



TECHNISCHE HANDBAL PLAN

Handbalvereniging VRONE

2021-2026

*“VRONE HANDBAL
bestendigen en verstevigen”*

Doel

Het Technisch Handbal Plan van de Technische Commissie van de Handbalvereniging VRONE heeft tot doel de ontwikkeling van het handbal binnen Vrone de komende jaren richting te geven.

Missie

De vereniging wil zoveel mogelijk mensen op een niveau dat bij hen past plezier laten beleven in het beoefenen van de handbalsport.

Visie

VRONE is een handbalvereniging die inzet op de ontwikkeling van een prestatietak vanuit een volwaardige breedtesporttak. De teams van zowel prestatie- als breedtesporttak spelen structureel op hoog niveau.



Inhoud

Inhoud	2
1 Inleiding	3
2 Doelstellingen.....	4
3 Spel- en trainingsvisie.....	5
4 11 Kernwaarden	9
5 Basis termen	10
6 Prestatiehandbal	12
7 Technische commissie.....	17
8 Trainingen.....	18
9 Teams	23
10 Scheidsrechters.....	25



1 Inleiding

Het Technisch Handbal Plan (THP) 2021-2026 is de basis van het beleid dat de Technische Commissie van HV Vrone komende periode zal voeren en de dagelijkse activiteiten van trainers en coaches. In dit plan wordt een beeld geschetst van de gewenste technische organisatie en op welke manier wij naar deze organisatie toe gaan.

Dit plan vervangt het Technisch beleidsplan Jeugd 2017-2021, alle uitgangspunten uit het Technisch beleidsplan Jeugd zijn overgenomen in het THP. Met gepaste trots is geconstateerd dat het merendeel van de gestelde doelstellingen is gehaald. Voor de tijdstermijn van dit nieuwe plan is gesteld dat we graag willen investeren in opleidingen en faciliteiten alvorens we verder doorgroeien en de prestatiesport verstevigen.

Een belangrijk onderdeel van dit plan is de opgestelde speelstijl. Met deze speelstijl willen we HV VRONE op een herkenbare en attractieve manier laten handballen.

Het hanteren van een speelstijl, die door alle teams en trainers zal moeten worden omarmd, kent twee grote voordelen. Ten eerste ben je als vereniging niet meer afhankelijk van de visie van de individuele trainer/coach voor een team op enig moment, maar hebben trainers en coaches een gezamenlijke visie en doel. Daarnaast maken speelsters en spelers die overgaan naar een nieuwe leeftijdscategorie of een ander team makkelijker de overstap omdat ze niet geconfronteerd worden met een andere speelstijl.

Het plan is niet overal een geheel uitgewerkt plan, maar zal de komende periode verder uitgewerkt moeten worden op diverse onderdelen. Een belangrijke taak hiervoor ligt in de handen van de technische commissie en de (hoofd-) trainers.

Namens de TC,

Caroline Beentjes
Voorzitter TC



2 Doelstellingen

2.1 Meerjarenbeleid 2021 – 2026

Dit plan volgt uit het meerjarenbeleid van het bestuur van de HV Vrone. Dit betekent dat de visie, missie en kernwaarden ook voor de technische commissie richtinggevend zijn:

- De Handbalvereniging Vrone wil zoveel mogelijk mensen op een niveau dat bij hen past plezier laten beleven in het beoefenen van de handbalsport.
- Handbalvereniging Vrone wil een ambitieuze handbalvereniging zijn waar op alle niveaus attractief en creatief handbal wordt gespeeld. Vrone zet in op het bestendigen en verstevigen van de prestatietak vanuit een volwaardige breedtesporttak. Hiertoe zal in de eerstkomende jaren nadruk liggen op het investeren in faciliteiten voor de prestatie en breedtesport, vervolgens het verder doorontwikkelen in grootte en stevigheid van beide takken,
- Handbalvereniging Vrone is een vereniging met sterke wortels in Sint Pancras, maar actief in de regio. De naam VRONE en de clubkleuren groen/zwart worden met trots gedragen en staan synoniem met plezier, prestatie en fair play.
- Handbalvereniging Vrone heeft een gedragscode die invulling geeft aan onze kernwaarden. De kernwaarden van de VRONE zijn ambitieus, bewust en integer.
- Wij bieden handbal aan onze leden volgens de Nederlandse handbalvisie van het NHV

2.2 Doelstellingen

De hoofddoelstellingen van de Technische Commissie zijn:

1. Handbalvereniging Vrone wil de leden handbalfaciliteiten bieden op zowel prestatie- en breedtesport niveau voor zowel de jeugd als senioren categorieën. Het optimaal organiseren van de sport en de sportbegeleiding voor de individuele handballer/ster, waardoor deze zich optimaal kan ontwikkelen.
2. Ondersteuning bieden aan het trainers/coaches voor het opleiden van de actieve handballers/sters op het gebied van basisvaardigheden, technische, tactische, conditionele en mentale aspecten binnen het handbal volgens de NHV spelvisie.

Subdoelstellingen:

- Handbalvereniging Vrone biedt haar jeugdleden een brede ontwikkeling van fysiek, techniek, tactiek en motoriek. Het opleidingsplan zorgt er voor dat elk jeugdlid de vaardigheden krijgt aangereikt die bij zijn leeftijd en ontwikkeling passen. De Technische Commissie volgt hierin de uitgangspunten van het Athletic Skills Model (ASM).
- Het bevorderen van deskundigheid bij het trainers/coaches m.b.t. het leiden en begeleiden van handballers/sters en het team waarin zij spelen.
- Het creëren van een nog sterkere binding van het trainers/coaches om gezamenlijk te werken aan het opleiden van de handballers/sters en het team waarin zij spelen.
- Het verhogen van een positieve uitstraling vanuit de vereniging wat ondersteuning biedt aan het werven van leden, vrijwilligers en sponsors.



3 Spel- en trainingsvisie

3.1 Spelvisie

Wij bieden handbal aan onze leden volgens de Nederlandse handbalvisie van het NHV. Van de trainers en coaches wordt verwacht dat zij zich hieraan conformeren. De kernbegrippen van de spelvisie van Vrone Handbal zijn:

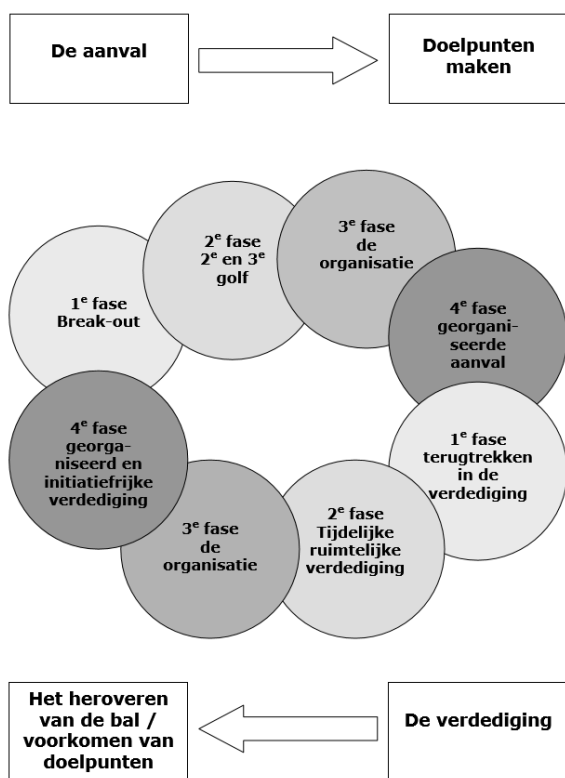
- **Snel,**
- **Dynamisch,**
- **Effectief,**
- **Verrassend.**

Ons handbal is attractief voor toeschouwers, maar vooral leuk en uitdagend voor de spelers op alle niveaus. In de wedstrijd laten de spelers creativiteit en snelheid van handelen zien. Onze spelvisie wordt op alle niveaus, ieder op zijn eigen niveau, uitgevoerd.

Onze trainingen sluiten aan bij de spelvisie. De goede trainbaarheid van de spelvisie maakt dat op ieder niveau trainingen worden aangeboden die de spelers leren snel, dynamisch, effectief en verrassend handbal te spelen.

Wat betekenen deze kernbegrippen in onze spelvisie?

Snel gaat over de snelheid. De pure snelheid van lopen en explosiviteit daarin. Maar zeker zo belangrijk de handelingssnelheid. De reactiesnelheid en het vermogen om te anticiperen op de tegenstander en medespelers. En zowel van de individuele speler als van het gehele team.



Dynamisch is de manier waarop acties worden uitgevoerd. Met vaart, met explosiviteit en grote snelheid! Dus bijvoorbeeld snelle spelhervatting, de snelle middenuit, hoog baltempo, snelle omschakeling tussen verdedigen en aanvallen en andersom.

Met **Effectief** bedoelen wij spelen voor het doelpunt. Het maken van een doelpunt als continue focus op individueel winnen in elke spelsituatie, als ploeg scoren in de aanval en in de verdediging veroveren van de bal. Dit is dus iets heel anders dan het resultaatgericht spelen (het “wij willen iedere wedstrijd winnen”). Effectief is spelen voor succes in iedere handeling, voldoening halen uit kleine acties gedurende de hele wedstrijd.

Verrassend is zorgen dat het spel onverwacht blijft, creatieve combinaties, door snelheid en dynamiek onverwachte situaties creëren.

3.2 Visie op training

Handbalvereniging Vrone biedt haar jeugdleden een brede ontwikkeling van fysiek, techniek, tactiek en motoriek. Het opleidingsplan zorgt ervoor dat elk jeugdlid de vaardigheden krijgt aangereikt die bij zijn leeftijd en ontwikkeling passen.

De Technische Commissie volgt hierin de uitgangspunten van het Athletic Skills Model (ASM).

Voor de allerjongsten een actieve start door spelenderwijs kennis maken met het spelletje. Daarna met vooral plezier bezig zijn met de fundamentele bewegingsvaardigheden, om in de volgende fase met evenveel plezier te trainen aan basis handbalvaardigheden. Kinderen moeten op die leeftijd in beginsel op alle posities ervaring op kunnen doen. Pas vanaf de C-jeugd wordt de training meer doelgericht op verdere ontwikkeling van fysiek, techniek, tactiek en motoriek. Van belang is dat doelstellingen in jeugdopleiding prestatiegericht blijven en niet gericht op resultaten.

Elke leeftijdsklasse moet doorstromen met voldoende vaardigheden. Het opleidingsplan geeft aan op welke wijze fysiek, techniek, tactiek en motoriek bij elke leeftijdscategorie getraind wordt. Ontwikkeling van de spelers wordt door het seizoen heen gevolgd en gestimuleerd.

Iedere leeftijdsklasse kent gecombineerde trainingen waarbij spelers uit alle teams samen trainen en oefeningen met gelijkgestemden kunnen uitvoeren. Een doorlopende lijn is zichtbaar door de trainingen van alle leeftijdsklassen.



Trainers beschikken over die vaardigheden nodig om de trainingen met juiste intentie op het juiste niveau te verzorgen en coaches om de wedstrijden op een goede wijze te begeleiden. Trainers en coaches zijn zich bewust van hun voorkeursstijlen in benadering van de spelers, om bewust de passende stijl in iedere situatie in te zetten.



Athletic Skills Model

Het Athletic Skills Model (ASM) vindt zijn basis zowel in diverse wetenschappelijke bevindingen als in ervaringen vanuit de praktijk. Het ASM gaat over welzijn, gezondheid en talentontwikkeling van kinderen en adolescenten tot volwassen bewegers. Het behelst de zoektocht naar een balans tussen prestatie en gezondheid. Binnen het ASM is het thema aanpassingsvermogen essentieel: niet alleen om het aanpassen te trainen door de introductie van veel variatie, maar ook omdat kinderen daardoor meer plezier hebben en houden in het bewegen. Daarbij gaat het ASM ervan uit dat lichaam en geest één geheel vormen. Fysieke uitdagingen horen bij geestelijke uitdagingen en omgekeerd. Ze zijn in feite onlosmakelijk met elkaar verbonden¹.

Over het ASM zijn hele boeken vol geschreven, dus het is onmogelijk om dit model volledig te beschrijven. Maar we denken dat het wel goed is om de hoofdlijnen te beschrijven.

ASM is gestoeld op drie bouwstenen²:

1. **Afname in het coördinatievermogen van kinderen;** ze bewegen steeds minder, niet in de laatste plaats door de opkomst van het gebruik van mobiele telefoons, tablets, spelcomputers, digitale media etc waarin buitenspelen geen hoofdrol meer heeft. Dit leidt tot een toename in het aantal blessures van sportende kinderen, een grote 'drop out' uit de sport in en rond de pubertijd, maar heeft ook een negatieve invloed op het cognitief functioneren van kinderen.
2. **Een vroege of late specialisatie in sport;** Er is discussie gaande over de vraag of het verstandig is om al op jonge leeftijd één sport te beoefenen of dat het beter is om eerst meerdere sporten te beoefenen en pas op latere leeftijd op één of twee hoofdsporten te kiezen. Olympische topsporters blijken vaak op jongere leeftijd diverse sportervaringen te hebben opgedaan. Het ASM kiest daarom voor een vroege betrokkenheid bij de toekomstige hoofdsport(en) met daarnaast het opdoen van zoveel mogelijk beweegervaringen uit andere sporten.

¹ Bron: Website www.sportsmedia.nl/coaching-en-officials/athletic-skills-model/

² Bron: Website www.athleticskillsmodel.nl



3. **Wetenschappelijke bevindingen ten aanzien van motorisch leren;** In het ASM model zijn verschillende nieuwe inzichten uit onderzoek naar motorisch leren van de laatste 20 jaar verwerkt. Hiermee wordt de kwaliteit van een training verhoogd en een optimale bewegingservaring voor het motorisch leerproces bewerkstelligd.



4 11 Kernwaarden

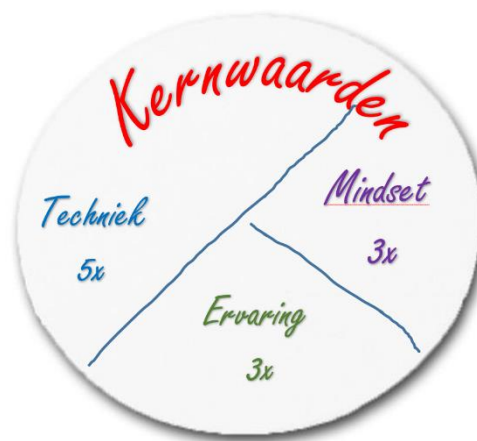
Op basis van de NHV spelvisie heeft de Technische Commissie de 11 kernwaarden bepaald, die leidend zijn voor spel en training. Deze kernwaarden staan aan de basis van de spelopvattingen, oefeningen, systemen etc.

4.1 Mindset

1. **Verdedigen is aanvallend denken**
dit heeft gevolgen voorspelvormen, mindset, balwegen en bewegen in tijd en ruimte
2. **Eigen afsluiting gaat voor afspelen**
beste dreiging is het creëren van eigen kansen waarbij de 2de optie afspelen mogelijk is
3. **De keeper** heeft de intentie om met zijn lichaam **achter de bal** te komen, de **speler** moet zijn lichaam **tussen aanvaller en doel** krijgen.

4.2 Beweging

4. **Bewegingsonderwijs met ASM**
Athletic Skills Model
5. **Vangen werpen**
Schot variatie, schouder optimaal mobiliseren
pronatie en strekworp zijn de belangrijkste daarna sprongschot en onderhands
6. **0 pas bij bal ontvangst**
Stilzetten verdediger en voor de aanvaller een goed moment om denken in doen om te zetten
7. **Voetenstand richting doel houden**
Gevolgen voor onderste en bovenste extremiteit
8. **Het in de benen hangen**
Zorgt ervoor dat meerdere loopwegen openblijven, kracht en snelheid, gemaakt kan worden en zintuigelijk waarnemen optimaal gebruikt kan worden.



4.3 Ervaring

9. **Bewegen in tijd en ruimte**
Dynamiek, timing, snelheid, overzicht
10. **Geef tegenstander de tijd om fouten te maken.**
Dynamiek verschillen, durf te wachten, rust in spel en beslissing
11. **Dingen gedaan krijgen door plezier**
Bv trainings/sport klimaat, de gun factor afdwingen, tegenstander scheidsrechter, etc.

5 Basis termen

Verdedigers hebben een nummer



Aanvallers: hoek, mid, opbouw, cirkelloper



1^{ste} en 2^{de} lijns spelers

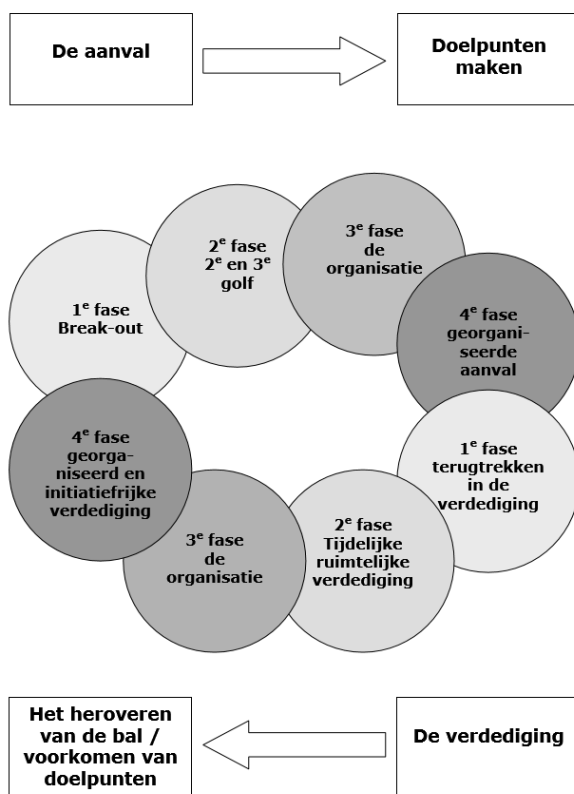


Overgaan en wissel

Overgaan = een aanval waarbij iemand overgaat van de 1st of 2^{de} lijn

Wissel = een aanval waarbij met bal van positie/zone wordt gewisseld

4 fasen aanvallen





6 Prestatiehandbal

6.1 Doelstellingen

6.1.1 Missie prestatie handbal

Handbalvereniging Vrone wil zich verder gaan profileren als prestatievereniging, in het seizoen 2020-2021 zijn 5 teams gestart met prestatiehandbal gestart.

6.1.2 Visie prestatie handbal

De vereniging heeft de ambitie om blijvend prestatiehandbal te kunnen spelen. In de jeugdcategorieën streven wij naar een brede basis die steunt op de breedtesport en willen wij dat onze vereniging aantrekkelijk is voor speelsters en spelers uit de gehele regio HAL (Heerhugowaard, Alkmaar en Langedijk) en omstreken. Wij willen optimale faciliteiten voor opleiding en training bieden. Vanaf de C(1)-jeugd wordt er een daadwerkelijk selectiebeleid toegepast. De beste, meeste getalenteerde en best gemotiveerde speelsters en spelers worden geselecteerd voor de prestatieteams die uitkomen, in minimaal, de landelijke Top Klasse-divisie. Daarnaast heeft de prestatie afdeling voldoende aandacht en verantwoording voor de breedtesport.

6.1.3 Ambitie prestatie handbal

HV Vrone wil een "satelliet club" zijn voor de omgeving en over een goede opleiding beschikken binnen handbal Nederland. Wil je de stap naar de top zetten, is Vrone daarvoor een ideale club.

6.1.4 Vooruitkijken

Binnen de handbalvereniging Vrone staan de "prestatiesport-stroom" en de "breedtesport-stroom" naast elkaar, maar moeten elkaar ook versterken. De prestatie leert van en wordt gevoed door de breedtesport en de breedtesport wordt op haar beurt weer ondersteund door de prestatiesport.

6.1.5 Doelstellingen

- Senioren: Vrone HS1 handhaven in eerste divisie en Vrone DS1 uitkomen in 2e divisie
- A-junioren: Vrone DA 1 uitkomen in de jeugddivisie en Vrone HA1 in jeugddivisie
- B-junioren: Vrone DB1 uitkomen in de jeugddivisie en Vrone HB1 in hoogste klasse breedtesport
- C-junioren: Vrone DC1 uitkomen in de jeugddivisie
- Vrone D1 maken voorzichtige selectie en uitkomen op het hoogst haalbare niveau

Daar waar meer mogelijk is, zoals bijvoorbeeld voor DS1, mag bovenstaande doelstelling ze niet tegenhouden.



6.2 Kernwaarden Prestatiehandbal

6.2.1 Kernwaarden prestatie handbal, voor speelsters / spelers

- Plezier in prestatie sport
- Hoge tot zeer hoge opkomst bij trainingen, in principe 100% opkomst
- Gedisciplineerd gedrag in- en rond om het handbalveld
- Tijdens trainingen en wedstrijden de juiste, positieve en optimale inzet
- Rekening houden en accepteren wisselbeleid, wedstrijden en bepaalde situaties kunnen erom vragen bepaalde keuzes te maken.
- Wees bewust van je voorbeeldfunctie

6.2.2 Kernwaarden prestatie handbal, vanuit Vrone

- Ondersteunen van 2 of 3 keer trainen per week passend bij leeftijdscategorie
- Organiseren van 3x een "Super Sunday" tijdens binnen seizoen, alle prestatieteams spelen dan thuis
- Trainers een basis-opleiding van NHV aanbieden waaraan een studie-overeenkomst aan ten grondslag ligt. Daarnaast kan een verdere verdieping overeen worden gekomen.

6.2.3 Kernwaarden prestatie handbal, voor trainers

- Actief uitdragen en verder ontwikkelen van spel- en trainingsvisie van de vereniging
- Beschikbaar zijn voor de trainingen
- Trainer of assistent-trainer is coach tijdens wedstrijden
- Ondersteunen trainers uit zelfde categorie breedtesport
- Trainer is verplicht minimaal de opleiding van NHV te volgen of te bezitten die past bij het niveau waarop gespeeld wordt
- Gedisciplineerd gedrag in- en rond om het handbalveld

6.2.4 Kernwaarden prestatie handbal, vanuit de ouders

- Volledige medewerking in de ruimste zin van het woord
- Respecteer de keuzes van de trainers en ondersteun de ambities van het kind
- Bij ontevredenheid, vragen, opmerkingen of onduidelijkheden meld je dan eerst bij de coördinator en niet rechtstreeks bij de trainers.
- Rekening houden met verjaardagen, uitjes, vakanties etc.
- Accepteren hogere contributie kosten

6.3 Commitment Prestatiehandbal

6.3.1 Commitment prestatieteams aan breedtesport

- Trainers prestatieteams helpen trainers breedtesport met opzet / indeling trainingen
- Trainers prestatieteams ondersteunen en begeleiden trainers breedtesport tijdens "train de trainer" bijeenkomsten (3 tot 4 keer per seizoen)
- Trainers prestatieteams hebben eens in de twee maandenoverleg. Om zo de gemaakte afspraken en doelstellingen te waarborgen



6.3.2 Commitment prestatieteams aan VRONE

- Vrone zal op alle mogelijke manieren door de prestatieteams positief worden uitgedragen
- Vrone breedtesport zal op alle mogelijke manieren worden ondersteund door de prestatieteams
- Voor wat hoort wat, Vrone geeft de gelegenheid aan de prestatieteams om op prestatieniveau te presteren dus zullen de prestatieteams op hun beurt met de "Vrone acties" etc. mee doen.

6.3.3 Commitment VRONE aan prestatieteams

- Vrone zal op alle mogelijke manieren de prestatieteams, ondersteunen Voor wat hoort wat, Prestatieteams geven Vrone de gelegenheid om mee te liften op een prestatieniveau te presteren dus zullen de breedtesportteams daar ook rekening mee moeten houden.



7 Breedtesport

7.1 Doelstellingen

7.1.1 Missie breedtesport

Het op een recreatieve manier aanbieden van handbal aan zoveel mogelijk spelers, als basis voor - of naast het prestatiehandbal.

7.1.2 Visie breedtesport

In de jeugdcategorieën streven wij naar een brede basis bij de breedtesport en willen wij dat onze vereniging aantrekkelijk is voor speelsters en spelers uit de gehele regio HAL (Heerhugowaard, Alkmaar en Langedijk) en omstreken. Het vormen van een brede basis is noodzakelijk om de prestatieteams te kunnen vormen. Spelers en speelsters die geen behoefte hebben om op het hoogste niveau te handballen kunnen in de breedtesportteams hun sport voor een lange tijd uitoefenen. Ook spelers die terugstromen vanuit een hoger niveau kunnen in de breedtesport team actief de handbal sport blijven beoefenen.

7.1.3 Ambitie breedtesport

Spelers in de breedtesport hebben voldoende faciliteiten (accommodaties/ trainers) om de handbalsport uit te oefenen.

7.1.4 Vooruitkijken

Binnen de handbalvereniging Vrone staan de "prestatiesport-stroom" en de "breedtesport-stroom" naast elkaar, maar moeten elkaar ook versterken. De prestatie leert van en wordt gevoed door de breedtesport en de breedtesport wordt op haar beurt weer ondersteund door de prestatiesport.

7.1.5 Doelstellingen

- Bij de F, E en D jeugd zijn alle teams breedtesport en streven we naar zoveel mogelijk teams.
- Op alle niveau's vanaf de C-jeugd moet er ruimte zijn voor het handballen in een breedtesport team.
- Vergroten van het aantal seniorenteams die spelen voor het team haalbare niveau
- D-jeugd maken voorzichtige selecties om zo kinderen voor te bereiden en de kans te geven op prestatiesport als ze dat willen
- E en F-jeugd, vergroten van de aantallen, aanpassen trainingsstijl en vormen
- Herenhandbal verstevigen en continueren vanaf C-jeugd.

7.2 Kernwaarden Breedtesport

7.2.1 Kernwaarden handbal, voor speelsters / spelers

- Plezier in handbal
- Saamhorigheid in het team
- Betrokkenheid bij handbalvereniging Vrone



7.2.2 Kernwaarden breedtesport handbal, vanuit Vrone

- Ondersteunen van 1 of 2 keer trainen per week passend bij leeftijdscategorie
- Organiseren van acties ten behoeve van de vereniging
- Trainers en coaches een basis-opleiding van NHV aanbieden passend bij het team dat gecoacht en/of getraind. Evt. wordt een studie-overeenkomst overeen gekomen.

7.2.3 Kernwaarden breedtesport handbal, voor trainers

- Actief uitdragen en verder ontwikkelen van spel- en trainingsvisie van de vereniging
- Beschikbaar zijn voor de trainingen
- Trainer of assistent-trainer is coach tijdens wedstrijden
- Aanwezig zijn bij de ondersteuning van trainers uit zelfde categorie prestatiesport
- Trainer is verplicht minimaal de opleiding van NHV te volgen of te bezitten die past bij het niveau waarop gespeeld wordt
- Gedisciplineerd gedrag in- en rond om het handbalveld

7.2.4 Kernwaarden prestatie handbal, vanuit de ouders

- Volledige medewerking in de ruimste zin van het woord
- Respecteer de keuzes van de trainers en ondersteun de wensen van het kind
- Bij ontevredenheid, vragen, opmerkingen of onduidelijkheden meld je dan eerst bij de coördinator en niet rechtstreeks bij de trainers.
- Rekening houden met verjaardagen, uitjes, vakanties etc.

7.3 Commitment Breedtesport handbal

7.3.1 Commitment breedtesport teams aan prestatiesport

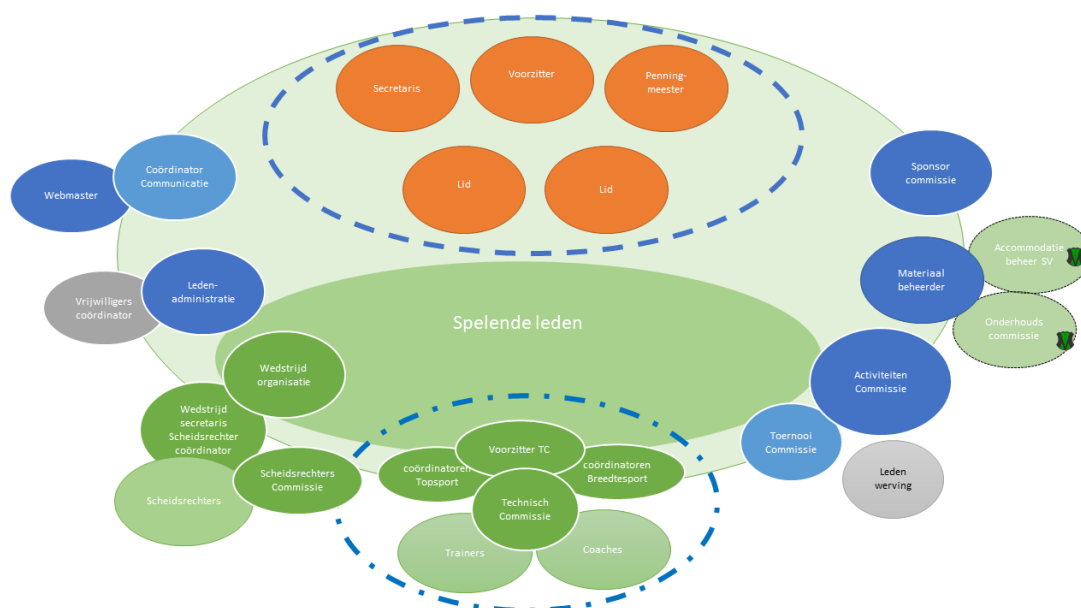
- Aanwezig zijn bij de geboden ondersteuning vanuit de trainers prestatieteams waarbij zij helpen trainers breedtesport met opzet / indeling trainingen
- Aanwezig zijn bij de geboden ondersteuning trainers prestatieteams tijdens "train de trainer" bijeenkomsten (3 tot 4 keer per seizoen)

7.3.2 Commitment prestatieteams aan VRONE

- Vrone zal op alle mogelijke manieren door de breedtesport teams positief worden uitgedragen
- Vrone prestatiesport zal op alle mogelijke manieren worden ondersteund door de breedtesport teams
- De breedtesport teams zullen met de "Vrone acties" etc. mee doen.

8 Technische commissie

8.1 Organisatie Technische Commissie



8.2 Samenstelling Technische Commissie

De TC bestaat uit Coördinatoren per leeftijdscategorie (dat kunnen meerdere categorieën zijn), verantwoordelijke(n) voor het technisch beleid, een materiaalman/vrouw, secretaris en een voorzitter.

Binnen de TC zijn er verschillende aandachtsgebieden:

- Toernooien (evt onderscheid prestatieteams en breedtesport)
- Contactpersoon materiaalman
- Contactpersoon wedstrijdsecretariaat
- Informatie voor ouders
- Inwerkprogramma voor nieuwe TC-leden / coördinatoren
- Trainingsschema



9 Trainingen

9.1 Jeugdopleidingsplan

Binnen HV Vrone is een jeugdopleidingsplan opgesteld. De uitgangspunten zijn als volgt:

	Basisscholing			Basistraining	Opbouwfase I	Opbouwfase II
	F-jeugd 7-8 jaar	E-jeugd 9-10 jaar	D-jeugd 11-12 jaar	C-jeugd 13-14 jaar	B-jeugd 15-16 jaar	A-jeugd 17-18 jaar
algemeen	2 x 15 minuten 5:5 speelveld 20 x 15 m. doel 2 x 1,5 m. doelcirkel max. 5 m. zachte bal	2 x 20 minuten 6:6 speelveld 30 x 20 m. doel 3 x 1,5 m. doelcirkel 6 m. (zachte) bal maat 1	2 x 20 minuten 7:7 speelveld 40 x 20 m. doel 3 x 2 m. doelcirkel 6 m. bal maat 1	2 x 25 minuten 7:7 speelveld 40 x 20 m. doel 3 x 2 m. doelcirkel 6 m. bal maat 1	2 x 25 minuten 7:7 speelveld 40 x 20 m. doel 3 x 2 m. doelcirkel 6 m. bal maat 2	2 x 30 minuten 7:7 speelveld 40 x 20 m. doel 3 x 2 m. doelcirkel 6 m. bal maat 2 DAJ en 3 HAJ
verdedigen	balgericht verdedigen over het hele veld			balgericht verdedigen		
	iedereen is keeper	wisselende keeper	vaste keeper	1:5 opstelling ontwikkelen 3:3 opstelling introduceren	keuze basis 3:2:1-concept basis 4:2-concept	keuze 5:1-concept 6:0 concept
aanvallen	aanspelbaar zijn schot op het doel		samenwerking tussen 2 spelers is basis 1:1 zonder en met bal	tactische elementen positiespel in 3e en 4e fase	tactische elementen met doelgerichte vervolgacties samenwerking tussen 1e en 2e lijn	combineren van tactische elementen aandacht voor detail in de samenwerking
STA / STV			schakelen van verdediging naar aanval en omgekeerd	omschakelen in kleine groepen met de bedoeling om overtal te krijgen	bal- en loopwegen in 1e en 2e fase vastleggen snelle middenuit	doelgericht doorspelen na 1e en 2e fase 3e fase verkorten of overslaan



9.2 Jeugdopleidingsplan - Spelopvatting

Voor de verschillende leeftijdscategorieën wordt gespeeld volgens de spelopvatting per leeftijdscategorie. Deze uitgewerkt in de volgende documenten die in bijlage 1 zijn opgenomen:

- A-jeugd spelopvatting
- B-C-jeugd spelopvatting
- D-E-F-jeugd spelopvatting

9.3 Jeugdopleidingsplan - Vaardigheden

Startpunt voor alle vaardigheden zijn de 11 kernwaarden (zie hoofdstuk 4). Vereniging breed zijn de 11 kernwaarden de rode draad. Alle trainingen zijn gericht op het aanleren van vaardigheden die passen bij de spelvisie en nodig zijn voor het uitvoeren van de kernwaarden. Vaardigheden worden in de loop van de jaren bij de jeugdspelers getraind en geoefend. Iedere vaardigheid wordt aangeleerd van de onbewuste vorm tot het perfectioneren onder (wedstrijd)belasting:



- O= onbewuste vorm
A = Aanleren
V = Verbeteren en verfijnen
T = Toepassen in complexe situaties
P = Perfectioneren onder (wedstrijd)belasting

Op basis van de spelopvatting zijn voor iedere leeftijdscategorie de vaardigheden bepaald op de volgende terreinen (zie bijlage 2):

1. Bewegingsgebieden
2. Vaardigheidsgebieden
3. Techniek verdediging
4. Tactiek verdediging
5. Techniek aanval
6. Tactiek aanval
7. Tactiek snelle tegenaanval
8. Tactiek snelle tegenverdediging
9. Tactiek snelle middenuit



9.4 Jeugdopleidingsplan - Trainingsonderwerpen

Voor iedere leeftijdscategorie zijn op basis van spelopvatting en de vaardigheden trainingsonderwerpen bepaald. Voor deze onderwerpen worden in de komende jaren trainingen en oefeningen ontwikkeld. Het komt ook terug in de opleidingen van het NHV.

9.5 Trainingsmaterialen

HV Vrone vindt het van belang dat de trainers beschikken over voldoende en goed trainingsmateriaal. Het investeren in trainingsmateriaal is dan ook een speerpunt van de Technische commissie. Trainers kunnen hun behoefte en ideeën kenbaar maken aan de TC, waarin met het bestuur binnen de financiële mogelijkheden gezocht gaat worden naar mogelijkheden om de behoefte in te vullen.

Ballen: Iedere speler heeft een eigen bal en is hiervoor zelf verantwoordelijk.

Trainingsmaterialen: Er zijn trainingsmaterialen voor algemeen gebruik aanwezig. Van de trainers wordt gevraagd deze als goed huisvader om te gaan met deze materialen.

9.6 Organisatie trainingen

De volgende uitgangspunten zijn bepaald voor de opzet van de trainingen:

- Trainingen worden gegeven per leeftijdsgroep, er wordt echter ook gespard met leeftijdscategorieën eronder en erboven
- Ieder team heeft een trainer.
- Er worden minimaal eenmaal per week per leeftijdscategorie combinatie trainingen gegeven, waarbij in circuitvorm training wordt gegeven en aandacht is voor kracht aangepast op de leeftijdscategorie.

9.7 Hoofdtrainers

Bij zowel de dames als de herentak is een hoofdtrainer aangesteld. Zij hebben de volgende taken, naast het trainen en coachen van het team waar ze verantwoordelijk voor zijn:

1. De hoofdtrainers vanuit de heren en dames hebben een adviserende taak richting de TC. Zij kunnen gevraagd en ongevraagd advies geven.
2. Zij stemmen samen af en hebben periodiek (3-4 per jaar) overleg met de prestatietrainers uit de eigen lijn (herenhoofdtrainer met trainers A1 en B1 en de dameshoofdtrainer met de trainers van de A1, B1 en C1) om de grote lijn en aandachtspunten te bespreken. Indien mogelijk is hierbij ook een lid van TC aanwezig.
3. Daarnaast organiseren zij 3-4 keer per jaar gezamenlijk een dagdeel waarvoor alle trainers worden uitgenodigd. Dit dagdeel bestaat uit twee delen; eerst met elkaar bespreken wat de vragen zijn of een onderwerp behandelen wat actueel is. Daarna een praktijktraining om zaken voor te doen of te oefenen en te ervaren.



Zo ziet de hoofdtrainer erop toe dat de trainers/sters uitvoering geven aan de gestelde doelen en begeleiden, waar nodig, deze mensen bij de uitvoering van hun taken. Zo zorgt de hoofdtrainer ervoor dat er aansluiting is tussen de categorieën onderling en dat spelers aan het eind van het seizoen op het gewenste niveau zijn en klaar zijn om de volgende stap te zetten.

De hoofdtrainer(s) fungeert dan ook als vraagbaak voor de overige trainers. De onervaren trainer kan met vragen en problemen bij zijn "hoofdtrainer" als "coach" terecht. Door trainingen gezamenlijk voor te bereiden en uit te voeren worden de trainers opgeleid en krijgen de juiste speelwijze geleerd.

9.8 Trainers en coaches

De trainers zijn o.a. verantwoordelijk voor:

- Uitdragen spel- en trainingsvisie van de vereniging
- Uitvoering geven aan het Technisch Handbal Plan binnen de categorie waarvoor hij / zij is aangesteld;
- Trainen volgens jaarplanning per trainingscategorie;
- Uitvoeren (maar ook (helpen bij) bepalen/samenstellen) van de juiste oefenstof;
- Indien een trainer geen coach is, is hij/zij wel verplicht minimaal 4 wedstrijden van het team bij te wonen;
- Input leveren aan de TC voor de teamsamenstelling van het nieuwe seizoen.

Van belang is in elk geval dat elke groep een vaste trainer en coach heeft. In principe zijn de coach en trainer dezelfde persoon.

Doelstelling is om jonge spelers (A-jeugd en senioren) vanuit de club zelf de functies van trainers en coaches in te laten vullen. Dit is belangrijk met het oog op de toekomst van de vereniging. Jonge en beginnende trainers werken in principe als duo onder leiding van de hoofdtrainer.

De onervaren trainer kan met vragen en problemen bij zijn "hoofdtrainer" als "coach" terecht. Door trainingen gezamenlijk voor te bereiden en uit te voeren worden de trainers opgeleid en krijgen de juiste speelwijze geleerd.

In samenwerking met het NHV en waar mogelijk met ander handbalverenigingen uit de regio worden opleidingen georganiseerd.

Er is een minimum vereiste voor alle trainers om de module van de eigen leeftijdscategorie te volgen. Het trainersdiploma (vergelijkbaar met HT2) is een echte (jeugd)trainersopleiding en is vereist voor alle trainers van selectieteams vanaf de C-jeugd. Hier ligt wel een studie-overeenkomst aan ten grondslag

Het vervolg op het trainersdiploma is een verdere verdieping (vergelijkbaar met HT3) is vereist om bij Vrone als hoofdtrainer te kunnen fungeren.

De spelregelcursus van het NHV en de coachmodule zijn voor coaches een instrument bij het coachen en begeleiden van hun teams.



Zowel voor trainers als coaches verdient het aanbeveling om na verloop van tijd waar mogelijk te rouleren.

9.9 Trainingen

Zeker tijdens het zaalseizoen (oktober–maart) is het voor HV Vrone krap bemeten met betrekking tot trainingsruimte en -tijd. Per leeftijdscategorie zijn de volgende minimale trainingstijden bepaald:

- De F-jes trainen één keer per week één uur;
- De D- en E-jeugd trainen twee keer per week één uur;
- De C-, B- en A-jeugd, trainen twee keer in de week één uur en een kwartier;
- De prestatieteams van de C-, B-, en A- jeugd trainen ongeveer 4 uur per week verdeeld over twee of drie trainingen. Er wordt gekeken naar mogelijkheden om kracht te integreren in de training of separaat te organiseren. Het is van belang dit aan te passen naar de leeftijdscategorie (met prestatieopslag op contributie);

De Technische Commissie streeft voor alle leeftijdscategorieën er naar om, rekening houdend met de mogelijkheden en de beperkingen, in de praktijk de trainingen langer te laten duren.

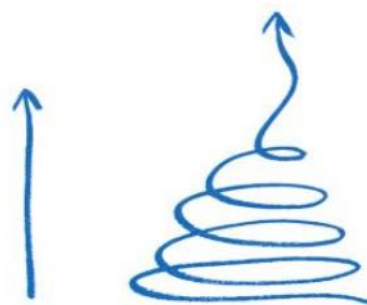


10 Teams

10.1 Teamsamenstelling

Teamsamenstelling wordt gebaseerd op NHV-leeftijdsgrenzen en de criteria spelen met gelijkgestemden, brede basis en late specialisatie. In de F t/m D-jeugd is het uitgangspunt dat de spelers gelijk op gaan, maar worden talentvolle spelers wel gestimuleerd om met gelijkgestemden te spelen. In deze leeftijdsklasse doen spelers nog op alle posities ervaring op.

Vanaf de C-jeugd worden teams samengesteld uit gelijkgestemde spelers, waarbij al wel rekening wordt gehouden met voorkeursposities van spelers. Binnen de prestatiesport wordt in de teamsamenstelling ook gekeken naar een optimale bezetting van alle posities, op basis van getoonde inzet, vaardigheden én verwachte ontwikkeling.



De teams van zowel prestatie- als breedtesporttak spelen structureel op hoog niveau. Bij de teamsamenstelling hebben eigen spelers de voorkeur boven spelers van buitenaf bij gelijke of vergelijkbare kwaliteiten, juist omdat wij als Vrone Handbal de focus hebben op interne opleiding en ontwikkeling. Het plezier staat in de beide takken voorop. In sommige situaties kan dispensatie worden aangevraagd, wij zien dit als maatwerk waar in de TC over besloten wordt. Dit kan gaan om lager dan de leeftijdscategorie gaan, maar ook om eerder naar een hogere leeftijdscategorie te gaan. Hier dient wel een positief advies van de betrokken trainer en hoofdtrainer gegeven te zijn, alvorens de TC hier een definitief oordeel over heeft.

10.2 Invallen

Invallen en invallers vragen is vaak een hele klus. Daarom voor degene die dit regelt de volgende uitgangspunten:

- Uitgangspunt is dat alle teams moeten kunnen spelen.
- Invallen gebeurt in principe uit het eerste lagere of jongere team.
- Bij de senioren wordt er in principe gevraagd vanuit het team lager. Dus heren 1 vraagt aan heren 2, enz. Echter aan talenten moet wel ruimte geboden worden.
- Bij de jeugd valt de B2 in bij de B1 en de C bij de B2 enz. Er wordt in principe geen leeftijdscategorie overgeslagen. Ook hier kan aan talenten ruimten geboden worden. Invallen mag niet ten koste van de wedstrijd van het eigen team gaan!
- Invallen gebeurt altijd in overleg met de coach van het team van de invallende speler.
- Bij de senioren is het de bedoeling om te proberen de onderliggende teams zoveel mogelijk intact te laten. Kijk als je invallers nodig hebt naar (lagere) teams, die het weekend niet hoeven te spelen. Laat mensen zo min mogelijk dubbel spelen, zeker wanneer er een ander team vrij is. Vaak zit er in elk team wel een aantal mensen dat wil invallen. (waarbij ook gekeken kan worden naar de A-jeugd).

Van elk lid wordt een coöperatieve houding verwacht. Iedereen wil met een compleet team aan de wedstrijden beginnen!



Om doorgroei te bevorderen is het mogelijk om jongere spelers selectief te laten meespelen met hogere teams. Voorop staat dat deze invalbeurten voor de jeugdspeler leermomenten moeten zijn. Hiervoor zijn de volgende afspraken gemaakt:

- Elke speler mag in één hogere leeftijdsklasse invallen (er mag in principe geen leeftijdscategorie overgeslagen worden)
- Uitzondering kan zijn als er niet in alle leeftijdscategorieën een team is of het voor een talent past in de ontwikkeling
- De invalbeurten geschieden op basis van beschikbaarheid van de spelers en mogen niet leiden tot conflictsituaties in het eigen team.
- Te allen tijde moet de invalbeurt goedgekeurd worden door de trainer/coach van de invallende speler/speelster.

10.3 Senioren

De eerste twee teams bij zowel dames als heren vormen de selectie. Deze selectie wordt samengesteld uit de beste spelers van de club. Uit deze teams wordt op basis van spelniveau de spelers het eerste team samengesteld door de trainer i.o.m. de TC. Afhankelijk van het aanwezige talent kan A-jeugd gevraagd worden mee te spelen bij het eerste team. Dit dient overlegd te worden met de trainer/ster van de A-jeugd.

De overige teams worden deels samengesteld op speelsterkte, maar ook leeftijd en het feit dat spelers graag met elkaar in een team willen spelen kan bij breedtesport een reden zijn voor een bepaalde teamindeling.

Trainingsindeling

- De selecties trainen in principe 2 tot 3 maal per week
- De overige teams trainen gezamenlijk 1 maal per week



11 Scheidsrechters

Binnen het NHV geldt voor de wedstrijd sport de wedstrijden worden geleid door een onafhankelijke scheidsrechter. Vrone heeft een leveringsplicht voor scheidsrechters voor alle teams die wedstrijd sport spelen in 1^e klasse, 2^e klasse, Top-klasse en B- en C-divisie. Het fluiten van wedstrijden geldt als het ware als tegenprestatie voor het spelen van wedstrijden.

De NHV neemt de taak op zich om de wedstrijden in de hogere klassen (vanaf Hoofdklasse t/m Eredivisie/BENE league) van NHV-bondsscheidsrechters te voorzien.

Binnen de breedtesport is Vrone zelf verantwoordelijk om te zorgen dat de wedstrijden geleid worden voor verenigingsscheidsrechters.

Het is dus in het belang van de vereniging dat er voldoende scheidsrechters aanwezig zijn. Binnen het NHV en binnen Vrone is er in de loop van de jaren een tekort aan scheidsrechters ontstaan. Dit is niet 1-2-3 opgelost, daarom heeft HV Vrone enkele jaren geleden een actief beleid ingezet om vanaf de B-jeugd spelers op te leiden tot jeugdscheidsrechters en verenigingsscheidsrechters en verenigingsbondsscheidsrechters aan zich te binden.

Binnen HV Vrone worden dan ook ieder jaar de volgende acties uitgezet:

- Het opleiden van scheidsrechters binnen de vereniging. Vanaf de B-jeugd is het verplicht om een opleiding tot spelleider/jeugdscheidsrechter te volgen.
- Als jeugdscheidsrechters plezier hebben in het fluiten kunnen zij zich verder ontwikkelen door een aanvullende cursus te volgen.
- Goede begeleiding van beginnende scheidsrechters. Beginnende scheidsrechters krijgen een coach toegewezen die hen begeleidt bij het fluiten.

In het seizoen 2021-2026 worden verdere acties genomen om de opleidings- en begeleidingsstructuur van scheidsrechters verder te ontwikkelen.