



Lummen, 20/09/2019

## Sporttechnische informatie – Seizoen 2019-2020

<b>Introductie</b>	Federale structuren	Opleiding	Leerlijn VHV	Arbitrage
--------------------	---------------------	-----------	--------------	-----------

Ter attentie van alle verantwoordelijken en trainers binnen het Vlaamse handballandschap.

Voor dit nieuwe seizoen heeft de technische directie van de VHV/KBHB alle belangrijke sporttechnische informatie verzameld. Dit om beter te kunnen antwoorden op alle noden van de trainers gedurende verschillende periodes van het seizoen.

Wij hopen dat deze sporttechnische informatie een duidelijk overzicht biedt van alle activiteiten binnen de federale structuur van zowel de KBHB als de VHV, maar eveneens een betere samenwerking tussen alle actoren van het Belgische handbal.

We wensen jullie allen een sportief en succesvol nieuw seizoen toe, gevuld met uitdagingen en sportiviteit!

**Jelle Vonckx**  
**Technisch Directeur Topsport VHV**  
**Technische directie KBHB**





Lummen, 20/09/2019

Introductie	<b>Federale structuren</b>	Opleiding	Leerlijn VHV	Arbitrage
-------------	----------------------------	-----------	--------------	-----------

**Onze visie** : Kwalificatie voor de Europese kampioenschappen over de ganse structuur.

**Onze missie** : Leven, voorbereiden en spelen om samen te winnen op het internationale niveau.

## 2.1 Doelstellingen van de structuur :

- **Anticiperen op de noden** van de nationale seniorenteams.
- Garanderen van een **volledig parcours** aan de spelers/speelsters met potentieel en motivatie.
- **2 jaar per selectie werken**, met aandacht voor het opdoen van **internationale ervaring** om nadien kampioenschappen op EHF-IHF niveau te kunnen spelen.
- Een **betere communicatie** tot stand brengen met de clubs om gezamenlijk de kwaliteit van de nationale selecties te optimaliseren.
- Verbeteren van de detectie van potentiële talenten teneinde hen te **helpen om sneller progressie te maken**.

## 2.2 Werking van de structuur :

- **Identificatie van één sporttechnisch verantwoordelijke per club**; zijn/haar missie : contactpunt voor het opvolgen van de geselecteerde spelers/speelsters (vormstatus, communicatie met de stafleden van de selectie, ...), doorgeven en opvolgen in samenwerking met de clubsecretaris - van de convocaties.
- **Opvolging door de technische directie** via een **gemeenschappelijke beleidslijn**: samenkomst van de selectietrainers, communicatie met de sporttechnische verantwoordelijken van de clubs; inzake het sportieve project van geselecteerde spelers/speelsters en van de te ontwikkelen inhoud per leeftijdscategorie.
- **Naamgeving** van de selecties naargelang de **internationale competities** :  
Bijvoorbeeld : 2018-2019 : selectie Men 19 → 2019-2020 : selectie Men 20 (Jaar van het EK Men 20)





Lummen, 20/09/2019

## 2.3 Presentatie structuur 2019-2020 :

### LIGA (VHV) :

#### 1) Regioselecties U16 jongens en meisjes (2004-2005-2006) :

- Stafleden :
  - U16 AVB jongens : Gerrit Vertommen
  - U16 AVB meisjes : Roel Kiebooms
  - U16 LIM jongens : Pascal Grossi
  - U16 LIM meisjes : Hub Maes
  - U16 Oost-West jongens : Patric Weckx
  - U16 Oost-West meisjes : Mourad Larit
  
- Programma : ca. 15 trainingen, 5 IRT-tornooien, deelname internationale tornooien LUND (ZWE) en BOEKEL (NED) met 1 Vlaamse selecties meisjes(2003-2004)/jongens(2004-2005).
- Doelstellingen : Detecteren en verzamelen van de beste Vlaamse spelers/speelsters, eerste ervaring met het (inter)nationale niveau, doorstroming van de spelers/speelsters naar de hoger liggende structuren.

#### 2) Men 17 VHV selectie (2003-2004) :

- Stafleden : David Lievens
- Programma : ca. 10 trainingen + 2 wedstrijden LFH-VHV
- Doelstellingen : Werken aan hetzelfde spelproject om te anticiperen op de creatie van de Men 17/Men 18 op nationaal niveau.

### NATIONAAL (KBHB) :

#### 3) Men 15 (2005) :

- Stafleden : David Lievens (T1) – Frank Van Uytfange (T2)
- Programma : ca. 10 trainingen, deelname 1 à 2 IRT-tornooien, Interligues-tornooi (Frankrijk)
- Doelstellingen : Aanbieden van ervaring op een hoog internationaal niveau aan de beste Belgische spelers.

#### 4) Men 18 (2002-2003) :

- Stafleden : Thomas Pennelle (T1) – Frank Platteeuw (T2)
- Programma : Activiteiten in de internationale weken en schoolvakanties
- Doelstellingen : Specifieke ontwikkeling van individuele potentiëlen. Ontwikkelen en voorbereiden, op twee seizoenen, van een collectief team via nationale en internationale activiteiten teneinde deel te nemen aan het Europees Kampioenschap voor deze leeftijdscategorie binnen 2 seizoenen.



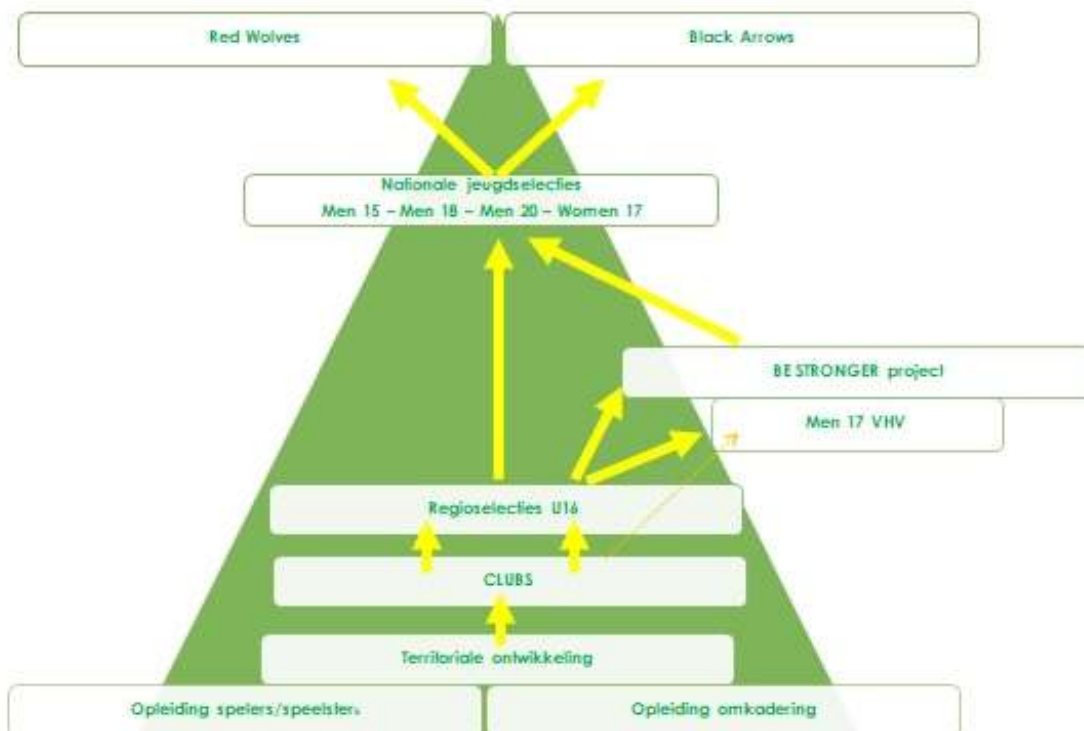
### 5) Men 20 (2000-2001) :

- Stafleden : Bujar Qerimi (T1) – Dries Boulet (T2)
- Programma : 2 trainingen per maand, activiteiten in de internationale weken, schoolvakanties en 'dode' periodes van de competitie.
- Doelstellingen : Specifieke ontwikkeling van individuele potentiëlen. Ontwikkelen en voorbereiden, gedurende 2 seizoenen, van een sterk collectief en individuele progressie via nationale en internationale activiteiten teneinde deel te nemen aan het EK Men 20 in juli 2020.

### 6) Women 17 (2003-2004) :

- Stafleden : Hub Maes – Sarina Leenen
- Programma : Activiteiten in de internationale weken, schoolvakanties en 'dode' periodes van de competitie, deelname Lundaspelen.
- Doelstellingen: Ontwikkelen en voorbereiden, gedurende twee seizoenen, van een collectief via nationale en internationale activiteiten om deel te nemen aan de Interpôles-competitie te Frankrijk en op termijn aan een Europees Kampioenschap.

Hieronder kan u een overzicht van de VHV-KBHB structuur terugvinden :



## 2.4 Inhoud van de structuur :

### Inhoud U15 :

Techniek	Alereerst = dreiging naar doel.
	Variatie in shots (heup-klink-sprong-etc)
	Specificatie van posities: speler vs doelman; verschillende posities kunnen spelen
	Verschillende loopwegen (veranderen van positie, ingaan naar doel, wissel, etc); beenbewegingen (motriciteit)
	Passvariatie, gebruik van de schijnpass
	Variatie in 1vs1: buitenkant, binnenkant
	Analyseren van de rechtstreekse tegenstander
Leren neutraliseren (vastzetten) van een tegenstander	
Tactiek, spelinzicht	1vs1 naar binnen en naar buiten; 2vs2 in verschillende sectoren van het terrein
	Tactiek in kleine groepen 3vs2, 4vs3 (wissel, blok, overgang naar 2 pivots); van overtal naar gelijk (van 2vs1 naar 4vs4)
	Simpele engagement bij 6vs5 situatie, pivot tussen 1/2
	Teamtactiek aanpassen aan analyse tegenstander; herkennen van interventies in aanval en verdediging
	Simpele organisatie in tegenaanval en snelle balopbrengst
	Verdedigen in zone & man vs man
	Spel zonder bal (loopwegen)
	Herkenning van de ruimtes: vrije ruimte + ruimte van de pivot (en zijn acties)
	Shotkeuze afhankelijk van de verdediger/doelman: 9m, uit de loop, sprong, etc
	1-5; 3-2-1; 6-0 verdediging: basis is het benenwerk
Conditie, fysiek, coördinatie	Aerobe uithouding
	Spierversteviging (CORE, rotator cuff, etc); preventie met elastieken - eigen lichaamsgewicht - stabilisatie
	Snelheid van perceptie en beslissingen tijdens het spel
Doelman	Piometrie: combinaties van sprongen met bal
	Specialisatie (training specifiek op techniek in doel)
	Positionering (niet hetzelfde afdekken als de verdediging)
	Systematisch innemen van de correcte positie tov de bal en het midden van het doel
	Eerste aanvalser (snelle balopbrengst, tijd winnen > wat wanneer nodig?)
Waarden KBHB	Samenwerking verdediging/doelman
	Teamspirit, hulp aan medespelers
	Volwassen discussie tijdens en na training
Mentaal	Werkgericht & teamgericht
	Zijn 1vs1 willen winnen
	Concentratie
Motivatie om zichzelf te vormen/ontwikkelen	



URBH - KBHB



Lummen, 20/09/2019

## Inhoud U16 :

<b>Techniek</b>	Allereerst = dreiging naar doel!
	Variatie in shots (heup-klink-sprong-etc)
	Specificatie van posities: speler vs doelman; verschillende posities kunnen spelen
	Verschillende loopwegen (veranderen van positie, ingaan naar doel, wissel, etc); beenbewegingen (motriciteit)
	Passvariatie, gebruik van de schijnpass
	Variatie in 1vs1: buitenkant, binnenkant
	Analyseren van de rechtstreekse tegenstander
<b>Leren neutraliseren (vastzetten) van een tegenstander</b>	
<b>Tactiek, spelinzicht</b>	1vs1 naar binnen en naar buiten; 2vs2 in verschillende sectoren van het terrein
	Tactiek in kleine groepen 3vs2, 4vs3 (wissel, blok, overgang naar 2 pivots); van overtal naar gelijk (van 2vs1 naar 4vs4)
	Simpel engagement bij 6vs5 situatie, pivot tussen 1/2
	Teamtactiek aanpassen aan analyse tegenstander; herkennen van interventies in aanval en verdediging
	Simpele organisatie in tegenaanval en snelle balopbrengst
	Verdedigen in zone & man vs man
	Spel zonder bal (loopwegen)
	Herkenning van de ruimtes: vrije ruimte + ruimte van de pivot (en zijn acties)
	Shotkeuze afhankelijk van de verdediger/doelman: 9m, uit de loop, sprong, etc
	1-5; 3-2-1;6-0 verdediging: basis is het benenwerk
<b>Conditie, fysiek, coördinatie</b>	Aerobe uithouding
	Spierversteviging (CORE, rotator cuff, etc): preventie met elastieken - eigen lichaamsgewicht - stabilisatie
	Snelheid van perceptie en beslissingen tijdens het spel
	Pliometrie: combinaties van sprongen met bal
<b>Doelman</b>	Specialisatie (training specifiek op techniek in doel)
	Positionering (niet hetzelfde afdekken als de verdediging)
	Systematisch innemen van de correcte positie tov de bal en het midden van het doel
	Eerste aanvaller (snelle balopbrengst, tijd winnen > wat wanneer nodig?)
	Samenwerking verdediging/doelman
<b>Waarden KBHB</b>	Teamspirit, hulp aan medespelers
	Volwassen discussie tijdens en na training
	Werkgericht & teamgericht
<b>Mentaal</b>	Zijn 1vs1 willen winnen
	Concentratie
	Motivatie om zichzelf te vormen/ontwikkelen





URBH - KBHB



Lummen, 20/09/2019

**Inhoud U17 :**

<b>Technisch</b>	Allereerst = dreiging naar doell
	Variatie in shots
	Specialisatie van zijn positie, variatie van shots per positie
	Verschillende loopwegen (verandering van positie, engagement, wissel, etc)
	Variatie in passing
	Ritmeveranderingen in het spel (snel-trager; snel kunnen omschakelen)
	Analyseren van de rechtstreekse tegenstander en het team
	Shot van ver - dichtbij - uit de loop ; correcte techniek + kennis wanneer te gebruiken
	Verandering/omschakeling aanval-verdediging
	Gebruik van de schijnbewegingen: schijnpass, schijnshot, schijnbeweging
<b>Tactisch - spelinzicht</b>	Tactiek in kleine groepen bij numerieke gelijkheid: 3-3;4-4 (wissels, blok, overgang naar 2 pivots) zowel tegen hoge als platte verdediging
	Basisvormen 6-5 situaties uitspelen
	Teamtactiek kunnen uitvoeren aan de hand van de analyse van de tegenstander
	Snelle balopbrengst bij numerieke gelijkheid, continuïteit erna (3e fase) of afbreken voor 6-6 positiespel > inzien wat wanneer te gebruiken
	Analyse van de verdediging maken en hoe ze te bespelen
	Herkennen van de ruimtes en ze correct gebruiken: pass-shot-doorsteek
	Hoge en platte verdediging spelen
<b>Conditie, fysiek, coördinatie</b>	Intervalwerk (kort-kort); 15-15 - 30-30 -45-15
	Spierversteviging (CORE - rotator cuff -enkel/knie), preventie - elastiek - stabilisatie
	Eerste generatie Be Stronger + @home (cfr U16)
<b>Mentaal</b>	Omggaan met stress
	Focus op wat de trainers vragen/verwachten: geen angst om te mislukken, proberen!
	Motivatie om meer te trainen en te verbeteren
	Controle van emoties en denken (reacties onder controle)
<b>Doelman</b>	Specialisatie
	Positionering & samenwerking met verdediging
	Systematisch/automatisch innemen van de correcte positie tov de bal en het midden van het doel
	Correcte techniek voor stoppen ballen boven-laag-midden
	Reflexen + dissociatie (snel boven, traag beneden)
	Leren lezen van afstandshots & shots van dichtbij + 'spelen' met aanvaller (vb: 1e paal vrijlaten en toegooien)
<b>Waarden KBHB</b>	Teamspirit, hulp aan medespelers
	Volwassen discussie tijdens en na training
	Delegeren van verantwoordelijkheden (materiaal, organisatie, etc)





URBH - KBHB



Lummen, 20/09/2019

Inhoud U18 :

Technisch	Allereerst = dreiging naar doel!
	Variatie in shots
	Specialisatie van zijn positie, variatie van shots per positie
	Verschillende loopwegen (verandering van positie, engagement, wissel, etc)
	Variatie in passing
	Ritmeveranderingen in het spel (snel-trager; snel kunnen omschakelen)
	Analyseren van de rechtstreekse tegenstander en het team
	Shot van ver - dichtbij - uit de loop : correcte techniek + kennis wanneer te gebruiken
	Verandering/omschakeling aanval-verdediging
	Gebruik van de schijnbewegingen: schijnpass, schijnshot, schijnbeweging
Kennen en invoeren van tactische combinaties 4-2 & defensieve aandachtspunten (link bij Wolves/Black Arrows)	
Tactisch - spelinzicht	Tactiek in kleine groepen bij numerieke gelijkheid: 3-3;4-4 (wissels, blok, overgang naar 2 pivots) zowel tegen hoge als platte verdediging
	Basisvormen 6-5 situaties uitspelen
	Teamtactiek kunnen uitvoeren aan de hand van de analyse van de tegenstander
	Snelle balopbrengst bij numerieke gelijkheid, continuïteit erna (3e fase) of afbreken voor 6-6 positieospel > inzien wat wanneer te gebruiken
	Analyse van de verdediging maken en hoe ze te bespelen
	Opener van de ruimtes - spel zonder bal
	Herkennen van de ruimtes en ze correct gebruiken: pass-shot-doorsteek
	Hoge en platte verdediging spelen
Conditie, fysiek, coördinatie	Intervalwerk (kort-kort): 15-15 - 30-30 -45-15
	Spierversteviging (CORE - rotator cuff -enkel/knie), preventie - elastiek - stabilisatie
	BE STRONGER + SIDELINE
Mentaal	Omgaan met stress
	Accent op de doelstellingen: team + individueel (verlangen om te verbeteren)
	Motivatie om meer te trainen, te verbeteren en te presteren
	Controle van emoties en denken (reacties onder controle)
Motivatie van een profspeler : lichaam verzorgen ook buiten de trainingen, zomer, etc	
Doelman	Specialisatie
	Positionering & samenwerking met verdediging
	Systematisch/automatisch innemen van de correcte positie tov de bal en het midden van het doel
	Correcte techniek voor stoppen ballen boven-laag-midden
	Reflexen + dissociatie (snel boven, traag beneden)
	Videoanalyse van shots van spelers, voorkeuren herkennen
Leren lezen van afstandshots & shots van dichtbij + 'spelen' met aanvalser (vb: 1e paal vrijlaten en toegooien)	
Waarden KBHB	Ontwikkelen van een team
	Verdeling van rollen en taken in het kader van het team: rol van een kapitein
	Delegeren van verantwoordelijkheden (materiaal, organisatie, etc)







URBH - KBHB



Lummen, 20/09/2019

## Inhoud U20 :

Techniek	Shotvariëties: positioneel (hoek-pivot-opbouw) & technisch
	Variabiliteit in schijnbewegingen: schijnshot - schijnpass - beweging
	Passvariëties
	Doorbraakvariëties
	Motorisch gedrag 2:2, correcte loopwegen
Tactiek, spelinzicht	Tactiek in kleine groepen 3-3;4-4 (verschillende aanzetten)
	Teamtactiek tegen hoge verdediging (overgang naar 2 pivots vanop alle posities met en zonder bal, rol van de pivot)
	Teamtactiek tegen een offensieve verdediging (variëtie in wissels, overgang 2 pivots, spel met pivot)
	Teamtactiek tegen een defensieve verdediging
	Offensieve verdediging (variëbele mogelijkheden) > afhankelijk van systeem Red Wolves
	Defensieve verdediging (4-0) > afhankelijk van systeem Red Wolves
	Snelle tegenaanval en 2e fase, variëbele ontwikkeling van de TA (snel, tempo breken, etc)
	Specifieke aanzetten en overgangen in aanval 6vs5 & 5vs6
	Kennen en invoeren van tactische combinaties 4-4 & defensieve aandachtspunten (link Red Wolves/Block Arrows)
Conditie, fysiek, coördinatie	Optimaliseren van de aerobe uithouding (basisuithouding)
	Intense krachttraining met extra gewichten: BE STRONGER via SIDELINE
	Snelheidstraining (startsnellheid en versnelling)
	Sprong -en coördinatioefeningen specifiek gelinkt aan handbal
Mentaal	Accent op de doelstellingen (individueel en als team) + verbeteren als speler
	Opkomen voor zichzelf en zijn mening, op een volwassen manier
	Stressbestendigheid in alle situaties
	Motivatie van een profspeler : lichaam verzorgen ook buiten de trainingen, zomer, etc
	Beslissingsgedrag: correcte beslissingen nemen dmv observatie en kennis
Doelman	Training van de technieken in moeilijker situaties (korte beslissingstijd, verdoken shots)
	Verbeteren van het tactisch inzicht in het spel en de tegenstanders
	Optimaliseren van de samenwerking doelman-verdediging
	Optimaliseren van de analyse van de tegenstander zijn arm, werpschouder, shotvoorkeuren (video-analyse)
Waarden en normen	Teamspirit, maken van een team
	Taakverdelingen, rol van een kapitein
	Delegeren van verantwoordelijkheden

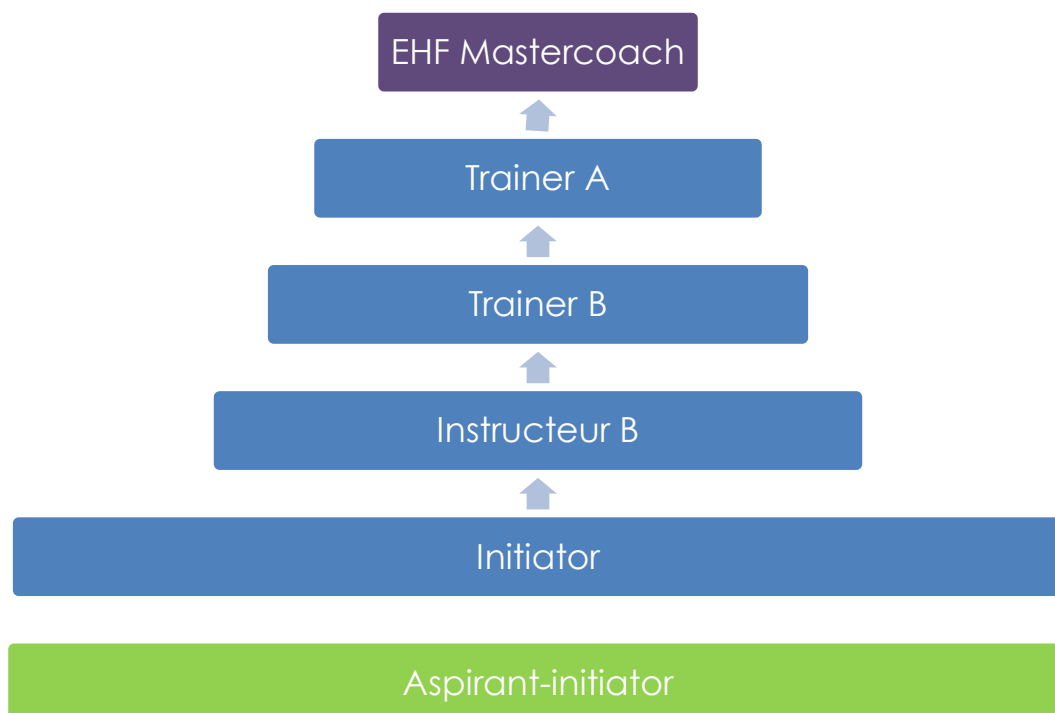


Introductie	Federale structuren	Opleiding	Leerlijn VHV	Arbitrage
-------------	---------------------	-----------	--------------	-----------

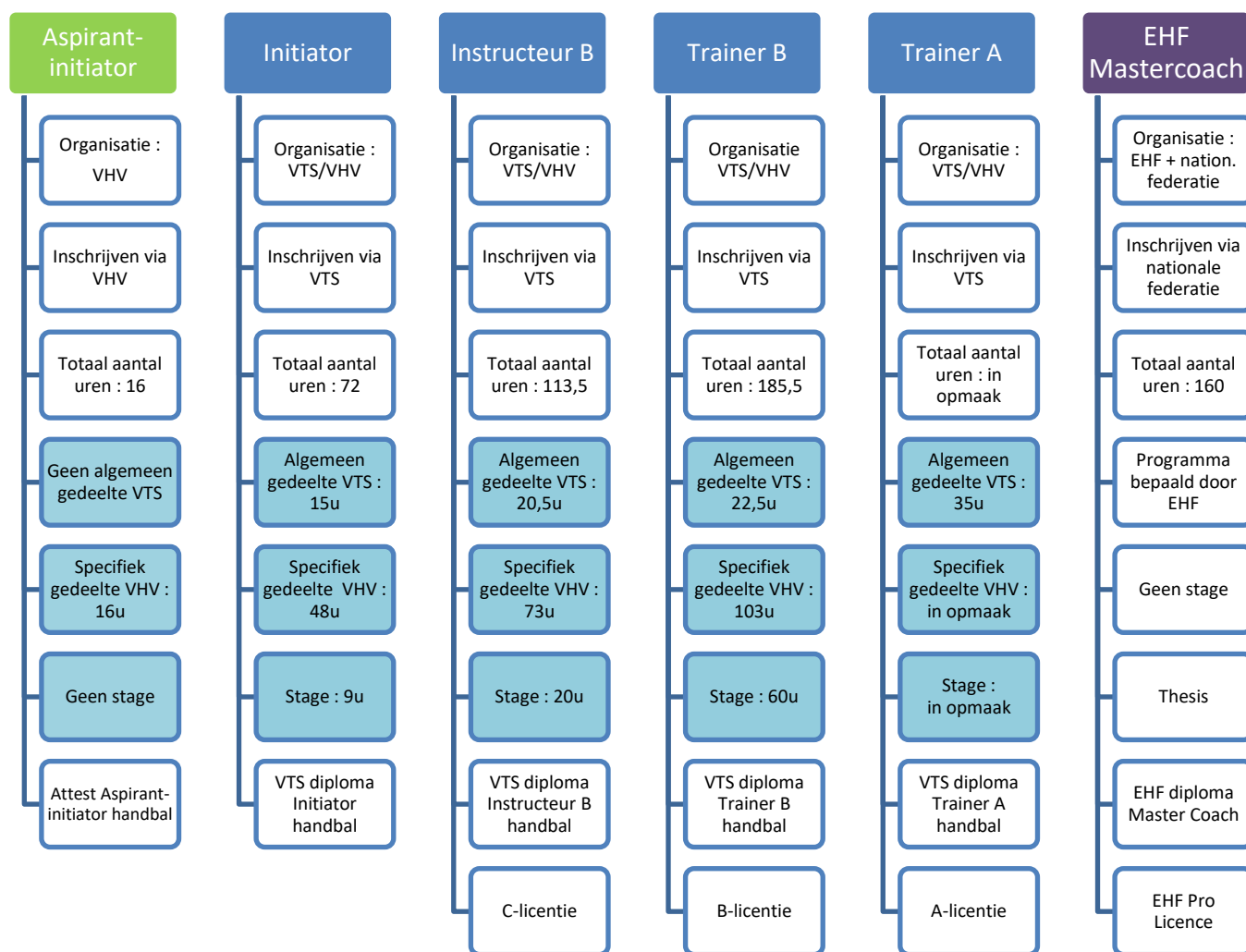
### 3.1 Trainersopleidingen

De VHV organiseert in samenwerking met de Vlaamse Trainersschool trainersopleidingen handbal. De Vlaamse Trainersschool is een samenwerkingsverband tussen Sport Vlaanderen, de Vlaamse universiteiten en hogescholen met een opleiding L.O. en de erkende Vlaamse sportfederaties. De Vlaamse Trainersschool staat zo onder andere in voor de algemene opleidingsgedeeltes, de administratie, de inschrijvingen.... Voor meer info en inschrijvingen kan je terecht op <https://www.sport.vlaanderen/trainers-en-sportbegeleiders/>

De opleidingsstructuur in handbal ziet er als volgt uit :



De VTS opleidingsstructuur start met de Initiator-cursus en loopt door tot Trainer A-niveau. Hiervoor kan je nog de Aspirant-initiatorcursus volgen, een opleiding van 16u gericht op de begeleiding van de allerjongsten. Ben je Trainer A handbal, dan kan je nog een internationale cursus volgen om het diploma EHF Master Coach te behalen. Deze Mastercoach wordt om de 2 jaar door de EHF zelf georganiseerd in 4 modules, ofwel door bepaalde nationale federaties. Zo lopen er bv momenteel in Nederland en Griekenland cursussen waar Belgische A-trainers aan deelnemen.



Wil je meer inzicht in de volledige opleidingen, neem dan een kijkje op :  
<http://www.handbal.be/nl/trainers/opleidingen>



Lummen, 20/09/2019

**Elke VTS-cursus bestaat uit 4 modules, waarvoor je apart kan inschrijven :**

Module 1 : Algemeen gedeelte.

Vanaf Instructeur B-niveau is dit gedeelte apart te volgen bij VTS :

<https://www.sport.vlaanderen/trainers-en-sportbegeleiders/opleiden-en-bijscholen/vind-een-basismodule-algemeen-gedeelte/>

Module 2 : Sporttechnische module

Module 3 : Didactisch-methodische module

Module 4 : Stage

Je dient voor alle modules te slagen, wil je het diploma in kwestie behalen.

**Vrijstellingen**

Voor de algemene gedeeltes gegeven door VTS, is het mogelijk een vrijstelling te verkrijgen. Wil je weten of je hiervoor in aanmerking komt? Neem dan een kijkje op

<https://www.sport.vlaanderen/trainers-en-sportbegeleiders/opleiden-en-bijscholen/info-voor-cursisten/>

**EVK- en EVC-procedure**

Heb je een trainersdiploma behaald in het buitenland en wil je dit laten gelijkstellen, dan kan je een EVK-procedure (Elders Verworven Kwalificatie) starten om een volledige gelijkstelling of gedeeltelijke vrijstelling te bekomen : <https://www.sport.vlaanderen/trainers-en-sportbegeleiders/opleiden-en-bijscholen/info-voor-cursisten/>

Heb je reeds bepaalde ervaring opgebouwd als trainer maar geen diploma om dat te bewijzen, dan kan je onder bepaalde voorwaarden een EVC-procedure (Elders Verworven Competenties) starten om gehele of gedeeltelijke vrijstelling voor een opleiding te bekomen :

<https://www.sport.vlaanderen/trainers-en-sportbegeleiders/opleiden-en-bijscholen/info-voor-cursisten/>

Let wel: een EVC-procedure vraagt tijd en geld, en geeft niet automatisch recht op een gelijkstelling of vrijstelling.





Lummen, 20/09/2019

## Planning 2019-2020

### Aspirant-initiator

17 + 24 november 2019 : Uilenspiegel Wilrijk

Begin 2020 : Eeklo, Groot-Bijgaarden

.....

### Initiator

Start 5 oktober 2019 – einde 8 februari 2020 : cursus Lommel

6-17 april 2020 : cursus Brasschaat (weekformule Paasvakantie)

Start september 2020 - einde voorjaar 2021) : cursus Oost/West-Vlaanderen

### Trainer B

Start februari 2020 – einde juni 2021 : lessen in Gent – Lummen - Hofstade

### Trainer A

Start september 2020

### Instructeur B

2021

## Vragen of meer info :

Linde Panis : TEL 013 35 30 47 - [linde.panis@handbal.be](mailto:linde.panis@handbal.be)

Gerrit Vertommen : TEL 013 35 30 45 - [gerrit.vertommen@handbal.be](mailto:gerrit.vertommen@handbal.be)





Lummen, 20/09/2019

### 3.2 Sporttechnische bijscholing

Zich permanent bijscholen behoort tot de competenties van een bekwame trainer. Door het volgen van bijscholing doe je sporttechnische kennis op, vergroot je je ervaring en kan je knowhow uitwisselen met andere trainers.

Wil je een overzicht van komende handbalbijscholing :

<http://www.handbal.be/nl/trainers/bijscholing>

VTS organiseert heel interessante sporttak overschrijdende bijscholing, de zogenaamde "VTS plus – bijscholing" : <https://www.sport.vlaanderen/trainers-en-sportbegeleiders/opleiden-en-bijscholen/bijscholing/>

Al deze bijscholing worden erkend in het kader van de trainerslicenties. Wil je een andere interessante bijscholing volgen of zelf organiseren, dan kan je deze op voorhand laten erkennen. Stuur daarvoor een mailtje naar [gerrit.vertommen@handbal.be](mailto:gerrit.vertommen@handbal.be) of [linde.panis@handbal.be](mailto:linde.panis@handbal.be)

### 3.3 Sporttechnische info

Ben je op zoek naar interessante info, links naar handballiteratuur of wil je de VHV-ontwikkelingslijn doornemen, neem dan eens een kijkje op <http://www.handbal.be/nl/trainers/handbalbibliotheek>

### 3.4 Trainerslicenties

Ploegen die spelen in de seniorencompetities zijn vanaf een bepaald niveau verplicht om een hoofdcoach met een trainerslicentie op het wedstrijdblad te hebben staan.

Een trainerslicentie geldt voor de duur van 2 jaar. De coach dient zich regelmatig bij te scholen om zijn trainerslicentie te kunnen verlengen (10 credits).

Meer informatie is te vinden via <http://www.handbal.be/nl/trainers/licenties>



Introductie	Federale structuren	Opleiding	Leerlijn VHV	Arbitrage
-------------	---------------------	-----------	--------------	-----------

## 4.1 VHV-ontwikkelingslijn en opleidingsvisie

De volledige VHV-ontwikkelingslijn en opleidingsvisie is te vinden via <http://www.handbal.be/nl/trainers/handbalbibliotheek>

Hieronder volgt een heel beknopte samenvatting.

### Algemeen overzicht VHV-ontwikkelingslijn

<b>ZWAARTEPUNT</b>	<b>MOTORISCHE VEELZIJDIGHEID COÖRDINATIESCHOLING</b>		<b>VEELZIJDIGE HANDBALSPECIFIEKE BASISOPLEIDING</b>		<b>SPECIFIEKE OPLEIDING i.f.v. SPELSITUATIES</b>			
<b>TRAININGSSTOF</b>	<b>BASISSCHOLING</b>			<b>BASISTRAINING</b>		<b>OPBOUWTRAINING</b>		
<b>CATEGORIEËN</b>	J/M 6	J/M 8	J/M 10	J12/M13	J14/M15	J16/M17	J18/M19	J/M 21
<b>LEEFTIJDEN</b>	kleuter	1-2 <sup>de</sup> lj LO	3-4 <sup>de</sup> lj LO	5-6 <sup>de</sup> lj LO	1-2 <sup>de</sup> lj SO	3-4 <sup>de</sup> lj SO	5-6 <sup>de</sup> lj SO	19-21 j
<b>SPELVORM</b>	Vrij spel Multimove Bewegings- school	Mini handbal 3+1 of 4+1	Mini handbal 3+1 of 4+1	Beginners: Mini HB 4 + 1 Gevorderde n: Competitie 6+1/5+1	6+1	6+1	6+1	6+1
<b>HANDBAL ACCENTEN</b>	Vrij spelen Geen tactische richtlijnen Geen contact			Individuele scholing Positievariabiliteit Basistactiek		Variabele groepstactiek Positiespecifiek		

In heel de ontwikkelingslijn staat de ontwikkeling van het individu centraal. De voornaamste bedoeling is een flexibele speler te vormen met een sterk atletisch vermogen, die in staat is in het spel de juiste oplossingen te vinden en uit te voeren, wat ook de problemen zijn waarmee hij geconfronteerd wordt. Iedere speler is daarbij uniek en ontwikkelt zich op zijn/haar manier en tempo.

Het is belangrijk om als trainer/coach een globaal beeld te hebben van de opleiding van de handbalspeler en te weten in welke fase van de ontwikkelingslijn het eigen team en de eigen individuele spelers zich bevinden. Dit is enerzijds leeftijdsafhankelijk maar anderzijds hangt het ook



Lummen, 20/09/2019

af van de mentale en fysieke maturiteit, het niveau en het potentieel van de individuele spelers. Dit wil zeggen dat de ene speler bijvoorbeeld al verder op de technische-tactische ontwikkelingslijn zal staan dan een andere speler. Maar het ene team kan ook al ver staan op het gebied van een topsportattitude ten opzichte van een ander team dat eerder recreatief gericht zal werken. Het is aan de sporttechnisch jeugdcoördinator en/of sportieve cel van de club om te bepalen welke de hoofddoelstellingen zijn van de jeugdwerking om dan vervolgens, in samenspraak met de trainers, te bepalen wat de doelstellingen zijn van de verschillende jeugdteams.

De VHV-ontwikkelingslijn en opleidingsvisie gaat uit van de ontwikkeling van een speler tot een compleet gevormde volwassen handballer. Dit wil ook zeggen dat de fasen en blokken zeker niet te snel doorlopen mogen worden en dat ook bij getalenteerde spelers voldoende lang aandacht dient besteed te worden aan de veelzijdige motorische ontwikkeling en er niet te snel louter specifiek mag getraind worden.

### Bouwstenen VHV ontwikkelingslijn met hoofdaccenten

	<b>BASISSCHOLING</b>	<b>BASISTRAINING</b>	<b>OPBOUWTRAINING</b>
<b>TACTIEK</b>	vrij spelen leren samen spelen creativiteit mandekking vrijlopen zonder bal overtal	basistactieken aanleren en verbeteren beslissingstraining	groepstactiek beslissingstraining positiespecifieke scholing spelconcepten
<b>TECHNIEK</b>	algemene coördinatie werpen en vangen dribbelen individuele verdediging	basistechnieken aanleren en verbeteren technieken leren aanpassen in functie van de spelsituatie	Techniekvariatie en - aanpassing aan de spelsituatie positiespecifieke technieken
<b>FYSIEK</b>	brede motorische vorming coördinatie snelheid en wendbaarheid	brede motorische vorming coördinatie stabilisatie snelheid en wendbaarheid leren springen	specifieke coördinatie stabilisatie snelheid en wendbaarheid opbouw kracht, explosiviteit uithouding
<b>MENTAAL</b>	zelfvertrouwen geloof in eigen kunnen leren doorzetten	positief zelfbeeld motivatie doorzettingsvermogen	motivatie ambitie verantwoordelijkheidszin doelen stellen
<b>SOCIAAL</b>	speelplezier leren samen werken fair play en respect	teamgeest fair play en respect	verantwoordelijkheidszin engagement teamgeest fair play en respect
<b>LEVENS- WIJZE</b>	basis lichaamsverzorging gezond drinken	gezonde levenswijze	voeding en recuperatie







URBH - KBHB



Lummen, 20/09/2019

## 4.2 Speelwijzen bij de jeugd

**OPM: Speelwijzen en reglementen kunnen afwijken afhankelijk van de regio!**

De jongste jeugd start met minihandbal. Hoofddoel van minihandbal is: “ **KINDEREN SPELEND LEREN SPELEN**”

JM8 MINIHANDBAL	
GEBOORTEJAAR	2012-2013
COMPETITIEVORM	Mini-handbaltornooitjes
REGIO - VHV	Regionale tornooitjes + VHV Kidsday op 10 november 2019
TERREIN	Lengte : 20 à 26 m - breedte : 13 à 15 m Doelgebied : straal van 4 à 5 m afstand van doel Geen 7m-lijn of 9m-lijn (strafworp vanaf de zone-lijn)
SPEELDUUR	10 à 12 min. Tornooiduur per ploeg binnen 2u30 à 3u. Elke ploeg speelt 2 wedstrijdjes binnen 1u.
AANTAL SPELERS	3+1 (indien breder veld : 4+1) Iedereen speelt evenveel, geen vaste keeper
BALMAAT	Streethandbal of softthandbal : ballen dienen gemakkelijk vast te nemen zijn en niet hard.
DOEL	Hoogte : 1,50 m à 1,70 m – breedte : 2,40 m à 3 m
SPECIFIEKE REGLEMENTEN	Regels van minihandbal met nadruk op : - geen lichaamscontact - mandekking - keeper mag niet mee over de middellijn, mag wel aanspeelpunt zijn op eigen helft - na doelpunt : start aan de middellijn
GEMENGD SPELEN	Toegestaan
SPEELWIJZE	Er wordt minihandbal gespeeld met mandekking. Nadruk ligt op het LEREN : leren samenspelen, leren vrijlopen zonder bal, leren bal veroveren.... Spelplezier staat centraal.
COACHING	Er is geen team time-out. Trainers mogen een stukje mee op het terrein komen om bij te sturen. Zij zijn steeds positief en constructief, ook naar de tegenstanders toe. Ze moedigen fair play en spelplezier aan. Indien de eigen ploeg een te groot overwicht heeft, kan de trainer de eigen ploeg bijkomende regels/opdrachten opleggen of toelaten dat de tegenstander met een speler extra speelt...
ARBITRAGE	1 scheidsrechter Pedagogisch fluiten : soepel hanteren van de spelregels met als doel de kinderen de spelregels te leren maar ook speelplezier en succesbeleving te gunnen. Telkens uitleggen aan de spelers waarom er gefloten wordt of waarschuwen als de speler een technische fout maakt. Wel streng straffen bij ruw of gevaarlijk spel door een 2' tijdstraf. De speler in kwestie mag evenwel onmiddellijk vervangen worden door een andere speler.
PUNTELLING	Geen puntentelling tijdens de wedstrijd Geen klassement tijdens het tornooi
FAIRPLAY	Spelers en trainers geven elkaar en de scheidsrechter een hand na elke wedstrijd





Lummen, 20/09/2019

JM10 MINIHANDBAL	
GEBOORTEJAAR	2010-2011
COMPETITIEVORM	Mini-handbaltornooitjes
REGIO - VHV	Regionale toernooitjes + VHV Kidsday op 10 november 2019
TERREIN	Lengte : 20 à 26 m - breedte : 13 à 15 m Doelgebied : straal van 5 m afstand van doel Geen 7m-lijn of 9m-lijn (strafworp vanaf de zone-lijn)
SPEELDUUR	10 à 12 min. Tornooiduur per ploeg binnen 2u30 à 3u. Elke ploeg speelt 2 wedstrijdjes binnen 1u.
AANTAL SPELERS	3+1 of 4+1 (afhankelijk van breedte van het veld) Iedereen speelt evenveel, geen vaste keeper
BALMAAT	Minihandbal (maat 00 – ong. 44cm omtrek) : ballen dienen gemakkelijk vast te nemen zijn en niet te hard.
DOEL	Hoogte : 1,50 m à 1,70 m – breedte : 2,40 m à 3 m
SPECIFIEKE REGLEMENTEN	Regels van minihandbal met nadruk op : - slechts beperkt lichaamscontact - mandekking - keeper mag niet mee over de middellijn, mag wel aanspeelpunt zijn op eigen helft - na doelpunt : start aan de middellijn
GEMENGD SPELEN	Toegestaan Er wordt evenwel getracht om aparte meisjesploegen te maken
SPEELWIJZE	Er wordt minihandbal gespeeld met mandekking. Nadruk ligt op het LEREN : leren samenspelen, leren vrijlopen zonder bal, leren mandekking verdedigen met de bedoeling de bal te veroveren, handbaldribbel leren gebruiken... Spelplezier staat centraal.
COACHING	Er is geen team time-out. Trainers mogen een stukje mee op het terrein komen om bij te sturen. Zij zijn steeds positief en constructief, ook naar de tegenstanders toe. Ze moedigen fair play en spelplezier aan. Indien de eigen ploeg een te groot overwicht heeft, kan de trainer de eigen ploeg bijkomende regels/opdrachten opleggen of toelaten dat de tegenstander met een speler extra speelt...
ARBITRAGE	1 scheidsrechter Pedagogisch fluiten : soepel hanteren van de spelregels met als doel de kinderen de spelregels te leren maar ook speelplezier en succesbeleving te gunnen. Telkens uitleggen aan de spelers waarom er gefloten wordt of waarschuwen als de speler een technische fout maakt. Wel streng straffen bij ruw of gevaarlijk spel door een 2' tijdstraf. De speler in kwestie mag evenwel onmiddellijk vervangen worden door een andere speler.
PUNTELLING	Geen puntentelling tijdens de wedstrijd Geen klassement tijdens het toernooi
FAIRPLAY	Spelers en trainer geven elkaar en de scheidsrechter een hand na elke wedstrijd





URBH-KBHB



Lummen, 20/09/2019

Voor de JM12 zijn er 2 speelvormen. Enerzijds zijn er de JM12-minihandbaltornooitjes. Deze zijn ideaal voor de recreatieve of beginnende spelers of om voldoende spelgelegenheid aan te bieden. Minihandbal is een goede manier om de basistactieken in een minder complexe omgeving aan te leren. Ploegen met reeds gevorderde spelers kunnen ook deelnemen aan een regionale competitie op groot terrein.

JM12 MINIHANDBAL	
GEBOORTEJAAR	2008-2009
COMPETITIEVORM	Mini-handbaltornooitjes
REGIO - VHV	Regionale tornooitjes + VHV Kidsday op 10 november 2019
TERREIN	Lengte : 20 à 26 m - breedte : 13 à 15 m Doelgebied : straal van 5 m afstand van doel Geen 7m-lijn of 9m-lijn (strafworp vanaf de zone-lijn)
SPEELDUUR	10 à 15 min. Tornooiduur per ploeg max. 3u
AANTAL SPELERS	4+1 (indien smal veld : 3+1) Iedereen speelt evenveel, geen vaste keeper
BALMAAT	Handbal maat 0 (ong. 48cm omtrek) : ballen dienen gemakkelijk vast te nemen zijn en niet te hard.
DOEL	Hoogte : 1,70m – breedte : 3m
SPECIFIEKE REGLEMENTEN	Regels van het minihandbal met nadruk op : - toegelaten lichaamscontact = frontaal begeleiden van de aanvaller met gebogen armen (niet klemmen, trekken of duwen) - mandekking balgericht - keeper mag niet mee over de middellijn, mag wel aanspeelpunt zijn op eigen helft - na doelpunt : start aan de middellijn
GEMENGD SPELEN	Toegestaan Er wordt evenwel getracht aparte meisjesploegen te maken
SPEELWIJZE	Er wordt minihandbal gespeeld met mandekking vanaf de middellijn. Nadruk ligt op het LEREN : leren samenspelen, leren vrijlopen zonder bal, leren verdedigen op de man en bal veroveren, handbal dribbel leren gebruiken... Spelplezier staat centraal.
COACHING	Er is geen team time-out. Trainers mogen een stukje mee op het terrein komen om bij te sturen. Zij zijn steeds positief en constructief, ook naar de tegenstanders toe. Ze moedigen fair play en spelplezier aan. Indien de eigen ploeg een te groot overwicht heeft, kan de trainer de eigen ploeg bijkomende regels/opdrachten opleggen of toelaten dat de tegenstander met een speler extra speelt...
ARBITRAGE	1 scheidsrechter Pedagogisch fluiten : soepel hanteren van de spelregels met als doel de kinderen de spelregels te leren maar ook speelplezier en succesbeleving te gunnen. Telkens uitleggen aan de spelers waarom er gefloten wordt of waarschuwen als de speler een technische fout maakt. Wel streng straffen bij ruw of gevaarlijk spel door een 2' tijdstraf.
PUNTENTELLING	Geen puntentelling tijdens de wedstrijd Geen klassement tijdens het tornooi
FAIRPLAY	Spelers en trainers geven elkaar en de scheidsrechter een hand na elke wedstrijd





Lummen, 20/09/2019

J12 – M13 COMPETITIE	
GEBOORTEJAAR	J12: 2008-2009 M13: 2007-2008-2009
COMPETITIEVORM	Competitie op groot terrein
REGIO - VHV	Regionale competitie
TERREIN	Lengte : 38 à 40 m - breedte : 18 à 20 m Doelgebied : straal van 6 m afstand van doel
SPEELDUUR	3 x 15' met 5' rust
AANTAL SPELERS	J12 : 6+1 M13 : 5 + 1 Iedereen speelt evenveel. Keepers wisselen door, zodat ze ook spelervaring op doen op het veld.
BALMAAT	Handbal maat 0 (ong. 48cm omtrek) : ballen dienen gemakkelijk vast te nemen zijn en niet te hard.
DOEL	Hoogte : 1,70m – breedte : 3m
SPECIEKE REGLEMENTEN	Elke set van 15' is een nieuwe wedstrijd die start vanaf 0-0 stand. Voor wat betreft de bestraffingen wordt het geheel beschouwd als één wedstrijd. Er is geen turving van de doelpunten per speler.
GEMENGD SPELEN	Toegestaan bij J12 Alleen meisjes bij M13
SPEELWIJZE	Er wordt offensief verdedigd met als doelstelling in balbezit te komen: J12 : 1-5 verdediging of 3-3 verdediging M13 : 0-5 verdediging of 1-4 verdediging Er wordt aangeraden regelmatig ook mandekking over het hele terrein te spelen.
COACHING	1 team time-out per set. Trainers coachen positief en constructief, ook naar de tegenstanders toe. Ze moedigen fair play en spelplezier aan. Ze durven een speler van het veld te halen indien deze onsportieve gedrag heeft getoond welke niet opgemerkt werd door de scheidsrechter.
ARBITRAGE	2 jeugdscheidsrechters met begeleiding van een jeugdscheidsrechterbegeleider. Pedagogisch fluiten : uitleggen aan de spelers waarom er gefloten wordt of welke technische fout werd gemaakt. Streng straffen bij ruw of gevaarlijk spel door een 2' tijdstraf.
PUNTELLING	Afhankelijk van de regio waarin de wedstrijd gespeeld.
FAIRPLAY	Spelers en trainers geven elkaar en de officials een hand voor én na elke wedstrijd





URBH-KBHB



Lummen, 20/09/2019

J14 - M15 COMPETITIE	
GEBOORTEJAAR	J14: 2006-2007 M15: 2005-2006
COMPETITIEVORM	Competitie op groot terrein
REGIO - VHV	Regionale competitie + VHV Eindronde
TERREIN	Lengte : 38 à 40 m - breedte : 18 à 20 m Doelgebied : straal van 6 m afstand van doel
SPEELDUUR	2 x 25' met 10' rust M15: ledere periode start met 0-0
AANTAL SPELERS	6+1 Iedereen speelt. Doelmanfunctie kan wisselen tussen verschillende spelers.
BALMAAT	Handbal maat 1
DOEL	Hoogte : 2m – breedte : 3m
SPECIFIEKE REGLEMENTEN	14 spelers op wedstrijdblad Officiële VHV-reglementen
GEMENGD SPELEN	Toegestaan bij J14, gemengde ploegen worden ingedeeld bij de jongens. Niet toegestaan bij M15.
SPEELWIJZE	Er wordt offensief verdedigd met als doelstelling in balbezit te komen: Basis is een 3-3 verdediging als voorbereiding op de 3-2-1 verdediging. Er wordt aangeraden om regelmatig nog mandekking te spelen met de ganse ploeg.
COACHING	Trainers coachen positief en constructief. Trainers analyseren en verbeteren zowel technische als tactische aspecten bij de spelers.
ARBITRAGE	2 jeugdscheidsrechters met begeleiding van een jeugdscheidsrechterbegeleider. Streng straffen bij ruw of gevaarlijk spel door een 2' tijdstraf.
PUNTELLING	2 punten per gewonnen set, 1 punt bij gelijkspel.
FAIRPLAY	Spelers en trainers geven elkaar en de officials een hand voor én na elke wedstrijd





Lummen, 20/09/2019

J16 – M17 COMPETITIE	
GEBOORTEJAAR	J16: 2004-2005 M17: 2003-2004
COMPETITIEVORM	Competitie op groot terrein
REGIO - VHV	Regionale/Zonale competitie – VHV Competitie
TERREIN	Lengte : 40 m - breedte : 20 m (gehomologeerd terrein) Doelgebied : straal van 6 m afstand van doel
SPEELDUUR	2 x 25' met 10' rust J16: VHV-competitie: sets van 20' M17: ledere periode start met 0-0
AANTAL SPELERS	6+1
BALMAAT	Handbal maat 2
DOEL	Hoogte : 2m – breedte : 3m
SPECIFIEKE REGLEMENTEN	14 spelers op wedstrijdblad Officiële VHV-reglementen
GEMENGD SPELEN	Neen
SPEELWIJZE	Geprefereerd offensief verdedigen vanuit een 3-2-1 principe. Ontdekken van verschillende mogelijkheden in aanvalspatronen, vrije ruimtes creëren en deze gebruiken.
COACHING	Technische bijsturing Tactische invulling van individuele en teamtaken in zowel aanval als verdediging
ARBITRAGE	Vrij te bepalen met voorkeur voor jeugdscheidsrechters.
PUNTENTELLING	2 punten per gewonnen wedstrijd/set, 1 punt bij gelijkspel.
FAIRPLAY	Spelers en trainers geven elkaar en de officials een hand voor én na elke wedstrijd. Erkennen en aanvaarden van beslissingen trainers/scheidsrechters.





Lummen, 20/09/2019

J18 – M19 COMPETITIE	
GEBOORTEJAAR	J18: 2002-2003 M19: 2001-2002
COMPETITIEVORM	Competitie op groot terrein
REGIO - VHV	Regionale competitie – VHV Competitie
TERREIN	Lengte : 40 m - breedte : 20 m Doelgebied : straal van 6 m afstand van doel
SPEELDUUR	2 x 30' met 10' rust VHV competitie: sets van 20'
AANTAL SPELERS	6+1
BALMAAT	Handbal maat 2
DOEL	Hoogte : 2m – breedte : 3m
SPECIEKE REGLEMENTEN	14 spelers op wedstrijdblad Officiële VHV-reglementen
GEMENGD SPELEN	Neen
SPEELWIJZE	Vrije keuze van verdediging, met voorkeur voor offensieve systemen. Kennen en gebruiken van tactische aanvalspatronen, met mogelijkheid voor individuele acties.
COACHING	Tactische invulling van individuele en teamtaken in zowel aanval als verdediging Managen van een groep.
ARBITRAGE	Officiële scheidsrechters.
PUNTELLING	2 punten per gewonnen wedstrijd/set, 1 punt bij gelijkspel.
FAIRPLAY	Spelers en trainers geven elkaar en de officials een hand voor én na elke wedstrijd. Erkennen en aanvaarden van beslissingen trainers/scheidsrechters. Spelers kunnen eigen fouten erkennen.





Lummen, 20/09/2019

Introductie	Federale structuren	Opleiding	Leerlijn VHV	<b>Arbitrage</b>
-------------	---------------------	-----------	--------------	------------------

Tot en met J16-M17 wordt er aangeraden jeugdscheidsrechters de wedstrijden te laten leiden. Hierbij is het van cruciaal belang dat zij steeds begeleid worden door een jeugdscheidsrechterbegeleider.

Voor deze begeleiding kan een subsidie verkregen worden vanuit het Jeugdsportfonds.

Gezien het beperkte aantal scheidsrechters wensen we via deze weg een warme oproep te doen om jullie leden (zowel jong als oud) aan te moedigen de stap naar het scheidsrechterwezen te zetten en hen hierbij te ondersteunen als club.

