

Persoonlijke ontwikkelingslijn

'Levenswijze en zelfzorg'

Levenswijze en zelfzorg	
JM6	- De speler leert enkele eenvoudige, gezonde gewoontes aan: water drinken tijdens en na de training. - De speler leert respect te hebben voor het materiaal. - De speler leert respect te hebben voor anderen. - De speler leert om voor de training naar het toilet te gaan.
JM8	- De speler leert enkele eenvoudige, gezonde gewoontes aan: water drinken tijdens en na de training. - De speler leert respect te hebben voor het eigen lichaam: lang haar samendoen, voor de training naar het toilet gaan, ... - De speler leert respect te hebben voor het materiaal. - De speler leert respect te hebben voor anderen. - De speler leert zelfstandig kleine taken uitvoeren: het leren helpen opruimen van het materiaal, ...
JM10	- De speler leert enkele eenvoudige, gezonde gewoontes aan: water drinken tijdens en na de training. - De speler leert respect te hebben voor het eigen lichaam: lang haar samendoen, voor de training naar het toilet gaan, ... - De speler leert respect te hebben voor het materiaal. - De speler leert respect te hebben voor anderen. - De speler leert zelfstandig kleine taken uitvoeren: leren helpen bij het opruimen en klaarzetten van het materiaal, leren eigen sportzak klaarmaken, ... - De speler leert anderen aan te moedigen.
JM12	- De speler leert een gezonde levenshouding aan te nemen: water drinken – gezonde eetgewoontes – op tijd gaan slapen – ... - De speler leert om in de ochtend en gedurende de dag voldoende water te drinken, zodat hij of zij goed gehydrateerd aan de training begint. - De speler leert respect te hebben voor het eigen lichaam: lang haar samendoen, naar het toilet gaan voor de training, leren luisteren naar het lichaam, korte nagels, douchen na de training en wedstrijd, ... - De speler leert respect te hebben voor anderen. - De speler leert respect te hebben voor het materiaal. - De speler is zelfstandig bij het uitvoeren van kleine taken: leren eigen sportzak klaarmaken, helpen opruimen materiaal, het materiaal klaarzetten, ... - De speler leert anderen aan te moedigen. - De speler leert engagement te tonen naar de training en ploeg toe. - De speler leert verantwoord om te gaan met zijn gsm door deze niet te gebruiken in de kleedkamer, tijdens trainingen of in de rust van een wedstrijd.
JM14	- De speler neemt een gezonde levenshouding aan: water drinken – gezonde eetgewoontes – op tijd gaan slapen – ... - De speler leert om in de ochtend en gedurende de dag voldoende water te drinken, zodat hij of zij goed gehydrateerd aan de training begint.

	- De speler leert respect te hebben voor het eigen lichaam: lang haar samendoen, naar het toilet gaan voor de training, leren luisteren naar het lichaam, korte nagels, douchen na de training en wedstrijd, ... - De speler heeft interesse en respect voor iedereen die betrokken is bij de sport (scheidsrechter, tafellofficials, trainers, zaalverantwoordelijke, medespelers, tegenstander, ...). - De speler leert omgaan met blessures en deze tijdig te melden aan de staf. - De speler heeft respect voor het materiaal. - De speler is zelfstandig: eigen sportzak klaarmaken, opruimen materiaal, het materiaal klaarzetten, wedstrijduitrusting meenemen, ... - De speler moedigt anderen aan. - De speler leert engagement te tonen naar training en ploeg toe. - De speler leert evenwicht te vinden tussen school, sport, sociale activiteiten, ... door planning en discipline. - De speler leert verantwoord om te gaan met zijn gsm door deze niet te gebruiken in de kleedkamer, tijdens trainingen of in de rust van een wedstrijd.
JM16	- De speler leert eten in functie van zijn of haar sport (basisprincipes sportvoeding). - De speler is verantwoordelijk voor zijn of haar slaaphygiëne als herstelmiddel. - De speler drinkt voldoende water in de ochtend en gedurende de dag, zodat hij of zij goed gehydrateerd aan de training begint. - De speler leert respect te hebben voor het eigen lichaam: lang haar samendoen, naar het toilet gaan voor de training, leren luisteren naar het lichaam, korte nagels, douchen na de training en wedstrijd, ... - De speler leert omgaan met blessures en deze tijdig te melden aan de staf. - De speler heeft interesse en respect voor iedereen die betrokken is bij de sport (scheidsrechter, tafellofficials, trainers, zaalverantwoordelijke, medespelers, tegenstander, ...). - De speler leert engagement te tonen als jeugdscheidsrechter, jeugdtrainer, vrijwilliger, ... - De speler heeft respect voor het materiaal (bijv. kleedkamer proper achterlaten, ...). - De speler toont engagement naar training en ploeg toe. - De speler vindt evenwicht tussen school, sport, sociale activiteiten, ... door planning en discipline. - De speler heeft aandacht voor juiste uitrusting: schoenen, wedstrijdkledij, ... - De speler gaat verantwoord om met zijn gsm door deze niet te gebruiken in de kleedkamer, tijdens trainingen of in de rust van een wedstrijd.
JM18	- De speler leert eten in functie van zijn of haar sport (basisprincipes sportvoeding). - De speler is verantwoordelijk voor zijn of haar slaaphygiëne als herstelmiddel. - De speler drinkt voldoende water in de ochtend en gedurende de dag, zodat hij of zij goed gehydrateerd aan de training begint. - De speler leert omgaan met blessures en deze tijdig te melden aan de staf.

	- De speler heeft interesse en respect voor iedereen die betrokken is bij de sport (scheidsrechter, tafelofficials, trainers, zaalverantwoordelijke, medespelers, tegenstander, ...). - De speler toont engagement als jeugdscheidsrechter, jeugdtrainer, vrijwilliger, ... - De speler heeft respect voor het materiaal (kleedkamer proper achterlaten). - De speler toont engagement naar training en ploeg toe. - De speler vindt evenwicht tussen school, sport, sociale activiteiten, ... door planning en discipline. - De speler heeft aandacht voor juiste uitrusting: schoenen, wedstrijdledij, ... - De speler leert verantwoordelijkheid te nemen voor de organisatie binnen de ploeg (bijv. het voorzien van hars, het opruimen na de training, het tijdig starten met de opwarming, ...). - De speler gaat verantwoord om met zijn gsm door deze niet te gebruiken in de kleedkamer, tijdens trainingen of in de rust van een wedstrijd.
18+	- De speler eet in functie van zijn of haar sport (basisprincipes sportvoeding). - De speler is verantwoordelijk voor een gezond bioritme en voldoende recuperatie. - De speler drinkt voldoende water in de ochtend en gedurende de dag, zodat hij of zij goed gehydrateerd aan de training begint. - De speler gaat op een verantwoorde manier om met blessures en meldt deze tijdig aan de staf. - De speler heeft interesse en respect voor iedereen die betrokken is bij de sport (scheidsrechter, tafelofficials, trainers, zaalverantwoordelijke, medespelers, tegenstander, ...). - De speler heeft respect voor het materiaal (bijv. kleedkamer proper achterlaten, ...). - De speler toont engagement in de club. - De speler toont engagement naar training en ploeg toe. - De speler vindt evenwicht tussen studies/werk, sport, sociale activiteiten, gezinsleven, ... door planning en discipline. - De speler heeft aandacht voor de juiste uitrusting. - De speler neemt verantwoordelijkheid voor de organisatie binnen de ploeg (bijv. het voorzien van hars, het opruimen na de training, het tijdig starten met de opwarming, ...). - De speler gaat verantwoord om met zijn gsm door deze niet te gebruiken in de kleedkamer, tijdens trainingen of in de rust van een wedstrijd.

Persoonlijke ontwikkelingslijn

‘Andere doorstroommogelijkheden’

De club kan ook nog verschillende andere wegen aanbieden en spelers helpen in hun ontwikkeling. Naast het speler zijn kan een speler zich ook ontwikkelen als scheidsrechter, jeugdtrainer, vrijwilliger, clubbestuurder, medewerker, ... Door als club hier aandacht voor te hebben, ontwikkel je sterke, geëngageerde persoonlijkheden en bouw je aan een sterke handbalclub. Een sterke handbalclub bouw je evenwel niet op één dag. Ze groeit met spelers die niet alleen kunnen handballen, maar ook leren fluiten, trainen, organiseren en leiden. Die vaardigheden ontstaan niet plots bij de senioren, ze moeten stap voor stap meegroeien vanaf de jeugd.

Daarom zorgen we ervoor dat:

- Jeugdspelers kennis laten maken met andere ontwikkelingswegen en hun interesses ontdekken.
- Jeugdspelers geleidelijk meer verantwoordelijkheden opnemen.
- Senioren het voorbeeld geven en als mentor optreden.
- Vaardigheden spelenderwijs en zonder druk worden aangeleerd.

Zo willen we een club creëren waarin iedereen kan groeien en zich stap voor stap kan ontwikkelen volgens zijn of haar eigen interesses. Zo bouwen we aan een clubcultuur waarin iedereen zich goed en betrokken voelt, gemotiveerd is om bij te dragen, verantwoordelijkheid en engagement wil opnemen en ervaringen te delen. Dit niet alleen om de club draaiende te houden, maar ook om haar te laten bloeien.

Andere doorstroommogelijkheden	
JM6	/
JM8 JM10	“Kijken en leren” - Meekijken hoe oudere jeugd helpt bij evenementen. - Eerste kennismaking met spelregels. - Deelnemen aan alle clubactiviteiten als "toeschouwer-leerling".
JM12	“Voorzichtig meedoen” <u>Scheidsrechter:</u> - Scheidsrechter interne wedstrijd minihandbal of eigen training (bijv. geblesseerde spelers) --> met begeleiding in de buurt. - Eventueel mini-scheidsrechteropleiding in de club: korte workshop van 1u over spelregels, fluitsignalen en sportiviteit. Ouders kunnen hierbij betrokken worden. <u>Trainer:</u> - Hulptrainer minihandbal, G-sport, ... - o Geef ze duidelijke, eenvoudige taken! - Train-de-trainer workshop: korte opleiding binnen de club over hoe je uitleg geeft, spelers motiveert, ... <u>Vrijwilliger/bestuur:</u> - Deelnemen aan de spelersraad (bijv. 2 personen per team - ‘duobaan’ werkt altijd beter). - o Kennis maken met verantwoordelijkheden en inspraak --> springplank naar latere bestuursrol. - Junior ambassadeur: nieuwe leden welkom heten, zich thuis laten voelen, laten zien wat leuk is aan de club. - Meehelpen bij eenvoudige clubevenementen (bekers vullen, ballen oprapen, ...).
JM14	“Eerste verantwoordelijkheden” <u>Scheidsrechter:</u> - Scheidsrechter interne toernooien minihandbal --> met scheidsrechterbegeleiding in de buurt. - Mini-scheidsrechteropleiding in de club: korte workshop van 1u over spelregels, fluitsignalen en sportiviteit. Ouders kunnen hierbij betrokken worden. <u>Trainer:</u> - Hulptrainer minihandbal (JM6-JM8-JM10), G-sport, ... - o De eerste verantwoordelijkheden geven: opstellen van oefeningen, begeleiden van spelvormen. - o Kan tijdens trainingen ook uitleg geven en regels demonstreren. - Train-de-trainer workshop: korte opleiding binnen de club over hoe je uitleg geeft, spelers motiveert, ...

	- Tijdens stages, tornooien, ... spelers laten meehelpen bij het coachen van jongere teams. <u>Vrijwilliger/bestuur:</u> - Deelnemen aan de spelersraad (bijv. 2 personen per team - 'duobaan' werkt altijd beter) - o Kennis maken met verantwoordelijkheden en inspraak --> springplank naar latere bestuursrol. - Deelname geef tieners een stem: 'Ons gedacht-kaartspel' - Junior ambassadeur: nieuwe leden welkom heten en rondleiden, laten zien wat leuk is aan de club. - Meehelpen bij eenvoudige clubevenementen. <u>Social mediateam:</u> - Laat ze een kort verslag schrijven van hun eigen wedstrijd voor op social media of website. - ...
JM16	"Echte verantwoordelijkheden" <u>Scheidsrechter:</u> - Spelers stimuleren tot het volgen van cursus jeugdscheidsrechter. Fluiten jeugdwedstrijden onder begeleiding van een jeugdscheidsrechterbegeleider. - Spelregelopleiding in de club: korte workshop van 1u over spelregels, fluitsignalen en sportiviteit. Ouders kunnen hierbij betrokken worden. <u>Trainer:</u> - Gasttrainingen geven/ training voorbereiden voor het geven op gemeenschappelijke stages (bijv. jeugd stages). - Hulptrainer bij jongere teams. - Train-de-trainer workshop: korte opleiding binnen de club. - Tijdens stages, tornooien, ... spelers laten meehelpen bij het coachen van jongere teams. <u>Vrijwilliger/bestuur:</u> - Deelnemen aan de spelersraad (bijv. 2 personen per team - 'duobaan' werkt altijd beter). - o Kennis maken met verantwoordelijkheden en inspraak → springplank naar latere bestuursrol. - Deelname geef tieners een stem: 'Ons gedacht-kaartspel' - Peterschap, meterschap van een jongere jeugdspeler. - Mede-organiseren van één clubevenement per seizoen. <u>Social mediateam:</u> - Laat ze een kort verslag schrijven van hun eigen wedstrijd voor op social media of website. - Helpen met foto's nemen van andere wedstrijden, reels maken, TikToks, ... onder leiding van een social media verantwoordelijke. - ...

JM18	“Bijna-senioren in actie” <u>Scheidsrechter:</u> - Spelers stimuleren om de cursus jeugdscheidsrechter of de scheidsrechteropleiding te volgen. Fluiten jeugdwedstrijden onder begeleiding. - Spelregelopleiding in de club: korte workshop van 1u over spelregels, fluitsignalen en sportiviteit. Ouders kunnen hierbij betrokken worden. <u>Trainer:</u> - Gasttrainingen geven/ training voorbereiden voor het geven op gemeenschappelijke stages (bijv. Jeugd stages). - Trainingen geven of assisteren bij jongere teams. Vrijwilliger/bestuur: - Deelnemen aan de spelersraad (bijv. 2 personen per team - ‘duobaan’ werkt altijd beter). - o Kennis maken met verantwoordelijkheden en inspraak --> springplank naar latere bestuursrol. - Deelname geef tieners een stem: ‘Ons gedacht-kaartspel’ - Peterschap, meterschap van een jongere jeugdspeler. - Mede-organiseren van één clubevenement per seizoen. <u>Social mediateam:</u> - Laat ze een kort verslag schrijven van hun eigen wedstrijd voor op social media of website. - Helpen met foto’s nemen van andere wedstrijden, reels maken, TikToks, ... onder leiding van een social media verantwoordelijke. - ...
18+	“Natuurlijke clubleiders” - Automatische bereidheid om alle in jeugd geleerde vaardigheden in te zetten. - Clubambassadeur - Doorontwikkeling via officiële opleidingen. - Rolmodelfunctie <u>Scheidsrechter:</u> - Actief aan de slag als scheidsrechter. - Geïnteresseerde spelers stimuleren om de cursus scheidsrechteropleiding te volgen. - Club helpen met fluiten op jeugdtornooien. - Spelregelbijscholing in de club: sportiviteit, update spelregels, ... - Workshop tafelzitter. <u>Trainer:</u> - Actief aan de slag als trainer van een team. - Gasttrainingen geven. - Studenten LO integreren in de jeugdopleiding. - Ouders met sportervaring betrekken in de jeugdopleiding. <u>Vrijwilliger/bestuur:</u> - Deelnemen aan de spelersraad (bijv. 2 personen per team - ‘duobaan’ werkt altijd beter).

	- Meter – peter werking (duo voor 1 jeugdteam). Aantal wedstrijden bijwonen, aantal trainingen geven, ... - Ouders betrekken in de clubwerking. - Mede-organiseren van één clubevenement per seizoen. <u>Social mediateam:</u> - Helpen met social media - verslagjes schrijven, foto's nemen van andere wedstrijden, reels maken, TikToks, ...
EINDE SPELERSCARRIÈRE	“Ervaren clubleiders” - Eerdere ervaringen gebruiken om een nieuwe persoonlijke uitdaging aan te gaan binnen de club. <u>Scheidsrechter:</u> - Actief aan de slag als scheidsrechter. - Geïnteresseerde oud-spelers stimuleren om de cursus scheidsrechteropleiding te volgen. - Rol opnemen als jeugdscheidsrechterbegeleider. - Organisatie opnemen omtrent werking jeugdscheidsrechters. - Workshop tafelzitter. <u>Trainer:</u> - Actief aan de slag als trainer van een team. - Geïnteresseerde oud-spelers stimuleren tot het trainerschap. - Train-de-trainer workshop: korte opleiding binnen de club. <u>Vrijwilliger/bestuur:</u> - Actief aan de slag in de clubwerking. - Mede-organiseren van clubevenementen. <u>Social mediateam:</u> - Verantwoordelijk voor social media - verslagjes schrijven, foto's nemen van andere wedstrijden, reels maken, TikToks, ...