



Overzicht trainingsonderwerpen

D-jeugd

samengesteld door





Basisvaardigheden

Vaardigheidsgebieden

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

- 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		
	wegtikken van de bal bij het tippen	V
	wegtikken van de bal bij een stuit	A
onderscheppen van de bal		
	onderscheppen van de bal	T
Storen van de tegenspeler		
individuele bewegingstechniek		
	bewegen t.o.v. de tegenstander	T
	verdedigingshouding	A
	oplossen passeerbeweging	O
afschermen van bal- en loopwegen		
	balwegen	A
contactverdedigen		
	voor de tegenstander blijven	V

Tactiek verdediging

Veroveren van de bal		
onderscheppen van de bal		
	naar iedere speler	V
Voorkomen van doelschot		
basisprincipes		
	positie en beweging	T
	houding t.o.v. tegenstander	T
	samenwerking met medespelers	V
Storen van de tegenspeler		
verdedigen van de speler zonder bal		
	afschermen van afspeellijnen	A
	aanbieden van balwegen	O
	aanbieden van loopwegen	O
verdedigen van de speler met bal		
	oplossen schijnbeweging	O

Tactiek snelle tegenverdediging

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



Techniek aanval

Verplaatsen zonder en met bal		
individuele bewegingstechniek		
	loopwegen	
	frontaal	V
	richting werparm	V
	richting niet-werparm	V
	richtingverandering	
	voor - achter	T
	binnen - buiten/buiten - binnen	V
	tempowisselingen	
	versnellen / vertragen	V
	tippen en stuiten	
	stuit na 1, 2 of 3 passen	V
	stuit gevolgd door 1, 2 of 3 passen	V
	tippen met richtingveranderingen	V
	stuit + vervolg	V
	passeerbeweging zonder bal	
	vanuit nulpas	A
	passeerbeweging met bal	
	vanuit nulpas	A
	afdraaien	A
	Komen tot doelschot	
	strekworp	
	in stand, na aanloop of tippen	V
	met werparmbeen voor	A
	na balaanname	A
	na handeling vooraf - bv schijnpass	A
	na aanloopvarianties	A
	loopschot	
	in stand, na aanloop of tippen	A
	met niet-werparmbeen voor	A
	heupschot	
	in stand, na aanloop of tippen	A
	met niet-werparmbeen voor	A
	met werparmbeen voor	A
	knikworp	
	in stand, na aanloop of tippen	A
	met afzet van het sprongbeen	A
	met opvang op de handen	A
	sprongschot vanaf de opbouw	
	in stand, na aanloop of tippen	V
	na balaanname	A
	met afzet van niet-sprongbeen	A
	sprongschot vanaf de opbouw varianties	
	dubbel sprongschot	A

Komen tot doelschot vervolg		
sprongschot vanuit de hoek		
	eenbenige afzet	V
	na hoekvergroting	V
	met afzet van niet-sprongbeen	A
	hoog met afrollen	A
	schot vanaf de cirkel	
	voorwaarts met 1-benige afzet	T
	schot na draai	V
	valschot met buiklanding	V
	met 2-benige afzet	A
	met afzet van niet-sprongbeen	A
	valschot met afrollen	A
	Steunen van de medespeler	
	werpen en vangen	
	werpen	
	met werparm	T
	in beweging	T
	stuitpass	V
	vangen	
	vangen op iedere hoogte	V
	in de sprong	V
	vallen naar de bal	V
	sprongpass	
	na aanloop of tippen	A
	bijzondere werptechnieken	
	achter rug en hoofd langs	A
	af- en aanspelen	
	afspelen	
	in de opbouwrij	A
	tussen opbouw en cirkel	A
	aanspelen opbouw	
	bovenhands	V
	stuitpass	V
	pushpass	A
	aanspelen hoek	
	stuitpass	A
	aanspelen cirkel	
	bovenhands	A
	stuitpass	V

**Tactiek aanval**

Steunen van de medespeler		
samenspel in beweging		
	vrijlopen / aanbieden	T
	tempowisseling	T
	anticiperen op medespeler	T
	anticiperen op tegenstander	T
samenwerking in kleine groepen		
	overtal 2:1	V
	gelijke aantallen 2:2	V
	instarten zonder bal	V
	overtal 3:2	O
basisprincipes		
	balwegen	V
	positie en loopwegen	V
	ruimte en tijd	A
	breedte en diepte	A
Komen tot doelschot		
afsluiting in beweging		
	directe doorbraak	V
aanvalcombinaties		
	<i>spelconcepten / korte wissel</i>	
	variaties in de balweg	A

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

Tactiek snelle tegenaanval

Keuzemomenten en loopwegen		
keuzemomenten		
	individueel	V
	overtal 2:1	V
	gelijke aantallen 1:1 / 2:2	A
loopwegen en aanspeelmomenten		
	individueel	V
	overtal 2:1	V
	gelijke aantallen 2:2	A
Concepten		
snelle beginworp		
	positiegebonden	O

Tactiek snelle middenuit

Keuzemomenten en loopwegen		
	snel omschakelen verdediging/aanval	A