



Overzicht trainingsonderwerpen

F-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

Vaardigheidsgebieden

Balbehendigheid	
rollen van de bal	
stilstaand	A
links- en rechtshandig	A
in beweging	A
tikken	
links- en rechtshandig	A
stilstaand	A
in beweging	A
werpen en vangen	
stilstaand	A
in beweging	A
bal oprapen	A
mikken en treffen	
op voorwerpen stilstaand	A
op voorwerpen in beweging	A

Handbalspecifieke vaardigheden

Techniek verdediging

Veroveren van de bal	
onderscheppen van de bal	
onderscheppen van de bal	A
Storen van de tegenspeler	
individuele bewegingstechniek	
bewegen t.o.v. de tegenstander	A

Tactiek verdediging

Veroveren van de bal	
onderscheppen van de bal	
naar iedere speler	A
Voorkomen van doelschot	
basisprincipes	
positie en beweging	A
samenwerking met medespelers	O
houding t.o.v. tegenstander	A

Tactiek snelle tegenverdediging

Keuzemomenten en loopwegen	
snel omschakelen aanval/verdediging	O



Techniek aanval

Verplaatsen zonder en met bal		
individuele bewegingstechniek		
loopwegen		
frontaal	V	
richtingverandering		
voor-achter	A	
tempowisselingen		
versnellen	A	
vertragen	A	
tippen en stuiten		
stuit na 1,2 of 3 passen	A	
stuit gevolgd door 1, 2 of 3 passen	A	
tippen met richtingveranderingen	A	
Komen tot doelschot		
strekworp		
in stand	A	
na aanloop of tippen	A	
met niet-werparmbeen voor	A	
sprongschot vanaf de opbouw		
vanuit stand	A	
na aanloop of tippen	A	
eenbenige afzet	A	
schot vanaf de cirkel		
voorwaarts met 1-benige afzet	A	
schot na draai	A	
Steunen van de medespeler		
werpen en vangen		
werpen		
met werparm	A	
in beweging	A	
stuitpass	A	
vangen		
op borst- en hoofd hoogte	A	
vallen naar de bal	A	
af- en aanspelen		
aanspelen opbouw		
bovenhands	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		
samenspel in beweging		
vrijlopen / aanbieden	A	
tempowisseling	A	
anticiperen op medespeler	A	
anticiperen op tegenstander	A	
samenwerking in kleine groepen		
overtal 2:1	O	
gelijke aantallen 2:2	O	
instarten zonder bal	O	
basisprincipes		
m.b.t. balwegen	O	
m.b.t. positie en loopwegen	O	
Komen tot doelschot		
afsluiting in beweging		
directe doorbraak	O	

Tactiek snelle tegenaanval

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

Tactiek snelle middenuit

Keuzemomenten en loopwegen		
snel omschakelen verdediging/aanval	O	