

**Jeugdopleiding Handbalvereniging BFC E en F jeugd (u10 en u8)**  
(voor ouders en spelers)

Motto " **Wij maken elkaar goed**" (KIFHandboll)

**Resultaat / Missie**

De jeugdopleiding van HV BFC staat voor plezier in bewegen en samen zich ontwikkelen als sporter en als mens. De capaciteiten en intrinsieke motivatie van het kind zijn het vertrekpunt. Na het doorlopen van de jeugdopleiding (6-11 jaar) zijn spelers allround bewegers( motorisch, coördinatie, ruimte), beheersen ze handbal specifieke onderdelen ( gooien / vangen, beweegpatronen) en maken ze actief onderdeel uit van een team.

Samen creëren we deze leeromgeving ; spelers, trainersstaf en ouders, omdat we ieder kind gunnen zich te ontwikkelen als sporter en als mens.

**Trainingsaanbod:**

U8: 2x per week 1 uur, zaaltraining

U10: 3x per week 1 uur, 2x zaaltraining, 1x buiten ( motorische / coördinatie training)

**a. Uitgangspunten training:**

- Hoge bewegingsintensiteit.
- Trainen in kleine groepen (2-3-4tallen) of individueel. Groepsindelingen worden gemaakt op basis van gelijkwaardigheid. Dit geeft voor alle deelnemers het beste resultaat.
- Oefeningen zijn (meestal) complex: combinatie van motoriek, coördinatie, (handbal)techniek en bewegen in de ruimte.
- Uitdagen, leren en verbeteren zijn de basis van iedere training. Elementen die een belangrijke rol spelen tijdens de training zijn; onderlinge competitie, contact maken en plezier
- Maximaal 8 kinderen per groep op 1/3<sup>e</sup> zaal en een trainer.

**b. Bouwstenen:**

- Veelzijdige motorische vaardigheid /coördinatie scholing
- Handbal specifieke veelzijdigheid ( gooien en vangen, bewegingspatronen)
- Samen spelen en ruimtelijke oriëntatie (1-1, 2-1, 2-2, 3-3) of andere sporten bv. Voetbal, basketbal, hockey.

**b. Trainingsopbouw:**

- Training start met een ontmoeting tussen spelers en trainers ( bij voorkeur voor aanvang training)
- Training is ingedeeld in 4 blokken/ oefeningen van 15 minuten.
- Er zijn 24 oefeningen beschikbaar die alle bouwstenen gebruiken.
- Uitvoeringsvormen van een oefening zijn: spel, techniekoefening of beweegparcours.
- Training wordt afgesloten met een gezamenlijke afsluiting met het team. ( bij voorkeur na het opruimen, na afloop training)

**c. Rol trainer:**

- De trainer heeft inzicht in de ontwikkelpunten van iedere speler
- De trainingen zijn voorbereid voor iedere training
- De trainer kan tijdens een training diverse rollen aannemen: motivator, instructeur, observator, voorbeeldfunctie zijn de meest voorkomende rollen
- De trainer zorgt voor een veilig sportklimaat tijdens de training zowel fysiek als sociaal en spreekt spelers aan op hun gedrag ( positief en negatief)
- Stelt oefeningen bij op individueel en/ of groepsniveau ( ook tijdens een oefening)
- Heeft aandacht voor de ontwikkeling van een team en de rol van iedere speler in het team.

**d. Rol speler**

- De spelers zijn (meestal) intrinsiek gemotiveerd om met plezier samen met zijn team/vriendjes te komen trainen
- Plezier en uitdaging in het licht van ontwikkeling en zich willen verbeteren
- Een speler staat open om nieuwe vaardigheden te leren
- Een speler is fysiek instaat een volledige training uit te voeren.

- Een speler is tijdig aanwezig en klaar om deel te nemen aan training.
  - De spelers houden zich aan de afgesproken gedragsregels.
  - De speler heeft inzicht in zijn ontwikkelpunten en gaat actief aan de slag om deze te verbeteren.
- e. Rol ouder**
- Zorgt ervoor dat kind tijdig aanwezig is op de training
  - Is tijdens de training niet in de sporthal aanwezig (alleen op afspraak) Laatse 5 minuten is toegestaan.
  - Zorgt ervoor dat het kind zoveel mogelijk deelneemt aan de trainingen (en meldt tijdig af)
  - Ondersteunt de begeleidingsstaf in het nakomen van regels en afspraken
  - Stimuleert het kind om actief te bewegen. (Bv skeeleren)
- f. Teamontwikkeling**
- Een team heeft een of meerdere gezamenlijke doelen
  - Het team heeft een aantal rituelen (elkaar begroeten, yell, etc)
  - Wij maken elkaar goed is het motto van ieder team
- g. Afspraken**
- Op tijd aanwezig voor training (10 minuten voor aanvang training trainingsklaar ( kleding, schoenen, toilet, drinkfles, bal.
  - We zorgen voor een veilige sportomgeving. Het dragen van sierraden is niet toegestaan. Nagels kort geknipt. Brildragers spelen met een sportbril van kunststof.
  - Spelers/speelsters met lange haren moeten de haren in een staart of staartjes doen. Haarbanden, hetzij van plastic hetzij van metaal, mogen tijdens de trainingen en wedstrijden NIET gedragen worden. Speldjes zijn afgeplakt.
  - Je volgt de aanwijzingen van de trainer op.
  - Het is stil en ballen vast als de trainer of een medespeler praat of iets voordoet.
  - We pesten niet. Gedraag je correct en ga met respect om met je medespelers, trainers, tegenstanders en scheidsrechter
  - Wil / krijg je een time-out, ga je aan de kant zitten.
  - Drinken kan tijdens wisseling van oefening, toiletbezoek vooraf.
  - Na afloop van training stimuleren wij dat iedereen zich gaat douchen (vanaf U10)
  - De sporthal, kleedlokalen en douches laten we schoon achter

## Wedstrijden

- a. Uitgangspunten wedstrijden**
- F jeugd speelt 2 wekelijks een JM8 toernooi in Nederland of België ( 3+1 op klein veld)
  - E jeugd beginners speelt 2 wekelijks een JM10 toernooi in Nederland of België (3+1 op klein veld)
  - E jeugd speelt competitie (5+1 op 30 meter veld) en JM10 toernooien in Nederland en België (3+1 op klein veld)
  - Voor zomervakantie spelen F en E jeugd diverse buitentoernooien
  - Iedereen speelt op alle posities
  - Iedereen speelt evenveel minuten
  - Het maken van acties staat centraal (0,1,2 principe)
  - Man to man verdediging, offensief gericht op veroveren op bal.
  - Omschakeling van aanval naar verdediging en visa versa
  - Handelingssnelheid is hoog
  - Stapsgewijs leren spelregels toe te passen
  - Iedere wedstrijd wordt een teamdoel geformuleerd ( 10 ballen afpakken bv)
  - Iedere speler geeft zichzelf een individuele opdracht voor de wedstrijd
- b. Warming up**
- Bij het omkleden start warming up
  - Korte bespreking
  - Opwarmen op speelse wijze (vast patroon)

- Spelers en coach zoeken elkaar op tijdens warming up. Stimuleren, focus, vertrouwen geven etc.
- c. Rol coach**
- De coach observeert en motiveert het team
  - De coach reageert niet op de scheidsrechter/ spelleider, maar werkt samen
  - De coach geeft spelers individuele aanwijzingen
  - De coach zorgt voor een positief wedstrijdklimaat
  - Geen focus op wedstrijden winnen, maar op ontwikkeling van het team en individu. Een winnersmentaliteit creëren is hier onderdeel van.
- d. Rol speler**
- Speler durft fouten te maken
  - Speler neemt initiatief en is gericht op het maken van acties
  - Speler waardeert zijn medespelers ook als het minder gaat
  - Speler werkt aan zijn ontwikkelingspunt tijdens de wedstrijd en koppelt terug
  - Speler kan fysiek een wedstrijd volledig spelen
  - Speler accepteert de beslissingen van de scheidsrechter
- e. Rol ouder**
- Ruim vooraf afmelden voor een wedstrijd. We spelen met teams met beperkt aantal wisselers om spelers zoveel mogelijk speeltijd te gunnen.
  - Ouders rijden op toerbeurt. Truitjes wassen op toerbeurt
  - Na afloop wedstrijden sluiten we gezamenlijk af in de kantine van de sporthal.
  - Ouders zijn supporter, geen persoonlijke coach van een kind. Er worden geen instructies gegeven vanaf de tribune. Applaudiseren mag natuurlijk wel!
  - Als je met je kind de wedstrijd bespreekt, bekijk deze dan vooral vanuit de bril van het kind. (niet de teamgenoten, scheidsrechter of tegenstander) Vragen die je kunt stellen zijn: wat heb je vandaag goed gedaan, waar was je blij mee, wat zou je volgende keer beter willen doen.
  - We zoeken altijd vrijwilligers. Zou je een actievere bijdrage willen leveren, horen we dat graag en wordt dit zeer gewaardeerd.
- f. Teamontwikkeling**
- Een team heeft een of meerdere gezamenlijke doelen
  - Het team heeft een aantal rituelen (elkaar begroeten, yell, etc)
  - Wij maken elkaar goed is het motto van ieder team
  - Het team gaat samen naar wedstrijden
  - Bij uitwedstrijden zitten kinderen bij elkaar in de auto
  - Het team organiseert een aantal keer per jaar een gezamenlijke activiteit