

The Circle of Handball

Opleidingsvisie en ontwikkelingslijn



Inhoud

Inhoud	2
Inleiding	3
Het holistische opleidingsmodel: The Circle of Handball	4
De ontwikkelingsfasen	5
De drie ontwikkelingslijnen	6
De verschillende ontwikkelingsfasen	11
U6: Actieve start	11
U8: FUNdamentals	12
U10: FUNdamentals	13
U12: Learn to train	14
U14: Train to train	16
U16: Train to develop – Learn to compete	18
U18: Train to develop – Train to compete	20
18+: Train to play – Train to win	22
De zes fundamentele bouwstenen van The Circle of Handball	24
Technische ontwikkelingslijn	25
Tactische ontwikkelingslijn	25
Fysieke ontwikkelingslijn	26
Mentale en sociale ontwikkelingslijn	26
Persoonlijke ontwikkelingslijn	27
Cognitief-creatieve ontwikkelingslijn	27
Ontwikkelingslijn keeper	28
Speelwijze per ontwikkelingsfase	29
Minihandbal (U6-U8-U10)	31
U12	33
U14	34
U16	34
U18	35
18+	35
Competenties hedendaagse handbalspeler/speelster	36
Belangrijke waarden ontwikkelingslijn	39

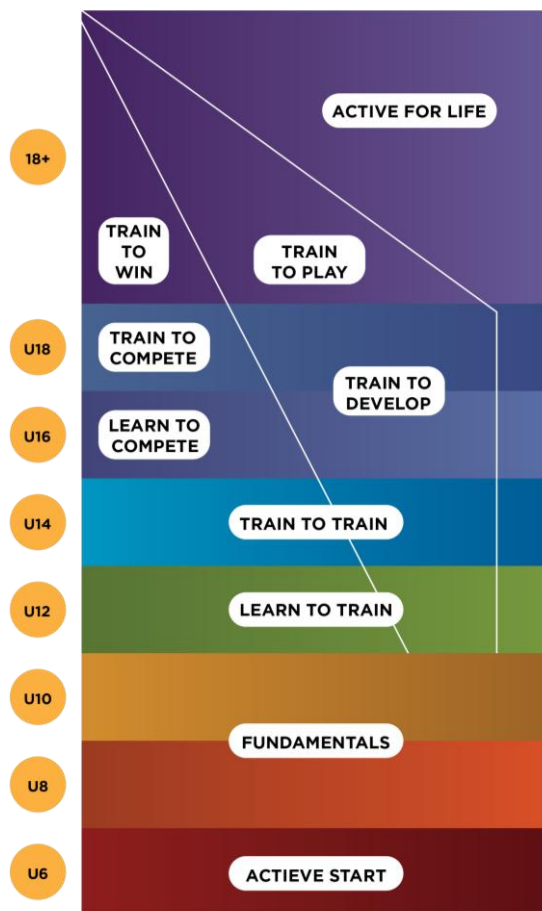
Inleiding

The Circle of Handball is het vernieuwde holistische opleidings- en ontwikkelingsmodel van de federatie. Het model biedt een leidraad voor de opleiding van handballers van U6 tot 18+, met aandacht voor recreatieve sportbeoefening, competitieve ontwikkeling en topsportambities. Centraal staat het streven naar een duurzame en kwaliteitsvolle opleiding waarin elke speler, ongeacht leeftijd, niveau of ambitie, met plezier kan deelnemen aan de sport.

De ontwikkelingslijn is bedoeld als leidraad voor clubs, trainers, spelers, ouders, scheidsrechters en andere betrokkenen. Het ondersteunt hen in het creëren van een kwalitatieve en duurzame opleiding waarin elke speler zich kan ontwikkelen.

In dit document worden de ontwikkelingsfasen, de drie ontwikkelingslijnen en de fundamentele bouwstenen van The Circle of Handball toegelicht, zodat iedereen binnen de handbalgemeenschap met een gedeeld kader en een uniforme visie kan werken.

Het holistische opleidingsmodel: The Circle of Handball



De federatie heeft met The Circle of Handball een holistisch sportmodel ontwikkeld dat vanuit een 360°-benadering handballers doorheen alle fases van hun handballoopbaan wil begeleiden. Het model richt zich op alle leeftijdsgroepen en niveaus: van recreatieve spelers en competitiespelers tot talenten die zich kunnen en willen ontwikkelen tot topsporters. Daarbij wordt rekening gehouden met de verschillende mogelijkheden, interesses, ambities en ontwikkelingsnoden van iedere speler.

Het model is gebaseerd op het LTAD-model (Long-Term Athlete Development), dat uitgaat van een langetermijnvisie op de ontwikkeling van sporters. Het doel is niet om prestaties op korte termijn te maximaliseren, maar om spelers op het juiste moment de juiste ontwikkelingsprikkel te geven en hen duurzaam te laten groeien. De handballoopbaan wordt daarbij opgedeeld in verschillende ontwikkelingsfasen (zie verder), waarbij per fase wordt aangegeven welke accenten in de ontwikkeling centraal staan om de spelers zo goed mogelijk te begeleiden.

Een ander belangrijk kenmerk van The Circle of Handball, dat later verder wordt toegelicht bij de bouwstenen van het model, is dat het verder kijkt dan de louter sporttechnische ontwikkeling. Het model richt zich op het volledig ontplooien van elke speler, zowel op als naast het veld. Daarom wordt naast techniek en tactiek ook aandacht besteed aan de fysieke, mentale, sociale en persoonlijke ontwikkeling, zodat spelers stap voor stap kunnen groeien doorheen de verschillende ontwikkelingsfasen.

Niet elke speler volgt dezelfde weg. Naast de ontwikkeling als handballer kunnen jongeren zich binnen de handbalgemeenschap ook engageren als trainer, scheidsrechter, vrijwilliger, organisator of medewerker. The Circle of Handball biedt ruimte voor diverse interesses, ambities en rollen en wil bijdragen aan een sterke, warme, gezonde en inclusieve handbalgemeenschap waarin iedereen zich thuis voelt en plezier beleeft. Door ieder individu de kans te geven om zijn of haar potentieel te ontwikkelen, op én naast het handbalveld, creëren we een omgeving waarin iedereen in verschillende fasen van het leven een betekenisvolle plaats binnen handbal kan innemen.

De ontwikkelingsfasen

The Circle of Handball beschrijft de handballoopbaan aan de hand van verschillende ontwikkelingsfasen. Elke fase heeft eigen ontwikkelingsdoelen en accenten die aansluiten bij de ontwikkeling en het gekozen traject van de speler. Het uitgangspunt daarbij is om spelers op het juiste moment de juiste ontwikkelingsprikkel aan te bieden, zodat zij zich optimaal kunnen ontwikkelen op fysiek, technisch, tactisch, mentaal en persoonlijk vlak. Daarom onderscheiden we, zoals je kan zien in tabel 1, verschillende ontwikkelingsfasen, afgestemd op de diverse doelen en ambities van spelers.

	Competitielij	Topsportlijn	Voor-altijd-sportief lijn
U6	Actieve start		
U8	FUNdamentals		
U10			
U12	Learn to train		Active for life
U14	Train to train		
U16	Train to develop	Learn to compete	
U18		Train to compete	
18+	Train to play	Train to win	

Tabel 1: De ontwikkelingsfasen afgestemd op diverse ambities

De ontwikkelingsfasen vormen samen een doorlopende ontwikkelingslijn. Elke fase bouwt voort op de vorige en legt tegelijk de basis voor de verdere ontwikkeling. De overgang tussen fasen is daarom geen strikt afgebakend moment, maar een geleidelijk proces waarbij de individuele ontwikkeling van de speler centraal staat.

Voor trainers vormt deze ontwikkelingslijn een belangrijk referentiekader voor de opleiding van de handballer. Het is belangrijk dat een trainer een globaal beeld heeft van de volledige ontwikkelingslijn en weet in welke fase het eigen team en de individuele spelers zich bevinden. Vanuit dat inzicht kan de trainer de juiste accenten leggen en de begeleiding afstemmen op de ontwikkeling van de spelers. Leeftijd vormt daarbij een belangrijke richtlijn, maar is niet het enige criterium. Ook het spelniveau, de ervaring, de fysieke en mentale ontwikkeling, de getraindheid, het potentieel en de ambitie van een speler spelen

een rol. Van trainers wordt daarom verwacht dat zij binnen iedere fase kunnen differentiëren en rekening houden met de individuele ontwikkeling, behoeften en mogelijkheden van hun spelers.

De drie ontwikkelingslijnen

Binnen de ontwikkelingslijn van de federatie onderscheiden we drie trajecten: de topsportlijn, de competitie lijn en de voor-altijd-sportief-lijn, die vertrekken vanuit een stevig gelegd fundament. Deze trajecten zijn ontworpen om tegemoet te komen aan de diverse behoeften en ambities van handballers op verschillende niveaus. Zo wil de federatie ervoor zorgen dat handbal toegankelijk is voor iedereen, ongeacht hun ambities en capaciteiten.

- 'Competitie lijn': Gericht op spelers die wedstrijden willen spelen en zich verder willen ontwikkelen binnen nationale en regionale competities, zonder de focus op topsport. Het plezier in handbal en de uitdaging van competitie zijn belangrijke drijfveren.
- 'Topsportlijn': Gericht op spelers die streven naar de top en zich maximaal willen ontwikkelen om zo goed mogelijk te worden. Ze hebben de ambitie om onderdeel uit te maken van de nationale jeugdselecties en later van de Black Arrows of Red Wolves.
- 'Voor-altijd-sportief lijn': Gericht op spelers die handbal willen beoefenen voor plezier, gezondheid en sociale interactie, zonder nadruk op competitie of prestatiedoelen.

De topsportlijn wordt aangestuurd door de federatie, terwijl de wedstrijd-sport- en levenslange sportlijnen worden gestuurd door de clubs.

De competitielijn

Kernwaarden	- Ontwikkeling - Plezier - Betrokkenheid
Focus	- Flexibele spelers. - Spelers met een actieve levensstijl en een voldoende fysieke basis, die in het spel de juiste oplossingen kunnen vinden en uitvoeren.

Tabel 2: Kernwaarden en focussen competitielijn

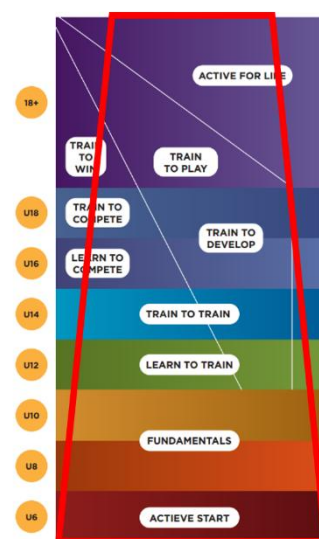
De 'Competitielijn' richt zich op spelers die vanuit een stevige basis bewust kiezen voor het spelen van competitie. Hoewel prestaties en wedstrijden een belangrijke plaats innemen, ligt de focus binnen deze lijn niet op het behalen van topsportprestaties.

Binnen deze ontwikkelingslijn staan ontwikkeling, plezier en betrokkenheid centraal. Spelers worden verder ondersteund in hun ontwikkeling door het aanleren en verfijnen van technische en tactische handbalvaardigheden. De clubopleiding vormt hierbij de belangrijkste omgeving waarin spelers zich kunnen ontwikkelen en waarin zij worden uitgedaagd om steeds nieuwe stappen te zetten.

De ontwikkeling vindt plaats in een omgeving waarin spelers ruimte krijgen om fouten te maken, te leren en vooruitgang te boeken, zonder de constante druk van topprestaties. Naast de sportieve ontwikkeling is er nadrukkelijk aandacht voor het sociale aspect van de sport. Vriendschap, teamgevoel en betrokkenheid dragen bij aan motivatie, verbondenheid en het ervaren van plezier, en vormen daarmee een belangrijke basis voor langdurige deelname aan de handbalsport.

Wedstrijden zijn een essentieel onderdeel van deze ontwikkelingslijn. Ze bieden spelers de mogelijkheid om aangeleerde vaardigheden toe te passen in een wedstrijdsituatie, tactische keuzes te maken, ervaring op te doen en succeservaringen te beleven. Tegelijkertijd zorgen wedstrijden voor uitdaging, beleving en spelplezier.

Het doel binnen deze ontwikkelingslijn is dan ook om spelers stap voor stap te laten groeien als handballer én als teamgenoot, waarbij sportieve ontwikkeling en plezier in het spel hand in hand gaan.



De topsportlijn

Kernwaarden	- Investeren - Hoger trainingsvolume en kwaliteit - Technische variatie en aanpassing - Snellere beslissingen onder druk - Aanpassings- en anticipatief vermogen - Fysieke ontwikkeling - Mentale competenties - Topsportmindset en groeimindset - Autonome motivatie - Duale carrière
Focus	- Sterk gemotiveerde en ambitieuze spelers. - Met een sterk atletisch vermogen. - Mentaal sterk. - Die in het spel snel de juiste oplossingen kunnen vinden en uitvoeren.

Tabel 3: Kernwaarden en focussen topsportlijn

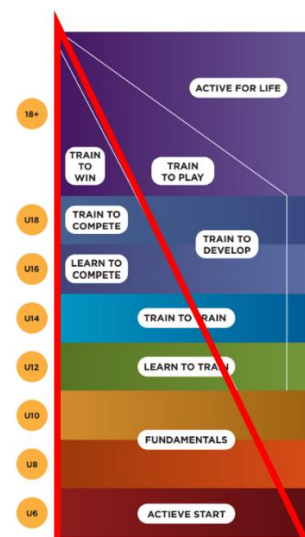
De ontwikkelingslijn 'topsport' richt zich op spelers die bewust kiezen voor een traject waarin zij maximaal willen investeren in hun ontwikkeling en prestaties. Binnen deze lijn neemt de trainingsbelasting toe en wordt sterk ingezet op de kwaliteit en intensiteit van de training. Spelers worden uitgedaagd om hun technische en tactische vaardigheden verder te verfijnen en uit te breiden. Door te werken aan technische variatie leren spelers verschillende oplossingen te herkennen en toe te passen, waardoor hun handelingsmogelijkheden en creativiteit in het spel toenemen.

Een tophandballer moet kunnen functioneren in situaties waarin de druk hoog is en waarin beslissingen onder tijdsdruk genomen moeten worden. Op het veld wordt de speler voortdurend geconfronteerd met verschillende vormen van druk, zoals de acties van tegenstanders, de spelsituatie en de omstandigheden van de wedstrijd. Het vermogen om snel de juiste beslissingen te nemen, risico's af te wegen en efficiënt te handelen, vormt daarom een belangrijk onderdeel van de ontwikkeling.

Binnen deze lijn krijgen aanpassingsvermogen en anticipatievermogen een prominente plaats. Spelers leren niet alleen te observeren wat er gebeurt en hierop te reageren, maar ontwikkelen het vermogen om situaties vooraf in te schatten, te anticiperen en zelf het initiatief te nemen. Het doel is om spelers steeds meer vooruit te laten denken en handelen en hen in staat te stellen om het spel actief te beïnvloeden.

Naast de technische en tactische ontwikkeling wordt aanzienlijk meer geïnvesteerd in de fysieke ontwikkeling van de speler. Kracht, snelheid, uithoudingsvermogen, explosiviteit en belastbaarheid worden doelgericht ontwikkeld om spelers in staat te stellen op hoog niveau te presteren en zich fysiek aan te passen aan de eisen van het moderne handbal.

Ook de mentale ontwikkeling krijgt binnen deze lijn een belangrijke plaats. Tophandbal brengt druk, verwachtingen en uitdagingen met zich mee, zowel binnen als buiten het veld. Spelers ontwikkelen daarom mentale competenties die hen helpen om met deze druk om te gaan, om te gaan met tegenslagen en onder moeilijke omstandigheden optimaal te blijven functioneren.



Daarnaast ontwikkelen spelers competenties die noodzakelijk zijn om duurzaam en zelfstandig te functioneren binnen een competitieve topsportomgeving. Er wordt onder meer ingezet op een topsportmindset en groeimindset, zelfreflectie en zelfregulatie. Spelers leren verantwoordelijkheid te nemen voor hun eigen ontwikkeling en begrijpen dat niet elke trainingsvorm leuk hoeft te zijn om waardevol te zijn. Het ontwikkelen van autonome motivatie is hierbij essentieel: spelers leren zelf in te zien welke inspanningen nodig zijn om hun persoonlijke en sportieve doelen te bereiken.

Een belangrijk onderdeel van deze ontwikkelingslijn is bovendien het leren combineren van topsport met andere belangrijke levensdomeinen, zoals onderwijs. Spelers worden begeleid in het ontwikkelen van een dual career, waarbij sport op hoog niveau wordt gecombineerd met school of studie. Het leren plannen, prioriteiten stellen en omgaan met verschillende verwachtingen vormt hierbij een belangrijke competentie.

Hoewel prestaties en wedstrijdresultaten binnen de topsportlijn een grotere nadruk krijgen, blijft de ontwikkeling van de speler centraal staan. Het is essentieel dat spelers hun plezier en intrinsieke motivatie voor handbal behouden. Coaches hebben hierin een belangrijke rol door een evenwicht te bewaken tussen prestatiegericht werken en het creëren van een positieve en uitdagende leeromgeving. Een topsportomgeving moet spelers niet alleen voorbereiden op presteren op hoog niveau, maar hen ook ondersteunen in hun ontwikkeling als zelfstandige en veerkrachtige sporter.

De topsportlijn wordt aangestuurd en ondersteund door de federatie. De onderstaande 'piramide' geeft een overzicht van de mogelijke ontwikkelingsweg binnen de topsportlijn. Het al dan niet volgen van dit traject betekent echter niet noodzakelijk dat een speler wel of niet doorstroomt naar de nationale teams. De wedstrijdssportlijn en de lijn van levenslange sport worden daarentegen voornamelijk vanuit de clubs georganiseerd en aangestuurd.



De voor-altijd sportief lijn

Kernwaarden	- Plezier - Gezondheid - Sociale contacten
Jeugd	- Deelnemen aan trainingen - Deelnemen aan meer recreatieve toernooien - Deelnemen aan grashandbal - Deelnemen aan beachhandball - Streethandball spelen
Volwassen	- Deelnemen aan halve competitie - Deelnemen aan recreatieve toernooien - Deelnemen aan grashandbal - Deelnemen aan beachhandball - Fithandbal - Wandelhandbal

Tabel 4: Kernwaarden en focussen voor-altijd-sportief lijn

Tot en met U12 heeft handbal vooral een recreatief karakter. Vanaf U14 zijn er, naast spelers die kiezen voor competitie, ook spelers die graag blijven trainen en deel willen blijven uitmaken van de groep, maar weinig interesse hebben in het wekelijks deelnemen aan competitieve wedstrijden. Hoewel het minder vaak voorkomt dat spelers op deze leeftijd al kiezen voor het traject 'voor-altijd-sportief', is dit wel een mogelijkheid voor spelers die hun passie voor handbal willen behouden zonder de druk van regelmatige wedstrijden. Binnen dit traject blijven zij op clubniveau trainen, vaak samen met oudere spelers. Op die manier kunnen ze hun vaardigheden onderhouden en verder ontwikkelen, terwijl ze zich blijven richten op plezier, gezondheid en de sociale aspecten van de sport.

Ook voor volwassenen zijn er allerlei recreatieve vormen van handbal mogelijk. Denk bijvoorbeeld aan fithandbal, waarbij deelnemers één keer per week op een laagdrempelige manier kunnen handballen. De focus ligt op fitheid, plezier en sociale contacten, zonder lichamelijk contact en met vrijblijvende deelname.

Wanneer fithandbal niet meer mogelijk of passend is, kan wandelhandbal voor 55-plussers een alternatief bieden. Dit is een rustige en vereenvoudigde vorm van handbal waarbij niet gelopen mag worden en lichamelijk contact niet is toegestaan. De nadruk ligt op bewegen, plezier, sociale contacten en blessurepreventie. Deze vorm is momenteel nog niet uitgerold door de federatie.

De verschillende ontwikkelingsfasen

U6: Actieve start

Spel en plezier

Spel en plezier staan centraal. Kinderen ontdekken bewegen en sport op een speelse manier. De nadruk ligt daarbij nog sterk op individueel en vrij spel. De hoofdfocus ligt op het ervaren van plezier, zodat kinderen plezier beleven aan bewegen en sport en gemotiveerd blijven om actief te blijven.

Daarbij houden we rekening met het niveau en de maturiteit van elk kind. Spelers die al verder gevorderd zijn, kunnen eventueel al doorgeschoven worden naar het mini-handbal (U8).

Bewegen en motoriek

De nadruk ligt op ontdekken, bewegen en het creëren van succeservaringen. De algemene motorische ontwikkeling is veel belangrijker dan de handbalspecifieke ontwikkeling. De focus ligt op het ontwikkelen van de 12 bewegingsvaardigheden van Multimove, met als doel de basismotoriek zo breed mogelijk te ontwikkelen.

Door kinderen kennis te laten maken met verschillende bewegingsvaardigheden ontwikkelen ze een breed scala aan motorische vaardigheden. Deze vaardigheden vormen de basis voor latere handbalspecifieke vaardigheden.

Vroeg fysiek actief zijn heeft talrijke voordelen en draagt onder andere bij aan de ontwikkeling van hersenfuncties, coördinatie, sociale vaardigheden, grove motoriek, emoties en zelfvertrouwen.

Kinderen worden aangemoedigd om dagelijks te bewegen en te spelen, en dit niet alleen via handbal. Ook buitenspelen, schoolsport en andere sporten zoals turnen, atletiek en zwemmen zijn belangrijk.

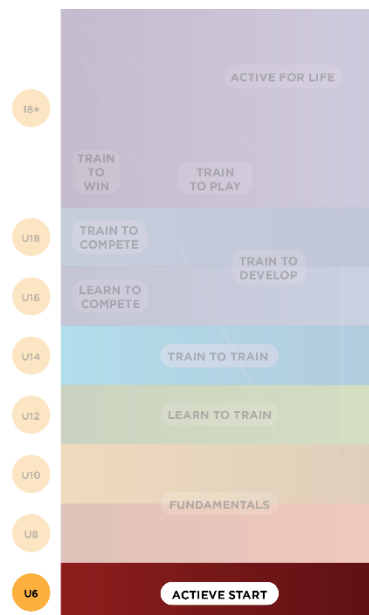
Eerste kennismaking met handbal

De eerste kennismaking met handbal gebeurt via speelse oefeningen en de 2-tegen-2-spelvorm (1+k). Er wordt nog niet gewerkt vanuit complexe tactische principes of regels, maar vooral vanuit balgevoel, veel balcontacten, bewegen en spelplezier.

De 2-tegen-2-vorm zorgt ervoor dat kinderen veel aan de bal komen en leren rekening houden met één andere speler. Tegelijk maken ze op een eenvoudige manier kennis met basisprincipes zoals de zone van de keeper en de omschakeling tussen aanval en verdediging.

Trainingsfrequentie

Voor deze leeftijd voorzien we 1 tot 2 trainingsmomenten per week. Dit wordt aangevuld met zoveel mogelijk dagelijkse beweging en spel.



U8: FUNdamentals

Plezier en fundamentele bewegingsvaardigheden

Zoals de naam FUNdamentals al laat blijken, staan plezier en het ontwikkelen van fundamentele basisvaardigheden centraal. Deze basis vergroot de kans op een leven lang sporten en vormt een belangrijke voorbereiding op de latere ontwikkeling van handbalspecifieke vaardigheden.

We houden rekening met het niveau en de maturiteit van elk kind en zorgen ervoor dat spelers zich op hun eigen tempo kunnen ontwikkelen.

Bewegen en motoriek

De brede motorische ontwikkeling blijft prioritair. De bewegingsvaardigheden die spelers in de U6 hebben geleerd, blijven een belangrijk onderdeel van de training en worden verder verfijnd. Hoe sterker het motorische fundament, hoe beter de verdere ontwikkeling, zowel sportief als in de latere handbalspecifieke vaardigheden.

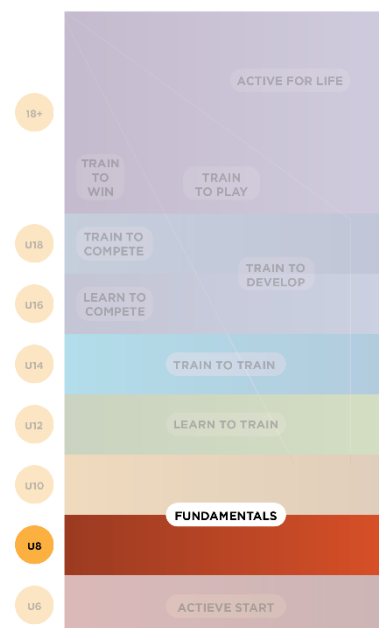
Eerste handbalspecifieke vaardigheden

Op technisch vlak maken spelers spelenderwijs en met veel variatie kennis met hun eerste handbalspecifieke vaardigheden, zoals werpen, passen en vangen en dribbelen.

Tactisch evolueren spelers van naast elkaar spelen naar met elkaar spelen. Ze leren steeds meer samenwerken en rekening houden met elkaar binnen het spel.

Trainingsfrequentie

Voor deze leeftijd voorzien we 2 trainingsmomenten per week. Daarnaast blijft het belangrijk dat kinderen dagelijks sporten en spelen.



U10: FUNdamentals

Plezier en fundamentele bewegingsvaardigheden

Ook binnen de U10 blijven plezier en de verdere ontwikkeling van fundamentele basisvaardigheden belangrijk. We houden daarbij rekening met het niveau en de maturiteit van de spelers, zodat ieder kind zich op zijn eigen tempo kan ontwikkelen.

Bewegen en motoriek

De brede motorische ontwikkeling blijft prioritair. De eerder aangeleerde bewegingsvaardigheden worden verder ontwikkeld en verfijnd. Kinderen worden daarnaast aangemoedigd om dagelijks te sporten en te spelen, naast de twee trainingsmomenten per week.

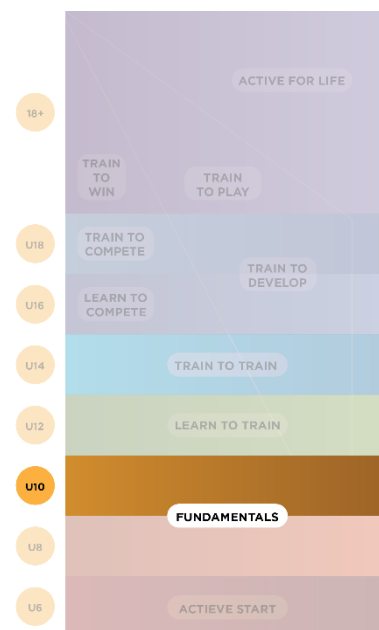
Handbal en samenspelen

De spelers ontwikkelen hun eerste handbalspecifieke technische vaardigheden verder en leren samenspelen binnen het minihandbal.

Daarbij leren ze observeren, snel schakelen en creatief en vrij spelen.

Trainingsfrequentie

Voor deze leeftijd voorzien we 2 trainingsmomenten per week. Daarnaast blijft het belangrijk dat kinderen dagelijks sporten en spelen.



U12: Learn to train

Learn to train

In deze fase leren spelers gericht trainen. Ze leren meer gestructureerd en doelgericht te trainen en ontwikkelen vaardigheden als gericht trainen en discipline.

Hoewel spelers in deze fase meer gericht, doelgericht en gestructureerd leren trainen, mogen de spelbeleving en het plezier niet verloren gaan. Plezier in het spel zorgt ervoor dat spelers gemotiveerd blijven om te trainen en zich verder te ontwikkelen.

Door het combineren van gestructureerde oefeningen met speelse oefeningen kunnen trainers de motivatie en betrokkenheid van de spelers hooghouden, wat essentieel is voor hun ontwikkeling op lange termijn.

Active for life

Hoewel het relatief zeldzaam is dat spelers op deze leeftijd al kiezen voor de 'voor-altijd-sportief' lijn, biedt dit traject een waardevolle optie voor handballers die betrokken willen blijven bij de sport, maar weinig interesse hebben in het wekelijks spelen van competitieve wedstrijden.

Binnen dit traject kunnen spelers blijven deelnemen aan trainingen en kiezen voor meer recreatieve vormen van handbal, zoals recreatieve toernooien, grashandbal, beachhandbal en streethandbal.

Zo kunnen ze hun vaardigheden onderhouden en verder ontwikkelen, terwijl de nadruk ligt op plezier, gezondheid en de sociale aspecten van de sport, zonder de druk van regelmatige competitie.

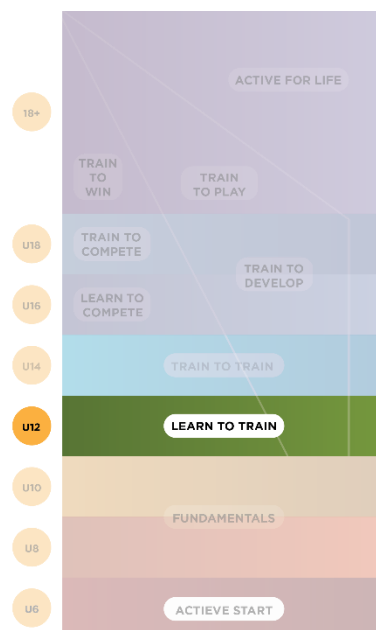
Bewegen en motoriek

Een brede motorische ontwikkeling blijft belangrijk, met aandacht voor coördinatie, snelheid, wendbaarheid en algemene kracht. Bewegings- en handbalvaardigheden worden gecombineerd met fysieke eigenschappen zoals kracht, snelheid en flexibiliteit.

Deze leeftijd wordt beschouwd als een gouden leeftijd voor motorisch leren. Kinderen verwerven nieuwe vaardigheden gemakkelijker, omdat hun hersenen volop in ontwikkeling zijn. Dankzij de grote flexibiliteit en neuroplasticiteit van hun brein worden snel nieuwe verbindingen gevormd.

Daarom is het belangrijk om veel aandacht te besteden aan juiste techniek en motorische ontwikkeling en voldoende variatie aan te bieden. Wanneer bewegingen of technieken verkeerd worden uitgevoerd, is het later moeilijker om deze weer af te leren.

Bewegingen worden steeds vloeiender in frequentie, ritme en snelheid. Spelers kunnen bewegingen met meer controle en precisie uitvoeren.



Beslissingstraining

Ook de psychomotorische vaardigheden ontwikkelen zich verder. Vanaf deze leeftijd kunnen handballers hun bewegingen steeds beter vanuit hun denken aansturen en plannen, waardoor zij doelgerichter handelen.

Daarom wordt beslissingstraining steeds belangrijker. Spelers leren situaties observeren, informatie uit hun omgeving oppikken en op basis daarvan een keuze maken. Ze leren niet alleen een beweging of techniek uitvoeren, maar ook wanneer en hoe ze deze moeten gebruiken.

De speler leert hierdoor steeds sneller observeren, beslissen en schakelen. Door deze vaardigheden in spelsituaties te trainen, leren spelers hun technische en tactische vaardigheden beter af te stemmen op de situatie.

Handbaltechniek en tactiek

De fundamentele handbalvaardigheden staan centraal. De basistechnieken worden verder verbeterd en spelers leren technieken aan te passen aan de situatie.

Daarnaast worden basistactieken en beslissingstraining aangeleerd. Spelers leren observeren, beslissen en snel schakelen.

Positieve variabiliteit blijft belangrijk.

Trainingsfrequentie

Voor deze leeftijd voorzien we 3 handbaltrainingen per week. In totaal streven we naar vier à vijf sportactiviteiten per week, waarbij de overige activiteiten bijvoorbeeld bij een andere sportclub kunnen plaatsvinden.

Het is belangrijk om kinderen te ondersteunen in het opdoen van de nodige motorische ontwikkeling buiten het handbal.

U14: Train to train

Train to train

In deze fase beginnen spelers meer gericht en systematisch te trainen. Het gaat niet langer alleen om het uitvoeren van oefeningen, maar ook om het begrijpen van het doel en de opbouw van trainingen.

Spelers leren hoe ze discipline en consistentie in hun trainingsroutine kunnen toepassen. Ze krijgen meer inzicht in de samenhang tussen verschillende trainingsaspecten, zoals kracht, snelheid, uithoudingsvermogen en flexibiliteit, en hoe deze bijdragen aan het optimaal benutten van hun potentieel.

Plezier en spelen blijven een essentieel onderdeel van de ontwikkeling. Ondanks de toenemende focus op techniek, tactiek en fysieke training blijft intrinsieke motivatie belangrijk. Uitdagende en gevarieerde oefeningen kunnen spelers blijven motiveren en hun creativiteit bevorderen.

Het is belangrijk om een balans te vinden tussen serieuze training en het behoud van de speelse en plezierige aspecten van handbal. Zo blijft de passie voor handbal behouden en blijven spelers gemotiveerd op lange termijn.

Active for life

Hoewel het relatief zeldzaam is dat spelers op deze leeftijd al kiezen voor de 'voor-altijd-sportief' lijn, biedt dit traject een waardevolle optie voor handballers die betrokken willen blijven bij de sport, maar weinig interesse hebben in het wekelijks spelen van competitieve wedstrijden.

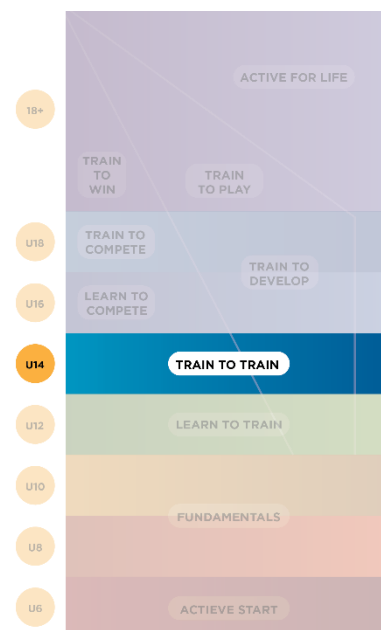
Binnen dit traject kunnen spelers blijven deelnemen aan trainingen en kiezen voor meer recreatieve vormen van handbal, zoals recreatieve toernooien, grashandbal, beachhandbal en streethandbal.

Zo kunnen ze hun vaardigheden onderhouden en verder ontwikkelen, terwijl de nadruk ligt op plezier, gezondheid en de sociale aspecten van de sport, zonder de druk van regelmatige competitie.

Handbaltechniek en tactiek

De fundamentele handbaltechnieken worden verder ontwikkeld en verfijnd. Spelers leren deze technieken toepassen in meer complexe en dynamische spelsituaties, bijvoorbeeld onder druk van een tegenstander. Deze verfijning helpt spelers om meer controle en efficiëntie in hun spel te krijgen en vormt de basis voor verdere specialisatie in de latere stadia van hun ontwikkeling.

Spelers leren hun technische vaardigheden te combineren met tactische inzichten, waardoor ze beter kunnen anticiperen op situaties en sneller beslissingen kunnen nemen. Hierbij worden snelheid, precisie en creativiteit steeds belangrijker.



Bewegen in combinatie met beslissingstraining

De spelers bevinden zich nog steeds in de gouden leeftijd voor motorisch leren. Hun psychomotorische capaciteiten ontwikkelen zich verder en ze leren hun bewegingen steeds bewuster aan te sturen op basis van hun denkprocessen.

Daarom worden verschillende varianten van handbaltechnieken aangebracht en gecombineerd met beslissingstraining.

Groeispurt en motorische ontwikkeling

Tijdens deze leeftijdsfase maken spelers een groeispurt door. Meisjes kunnen rond de leeftijd van 11 jaar hun piekgroei bereiken, terwijl jongens meestal rond de 14 jaar deze groeifase doormaken.

De groeispurt vraagt veel van spelers en kan ervoor zorgen dat hun belastbaarheid tijdelijk vermindert. Hierdoor zijn ze gevoeliger voor overbelastingsblessures. Als coach is het belangrijk om hiermee rekening te houden.

De groeispurt verloopt vaak in fasen: eerst groeien de ledematen, waarna de romp volgt. Dit kan tijdelijk invloed hebben op de coördinatie en een slungelachtig postuur veroorzaken. Tijdens het sporten kunnen spelers merken dat hun bewegingen anders aanvoelen, waardoor ze zich moeten aanpassen en opnieuw leren hun ledematen effectief te coördineren.

Tijdens deze periode kunnen ook groeipijnen voorkomen. Daarom is het raadzaam om extra aandacht te besteden aan coördinatie, techniek, stabilisatie, snelheid en wendbaarheid.

Trainingsfrequentie

Voor deze leeftijd voorzien we 3 handbaltrainingen per week. We streven in totaal naar vier à vijf sportactiviteiten per week, waarvan drie in clubverband. De overige activiteiten kunnen bijvoorbeeld bij een andere sportclub plaatsvinden.

Ook in deze fase blijft het belangrijk om spelers te ondersteunen in hun motorische ontwikkeling buiten het handbal.

U16: Train to develop – Learn to compete

Train to develop

De spelers die zich in de 'Train to develop'-fase bevinden, hebben een keuze gemaakt richting de competitielijn. Deze fase is bedoeld voor spelers die vooral plezier willen beleven aan het spelen van handbal, zonder de focus op topsport. Hoewel prestaties en wedstrijden een belangrijke plaats innemen, ligt de focus niet op het behalen van topsportprestaties.

Binnen deze ontwikkelingslijn staan ontwikkeling, plezier en betrokkenheid centraal. Vanuit een stevige basis worden spelers verder ondersteund in het aanleren en verfijnen van technische en tactische handbalvaardigheden. Daarbij wordt steeds meer aandacht besteed aan het beheersen van de basisprincipes van het spel en het beter begrijpen van tactische situaties en keuzes. De clubopleiding vormt hierbij de belangrijkste omgeving waarin spelers zich verder kunnen ontwikkelen.

Wedstrijden en competitie vormen een belangrijk onderdeel van deze ontwikkeling. Ze geven spelers de mogelijkheid om aangeleerde vaardigheden toe te passen in wedstrijd situaties, tactische keuzes te maken en ervaring en succeservaringen op te doen. Tegelijk halen spelers plezier uit het spelen van wedstrijden en de beleving die competitie met zich meebrengt.

Voor spelers in de competitielijn betekent dit 3 trainingen binnen de club per week, eventueel aangevuld met een fysieke training.

Naast de sportieve ontwikkeling is er nadrukkelijk aandacht voor het sociale aspect van de sport. Vriendschap, teamgevoel en betrokkenheid blijven belangrijke elementen. Het doel is om spelers stap voor stap te laten groeien als handballer én als teamgenoot, waarbij sportieve ontwikkeling en plezier in het spel hand in hand gaan.

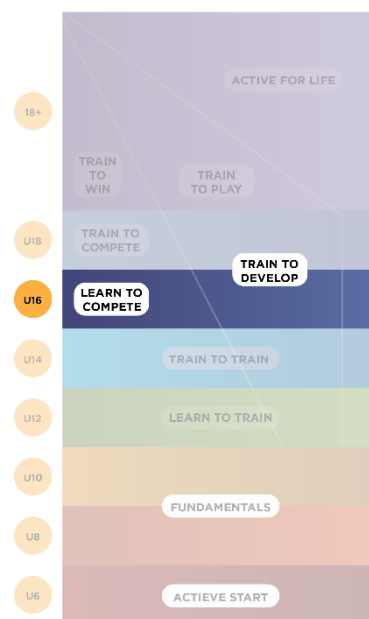
Learn to compete

De spelers die zich in deze ontwikkelingsfase bevinden hebben een bewuste keuze gemaakt richting topsport. Ze willen maximaal investeren in hun ontwikkeling en prestaties.

De ontwikkeling van de speler blijft prioritair, terwijl spelers worden voorbereid op een meer competitieve omgeving en uitgedaagd om hun technische en tactische vaardigheden verder te verfijnen en uit te breiden. Techniekvariatie, aanpassingsvermogen en het nemen van beslissingen onder druk worden hierbij steeds belangrijker. Nieuwe bewegingen, strategieën en spelsituaties worden geïntegreerd en toegepast in complexere situaties.

Voor spelers met ambitie wordt geopteerd voor een hogere trainingskwantiteit van 5 trainingen per week. Naast de technische en tactische ontwikkeling wordt gericht gewerkt aan de fysieke ontwikkeling en belastbaarheid van de speler, als voorbereiding op de eisen van het topsportniveau.

Ook op mentaal vlak leren spelers omgaan met druk, winst, verlies en tegenslagen. Ze worden steeds meer verantwoordelijk voor hun eigen ontwikkeling en leren gericht te



werken aan hun sportieve doelen. De coach bewaakt daarbij het evenwicht tussen prestaties en het behouden van plezier en intrinsieke motivatie.

Hoewel prestaties en wedstrijdresultaten een grotere rol krijgen, blijft het belangrijk dat spelers plezier en motivatie voor handbal behouden.

Active for life

De 'voor-altijd-sportief' lijn, biedt een waardevolle optie voor handballers die betrokken willen blijven bij de sport, maar weinig interesse hebben in het wekelijks spelen van competitieve wedstrijden. Binnen dit traject kunnen spelers blijven deelnemen aan trainingen en kiezen voor meer recreatieve vormen van handbal, zoals recreatieve toernooien, grashandbal, beachhandbal en streethandbal.

Plezier en ontwikkeling

Ongeacht de gekozen ontwikkelingslijn blijft plezier belangrijk. Het is belangrijk dat spelers hun enthousiasme voor het spel behouden en dat de focus op prestaties niet ten koste gaat van het plezier en de intrinsieke motivatie.

Spelers leren omgaan met winst en verlies en leren uit tegenslagen zonder de liefde voor het spel te verliezen. Ook het gevoel van vriendschap blijft belangrijk om gemotiveerd te blijven en plezier te beleven in de sport.

Positiegerichte training

In deze fase start de meer positiegerichte training. Spelers beginnen zich verder te ontwikkelen in verschillende posities waarin ze zich kunnen verdiepen. Vanuit deze meer specifieke posities krijgen spelers meer inzicht in de technische en tactische mogelijkheden die bij hun positie horen. Daarnaast leren ze het samenspel met andere posities verder uitbouwen en verdiepen.

Het wordt aanbevolen dat spelers minimaal drie posities kunnen spelen. Zo dient een linkeropbouwspeler bijvoorbeeld ook als middenopbouw of rechteropbouw te kunnen spelen. Een hoekspeler kan bijvoorbeeld ook als pivot en middenopbouw spelen.

Puberteit

De puberteit is een belangrijke periode voor spelers. Ze maken verdere lichamelijke, emotionele en cognitieve ontwikkelingen door. Bij meisjes is de groeispurt vaak afgerond rond 14-15 jaar, terwijl jongens vaak wat later zijn, rond 16 jaar.

Hoewel de groeispurt grotendeels achter de rug kan zijn, vinden er nog steeds belangrijke lichamelijke veranderingen plaats. Spierontwikkeling kan bijvoorbeeld invloed hebben op kracht, snelheid en uithoudingsvermogen. Sommige spelers kunnen nog uitdagingen ondervinden in hun coördinatie en technische bewegingen.

Ook op emotioneel en psychologisch vlak is dit een belangrijke periode. Spelers kunnen te maken krijgen met lichamelijke, emotionele en cognitieve veranderingen, zoals meer zelfbewustzijn, onzekerheid over hun veranderende lichaam en mentale stress door de toenemende druk van competitie. Het is daarom belangrijk dat coaches hiermee rekening houden en een ondersteunende en positieve omgeving creëren, zodat de prestatiedruk de motivatie niet negatief beïnvloedt.

U18: Train to develop – Train to compete

Train to develop

De spelers die zich in de 'Train to develop'-fase bevinden, hebben een keuze gemaakt richting de competitielijn. Het doel blijft om spelers verder te ontwikkelen in een omgeving waarin plezier, ontwikkeling en betrokkenheid centraal staan, zonder de focus op topsportprestaties.

Spelers blijven hun technische en tactische handbalvaardigheden verder verfijnen en uitbreiden. Wedstrijden vormen hierbij een belangrijk onderdeel van de ontwikkeling: ze bieden spelers de mogelijkheid om hun vaardigheden in de praktijk toe te passen, tactische keuzes te maken en succeservaringen op te doen.

Voor spelers in de competitielijn betekent dit concreet 3 trainingen binnen de club per week.

Plezier en spel blijven belangrijk. Spelers krijgen de kans om hun vaardigheden verder te verbeteren in een omgeving die hen uitdaagt om vooruitgang te boeken, zonder de druk om op een hoog niveau te moeten presteren. Vriendschap, teamgevoel en betrokkenheid dragen bij aan de motivatie en het plezier in de sport en ondersteunen een langdurige deelname aan handbal.

Train to compete

De spelers die zich in de 'train to compete' fase bevinden, maken een bewuste keuze richting topsport. De ontwikkeling van de spelers blijft prioritair, terwijl het presteren en winnen van wedstrijden een grotere plaats krijgen.

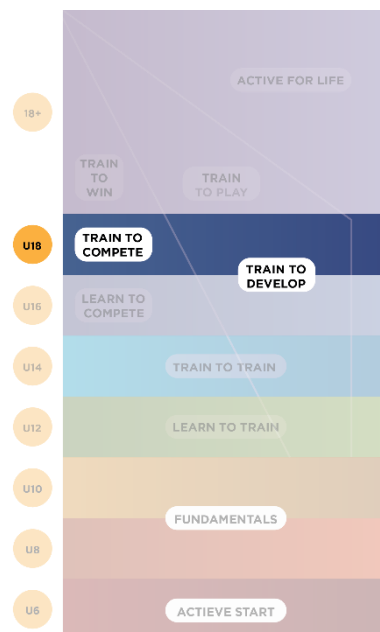
In deze fase ligt de focus op het optimaliseren van handbalspecifieke vaardigheden en prestaties. Technische, tactische, fysieke en mentale vaardigheden worden verder ontwikkeld en verfijnd om te kunnen voldoen aan de eisen van een hogere competitieve sportomgeving. Spelers leren het resultaat van hun training steeds beter om te zetten in prestaties op het veld.

Spelers gaan zich verder specialiseren in bepaalde posities en ontwikkelen diepgaande technische en tactische vaardigheden die specifiek zijn voor hun positie. Ook de fysieke ontwikkeling wordt verder afgestemd op de eisen van handbal, met aandacht voor onder andere kracht, reactiesnelheid en uithoudingsvermogen.

De speler krijgt steeds meer verantwoordelijkheid voor de eigen ontwikkeling. Hij of zij leert zelf keuzes te maken rond training, voeding, herstel en het algemeen welzijn.

Deze fase vormt daarnaast een belangrijke overgang richting jongvolwassenheid. Naast de lichamelijke ontwikkeling vinden ook belangrijke mentale veranderingen plaats en ontwikkelen spelers steeds meer hun eigen waarden, overtuigingen en doelen. Hoewel prestaties en het winnen van wedstrijden aan belang winnen, blijven de ontwikkeling op lange termijn en het plezier in handbal centraal staan om spelers gemotiveerd en betrokken te houden.

Voor spelers met ambitie wordt geopteerd voor een hogere trainingskwantiteit van 7 trainingen per week. Spelers uit de Nationale selecties moeten aan dit quotum voldoen en



kunnen daarbij minstens twee keer per week met de eerste ploeg meetrainen en, indien mogelijk, ook meespelen met de eerste of tweede ploeg.

Active for life

De 'voor-altijd-sportief' lijn, biedt een waardevolle optie voor handballers die betrokken willen blijven bij de sport, maar weinig interesse hebben in het wekelijks spelen van competitieve wedstrijden. Binnen dit traject kunnen spelers blijven deelnemen aan trainingen en kiezen voor meer recreatieve vormen van handbal, zoals recreatieve toernooien, grashandbal, beachhandbal en streethandbal. Zo kunnen ze hun vaardigheden onderhouden en verder ontwikkelen, terwijl de nadruk ligt op plezier, gezondheid en de sociale aspecten van de sport, zonder de druk van regelmatige competitie.

Handbaltechniek en tactiek

De spelers gaan zich verder specialiseren in bepaalde posities. Ze ontwikkelen diepgaande technische vaardigheden die specifiek zijn voor hun positie.

Technieken worden steeds meer geautomatiseerd en geperfectioneerd, ook onder druk. Daarnaast worden de kleine groepstactiek en beslissingstraining verder ontwikkeld.

Groei richting jongvolwassene

Deze fase vormt een belangrijke overgang van jongere naar jongvolwassene. De start en het einde van de puberteit verschillen per persoon, waardoor spelers zich in verschillende ontwikkelingsfasen kunnen bevinden.

Naast de lichamelijke veranderingen vindt ook een belangrijke mentale ontwikkeling plaats. Jongeren worden zich steeds meer bewust van hun persoonlijke waarden, overtuigingen en doelen.

Persoonlijke ontwikkeling

Spelers krijgen een grotere verantwoordelijkheid voor hun eigen ontwikkeling. Ze leren steeds meer zelf keuzes te maken met betrekking tot hun training, voeding, herstel en algemeen welzijn.

Ook zelfvertrouwen, procesgerichtheid en concentratie blijven belangrijke aandachtspunten.

Daarnaast leren spelers respectvol omgaan met hun eigen lichaam, de basisprincipes van een sporter toe te passen en engagement op te nemen binnen de club.

18+: Train to play – Train to win

Algemeen

Vanaf 18+ wordt het handbal op volwassen niveau gespeeld. De spelers functioneren in situaties met meer druk, hogere snelheid en hogere eisen aan uitvoering en besluitvorming.

Train to play

De spelers die zich in deze ontwikkelingsfase bevinden hebben een keuze gemaakt richting de competitielijn. Ze streven naar prestaties binnen hun eigen niveau, maar zonder de resultaatgerichtheid van topsport. Plezier en beleving blijven een belangrijk onderdeel van het competitief spelen.

Wedstrijden bieden uitdaging, motivatie en voldoening. Spelers genieten van de spanning en emoties die bij het spelen van wedstrijden horen.

De trainingen blijven gericht op handbalspecifieke vaardigheden en zijn afgestemd op de voorbereiding op wedstrijden. Spelers blijven hun technische en tactische vaardigheden ontwikkelen en verbeteren.

Ook de verbondenheid met de club blijft belangrijk. Spelers blijven niet alleen omwille van het sportieve aspect verbonden aan de club, maar ook vanwege sociaal contact, verbinding met anderen en de mogelijkheid om zich verder te ontwikkelen.

Train to win

De spelers die zich in deze ontwikkelingsfase bevinden hebben een keuze gemaakt richting topsport. In deze fase ligt de focus op het realiseren van prestaties en op het behalen van het hoogst mogelijke niveau. Alles gebeurt onder een hogere druk en snelheid en vraagt een steeds groter vermogen om te presteren.

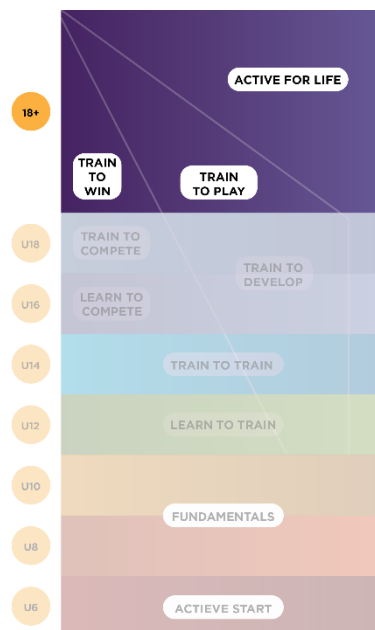
Technische vaardigheden worden verder geperfectioneerd. Spelers beheersen hun technieken en kunnen deze aanpassen aan verschillende spelsituaties. Ook het tactische inzicht wordt verder ontwikkeld, met aandacht voor het snel aanpassen aan de speelstijl van tegenstanders en het maken van strategische keuzes onder druk.

Daarnaast wordt gewerkt aan de wedstrijdintelligentie: het lezen van de tegenstander, snel beslissingen nemen en kansen optimaal benutten.

Op mentaal vlak is er aandacht voor mentale weerbaarheid, zelfdiscipline en het omgaan met prestatiedruk. Spelers ontwikkelen zelfvertrouwen en leren omgaan met stressvolle situaties en moeilijke periodes.

Een gezonde levensstijl blijft belangrijk om prestaties op lange termijn te kunnen behouden, met aandacht voor voeding, slaap en herstel.

Daarnaast krijgen spelers te maken met andere verantwoordelijkheden en veranderingen in hun leven. Het vinden van een goede balans tussen sport, studie en persoonlijke ontwikkeling wordt steeds belangrijker.



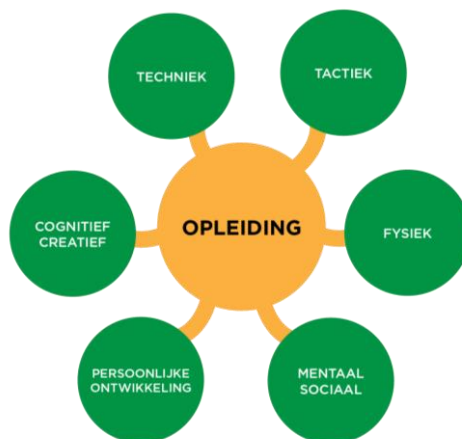
Active for life

Deze fase is bedoeld voor handballers die een passie voor handbal hebben en de sport vooral beoefenen voor het plezier, om fit te blijven, voor persoonlijke ontwikkeling en voor het sociale contact. Het gaat om handballers die minder gericht zijn op competitie en de sport op een meer vrijblijvende manier willen beleven. Deze groep is erg divers en omvat ook oudere handballers.

Deelnemen kan op verschillende manieren, zoals een halve competitie, recreatieve toernooien, grashandbal, beachhandbal, fithandbal en wandelhandbal.

Binnen deze fase ligt de focus op het behouden en verbeteren van de algemene fysieke fitheid. Bij spelers vanaf 55 jaar is specifieke aandacht nodig voor het behoud van spierkracht en spiermassa, gewrichtsbewegelijkheid en evenwicht. Gerichte krachtoefeningen kunnen helpen om de fysieke mogelijkheden te ondersteunen en blessures te voorkomen.

De zes fundamentele bouwstenen van The Circle of Handball



Binnen The Circle of Handball werken we met zes fundamentele bouwstenen die in elke ontwikkelingsfase terugkomen. Samen vormen deze bouwstenen de basis voor een brede en complete handbalopleiding, waarin spelers zich niet alleen technisch, tactisch en fysiek ontwikkelen, maar ook op mentaal, sociaal en persoonlijk vlak.

Elke trainer integreert deze bouwstenen in de opleiding, afgestemd op de leeftijd, het ontwikkelingsniveau en de behoeften van de speler. Zo creëren we een veelzijdige leeromgeving waarin spelers zich als handballer én als persoon kunnen ontwikkelen.

De technische, tactische en fysieke bouwstenen vormen de meer klassieke pijlers van de handbalopleiding en komen in verschillende vormen terug in vrijwel elke training. Daarnaast besteden we bewust aandacht aan drie aanvullende bouwstenen die essentieel zijn voor een holistische ontwikkeling: de mentale en sociale ontwikkeling, de persoonlijke ontwikkeling en de cognitief-creatieve ontwikkeling. Die laatste bouwsteen krijgt, naarmate spelers zich verder ontwikkelen richting topsport, een steeds grotere rol.

1. Technische bouwsteen	- Ontwikkeling van werp-, vang-, loop-, dribbel, ... speltechnieken.
2. Tactische bouwsteen	- Leren lezen van het spel, beslissingen nemen, samenwerken, ...
3. Fysieke bouwsteen	- Ontwikkelen van algemene motoriek en coördinatie, kracht, snelheid en wendbaarheid, uithoudingsvermogen, mobiliteit en lenigheid.
4. Mentale & sociale bouwsteen	- Belangrijkste focussen: zelfvertrouwen, procesgerichtheid, concentratie, teamwork, resilience en emotionele regulatie.
5. Persoonlijke bouwsteen	- Focus op levenswijze en zelfzorg, maar ook op andere doorstroommogelijkheden binnen de club.
6. Cognitief-creatieve bouwsteen	- Perceptie, cognitie, flexibiliteit en aanpassingsvermogen.

Tabel 5: De bouwstenen van The Circle of Handball

Technische ontwikkelingslijn

De technische bouwsteen vormt de basis voor de verdere handbalontwikkeling van elke speler. Binnen The Circle of Handball wordt vanaf jonge leeftijd gewerkt aan een brede technische basis, waarbij spelers geleidelijk verschillende bal- en handbalvaardigheden ontwikkelen, zoals dribbelen, passen, vangen, werpen en passeerbewegingen. Vanuit deze basis worden de technische vaardigheden doorheen de verschillende ontwikkelingsfasen verder verfijnd, uitgebreid en aangepast aan de noden van de speler en de spelsituatie.

Techniek wordt hierbij nooit los gezien van het spel. Spelers leren niet alleen wat ze moeten uitvoeren, maar vooral wanneer, waar en hoe ze een bepaalde techniek inzetten. Daarom worden technische vaardigheden steeds meer gekoppeld aan besluitvorming, spelinzicht en timing. Naarmate spelers zich ontwikkelen, worden technieken toegepast met toenemende snelheid, precisie en onder meer tijdsdruk, verdedigende druk en complexiteit.

De technische ontwikkelingslijn beschrijft per leeftijdsfase de belangrijkste technische doelstellingen, aandachtspunten en methodieken, van U6 tot en met U18. Voor een meer uitgebreide toelichting en concrete voorbeelden wordt verwezen naar het specifieke document over de technische bouwsteen.

Tactische ontwikkelingslijn

De tactische bouwsteen heeft als doel spelers te ontwikkelen die het spel kunnen observeren, lezen, anticiperen en zelfstandig beslissingen kunnen nemen. Spelers leren onder andere ruimtes en spelsituaties te herkennen en op basis van de bewegingen van de bal, medespelers en tegenstanders passende keuzes te maken. Daarbij staan creativiteit, initiatief en oplossingsgericht denken centraal.

Doorheen de verschillende ontwikkelingsfasen evolueert de tactische ontwikkeling van eenvoudige individuele situaties naar steeds complexere vormen van samenspel. Kleine groepstactiek vormt hierbij een belangrijke basis: spelers leren in situaties zoals 2-1, 2-2 en 3-3 gezamenlijk oplossingen zoeken voordat de focus verschuift naar complexere ploegtactische principes. Hierbij wordt evenveel aandacht besteed aan de ontwikkeling in aanval als in verdediging.

Binnen The Circle of Handball maken spelers kennis met verschillende posities en ontwikkelen ze een breed scala aan vaardigheden. Vroege specialisatie wordt vermeden, zodat spelers eerst een brede tactische basis ontwikkelen en het spel vanuit verschillende posities leren begrijpen. Naarmate spelers ouder worden, kunnen zij zich geleidelijk verdiepen en specialiseren in meerdere posities, zonder de brede spelontwikkeling uit het oog te verliezen.

De tactische ontwikkeling wordt doorheen de verschillende ontwikkelingsfasen geleidelijk opgebouwd en uitgebreid. Spelers starten vanuit eenvoudige en overzichtelijke spelsituaties en evolueren stap voor stap naar situaties met meer keuzemogelijkheden, medespelers en tegenstanders. Zowel in aanval als in verdediging leren spelers eerst de basisprincipes herkennen en uitvoeren, om deze vervolgens te combineren, aan te passen en steeds zelfstandiger toe te passen in functie van de spelsituatie.

De concrete opbouw en ontwikkelingsdoelen per fase zijn uitgewerkt in de definitieve ontwikkelingslijn Tactiek.

Fysieke ontwikkelingslijn

De fysieke ontwikkelingslijn beschrijft hoe spelers zich doorheen hun ontwikkeling fysiek kunnen ontwikkelen. Daarbij wordt vertrokken vanuit een aantal trainingsprincipes:

- Train alles altijd
- Start vroeg
- Geef voorrang aan spierkracht en motorische competentie
- Werk van fundamenteel naar specifiek
- De structuur van de training neemt toe met de tijd
- Individualiseer de fysieke training
- Zorg voor continuïteit en variatie in fysieke trainingen
- Hou rekening met de biologische leeftijd

Zoals het laatste trainingsprincipe aangeeft, is het belangrijk om niet alleen naar de kalenderleeftijd te kijken, maar vooral rekening te houden met de biologische leeftijd. Daarom wordt de fysieke ontwikkeling onderverdeeld in drie grote fases: de periode vóór de groeispurt, de periode rond de groeispurt en de periode na de groeispurt.

De biologische leeftijd, en dus in welke fase de spelers zich bevinden, bepaalt voor een groot deel de zogenoemde 'windows of opportunity'. Met andere woorden: de biologische leeftijd bepaalt welke fysieke eigenschappen op dat moment meer of minder trainbaar zijn. Het is belangrijk om te herkennen wanneer kinderen het meest openstaan voor het trainen van fysieke en motorische vaardigheden en om op die momenten de juiste accenten in de training te leggen. De prioriteiten per ontwikkelingsfase worden verder uitgewerkt in het document van de fysieke ontwikkelingslijn.

Voor de volledige uitwerking van de fysieke ontwikkelingslijn, de ontwikkelingsfasen, trainingsprincipes en prioriteiten per ontwikkelingsfase wordt verwezen naar het volledige document.

Mentale en sociale ontwikkelingslijn

De mentale ontwikkelingslijn binnen The Circle of Handball beschrijft hoe spelers stap voor stap groeien in:

- Zelfvertrouwen
- Procesgerichtheid
- Concentratie
- Teamwork
- Resilience
- Emotieregulatie.

Deze mentale vaardigheden vormen de basis voor leren, plezier, doorzettingsvermogen en duurzame sportontwikkeling. Ze evolueren mee met de leeftijd en sluiten nauw aan bij de technische, tactische, fysieke en sociale ontwikkelingslijnen.

Voor gedetailleerde tabellen, kindvriendelijke uitleg, coachingsrichtlijnen en concrete voorbeelden verwijzen we naar de documenten over de mentale ontwikkelingslijn.

Persoonlijke ontwikkelingslijn

Binnen deze bouwsteen willen we spelers breder laten groeien dan alleen als handballer. Onder persoonlijke ontwikkeling verstaan we onder andere 'levenswijze en zelfzorg'. Hierbij denken we aan het leren omgaan met het eigen lichaam, het ontwikkelen van een gezonde levenswijze, verantwoordelijkheid opnemen en engagement tonen binnen de ploeg en de club.

Daarnaast krijgen spelers de mogelijkheid om andere interesses, talenten en doorstroommogelijkheden binnen de handbalomgeving te ontdekken. Naast speler zijn, kunnen zij zich stap voor stap ontwikkelen als bijvoorbeeld scheidsrechter, jeugdtrainer, vrijwilliger, clubbestuurder of clubmedewerker.

Deze ontwikkeling verloopt geleidelijk en wordt afgestemd op de leeftijd en interesses van de speler. Jeugdspelers maken kennis met verschillende mogelijkheden en nemen steeds meer verantwoordelijkheid op. Ook senioren kunnen hierbij een voorbeeld- en mentorrol opnemen.

Op die manier willen we sterke en geëngageerde persoonlijkheden ontwikkelen en tegelijk bouwen aan een sterke handbalclub, waarin iedereen de kans krijgt om te groeien en betrokken te zijn.

Voor de concrete uitwerking per leeftijdsfase wordt verwezen naar het specifieke document over Persoonlijke Ontwikkeling.

Cognitief-creatieve ontwikkelingslijn

Binnen de cognitief-creatieve bouwsteen ligt de focus op het ontwikkelen van:

- Perceptuele en cognitieve vaardigheden
- Aanpassingsvermogen - flexibiliteit
- Snel omschakelen
- Creativiteit

We willen spelers leren denken en doen te combineren. Leerinhouden worden daarom zo aangeboden dat spelers naast een motorische ook een cognitieve uitdaging ervaren. Ze leren observeren, informatie verwerken, beslissingen nemen en hun handelen aanpassen aan de situatie.

Creativiteit en flexibiliteit betekenen daarbij dat spelers niet alleen de meest voor de hand liggende oplossing kunnen kiezen, maar ook verschillende oplossingen leren herkennen en gebruiken in wisselende en complexe wedstrijdsituaties. Een brede technische bagage biedt hiervoor de nodige keuzemogelijkheden.

Deze bouwsteen wordt geïntegreerd in de volledige training en hoeft dus niet noodzakelijk als een afzonderlijk onderdeel aangeboden te worden. Door technische, tactische, fysieke en cognitieve elementen te combineren, worden spelers voortdurend uitgedaagd om zelf te observeren, na te denken en oplossingen te zoeken.

Aandachtspunten voor de training, Bij het uitwerken van de oefenstof is het belangrijk om:

- Technische vaardigheden in spelsituaties te oefenen;
- Cognitieve taken toe te voegen aan technische, tactische en fysieke oefenstof;

- Spelers te laten werken volgens het als-dan-principe;
- Ook situaties aan te bieden met meerdere mogelijke oplossingen, zodat spelers kunnen experimenteren;
- Snelle omschakeling te trainen;
- Spelers zelf oplossingen te laten zoeken en hen via een interactief leergesprek aan het denken te zetten.

Voor een meer uitgebreide toelichting en concrete voorbeelden wordt verwezen naar het specifieke document over de cognitief-creatieve bouwsteen.

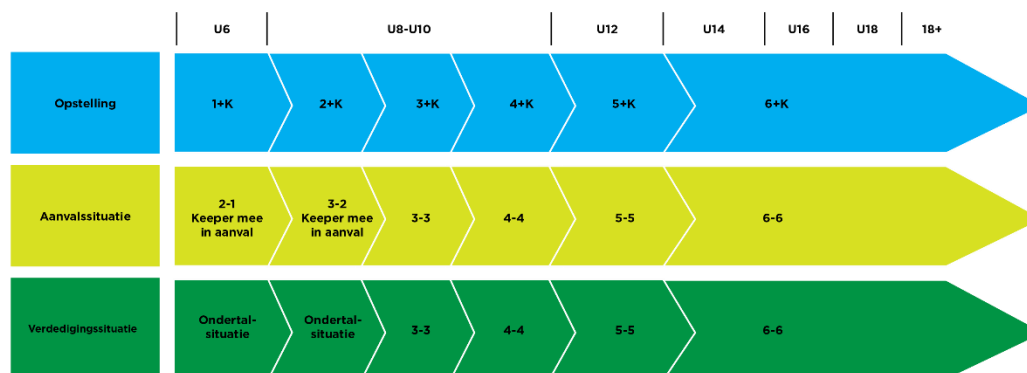
Ontwikkelingslijn keeper

De keeper neemt een bijzondere plaats in binnen het handbalspel. Door de unieke aard van deze positie werd binnen The Circle of Handball een aparte ontwikkelingslijn voor keepers uitgewerkt. Deze ontwikkelingslijn omvat alle bouwstenen in de specifieke context van het keepersvak.

Voor de volledige uitwerking en concrete voorbeelden wordt verwezen naar het specifieke document over de keepersontwikkeling.

Speelwijze per ontwikkelingsfase

De speelwijze evolueert mee met de ontwikkelingsfase van de speler. Per leeftijdscategorie worden de accenten afgestemd op wat spelers op dat moment nodig hebben in hun ontwikkeling.



Tabel 6 geeft een overzicht van deze ontwikkelingsfasen, met per leeftijdscategorie de belangrijkste accenten, spelvormen, opstellingen en aanval- en verdedigingsprincipes binnen The Circle of Handball.

Voor bepaalde leeftijdscategorieën zijn specifieke regels en afspraken rond de speelwijze opgenomen in de reglementering. Deze afspraken zijn echter meer dan regels die strikt moeten worden afgeviukt. Er zal altijd ruimte zijn voor interpretatie en discussie. De bedoeling is dan ook niet om voortdurend de grenzen van het reglement op te zoeken, maar om trainers mee te nemen in een gemeenschappelijke visie op het opleiden van jeugdspelers. De centrale vraag is niet alleen “Mag dit volgens de regels?”, maar vooral “Draagt dit bij aan de ontwikkeling van onze spelers?”

Van jeugd-scheidsrechters wordt niet verwacht dat zij hier voortdurend op toezien of als ‘politieman’ moeten optreden. Hun focus blijft liggen op het correct toepassen van de spelregels en het begeleiden van de wedstrijd. De verantwoordelijkheid ligt in de eerste plaats bij de trainers om deze visie toe te passen.

Het uitgangspunt blijft overtuigen, ondersteunen en samen werken aan een kwaliteitsvolle jeugdopleiding. De ontwikkeling van de speler staat daarbij centraal, niet het resultaat of het klassement. Voor meer informatie over de reglementen kunnen de sporttechnische infoches op de website van de federatie worden geraadpleegd.

Categorieën	U6		U8	U10	U12	U14	U16	U18	18+
Leeftijden	Kleuter 1-2 ^{de} lj LO 3-4 ^{de} lj LO				5-6 ^{de} lj LO	1-2 ^e lj SO	3-4 ^{de} lj SO	5-6 ^e lj SO	Volwassen
Zwaartepunt	Motorische veelzijdigheid Coördinatiescholing				Veelzijdige handbalspecifieke Basisopleiding		Specifieke opleiding i.f.v. spelsituaties		Specifieke ontwikkeling
Opstelling	1+k	2+k	3+k	4+k	5+k	6+k			
Handbalaccenten	Vrij spelen Geen tactische richtlijnen				Individuele scholing Positievariabiliteit Basistactiek		Variabele groepstactiek Positiespecifiek		Ploegtactiek
Aanvalssituatie	2-1 Keeper mee in aanval	3-2 Keeper mee in aanval	3-3	4-4	5-5	6-6			
Verdedigingssituatie	Ondertal- situatie	Ondertal- situatie	3-3	4-4	5-5	6-6			
Verdedigingssysteem	Ondertal- situatie	Ondertal- situatie	Mandekking	Mandekking	Offensieve verdediging verplicht set 1 & 2. - Set 1: mandekking - Set 2 & 3: 2-3 of 0-5 dekking	Offensieve verdediging verplicht set 1. - Set 1: 1-5 of 3-3 verdediging - Set 2: 3-3 of 3- 2-1 verdediging	Offensieve verdediging verplicht set 1. - Set 1: 3-2-1 verdediging Set 2: 5-1 verdediging	Offensieve 6-0 verdediging	Keuze

Tabel 1: Algemeen overzicht ontwikkelingslijn

Minihandbal (U6-U8-U10)

Binnen het minihandbal werken we met vier spelvormen. De indeling van spelers en ploegen gebeurt in functie van hun ontwikkelingsniveau. Leeftijd vormt hierbij een richtlijn, maar is niet het enige criterium.

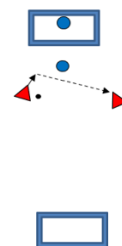
Spelvorm	Richtlijnen leeftijd
Spelvorm 1+k (2-1) - Instapniveau	- Beginnende U6 spelers (kleuterleeftijd) - Beginnende U8 spelers
Spelvorm 2+k (3-2) - Basisniveau	- Gevorderde U6 spelers - Beginnende U8 spelers (1ste – 2de leerjaar)
Spelvorm 3+k - Ontwikkelingsniveau	- Gevorderde U8 spelers (1ste – 2de leerjaar) - Beginnende U10 spelers (3de – 4de leerjaar)
Spelvorm 4+k - Voorbereidingsniveau	- Gevorderde U10 spelers (3de – 4de leerjaar) - Beginnende U12 spelers (5de – 6de leerjaar)

Tabel 7: Spelvormen minihandbal

1+k spelvorm (2-1)

De spelvorm 1+k (2-1) vormt het instapniveau binnen de ontwikkelingslijn van minihandbal. De nadruk ligt op spelplezier, succesbeleving, balvaardigheid en het ontdekken van de basisprincipes van aanval en verdediging.

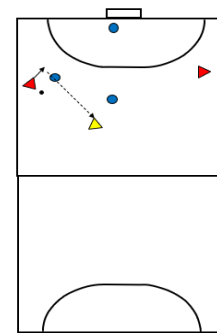
Er wordt gespeeld met twee spelers per ploeg. Bij balbezit sluit de doelverdediger aan in de aanval, waardoor een overtalsituatie van twee aanvallers tegen één verdediger ontstaat.



2+k spelvorm (3-2)

De spelvorm 2+k (3-2) bouwt verder op de individuele vaardigheden en introduceert samenspel, vrijlopen zonder bal en het herkennen van eenvoudige aanvals- en verdedigingssituaties.

Er wordt gespeeld met drie spelers per ploeg. Bij balbezit sluit de doelverdediger aan in de aanval, waardoor een overtalsituatie van drie aanvallers tegen twee verdedigers ontstaat. De keepers kunnen onderling afwisselen, zodat verschillende spelers de rol van doelverdediger kunnen ervaren.



De verdedigers spelen in ondertal en raken na een doelpoging eerst het eigen doelgebied aan alvorens opnieuw actief aan het spel deel te nemen.

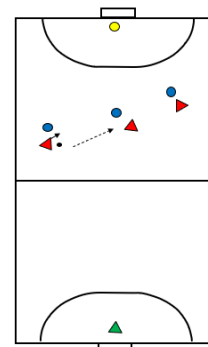
Spelplezier staat hierbij centraal. De focus ligt op het creëren van succeservaringen, met voldoende open shotmogelijkheden en veel balcontacten voor alle spelers. Op die manier krijgen spelers de kans om al spelend te leren en succes te ervaren.

3+k spelvorm (4-4)

De spelvorm 3+k introduceert spelen in numerieke gelijkheid. De nadruk ligt op het leren samenspelen via kleine spelvormen, vrijlopen, omschakelen tussen aanval en verdediging en het actief veroveren van de bal.

Er wordt gespeeld met vier spelers per ploeg, waaronder één doelverdediger. Er wordt gespeeld in numerieke gelijkheid met drie veldspelers tegen drie veldspelers.

Verdedigers raken na een doelpoging eerst het eigen doelgebied aan alvorens opnieuw actief aan het spel deel te nemen.

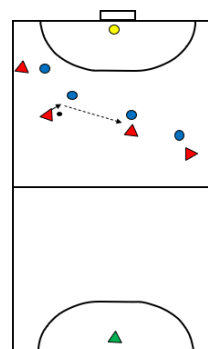


Leren staat centraal. Spelers worden aangemoedigd om steeds positief en constructief met elkaar om te gaan, ook naar de tegenstanders toe. Fair play, respect en spelplezier worden gestimuleerd, zodat spelers in een positieve omgeving kunnen leren samenspelen en zich verder ontwikkelen.

4+k spelvorm

De spelvorm 4+k vormt de laatste ontwikkelingsfase binnen het minihandbal en bereidt spelers voor op het reguliere handbalspel. De nadruk ligt op het leren samenspelen via kleine spelvormen en het verder ontwikkelen van verschillende basisvaardigheden binnen het handbal.

Er wordt gespeeld met vijf spelers per ploeg, waaronder één doelverdediger. Er wordt gespeeld in numerieke gelijkheid met vier veldspelers tegen vier veldspelers.



De nadruk ligt op het leren: leren samenspelen, leren vrijlopen zonder bal en leren mandekking spelen met de bedoeling de bal te veroveren. Daarnaast leren spelers de handbaldribbel functioneel te gebruiken in het spel. Na een doelpoging raken de verdedigers eerst het eigen doelgebied aan alvorens opnieuw actief aan het spel deel te nemen.

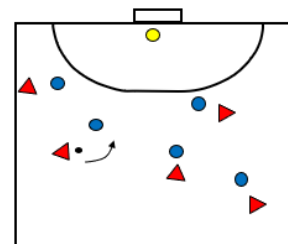
Spelplezier staat centraal. Spelers krijgen de ruimte om al spelend te leren, nieuwe vaardigheden uit te proberen en succeservaringen op te doen binnen een positieve en stimulerende spelomgeving.

U12

Bij U12 wordt de spelvorm 5+k gespeeld in numerieke gelijkheid: vijf aanvallers tegen vijf verdedigers. Binnen deze leeftijdscategorie staan het verder ontwikkelen van technisch-tactische basiselementen, het leren samenspelen en het spelen zonder bal centraal. Er kan gespeeld worden zonder scorebord, zodat de focus volledig op het leren en het spelplezier kan liggen.

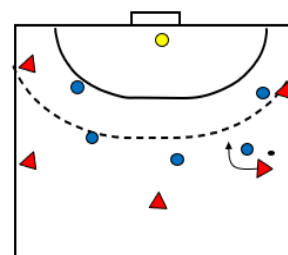
Aan deze leeftijdscategorie zijn specifieke regels en afspraken rond de speelwijze verbonden, volgens de reglementering.

- Set 1: offensieve verdediging gericht op balwinst is verplicht. Voor de eerste set van 15' raden wij aan om collectieve mandekking te spelen vanaf de middellijn.



Voor deze eerste set wordt aangeraden om vanaf de middellijn collectieve mandekking te spelen. Deze mandekking is gericht op het veroveren van de bal en is dus niet uitsluitend gericht op het individueel volgen van een tegenstander. Hierdoor worden spelers gestimuleerd om actief hun benen te gebruiken, technisch-tactische basisprincipes aan te leren en verantwoordelijkheid te nemen in de verdediging. Tegelijkertijd worden aanvallers verplicht om te leren handballen zonder bal en de vrijgekomen ruimte te benutten. Naar deze mandekking kan in wedstrijden regelmatig worden teruggegrepen, onder andere in de eerste set.

- Set 2: een 2-3- of 0-5-verdediging wordt sterk aanbevolen.
- Set 3: vrije keuze van verdediging, waarbij een 2-3- of 0-5-verdediging sterk wordt aanbevolen.



Bij deze verdedigingsvormen wordt verder gewerkt op het 1-tegen-1-spel, zowel in de aanval als in de verdediging. Iedere verdediger is verantwoordelijk voor de aanvaller die zich in zijn zone bevindt. De hoeken staan daarbij al uit of komen uit wanneer hun directe tegenstander in balbezit is. In de aanval leren spelers gebruik te maken van de ruimte tussen en achter de verdedigers. Er wordt geleerd om het spel in de breedte te spelen en, wanneer een speler spontaan insnijdt, ook de ruimte in de diepte te benutten. Op die manier ontwikkelen spelers inzicht in ruimtegebruik, vrijlopen en samenspel en worden ze stap voor stap voorbereid op complexere verdedigingsvormen, zoals de 3-2-1-verdediging.



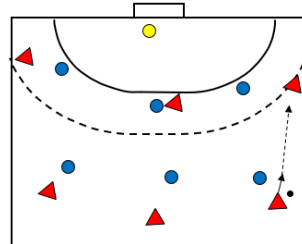
De verschillende spelvormen en afspraken hebben als doel spelers geleidelijk verder te ontwikkelen in hun technisch-tactische vaardigheden, met het leren en het spelplezier als uitgangspunt.

U14

Vanaf de U14 wordt de spelvorm 6+k gespeeld in numerieke gelijkheid: zes aanvallers tegen zes verdedigers. In deze fase worden de technisch-tactische vaardigheden verder uitgediept en leren spelers omgaan met complexere aanvallende en verdedigende situaties.

Aan deze leeftijdscategorie zijn specifieke regels en afspraken rond de speelwijze verbonden, volgens de reglementering:

- In de eerste wedstrijdhalft is een offensieve verdediging verplicht. Teams mogen niet vlak op één lijn binnen de 9 meter verdedigen, maar moeten duidelijke offensieve intenties tonen en met hoge druk verdedigen, met als doel de bal te veroveren. Een 1-5- of 3-3-verdediging wordt hierbij sterk aanbevolen.
- In de tweede wedstrijdhalft is er een vrije keuze van verdediging. Een 3-3- of 3-2-1-verdediging wordt sterk aanbevolen, zodat spelers verder kunnen leren omgaan met verschillende verdedigingsvormen en de bijbehorende verantwoordelijkheden.



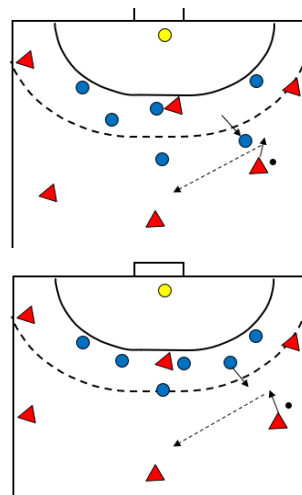
Bij het aanleren van een offensieve verdediging is het belangrijk om niet op te geven wanneer het in het begin moeilijk loopt of fouten worden gemaakt. Een offensieve verdediging vraagt tijd, oefening en herhaling. Door hierin te blijven investeren, ontwikkelen spelers op langere termijn meer inzicht, verdedigende vaardigheden en het vermogen om als team actief balwinst na te streven.

U16

Binnen de U16-leeftijdscategorie ligt de nadruk verder op offensieve verdedigingssystemen en het verder ontwikkelen van het tactisch inzicht.

Aan deze leeftijdscategorie zijn specifieke regels en afspraken rond de speelwijze verbonden, volgens de reglementering:

- In de eerste wedstrijdhalft of onderlinge set is een offensieve verdediging verplicht. Teams mogen niet vlak op één lijn ('plat') binnen de 9 meter verdedigen, maar moeten duidelijke offensieve intenties tonen en met hoge druk verdedigen, met als doel de bal te veroveren. Een 3-2-1-verdediging wordt hierbij sterk aanbevolen. Voor deze verdediging wordt gewerkt met vaste afspraken, zodat spelers duidelijk weten wat hun rol en verantwoordelijkheid binnen het systeem is.
- In de tweede wedstrijdhalft of onderlinge set is er een vrije keuze van verdediging. Een 5-1-verdediging (een terugvallende 3-2-1) of een offensieve 6-0-verdediging wordt sterk aanbevolen. Op die manier leren spelers verschillende verdedigingssystemen kennen en leren ze zich aanpassen aan verschillende wedstrijdsituaties.



De offensieve verdedigingsvormen stimuleren spelers om initiatief te nemen en aanvalssituaties te leren lezen, met als doel het aanvalsspel van de tegenstander te onderbreken. Spelers leren niet alleen verdedigen om een doelpunt te voorkomen, maar ook om de balcirculatie te verstoren, het aanvalsspel te vertragen en uiteindelijk balwinst

te behalen. Hierbij leren spelers dat samenwerking en communicatie essentieel zijn, maar ook dat ze zelfstandig en oplossingsgericht moeten kunnen handelen.

Daarnaast is het belangrijk dat spelers leren verdedigen op verschillende posities en nog niet worden vastgepind op één vaste positie. Dit zorgt ervoor dat ze een breder inzicht ontwikkelen in de verschillende rollen binnen een verdedigingssysteem en beter leren anticiperen op situaties.

Het voetenwerk vormt hierbij een belangrijke basis. Spelers leren hun voetenwerk effectief te gebruiken om zich actief en snel te verplaatsen in functie van de aanvaller en de bal. Wanneer dit goed wordt beheerst, kunnen spelers vlotter schakelen tussen verschillende verdedigingssystemen en zich aanpassen aan veranderende wedstrijdssituaties. Zo vormt het werken met offensieve verdedigingssystemen een belangrijke basis voor hun verdere technische, tactische en persoonlijke ontwikkeling.

U18

Binnen de U18 ligt de voorkeur bij een offensieve 6-0 verdediging, waarbij spelers actief druk zetten op de aanvaller en niet passief afwachten.

18+

Vanaf 18+ ligt de nadruk op een vrije keuze van het verdedigingssysteem. Teams kunnen, afhankelijk van hun eigen kwaliteiten, de tegenstander en de wedstrijdssituatie, bewust kiezen voor het meest geschikte systeem. De eerder ontwikkelde verdedigingsprincipes blijven hierbij de basis, maar spelers leren deze toepassen binnen verschillende verdedigingsvormen.

Competenties hedendaagse handbalspeler/speelster

Een belangrijk uitgangspunt bij het ontwikkelen van de ontwikkelingslijn 'The Circle of Handball' is de vraag welke competenties een hedendaagse handbalspeler en -speelster nodig heeft om zich optimaal te ontwikkelen en te presteren binnen de moderne handbalsport.

Bij het uitwerken van deze ontwikkelingslijn werd rekening gehouden met de specifieke context van het Belgische handbal. Daarbij wordt onder andere gekeken naar de morfologische kenmerken van de gemiddelde Belgische speler. Binnen deze context zien we kansen om spelers te ontwikkelen die zich onderscheiden door snelheid, wendbaarheid, explosiviteit en het vermogen om efficiënt te handelen in kleine ruimtes. Deze kenmerken vormen belangrijke uitgangspunten bij het bepalen van de competenties die doorheen de opleiding worden ontwikkeld.

Tegelijkertijd streven we naar een opleiding die ruimte biedt voor verschillende spelersprofielen en alle posities binnen het handbal. Elke positie vraagt immers om specifieke accenten en vaardigheden, maar de basiscompetenties van een moderne handbalspeler zijn in grote mate universeel. Het doel is dan ook niet om spelers vroegtijdig in een vast profiel te plaatsen, maar om hen breed en veelzijdig op te leiden en hen de mogelijkheid te geven om zich vanuit hun eigen kwaliteiten verder te ontwikkelen.

'The Circle of Handball' biedt vanuit deze visie een kader waarin de verschillende competenties van de moderne handbalspeler samenkomen. De ontwikkelingslijn brengt de belangrijkste vaardigheden en gedragingen in kaart die spelers doorheen hun opleiding moeten verwerven, verdiepen en uiteindelijk zelfstandig kunnen toepassen in steeds complexere wedstrijd situaties.

Belangrijke competenties in aanval

- Bal- en passzekerheid onder druk en op snelheid, met de juiste timing, verschillende passvarianten en in dynamisch spel (kleine technische foutenlast).
- Beschikken over een veelzijdig repertoire aan individuele offensieve vaardigheden en de basiscompetenties van meerdere posities beheersen.
- Zich steeds doelgevaarlijk opstellen om te allen tijde een shot te kunnen nemen.
- Beschikken over een zeer grote technische bagage aan shottechnieken (shotvarianties uit sprong en uit de loop, schijnshot, ...) en deze op het juiste moment kunnen benutten ten opzichte van de verdediger (heupworp, knikworp, ...).
- Sterk, explosief, creatief en verrassend zijn in 1-tegen-1-situaties en in het daaropvolgende samenspel, en van ritme kunnen veranderen in het duel.
- Ruimtes observeren en benutten: op snelheid het juiste interval herkennen en benutten, en het spel in de breedte en diepte gebruiken.
- Aanvalsspel kunnen lezen en bijgevolg hierop kunnen anticiperen.
- Een 2-tegen-2-situatie met cirkelspeler herkennen en kunnen uitspelen.
- Een 1-tegen-1-situatie tegen een geïsoleerde verdediger herkennen en kunnen uitspelen.
- Beslissingsvaardigheden onder druk en met snelheid (goede beslissingen na een schijnbeweging, ...).
- Tempowisselingen kunnen toepassen (het juiste tempo op het juiste moment, kunnen versnellen wanneer nodig, ...).

- Sterk zijn in het spel zonder bal (herpositionering, op snelheid in het interval lopen, ...).
- Continuïteit in het aanvalsspel behouden: de werparm vrijhouden onder contact om de bal te kunnen doorspelen en door snel en intelligent spel contact vermijden om neutralisaties te voorkomen.
- Een grote mobiliteit hebben in functie van dynamisch spel.
- Anticiperen op de tegenaanval.
- Verschillende verdedigingssystemen kunnen herkennen en de eigen tactiek hieraan kunnen aanpassen.
- Een risicoanalyse kunnen maken in spelsituaties, rekening houdend met de mogelijke gevolgen van een keuze (overtal, ondertal, laatste minuut, keuze voor een moeilijk shot of pass, ...).

Belangrijke competenties in verdediging

- Individuele defensieve knowhow.
 - o Het 1-tegen-1-duel winnen vanuit het uitstappen.
 - o Het aanvalsspel op sleutelmomenten kunnen neutraliseren.
 - o Door de eigen positionering het duel intern en extern winnen en de aanvaller zo tot acties dwingen in functie van het verdedigingssysteem.
 - o Door de eigen positionering aanvallers doen twijfelen (voorkeurspaslijnen afschermen, foute beslissingen uitlokken, balcirculatie vertragen, aanvallende fouten uitlokken, ...).
 - o Juiste timing contact maken.
- Attitudes in verdediging:
 - o Agressiviteit en explosiviteit (technisch correct hard en agressief leren verdedigen).
 - o Initiatief nemen in verdediging (niet afwachten, offensief verdedigen, val de aanvaller aan, ageren en anticiperen in plaats van reageren, ...).
- Beslissingsvaardigheden
 - o Aangepast verdedigingsgedrag kunnen tonen in functie van de krachtsverhouding tussen aanvaller en verdediger: beslissingen met betrekking tot helpen, positionering in het geheel, ...
 - o Beslissingsvaardigheden onder druk en op snelheid (snel spel lezen, snel kunnen schakelen, ...).
 - o De meest voor de hand liggende scorings- en passmogelijkheden van de aanvallers leren herkennen en hen dwingen tot moeilijkere oplossingen.
 - o Anticiperen: aanvalssituaties kunnen lezen en hierop anticiperen.
 - o Met de juiste timing gekruist uitspelen.
 - o Schijnbewegingen in verdediging kunnen toepassen.
- Verdedigingsvaardigheden in 2-tegen-2 op verschillende posities, met of zonder pivot.
- Verdedigingsvaardigheden ten opzichte van de pivot (rond het blok gaan, samenwerken in 2-tegen-2-situaties, ...).
- Sterke communicatievaardigheden.
- Mobiliteit:
 - o Zich technisch snel kunnen verplaatsen en beschikken over snel voetenwerk.

- Een grote mobiliteit tonen in functie van dynamisch spel.
- Samenwerken met de keeper: blok zetten en de shotmogelijkheden van de aanvaller verkleinen in verschillende shotsituaties, ...
- Anticiperen op het teruglopen.

Conclusie

Als we de belangrijkste competenties binnen aanval en verdediging samenvatten, komen we tot de centrale focus van onze ontwikkelingslijn. Het ontwikkelen van een:

- Flexibele spelers, met een groot aanpassingsvermogen aan verschillende situaties en een grote variatie in het eigen repertoire.
- Atletisch vermogen, met een minimaal vermogen om de handbalcompetenties uit te voeren zonder blessures en een maximaal vermogen om prestaties te kunnen leveren.

Natuurlijk verwachten we niet dat iedereen een topspeler wil worden. We willen wel aan iedere speler een goede en kwalitatieve opleiding bieden.

Vanuit deze visie spreken we dan ook van drie ontwikkelingslijnen binnen ons sportmodel.

Belangrijke waarden ontwikkelingslijn

Positief coachen

Positief coachen stimuleert het zelfvertrouwen en het geloof in het eigen kunnen. Een belangrijke basis hierbij is coachen met de M-factor, gebaseerd op de zelfdeterminatietheorie.

De M-factor vertrekt vanuit drie psychologische basisbehoeften:

- Autonomie: jezelf mogen zijn, kunnen meedenken en inspraak of keuzevrijheid krijgen.
- Binding: een warme en positieve relatie met medespelers, trainer en club.
- Competentie: het gevoel iets goed te kunnen, succes kunnen ervaren en positieve feedback krijgen.

Het inspelen op deze drie basisbehoeften heeft een belangrijke invloed op de motivatie en ontwikkeling van jeugdsporters.

Winnen is niet belangrijk, willen winnen wel!

Binnen de opleiding staat de individuele ontwikkeling op lange termijn centraal. Het wedstrijdresultaat op korte termijn is daarbij ondergeschikt aan het leerproces en de ontwikkeling van de speler.

Dat betekent niet dat winnen onbelangrijk is. De speler moet willen winnen op het veld, maar de coach moet vooral coachen in functie van de opleiding en ontwikkeling, en niet in functie van het wedstrijdresultaat.

Dit vertaalt zich onder andere in:

- Iedere speler laten spelen.
- Positieve variabiliteit stimuleren.
- Coachen op wat getraind is en niet enkel op het wedstrijdresultaat.
- Geen individuele mandekking toepassen op de beste speler van de tegenstander. Een ploeg mag uiteraard wel als geheel voor een offensieve verdediging kiezen.
- Bij een offensieve verdediging niet opgeven wanneer het in het begin moeilijk loopt. Het vraagt tijd, maar kan op lange termijn veel opleveren.
- Ook bij U12 streven naar spelen zonder scorebord, zodat het wedstrijdresultaat minder centraal staat.
- Ploegen kunnen worden ingedeeld op basis van sterkte, zonder het wedstrijdresultaat centraal te stellen. Dit kan bovendien zorgen voor minder druk op trainers en scheidsrechters en bijdragen aan een sportievere omgeving voor spelers en publiek.

Op die manier blijft de focus liggen op waar het binnen een jeugdopleiding in de eerste plaats om draait: spelers beter maken en hen op lange termijn ontwikkelen.

Hou rekening met de individuele groei van elke speler

Als trainer ben je de trainer en coach van elk kind. Iedere speler groeit en ontwikkelt zich op zijn eigen tempo. Binnen heterogene groepen heeft elke speler eigen kwaliteiten, aandachtspunten en noden. Daarom is differentiatie belangrijk.

Geef niet alleen aandacht aan de sterkere spelers, maar ook aan spelers die op dat moment minder sterk zijn. Iedere speler is nodig om samen te kunnen spelen en kan zich op termijn verder ontwikkelen, zowel als speler als in een andere rol binnen het handbal, bijvoorbeeld als scheidsrechter, bestuurder of trainer.

Aandacht voor de groei van grotere spelers

Grotere spelers hebben tijdens bepaalde groeifases specifieke aandacht nodig. Ze kunnen tijdelijk meer moeite hebben met hun lichaam, waardoor ze bijvoorbeeld trager worden, coördinatieproblemen ervaren, technisch minder sterk zijn of minder belastbaar zijn. Dit kan een negatieve invloed hebben op hun motivatie.

Tegelijkertijd hebben deze spelers een belangrijk voordeel: hun lengte. Daarom is extra aandacht nodig voor onder andere snel voetenwerk, coördinatie, loopscholing en blessurepreventie. Laat hen ook posities spelen waar veel beweging vereist is en stimuleer hen om te blijven bewegen.

Vroegmature en laatmature spelers

Ook het verschil tussen vroegmature en laatmature spelers is belangrijk. Vroegmature spelers vallen vaak sneller op en krijgen daardoor vaker spelbepalende posities, meer speelgelegenheid en meer kansen om zich te ontwikkelen.

Laatmature spelers kunnen op termijn echter even goed, of zelfs beter, worden. Het is daarom belangrijk om ook hen voldoende te laten spelen en ontwikkelingskansen te geven.

Positieve variabiliteit is hierbij belangrijk, zodat spelers verschillende ervaringen kunnen opdoen en hun ontwikkeling niet te vroeg wordt beperkt door hun huidige fysieke of maturiteitsniveau.

Geen spelerswissel aanval – verdediging in de jeugdopleiding

Binnen de jeugdopleiding zijn we geen voorstander van een vaste spelerswissel tussen aanval en verdediging. Een dergelijke specialisatie kan leiden tot een te eenzijdige ontwikkeling van spelers.

Jeugdspelers moeten de kans krijgen om zich zowel aanvallend als verdedigend te ontwikkelen. Daarnaast is het belangrijk dat ze leren omgaan met de tegenaanval.

Door spelers zowel in aanval als verdediging te laten spelen, ontwikkelen ze een breder en veelzijdiger handbalprofiel.

Positieve variabiliteit

Binnen de opleiding streven we naar een evolutie naar positie specifiek spel op meerdere posities naar positie specialisatie. Spelers krijgen de kans om verschillende posities te ervaren en zich op meerdere posities te ontwikkelen, alvorens er meer sprake is van positie specialisatie.

Daarbij werken we vanuit de Whole-Part-Whole-methode. We vertrekken steeds vanuit een spelsituatie en brengen van daaruit de nodige techniek aan. Op die manier krijgen

spelers meer inzicht in waar en wanneer ze een bepaalde techniek kunnen toepassen. Technieken worden zo niet ervaren als losse oefeningen, maar als een zinvol onderdeel van het spel. Het uitvoeren van een techniek is geen doel op zich, maar een middel om te kunnen spelen. Daarom bieden we zoveel mogelijk spel nabije leersituaties aan. Een aanvallende activiteit kan bijvoorbeeld zoveel mogelijk worden aangeleerd in combinatie met een ondersteunende verdedigende vaardigheid.

De speler leert daarbij ook zelf nadenken op het terrein, zelf oplossingen zoeken en keuzes maken. Zo wordt creativiteit gestimuleerd en leert de speler situaties herkennen en daarop reageren.

Een voorbeeld hiervan is het aantal stappen voor een worp: heb ik tijd om drie stappen te zetten of moet ik snel afwerken op de eerste steun? Of bij een pass naar de pivot: kies ik voor een gewone pass of een botspass? De keuze hangt af van de situatie en van wat de verdediging toelaat.

Op deze manier leren spelers niet alleen welke techniek ze moeten uitvoeren, maar vooral wanneer en waarom ze deze techniek moeten gebruiken.