



Overzicht trainingsonderwerpen

B-jeugd

samengesteld door





B-jeugd / 15-16 jaar

pagina 1

Basisvaardigheden

Vaardigheidsgebieden

Balbehendigheid		
tippen		
	links- en rechtshandig	P
	in beweging	P

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

Vaardigheidsgebieden

werpen en vangen		
	in beweging	P
	bal oprapen	P
	bal oprapen eenhandig	P
	naar bewegende medespeler	P

Handbalspecifieke vaardigheden

Techniek verdediging

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

Tactiek snelle tegenverdediging

Keuzemomenten en loopwegen		
	snel omschakelen aanval/verdediging	T
	loopweg opdringen	V
	bal wegtikken	V

Tactiek verdediging

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



Techniek aanval

Verplaatsen zonder en met bal	
individuele bewegingstechniek	
loopwegen	
frontaal	T
richting werparm	T
richting niet-werparm	T
richtingverandering	
binnen - buiten/buiten - binnen	P
tempowisselingen	
versnellen / vertragen	P
tippen en stuiten	
stuit na 1, 2 of 3 passen	P
stuit gevolgd door 1, 2 of 3 passen	P
tippen met richtingveranderingen	P
stuit + vervolg	T
passeerbeweging zonder bal	
vanuit nulpas	T
passeerbeweging met bal	
vanuit nulpas	T
afdraaien	T
dubbele passeerbeweging vanuit nulpas met 1-benige landing	V
overhaalbeweging	V
Komen tot doelschot	
strekworp	
in stand, na aanloop of tippen	P
met niet-werparmbeen voor	P
na balaanname	T
met werparmbeen voor	T
na handeling vooraf - bv schijnpass	T
na aanloopvarianties	T
met de niet-werparm	V
loopschot	
in stand, na aanloop of tippen	T
met niet-werparmbeen voor	T
na balaanname	V
met werparmbeen voor	V
na handeling vooraf	V
na aanloopvarianties	V
met de niet-werparm	A
heupschot	
in stand, na aanloop of tippen	T
met niet-werparmbeen voor	T
met werparmbeen voor	T
na balaanname	V
na handeling vooraf	V
na aanloopvarianties	V

Komen tot doelschot vervolg	
knikworp	
in stand, na aanloop of tippen	T
met afzet van het sprongbeen	T
met opvang op de handen	T
na balaanname	V
na handeling vooraf	V
na aanloopvarianties	V
sprongschot vanaf de opbouw	
in stand, na aanloop of tippen	P
na balaanname	T
met afzet van niet-sprongbeen	T
na handeling vooraf - bv schijnpass	V
na aanloopvarianties	V
directe doorbraak	V
met 2-benige afzet	V
met de niet-werparm	A
sprongschot vanaf de opbouw varianties	
dubbel sprongschot	T
met schijnschot	A
met balontvangst in de sprong	A
met afzet vanuit nulpas met 2-benige landing	A
sprongschot vanuit de hoek	
eenbenige afzet	P
na hoekvergroting	T
met afzet van niet-sprongbeen	T
hoog met afrollen	T
na aanloopvarianties	V
met de niet-werparm	A
sprongschot vanuit de hoek varianties	
met balontvangst in de sprong	V
met schijnbeweging in de sprong	V
schot vanaf de cirkel	
schot na draai	P
valschot met buiklanding	P
met 2-benige afzet	T
met afzet van niet-sprongbeen	T
valschot met afrollen	T
na handelingen vooraf	V
na balontvangst in de sprong	V



Techniek aanval vervolg

Steunen van de medespeler		
werpen en vangen		
	werpen	
	met werparm	P
	in beweging	P
	stuitpass	P
	stootpass	V
	opendraaien	A
	vangen	
	vangen op iedere hoogte	P
	in de sprong	P
	vallen naar de bal	P
	1-handig	V
	sprongpass	
	na aanloop of tippen	P
	uit stand	V
	met niet-afzetbeen	V
	bijzondere werptechnieken	
	achter rug en hoofd langs	V
	achter de rug langs met stuitpass	V
	om de tegenstander heen	V
	achterwaarts	V
	draaibal	V
	af- en aanspelen	
	afspelen	
	in de opbouwrij	T
	tussen opbouw en cirkel	T
	tussen opbouw en hoek	V
	van hoek naar cirkel	V
	van cirkel naar hoek	A
	aanspelen opbouw	
	bovenhands	P
	stuitpass	P
	pushpass	T
	onderhands	V
	aanspelen hoek	
	stuitpass	T
	bovenhands / onderhands	V
	pushpass	V
	aanspelen cirkel	
	stuitpass	P
	bovenhands	T
	onderhands / pushpass	V
	sper	
	frontaal en ruggelings	V

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	V
	schot of passeren	V
	schotkeuze	V
Steunen van de medespeler		
	samenspel in beweging	P
	samenwerking in kleine groepen	
	overtal 2:1	P
	gelijke aantallen 2:2	P
	instarten zonder bal	P
	overtal 3:2	V
	overtal 4:3	A
	gelijke aantallen 3:3 / 4:4	A
	wissels in de eerste lijn	A
	basisprincipes	
	balwegen	P
	positie en loopwegen	P
	ruimte en tijd	T
	breedte en diepte	T
Komen tot doelschot		
	afsluiting in beweging	
	directe doorbraak	P
	aanspelen boven de cirkel	A
	aanvalscombinaties	
	spelconcepten / korte wissel	
	varianten in de balweg	T
	korte wissel op verschillende posities	A
	uitspelen overtal	A
	uitspelen ondertal	A
	vrije worp combinaties	
	vrije worp volgens afspraak	A



B-jeugd / 15-16 jaar

pagina 4

Tactiek snelle tegenaanval

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

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	T
Concepten		
	eerste fase	A
	tweede fase	A
	snelle beginworp	A
	contra's	A