



Overzicht trainingsonderwerpen

E-jeugd

samengesteld door





Basisvaardigheden

Bewegingsgebieden

lopen	V
gaan	V
springen	V
huppel	V
galop	V
sprinten	V
wenden	V
keren	V
draaien	V
landen	V
starten	V
stoppen	V
vallen	V
rollen	V
duwen	V
trekken	V

Vaardigheidsgebieden

Balbehendigheid	
rollen van de bal	
links- en rechtshandig	V
stilstaand	V
in beweging	V
tippen	
stilstaand	V
links- en rechtshandig	V
in beweging	V
in lig	A
werpen en vangen	
stilstaand	V
in beweging	V
bal oprapen	V
bal oprapen eenhandig	A
naar bewegende medespeler	A
mikken en treffen	
op voorwerpen en personen	V
stilstaand en in beweging	V

Handbalspecifieke vaardigheden

Techniek verdediging

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

Tactiek verdediging

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

Tactiek snelle tegenverdediging

Keuzemomenten en loopwegen	
snel omschakelen aanval/verdediging	O



Techniek aanval

Verplaatsen zonder en met bal		
individuele bewegingstechniek		
loopwegen		
frontaal	V	
richting werparm	A	
richting niet-werparm	A	
richtingverandering		
voor-achter	V	
binnen - buiten/buiten - binnen	A	
tempowisselingen		
versnellen	V	
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	A	
Komen tot doelschot		
strekworp		
in stand, na aanloop of tippen	V	
sprongschot vanaf de opbouw		
vanuit stand	V	
na aanloop of tippen	V	
eenbenige afzet	V	
sprongschot vanuit de hoek		
eenbenige afzet	A	
na hoekvergroting	A	
schot vanaf de cirkel		
voorwaarts met 1-benige afzet	V	
schot na draai	V	
valschot met buiklanding	A	
Steunen van de medespeler		
werpen en vangen		
werpen		
met werparm	V	
in beweging	V	
stuitpass	V	
vangen		
op borst- en hoofd hoogte	V	
vallen naar de bal	V	
vangen op enkelhoogte	A	
vangen buiten het lichaam	A	
in de sprong	A	
af- en aanspelen		
aanspelen opbouw		
bovenhands	V	
stuitpass	A	
aanspelen cirkel		
stuitpass	A	

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

Tactiek aanval

Steunen van de medespeler		
samen spel in beweging		
vrijlopen / aanbieden	V	
tempowisseling	V	
anticiperen op medespeler	V	
anticiperen op tegenstander	V	
samenwerking in kleine groepen		
overtal 2:1	A	
gelijke aantallen 2:2	A	
instarten zonder bal	A	
basisprincipes		
m.b.t. balwegen	A	
m.b.t. positie en loopwegen	A	
ruimte en tijd	O	
breedte en diepte	O	
Komen tot doelschot		
afsluiting in beweging		
directe doorbraak	A	

Tactiek snelle tegenaanval

Keuzemomenten en loopwegen		
keuzemomenten		
individueel	A	
overtal 2:1	A	
loopwegen en aanspeelmomenten		
individueel	A	
overtal 2:1	A	

Tactiek snelle middenuit

Keuzemomenten en loopwegen		
snel omschakelen verdediging/aanval	O	