



Overzicht trainingsonderwerpen

A-jeugd

samengesteld door





Handbalspecifieke vaardigheden

Techniek verdediging

Veroveren van de bal	
wegtikken van de bal	
bal wegtikken bij stuit en tippen	P
onderscheppen van de bal	
onderscheppen van de bal	P
Voorkomen van doelschot	
blokken	
offensief	T
op werparm en niet-werparm	V
schotvarianties	V
Storen van de tegenspeler	
individuele bewegingstechniek	
bewegen t.o.v. de tegenstander	P
verdedigingshouding	P
oplossen passeerbeweging	T
blokken van de loopweg	V
schuiven	A
uitstappen en terugstappen	A
afschermen van bal- en loopwegen	
balwegen	P
loopwegen	V
contactverdedigen	
uitgangspositie en voetplaatsing	V
armhouding	V
tegenstander vastzetten	A

Tactiek verdediging

Voorkomen van doelschot	
samenwerking met de doelverdediger	
schot vanaf iedere positie	V
positie ten opzichte van de balbezitter	
basishouding per positie	T
samenwerking in concept	
samenwerking tweetallen	T
samenwerking drietallen	V
samenwerking middenblok	V
overgeven en overnemen	V
overtalsituatie	V
ondertalsituatie	A
basisprincipes	P
Storen van de tegenspeler	
verdedigen van de speler zonder bal	
afschermen van afspeellijnen	P
aanbieden van bal- en loopwegen	T
blokken van de loopweg	V
verdedigen van de speler met bal	
oplossen schijnbeweging	T
aanbieden van bal- en loopwegen	V
contactverdedigen	V
forceren aanvallende fout	V
ontwijken / oplossen van de sper	
ontwijken	T
cirkelspeler uit de sperpositie brengen	V
om de sper heen komen	V
samenwerking in kleine groepen	
tweetallen	T
drietallen	V
overgeven en overnemen	V

Tactiek snelle tegenverdediging

Keuzemomenten en loopwegen	
individueel	P
overtal 2:1	P
snel omschakelen aanval/verdediging	P
loopweg opdringen	T
bal wegtikken	T



Techniek aanval

Verplaatsen zonder en met bal	
individuele bewegingstechniek	
loopwegen	
frontaal	P
richting werparm	P
richting niet-werparm	P
tippen en stuiten	
stuit + vervolg	P
passeerbeweging zonder bal	
vanuit nulpas	P
passeerbeweging met bal	
vanuit nulpas	P
afdraaien	P
dubbele passeerbeweging vanuit nulpas met 1-benige landing	T
overhaalbeweging	T
Komen tot doelschot	
strekworp	
na balaanname	P
met werparmbeen voor	P
na handeling vooraf - bv schijnpass	P
na aanloopvarianties	P
met de niet-werparm	T
loopschot	
in stand, na aanloop of tippen	P
met niet-werparmbeen voor	P
na balaanname	T
met werparmbeen voor	T
na handeling vooraf	T
na aanloopvarianties	T
met de niet-werparm	V
heupschot	
in stand, na aanloop of tippen	P
met niet-werparmbeen voor	P
met werparmbeen voor	P
na balaanname	T
na handeling vooraf	T
na aanloopvarianties	T
knikworp	
in stand, na aanloop of tippen	P
met afzet van het sprongbeen	P
met opvang op de handen	P
na balaanname	T
na handeling vooraf	T
na aanloopvarianties	T

Komen tot doelschot vervolg	
sprongschot vanaf de opbouw	
na balaanname	P
met afzet van niet-sprongbeen	P
na handeling vooraf - bv schijnpass	T
na aanloopvarianties	T
directe doorbraak	T
met 2-benige afzet	T
met de niet-werparm	V
sprongschot vanaf de opbouw varianties	
dubbel sprongschot	P
met schijnschot	V
met balontvangst in de sprong	V
met afzet vanuit nulpas met 2-benige landing	V
sprongschot vanuit de hoek	
eenbenige afzet	P
na hoekvergroting	P
met afzet van niet-sprongbeen	P
hoog met afrollen	P
na aanloopvarianties	T
met de niet-werparm	V
sprongschot vanuit de hoek varianties	
met balontvangst in de sprong	T
met schijnbeweging in de sprong	T
schot vanaf de cirkel	
met 2-benige afzet	P
met afzet van niet-sprongbeen	P
valschot met afrollen	P
na handelingen vooraf	T
na balontvangst in de sprong	T
Steunen van de medespeler	
werpen en vangen	
werpen	
stootpass	T
opendraaien	V
vangen	
1-handig	T
sprongpass	
na aanloop of tippen	P
uit stand	T
met niet-afzetbeen	T
bijzondere werptechnieken	
achter rug en hoofd langs	T
achter de rug langs met stuitpass	T
om de tegenstander heen	T
achterwaarts	T
draaibal	T



Techniek aanval vervolg

Steunen van de medespeler vervolg		
af- en aanspelen		
	afspelen	
	in de opbouwrij	P
	tussen opbouw en cirkel	P
	tussen opbouw en hoek	T
	van hoek naar cirkel	T
	van cirkel naar hoek	V
	aanspelen opbouw	
	pushpass	P
	onderhands	T
	aanspelen hoek	
	stuitpass	P
	bovenhands / onderhands	T
	pushpass	T
	aanspelen cirkel	
	bovenhands	P
	onderhands / pushpass	T
	sper	
	frontaal en ruggelings	T

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

Tactiek aanval

Beslissingstraining		
individueel situatief handelen		
	schot of afspelen	T
	schot of passeren	T
	schotkeuze	T
Steunen van de medespeler		
	samenspel in beweging	P
	samenwerking in kleine groepen	
	overtal 3:2	T
	overtal 4:3	V
	gelijke aantallen 3:3 / 4:4	V
	wissels in de eerste lijn	V
	basisprincipes	
	balwegen	P
	positie en loopwegen	P
	ruimte en tijd	P
	breedte en diepte	P
Komen tot doelschot		
	afsluiting in beweging	
	aanspelen boven de cirkel	V
	aanvalscombinaties	
	spelconcepten / korte wissel	
	varianties in de balweg	P
	korte wissel op verschillende posities	V
	uitspelen overtal	V
	uitspelen ondertal	V
	vrije worp combinaties	
	vrije worp volgens afspraak	V



A-jeugd / 17-18 jaar

pagina 4

Tactiek snelle tegenaanval

Keuzemomenten en loopwegen	
keuzemomenten	
individueel	P
overtal 2:1	P
gelijke aantallen 1:1 / 2:2	P
overtal 3:2	T
gelijke aantallen 3:3 / 4:4 / 5:5 / 6:6	V
startmoment positiegebonden	V
loopwegen en aanspeelmomenten	
individueel	P
overtal 2:1	P
gelijke aantallen 1:1 / 2:2	P
overtal 3:2	T
gelijke aantallen 3:3 / 4:4 / 5:5 / 6:6	V
Concepten	
eerste fase	
positiegebonden	T
loopwegen	V
tweede fase	
positiegebonden	V
insnijden	V
overgangen	V
snelle beginworp	
positiegebonden	T
insnijden	V
overgangen	V

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

Tactiek snelle middenuit

Keuzemomenten en loopwegen	
snel omschakelen verdediging/aanval	P
Concepten	
eerste fase	V
tweede fase	V
snelle beginworp	V
contra's	V