



Overzicht trainingsonderwerpen

C-jeugd

samengesteld door





Basisvaardigheden

Vaardigheidsgebieden

Balbehendigheid		
tippen		
	links- en rechtshandig	P
	in beweging	P
werpen en vangen		
	in beweging	P
	bal oprapen	P
	bal oprapen eenhandig	T
	naar bewegende medespeler	T

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

Handbalspecifieke vaardigheden

Techniek verdediging

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

Tactiek verdediging

Veroveren van de bal		
onderscheppen van de bal		
		T
Voorkomen van doelschot		
samenwerking met de doelverdediger		
positie ten opzichte van de balbezitter		
	basishouding per positie	A
samenwerking in concept		
	samenwerking tweetallen	A
	samenwerking drietallen	O
	samenwerking middenblok	O
	overgeven en overnemen	O
	overtalsituatie	O
basisprincipes		
	positie en beweging	P
	houding t.o.v. tegenstander	P
	samenwerking met medespelers	T
Storen van de tegenspeler		
verdedigen van de speler zonder bal		
	afschermen van afspeellijnen	V
	aanbieden van bal- en loopwegen	A
	blokkeren van de loopweg	O
verdedigen van de speler met bal		
	oplossen schijnbeweging	A
	aanbieden van bal- en loopwegen	O
	contactverdedigen	O
ontwijken / oplossen van de sper		
	ontwijken	A
	cirkelspeler uit de sperpositie brengen	O
	om de sper heen komen	O
samenwerking in kleine groepen		
	tweetallen	A

Tactiek snelle tegenverdediging

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



Techniek aanval

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

Komen tot doelschot vervolg		
knikworp		
in stand, na aanloop of tippen	V	
met afzet van het sprongbeen	V	
met opvang op de handen	V	
na balaanname	A	
na handeling vooraf	A	
na aanloopvarianties	A	
sprongschot vanaf de opbouw		
in stand, na aanloop of tippen	T	
na balaanname	V	
met afzet van niet-sprongbeen	V	
na handeling vooraf - bv schijnpass	A	
na aanloopvarianties	A	
directe doorbraak	A	
met 2-benige afzet	A	
sprongschot vanaf de opbouw varianties		
dubbel sprongschot	V	
sprongschot vanuit de hoek		
eenbenige afzet	T	
na hoekvergroting	T	
met afzet van niet-sprongbeen	V	
hoog met afrollen	V	
na aanloopvarianties	A	
sprongschot vanuit de hoek varianties		
met balontvangst in de sprong	A	
met schijnbeweging in de sprong	A	
schot vanaf de cirkel		
voorwaarts met 1-benige afzet	P	
schot na draai	T	
valschot met buiklanding	T	
met 2-benige afzet	V	
met afzet van niet-sprongbeen	V	
valschot met afrollen	V	
na handelingen vooraf	A	
na balontvangst in de sprong	A	
Steunen van de medespeler		
werpen en vangen		
werpen		
met werparm	T	
in beweging	T	
stuitpass	T	
stootpass	A	
vangen		
vangen op iedere hoogte	T	
in de sprong	T	
vallen naar de bal	T	
1-handig	A	



Techniek aanval vervolg

Steunen van de medespeler vervolg		
	sprongpass	
	na aanloop of tippen	V
	uit stand	A
	met niet-afzetbeen	A
	bijzondere werptechnieken	
	achter rug en hoofd langs	V
	achter de rug langs met stuitpass	A
	om de tegenstander heen	A
	achterwaarts	A
	draaibal	A
	af- en aanspelen	
	afspelen	
	in de opbouwrij	V
	tussen opbouw en cirkel	V
	tussen opbouw en hoek	A
	van hoek naar cirkel	A
	aanspelen opbouw	
	bovenhands	T
	stuitpass	T
	pushpass	V
	onderhands	A
	aanspelen hoek	
	stuitpass	V
	bovenhands / onderhands	A
	pushpass	A
	aanspelen cirkel	
	stuitpass	T
	bovenhands	V
	onderhands / pushpass	A
	sper	
	frontaal en ruggelings	A

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	A
	schot of passeren	A
	schotkeuze	A
	Steunen van de medespeler	
	samenspel in beweging	
	vrijlopen / aanbieden	P
	tempowisseling	P
	anticiperen	P
	samenwerking in kleine groepen	
	overtal 2:1	T
	gelijke aantallen 2:2	T
	instarten zonder bal	T
	overtal 3:2	A
	overtal 4:3	O
	gelijke aantallen 3:3 / 4:4	O
	wissels in de eerste lijn	O
	basisprincipes	
	balwegen	T
	positie en loopwegen	T
	ruimte en tijd	V
	breedte en diepte	V
	Komen tot doelschot	
	afsluiting in beweging	
	directe doorbraak	T
	aanvalcombinaties	
	spelconcepten / korte wissel	
	varianties in de balweg	V
	korte wissel op verschillende posities	O



C-jeugd / 13-14 jaar

pagina 4

Tactiek snelle tegenaanval

Keuzemomenten en loopwegen		
keuzemomenten		
	individueel	T
	overtal 2:1	T
	gelijke aantallen 1:1 / 2:2	V
	overtal 3:2	A
loopwegen en aanspeelmomenten		
	individueel	T
	overtal 2:1	T
	gelijke aantallen 1:1 / 2:2	V
	overtal 3:2	A
Concepten		
eerste fase		
	positiegebonden	A
snelle beginworp		
	positiegebonden	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	V