

Jeugdhandbal

Schema handbalspecifieke accenten

	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 samenwerken rond de 9-meter	1:5-opstelling ontwik- kelen 3:3-opstelling introdu- ceren	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 ver- volgacties samenwerking tussen 1e en 2e lijn	combineren van tacti- sche elementen aandacht voor detail in de samenwerking
STA / STV			schakelen van verde- diging naar aanval en omgekeerd	omschakelen in kleine groepen met de be- doeling 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

Totaal overzicht

O - onbewuste vorm
A - aanleren
V - verbeteren en verfijnen
T - toepassen in complexe situaties
P - perfectioneren onder (wedstrijd)belasting

Basisvaardigheden

Bewegingsgebieden	F-jeugd	E-jeugd	D-jeugd	C-jeugd	B-jeugd	A-jeugd
	7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-18
lopen	V	V				
gaan	V	V				
springen	V	V				
huppel	V	V				
galop	V	V				
sprinten	V	V				
wenden	V	V				
keren	V	V				
draaien	V	V				
landen	V	V				
starten	V	V				
stoppen	V	V				
vallen	V	V				
rollen	V	V				
duwen		V				
trekken		V				

Vaardigheidsgebieden	F-jeugd	E-jeugd	D-jeugd	C-jeugd	B-jeugd	A-jeugd
	7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-18
Balbehendigheid						
rollen van de bal						
links- en rechtshandig	A	V				
stilstaand	A	V				
in beweging	A	V				
tippen						
stilstaand	A	V	T			
links- en rechtshandig	A	V	T	P	P	
in beweging	A	V	T	P	P	
in lig		A				
werpen en vangen						
stilstaand	A	V	T			
in beweging	A	V	T	P	P	
bal oprapen	A	V	T	P	P	
bal oprapen eenhandig		A	V	T	P	
in beweging naar medespeler in beweging		A	V	T	P	
mikken en treffen						
op voorwerpen stilstaand	A	V				
op voorwerpen in beweging	A	V				
op personen stilstaand en in beweging		A	V			



Handbalspecifieke vaardigheden

Techniek verdediging

Veroveren van de bal	F-jeugd	E-jeugd	D-jeugd	C-jeugd	B-jeugd	A-jeugd
wegtikken van de bal	7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-18
wegtikken van de bal bij het tippen		A	V	V	T	P
wegtikken van de bal bij een stuit			A	V	T	P
onderscheppen van de bal						
onderscheppen van de bal	A	V	T	P	P	P
Voorkomen van doelschot blokken						
offensief				A	V	T
op werparm en niet-werparm				O	A	V
schotvariaties				O	A	V
Storen van de tegenspeler						
individuele bewegingstechniek						
bewegen t.o.v. de tegenstander	A	V	T	P	P	P
verdedigingshouding		O	A	V	T	P
oplossen passeerbeweging			O	A	V	T
blokkeren van de loopweg					A	V
schuiven						A
uitstappen en terugstappen						A
afschermen van bal- en loopwegen						
balwegen		O	A	V	T	P
loopwegen				O	A	V
contactverdedigen						
voor de tegenstander blijven		A	V	T	P	
uitgangspositie					A	V
voetplaatsing					A	V
armhouding					A	V
tegenstander vastzetten					O	A

Tactiek verdediging

Veroveren van de bal	F-jeugd	E-jeugd	D-jeugd	C-jeugd	B-jeugd	A-jeugd
onderscheppen van de bal	7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-18
naar iedere speler	A	V	V	T	P	
Voorkomen van doelschot						
samenwerking met de doelverdediger						
schot vanaf de hoek				O	A	V
schot vanaf de opbouw				O	A	V
schot vanaf de cirkel				O	A	V
positie ten opzichte van de balbezitter						
basishouding per positie				A	V	T
samenwerking in concept						
samenwerking tweetallen				A	V	T
samenwerking drietallen				O	A	V
samenwerking middenblok				O	A	V
overgeven en overnemen				O	A	V
overtalsituatie				O	A	V
ondertalsituatie					O	A
basisprincipes						
m.b.t. positie en beweging	A	V	T	P	P	P
m.b.t. houding ten opzichte van de tegenstander	A	V	T	P	P	P
m.b.t. samenwerking met medespelers	O	A	V	T	P	P
Storen van de tegenspeler						
verdedigen van de speler zonder bal						
afschermen van afspeellijnen		O	A	V	T	P
aanbieden van bal- en loopwegen			O	A	V	T
blokkeren van de loopweg				O	A	V
verdedigen van de speler met bal						
oplossen schijnbeweging			O	A	V	T
aanbieden van bal- en loopwegen				O	A	V
contactverdedigen				O	A	V
forceren aanvallende fout					A	V
ontwijken / oplossen van de sper						
naar voren stappen en ontwijken				A	V	T
naar achter stappen en ontwijken				A	V	T
cirkelspeler uit de sperpositie brengen				O	A	V
om de sper heen komen				O	A	V
samenwerking in kleine groepen						
tweetallen				A	V	T
drietallen					A	V
overgeven en overnemen					A	V

Handbalspecifieke vaardigheden

Techniek aanval

Verplaatsen zonder en met bal	F-jeugd	E-jeugd	D-jeugd	C-jeugd	B-jeugd	A-jeugd
individuele bewegingstechniek	7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-18
loopwegen						
frontaal	V	V	V	V	T	P
richting werparm		A	V	V	T	P
richting niet-werparm		A	V	V	T	P
richtingverandering						
voor - achter	A	V	T	P		
binnen - buiten		A	V	T	P	
buiten - binnen		A	V	T	P	
tempowisselingen						
versnellen	A	V	V	T	P	
vertragen	A	V	V	T	P	
tippen en stuiten						
stuit na 1, 2 of 3 passen	A	V	V	T	P	
stuit gevolgd door 1, 2 of 3 passen	A	V	V	T	P	
tippen met richtingveranderingen	A	V	V	T	P	
stuit + vervolg		A	V	V	T	P
passeerbeweging zonder bal						
vanuit nulpas			A	V	T	P
passeerbeweging met bal						
vanuit nulpas			A	V	T	P
afdraaien vanuit nulpas met 2-benige landing			A	V	T	P
dubbele passeerbeweging vanuit nulpas met 1-benige landing				A	V	T
overhaalbeweging				A	V	T
Komen tot doelschot	F-jeugd	E-jeugd	D-jeugd	C-jeugd	B-jeugd	A-jeugd
strekworp	7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-18
in stand	A	V	V	T	P	
na aanloop of tippen	A	V	V	T	P	
met niet-werparmbeen voor		A	V	T	P	
na balaanname			A	V	T	P
met werparmbeen voor			A	V	T	P
na handeling vooraf - bv schijnpass			A	V	T	P
na aanloopvarianties			A	V	T	P
met de niet-werparm				A	V	T
loopschot						
in stand, na aanloop of tippen			A	V	T	P
met niet-werparmbeen voor			A	V	T	P
na balaanname				A	V	T
met werparmbeen voor				A	V	T
na handeling vooraf				A	V	T
na aanloopvarianties				A	V	T
met de niet-werparm					A	V

Techniek aanval vervolg

	F-jeugd	E-jeugd	D-jeugd	C-jeugd	B-jeugd	A-jeugd
	7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-18
heupschot						
in stand, na aanloop of tippen			A	V	T	P
met niet-werparmbeen voor			A	V	T	P
met werparmbeen voor			A	V	T	P
na balaanname				A	V	T
na handeling vooraf				A	V	T
na aanloopvarianties				A	V	T
knikworp						
in stand, na aanloop of tippen			A	V	T	P
met afzet van het sprongbeen			A	V	T	P
met opvang op de handen			A	V	T	P
na balaanname				A	V	T
na handeling vooraf				A	V	T
na aanloopvarianties				A	V	T
sprongschot vanaf de opbouw						
vanuit stand	A	V	V	T	P	
na aanloop of tippen	A	V	V	T	P	
eenbenige afzet	A	V	V	T	P	
na balaanname			A	V	T	P
met afzet van niet-sprongbeen			A	V	T	P
na handeling vooraf - bv schijnpass				A	V	T
na aanloopvarianties				A	V	T
directe doorbraak				A	V	T
met 2-benige afzet				A	V	T
met de niet-werparm					A	V
sprongschot vanaf de opbouw varianties						
dubbel sprongschot			A	V	T	P
met schijnschot					A	V
met balontvangst in de sprong					A	V
met afzet vanuit nulpas met 2-benige landing					A	V
sprongschot vanuit de hoek						
eenbenige afzet		A	V	T	P	P
na hoekvergroting		A	V	V	T	P
met afzet van niet-sprongbeen			A	V	T	P
hoog met afrollen			A	V	T	P
na aanloopvarianties				A	V	T
met de niet-werparm					A	V
sprongschot vanuit de hoek varianties						
met balontvangst in de sprong				A	V	T
met schijnbeweging in de sprong				A	V	T
schot vanaf de cirkel						
voorwaarts met 1-benige afzet	A	V	T	P		
schot na draai	A	V	V	T	P	
valschot met buiklanding		A	V	T	P	
met 2-benige afzet			A	V	T	P
met afzet van niet-sprongbeen			A	V	T	P
valschot met afrollen			A	V	T	P
na handelingen vooraf				A	V	T
na balontvangst in de sprong				A	V	T

Handbalspecifieke vaardigheden

Techniek aanval vervolg

Steunen van de medespeler	F-jeugd	E-jeugd	D-jeugd	C-jeugd	B-jeugd	A-jeugd
werpen en vangen	7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-18
werpen						
met werparm	A	V	T	T	P	
in beweging	A	V	T	T	P	
stuitpass	A	V	V	T	P	
stootpass				A	V	T
opendraaien					A	V
vangen						
op borst- en hoofd hoogte	A	V	V	T	P	
vallen naar de bal	A	V	V	T	P	
vangen op enkelhoogte		A	V	T	P	
vangen buiten het lichaam		A	V	T	P	
in de sprong		A	V	T	P	
1-handig				A	V	T
sprongpass						
na aanloop of tippen			A	V	T	P
uit stand				A	V	T
met niet-afzetbeen				A	V	T
bijzondere werptechnieken						
achter rug en hoofd langs			A	V	V	T
achter de rug langs met stuitpass				A	V	T
om de tegenstander heen				A	V	T
achterwaarts				A	V	T
draaibal				A	V	T
af- en aanspelen						
afspelen						
in de opbouwrij			A	V	T	P
tussen opbouw en cirkel			A	V	T	P
tussen opbouw en hoek				A	V	T
van hoek naar cirkel				A	V	T
van cirkel naar hoek				A	V	
aanspelen opbouw						
bovenhands	A	V	V	T	P	
stuitpass		A	V	T	P	
pushpass			A	V	T	P
onderhands				A	V	T
aanspelen hoek						
stuitpass			A	V	T	P
bovenhands / onderhands				A	V	T
pushpass				A	V	T
aanspelen cirkel						
stuitpass		A	V	T	P	P
bovenhands			A	V	T	P
onderhands				A	V	T
pushpass				A	V	T
sper						
frontaal				A	V	T
ruggelings				A	V	T

Tactiek aanval

Beslissingstraining	F-jeugd	E-jeugd	D-jeugd	C-jeugd	B-jeugd	A-jeugd
individueel situatief handelen	7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-18
schot of afspelen				A	V	T
schot of passeren				A	V	T
schotkeuze				A	V	T
Steunen van de medespeler						
samenspel in beweging						
vrijlopen / aanbieden	A	V	T	P	P	P
tempowisseling	A	V	T	P	P	P
anticiperen op medespeler	A	V	T	P	P	P
anticiperen op tegenstander	A	V	T	P	P	P
samenwerking in keine groepen						
overtal 2:1	O	A	V	T	P	
gelijke aantallen 2:2	O	A	V	T	P	
instarten zonder bal	O	A	V	T	P	
overtal 3:2			O	A	V	T
overtal 4:3				O	A	V
gelijke aantallen 3:3 / 4:4				O	A	V
wissels in de eerste lijn				O	A	V
basisprincipes						
m.b.t. balwegen	O	A	V	T	P	P
m.b.t. positie en loopwegen	O	A	V	T	P	P
ruimte en tijd		O	A	V	T	P
breedte en diepte		O	A	V	T	P
Komen tot doelschot						
afsluiting in beweging						
directe doorbraak	O	A	V	T	P	
aanspelen boven de cirkel					A	V
aanvalscombinaties						
spelconcepten / korte wissel						
varianties in de balweg			A	V	T	P
korte wissel op verschillende posities				O	A	V
uitspelen overtal					A	V
uitspelen ondertal					A	V
vrije worp combinaties						
vrije worp volgens afspraak					A	V

Handbalspecifieke vaardigheden

Tactiek Snelle tegenaanval

Keuzemomenten en loopwegen

keuzemomenten

	F-jeugd	E-jeugd	D-jeugd	C-jeugd	B-jeugd	A-jeugd
7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-18	
individueel	O	A	V	T	P	P
overtal 2:1	O	A	V	T	P	P
gelijke aantallen 1:1 / 2:2			A	V	T	P
overtal 3:2				A	V	T
gelijke aantallen 3:3					A	V
gelijke aantallen 4:4					A	V
gelijke aantallen 5:5					A	V
gelijke aantallen 6:6					A	V
startmoment positiegebonden					A	V

loopwegen en aanspeelmomenten

	F-jeugd	E-jeugd	D-jeugd	C-jeugd	B-jeugd	A-jeugd
7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-18	
individueel	O	A	V	T	P	P
overtal 2:1	O	A	V	T	P	P
gelijke aantallen 1:1 / 2:2			A	V	T	P
overtal 3:2				A	V	T
gelijke aantallen 3:3					A	V
gelijke aantallen 4:4					A	V
gelijke aantallen 5:5					A	V
gelijke aantallen 6:6					A	V

Concepten

eerste fase

positiegebonden				A	V	T
loopwegen					A	V

tweede fase

positiegebonden					A	V
insnijden					A	V
overgangen					A	V

snelle beginworp

positiegebonden			O	A	V	T
insnijden					A	V
overgangen					A	V

Tactiek Snelle tegenverdediging

Keuzemomenten en loopwegen

	F-jeugd	E-jeugd	D-jeugd	C-jeugd	B-jeugd	A-jeugd
7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-18	
snelle omschakeling aanval - verdediging	O	O	A	V	T	P
loopweg opdringen			O	A	V	T
bal wegtikken			O	A	V	T

Tactiek Snelle middenuit

Keuzemomenten en loopwegen

	F-jeugd	E-jeugd	D-jeugd	C-jeugd	B-jeugd	A-jeugd
7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-18	
snelle omschakeling verdediging - aanval	O	O	A	V	T	P

Concepten

eerste fase					A	V
tweede fase					A	V
snelle beginworp					A	V
contra's					A	V