

Enkele jaren geleden werden door de cel jeugd 4 grote gele borden beschilderd met in zwarte verf de volgende uitspraken:

- "SPORTIEF SUPPORTEREN! DOE JE MEE?"
- "WEES EEN VOORBEELD VOOR DE JEUGD"
- "SUPPORTER POSITIEF"
- "FAIRPLAY"

Deze borden worden tijdens de thuiswedstrijden van zowel eerste ploeg als ook vaak tijdens jeugdwedstrijden uitgezet naast het veld. Op die manier proberen we het publiek op een positieve manier te laten supporteren!



### 13. Ethisch verantwoord sporten

Van iedereen die bij Handbalclub Don Bosco Gent betrokken is wordt verwacht dat zij zich ten allen tijde sportief, verantwoord, eerlijk en met zorg voor materiaal en anderen opstellen. Daarom krijgen zowel de jeugdspelers als de trainers jaarlijks een brief mee naar huis.

Alle jeugdspelers kregen reeds volgende brief mee naar huis:

*Ik ben jeugdspeler bij Handbalclub Don Bosco Gent.*

*Daarom kom ik volgende afspraken na:*

1. *Ik zorg steeds dat ik **op tijd op training** ben en dat ik in orde ben met de praktische afspraken.*
2. ***Wanneer ik niet kan komen**, verwittig ik zelf telefonisch mijn trainer (niet per sms).*
3. *Ik zet me in tijdens de trainingen en **doe wat de trainer me vraagt**, ook al heb ik er soms geen zin in.*
4. *Ook naast het veld gedraag ik me als een Don Bosco-lid: **ik maak plezier en ben gemotiveerd.***
5. *Ik heb **respect voor het materiaal en voor anderen** (mijn ploeggenoten, de tegenstanders, de scheidsrechters, de trainers, de supporters, het bestuur, ...), ongeacht woonplaats, afkomst, geslacht of overtuiging.*
6. ***Fair play** is belangrijk. Ik gedraag me waardig, bij winst en verlies. Ik respecteer de beslissingen van de scheidsrechter.*
7. *Handbal is een **ploegsport**. We winnen als ploeg en verliezen als ploeg. Als het wat minder gaat, geef ik de anderen de schuld niet en duld ik dat ook niet van mijn ploeggenoten. Winnen is niet belangrijk, willen winnen wel.*
8. *Ik zet me in voor de **randactiviteiten**: ik help met acties, ik probeer eens een match van een andere ploeg bij te wonen, ... Zo leer ik ook de andere mensen uit de club beter kennen.*
9. *Handbal is belangrijk, een **gezonde levensstijl ook!** Ik douche na elke training. Sport gaat niet samen met alcohol, drugs of doping. Indien ik geblesseerd ben, laat ik dit altijd weten aan de trainer. Indien er iets is, kan ik altijd bij mijn trainer terecht.*
10. *Handbal is belangrijk, **goede punten op school** ook. Ik verwaarloos mijn schoolwerk niet en overleg met mijn trainer als ik problemen heb.*



Alle jeugdtrainers kregen volgende brief mee:

*Als jeugdtrainer bij Handbalclub Don Bosco Gent,  
kom ik volgende afspraken na:*

- 1. Ik ben op elk moment een **voorbeeld voor mijn spelers** door de clubwaarden te respecteren en verder uit te dragen: Ik heb **respect** voor iedereen, ik heb **plezier** in de handbalsport en verschijn **gemotiveerd** op de trainingen en wedstrijden.*
- 2. Ik **bereid** al mijn trainingen schriftelijk **voor** (evt. op PC) en heb mijn voorbereiding bij me wanneer ik training geef.*
- 3. Ik zorg dat ik steeds **15' voor het aanvangsuur van mijn training** aanwezig ben in **sportieve kledij**.*
- 4. Wanneer ik mijn eigen training echt niet kan geven, zoek ik **tijdig naar een vervanger**. De training **afgelasten is de laatste stap** die ik neem, wat ik wel tijdig probeer te doen.*
- 5. Ik geef **gemotiveerd** training en probeer elke keer opnieuw mijn spelers een aangename, leerrijke training te bezorgen, ook al heb ik er soms minder zin in.*
- 6. Tijdens de wedstrijden **coach** ik op een **positieve, constructieve manier** met een **faire** houding tov de tegenpartij en de scheidsrechters. Van mijn spelers eis ik dezelfde positieve en faire ingesteldheid.*
- 7. Ik leer mijn spelers dat handbal een **ploegsport** is. We winnen als ploeg en verliezen als ploeg samen met de trainer. We spelen daarbij nooit ten koste van alles voor het resultaat. De ontwikkeling van de spelers op lange termijn, staat voorop. Als handballer én als mens. **Winnen is niet belangrijk, willen winnen wel**.*
- 8. Ook naast het veld gedraag ik me als een Don Bosco-lid en als een voorbeeld voor mijn spelers: **Ik heb respect voor iedereen, ik maak plezier en ben gemotiveerd**.*
- 9. Ik **respecteer ook het materiaal** (incl. de zaal en kleedkamers) van de club en gebruik dit enkel waarvoor het dient.*
- 10. Ik zet me als jeugdtrainer in voor de **randactiviteiten** van de club. Ook hier heb ik een belangrijke voorbeeldfunctie: ik help met de acties, ik probeer eens een match van een andere ploeg bij te wonen, ... Zo leer ik ook de andere mensen uit de club beter kennen.*



# SPORTTECHNISCH BELEIDSPLAN 2020



## 1. Algemene visie

Het opzet van deze bundel bestaat erin alle trainingen van Handbalclub Don Bosco Gent op elkaar af te stemmen. Waar vroeger iedere (jeugd)trainer onafhankelijk van de andere en zonder structuur op lange termijn zijn training opstelde, wordt er nu getracht een duidelijke structuur weer te geven waarbinnen de trainingen dienen plaats te vinden. Op deze manier weten alle (jeugd)trainers waarmee ze moeten bezig zijn zodat alle technische en tactische vaardigheden op de juiste momenten worden aangeleerd en ingeoeft.

Binnen dit jeugdplan worden per categorie telkens twee zaken vastgelegd. Allereerst worden de einddoelstellingen per categorie vastgesteld. Daarna wordt een jaarplan opgesteld dat weergeeft hoe de einddoelstellingen geconcretiseerd worden binnen vastgelegde periodes.

Hiernaast is het belangrijk om weten dat de club enkele principes bij periodisering hanteert. Het eerste principe is dat van progressief trainen.

Vb. wedstrijden: op natuurlijke wijze wordt tegenstander sterker doorheen seizoen  
Oefenwedstrijden → competitie → naronde provincie → eindronde VHV/BHB

Vb. techniek:

Eenvoudig naar complexe bewegingen → zonder verdediger → met passieve verdediger → met actieve verdediger → met anticipatieve verdediger

Vb. tactiek:

eenvoudig naar complexe bewegingen → zonder verdedigers → met passieve verdedigers → met actieve verdedigers in overtal → gelijk aantal verdedigers en aanvallers

Het tweede is dat van herhalen. Bepaalde bewegingen moeten immers heel dikwijls herhaald worden vooraleer men ze in wedstrijd te zien kan krijgen: geduld en lange termijn denken zijn nodig bij zowel trainer(s) als spelers.

Naast deze zaken worden algemene doelstellingen vastgelegd die binnen elke categorie dienen worden nagestreefd. Deze doelstellingen worden hier reeds opgesomd en zullen per categorie verder uitgewerkt worden.

Algemene doelstellingen binnen het DBG-jeugdbeleid:

- Discipline
- Beleefdheid en respect
- Sportiviteit, fair play en leren verliezen
- Vechtlust en competitieve geest
- Teamgeest
- Engagement voor de club

Het DBG-beleid werkt vanuit een visie die gericht is op individuele vooruitgang van de spelers op alle deelaspecten in combinatie met progressie binnen het groepshandbal. De schoolresultaten zijn heel belangrijk en mogen niet ten koste van handbal gaan. Het beoefenen van andere activiteiten zoals jeugdbeweging, muziekschool e.d. worden zeker niet ontmoedigd. Veelzijdigheid is een troef!



Enkele algemene handbalspecifieke aspecten binnen de DBG-jeugdwerking:

- Basis is belangrijk (basis pas, shot, dribbel, ...), niet te rap overgaan naar variaties, wat niet wil zeggen dat binnen de basis niet gevarieerd kan worden bij oefeningen, ...
- Attitude: leren vechten voor de bal + altijd alert zijn + willen scoren + inzicht (vrije man zoeken, korte pas is meestal best)
- De bal technisch leren afnemen (veegbeweging naar bal). Niet “grootste en sterkste wint”
- Algemeen werken (pas vanaf miniemen echt individueel) ⇒ 1 ploeg i.p.v. enkele sterke individuen
- Taakgericht trainen, niet resultaatgericht
- Offensieve verdediging primeert!
- SPEL-GAME (dus geen geïsoleerde oefeningen) + PLEZIER-FUN moeten steeds aanwezig zijn
- SPELGERICHT TRAINEN + OOG VOOR DETAIL zijn basisprincipes en dit ongeacht de leeftijd

Zie ook powerpoints van bijscholingen op onze website.

## 2. Jaarplanning en hoofddoelstellingen per leeftijdscategorie

### 2.1. U4 + U6 + U8

#### 2.1.1. Einddoelstellingen

Voor de U4, U6 en U8 worden de handbaltrainingen opgevat als lessen in motorische basisvorming, met een accent op balvaardigheden, in het kader van Multimove. Deze trainingen spitsen zich toe op de multifactoriële aspecten van het bewegen, waarin weinig limieten aanwezig zijn. De trainingen worden heel erg speels opgevat, met toch belang voor een basistechniekscholing.

Er wordt zo vaak mogelijk aan de twee lichaamszijden gewerkt.

#### ■ Algemene en basis motorische vaardigheden

- Kennen van de ruimte
  - Bewegen in een ruimte afgebakend met lijnen
  - Bewegen in een ruimte met medespelers
  - Functioneel bewegen in een ruimte tijdens een spel
  - Ruimte optimaal gebruiken
- Oog-hand-coördinatie
  - Een bal is een werktuig, een verlengde van de arm
  - Balvaardigheid
- Gevoel van tijd
  - Bewegingen hebben een tijdsverloop
  - Voorspelling van bewegingsafloop
  - Bewegingen snel of traag uitvoeren
- Gevoel voor ritme
  - Enkelvoudig ritme
  - Meervoudig ritme
  - Ritmisch springen op 1 en 2 voeten
  - Voorbereidende ritmen op sprongworp
  - Voorbereidende ritmen op schijnbewegingen



- Basis motorische bewegingen
  - Starten en stoppen
  - Springen en lopen
  - Trekken en duwen
  - Werpen en vangen
  - Richtingsveranderingen
  - Klimmen en afdalen
- Sociale en psychische vaardigheden
  - Leren functioneren op training
    - Organisatie
    - Afspraken
    - Aanpak van verdediging
    - Leren trainen (taak- en competitiegericht)
    - Respect voor trainer en medespelers
    - Aandacht voor (mede)spelers in een spel
    - Respect en engagement voor de club
- Techniek aanval
  - Frontale pas
  - Vangen van de bal
    - Rollende frontale bal
    - Rollende zijwaartse bal
    - Ontvangen van frontale bal op ooghoogte
    - Ontvangen van frontale bal op kniehoogte en boven het hoofd
    - Ontvangen van achterop komende bal
  - Botsen van de bal
  - Dribbelen
    - Rechthoekige beweging
    - Richtingsverandering
  - Strekworp naar doel

### 2.1.2. Jaarplanning

Augustus en september:

- Conditie
- Leren functioneren tijdens training
- Bewegen in een ruimte afgebakend met lijnen
- Balvaardigheid
- Bewegingen snel of traag uitvoeren
- Starten en stoppen
- Springen en lopen
- Trekken en duwen
- Werpen en vangen
- Aanvaarden van andere spelers, aanvaarden van regels voor iedereen, aandacht voor (mede)spelers in een spel, respect voor de trainer, respect en engagement voor de club



- Frontale pas
- Ontvangen van de bal, frontaal en op ooghoogte
- Ontvangen van rollende frontale en zijwaartse bal
- Botsen en dribbelen van de bal (in een rechtlijnige beweging)
- Bewegen in een ruimte met medespelers
- Een bal is een werktuig, een verlengde van de arm
- Enkelvoudig ritme en ritmisch springen op 1 en 2 voeten

Oktober:

- Alle voorgaande
- Ruimte optimaal gebruiken
- Bewegingen hebben een tijdsverloop
- Meervoudig ritme
- Klimmen en afdalen
- Het ontvangen van de bal boven het hoofd en op kniehoogte

November:

- Alle voorgaande
- Voorbereidende ritmen voor sprongworp
- Het ontvangen van een achterop komende bal
- De strekworp op doel

December en januari:

- Alle voorgaande
- Richtingsveranderingen
- Richtingsveranderingen in dribbelen

Februari en maart:

- Alle voorgaande
- Functioneel bewegen in een ruimte tijdens een spel

April, mei en juni:

- Alle voorgaande
- Voorspelling van een bewegingsafloop
- Voorbereidende ritmen voor schijnbewegingen

### 2.1.3. Trainingseenheden

- Zie tabel pagina 8



## 2.2. U10 + U12

### 2.2.1. Einddoelstellingen

Bij de U10 + U12 begint de eerste specifieke handbalscholing, met een sterke nadruk op algemene bewegingsvorming. De handbaltraining vormt een aanvulling op het lessenpakket L.O.. De trainingen zijn een mix van speelse oefeningen en techniekscholing. Er wordt veel o.v.v. spelvormen gewerkt. De U12 nemen niet deel aan een competitie, maar spelen wel tornooien mee (1 per maand). Uiteraard is er tijd en ruimte om de einddoelstellingen van de pagadders verder in te oefenen en te automatiseren.

#### ■ Techniek aanval

- Frontale pas
- Laterale pas aan werparmzijde
- Dribbelen
  - Schijnbeweging tijdens dribbel
  - Overgang van dribbel naar worp of pas
- Sprongworp
- Vrijlopen zonder schijnbeweging

#### ■ Techniek verdediging

- Verdedigen tegen speler zonder bal
  - Zijwaarts schuiven
  - voor/achterwaartse verplaatsing
  - stoppen
- mandekking op speler met bal
- strijd om balbezit

#### ■ Tactiek verdediging

- mandekking (full-court)

### 2.2.2. Jaarplanning

De U10 + U12 spelen iedere maand een minitornooi dus er zijn negen cycli tussen de tornooien (september tot mei). Deze negen cycli vormen de verschillende periodes, waarin telkens een andere basisvaardigheid extra in de verf wordt gezet. De twee weken na een tornooi wordt vooral gewerkt op fouten die tijdens het tornooi naar boven kwamen. De twee weken voor een tornooi wordt gewerkt op nieuwe zaken. De U12 spelen tevens 2-3x/maand competitie 7 tegen 7 op normaal terrein.

Augustus en september:

- starten en stoppen
- conditie
- leren functioneren tijdens een training
- Bewegen in een ruimte afgebakend met lijnen
- Ruimte optimaal gebruiken
- Ooghand-coördinatie
- Enkelvoudig ritme, ritmisch springen op 1 en 2 voeten en voorbereidende ritmen voor sprongworp



- Aanvaarden van andere spelers, aanvaarden van regels voor iedereen, aandacht voor (mede)spelers in een spel, respect voor de trainer, respect en engagement voor de club
- Frontale pas
- Het vangen van de bal
- Het stuiten van de bal
- Het dribbelen in een rechtlijnige beweging

#### Oktober:

- Alle voorgaande
- Springen en lopen
- Bewegen in een ruimte met medespelers
- Meervoudig ritme
- Laterale pas aan werparmzijde
- Overgang van dribbel naar pas of worp
- Strekworp en sprongworp naar doel
- Vrijlopen zonder schijnbeweging
- Mandekking

#### November:

- Alle voorgaande
- Werpen en vangen
- Bewegingen hebben een tijdsverloop
- Richtingverandering tijdens dribbelen
- Verdedigen tegen speler zonder bal: zijwaarts schuiven en stoppen
- Strijd om balbezit

#### December:

- Alle voorgaande
- Klimmen en afdalen
- Bewegingen snel of traag uitvoeren
- Voorbereidende ritmen voor schijnbewegingen
- Schijnbeweging tijdens een dribbel

#### Januari:

- Alle voorgaande
- Vallen en rollen
- Verdedigen tegen speler zonder bal: voor/achterwaartse verplaatsing

#### Februari en maart:

- Alle voorgaande
- Februari: trekken en duwen
- Maart: werpen en vangen
- Voorspelling van bewegingsafloop
-



April, mei en juni:

- Alle voorgaande
- Springen en lopen
- Richtingsveranderingen

### 2.2.3. Trainingseenheden

- Zie tabel pagina 8

## **2.3. U14**

### 2.3.1. Einddoelstellingen

Vanaf de U14 begint de specifieke basistraining gericht op handbal. Accenten hierbij zijn de individuele scholing, het goepsgevoel en de positievariabiliteit. Er wordt getraind op de handbalspecifieke basisvaardigheden: basisshot, basispassen. Een goede, bijna perfecte, basis is heel belangrijk naar later toe! Het trainen van elke speler op elke positie is een aspect wat de club hoog in het vaandel draagt.

De U14 nemen voor het eerst deel aan wedstrijden. Dit wil zeggen dat per training ook specifiek op een bepaald aspect zal getraind worden. De maandag wordt getraind op fouten die in de wedstrijd aan bod kwamen en conditie. De woensdag komt techniek aan bod, de vrijdag techniek, tactiek en wedstrijdvoorbereiding. Het is hierbij belangrijk te vermelden dat er geen resultaten nagestreefd worden op de wedstrijden. Wedstrijden worden gezien als een belangrijke factor binnen het leerproces en zijn een middel, maar geen doel. Dit moet goed bijgebracht worden aan de spelers.

#### ■ Techniek aanval

- laterale pas aan tegenwerparmzijde
- pasvariaties
  - stuitpas
  - tweehandige pas
  - pas achter de rug
  - pas achter het hoofd
- shotvariaties in sprongworp
  - ruim- en kortdraaiende techniek
  - met haltemoment
- worp op hoek
  - diep en hoog vertrekken
  - na schijnbeweging
- worp op cirkel: met schijnbeweging
- strafwerpen
- vrijwerpen
- schijnbeweging met bal
  - bij het aanspelen
  - bij doelshot
  - als aanvalsbeweging (met bal mee en naar bal toe)
- na nulcontact
- vrijlopen na schijnbeweging



#### ■ Tactiek aanval

- Binden van 2 verdedigers door gevaarlijk te zijn in een poging om aan te vallen
- Positiewissels
  - enkelvoudig
  - dubbel
- Harmonicabeweging (parallelstoot)
- Tegenaanval
  - 1<sup>e</sup> fase: individueel met dribbel, individueel na lange pas, met korte passen
  - 3<sup>e</sup> fase: positiespel
- Georganiseerde aanval
  - aanval tegen mandekking
  - aanval tegen 3-3-verdediging

#### ■ Techniek verdediging

- Verdedigen tegen speler zonder bal: verplaatsing
  - Diagonaal voor/achterwaarts
- Uitgangshouding
- Dekken van een speler zonder bal
  - Korte afstand
  - Buiten 9m-gebied
  - Overige gebied
- Uitstappen en terug invoegen op speler met bal
- Wegspelen van bal bij dribbel
- Strijd om balbezit

#### ■ Tactiek verdediging

- Verdedigen van tegenaanval:
  - Teruglopen in verdediging
- Mandekking
- Zoneverdediging
  - 3-3-verdediging
  - 3-2-1-verdediging (eerste aanzet)

#### 2.3.2. Jaarplanning

##### Augustus:

- Conditie
- Leren functioneren tijdens een training
- Kennen van de ruimte, ooghand-coördinatie en gevoel van tijd en ritme
- Starten en stoppen, springen en lopen, trekken en duwen, werpen en vangen, richtingsveranderingen en klimmen en afdalen
- Aanvaarden van andere spelers, aanvaarden van regels voor iedereen, aandacht voor (mede)spelers in een spel, respect voor de trainer, respect en engagement voor de club
- Werpen en vangen van de bal
- Stuiten en dribbelen van de bal
- Werpen op doel: strekworp en sprongworp (ruimdraaiende techniek)
- Vrijlopen zonder schijnbeweging
- Wegspelen van de bal bij dribbel





September:

- Alle voorgaande
- Harmonicabeweging en tegenaanval
- Mandekking (in de ruimte)
- Strijd om balbezit
- Teruglopen in verdediging
- Mandekking

Oktober:

- Alle voorgaande
- Zijwaarts, voor/achterwaarts schuiven en stoppen in verdediging
- Lage uitgangshouding in verdediging
- Uitstappen naar verdediger met bal + invoegen na uitstappen
- 3-3-verdediging

November:

- Alle voorgaande
- Pas achter de rug
- Diep en hoog vertrekken bij worp op hoek
- Specifieke worp op cirkel
- Strafworp en vrijworpen
- Vrijlopen met schijnbeweging
- Binden van 2 verdedigers door gevaarlijk te zijn in een poging om door te breken
- Positiespel
- Dekken van een speler zonder bal

December:

- Alle voorgaande
- Sprongworp: kortdraaiende techniek en met haltemoment
- Schijnbeweging met bal: bij aanspelen en doelshot, als aanvalsbeweging met de bal mee
- Vrijlopen met schijnbeweging
- 3-3-verdediging

Januari:

- Alle voorgaande
- Schijnbeweging na nulcontact
- 3-2-1-verdediging (eerste aanzet)

Februari en maart:

- Alle voorgaande
- Tweehandige pas en pas achter het hoofd
- Specifieke worp op hoek met schijnbeweging
- Valworp
- Aanval tegen mandekking
- Verdedigen van een tegenaanval



April, mei en juni:

- Alle voorgaande
- Enkelvoudige en dubbele positiewissel
- Aanval tegen 3-3-verdediging

### 2.3.3. Trainingseenheden

- Zie tabel pagina 8

## **2.4. U16**

### 2.4.1. Einddoelstellingen

Bij de U16 loopt de basistraining handbal door. De accenten individuele scholing, het groepsgevoel en de positievariabiliteit blijven belangrijk. De eerste echte tactiekstappen worden gezet. Belangrijk hierbij is het werken in kleine groepen. Het trainen van elke speler op elke positie is een aspect wat de club hoog in het vaandel draagt. Daarnaast zal men enkele spelers reeds keepertechnieken bijbrengen. De spelers die af en toe in doel staan, moeten zeker ook voldoende speelgelegenheid op het veld krijgen.

Ook de U16 nemen deel aan de reguliere competitie. Bijgevolg wordt tevens bij hen de maandag getraind op fouten die in de wedstrijd aan bod kwamen en conditie plus kracht, de woensdag op techniek en de vrijdag op techniek, tactiek en wedstrijdvoorbereiding.

Optie is om heel veel wedstrijden te spelen, het hele jaar door. Wedstrijdvormen zijn immers nog steeds de beste trainingsvorm, die bovendien als perfecte evaluatie kan gebruikt worden door trainer en spelers: als de spelers merken dat ze met rasse schreden vooruitgaan, is dit enorm bemoedigend. De trainer zal er wel op letten dat eventueel mindere prestaties aanleiding geven tot een meer gedreven trainen door de betrokken spelers. Wedstrijden moeten plezierig zijn: handbal is nog een spel op deze leeftijd. Spelers zullen op alle posities spelen teneinde de polyvalentie te bevorderen.

Vanaf de U16 delen we de periodes niet meer volgens maanden in, maar volgens periodes gelinkt aan de competitie en vakanties. We delen de doelstellingen ook op volgens de indeling binnen de einddoelstellingen.

Einddoelstellingen:

- uitbreiden en vlot en flexibel toepassen van de einddoelstellingen van de U12
- inoefenen en verder automatiseren van de einddoelstellingen van de U14
- een eerste kennismaking met onderstaande doelstellingen

#### ■ Snelheid

Veel aandacht gaat naar het trainen van snelheid. De verschillende aspecten van snelheid komen daarbij aan bod: Loopsnelheid, uitvoeringssnelheid, reactiesnelheid, versnellingsvermogen,...



Het trainen van deze verschillende facetten gebeurt op veel verschillende manieren:

- individuele verdedigingsoefeningen
- estafettespelletjes
- kampspelletjes
- TA oefeningen
- sprintoefeningen

#### ■ Lenigheid

Bij elke training worden na de opwarming en tijdens de cooling down de nodige rekkingsoefeningen uitgevoerd. De lenigheid van de keepers wordt specifiek getraind.

#### ■ Uithouding

Tijdens de voorbereidingsperiode zal de aërobe uithouding op punt gesteld worden. In de andere periodes staat het behoud van die uithouding voorop.

#### ■ Krachttraining

Krachttraining gebeurt onder eigen lichaamsgewicht. Snelkracht komt aan bod tijdens specifieke snelheidstraining.

#### ■ Sociale en psychische eigenschappen

- Groepsgeest en plezier zijn primordiaal
- Correct en fair gedrag tegenover de scheidsrechter
- Fierheid en eergevoel
- Rechtvaardigheidsgevoel
- Afspraken dienen nageleefd te worden:
  - afbellen indien afwezig, zoniet volgende wedstrijd aan kant blijven
  - op tijd komen wordt ondersteund door groepsstraf indien één/meerdere spelers te laat op training

De trainer moet uiteraard het voorbeeld geven in dit alles! Deze doelstellingen werden niet opgenomen in het periodeplan omdat ze het ganse jaar door benadrukt worden.

#### ■ Techniek aanval

- dribbelvaardigheid
- pasvariaties
  - drukpas
- shotvariaties
  - slagworp
  - knikworp
  - heupworp
  - sprongworp:
    - 1-2-3-passenritme
    - na één pas
    - verkeerd been afstoten
    - beide voeten afstoten
  - valworp
  - tegenaanval



- schijnbeweging:
  - met bal
  - zonder bal
  - na nulcontact
  - rond as draaien
  - handbaldribbel
  - schijnpas
  - schijnworp
- sperren
  - borstsper
  - rugsper
  - afrollende sper

Belangrijk is om deze technieken aan te leren op alle mogelijke posities.

#### ■ Tactiek aanval

- één-tegen-één:
  - met passieve verdediger
  - met actieve verdediger
- balcirculatie:
  - bal steeds in voorwaartse beweging krijgen
- parallelstoot
- contra-pas
- positiewissels na instarten zonder bal, vrije positie innemen
  - wissel doorsteek
  - insnijden
  - overgang naar 2<sup>e</sup> cirkelspeler
- samenspel met pivot:
  - pasvariatiës
  - give-and-go
- overtal situaties uitspelen:
  - 2-1
  - 3-2
  - 4-3
- 2-2, 3-3, 4-4

#### ■ Techniek verdediging

Op individueel vlak ligt de nadruk op:

- correcte uitgangshouding
- bal spelen, niet de man: probeer de bal te veroveren
- vinnig benenwerk, beweeglijkheid
- interceptie
- schuiven, uitstappen, invoegen, blokken
- blokken van de bal: boven en naast het lichaam, en in samenwerking met de doelman



### ■ Tactiek verdediging

Vanwege het gehechte belang aan individuele beweeglijkheid en benenwerk wordt steeds voor een actieve, hoge verdediging gekozen:

- individuele mandekking:
  - alleen aandacht voor eigen tegenstrever
  - interceptie
  - man met bal is gevaarlijk
- 1 + 5:
  - man met bal is gevaarlijk
  - notie van rugdekking
- 3 - 3:
  - interceptie
  - man met bal
  - overgeven en overnemen van insnijders
  - overschakelen naar individuele mandekking
- 3-2-1: basisprincipes herhalen en uitbreiden

### ■ Tegenaanval

Binnen de einddoelstellingen zien we de tegenaanval als een apart puntje gezien het grote belang ervan. Binnen de periodisering nemen we de tegenaanval en het afbreken ervan respectievelijk binnen aanval en verdediging.

- Aanval via tegenaanval
  - 1e fase: individuele tegenaanval  
onmiddellijk wegstarten  
loopweg
  - 2e fase:  
Per 2: bal snel opbrengen  
Bal terugleggen naar vrije man  
Aanspeelbaar blijven
  - 3e fase:  
Balcirculatie en positieospel
- Afbreken tegenaanval (verdediging)
  - Terugspurten en omdraaien
  - TA tegenstrever afbreken door vooruitverdedigen

### ■ Doelwachtertraining

Bepaalde spelers hebben een voorkeur om in doel te staan. Deze spelers krijgen hiertoe de kans en bekomen dan ook van tijd tot tijd aangepaste training. Zij spelen echter ook nog op het veld, aangezien de club pas vanaf de U18 wil gaan specificeren wat betreft posities.

Vermits de doelwachter een geval apart is zal hij ook de nodige specifieke training nodig hebben. Wekelijks is er één specifieke doelwachterstraining van 1 uur. Verder wordt doelwachterstraining uiteraard ook ingebouwd tijdens de normale trainingen.



## 2.4.2. Jaarplanning

### **1. Voorbereiding 1: augustus - september (tot aan eerste competitie-match)**

#### ■ Basismotorische vaardigheden

- Algemene aerobe uithouding  
Via duurloop, zwemtraining, heuvelloop Blaarmeersen, Fartlekmethod
- Specifieke aerobe uithouding  
Via oefeningen met bal: dribbelparcours, pasoefeningen (gedurende lange tijd)
- Snelheid

#### ■ Techniek aanval

- Individuele dribbel- en pastechnieken
- Basishottechnieken, zonder en met verdediger
- Schijnbewegingen met bal, zonder en met verdediger

#### ■ Tactiek aanval

- 1 tegen 1 met passieve en actieve verdediger
- harmonicabeweging, bal in beweging ontvangen
- samenspel met pivot (pasvariates, give and go)
- overtalsituatie uitspelen (2-1, 3-2,...)
- tegenaanval: eerste en tweede fase

#### ■ Techniek verdediging

- Basispositie en benenwerk verdediging

#### ■ Tactiek verdediging

- mandekking
- 3-3, 3-2-1, 1-5
- Afbreken tegenaanval
- Terugspurten en omdraaien

### **2. Competitie deel 1: eerste competitie-match tot laatste competitie-match in december**

In deze periode worden veel nieuwe zaken aangebracht, terwijl de oude vaardigheden tevens aan bod komen.

#### ■ Basismotorische vaardigheden

- Conditie behouden

Vb. Intensieve opwarmingsoefeningen en -spelletjes, zo veel mogelijk handbalspecifiek

#### ■ Techniek aanval

- Shotvariates met actieve verdediger: slagworp en sprongworp  
complexe shotvariates zonder verdediger: knikworp, heupworp, valworp, sprongworp met afstoot op 2 voeten, verkeerde voet en na 1 pas
- Eenvoudige schijnbeweging met actieve verdediger, complexe zonder verdediger.
- Shot van op alle posities



#### ■ Tactiek aanval

- Parallelstoot
- Contrapas
- Samenspel met pivot (give and go en pasvariaties)
- Overtalsituaties uitspelen (2-1, 3-2, 4-3)
- Tegenaanval (2<sup>e</sup> fase): per 2 bal snel opbrengen, bal terugleggen naar aanspeelbare man en aanspeelbaar blijven

#### ■ Techniek verdediging

- Vinnig benenwerk, beweeglijkheid
- Interceptie
- Blokken

#### ■ Tactiek verdediging

- mandekking: interceptie + “man met bal is gevaarlijk”
- 3-3: interceptie + “man met bal is gevaarlijk”
- 3-2-1: rugdekking + “man met bal is gevaarlijk”

### **3. Voorbereiding 2: begin december tot eerste competitie match in januari**

Deze periode dient vooral om de uithouding bij te schaven in functie van de rest van de competitie en de verworven technieken en tactieken te herhalen. In deze periode bevinden zich ook een stage en een tornooi, zo wordt o.a. de specifieke uithouding getraind. Uithouding wordt getraind via duurlopen (als het weer het toelaat) of zwemmen, en circuits met dribbelen en pasoefeningen. Verder kan getraind worden op het verder inoefenen van reeds aangebrachte vaardigheden.

### **4. Competitie deel 2: eerste competitie match januari tot einde competitie**

In deze periode wordt de uithouding op peil gehouden en de meer complexe technieken en tactieken worden ingeoeffend.

#### ■ Basismotorische vaardigheden

- Conditie behouden

Vb. Intensieve opwarmingsoefeningen en -spelletjes, zo veel mogelijk handbalspecifiek

#### ■ Techniek aanval

- Complexe shotsituaties met passieve én actieve verdediger
- Complexe schijnbeweging met passieve én actieve verdediger
- Sperren: borstsper, rugsper en afrollende sper
- Alle posities komen aan bod

#### ■ Tactiek aanval

- Positiewissels na instarten zonder bal
- Vrije positie innemen
- Overtalsituaties uitspelen: 2-1, 3-2, 4-3
- Samenspel met pivot: pasvariaties en give and go
- 2-2, 3-3, 4-4: passieve én actieve verdedigers
- Tegenaanval (3<sup>e</sup> fase): balcirculatie met actieve verdedigers



- Tactiek verdediging
  - 3-3: overgeven en overnemen van insnijders

## **5. Herstelperiode: na einde competitie**

Nadruk ligt op de recuperatie en het plezier. De trainingen verminderen in omvang en intensiteit. Alternatieve trainingen worden aangeboden, waaronder: beachvolley, voetbal, basketbal, beachhandbal aan zee, zwemmen,... De spelers die dit wensen kunnen deelnemen aan een buitenlandse stage of toernooi. Dit dient als beloning voor het harde werk tijdens het jaar.

### 2.4.3. Trainingseenheden

- Zie tabel pagina 8

## **2.5. J18**

### 2.5.1. Einddoelstellingen

Bij de J18 begint de specifieke handbalgerichte opleiding i.f.v. spelsituaties. De nadruk wordt gelegd op variabele groepstactiek en positie-specificiteit. Vanaf deze categorie zullen de spelers dus positiegericht opgeleid worden. Deze categorie dient als een voorbereiding op het fanion team. Er worden duidelijke doelstellingen m.b.t. resultaten naar voren geschoven.

Ook de U18 nemen deel aan de reguliere competitie. Zoals bij de U16 wordt bij hen de dinsdag getraind op fouten die in de wedstrijd aan bod kwamen en conditie, de woensdag op techniek en de vrijdag op techniek, tactiek en wedstrijdvoorbereiding.

Einddoelstellingen:

- uitbreiden en vlot en flexibel toepassen van de einddoelstellingen van de pupillen
- inoefenen en verder automatiseren van de einddoelstellingen van de miniemen
- een eerste kennismaking met onderstaande doelstellingen

#### ■ Techniek aanval

- Pasvariatie:
  - drukpas
- hoekworp
  - na pas over cirkel
  - sprongvalworp
  - schijnbeweging in zweeffase
- worp op cirkel
  - sprongvalworp
  - met contact





- Tactiek aanval
  - Georganiseerde groepstactiek
    - Contrabeweging
    - Overslaan
    - Hoek halen
    - Pivot komt bal halen
    - Schijnovergang naar 2e pivot
  - Alle soorten zonedekking komen aan bod
  - Aanval tegen zonedekking
    - Tegen 5-1
    - Tegen 4-2
  
- Techniek verdediging
  - Verdedigen tegen aanvallend blok
  - Verdedigen tegen afgeweerde bal door doelman
  
- Tactiek verdediging
  - Verschillende soorten verdediging
    - 6-0-verdediging
    - 5-1-verdediging
    - 3-3-verdediging
    - 3-2-1-verdediging
    - 4-2-verdediging

#### 2.5.2. Jaarplanning

#### **Vorbereiding 1: augustus – september (tot aan eerste competitie-match)**

- Basismotorische vaardigheden
  - Algemene aerobe uithouding  
Via duurloop, zwemtraining, heuvelloop Blaarmeersen, Fartlekmethode
  - Specifieke aerobe uithouding  
Via oefeningen met bal: dribbelparcours, pasoefeningen (gedurende lange tijd)
  - Snelheid, lenigheid, kracht, ...
- Techniek aanval
  - Herhaling individuele technieken: dribbel, pas, shot en schijnbeweging
  
- Tactiek aanval
  - 1 tegen 1
  - overtalsituaties uitspelen (2-1, 3-2,...)
  - tegenaanval: eerste en tweede fase
  - Georganiseerde groepstactiek: contrabeweging en overslaan
  
- Techniek verdediging
  - Basisvaardigheden
  - Snelheid en vinnigheid



- Tactiek verdediging
  - 3-2-1-verdediging
  - Zonedekking (aanzet tot 6-0)
  - Afbreken tegenaanval

## 2. Competitie deel 1: eerste competitie match tot laatste competitie match in december

In deze periode worden veel nieuwe zaken aangebracht, terwijl de oude vaardigheden blijven aan bod komen.

### ■ Basismotorische vaardigheden

- Conditie behouden

Vb. Intensieve opwarmingsoefeningen en -spelletjes, zo veel mogelijk handbalspecifiek

### ■ Techniek aanval

- hoekworp
  - na pas over cirkel
  - sprongvalworp
  - schijnbeweging in zweeffase
- worp op cirkel
  - sprongvalworp (zonder en later met contact)

### ■ Tactiek aanval

- Georganiseerde groepstactiek
  - Contrabeweging
  - Overslaan
  - Hoek halen
  - Pivot komt bal halen
  - Schijnovergang naar 2e pivot
- Aanval tegen zonedekking
  - Tegen 6-0
  - Tegen 5-1
  - Tegen 4-2

### ■ Techniek verdediging

- Verdedigen tegen aanvallend blok
- Verdedigen tegen afgeweerde bal door doelman

### ■ Tactiek verdediging

- Verschillende soorten verdediging
  - 6-0-verdediging
  - 5-1-verdediging
  - 3-2-1-verdediging
  - 4-2-verdediging



### **3. Voorbereiding 2: Begin december tot aan eerste competitie match in januari**

Deze periode dient vooral om de uithouding bij te schaven in functie van de rest van de competitie en de verworven technieken en tactieken te herhalen. In deze periode bevinden zich ook een stage en een toernooi, zo wordt o.a. de specifieke uithouding getraind. Uithouding wordt getraind via duurlopen (als het weer het toelaat) of zwemmen, en circuits met dribbelen en pasoefeningen. Verder kan getraind worden op het verder inoefenen van reeds aangebrachte vaardigheden.

### **4. Competitie deel 2: eerste competitie match januari tot einde competitie**

Tijdens competitie deel 1 werden vele nieuwe zaken aangebracht. Tijdens competitie deel 2 worden deze dieper uitgewerkt, geautomatiseerd (in de mate van het mogelijke) en toegepast in verschillende situaties.

#### ■ Techniek aanval

- Het intensifiëren, verdiepen en toepassen in verschillende situaties van de reeds aangebrachte vaardigheden en technieken
- alle mogelijke shotvarianties, met nadruk op basisshotvarianties
- Schijnbewegingsvarianten met actieve verdedigers
- Tegenaanval met actieve verdedigers

#### ■ Tactiek aanval

- Leren spelen van tactische patronen
- Vinden van oplossingen voor complexe probleemsituaties (mandekking, ondertal, passief spel,...)

#### ■ Techniek verdediging

- Binnen elke verdedigingstactiek wordt aangeleerd op welke individuele manier men kan of moet verdedigen

#### ■ Tactiek verdediging

- Verschillende soorten verdediging
  - 6-0-verdediging
  - 5-1-verdediging
  - 3-2-1-verdediging
  - 4-2-verdediging
  - overtal/ondertal
  - Tegen vrijworpen

### **5. Herstelperiode: na einde competitie**

Nadruk ligt op de recuperatie en het plezier. De trainingen verminderen in omvang en intensiteit. Alternatieve trainingen worden aangeboden, waaronder: beachvolley, voetbal, basketbal, beachhandbal aan zee, zwemmen, .... De spelers die dit wensen kunnen deelnemen aan een buitenlandse stage of toernooi. Dit dient als beloning voor het harde werken tijdens het jaar

#### 2.5.3. Trainingseenheden

- Zie tabel pagina 8



## Bijlage 1: organigram H.C. Don Bosco Gent

### Raad van bestuur:

➤ <b>Voorzitter:</b>	Geert Stevens	geert.stevens@handbal.gent
➤ <b>Secretaris:</b>	Koert Walley	secretariaat@handbal.gent
➤ <b>Penningmeester:</b>	Peter Beeckman	peter.beeckman@handbal.gent
➤ <b>Verantwoordelijke jeugd:</b>	Frederik Slosse	frederik.slosse@handbal.gent
➤ <b>Verantwoordelijke senioren:</b>	Peter Beeckman	peter.beeckman@handbal.gent
➤ <b>Promotioneel Coördinator:</b>	Lut Vandewalle	lut.vandewalle@handbal.gent
➤ <b>Sponsorverantwoordelijke:</b>	Christ Hutsebaut	christ.hutsebaut@handbal.gent
➤ <b>Vrijwilligerscoördinator:</b>	Johan Van Laecke	johan.vanlaecke@handbal.gent

### Coördinatoren:

• <b>Sporttechnisch jeugdcoördinator:</b>	Mark Multael	marc.multael@handbal.gent
• <b>Promotioneel jeugdcoördinator:</b>	Lut Vandewalle	lut.vandewalle@handbal.gent
• <b>Administratief jeugdcoördinator:</b>	Frederik Slosse	frederik.slosse@handbal.gent

### Cel jeugd:

• <b>Voorzitter:</b>	Petra Van Enis	petra.vanenis@handbal.gent
• <b>Jeugdcoördinator:</b>	Frederik Slosse	frederik.slosse@handbal.gent
• <b>Ploegverantwoordelijken:</b>	Dominic Steur	dominic.steur@gmail.com
	Liesbeth De Groote	nummeroneindig@hotmail.com
	Andy Delcloo	andy.delcloo@handbal.gent
	Pieter Danhieux	pieter.danhieux@handbal.gent
	Annelies De Smet	desmet.a@telenet.be
	Christ Hutsebaut	christbutsbeaut@gmail.com
	Wouter Neirinck	wouter.neirinck@handbal.gent
	Lut Van de Walle	lut.vandewalle@handbal.gent

### Sporttechnische cel:

<b>Algemeen coördinator</b>	Bart Danhieux	bart.danhieux@handbal.gent
<b>Senioren coördinator</b>	Peter Beeckman	peter.beeckman@handbal.gent
<b>Jeugd coördinator</b>	Mark Multael	marc.multael@handbal.gent
<b>Medewerkers</b>	Pieter Danhieux	pieter.danhieux@handbal.gent
	Wouter Dhaenens	wouter.dhaenens@handbal.gent

### Boekhouding:

Peter Beeckman	peter.beeckman@handbal.gent
----------------	-----------------------------

### Logistiek:

Jan Devogelaere	devogelaere.jan@skynet.be
-----------------	---------------------------

### Wedstrijdorganisatie:

Frederik Slosse	frederik.slosse@handbal.gent
-----------------	------------------------------



**Trainers:**

- **J18:** Johan Christiaens en Lela-Tow Abalo
- **M19:** Mark Multael
- **J17:** Johan Christiaens en Wannes Dedain
- **U14:** Tim Van De Walle en Josefien Maes en Cédric Van Haute
- **U12:** Mats Verbist
- **U10:** Geertje en Hanne Hutsebaut en Bart Danhieux
- **U8:** Matisse Van Hoeylandt, Tom Opsomer en Pieter Danhieux
- **U6 + U4:** Lut Van De Walle samen met Mathilde Weyers en Fraukje Cleys