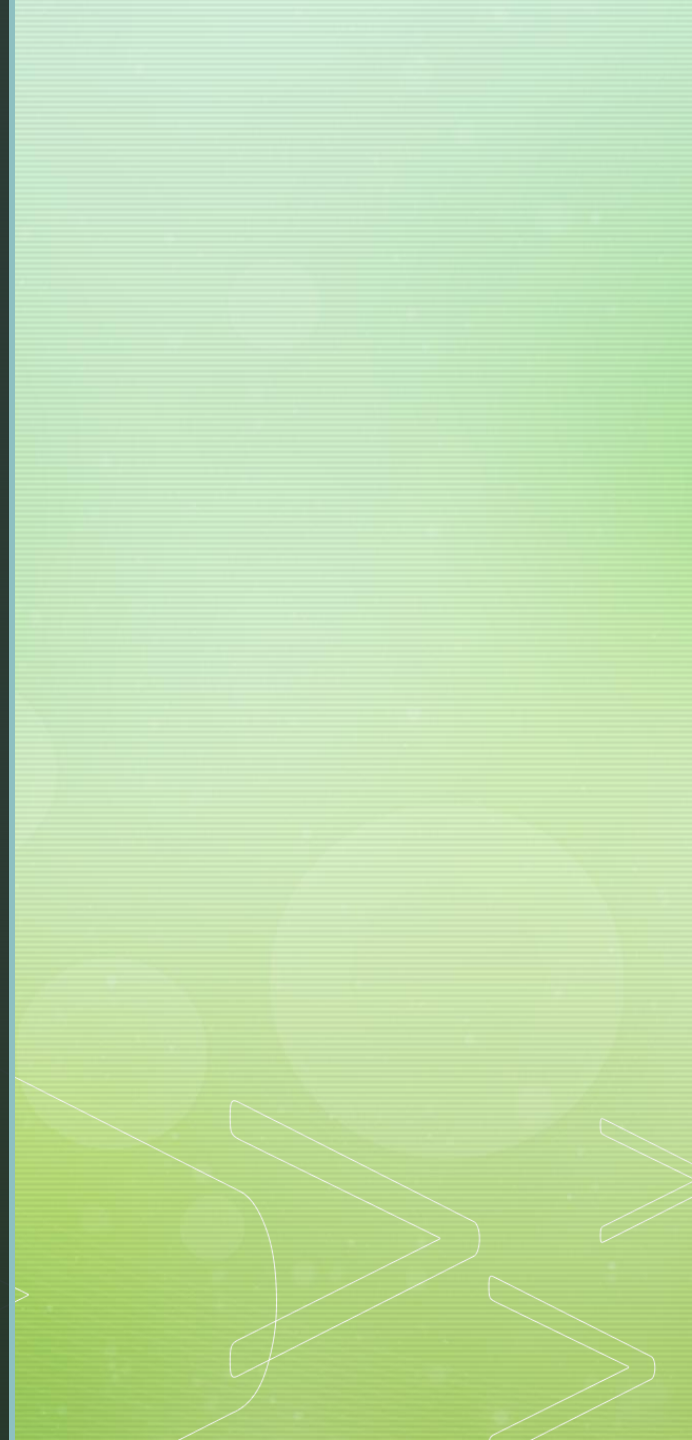




# Flanders Handballacademy

gevestigd in Antwerpen



# Project




vzw Handbalhaven



Internaat De Spits



## vzw Handbalhaven

- 3 Antwerpse clubs zijn vertegenwoordigd door Giannoula Tsakitzidis, Sander Gebruers en Alex Jacobs
- Paramedische ondersteuning
- Organisatie workshops
- .....  Financiële/logistieke ondersteuning van de Handbalacademie via het Topsportfonds van de Stad Antwerpen

# Team

Trainer en coördinator :  
**Kevin Jacobs**

Welzijnscoach:  
**Natasja Bekker-Kivit**

Fysieke coach:  
**Sten Dielen**



# Team

Kinesist:  
**Elliot Doms**



Keeper coach:  
**Arthur Vanhove**



Extra handbalcoach:  
**Joeri Vandevoorde**



+ Sportpsycholoog en  
diëtist

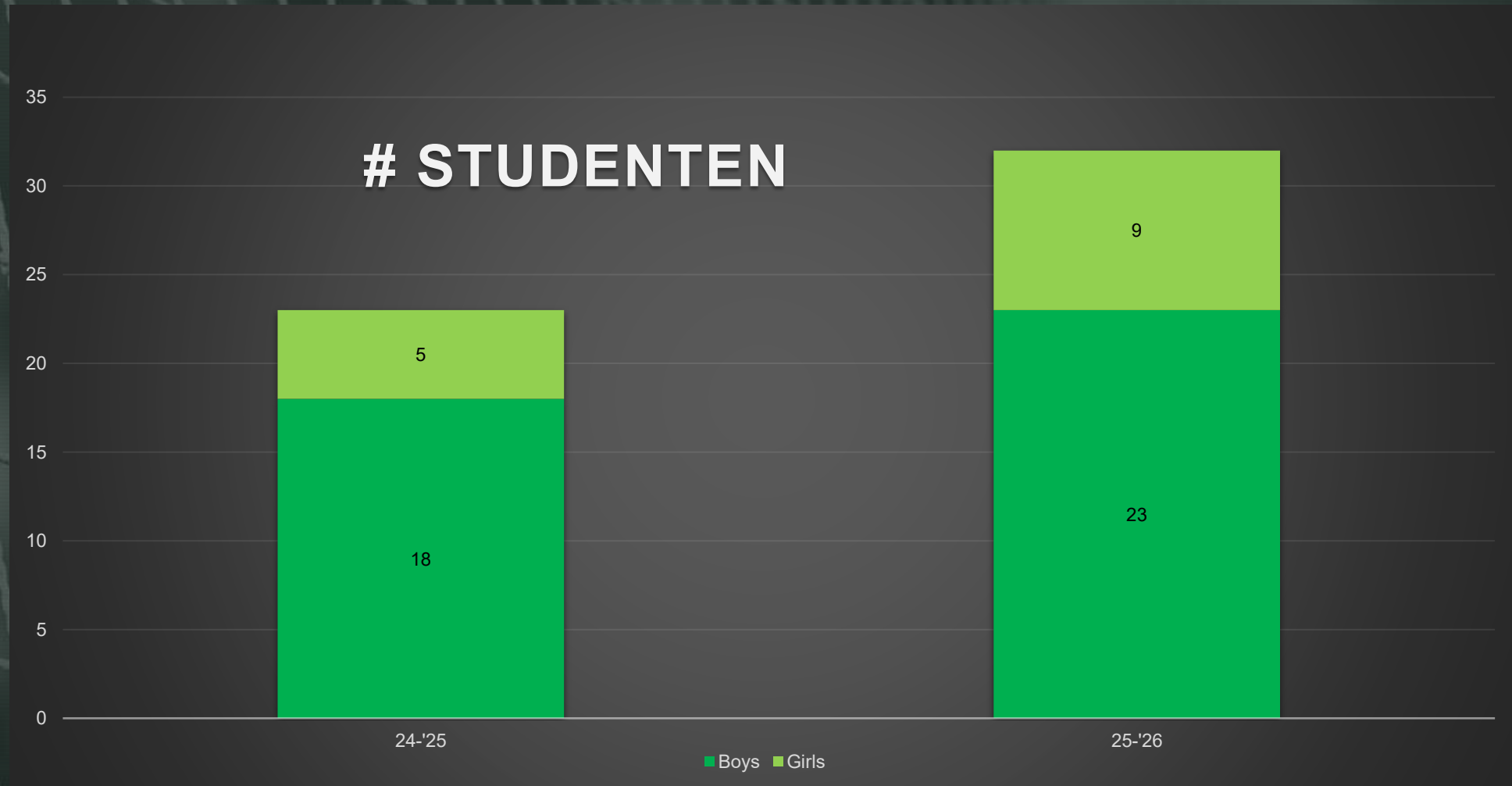


# Principes

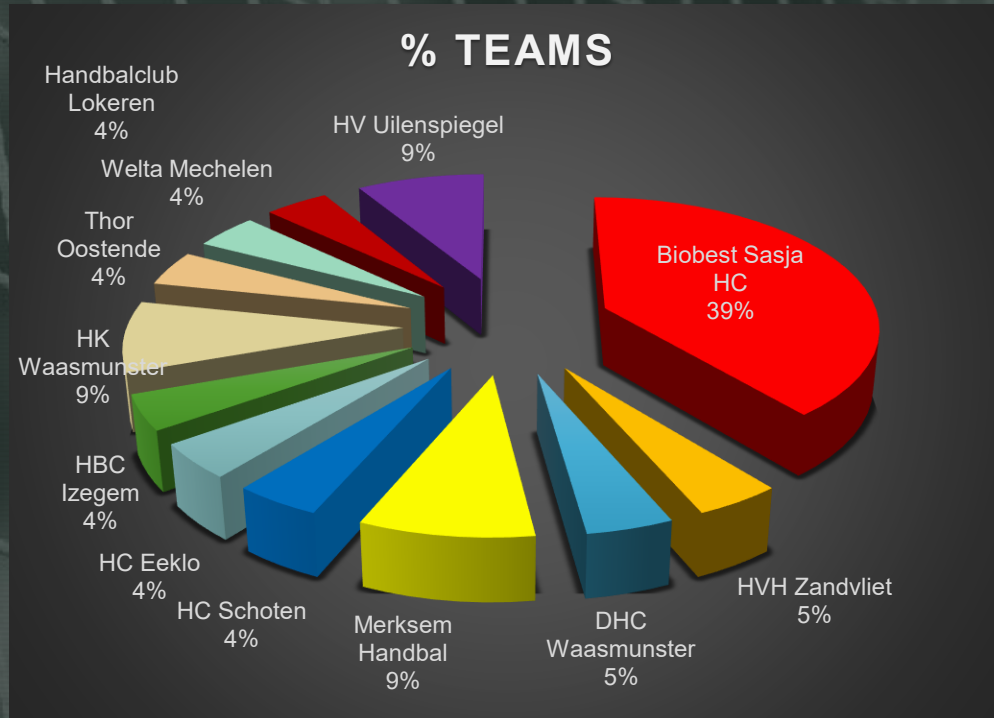
- Studie en handbal combineren
- 2 extra handbaltrainingen + 1 Fysieke training
- 3 leeftijdsgroepen
  - ↳ 12j/13j (7)
  - ↳ 14j (9)
  - ↳ 15j/16j (16)
- Spelers op internaat krijgen een extra handbaltraining
- HUB training op woensdag met AVB
- Lokale spelers volgen clubtrainingen als ze kunnen
- Geen selectiecriteria op dit moment



# Deelnemers

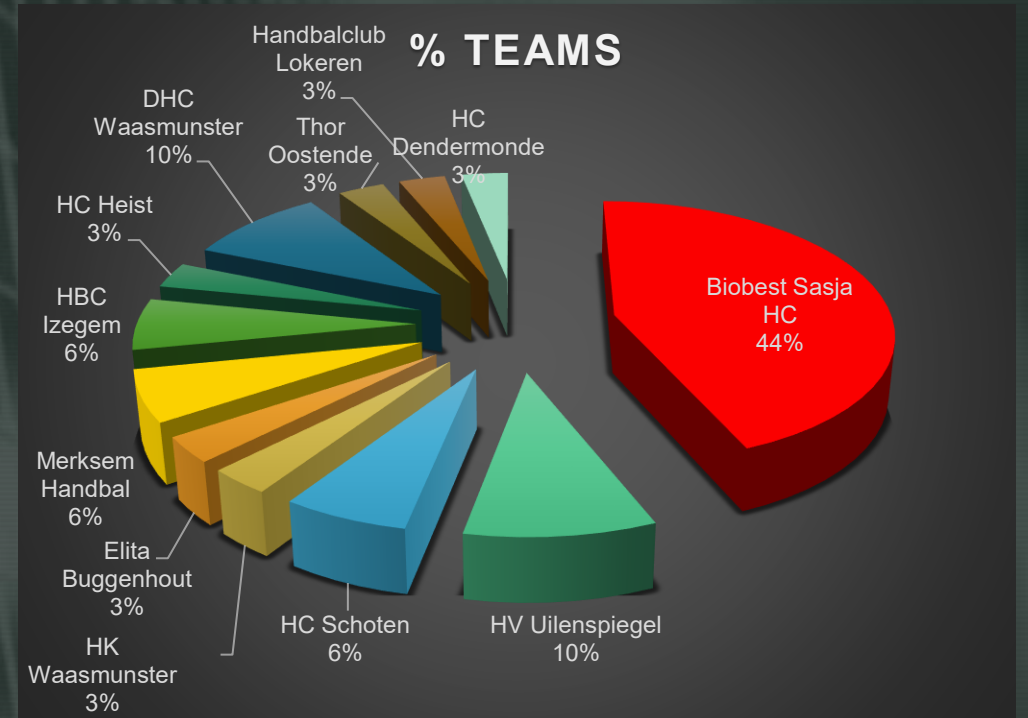


# Clubs



'24-'25

↳ 12 Clubs



'25-'26

↳ 12 Clubs

↳ Sommigen hebben voor hun ontwikkeling de stap gemaakt naar een hoger spelende club

# Weekplanning

Weekschema Academie:					
Uur	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag
8u25-9u15					Training Academie (1ste/2de jaar)
9u15-10u05					
Pauze					
10u20-11u10					
11u10-12u00			Training Academie (3de jaar)		
Middagpauze					
13u00-13u50			HUB U16 (14u-17u) HUB U14 (14u30-16u30)	Training Academie (3de jaar)	
13u50-14u40					
Pauze					
14u55-15u45	Training Academie 4de/5de jaar	Kracht (3de jaar)	Training Academie 4de/5de jaar		Training Academie (1ste/2de jaar)
15u45-16u35					
Naschoolse trainingen					
16:30		Kracht (1ste/2de jaar)	Kracht 4de/5de jaar		Baltraining internen
17:00					
17:30					
18:00					
18:30					
19:00					
19:30					

# Uurrooster (jongste groep)

Persoonlijk Weekschema:							
Uur	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	
8u25-9u15	TO	Exploratie	Frans	Nederlands	Training Academie	W e d s t r i j d	
9u15-10u05	TO	Exploratie	Nederlands	Wiskunde			
Pauze							
10u20-11u10	Engels	Frans	Natuurwetenschappen	Frans	Natuurwetenschappen		
11u10-12u00	Engels	Aardrijkskunde	Wiskunde	Geschiedenis	Wiskunde		
Middagpauze							
13u00-13u50	Nederlands	Nederlands	HUB 14u30-16u30	Sporttheorie	Sporttheorie		
13u50-14u40	Wiskunde	Geschiedenis		Sporttheorie	Mentor		
Pauze							
14u55-15u45	LO	STUDIE	Kalender HUB 14	Training Academie	LBV		
15u45-16u35	LO	STUDIE		LBV			
Naschoolse trainingen							
16:30	Training Club	Kracht	Training Club	Training Club			
17:00							
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
1x in de maand geen dubbele training met HUB							

# Uurrooster (oudste groep)

Persoonlijk Weekschema:								
Uur	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag	
8u25-9u15	Nederlands	Engels	Biologie			W e d s t r i j d		
9u15-10u05	Wiskunde	Geschiedenis	Wiskunde	Chemie	Geschiedenis			
Pauze								
10u20-11u10	Frans	LBV	Aardrijkskunde	Biologie	Wiskunde			
11u10-12u00	Chemie	LBV	Sportwetenschappen	Fysica	Nederlands			
Middagpauze								
13u00-13u50	Fysica	Wiskunde		Nederlands	Frans			
13u50-14u40	Engels	Nederlands		Frans	Engels			
Pauze								
14u55-15u45	Training Academie	Training Academie	HUB 15u-17u	ICT/ARTO	Atletiek/GyM			
15u45-16u35				Mentor	Atletiek/GyM			
Naschoolse trainingen								
17:00	Training Club	Kracht			Training Club			
17:30								
18:00								
18:30								
19:00								
19:30								
20:00								
20:30								
21:00								

## ► School



Het Gymnasium

- Alle leerlingen krijgen een normaal les programma (30u les + 4u handbal)
- 1<sup>ste</sup> graad A-stroom (Sport)

[Lessentabellen 1ste graad](#)

- 2<sup>de</sup> en 3<sup>de</sup> graad
  - Sport/Sportbegeleiding (dubbele finaliteit)
  - Sportwetenschappen (doorstroomfinaliteit)

[Lessentabellen 2de graad](#)

[Lessentabellen 3de graad](#)

Opendeurdag !!!!  
14 Maart 2026



## ► Inschrijvingen

### ▪ 1ste middelbaar

- Via 'meld je aan' (tussen 31 maart en 24 april 2026)
- Inwoners Antwerpen:
  - zetten Het Gymnasium op 1 op hun lijst + 2 à 3 andere scholen
- Inwoners buiten Antwerpen:
  - melden zich aan via het meld je aan systeem van Antwerpen enkel voor Het Gymnasium
  - melden zich aan via lokaal 'meld je aan' systeem voor 2 à 3 andere scholen

### ▪ 2de, 3de, 4de, 5de en 6de middelbaar

- Open inschrijvingen op maandag 27 april tussen 17u-21u (uren onder voorbehoud)



**Best op tijd komen**

## ▶ Inschrijvingen

### Online inschrijvingsformulier

- Algemene info
- Clubinfo
- Motivatiebrief

**+ Intake gesprek**



▶ **Internaat**

Internaat de Spits

Contactpersoon

Bjorn Vanhoudt

[beheerder@de-spits.be](mailto:beheerder@de-spits.be)

0486/257857

# Planning

- Stage Pelt
  - 16/2-19/2
- Buitenlandse trainers
  - Emil 'Milo' Martinovic
    - S&C coach Noorwegen (Larvik)
  - Gonzalo Tajuelo
    - Jeugdcoördinator en coach HC Elbflorenz-Dresden
- Toernooi Pinksterweekend



# Toekomst

- Erasmus + project
  - ↳ Buitenlandse stages voor de leerlingen in schoolvakanties
  - ↳ Aanbieden van lessen Duits
  - ↳ Uitwisseling van trainers en ervaringen
- Uitnodigen van buitenlandse trainers
- Verdere ontwikkeling medische opvolging

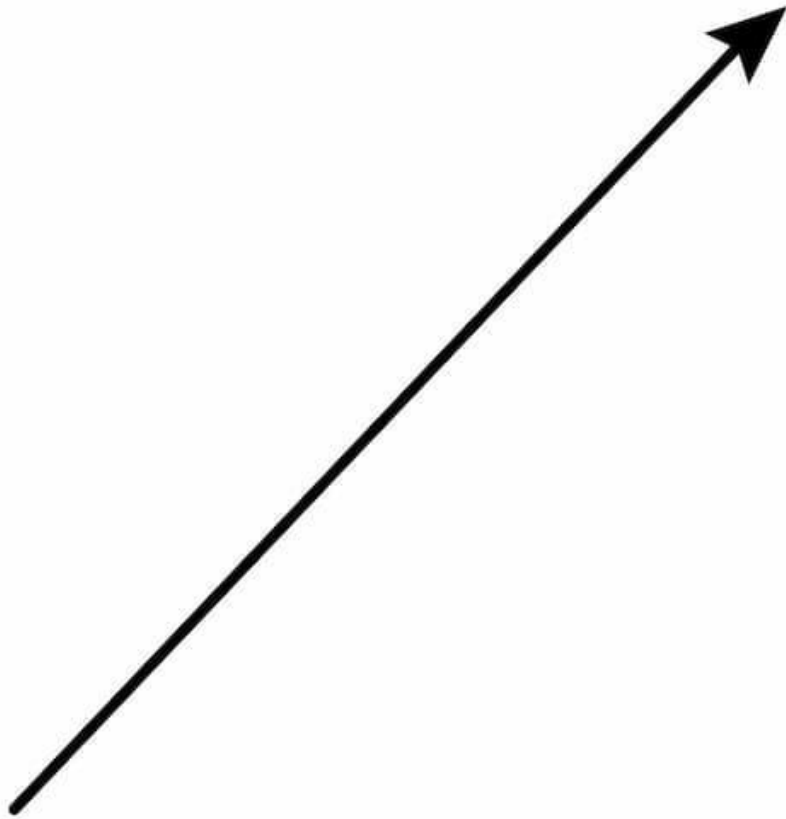


# Bijdrage

- €400/schooljaar (Nieuwe leerlingen)
  - Kledijpakket Erima (winkelwaarde +/- 200 euro)
  - Deelname aan de hubtrainingen (woensdag namiddag) en toernooien (indien geselecteerd).
  - Deelname aan de interne training
  - Gratis toegang (2x/seizoen) voor de thuiswedstrijden van de Red Wolves/Black Arrows (wedstrijden naar keuze)
  - Korting van 20% op het VHV talentenkamp en de VHV handbalkampen (zomer)
- €250/schooljaar (leerlingen die reeds op school zaten)

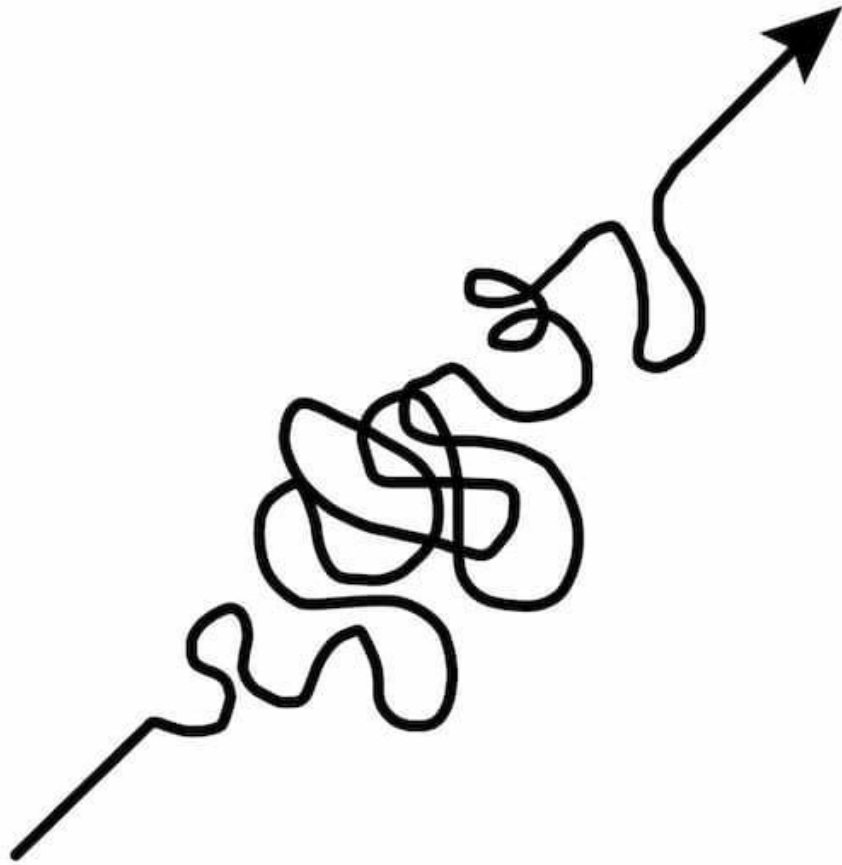
- ▶ Voor verdere vragen of contact mag u altijd een mailtje sturen naar [kevin.jacobs@handbal.be](mailto:kevin.jacobs@handbal.be)

SUCCESS



what people think  
it looks like

SUCCESS



what it really  
looks like

**“HARD WORK BEATS  
TALENT WHEN TALENT  
DOESN'T WORK HARD”**

**-TIM NOTKE**