

Handbal X-tra



Flanders Handball
Academy

Kevin Jacobs:
“**Wij willen via de
Handbalacademie
spelers afleveren in
de hoogste afdeling**”



Toen iets meer dan tien jaar geleden de topsportschool handbal in Hasselt een ministerieel negatief advies kreeg, werd de handbalwereld in rouw gedompeld. De weg die beschouwd werd om meer en betere handballers op te leiden, viel plots weg. Verbolgenheid, onbegrip, betogingen om die mening te herzien... Het leverde geen positief resultaat op.

Maar zie, de Handbalacademie werd opgericht door de Vlaamse Handbalvereniging, die na een kandidatuurprocedure koos voor een samenwerking met drie Antwerpse clubs. Anderhalf jaar geleden kreeg dit vorm met de uitbouw van een academie op de Antwerpse Linkeroever, gekoppeld aan een internaat bij de Zeevaartschool. Het project kadert binnen het EHF Masterplan, dat in België wordt uitgerold via de Koninklijke Belgische Handbalbond. Kevin Jacobs maakte de overstap vanuit Wilrijk. Het leerlingenaantal steeg ondertussen van 22 naar 32.

Was het de bedoeling om de vroegere topsportschool handbal te vervangen?

Kevin Jacobs: “Het is de bedoeling om het handbal als topsportgegeven opnieuw onder de aandacht te brengen. Wie naar de Handbalacademie komt, krijgt sowieso extra-trainingen buiten de clubtrainingen en daardoor zou het niveau van de spelers/speelsters moeten stijgen. Al zal het duidelijk zijn dat zoiets een aantal jaren tijd vergt.

Het is onze bedoeling om leerlingen af te leveren, die mee kunnen op het niveau van ploegen uit onze hoogste afdeling. En zit er meer in, dan zien we dat wel.”

Het is ook zo, dat de leerlingen naast de specifieke trainingen ook een aantal uren les krijgen.

“Absoluut. Als ze de lessen met succes doorlopen, dan halen ze ook hun diploma van middelbaar onderwijs. Ik heb ik de topsportschool in Wilrijk ervaren dat die combinatie best kan. Kijk maar naar zwemster Roos Van Otterdijk, die ik nog in de klas had en die toch internationaal doorbreekt. Natuurlijk is het iets moeilijker in een groepssport zoals het handbal. Wij hebben ook iets minder faciliteiten omdat onze federatie dus geen topsportstatuut heeft. Dat moet één van de uitdagingen zijn voor de komende jaren.”

Hoe zit een lessenrooster dan in mekaar bij jullie?

“In alle richtingen wordt er 32 uur les gegeven. Bij ons krijgen ze tijdens de uren LO dus twee uren handbal en daar komen nog eens twee uren handbal bovenop. Dus hebben ze eigenlijk 34 uren. Ik ben de enige trainer met een full-time uurrooster.”

Maar je krijgt daar wel de steun van een hele reeks medewerkers.

“Klopt. Maar dat is nog in volle ontwikkeling. Zo voorzien wij een tweede trainer, die alleen extra-trainingen geeft aan de internen. We hebben ook een keeperstrainer, die één maal per maand voor specialisatie zorgt. Buiten het lessenpakket krijgen de leerlingen ook 1x per week een krachttraining van 1,5u.



Onze diëtiste geeft in januari een ‘workshop’ om de leerlingen wegwijs te maken in wat ze wél en beter niet eten. Het gaat dus om sportspecifieke raadgevingen en hulp bij mogelijke problemen.

In januari komt er ook een sportpsycholoog om te praten over hetgeen een topsportschool inhoudt. Bij een welzijnscoach kunnen leerlingen terecht die b.v. mindere motivatie of probleempjes hebben bij het schoolwerk. Sander Gebruers zorgt voor de communicatie naar buitenuit. En het internaat is dan weer een goede voorbereiding op iets meer zelfstandig leven voor leerlingen die meestal uit een vrij comfortabele thuis komen.”

Worden de kandidaat-leerlingen vooraf gescreeend?

“Dat gebeurt voorlopig nog niet. Maar dat zal in de toekomst zeker nog gebeuren om te vermijden dat we een té uiteenlopend niveau aan leerlingen krijgen. We moeten daarin zeker een juiste balans trachten te bewaren.”



Wordt er gestreefd naar een ploeg met louter spelers uit de Handbalacademie?

“Hoegenaamd niet. De leerlingen blijven spelen bij hun club van origine. Soms ervaren we wel een tekort aan wedstrijden, maar daar zijn de HUB-toernooien een goede waardemeter voor onze leerlingen. Handbal blijft natuurlijk een ploegsport, waarin we een ontwikkeling willen zien. Nu gebeurt alles nog een beetje te veel met de bedoeling individueel beter te worden. We kunnen voorlopig onderling slechts spelen met ploegjes van vijf tegen vijf, waarin dan nog twee doelmannen begrepen zijn. Anderzijds stellen we vast dat bij de U16-ploeg van de HUB er tien tot twaalf op dertig bijlopen, die uit de Handbalacademie komen.”

Ben je tevreden met de overstap die je maakte en wat zijn nog de plannen voor de toekomst?

“Ik ben heel tevreden met de overstap die ik gemaakt heb. Er mogen nog meer leerlingen naar Antwerpen komen uit de andere provincies, zoalng ze maar ‘goesting’ hebben om iets bij te leren en ze verder willen ontwikkelen. Naast de uitdaging van een topsportstatuut en een nog betere screening, denken wij er wel aan om in de toekomst internationaal te gaan en b.v. samen te werken met een club uit Duitsland, waardoor we gezamenlijke stages zouden kunnen organiseren.

Maar intussen ben ik opgetogen over de samenwerking binnen Handbalhaven, de vzw met vertegenwoordigers van Sasja, Olse Merksem en Uilenspiegel. Zoiets was tien jaar geleden zo goed als onmogelijk.”

Alois Vanheste:
““Ik wil in de
nationale ploeg
geraken””



Anderhalf jaar geleden kwam hij uit de kuststreek afgezakt naar de Handbalacademie in Antwerpen. Een hele stap en aanvankelijk een beetje aanpassen aan het internaatstatuut voor deze mondige West-Vlaming. Maar hij prijst zich gelukkig dat hij de stap gezet heeft. “Ze verstaan me hier meestal wel en ik ken intussen ook al wel een aantal Antwerpse uitdrukkingen,” grinnikt Alois Vanheste, die als handballer van Thor Middelkerke afkomstig is. “En ik zit hier in een vriendelijke groep.”

“Ik wilde toch veranderen van school en aangezien ik graag handbal speel, kwam deze keuze als geroepen. De aanpassing aan het internaat is intussen geen probleem meer, omdat ik op handbalgebied op anderhalf jaar veel heb bijgeleerd. Vooral op technisch vlak. Per training krijg je hier een doelgericht thema. Van drie keer trainen per week in de club, gaat het hiernaar acht, negen trainingen. Daar zit ook één uur krachtraining bij. Ik doe ook de selectietrainingen mee met Antwerpen, terwijl ik gemakshalve op woensdag ook de trainingen meedoe met Sasja.”

In de Handbalacademie moet hij na dit schooljaar nog twee studie jaren afwerken. En dan? “Eerst alvast nog twee jaren keihard trainen en dan zien we wel waar het eindigt. Misschien ooit wel bij de nationale ploeg geraken? Qua persoonlijkheid ben ik hier ook al gegroeid, maar het verbaast me een beetje dat niet meer streekgenoten naar hier afzakten. De reden? Allicht een gebrek aan ambitie. Maar ik denk niet dat ze jaloers op mij zijn omdat ik deze keuze gemaakt heb.”

Fran Ams: “Studies geneeskunde combineren met handbal”

Fran Ams zit in dezelfde klas als Alois en Kjer, maar ze behoort wel tot de relatief weinige meisjes die er op de Handbalacademie bij zijn. “Dit schooljaar verlieten nog vier meisjes om persoonlijke redenen de school, maar dat heeft weinig invloed op mij, omdat de trainingen toch meestal individueel gericht gebeuren,” weet de jongedame, die bij Schoten is aangesloten, maar haar handbalcarrière begon bij Zandvliet. “Net als Xenia Smits,” grapt ze tussendoor, maar wel met het nodige respect. “Ik heb haar wel gevolgd en vanuit een kleine club begonnen, heeft ze het toch ook internationaal gemaakt. Recent zelfs de finale van het WK met Duitsland!”

Droomt Fran misschien ook van een gelijkaardige handballoopbaan? “Er bestaat nog zoiets als leven buiten de sport en momenteel kijk ik ernaar uit om geneeskunde te studeren. Dat kan wellicht wel samen met handbal spelen, maar ik denk niet dat ik daardoor naar het buitenland kan trekken. Maar hier wordt wel veel gericht getraind dan in de club, waar het technisch aspect ook iets minder hard benadrukt wordt.”

Hoe is zij eigenlijk in de Handbalacademie terecht gekomen? “Ik las er iets over op Instagram en vermits ik al meer dan zes jaar handbal speelde, was het wel mijn ambitie om die sport op een hoger niveau te beoefenen. Als ik internationale wedstrijden bekijk, zoals recent op het WK in Nederland, dan besef ik ook wel dat er nog een lange weg moet afgelegd worden, willen we ons meten met de betere landen. Maar als opbouwer merk ik toch wel dat ik stevig verbeterd ben. Ook de krachtrainingen met muziek vind ik bijzonder leuk en we werken hier met een toffe groep. Hard, maar plezierig.”



Kjer Jacobs: “Mits hard werken misschien wel in het buitenland spelen”

Met grootvader Alex en vader Kevin als meervoudige internationals en als handbalcoaches, lag het voor de hand dat ook Kjer Jacobs in hun voetsporen zou treden. Maar de spelverdeler, midden opbouwer van Sasja voegt daar een bemerking aan toe: “Toen ik zeven jaar was, ging ik zowel handballen als voetballen bij SK Hoboken. Maar het zat blijkbaar in de genen, want als ik opkijk naar hetgeen mijn vader en grootvader bereikt hebben, dan kriebelde het wel om ook als handballer bekend te geraken.”

In de Handbalacademie en daarnaast komt hij aan ongeveer negen tot tien uren handbal, al komt daar in de sportrichting nog wel gymnastiek bij kijken. “Ik besef dat ik nog veel moet bijleren en verbeteren, want ik speel echt wel graag handbal. En mocht de mogelijkheid zich voordoen, dan wil ik mij nog extra verbeteren met spelen in landen als Frankrijk, Duitsland of bij Barcelona, waar ze een beetje spelen in de Belgische stijl en waar het er een beetje meer technisch aan toe gaat.

Inzicht of doorzicht in het spel, dat heb je of dat heb je niet, maar op de Handbalacademie is mijn conditie flink verbeterd, samen met mijn fysieke kwaliteiten. Ik moet nog beter op mijn voeten leren staan, want ik ben niet van de snelsten, en ik moet ook nog meer variatie brengen in mijn shots. Maar dat komt wel.

Het eerste jaar in de academie was wel wat wennen en 's avonds was ik heel moe en dan nog met de fiets naar huis... Maar eigenlijk de beste recuperatie na een training,” lacht hij.

Tekst: Marcel Coppens

Foto's: Sander Gebruers

