

Inleiding

Techniek is deels persoonlijk bepaald; het is belangrijk dat elke speler zijn of haar eigen technieken ontwikkelt en een speelstijl vindt die past bij de eigen vaardigheden. Tegelijkertijd zijn er fundamentele principes en leermethodieken die voor alle speler essentieel zijn. Een brede technische basis vergemakkelijkt de verdere ontwikkeling en het uitbreiden van de persoonlijke vaardigheden.

Techniektraining moet gekoppeld worden aan besluitvorming en spelsituaties, zeker als het op varianten aankomt. Het gaat er niet alleen om wat je doet, maar vooral wanneer, waar en hoe je een bepaalde techniek inzet. Het uiteindelijke doel is om technische vaardigheden te verbinden met spelinzicht en timing: een schot op het juiste moment, een pass op het juiste moment, altijd in functie van de situatie.

Hieronder wordt per techniek in tabelvorm beschreven wat er per leeftijdscategorie van de spelers wordt verwacht. Deze ontwikkelingslijn vormt een richtlijn voor trainers en ondersteunt hen bij het stapsgewijs opbouwen, ontwikkelen en verfijnen van technische vaardigheden doorheen de verschillende ontwikkelingsfasen. De categorie 18+ wordt niet afzonderlijk in de tabellen opgenomen, maar vormt de logische vervolgstap van deze ontwikkelingslijn. Op seniorniveau ligt de focus op het verder automatiseren, verfijnen en optimaliseren van alle eerder aangeleerde technieken. Spelers moeten deze technieken kunnen uitvoeren met hoge snelheid en precisie, onder toenemende verdedigende druk en met steeds minder tijd voor observatie, besluitvorming en uitvoering. Daarbij wordt verwacht dat spelers hun technische vaardigheden flexibel kunnen inzetten en aanpassen aan de specifieke wedstrijdssituatie. De technische ontwikkeling stopt immers niet bij het bereiken van de seniorenleeftijd. Ook op 18+ blijft het belangrijk om de eerder geleerde technieken bewust te onderhouden, te verfijnen en verder te ontwikkelen. Dit kan geïntegreerd worden binnen de ploegtraining, maar kan waar nodig ook extra aandacht krijgen via individuele trainingen of trainingen in kleine groepen.

Dribbelen

“Dribbel niet om te dribbelen, maar dribbel met een doel”

	JM6	JM8	JM10	JM12	JM14	JM16	JM18
Dribbeltechniek	Start aanleren dribbelen: algemene bewegingsvaardigheid 'dribbelen' (Multimove). Leren stuiten met 1 of 2 handen.	Introductie dribbeltechniek voor handbal. Leren bal begeleiden met de hand boven de bal. Bij iedere opwaartse beweging de bal amortiseren om een neerwaartse beweging in te zetten. Dit amortiseren moet soepel zijn. Dus niet slaan. Vingers lichtjes spreiden en de beweging sturen vanuit de pols. Bal schuin voor het lichaam dribbelen. Stilstaand dribbelen met dominant en niet-dominante hand. Overgang tussen balontvangst en dribbel.	Dribbelen in verschillende bewegingsvormen (verschillende verplaatsingen, manieren, ...). Overgang tussen balontvangst en dribbel. Overgang tussen dribbel en werpbeweging.	Dribbelen in verschillende bewegingsvormen (verschillende verplaatsingen, manieren, ...). Dribbelen zonder naar de bal te kijken. Tempoveranderingen tijdens het dribbelen.	Automatiseren van dribbeltechniek. Dribbeltechnieken onder druk behouden (tijdsdruk, verdedigende druk, precisiedruk, complexiteitsdruk, ...). Al dribbelend spelsituatie leren observeren.	Automatiseren van dribbeltechniek. Dribbeltechnieken onder druk behouden (tijdsdruk, verdedigende druk, precisiedruk, complexiteitsdruk, ...). Al dribbelend spelsituatie leren observeren.	Automatiseren technieken dribbelen. Dribbeltechnieken van vorige leeftijden worden beheerst met hogere snelheid, verdedigende druk en precisie. Al dribbelend spelsituatie leren observeren.

		Overgang tussen dribbel en werpbeweging.					
Dribbelen in beweging	/	Wandelend of lopend dribbelen met dominant en niet-dominante hand.	Gecontroleerde richtingsveranderingen tijdens het dribbelen (met de dominante en niet-dominante hand).	Verdediger uitschakelen al dribbelend met gebruik van beide handen. Leren de dribbel functioneel te gebruiken om ruimtes te benutten of de verdediger te verplaatsen. Handbaldribbel.	Verdediger uitschakelen al dribbelend met beide handen in kleinere ruimtes. Leren de dribbel functioneel te gebruiken om ruimtes te benutten of de verdediger te verplaatsen.	Verdediger uitschakelen al dribbelend met hogere snelheid en verdedigende druk.	
Methodiek	Variabele balgrootte. Spelenderwijs vertrouwd raken met de bal.	Door middel van spelletjes basis leggen voor: dribbelen met beide handen, dribbelen onder steeds meer druk (tijdsdruk, verdedigende druk, ...). <u>Variaties in dribbelen:</u> - Variabele balkenmerken. - Variabele hoogtes en ritmes. - Variabele druk: tijdsdruk, verdedigende druk, precisiedruk (bijv. op Zweedse bank dribbelen), complexiteitsdruk (koppeling van verschillende opdrachten – bijv. dribbelen al huppelend), belastingsdruk (dribbelen bij conditionele belasting), variabiliteitsdruk (dribbelen in wisselende situaties – bijv. overdribbeltikkertje), ...					

Passen

“Nauwkeurige en goede passen zijn cruciaal voor een goede aanval en om goede omstandigheden voor teamgenoten te creëren”

*De oranje tekst verwijst naar vaardigheden binnen de topsportlijn.

	JM6	JM8	JM10	JM12	JM14	JM16	JM18
Bovenhandse pass	Algemene bewegingsvaardigheid ‘werpen’ ter voorbereiding op het passen.	Bovenhandse pass vanuit stilstand geven naar een speler in stilstand. Start aanleren 3-passenritme gevolgd door pass. Hoge armpositie, hand achter de bal. Gekruiste coördinatie van de benen bij geven van een pass. Goede balans (evenwicht) en vloercontact met beide voeten.	Bovenhandse pass in beweging kunnen geven. Kunnen passen naar een speler in beweging. Direct en snel wapenen na balontvangst (vangen en wapenen = één). Voorkeur directe wapening (niet molenwieken). Andere arm kan gebogen gehouden als bescherming tegen verdedigers. Zowel frontaal als lateraal passen. Start met het aanleren van de bovenhandse pass met de niet voorkeursarm.	Fixerend samenspelen en verder opbouwen naar vlottend samenspelen (= naar doel gaan tussen de verdedigers of langs de verdediger): - Laterale pass werparmzijde en tegenwerparmzijde technisch correct uitvoeren. - Doelgevaarlijk zijn en in voorwaartse beweging blijven bij het geven van een pass. Zo lang mogelijk geloofwaardige dreiging naar doel. - In de ruimte lopen voor het geven van de pass. - Timing van de pass. Passes geven op schouderhoogte. Voltooi werpbeweging met pols.	Verder ontwikkelen van vlottend samenspelen. Passlengte geleidelijk uitbouwen. Van korte pass naar lange pass in tegenaanval. Contrapass naar tegenwerparmzijde met halve rotatie op de voorste voet en contrapass naar werparmzijde. Contrapass uitbreiden met verschillende varianten en voorafgaande acties (bijv. contrapass na volledige rotatie, na schijnpass, schijnshot, passeerbeweging, ...).	Complexe passoefeningen. Vanuit doelgerichte acties, onder druk van verdediging, de bal kunnen verleggen na een ongeprogrammeerde beslissing. Passen zonder oogcontact (blinde pass).	Automatiseren en optimaliseren passtechnieken. Passtechnieken van vorige leeftijden worden beheerst met hogere snelheid, verdedigende druk, hogere beslissingssnelheid en precisie. Hoe hoger het spelniveau, hoe hoger de druk en de snelheid.

Pass varianten	/	Botspass voorkeursarm.	Start met het aanleren van de botspass met de niet-voorkeursarm.	Start met het aanleren van de passschijnbeweging.	Passtechniek kruisen: - Techniek 1: vanuit wapening met hoge arm met pols gedraaid (hand achter de bal), - Techniek 2: lage arm met pols gedraaid (hand achter de bal). Binnenkant hand toont waar de bal naartoe gaat. Sprongpass. Stuitpass (bijvoorbeeld naar pivot - hoek). Drukpass (opzet beweging hoek).	Onderhandse pass uit de pols (zorg dat handpalm wijst naar persoon naar wie je gooit). Achter rug passen (botspass en directe pass). Achter hoofd passen. Pass rond middel van tegenstander. Volleybalpass (doortoetsen).	Reeds aangeleerde passvarianten verder ontwikkelen en verbeteren.
Passen onder contact	/	/	/	Start aanleren te alle tijden werparm vrijhouden onder druk van verdediging om pass te kunnen geven. In alle situaties trachten neutralisatie te vermijden om balcirculatie door te laten gaan.	Passen na schijnbeweging (arm vrijhouden om pass te kunnen geven). In alle situaties trachten neutralisatie te vermijden om balcirculatie door te laten gaan.	Precieze passen na schijnbeweging (arm vrijhouden om pass te kunnen geven). In alle situaties trachten neutralisatie te vermijden om balcirculatie door te laten gaan.	Precieze passen na schijnbeweging (arm vrijhouden om pass te kunnen geven). In alle situaties trachten neutralisatie te vermijden om balcirculatie door te laten gaan.
Passtechnieken opbouwer – cirkelspeler	/	/	/	Botspass en rechtstreekse pass naar insnjidende speler. Geen boogpasses laten spelen over een verdediger heen.	Stuitpass. Sprongpass werparmzijde en tegenwerparmzijde. Sprongpass met lichaamscontact, arm vrijhouden.	Sprongpass werparmzijde en tegenwerparmzijde onder contact. Botspass rond middel van verdediger, richting werparmzijde.	Reeds aangeleerde passvarianten verder ontwikkelen en verbeteren. Directe pass rond de verdediger heen, richting

					Sprongpass tegenovergestelde richting van eigen beweging.	Botspass rond middel van tegenstander, tegenwerparmzijde. Botspass door de benen van de verdediger. Botspass achter je rug. Botspass door je eigen benen. Blinde pass.	werparmzijde (rond middel, ...). Directe pass rond de verdediger heen, tegenwerparmzijde (rond middel, ...). Pass over hoofd verdediger.
Passtechnieken opbouwer - hoekspeler	/			Botspass naar hoekspeler. Geen boogpasses laten spelen over een verdediger heen.	Vrijspelen aangrenzende hoekspeler: - Na gecreëerde overtalsituatie: via directe pass, botspass en stuitpass. - Botspass, stuitpass en directe pass na gewonnen duel extern. Vrijspelen "verre" hoekspeler: - Diagonale botspass en directe pass MO naar hoekspeler.	Vrijspelen aangrenzende hoekspeler: - Stuitpass en botspass voorkeursarm en niet-voorkeursarm. - Pass achter de rug naar hoekspeler (botspass). Vrijspelen "verre" hoekspeler: - Diagonale botspass, sprongpass en directe pass MO naar hoekspeler.	Vrijspelen aangrenzende hoekspeler: - Na interne beweging opbouwer: lange, vaak via snelle, lage botspass (wanneer verdediger 1 te hard aansluit). - Na interne beweging opbouwer: sprongpass naar hoekspeler. - Pass na lichamelijk contact bij gekruist uit verdediger 1. Vrijspelen "verre" hoekspeler: - Diagonale botspass, sprongpass en directe pass MO naar hoekspeler.

Methodiek	Variabele balgroottes. Spelenderwijs vertrouwd raken met de bal.	Op speelse wijze de basis passtechniek inoefenen. Pass- en vangoefeningen met werpen tegen een muur (gebruik verschillende materialen, afstanden, hoepels, ...). Vermijden dat spelers alleen maar voorzichtige boogpasses naar teamgenoten geven met bijgevolg een foute techniek. <u>Verbeteren van alle voorgaande technieken:</u> - Verbeteren passzekerheid. - Vergroten van passlengte. - Frontaal en lateraal passen. - Start aanleren passen niet-dominante hand. - Passen in beweging. - ...	Door middel van spelsituaties, oefenvormen, ... de basis leggen en verder ontwikkelen van passen met beide handen, dit geleidelijk aan onder steeds meer druk (tijdsdruk, verdedigende druk, ...). <u>Het doel is om technische vaardigheden te koppelen aan:</u> - De timing: juiste pass op het juiste moment. - Selectievaardigheden: de juiste techniek kiezen op basis van de manier waarop de verdediger handelt (bijvoorbeeld een hoge pass als de verdediger laag met zijn armen staat). - De spelpositie van medespelers, tegenstander, <u>Verbeteren van alle voorgaande technieken:</u> - Verbeteren passzekerheid – verbeteren precisie (pass op schouderhoogte geven, pass naar de werphand voor snelle wapening) - Vergroten van passlengte - Passen geven met dominante en niet-dominante hand. - In voorwaartse beweging pass geven - Herpositioneren na pass - Verschillend aantal stappen (vanuit 1-2-3 steunen) - Verschillende ritmes - Passrichting werparmzijde en tegenwerparmzijde - Pass na verschillende bewegingen - Doelgevaarlijk zijn tijdens het lateraal passen - Passing onder druk van tegenstander - Snelle en korte wapening - Hogere passnelheid - Met fysiek contact - Hogere kracht - ...
------------------	--	---	---

Vangen

“Aanvallen begint bij het vangen van de bal– zonder bal, geen acties en geen goals.”

	JM6	JM8	JM10	JM12	JM14	JM16	JM18
Bal vangen	Start aanleren vangen: algemene bewegingsvaardigheid 'vangen' (Multimove). Aanleren van het inschatten van de richting en snelheid van balbanen. Oprapen van een rollende bal. In stilstand vangen van grotere ballen met 2 handen (tragere vlucht). In stilstand vangen van kleinere, snellere ballen na een bots (bijv. tennisbal).	Vangen van ballen (zowel grote als kleine ballen) met 2 handen op borsthoogte/ hoofdhoogte. Vangen van de bal met verplaatsing volgens de vlucht van de bal. Overgang tussen balontvangst en dribbel. Overgang tussen balontvangst en werpbeweging. Kijk naar de bal en draai de romp in de richting van de bal. Duimen achter de bal bij het vangen. Maak een omgekeerde hartvorm met de vingers. Rem de bal af met de armen bij het vangen (ontspan de armen).	Ballen (zowel grote als kleine ballen) in beweging vangen (aanloop niet onderbreken om bal te vangen). Beweeg naar de bal toe en pas de spreiding van de vingers aan volgens de grootte van de bal. Direct en snel wapenen na balontvangst: de bal onmiddellijk met één hand naar achter en boven het hoofd brengen (vangen en wapenen = één).	Bal in voorwaartse beweging vangen werparmzijde en tegenwerparmzijde. Onderhandse vangtechniek. Bal vangen op heuphoogte. Oprapen rollende ballen in beweging. Aanleren van het vangen van ballen met één hand, zowel voorkeurshand als niet-voorkeurshand.	De bal kunnen vangen onder druk (tijdsdruk, verdedigende druk, complexiteitsdruk, ...). Vangtechniek bal op spronghoogte. Vangen van de bal buiten het lichaam.	Vangen bal spronghoogte 1 hand, onderhands pass 1 hand, ... Automatiseren technieken bal vangen.	Automatiseren technieken: bal vangen. Vangtechnieken vorige leeftijden worden beheerst met hogere precisie (minder fouten) en verdedigende druk.

Methodiek	Gebruik verschillende materialen: Variabele balgroottes (grote vs kleine ballen). Variatie in de kleur van de bal. Variatie in het materiaal van de bal (ballonnen, beginners softballen/streethandbal). Pass- en vangoefeningen met werpen tegen een muur (gebruik verschillende materialen, afstanden, hoepels, ...).	Gebruik verschillende materialen: - Variabele balgroottes (grote vs kleine ballen). - Variatie in de kleur van de bal. - Variatie in het materiaal van de bal (ballonnen, beginners softballen/streethandbal). Pass-en vangoefeningen met werpen tegen een muur (gebruik verschillende materialen, afstanden, hoepels, ...).	Verder werken aan algemene balvaardigheid. Bal vangen op verschillende manieren. Pass- en vangoefeningen met werpen tegen een muur (gebruik verschillende materialen, afstanden, hoepels, ...).	Door middel van spelletjes de basis leggen en verder ontwikkelen voor het vangen van de bal met 2 handen en 1 hand, dit geleidelijk aan onder steeds meer druk (tijdsdruk, verdedigende druk, ...). Voorzie voldoende gerichte oefeningen op het vangen van de bal, aangezien dit cruciaal is voor het uitvoeren van een succesvolle aanval. Vangen van bal in verschillende situaties inoefenen: - Bal vangen met variatie in paslengte. - Bal vangen op verschillende hoogtes. - Bal vangen na variatie richting en beweging. - Bal vangen met variatie in de druk van de verdediger. - Bal vangen met korte beslissingstijd voor volgende actie. - Bal vangen met variatie in loopsnelheid. - Bal vangen onder fysiek contact. - ...
------------------	---	--	---	---

Werpen – basistechnieken en varianten slagworp

“Wie meer werptechnieken beheerst, heeft meer manieren om te scoren. Elke variant is een nieuw wapen – leer ze, gebruik ze, scoor ermee.”

*De oranje tekst verwijst naar vaardigheden binnen de topsportlijn.

	JM6	JM8	JM10	JM12	JM14	JM16	JM18
Slagworp	Start aanleren werpen: algemene bewegingsvaardigheid 'werpen' (Multimove).	Slagworp uit stilstand. Aanleren slagworp na 3-passenritme. Overgang slagworp vanuit dribbel. Overgang slagworp na balontvangst (eerst botspass, daarna rechtstreekse pass). Hoge armpositie (elleboog hoog), hand achter de bal. Gekruiste coördinatie. Goede balans (evenwicht), vloercontact beide voeten. Voetpunt voorste voet wijst richting doel. Romprotatie.	Slagworp na balontvangst werparmzijde en tegenwerparmzijde. Direct en snel wapenen na balontvangst (vangen en wapenen = één). Voorkeur directe wapening (niet molenwieken). Andere arm gebruiken als bescherming tegen verdedigers. Start aanleren slagworp in samenspel (keuze slagworp of pass – 2 tegen 1 situatie). Ritmisch 3-stappenritme (geen te grote laatste stap).	Optimaliseren van de slagworp. Voltooi werpbeweging met pols. Het werpen naar beneden kan hierbij helpen. Aanleren slagworp in samenspel (keuze slagworp of pass – 2 tegen 1 situatie). Start aanleren slagworp met verdedigende druk. Verdediger leren observeren en werpbeweging aanpassen (overgang naar heupworp, knikworp, ...). Slagworp gevarieerd inoefenen: - Werpkant: rechtdoor, gekruist, ... - Slagworp na kruispas, aansluitpas, ... - Diverse posities op het veld. - Onder tijdsdruk. - Na 1-2-3 stappen. - In spel- en wedstrijdvorm.	Slagworp uit de loop. Slagworp in samenspel verder ontwikkelen en verbeteren (keuze slagworp of pass). Slagworp onder druk verder ontwikkelen. Verdediger leren observeren en werpbeweging aanpassen (heupworp, knikworp, ...). Slagworp gevarieerd inoefenen: - Aantal stappen: 1-2-3 stappen. - Voetenstand: over rechterbeen, over linkerbeen, met voeten, ... - Aanlooprichting: naar binnen, naar buiten, rechtdoor, ... - Wapenen: langs voor, lang achter. - Voorafgaande actie: na passeerbeweging.	Slagworp met korte wapening. Optimaliseren techniek slagworp en variaties verder ontwikkelen en verbeteren. Slagworp gevarieerd inoefenen: - Voetenstand: voeten parallel. - Voorafgaande actie: na passschijnbeweging links en rechts, na werpschijnbeweging, ...	Automatiseren techniek slagworp en variaties verder ontwikkelen en verbeteren. Slagworptechniek van vorige leeftijden worden beheerst met hogere snelheid, verdedigende druk en precisie. Foute informatie geven aan de keeper (gebruik polsslag, vingers). Te allen tijde alle shotopties openhouden. Shots vanuit loop en sprong optimaliseren zodat er constante dreiging naar doel is.

Methodiek slagworp	Gebruik verschillende ballen, materialen.	Op speelse wijze de basis werptechniek inoefenen.	Op speelse wijze en via oefenvormen de basis werptechniek inoefenen.	Door middel van oefenvormen, spelsituaties, ... de basis verder ontwikkelen voor het shot, dit geleidelijk aan onder steeds meer druk (tijdsdruk, verdedigende druk, ...). Leer de verdediger observeren en pas de werpbeweging aan (overgang naar heupworp, knikworp, aantal stappen, aanlooprichting, ...).			
	Variabele balgroottes.						
	Spelenderwijs vertrouwd raken met de bal.						
	Uitvoeren van verschillende werpbeweging en: met 2 handen werpen, linker- en rechterhand, ...						
Variatie slagworp: heupworp (onderhandse worp)	Geen focus op shotvariaties.	Geen focus op shotvariaties.		De heupworp wordt zonder expliciete focus op techniek ingeoefend door bij de slagworp de nadruk te leggen op het observeren van de verdediger en het omzeilen van het blok. Stimuleer de speler om visueel de vrije ruimte te zoeken voor de worp.	Meer nadruk op technische uitvoering van de heupworp.	Optimaliseren van heupworp.	Automatiseren techniek heupworp en variaties verder ontwikkelen en verbeteren.
	De focus ligt op ontdekken, experimenteren en het opdoen van positieve bewegingservaringen.	Leg de nadruk op het aanleren van correcte basistechniek van de slagworp. Deze techniek vormt de noodzakelijke basis voor de verdere ontwikkeling van de heupworp, knikworp, ... in latere leeftijdscategorieën.		De aanzet van de heupworp is gelijkaardig als die van de slagworp (hoog wapenen).	Heupworp onder druk verder ontwikkelen. Verdediger leren observeren en werpbeweging aanpassen.	Gebruik polsslag voor snelheid en richting. Heupworp in samenspel verder ontwikkelen.	Heupworptechnieken van vorige leeftijden worden beheerst met hogere snelheid, verdedigende druk en precisie.
				Technisch uitvoering van de heupworp na balbehandeling verder ontwikkelen: na dribbel, balontvangst werparmzijde, balontvangst tegenwerparmzijde, ...	Heupworp onder druk verder ontwikkelen. Verdediger leren observeren en werpbeweging aanpassen.		
				Vorbereidende oefeningen op de heupworp: focus op het trainen van de	Hoog wapenen bij aanzet (heupworp verbergen).	Heupworp gevarieerd inoefenen: - Werpkant: rechtdoor (werparmzijde), gekruist (tegenwerparmzijde), hoog, laag, ...	

			zweepbeweging en de polsslag. Eventueel gebruik maken van streethandbal om goede grip op de bal te hebben. Start aanleren heupworp in samenspel (keuze heupworp of pass – 2 tegen 1 situatie). Focus ligt op observatie verdediging. Voorbeeldoefeningen: - Heupworp met hesje: focus op zweepbeweging. - Pass naar jezelf door eigen benen, onder touw, ... - Pass naar medespeler door eigen benen, onder touw, ... - ...	Polsslag voor snelheid en richting. Gekruiste coördinatie heupworp. Heupworp gevarieerd inoefenen: - Werpkant: rechtdoor (werparmzijde), gekruist (tegen werparmzijde), hoog, laag, ... - Aanlooprichting: naar binnen, naar buiten, rechtdoor, ... - Diverse posities op het veld. - Aantal stappen: 1, 2, 3 stappen - ...	- Aanlooprichting: naar binnen, naar buiten, rechtdoor, ... - Diverse posities op het veld. - Aantal stappen: 1, 2, 3 stappen. - Wapenen: snel, langs voor, langs achter. - Steunbeen: heupworp over linkerbeen, over rechterbeen, ... - Voorafgaande actie: na passschijnbeweging, na werpschijnbeweging, ... - Aantal stappen: heupworp vanuit '0' pas. - Armhoogte: hoofdhoogte, heuphoogte, lage heupworp. - ...	
Methodiek heupworp		Op speelse wijze en via oefenvormen de basis werptechniek van de slagworp inoefenen.	Leer de verdediger observeren en pas de werpbeweging aan (overgang naar heupworp, aantal stappen, aanlooprichting, ...). Door middel van oefenvormen, spelsituaties, ... de basis voor de heupworp ontwikkelen, zo veel mogelijk met verdediger. Variaties aanleren en optimaliseren. Dit geleidelijk aan onder steeds meer druk (tijdsdruk, verdedigende druk, ...).			

Variatie slagworp: knikworp (uitklinkworp)	De focus ligt op ontdekken, experimenteren en het opdoen van positieve bewegingservaringen.	Geen focus op shotvarianties. Leg de nadruk op het aanleren van correcte basistechniek van de slagworp. Deze techniek vormt de noodzakelijke basis voor de verdere ontwikkeling van de heupworp, knikworp, ... in latere leeftijdscategorieën.	De knikworp wordt zonder expliciete focus op techniek ingeoefend door bij de slagworp de nadruk te leggen op het observeren van de verdediger en het omzeilen van het blok. Stimuleer de speler om visueel de vrije ruimte te zoeken voor de worp. De aanzet van de knikworp is gelijkaardig als die van de slagworp (hoog wapenen). Vorbereidende oefeningen op de knikworp: focus op het trainen van de polsslag (zie oefeningen heupworp).	Meer nadruk op de technische uitvoering van knikworp. Knikworp onder druk verder ontwikkelen. Verdediger leren observeren en werpbeweging aanpassen. Technische uitvoering knikworp na balbehandeling verder ontwikkelen: na dribbel, balontvangst werparmzijde, balontvangst tegenwerparmzijde, ... Polsslag voor snelheid en richting. De aanzet van de knikworp is gelijkaardig als slagworp (hoog wapenen). Romp wordt vervolgens diep zijwaarts gebogen langs de kant tegengesteld aan de werparm. De voetpunt wijst richting het doel (niet zijwaarts, want dit maakt uitklinken moeilijker). Knikworp gevarieerd inoefenen: - Werp kant: rechtdoor (werparmzijde),	Optimaliseren van knikworp. Gebruik polsslag voor snelheid en richting. Knikworp in samenspel verder ontwikkelen. Knikworp onder druk verder ontwikkelen. Verdediger leren observeren en werpbeweging aanpassen. Knikworp vanuit sprong. Knikworp gevarieerd inoefenen: - Aantal stappen: 1, 2, 3 stappen. - Wapenen: snel, langs voor, langs achter. - Voorafgaande actie: na passschijnbeweging, na werpschijnbeweging, ... - Aantal stappen: knikworp vanuit '0' pas. - Shottempo: snel, traag. - Aanlooptempo: verschillende aanlooptempo's. - Actie na knikworp: valworp. - ...	Automatiseren techniek knikworp en varianties verder ontwikkelen en verbeteren. Knikworptechneken van vorige leeftijden worden beheerst met hogere snelheid, verdedigende druk en precisie.
---	--	--	--	--	---	---

				gekruist (tegen werparmzijde), hoog, laag, ... - Aanlooprichting: naar binnen, naar buiten, rechtdoor, ... - Diverse posities op het veld. - Aantal stappen: 1, 2, 3 stappen - ...		
Methodiek knikworp		Op speelse wijze en via oefenvormen de basis werptechniek van de slagworp inoefenen.	Leer de verdediger observeren en pas de werpbeweging aan (overgang naar knikworp, aantal stappen, aanlooprichting, ...). Door middel van oefenvormen, spelsituaties, ... de basis voor de knikworp ontwikkelen, zo veel mogelijk met verdediger. Variaties aanleren en optimaliseren. Dit geleidelijk aan onder steeds meer druk (tijdsdruk, verdedigende druk, ...).			

Werpen – basistechniek sprongworp

“Wie meer werptechnieken beheerst, heeft meer manieren om te scoren. Elke variant is een nieuw wapen – leer ze, gebruik ze, scoor ermee.”

*De oranje tekst verwijst naar vaardigheden binnen de topsportlijn.

	JM6	JM8	JM10	JM12	JM14	JM16	JM18
Sprongworp	De focus ligt op ontdekken, experimenteren en het opdoen van positieve bewegingservaring en.	Sprongworp wordt niet specifiek aangeleerd; kinderen zullen het wel proberen imiteren en spontaan uitvoeren.	De techniek van de sprongworp wordt in deze fase niet expliciet aangeleerd. Wanneer spelers deze techniek spontaan toepassen — bijvoorbeeld door imitatie van oudere spelers — is het belangrijk om hen coachend bij te sturen. Er worden geen specifieke oefeningen voorzien om de sprongworp aan te leren, maar gerichte individuele coaching tijdens spelen oefenvormen is essentieel om foutieve technieken tijdig te corrigeren.	Sprongworp na balbehandeling: vanuit dribbel, na balontvangst werparmzijde en tegenwerparmzijde. Hoge armpositie. Gekruiste coördinatie afstootbeen. Romprotatie. Niet afstootbeen zijwaarts/diagonaal heffen. Start aanleren sprongworp met verdedigende druk. Speler is in beweging voor balontvangst. Ritmisch 3-passenritme: links-----rechts---links (rechtshandige speler). Sprongworp gevarieerd inoefenen: - Werpkant: rechtdoor (shot werparmzijde), gekruist (tegenwerparmzijde), hoog, laag.	Sprongworp onder druk verder ontwikkelen. De geschikte variant van de sprongworp kiezen afhankelijk van de situatie: hoog (over verdedigers) of ver (tussen 2 verdedigers). Sprongworp met afzet “verkeerde” been. Start sprongworp gevarieerd inoefenen: - Aantal stappen: 1, 2, 3 stappen. - Afstootbeen: afzet met “foute” been, 2 voeten, ... - Wapenen: snel, langs voor, langs achter. - Contact: met en zonder contact, met en zonder evenwichtsverlies, ... - Voorafgaande actie: na loopbeweging, na passschijnbeweging, na werpschijnbeweging, na passeerbeweging, ... - Sprongworp afzet “verkeerde” been. - Werp tempo: in stijgende fase, in dalende fase, snel, traag, kempa. - Armhoogte: hoofdhoogte, schouderhoogte, heuphoogte, met désaxé (uitklinkworp). - ...	Sprongworp gevarieerd inoefenen: - Aantal stappen: 1, 2, 3 stappen - Afstootbeen: afzet met “foute” been, 2 voeten, ... - Wapenen: snel, langs voor, langs achter. - Contact: met en zonder contact, met en zonder evenwichtsverlies, ... - Voorafgaande actie: na loopbeweging, na passschijnbeweging, na werpschijnbeweging, na passeerbeweging, ... - Sprongworp afzet “verkeerde” been. - Werp tempo: in stijgende fase, in dalende fase, snel, traag, kempa. - Armhoogte: hoofdhoogte, schouderhoogte, heuphoogte, met désaxé (uitklinkworp). - ...	Automatiseren techniek sprongworp en variaties verder ontwikkelen en verbeteren. Sprongworptechniek van vorige leeftijden worden beheerst met hogere snelheid, verdedigende druk en precisie.

				- Positie op het veld: hoek, LO, MO, RO, pivot, tegenaanval, 6m, 9m, intern, extern, ... - Aanlooprichting: naar binnen, naar buiten, rechtdoor, ...	passeerbeweging, ...		
Methodiek sprongworp	Door middel van de bewegingsvaardigheden (Multimove) kan reeds op jonge leeftijd een motorische basis gelegd worden voor het aanleren van de sprongworp op latere leeftijd. Vaardigheden zoals 'springen en landen'... zijn hierbij van essentieel belang.	Verder aanleren fundamentele bewegingsvaardigheid en (springen en landen) voor het aanleren van de sprongworp op latere leeftijd. Op speelse wijze de basis werptechniek van de slagworp inoefenen.	Verder ontwikkelen fundamentele bewegingsvaardigheid en (springen en landen) voor het aanleren van de sprongworp op latere leeftijd. Op speelse wijze en via oefenvormen de basis werptechniek van de slagworp inoefenen. Kinderen dienen eerst voldoende sprongkracht te bezitten alvorens er specifiek getraind wordt op de sprongworp. Dit zal eerder bij de U12 het geval zijn.	Op speelse wijze en via oefenvormen de basistechniek van de sprongworp inoefenen.	Door middel van oefenvormen, spelsituaties, ... de sprongworp verder ontwikkelen, variaties aanleren en optimaliseren. Dit geleidelijk aan onder steeds meer druk (tijdsdruk, verdedigende druk, ...). Leer de verdediger observeren en pas de werpbeweging aan (overgang naar variatie aantal stappen, aanlooprichting, armhoogte sprongworp, ...).		

Werpen – valworp & sprongvalworp

“Wie meer werptechnieken beheerst, heeft meer manieren om te scoren. Elke variant is een nieuw wapen – leer ze, gebruik ze, scoor ermee.”

*De oranje tekst verwijst naar vaardigheden binnen de topsportlijn.

	JM6	JM8	JM10	JM12	JM14	JM16	JM18
Valworp algemeen	Door middel van de bewegingsvaardigheden (multimove) kan reeds op jonge leeftijd een motorische basis gelegd worden voor het aanleren van de valworp op latere leeftijd. Vaardigheden zoals 'roteren', 'springen en landen'... zijn hierbij van essentieel belang.	Vorbereidende oefeningen ter ondersteuning van het aanleren van de valworp: - Diverse rolvormen aanleren: voorwaartse koprol, achterwaartse koprol, zijwaarts rollen, judorol, voor- en achterwaartse rol over schouder, schommelen, - Diverse spring- en landingsvormen aanleren. - Diverse vormen van glijden (op buik, rug, ...). - ...	Vorbereidende oefeningen ter ondersteuning van het aanleren van de valworp: - Diverse rolvormen aanleren: voorwaartse koprol, achterwaartse koprol, zijwaarts rollen, judorol, voor- en achterwaartse rol over schouder, schommelen, - Diverse spring- en landingsvormen aanleren. - Diverse vormen van glijden (op buik, rug, ...). - ... - ...	Verderzetting voorbereidende oefeningen op de valworp: - Leren schuiven op de buik (eventueel eerst met turnmatjes – estafette, ...) --> kin omhoog en knieën van de grond. - Diverse rolvormen (voorwaartse rol, achterwaartse rol + uitduwen, ...) - Diverse spring- en landingsvormen (bijv. matbal)	Verderzetting speelse oefeningen op valworp: - Beach handball. - Spelletjes met springen en landen. - ... Start aanleren frontaal/zijwaarts vallen (zie mogelijke opbouw): - Het lichaam wordt tijdens het vallen uitgestrekt (knieën strekken). - Er wordt geland op beide handen als de bal weg is. *Het lichaam zakt door (armen remmen af) tot het lichaam de grond raakt. - Kin en knieën raken de grond niet. - Er kan bij voorwaartse snelheid ook	Verder aanleren en ontwikkelen van het frontaal als zijwaarts vallen (zie mogelijke opbouw) Aanleren valworp met allerlei valtechnieken: - Doorglijden over buik. - Over werpschouder rollen. - Glijden op zitvlak. - ... (Zie methodiek voor mogelijke opbouw). Variaties in aanleren valworp: - Valworp met of zonder contact. - Balaanname: frontaal, zijwaarts, balontvangst werparmzijde, balontvangst tegenwerparmzijde, ... - Start aanleren techniek sprongvalworp (zie methodiek voor mogelijke opbouw). - ...	Verder aanleren en optimaliseren van allerlei valtechnieken: De snelheid kan afgeremd worden door naar voor te glijden over de buik, over de werpschouder te rollen, glijden op het achterwerk, ... Aanleren techniek sprongvalworp (zie methodiek voor mogelijke opbouw) --> Topsportlijn eerder JM16. Variaties in aanleren valworp: - Shot na sprongvalworp: werparmzijde, tegenwerparmzijde, hoog, laag - Armhoogte: hoofdhoogte, heuphoogte, met désaxé, ... - Positie op het veld (pivot, LH, RH, LO, RO). - Werpvariant: sprongvalworp, knikworp in sprong met afrollen. - ...

					afgeremd worden door naar voor te glijden over de buik.		
Methodiek		Voorbereidende oefeningen kunnen zowel in oefenvormen, bewegingsparcours als in spelvormen.		De voorbereidende oefeningen kunnen verder worden gezet in oefenvormen, bewegingsparcours of spelvormen.	Mogelijke opbouw van de verschillende valtechnieken: - Start laag bij de grond en bouw geleidelijk op naar stand., later naar sprong. - Kniezit beide knieën + valworp --> kniezit 1 knie + valworp --> hurkzit + valworp --> stand + valworp --> sprong in hoogte + valworp --> Sprong in hoogte met halve rotatie + valworp --> Sprongvalworp zonder aanloop / voorafgaande beweging --> Sprongvalworp met aanloop (bijv. hoek) / voorafgaande beweging (bijv. pivot) --> sprongvalworp na voorafgaande acties (sper, schijnbeweging, ...) -->... - Met hulpmiddelen naar zonder hulpmiddelen: - Dikke mat --> turnmatje --> grond. - Elastiek rond middel om val te breken. - Zonder bal naar met bal. - ...		
Valworp cirkelspeler	Zie valworp algemeen.				Bij de cirkelspeler wordt vaak gebruikgemaakt van een valworp, waarbij tijdens een lage beweging richting het doel en tijdens de val de bal wordt geworpen. Omdat er bij een valworp weinig tijd is om de werpbeweging uit te voeren, is het in veel gevallen effectiever om een sprongvalworp toe te passen. Zie valworp algemeen.	Bij de cirkelspeler wordt vaak gebruikgemaakt van een valworp, waarbij tijdens een lage beweging richting het doel en tijdens de val de bal wordt geworpen. Omdat er bij een valworp weinig tijd is om de werpbeweging uit te voeren, is het in veel gevallen effectiever om een sprongvalworp toe te passen.	Bij de cirkelspeler wordt vaak gebruikgemaakt van een valworp, waarbij tijdens een lage beweging richting het doel en tijdens de val de bal wordt geworpen. Omdat er bij een valworp weinig tijd is om de werpbeweging uit te voeren, is het in veel gevallen effectiever om een sprongvalworp toe te passen.

					Reeds bij balontvangst wordt beweging naar doel ingezet door afstootvoet te plaatsen en zwaartepunt naar voor en naar beneden te brengen. Steunen maar toch zakken (laag zitten). Uitstrekken bij de worp. De speler dient zijn lichaam (rechte rug en open wapening) en benen te strekken bij het naar voren gaan/vallen (niet op de knieën landen). Lage lichaamshouding. Eerst werpen en daarna pas bezig zijn met het opvangen van de val.	Zo lang mogelijk naar doel blijven kijken en met het shot toch zo lang mogelijk wachten. Zie valworp algemeen. Topsportlijn kan hier al sprongvalworp aanleren.	
Valworp hoekspeler	Zie valworp algemeen.				Basistechniek hoekworp zonder valworp aanleren. Zie valworp algemeen.	De hoekspeler past vooral de sprongvalworp toe. Hierbij springt de speler omhoog en zijwaarts, gevolgd door een vallende landing. Dit is noodzakelijk omdat de zweeffase vaak zo lang wordt uitgesteld dat een normale landing niet meer mogelijk is.	De hoekspeler past vooral de sprongvalworp toe. Hierbij springt de speler omhoog en zijwaarts, gevolgd door een vallende landing. Dit is noodzakelijk omdat de zweeffase vaak zo lang wordt uitgesteld dat een normale landing niet meer mogelijk is.

						Basistechniek hoekworp zonder valworp aanleren. Zie valworp algemeen. Topsportlijn kan hier al sprongvalworp aanleren --> zie JM18.	Start aanleren basistechniek valworp bij hoekshot. Sprongworp en vallen worden gecombineerd. Na het schot wordt er doorgeslepen op de buik, rug, achterwerk of over de werpschouder gerold. Voorbeeld rolvalworp rechtshandige linkerhoekspeler: - Er is een lange zweeffase met late landing. - Landt op de rechterzijde, waardoor de linkerarm nauwelijks steun biedt. - Afrollen over de werparm-schouder is noodzakelijk voor een veilige landing. - Linkervoet raakt eerst de grond, gevolgd door de rechtervoet; beide staan achter het zwaartepunt, waardoor de snelheid hoog blijft. - Lichaam vangt op via rechterbovenarm en heup, rolt verder door over de rechterschouder tot in hurkzit.
--	--	--	--	--	--	--	---

Werpen – shots in specifieke spelsituaties “tegenaanval”

	JM6	JM8	JM10	JM12	JM14	JM16	JM18
Shot tegenaanval	Niet van toepassing in deze opleidingsfase.	Niet van toepassing in deze opleidingsfase. Leg de nadruk op het aanleren van de correcte basistechniek van de slagworp.	Niet van toepassing in deze opleidingsfase. Leg de nadruk op het aanleren van de correcte basistechniek van de slagworp.	Niet van toepassing. Leg de nadruk op het aanleren van correcte basistechniek van de sprongworp. Deze techniek vormt de noodzakelijke basis voor de verdere ontwikkeling van de tegenaanval techniek in latere leeftijdscategorieën. Bal op tijd vastnemen na dribbel zodat er nog voldoende ruimte is voor het 3-passenritme. Leg de nadruk op het observeren van de keeper.	Spring niet naar de keeper. Spring van de 1ste paal naar de 2de paal.	Shot 1ste tijd (op hoogste punt) en 2de tijd (bij het dalen). Vergroot het werparsenaal: hard shot, geplaatst, lob, stuitballen, 1ste paal, 2de paal, shot uit de loop, ...	Verder werparsenaal vergroten. Automatiseren en optimaliseren shottechnieken tegenaanval.

De schijnbeweging

	JM6	JM8	JM10	JM12	JM14	JM16	JM18
1-tegen-1 zonder bal (loopschijnbeweging)	Door middel van de bewegingsvaardigheden (Multimove) de basis leggen voor het aanleren van de schijnbeweging op latere leeftijd (bijv. het verbeteren van de loopvaardigheid draagt bij aan de explosieve richtingsveranderingen die essentieel zijn voor het uitvoeren van een schijnbeweging zonder bal). Door middel van spelletjes de basis leggen voor het vrijlopen "hoe kom je langs de verdediger/tikker/...".	Door middel van spelletjes de basis leggen voor het vrijlopen "hoe kom je langs de verdediger zonder bal?". Eenvoudige oefenvormen voor het inoefenen van het blokkeren op 1 been en richtingsveranderingen.	Door middel van spelletjes: snelle richtingsveranderingen en loopschijnbewegingen zonder bal. Eenvoudige oefenvormen voor het inoefenen van het blokkeren op 1 been en richtingsveranderingen. Neem zelf initiatief, tracht de verdediger 'in de val te lokken' door naar 1 richting te bewegen om vervolgens snel van richting te veranderen.	Door middel van spelletjes: snelle richtingsveranderingen en loopschijnbewegingen zonder bal. Oefenvormen voor het inoefenen van de passeerbewegingen zonder bal. Explosieve richtingsveranderingen (duidelijke tempoversnelling). Neem zelf initiatief, tracht de verdediger 'in de val te lokken' door naar 1 richting te bewegen om vervolgens snel van richting te veranderen. Doelgevaarlijk zijn na balontvangst.	Passeerbewegingen zonder bal in samenspel. Ontwikkelen van de loopactie met juiste timing van de versnellingen ten opzichte van medespelers en bal. Verdedigende situatie observeren om op het juiste moment de loopschijnbeweging zonder bal toe te passen. Vervolg van de passeerbewegingen krijgt meer aandacht: juiste keuze doelworp, aanspelen, pass. Pass van de medespeler krijgt meer aandacht. Positiespecifieke passeerbewegingen zonder bal hoekspeler: - Loopschijnbewegingen met als doel doorbraak tussen hoek- en backverdediger.	Optimaliseren van passeerbewegingen zonder bal met de juiste timing in samenspel.	Passeerbewegingen zonder bal worden beheerst met hogere snelheid, betere timing en hogere verdedigende druk. Er gaat meer aandacht naar de positiespecifieke passeerbewegingen zonder bal binnen groepstactieken (bijv. schijnsper, loopbeweging na schijnpass van medespeler, ...).

					Positiespecifieke passeerbewegingen zonder bal cirkelspeler - Bal vragen op 9m (give and go). - Bal vragen aan 1 kant en plots de andere kant oplopen.		
Passeerbeweging met bal werparmzijde en tegenwerparmzijde	Door het ontwikkelen van de fundamentele (Multimove) bewegingsvaardigheden wordt een brede motorische basis gelegd die essentieel is voor het aanleren van complexe technieken op latere leeftijd, zoals de schijnbeweging (voorbeeld: het ontwikkelen van 'roteren' draagt bij aan de uitvoering van een draaischijnbeweging.) Door middel van spelletjes de basis leggen voor de schijnbeweging op latere leeftijd, zoals tikvormen, allerlei spelvormen met snelle richtingsveranderingen, ...	Verder aanleren van fundamentele bewegingsvaardigheden voor het aanleren van de schijnbeweging op latere leeftijd. Door middel van spelletjes de basis leggen voor de schijnbeweging op latere leeftijd: tikvormen, allerlei spelen met snelle richtingsveranderingen. Vorbereidende oefenvormen op landen op één en twee benen.	Op speelse wijze en door oefenvormen de basis leggen voor het aanleren en verder ontwikkelen van: hoe kom je langs de verdediger met de bal? Eenvoudige oefenvormen op nullanding op één en twee benen. Start aanleren van de basis passeerbewegingen werparmzijde en tegenwerparmzijde met éénbenige 'landing' (bijv. Start met bal uit hand nemen van trainer, na frontale botspass, frontale pass, laterale botspass telkens na pass van trainer). Start aanleren handbaldribbel van voorwaartse	Verder aanleren van de basis passeerbewegingen werparmzijde en tegenwerparmzijde zowel met éénbenige 'landing' als met parallellanding. Aandachtspunten basis passeerbeweging: - Aanzetten in de ruimte, langs de verdediger. - Balaanname in de juiste timing van de beweging (gevolgd door nulcontact of éénbenige landing) - lichte buiging knieën - voeten schouderbreedte. - Lichaamsschijnbeweging uitvoeren. Deze beweging is relatief traag. Verdediger moet de tijd hebben om te reageren op lichaamsschijnbeweging. (Bijv. rechtshandige speler schijnbeweging werparmzijde:	Optimaliseren van de eerder geleerde basis passeerbewegingen (passeerbeweging nullanding één en twee benen, passschijnbeweging, handbaldribbel, draaibeweging (pirouette, meervoudige schijnbeweging). Passeerbewegingen met bal in samenspel: elkaar leren lanceren, herkennen wanneer het moment is om een passeerbeweging te doen, Aanleren shotschijnbeweging.	Optimaliseren van eerder geleerde passeerbewegingen: passeerbewegingen worden beheerst met hogere snelheid en verdedigende druk. Aanleren overhaalbeweging (met blijvende aandacht voor zijwaartse verplaatsing). Het aanraken van mogelijke varianten op de passeerbeweging die tot een verdere individuele ontwikkeling kunnen leiden. Vervolg van de passeerbewegingen krijgt meer aandacht: juiste keuze doelworp, aanspelen, pass.	Passeerbewegingen met bal worden beheerst met hogere snelheid, kracht en precisie in combinatie met een betere timing en hogere verdedigende druk. Er gaat meer aandacht naar positiespecifieke passeerbewegingen met bal.

			beweging naar zijwaartse verplaatsing. Start aanleren schijnpass + handbaldribbel.	gewicht verplaatsen naar linkerbeen – bovenlichaam neigt naar links. Rechterschouder knikt naar voor.) - Tijdens de schijnbeweging de werparm hooghouden en 'beschermen' (om te alle tijden het shot te kunnen nemen en continuïteit van het spel te waarborgen). - Zijwaartse (licht achterwaartse) stap afhankelijk van type schijnbeweging om naast verdediger te komen (tempoverandering!) - Laatste stap is een versnellende beweging richting doel (tempoverandering!) Verder aanleren passschijnbeweging en handbaldribbel. - Na schijnpass versnellen Aanleren draaibeweging (pirouette). Start aanleren meervoudige schijnbeweging.		Positiespecifieke passeerbewegingen met bal hoekspeler: - Schijnbeweging naar binnen. - Schijnbeweging naar buiten. - Overhaalbeweging. - Pirouette op hoek. Positiespecifieke passeerbewegingen met bal cirkelspeler: - 1-1 situatie in balbezit (draaibeweging met contact, ...).	
--	--	--	--	--	--	--	--

1-tegen-1 al dribbelend	Door middel van de bewegingsvaardigheden (Multimove) de basis leggen voor het aanleren van een 'schijnbeweging al dribbelend' op latere leeftijd (bijv. bewegingsvaardigheid Multimove 'dribbelen'). Zie onderdeel dribbeltechniek voor het aanleren van de techniek.	Zie onderdeel dribbeltechniek voor het aanleren van de techniek.	Focus op basis dribbelvaardigheden: Met beide handen kunnen dribbelen. Start aanleren gecontroleerde richtingsveranderingen tijdens het dribbelen. Start aanleren bal dribbelen met hand het verste weg van de verdediger. Via oefenvormen en spelvormen voorbereidende oefeningen ter voorbereiden op het dribbelduel met een verdediger: - Slalomdribbel: kegels zijn vervangen door verdediger. - Overloop dribbelspelen. - 1-tegen-1 in afgebakende zone aanvankelijk met passieve of half actieve verdediger (handen op rug). - Oefenvormen waar vooraf niet vastligt wie de aanvaller en wie de verdediger is: bijv. bal	Verder aanleren gecontroleerde richtingsveranderingen tijdens het dribbelen via oefenvormen en spelvormen. Tempoveranderingen tijdens dribbelen. Niet naar bal kijken tijdens het dribbelen. Van oefenvormen met beperkte verdedigende druk geleidelijk opbouw naar echte duels. Start aanleren verdediger uitschakelen al dribbelend met gebruik beide handen. Leren dribbel functioneel te gebruiken om ruimtes te benutten of de verdediger te verplaatsen.	Verder ontwikkelen van het functioneel gebruik van de dribbel om de ruimtes te benutten of de verdediger te verplaatsen. Verdediger uitschakelen al dribbelend met beide handen in kleinere ruimtes. Tempoveranderingen tijdens de passeerbeweging. Lichaam- en dribbelschijnbewegingen combineren. Oefeningen 1-tegen-1 situaties met nadruk op juiste timing en afstand tot verdediger. Leren herkennen wanneer het moment is om een actie te maken om een verdediger al dribbelend uit te schakelen.	Optimaliseren van passeerbewegingen al dribbelend in samenspel. Verdediger uitschakelen al dribbelend met hogere snelheid en verdedigende druk. Verdedigende situatie observeren om op het juiste moment de dribbel schijnbeweging toe te passen. Vervolg van de passeerbewegingen krijgt meer aandacht: juiste keuze doelworp, aanspelen, pass.	Passeerbewegingen vanuit dribbel wordt beheerst met hogere snelheid, kracht en precisie in combinatie met een hogere verdedigende druk.
--------------------------------	---	---	---	--	---	--	--

			tussen twee gooien: wie de bal heeft wordt aanvaller, de andere wordt verdediger.				
Methodiek	Door middel van spelletjes de basis leggen voor de passeerbeweging op latere leeftijd (bijv. tikvormen).	Op speelse wijze en door eenvoudige oefenvormen de basis leggen voor de passeerbeweging op latere leeftijd.	Op speelse wijze en door oefenvormen de basis leggen voor het aanleren en verder ontwikkelen van: hoe kom je langs de verdediger met en zonder bal, met bal en al dribbelend. Opbouw aanspeelmogelijkheden (telkens na pass van trainer): - Start met bal uit hand nemen van trainer. - Frontale botspass. - Frontale pass. - Laterale botspass.	Op speelse wijze en via oefenvormen de basistechniek van de passeerbeweging inoefenen. Opbouw aanspeelmogelijkheden (zowel trainer als medespeler): - Frontale botspass - Frontale pass - Laterale botspass werparmzijde - Laterale botspass tegenwerparmzijde. - Laterale pass werparmzijde - Laterale pass tegenwerparmzijde - Pass onder druk verdediger - ... Opbouw verdedigende druk: - Van kegels, matjes, plint, ... - Passieve verdediger - Semi-actieve verdediger (bijv. handen (met bal) achter rug – bal in de hand verdediger - ...) - Actieve verdediger Opbouw in ruimtegebruik:	Passeerbewegingen verder en gevarieerd inoefenen: - Verschillende posities op het veld - Verschillende aanlooprichtingen	Optimaliseren passeerbeweging in samenspel. Verder optimaliseren van passeerbeweging onder verhoogde druk (tijdsdruk, verdedigende druk, ...). Leer de verdediging observeren en pas je passeerbeweging aan. Passeerbewegingen gevarieerd inoefenen: - Afstootbeen na passeerbeweging: afzet met 'foute' been. - ...	Passeerbewegingen worden beheerst met hogere snelheid, kracht en precisie in combinatie met een hogere verdedigende druk.

				- Van grote ruimtes naar kleine ruimtes. - Van gelimiteerde ruimte voor verdediger naar ongelimiteerde ruimte.			
--	--	--	--	--	--	--	--

Individuele verdediging

“Aanval wint wedstrijden, verdediging wint kampioenschappen.”

	JM6	JM8	JM10	JM12	JM14	JM16	JM18
Algemene bewegingsvaardigheden verdediging	Door middel van de 12 bewegingsvaardigheden de basis leggen voor het aanleren van de individuele verdediging op latere leeftijd (bijv. 'trekken en duwen', 'wandelen en lopen'...).	Door middel van spelletjes de fundamentele bewegingsvaardigheden, snelle verplaatsingen in alle richtingen (stoppen – voorwaarts – achterwaarts – zijwaarts - ...), de reactiesnelheid verder aanleren. Alsook de algemene kracht van het hele lichaam ontwikkelen.	Op speelse wijze en door oefenvormen het verder ontwikkelen van snelle verplaatsingen, reactiesnelheid, snelle richtingsveranderingen in alle richtingen.... Alsook de algemene kracht van het hele lichaam ontwikkelen.	Focus op een grote hoeveelheid oefeningen die het reactievermogen, acceleratiesnelheid en wendbaarheid stimuleren (motoriek en coördinatie zijn waarschijnlijk het meest beïnvloedbaar tussen 7-12 jaar). Focus ligt nog steeds op snelle verplaatsingen in alle richtingen (helpen in verdediging, bal onderscheppen...). Focus op benenarbeid: schuiven, voor- en achteruit spurten, ... Focus op de ontwikkeling van rompstabiliteit en kracht van het hele lichaam. Aanleren van een bodycheck.	Toename van kracht tijdens de pubertijd zorgt voor een verdere ontwikkeling van de acceleratiesnelheid en wendbaarheid. Blijf daarom voldoende focus leggen op deze bewegingsvaardigheden. Let wel op voor de belastbaarheid van de spelers. Focus blijft liggen op snelle verplaatsingen in alle richtingen (helpen in verdediging, bal onderscheppen...). Focus op de ontwikkeling van rompstabiliteit en kracht van het hele lichaam.	Toename van kracht tijdens pubertijd zorgt voor een verdere ontwikkeling van de acceleratiesnelheid en wendbaarheid. Blijf daarom voldoende focus leggen op deze bewegingsvaardigheden. Let wel op voor de belastbaarheid van de spelers. Focus blijft liggen op snelle verplaatsingen in alle richtingen (helpen in verdediging, bal onderscheppen...). Focus op de ontwikkeling van rompstabiliteit en kracht van het hele lichaam.	De algemene bewegingsvaardigheden worden beheerst met hogere snelheid. Focus op de ontwikkeling van rompstabiliteit en kracht van het hele lichaam.

Verdedigen speler zonder bal	De allereerste basisprincipes aanleren van de individuele verdediging. De verdedigers proberen de vrije bal te veroveren ('Als je ploeg de bal kwijt is, wil je hem meteen weer afpakken').	Door middel van spelletjes de eerste technieken van de verdediging van de 1-tegen-1 zonder bal aanleren. 2+k: - De verdedigers leren tussen aanvallers en doel te blijven. - De verdedigers trachten de vrije bal te veroveren. - Verdedigers passen hun verplaatsingen en bewegingen af op de tegenstander. 3+k: - Idem 2+k - Verdedigers leren verantwoordelijkheid te hebben over één aanvaller en te voorkomen dat hij aangespeeld wordt. - Spelers hebben als doel om de bal te veroveren ('mijn bal' principe).	Op speelse wijze en via oefenvormen de basis leggen voor het aanleren en verder ontwikkelen van de individuele verdedigingstechniek (1-tegen-1 mandekking) tegen een aanvaller zonder bal. De verdedigers leren tussen aanvaller en doel te blijven. Verdedigers proberen te verhinderen dat hun directe tegenstander aanspeelbaar is. In elke situatie de bal proberen te veroveren (storen van balaannames en passen). Perifeer zicht: 'Houd de tegenstander en de balbezitter steeds in het oog'. Positionering verdediger: - Lichte buiging en spreidstand benen (snel reageren en stabiliteit). - Enkel de voorvoeten	Positionering verdediger verder optimaliseren (start JM10). - Lichte buiging en spreidstand benen (snel reageren en stabiliteit). - Alleen de voorvoeten maken contact met de grond. - Bovenlichaam blijft vrij recht (stabiliteit). - Met armen steeds de balbaan verstoren en de visuele ruimtes te verkleinen. Altijd gepositioneerd blijven tussen de tegenstander en het doel. Perifeer zicht: nooit bal én tegenstander uit het oog verliezen. Verstoort loopwegen van de tegenstander door eigen positionering. Verstoort balontvangst en passwegen door voortijdig een offensieve positie aan te nemen en te pressen en door met	Altijd gepositioneerd blijven tussen de tegenstander en het doel. Perifeer zicht: nooit bal én tegenstander uit het oog verliezen. Anticiperend leren verdedigen. Door eigen positionering aanvaller dwingen naar een gekozen loopweg in functie van het verdedigingssysteem. Principes van offensieve verdedigingsvorm met balgerichte verdediging verder ontwikkelen (onderscheppen van de bal, verstoren balontvangst en passwegen...). Schijnbewegingen uitvoeren als verdediger. Leren positioneren ten opzichte van de pivot en in functie van de bal. Sta altijd voor de pivot met een positionering waarbij je zowel de bal als de pivot kan zien. Zorg dat je altijd in alle	Optimaliseren verdedigende technieken JM14. Door observatie een offensieve actie voorzien en daartegen een vroegtijdige defensieve reactie plaatsen (hierdoor wordt aanvalsactie gestoord, onderbroken of afgebroken).	De individuele verdedigingstechnieken zonder bal worden beter beheerst, met hogere snelheid en kracht. Er worden meer rechtstreekste duels gewonnen.

			maken contact met de grond. - Bovenlichaam blijft vrij recht (stabiliteit). - Met armen steeds de balbaan verstoren en de visuele ruimtes te verkleinen.	armenarbeid de aanspeelmogelijkheden te verhinderen. Maak hierbij kennis met de mogelijkheid om 'schijnbewegingen' als verdediger uit te voeren. Bal onderscheppen: de verdedigers lezen wanneer een pas gaat vertrekken en trachten hem te onderscheppen.	richtingen kan bewegen.		
Verdedigen van een speler met bal	De allereerste basisprincipes aanleren van de individuele verdediging. Verdedigers leren zich positioneren tussen de man met bal en het doel ('Ga naar de aanvaller toe als hij begint te lopen of dribbelen naar doel'). De verdedigers trachten de bal te veroveren ('Als je ploeg de bal kwijt is, wil je hem meteen weer afpakken').	Door middel van spelletjes de eerste technieken van de 1-tegen-1 met bal aanleren. 2+k: - De verdedigers trachten de bal te veroveren ('Als je ploeg de bal kwijt is, wil je hem meteen weer afpakken'). - Leren dat er altijd één verdediger tussen aanvaller met bal en het doel staat. Met de neus naar de verdediger staan en met je achterwerk richting doel. 3+k:	Op speelse wijze en via oefenvormen de basis leggen voor het aanleren en verder ontwikkelen van de individuele verdedigingstechniek (1-tegen-1 mandekking) tegen een aanvaller met bal. Leren tussen man en doel te blijven ('Man met bal-ik-goal' principe). Met de neus naar de verdediger staan en met je achterwerk richting doel. In elke situatie de bal proberen te veroveren:	Leren verdedigen op aanvaller die passeerbeweging maakt. Het duel aangaan en initiatief nemen met juiste timing. 'Val de aanvaller aan.': - Bij balontvangst contact maken. - De bal mag niet doorgaan. - Aanvaller weg van het doel houden. Met het lichaam de directe weg naar het doel versperren. Beweeg mee met de aanvaller. - Wegtikken van bal bij dribbelen tegenstander.	Verder ontwikkelen correcte techniek verdedigen op aanvaller die passeerbeweging maakt, balgericht verdedigen en contact nemen (zie JM12). Blokken van de bal: leren blokken van bal op aanvaller die slagworp, heupworp of knikworp doet. Ontwijken van frontaal en lateraal blok. Zowel een offensieve als defensieve verdedigende opstelling kunnen aannemen.	Voorgaande technieken individuele verdediging verder blijven ontwikkelen en verbeteren. Aanvalsfouten creëren. Blokken van de bal: - Leren verdedigen op aanvaller die omhoog gaat om te shotten. - Blokken van de bal (1ste relatie tussen verdediger en doelman). - Automatiseren van de techniek: blokken van het shot en offensief blok.	De individuele verdedigingstechnieken met bal worden beter beheerst, met hogere snelheid en kracht. Er worden meer rechtstreekste duels gewonnen.

		- Idem 2+k - Verdedigers leren verantwoordelijkheid te hebben over één aanvaller. - Bij een dribbel leren de bal weg te tikken.	- Wegtikken van bal bij dribbel. - Armenarbeid: probeer te verhinderen door je armpositie dat je tegenstander probleemloos een pass kan geven. Contact leren maken: - Beperkt frontaal lichaamscontact – aanvaller begeleiden met gebogen armen.	- Binnen 9 meter maak je altijd contact! - Aanvaller dwingen naar een gekozen loopweg door eigen positionering (bijv. aanvaller naar buiten of naar dribbel tegenwerparmzijde toe te dwingen). (=sagittale positionering!). - Maak kennis met de mogelijkheid om 'schijnbewegingen' als verdediger uit te voeren. Correcte techniek contact maken: - Sagittale positionering t.o.v. aanvaller met voeten diagonaal (voet aan werpszijde naar voor). Positioneer je met je neus ten opzichte van de schouder van de werparm van de aanvaller. - Knieën gebogen om snel te reageren. - 1 hand maakt contact op pols	Leren verdedigen op pivot met bal: weg van 6m duwen, mag geen pass meer kunnen geven. Schijnbewegingen uitvoeren als verdediger.		
--	--	---	--	--	--	--	--

				met als doel een verdere pass te verhinderen. Andere hand ter hoogte van heup (werparm afstoppen! Pass mag niet doorgaan). - Voetenwerk behouden na het maken van contact.			
--	--	--	--	---	--	--	--

De cirkelspeler

	JM6	JM8	JM10	JM12	JM14	JM16	JM18
Overzicht	Door middel van de bewegingsvaardigheden (Multimove) kan reeds op jonge leeftijd een motorische basis gelegd worden voor het aanleren van de positie specifieke technieken van de cirkelspeler op latere leeftijd. Vaardigheden zoals 'werpen en vangen', 'roteren', 'springen en landen' 'vallen en rollen'... zijn hierbij van essentieel belang.	Leg de nadruk op het aanleren van correcte basistechnieken (bal vangen, werpen, ...). Deze technieken vormen de noodzakelijke basis voor de verdere ontwikkeling van positie specifieke technieken van de cirkelspeler in latere leeftijdscategorieën. Vorbereidende oefeningen ter ondersteuning van het aanleren van de valworp: - Diverse rolvormen aanleren: voorwaartse koprol, achterwaartse koprol, zijwaarts rollen, judorol... . - Diverse spring- en landingsvormen aanleren. - Diverse vormen van glijden (op buik, rug...). - ...	Leg de nadruk op het aanleren van correcte basistechnieken (bal vangen, werpen, ...). Deze technieken vormen de noodzakelijke basis voor de verdere ontwikkeling van positie specifieke technieken van de cirkelspeler in latere leeftijdscategorieën. Spelers leren om het hele speelveld te benutten, dus ook het observeren en benutten van de open ruimte achter de verdedigers (het spel in de diepte). Vorbereidende oefeningen ter ondersteuning van de valworp van de JM8 worden hier verder gezet.	In deze fase wordt er nog niet structureel gewerkt met een vaste cirkelspeler. Spelers leren echter wel om de ruimte achter de verdediging te herkennen en te benutten door in te snijden richting de cirkelpositie. Er wordt nog geen specifieke afwerktechniek voor de cirkelspeler aangeleerd. Focus ligt op het aanleren van de correcte basistechnieken. Vorbereiden oefeningen op de valworp (zie valworp algemeen). Start aanleren juiste opstelling ten opzichte van de cirkel (+ botspass als aanspeeltechniek).	De spelers worden breed opgeleid en ontwikkelen motorische vaardigheden op alle posities. Met positie specifieke trainingen op deze leeftijd wordt er bedoeld dat alle spelers de basistechnieken van alle posities trainen. De houding: - Stevige stabiele houding dwars t.o.v. het doel (lichte squathouding). - Eén voet zo kort mogelijk bij cirkel. - Lichaam zo breed mogelijk maken (let op, niet met ellebogen werken). - Hands steeds klaar om de bal te vangen. - Verdediger moet tegen cirkelspeler aanlopen, niet andersom. - Hou één of twee handen vrij om kenbaar te maken waar je de bal wilt ontvangen. - Indien de aanvaller de bal in de ruimte speelt, maak je los van de verdediger om de bal te vangen.	Spelers beginnen in deze fase een voorkeurspositie te ontwikkelen, en hier wordt tijd in geïnvesteerd. Tegelijkertijd blijft het opleidingsprincipe van positionele veelzijdigheid behouden: spelers worden gestimuleerd om op meerdere posities inzetbaar te zijn. Zo is het bijvoorbeeld essentieel dat opbouwers en hoekspelers ook vertrouwd raken met de rol van cirkelspeler in situaties zoals het insnijden. De houding: - Automatiseren techniek juiste houding cirkelspeler. Balontvangst + wapening: - Leren om diverse, niet precieze, passen te vangen in een beperkte ruimte met verdedigende druk, met contact, tijdsdruk, ... - Leren om diverse passen te vangen na voorafgaande actie	Er gaat meer aandacht naar positie specifieke training. Maar de veelzijdigheid van spelers moet behouden blijven. Automatiseren techniek en variaties verder ontwikkelen en verbeteren. Alle technieken van de vorige leeftijden worden beheerst met hogere precisie (minder fouten) en verdedigende druk. Balontvangst + wapenen: - Leren diverse passen uit balans te vangen. - Leren diverse, niet precieze, passen met 1 hand te vangen in een beperkte ruimte met verdedigende druk. Shot: - Verder ontwikkelen van groot werparsenaal (shotvariatie): draaibal,

					Balontvangst + wapenen: - Leren om op diverse manieren de bal te kunnen vangen (rechtstreekse pass, stuitpass, pass achter rug...). Dit met verdedigende druk. - Start met het aanleren van het vangen van de bal na voorafgaande actie (blok, snelle richtingsverandering, ...). - Leren bal vangen met zowel linker- als rechterhand. - Voer balontvangst en wapening liefst in één beweging uit (om verdedigers geen kans te geven). - Bal na balontvangst naar het lichaam brengen (bal beschermen) om vervolgens te wapenen. - Wapen zo dat zoveel mogelijk hoeken van het doel bereikbaar zijn om af te werken. - Best voorwaartse wapening ('de bal insteken') in de cirkel en weg van de verdediger om dan voluit omhoog te brengen. Verplaatsing naar doel + sprong:	(blok, snelle richtingsverandering, wegtrekken, ...). - Reeds bij balontvangst beweging naar doel inzetten (afstootvoet plaatsen en zwaartepunt naar voor en naar beneden te brengen). Verplaatsing naar doel + sprong: - Sprong in de hoogte en schuin zijwaartse (niet recht naar keeper toe). - Lichaam wordt tijdens sprong/vallen volledig uitgestrekt. - Eénbenige afstoot, afstoot 2 voeten. - Sprongtechniek na diverse voorafgaande acties: shot na sper werparmzijde, tegenwerparmzijde, na tegenbeweging, ... - Shottechniek na gevarieerde balaanname: in stand, in loop, frontaal, rugwaarts, zijdelings, ... Valworp: - Zie onderdeel 'valworp cirkelspeler'. De afwerking op doel: - Groot werparsenaal bezitten	gevarieerde armhoogte, shottempo (snel, 2de tempo...), type shot (direct hard, geplaatst, draaibal, lob, ...). Valworp: - Zie onderdeel 'valworp cirkelspeler'. Passeerbewegingen met en zonder bal: - Schijnsper. - Bal vragen aan 1 kant en plots de andere kant oplopen. - Automatiseren en verder ontwikkelen van varianten voor de passeerbeweging met en zonder bal als cirkelspeler.
--	--	--	--	--	---	---	--

					- Zo weinig mogelijk stappen (tijdswinst t.o.v. verdediger) --> na 0 of 1 stap kunnen gooien. - Voeten bij afstoot richting doel. - Shottechniek beheersen zonder veel snelheid. - Aanleren éénbenige afstoot. Valworp: - Zie onderdeel 'valworp cirkelspeler'. De afwerking op doel: - Groot werparsenaal bezitten: directe shots, stuitballen, ... Give and go: - Snelle, explosieve beweging loskomen van verdediging. - Overzicht behouden en goede pass geven aan medespeler	(shotvariatie): lobbballen, hard shot, geplaatst shot, ... - Precieze shots is belangrijker dan harde shots. - Shot gevarieerd inoefenen: na blok, na richtingsverandering, draaien, na contact, ... Blok en afrol: - Pivot houdt ~20 cm afstand van de verdediger. - Voeten iets breder dan schouderbreedte - achterste voet iets achter de verdediger staan. - Ellebogen breed (niet gestrekt), handen actief voor de bal. Blok behouden tot de opbouwer op gelijke hoogte is. Passeerbewegingen met bal: - 1-1 situatie in balbezit (draaibeweging met contact, ...). - Passeerbewegingen zonder bal: - Bal vragen op 9m.	
--	--	--	--	--	---	---	--

De hoekspeler

	JM6	JM8	JM10	JM12	JM14	JM16	JM18
Overzicht	Door middel van de bewegingsvaardigheid en (Multimove) kan reeds op jonge leeftijd een motorische basis gelegd worden voor het aanleren van de positie specifieke technieken van de cirkelspeler op latere leeftijd. Vaardigheden zoals 'werpen en vangen', 'roteren', 'springen en landen' 'vallen en rollen'... zijn hierbij van essentieel belang.	Geen specifieke focus op positie specifieke technieken. Leg de nadruk op het aanleren van correcte basistechnieken (bal vangen, werpen, ...). Deze technieken vormen de noodzakelijke basis voor de verdere ontwikkeling van positie specifieke technieken van de hoekspeler in latere leeftijdscategorieën. Vorbereidende oefeningen ter ondersteuning van het aanleren van de valworp: - Diverse rolvormen aanleren: voorwaartse koprol, achterwaartse koprol, zijwaarts rollen, judorol, - Diverse spring- en landingsvormen aanleren.	Geen specifieke focus op positie specifieke technieken. Leg de nadruk op het aanleren van correcte basistechnieken (bal vangen, werpen, ...). Deze technieken vormen de noodzakelijke basis voor de verdere ontwikkeling van positie specifieke technieken van de hoekspeler in latere leeftijdscategorieën. Vorbereidende oefeningen ter ondersteuning van het aanleren van de valworp: - Diverse rolvormen aanleren: voorwaartse koprol, achterwaartse koprol, zijwaarts rollen, judorol, - Diverse spring- en landingsvormen aanleren.	De spelers worden breed opgeleid en ontwikkelen motorische vaardigheden op alle posities. Met positie specifieke trainingen op deze leeftijd wordt er bedoeld dat alle spelers de basistechnieken van alle posities trainen. Focus ligt op het aanleren van de correcte basistechnieken (bijv. sprongworp, basis passeerbeweging, ...). De sprong: - Spelers leren in spelsituatie om hun werphoek zo groot mogelijk te maken. Valworp: - Zie onderdeel 'valworp'	De spelers worden breed opgeleid en ontwikkelen motorische vaardigheden op alle posities. Met positie specifieke trainingen op deze leeftijd wordt er bedoeld dat alle spelers de basistechnieken van alle posities trainen. Balaanname: - Vangen van diverse soorten passen (botspass, directe pass, ...) tijdens een voorwaartse beweging (niet afwachten op balaanname om te bewegen). - Timing van voorwaartse beweging. Aanlooptechniek: - Aanleren van het shot met diverse aanlopen: aanloop diep vertrekken in hoek, aanloop hoog vertrekken, ... De afzet + wapening: - Afzet: laatste stap zo ver mogelijk naar binnen. Afstootvoet wijst in sprongrichting.	Spelers beginnen in deze fase een voorkeurspositie te ontwikkelen, en hier wordt tijd in geïnvesteerd. Tegelijkertijd blijft het opleidingsprincipe van positionele veelzijdigheid behouden: spelers worden gestimuleerd om op meerdere posities inzetbaar te zijn. Zo is het bijvoorbeeld essentieel dat opbouwers ook vertrouwd raken met de shottechniek van de hoekspeler. Bal aanname: - Balaannames in voorwaartse beweging waarbij de passen niet precies gegeven zijn. Aanlooptechniek: - Leer variëren in aantal stappen voor shot: 1,2,3 stappen. - Verbeteren shot met diverse aanloop: aanloop diep vertrekken in hoek, aanloop hoog vertrekken, ... De afzet + wapening + sprong:	Er gaat meer aandacht naar positie specifieke training. Maar de veelzijdigheid van spelers moet behouden blijven. Technieken vorige leeftijden worden beheerst met hogere precisie (minder fouten) en verdedigende druk. Experimenteer voor het ontdekken en verbeteren van mogelijke technieken. Verder verbeteren en automatiseren techniek beschreven bij vorige leeftijdscategorieën. Bal aanname: - Balaannames waarbij bal niet voor de instartende speler, maar achter hem gegeven wordt (buiten bereik van de verdediger). - Vangen van diverse soorten passen met 1 hand.

		- Diverse vormen van glijden (op buik, rug, ...). - ...	- Diverse vormen van glijden (op buik, rug, ...). - ...		- Krachtige zijwaartse inzet zwaaibeen. - Balwapening: voorkeur langs achter en heel hoog wapenen (verder inspringen, krachtiger werpen, meer afwerkmogelijkheden, ...). - Aanleren shot met verschillende armhoogtes / korte en lange paal. De sprong: - Niet naar keeper toe springen. - Hoog en ver springen. Streven om doelvlak maximaal te vergroten: krachtig inspringen in de richting tussen 6m lijn en 4m streepje. De afwerking: - Observeren keeper voor shot. De landing: - Zie onderdeel 'valworp hoekspeler'. Hoekshot gevarieerd inoefenen: - Shot na diverse voorafgaande acties: directe doorbraak, passeerbeweging intern, schijnpass, ... - Shot na balaanname: in stand, in loop,	- Verder verbeteren en automatiseren techniek beschreven bij JM14. - Shot na wapenen: langs voor, langs achter. - Shot na afzet linker en rechterbeen - Werparm blijft zo lang mogelijk hoog (in zweeffase is arm hoog). Pas op laatste moment laten zakken. De afwerking: - Ontwikkeling van een groot werparsenaal : hard shot, geplaatst, lob, 1ste paal, 2de paal, ... - Leer variëren in shottempo: snel, 2de tijd, ... De landing: - Zie onderdeel 'valworp hoekspeler'. Hoekshot gevarieerd inoefenen: - Shot na diverse voorafgaande acties: directe doorbraak, passeerbeweging intern, schijnpass, ... - Shot na balaanname: in stand, in loop, goede pass, slechte pass, ... Opzetbeweging / passeerbeweging: - Passeerbeweging in kleine ruimte zonder veel aanloop.	De afwerking: - Verder ontwikkelen van groot werparsenaal : draaibal, vliegertje, ... De landing: - Zie onderdeel 'valworp hoekspeler' Opzetbeweging/passeerbeweging: - Loopschijnbewegingen zonder bal. - Optimaliseren passeerbewegingen met bal: schijnbeweging naar binnen - schijnbeweging naar buiten - overhaalbeweging - pirouette - schijnpass, ... Samenspel cirkelspeler: - Blok en afrol. - Blok cirkelspeler gebruiken zonder bal. - Pass vanuit sprong naar vrije cirkelspeler. - ... Toepassen van slimme passen (sprongpass naar tegenovergestelde
--	--	--	--	--	--	--	---

					goede pass, slechte pass, ... Opzetbeweging/ passeerbeweging: - Basisschijnbeweging werparmzijde toepassen op hoekpositie met extra focus op pass (drukpass). - Basisschijnbeweging tegenwerparmzijde toepassen op hoekpositie - Passschijnbeweging. - Opletten laatste stap richting doel. - Aanleren draaibeweging (pirouette). - Opzetbeweging naar buiten om ruimte voor medespelers te creëren rekening houdend met de spelsituatie (bv. overtalsituatie aanval).	- Lichaam, voeten en aangezicht altijd naar doel gepositioneerd. - Passeerbeweging naar binnen: overtuigende aanzet naar buiten (om verdediger naar buiten te trekken), om vervolgens explosief naar binnen te bewegen. Opletten laatste stap richting doel. - Niet naar 2de verdediger lopen, maar 2de verdediger naar zich toe trekken. *Werparm vrij en hooghouden (pass, shot, pass cirkel, ...) - Pass geven in voorwaartse beweging. - Passeerbeweging naar buiten met sprong in richting van 4-m lijn.	hoek, cirkelspeler, vliegertje, ...).
--	--	--	--	--	---	---	--

Verdediging '2-tegen-1' hoekpositie	Geen specifieke focus op verdediging van de '2-tegen-1' situatie op de hoekpositie. Zie individuele verdediging voor de focussen. Door spelletjes en oefenvormen de basis leggen voor gevoel van ruimte en timing in verdediging.				Geen specifieke focus op verdediging van de '2-1' situatie op de hoekpositie. Kennis maken met de allerlei mogelijke positioneringen als verdediger P1 en P6. Door middel van spelletjes en oefenvormen het gevoel van ruimte en timing in verdediging verder ontwikkelen.	Aanleren timing, techniek en juiste moment bij gekruist uit verdedigen op de opbouwspeler met als doel het spel te neutraliseren of bal te onderscheppen. Blijvende aandacht voor gevoel van ruimte en timing als verdedigers P1 en P6.	Het '2-tegen-1' duel van de hoekspeler wordt beheerst met hogere precisie, snelheid en een kleinere foutenmarge. Verdedigers P1 en P6 voeren het gekruist uit verdedigen op het juiste moment toe binnen wisselende verdedigingssituaties.
--	---	--	--	--	---	---	--