

De trainingen zijn gebaseerd op de spelvisie jeugdhandbal van het NHV. Aangevuld met mijn interpretatie van onderwerpen die voor de ontwikkeling van jeugdspelers van belang zijn.

De trainingen zijn bedoeld voor de F-jeugd, E-jeugd en D-jeugd. En voor iedere leeftijdsgroep is een invulling voor 2 jaar gemaakt.

Het seizoen heb ik in 4 periodes verdeeld:

- periode 1      8 weken              van einde zomervakantie tot de start van de zaalcompetitie
- periode 2      10 weken             van aanvang zaalcompetitie tot het eind van het kalenderjaar
- periode 3      10 weken             van aanvang nieuwe kalenderjaar tot het eind van de zaalcompetitie
- periode 4      12 weken             van einde zaalcompetitie tot de aanvang van de zomervakantie.

Deze indeling gaat niet op voor de jeugdteams die gekozen hebben voor beachhandbal. Daar is de keuze van de oefenstof ook niet voor bedoeld. De periodeverdeling is gebaseerd op 2 periodes veldhandbal en 2 periodes zaalhandbal.

Voor de F-jeugd ga ik uit van 1 training van 60 minuten per week.

Voor de E-jeugd ga ik uit van 2 trainingen van 60 minuten per week.

Voor de D-jeugd ga ik ook uit van 2 trainingen van 60 minuten per week.

De trainingsindeling is voor de 3 leeftijdsgroepen gelijk. Na een warming-up van 10 minuten komen 3 thema's ook ieder van 10 minuten aan de beurt. De training wordt afgesloten met een spelvorm van 20 minuten.

Deze tijden zijn flexibel. De trainer kan kiezen voor het beperken of uitbreiden van de trainingstijd per onderdeel.

Afhankelijk van de grootte van de groep kunnen verschillende organisatievormen aan bod komen voor de 3 thema's. Bij een grote groep wordt bij voorkeur gekozen voor een rouleren in 3 stations. Bij een kleine groep kunnen de 3 thema's na elkaar worden uitgevoerd. Bij de D-jeugd gaat mijn voorkeur uit naar altijd een gezamenlijke uitvoering per thema.

## Tekeningen uitleg

aanvallers met bal



aanvallers zonder bal



verdedigers



keeper



hoepels



hesje



pilon



voetplaatsing



loopweg



balweg



dribbel/tippen



schot



paaltje



dikke mat



valmatje



kast



bank



doeltje

