

Ontwikkelingslijn techniek

JM8

Overzicht	
ALGEMEEN	- Ontwikkelingsfase = FUNdamentels. - Focus op correcte basistechniek via voornamelijk spelvormen. - Veel variatie. - Spelenderwijs vertrouwd raken met de bal en motorische basisvaardigheden ontwikkelen.
DRIBBELEN	- Introductie van de dribbeltechniek in handbal. - Bal- en dribbelvariaties (in beweging).
PASSEN	- Techniek bovenhandse pass en botspass in stilstand. - 3-passenritme. - Bal- en passvariaties (passlengte, voorkeursarm, niet voorkeursarm, ...).
VANGEN	- Correcte vangtechniek handbal. - Balvariaties (kleur, grootte, materiaal, ...).
WERPEN	- Basistechniek slagworp in stilstand. - 3-passenritme. - Sprongworp niet expliciet aanleren; individuele correctie indien spontaan toegepast.
SCHIJNBEWEGING	- Loopschijnbewegingen en richtingsveranderingen via spelvormen.
INDIVIDUELE VERDEDIGING	- Mandekking. - Fundamentele bewegingsvaardigheden zoals snelle verplaatsingen in alle richtingen via spelvormen. - Positie tussen aanvaller en doel. - Bal willen veroveren.
POSITIESPECIFIEKE TECHNIEKEN	- Focus op correcte basistechnieken. - Voorbereidende oefeningen ter ondersteuning van valworp later (glij- en rolvormen, spring- en landingsvormen).

Techniek JM8

DRIBBELEN

Inhoud:

Dribbeltechniek:

- 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.
- Overgang tussen dribbel en werpbeweging.

Dribbelen in beweging:

- Wandelend of lopend dribbelen met dominant en niet-dominante hand.

Methodiek:

- Door middel van spelletjes de basis leggen voor: dribbelen met beide handen, dribbelen onder steeds meer druk (tijdsdruk, verdedigende druk, ...).

Variaties in dribbelen:

- 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

Inhoud:

Bovenhandse pass:

- 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.

Pass-varianten:

- Botspass voorkeursarm.

Methodiek:

- 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.

Verbeteren van alle voorgaande technieken:

- Verbeteren passzekerheid.
- Vergroten van passlengte.
- Frontaal en lateraal passen.
- Start aanleren passen niet-dominante hand.
- Passen in beweging.
- ...

VANGEN	<u>Inhoud:</u> - 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). <u>Methodiek:</u> - Gebruik verschillende materialen: - o Variabele balgroottes (grote vs kleine ballen). - o Variatie in de kleur van de bal. - o Variatie in het materiaal van de bal (ballonnen, beginners softballen/streethandbal). - Pass-en vangoefeningen met werpen tegen een muur (gebruik verschillende materialen, afstanden, hoepels, ...).
WERPEN Basistechnieken en varianten slagworp	<u>Inhoud:</u> - 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 tijdens de worp. - Voetpunt voorste voet wijst richting doel. - Romprotatie. <u>Methodiek:</u> - Op speelse wijze de basis werptechniek inoefenen.
WERPEN Varianten slagworp: heupworp – knikworp	<u>Inhoud:</u> - 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.
WERPEN Basistechnieken sprongworp	<u>Inhoud:</u> - Sprongworp wordt niet specifiek aangeleerd; kinderen zullen het wel proberen imiteren en spontaan uitvoeren. <u>Methodiek:</u> - Verder aanleren fundamentele bewegingsvaardigheden (springen en landen) voor het aanleren van de sprongworp op latere leeftijd. - Op speelse wijze de basis werptechniek van de slagworp inoefenen.
WERPEN Valworp en sprongvalworp	<u>Inhoud:</u> Voorbereidende 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, ...). - ...

	<u>Methodiek:</u> - Voorbereidende oefeningen kunnen zowel in oefenvormen, bewegingsparcours als in spelvormen.
WERPEN Shots in specifieke spelsituaties 'tegenaanval'	<u>Inhoud:</u> - Niet van toepassing in deze opleidingsfase. - Leg de nadruk op het aanleren van de correcte basistechniek van de slagworp.
SCHIJBEGING	<u>Inhoud:</u> 1-tegen-1 zonder bal (loopschijnbeweging) - 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. Passeerbeweging met bal werparmzijde en tegenwerparmzijde - 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. - Voorbereidende oefenvormen op landen op één en twee benen. 1-tegen-1 al dribbelend - Zie onderdeel dribbeltechniek voor het aanleren van de techniek. <u>Methodiek:</u> - Op speelse wijze en door eenvoudige oefenvormen de basis leggen voor de passeerbeweging op latere leeftijd.
INDIVIDUELE VERDEDIGING	<u>Inhoud:</u> Algemene bewegingsvaardigheden verdediging - 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. Verdedigen speler zonder bal - Door middel van spelletjes de eerste technieken van de verdediging van de 1-tegen-1 zonder bal aanleren. - 2+k: - o De verdedigers leren tussen aanvallers en doel te blijven. - o De verdedigers trachten de vrije bal te veroveren. - o Verdedigers passen hun verplaatsingen en bewegingen af op de tegenstander. - 3+k: - o Idem 2+k - o Verdedigers leren verantwoordelijkheid te hebben over één aanvaller en te voorkomen dat hij aangespeeld wordt. - o Spelers hebben als doel om de bal te veroveren ('mijn bal' principe). Verdedigen van een speler met bal - Door middel van spelletjes de eerste technieken van de 1-tegen-1 met bal aanleren. - 2+k: - o De verdedigers trachten de bal te veroveren ('Als je ploeg de bal kwijt is, wil je hem meteen weer afpakken').

	- o 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: - o Idem 2+k - o Verdedigers leren verantwoordelijkheid te hebben over één aanvaller. - o Bij een dribbel leren de bal weg te tikken.
POSITIESPECIFIEKE TECHNIEKEN De cirkelspeler	<u>Inhoud:</u> - Leg de nadruk op het aanleren van correcte basistechnieken (bal vangen, werpen, ...). Deze technieken vormen de noodzakelijke basis voor de verdere ontwikkeling van positiespecifieke technieken van de cirkelspeler in latere leeftijdscategorieën. - Voorbereidende oefeningen ter ondersteuning van het aanleren van de valworp: - o Diverse rolvormen aanleren: voorwaartse koprol, achterwaartse koprol, zijwaarts rollen, judorol... . - o Diverse spring- en landingsvormen aanleren. - o Diverse vormen van glijden (op buik, rug...). - o ...
POSITIESPECIFIEKE TECHNIEKEN De hoekspeler	<u>Inhoud:</u> - Geen specifieke focus op positiespecifieke technieken. Leg de nadruk op het aanleren van correcte basistechnieken (bal vangen, werpen, ...). Deze technieken vormen de noodzakelijke basis voor de verdere ontwikkeling van positiespecifieke technieken van de hoekspeler in latere leeftijdscategorieën. - Voorbereidende oefeningen ter ondersteuning van het aanleren van de valworp: - o Diverse rolvormen aanleren: voorwaartse koprol, achterwaartse koprol, zijwaarts rollen, judorol, - o Diverse spring- en landingsvormen aanleren. - o Diverse vormen van glijden (op buik, rug, ...). - o ...