

JEUGDPLAN HANDBALCLUB EEKLO

A. GLOBAAL BELEIDSPLAN

1. Visie Jeugdwerking

HC Eeklo probeert kinderen en volwassenen ongeacht hun sociale afkomst, ras en/of gedachtegoed de kans aan te reiken om de handbalsport te beoefenen met niet enkel de nadruk op het sportieve doel, maar ook met een sociaal en maatschappelijk karakter. Ons clubmotto 'More Than Just Sport' is hierop gebaseerd. Deze doelstelling wordt sinds het ontstaan van de club nagestreefd waarbij het familiale karakter even belangrijk is als het sportieve.

De club staat open voor zowel jongens/heren als meisjes/dames. De wedstrijden worden in een competitie afgewerkt, maar er is ook ruimte binnen de club voor het recreatief sporten.

De jeugdopleiding heeft echter tot doel om sportieve vooruitgang en resultaten te boeken zonder het familiale en sociale karakter te vergeten. Het sociale aspect in onze club is van groot belang. Zo zijn verschillende spelers/speelsters met een beperking actief in onze club (autisme, ADHD, Gilles de la Tourette etc.). Het (leren) integreren van deze spelers/speelsters in een groep/club met sportieve ambities is een belangrijk streven van de club. Ook krijgen spelers die uit financieel minderbedeelde gezinnen komen een duwtje in de rug aangezien zij van een sterk gereduceerd lidgeld kunnen genieten van de Uit Pas.

De ambitie van onze club is een verdere uitbouw met niet enkel een sportief goede structuur, maar ook met een bestuurlijke omkadering die de lange termijnwerking kan garanderen. Vanuit onze jeugdwerking is het de bedoeling om spelers en speelsters op te leiden die op termijn bij de top van België behoren. Onze grootste ambitie is dan ook met eigen opgeleide spelers/speelsters uitgroeien tot één van de beste clubs van België en dit met de grootste aandacht voor een gezond sportief-financieel evenwicht.

2. Doelstellingen Jeugdwerking

Het uitwerken van de visie in concrete doelen wordt gerealiseerd op verschillende niveaus:

- Dagelijkse Bestuur
- Sportieve cel
- Tornooi-cel

Binnen deze verschillende instanties zijn er personen die overlappend werken. Zo zal de Sportieve Jeugdcoördinator minstens om de 3 vergaderingen (om de drie maanden) een vergadering van het Dagelijkse Bestuur bijwonen om een update te geven betreffende de sportieve werking en mee te denken naar de nabije en verdere sportieve toekomst.

2.1 Doelstellingen op korte termijn per leeftijdscategorie

De sportief inhoudelijke doelstellingen per leeftijdscategorie worden aangehaald in deel B (zie: B. Sporttechnische Beleidsplan) van dit document.

- *JM8 / Multimove*
 - Door middel van promotie het aantal leden verhogen tot 40.
 - De werking van Multimove verder uitbouwen tot dé kweekvijver van de club waarbij we streven naar minimaal 4 lesgevers met een Initiator diploma.
- *JM10*
 - Door middel van handbalpromotieactiviteiten het aantal leden verhogen tot minimaal 18 spelers/speelsters tegen 31/12/2017
 - Deelname aan alle welpen- en pagaddertornooitjes met een pagadderploegje tijdens het seizoen 2017-2018

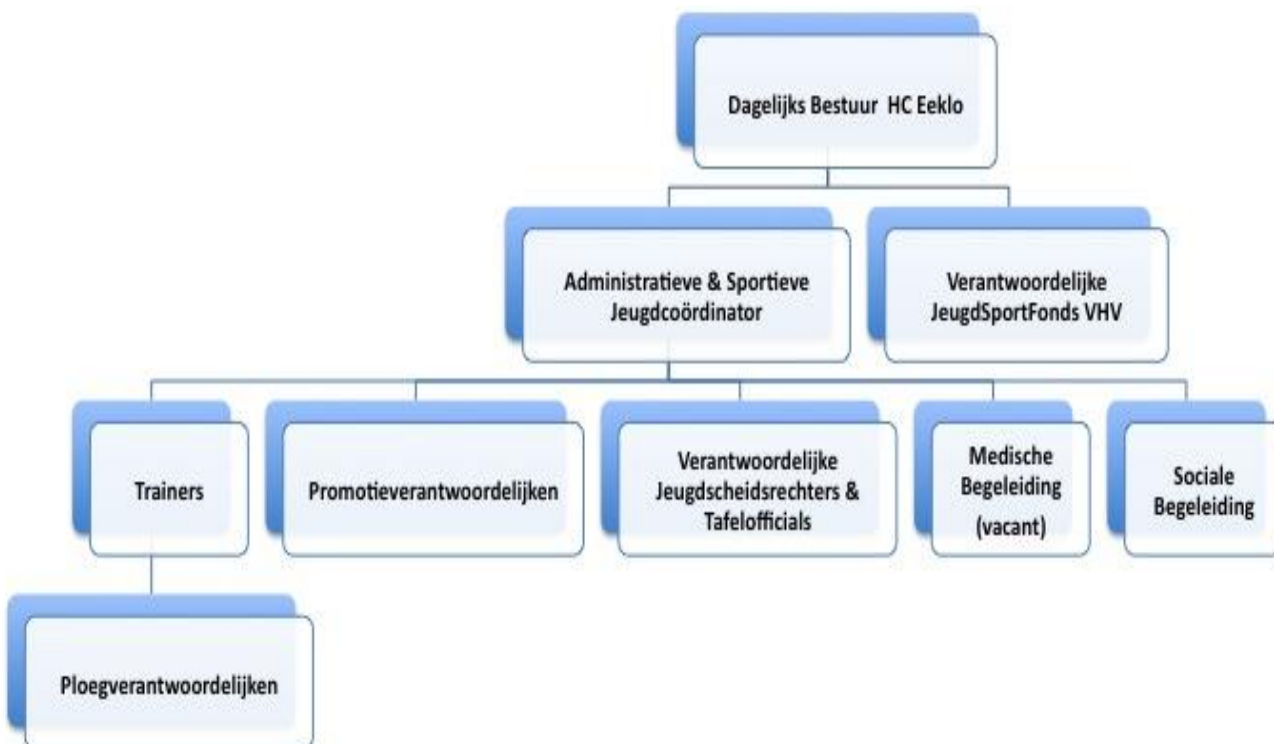
- **JM12**
 - Het integreren van een wekelijkse training 'lichaamsontwikkeling' voor de leeftijdscategorie JM12 tijdens het seizoen 2017-2018
 - Het deelnemen aan competitie met 1 team tijdens het seizoen 2017-2018
 - Het verhogen van het aantal speelsters tot minimaal 7
- **JM14**
 - Het integreren van een wekelijkse training rond stabilisatie/mobilisatie voor deze leeftijdsgroep tijdens het seizoen 2017-2018
 - Het deelnemen aan de regionale competitie met 1 volwaardige team tijdens het seizoen 2017-2018
 - Deelnemen aan een internationaal handbaltornooi
- **JM16**
 - Het toevoegen van een derde training voor deze leeftijdsgroep tijdens het seizoen 2017-2018 om de algemene atletische vorming (coördinatie, snelheid, loopscholing, stabilisatie, kracht, lenigheid...) te vervolmaken.
 - Deelname aan VHV-competitie
 - Deelnemen aan een internationaal handbaltornooi

2.2 Doelstellingen op lange termijn

- In elke jeugdcategory (JM10-JM12-JM14-JM16-JM18) minstens één ploeg vertegenwoordigen vanaf het seizoen 2019-2020.
- Een meisjesploeg vertegenwoordigen in de leeftijdscategorie M16 tegen 2019-2020

3. Jeugdorganigram

Ongeacht onderstaand organigram een verticale vorm vertoont, merken wij in onze dagelijkse werking echter een horizontale werking. We proberen deze structuur te handhaven en te optimaliseren en ervoor te zorgen dat dit bekend raakt bij onze leden, ouders en andere belanghebbenden.



3.1 Sporttechnische Staf

De sporttechnische *leiding* van de jeugd wordt bepaald door de volgende functies:

- Voorzitter (Dagelijks Bestuur)
- Sporttechnische Jeugdcoördinator
- Administratieve Jeugdcoördinator
- Trainers/Lesgevers

Het spreekt voor zich dat zuivere sporttechnische zaken bepaald/beslist worden door de Sporttechnische Jeugdcoördinator weliswaar in overleg met de betrokken partijen.

Er is maandelijks een *sportieve vergadering* waar de praktische en sporttechnische jeugdwerking van de club wordt bekeken en te kijken waar ondersteuning nodig is. De deelname van alle coaches is hiervoor vereist. Zoals reeds aangehaald wordt de Sporttechnische Jeugdcoördinator ook minstens om de 3 vergaderingen (om de 3 maanden) uitgenodigd op de vergadering van het Dagelijks Bestuur.

Er worden *interne bijscholingen* georganiseerd onder leiding van de sporttechnische jeugdcoördinator voor de coaches om hun kennis bij te schaven. Tijdens het seizoen zijn er 2 tot 3 mogelijke momenten voorzien om dit te organiseren:

- Herfstvakantie
- Paasvakantie
- Zomervakantie

In functie van de doelstellingen van het JeugdSportFonds (JSF) van de Vlaamse Handbalvereniging zullen deze opgesteld worden voor coaches van omringende clubs.

Coaches krijgen bovendien de mogelijkheid om zich *bij te scholen* in Vlaanderen of internationaal. Het inschrijvingsgeld wordt door de club vergoed. Een lijst van gekende bijscholingen wordt medegedeeld aan de coaches tijdens de sportieve vergadering door de secretaris en/of administratieve jeugdcoördinator.

Naast de geplande bijscholingen zal de sporttechnische jeugdcoördinator ook tijdens het seizoen de *wekelijkse trainingen* van de diverse jeugd ploegen observeren en evalueren met de desbetreffende coach. Hier is ook een remediërend aspect aan gekoppeld waar literatuur en/of beeldmateriaal een helpende hand kan bieden.

3.2 Jeugd ploegen en trainingsgelegenheid

Tijdens het seizoen 2017-2018 zijn er volgende *jeugd ploegen* actief:

- Multimove onder leiding van Fien LELOUP en diverse begeleiders
- JM8/JM10 (2) onder leiding van Fien LELOUP en Ryan STOFFERIS/Joren VAN DE VOORDE
- JM12 (1) onder leiding van Wouter BLOMME
- JM14 (1) onder leiding van Liam LONGUEVILLE
- J16 (1) onder leiding van Joeri VANDEVOORDE
- M16 onder leiding van Julie ROETE. Zij trainen enkel en spelen geen competitie

Deze ploegen *trainen* op volgende momenten

- Multimove
 - Zaterdag van 09u30 tot 11u00 in de Stedelijke Sporthal te Eeklo
- JM8/JM10
 - Woensdag van 13u30 tot 15u00 in de Stedelijke Sporthal te Eeklo
 - Vrijdag van 16u15 tot 17u30 in de Stedelijke Sporthal te Eeklo
- JM12
 - Woensdag van 15u00 tot 16u30 in de Stedelijke Sporthal te Eeklo
 - Vrijdag van 16u15 tot 18u00 in de Stedelijke Sporthal te Eeklo

- JM14
 - Dinsdag van 16u30 tot 18u30 in de Stedelijke Sporthal te Eeklo
 - Donderdag van 16u30 tot 18u30 in de Stedelijke Sporthal te Eeklo
- J16
 - Maandag van 16u30 tot 18u00 in de Stedelijke Sporthal te Eeklo
 - Dinsdag van 16u30 tot 18u30 in de Stedelijke Sporthal te Eeklo
 - Donderdag van 16u30 tot 18u30 in de Stedelijke Sporthal te Eeklo
- M16
 - Maandag van 16u30 tot 18u00 in de Stedelijke Sporthal te Eeklo
 - Afhankelijk van hun leeftijd sluiten de meisjes aan bij Senioren Dames of JM14

De *wedstrijden* vinden plaats op volgende locaties:

- Stedelijke Sporthal te Eeklo
 - B.L. Pussemierstraat 157
 - 9900 – Eeklo
 - Tel: +32 (0)9/377.61.27
- Sporthal Ten Doorn (Dullaert) – enkel bij uitzondering
 - Dullaert
 - 9900 – Eeklo

4. Jeugdturnoien

Het spelen van turnoien zien wij als belangrijke meerwaarde voor onze spelers. Tijdens deze turnoien komt het clubmotto *'more than just sport'* volledig tot uiting. Naast het sportieve krijgt het sociale een belangrijke rol. Spelers en speelsters leggen contacten met handballers van andere ploegen en komen in contact met het internationale karakter van de handbalsport. 'Een zo goed mogelijke sportieve prestatie neerzetten in combinatie met sociale ontwikkeling én plezier' is de doelstelling gedurende deze turnoien. Dit komt volledig tot uiting tijdens de organisatie van het eigen Karel Lodewijck Ledeganck Turnooi.

Met onze club voorzien wij jaarlijks deelname aan volgende *turnoien*:

- Januari: Internationaal KBC Jeugdhallenturnooi te Hasselt voor JM12 en JM14
- Paaszaterdag: Internationaal Handbaltornooi Ines Mulier te Izegem voor JM12, JM14 en J16
- Pinksteren: Artevelde Cup te Gent voor JM10, JM12 en JM14
- Juli: Internationaal Handbaltornooi voor J16 en JM14

Het organiseren van het eigen *Karel Lodewijck Ledeganck Turnooi* wordt echter georganiseerd door een aparte werkgroep die maandelijks samenkomt voor de planning en organisatie van dit evenement. Op deze manier geraken de meeste mensen van het Dagelijkse Bestuur niet belast met deze intensieve organisatie. Echter, er zijn min. 3 mensen binnen het Dagelijkse Bestuur die ook actief betrokken zijn bij de organisatie van dit turnooi. Zo krijgt het Dagelijkse Bestuur de nodige feedback omtrent het turnooi.

5. Bijscholingen

5.1 Deelname externe bijscholingen

Tijdens de maandelijke sportieve vergadering - waar alle coaches dienen aanwezig te zijn - worden de lopende bijscholingen aangehaald. In functie van relevantie en haalbaarheid kunnen coaches beslissen om deel te nemen. Ze worden hiervoor extra gemotiveerd door de sporttechnisch jeugdcoördinator die in functie van de evaluaties van de trainingen een coach kan adviseren deel te nemen. De club vergoedt het inschrijvingsgeld.

Wij zoeken echter – wanneer er een aantal bijscholingen samenvallen of kort op elkaar volgen – de meest efficiënte manier en vragen steeds dat de aanwezige coach een verslag maakt van de bijscholing en dit doorgeeft aan de andere coaches die de bijscholing niet volgden.



5.2 Deelname interne bijscholingen

Er worden *interne bijscholingen* georganiseerd voor de coaches onder leiding van Joeri VAN DE VOORDE om hun kennis bij te schaven. Tijdens het seizoen zijn er 2 tot 3 momenten voorzien om dit te organiseren:

- Herfstvakantie
- Paasvakantie
- Zomervakantie

In functie van de doelstellingen van het JeugdSportFonds (JSF) van de Vlaamse Handbalvereniging zullen deze interne bijscholingen in de nabije toekomst opengesteld worden voor coaches van omringende clubs.

6. Rekrutering

Jaarlijks organiseren we enkele activiteiten om jeugdspelers te rekruteren, namelijk:

6.1 Schoolinitiaties

Tijdens de tweede schoolweek (tweede week september) geven coaches/begeleiders *handbalinitiaties* op diverse scholen in Eeklo en omstreken (Waarschoot, Balgerhoeke, Lembeke, Kaprijke).

Tijdens deze initiaties leren de leerlingen de basisvaardigheden van handbal ervaren. Vervolgens wordt de desbetreffende *leerkracht* gemotiveerd om handbal ook doorheen het schooljaar te onderrichten.

Na de initiatie krijgen alle leerlingen een *flyer* mee met daarop de trainingsmomenten en de uitnodiging voor de handbalinstuif die 2 weken later plaats heeft.

Voor meer informatie verwijst ik naar het *promotieplan* van HC Eeklo dat te verkrijgen is via het secretariaat.

6.2 SVS-tornooi

Jaarlijks wordt door Stichting Vlaamse Schoolsport (SVS) en de Stedelijke Sportdienst Eeklo een *handbaltornooi* georganiseerd voor ploegen uit de derde graad van lagere scholen.

HC Eeklo *ondersteunt* dit evenement op volgende manieren:

- Aanleveren van Jeugdscheidsrechters
- Aanleveren van coaches/begeleiders indien ploegjes geen begeleider hebben
- Het promoten van onze club door het verdelen van flyers met daarop clubinformatie

Dit evenement wordt herhaald voor ploegen uit de 1^{ste} graad van *middelbare scholen* tijdens de maand november.

6.3 Handbalkamp

Tijdens de maand augustus organiseert de Stedelijke Sportdienst in samenwerking met HC Eeklo een *handbalkamp*. Dit sportkamp is een mengeling van handbaltrainingen in de voormiddag en vroege namiddag afgewisseld met omnisport in de late namiddag en dit gedurende 1 week. In 2017 hadden we 65 deelnemers (volzet). Het handbalkamp staat open voor zowel leden als niet-leden van HC Eeklo. Voor de reeds bestaande leden is het de (verplichte) start van het handbalseizoen. Voor de niet-leden is het een moment om te proeven van de sport en eventueel aan te sluiten in de weken daarop. Ze krijgen op het einde van het handbalkamp een flyer mee met de nodige info en worden in de weken daarop ook nog per e-mail uitgenodigd om te komen deelnemen aan de wekelijkse handbaltrainingen.

De *taken* voor dit handbalkamp worden verdeeld, namelijk:

- Bekendmaking Handbalkamp: flyers, advertentie in gemeentelijke krant, website van Stad/Sportdienst Eeklo
- Bekendmaking Handbalkamp: website HC Eeklo
- Organiseren inschrijvingen
- Aanleveren van lesgevers handbal
- Aanleveren lesgevers omnisport

Naast deze activiteiten zijn er nog enkele zoals bijvoorbeeld deelname aan Maand Van De Sportclub (Sport Vlaanderen) en Multimove. Het zou ons te ver leiden alle acties hier uit de doeken te doen. Voor meer informatie verwijst ik naar het *promotieplan* van HC Eeklo dat te verkrijgen is bij VHV of het secretariaat van de club.

7. Drop-out

Elke sport en elke club wordt geconfronteerd met drop-out. Ook de Vlaamse Handbalvereniging (VHV) stelt vast dat er veel leden instromen, maar velen langs de achterdeur wegvloeien. Ook HC Eeklo wordt hiermee geconfronteerd mede door het enorme sportaanbod in de stad Eeklo.

In opdracht van en in samenwerking met de VHV zijn we sinds kort op zoek gegaan naar de reden waarom leden stoppen met handballen. Er zijn in totaal *12 redenen* bepaald waarom leden uitstromen, waaronder:

- Geen team die past bij mijn capaciteiten, leeftijd, geslacht of verwachtingen
- Ongunstige trainingsuren
- Leeftijd (einde carrière)
- Sociaal (o.a. geen tof team)
- Verhuisd
- Medische problemen
- Etc.

Elk lid dat uitstroomt zal in de toekomst *gecontacteerd* en bevestigd worden naar de reden waarom hij/zij stopt met handballen. Op die manier kunnen we kijken als de reden gegrond is, er eventueel een oplossing mogelijk is en we in kaart kunnen brengen wat de struikelblokken zijn.

In eerste lijn wordt het contact opgenomen door de desbetreffende coach. Indien het probleem zich situeert in een meer “delicate sfeer” zal onze *vertrouwenspersoon (sociale begeleiding)* het contact verder opnemen en kijken als de club kan helpen. Deze vertrouwenspersoon zal verslag uitbrengen bij de desbetreffende persoon binnen de sportieve werking of bij het Dagelijks Bestuur. In overleg zal gezocht worden naar de beste manier om het probleem te benaderen en op te lossen.

8. Jeugdscheidsrechter

Voor het leiden van de jeugdwedstrijden bij de leeftijdscategorieën JM8, JM10, JM12, JM14 en J16 worden er jeugdscheidsrechters ingeschakeld. Als club houden wij er de gewoonte op na dat spelers en speelsters bij de JM16 (bij voorkeur tweedejaars) de cursus jeugdscheidsrechter volgen.

Door het leiden van wedstrijden leren de spelers en speelsters de spelregels beter kennen, weten ze de functie van scheidsrechter beter te in te schatten, zullen ze in de toekomst meer respect tonen voor scheidsrechters en leren ze verantwoordelijkheid nemen. Deze elementen zijn noodzakelijk in de verdere *vorming en ontwikkeling* in hun spelersloopbaan.

9 Communicatie

9.1 Interne communicatie

- Naar de leden/ouders
 - *Peep!*: het nieuwe clubmanagementsysteem laat ons als club toe eenvoudig en snel te communiceren naar leden en ouders toe over alle activiteiten van de club
 - *Per e-mail*: via onze website kunnen e-mail verstuurd worden naar de leden en hun ouders
 - *Website*: via de website is alle info terug te vinden. Ook trainingsmomenten en wedstrijden kunnen geraadpleegd worden alsook contactgegevens van bestuursleden/coaches en clubacties
 - *Per brief*: belangrijke mededelingen naar leden en/of ouders worden bovenop bovenstaande communicatiekanalen ook per brief medegedeeld
 - *Per telefoon*: trainingen worden per telefoon afgemeld door de coach in kwestie
 - *Vergadering*: tweemaal per seizoen (september en februari) organiseert het bestuur een ouderinformatievergadering omtrent de werking van de club, de geplande acties en de planning van vervoer.
 - Huisbezoeken: indien gewenst (vanuit de ouders of vanuit de club uit) kan een huisbezoek georganiseerd worden. Tijdens dit bezoek wordt de werking van de club uitgelegd door een bestuurslid en de vertrouwenspersoon (sociale begeleiding)

- Van ouders naar bestuur/coaches
 - *Peep!*: dit clubmanagementsysteem laat toe dat ouders/leden gemakkelijk met de trainers of bestuur contact kunnen zoeken.
 - *Persoonlijk*: bestuursleden zijn vaak aanwezig op wedstrijden en/of trainingen. Ouders en leden kunnen hen aanspreken tijdens deze momenten
 - *Per e-mail en telefoon*: elk bestuurslid en elke coach heeft een gepersonaliseerd e-mailadres. Samen met de adresgegevens en telefoonnummer is dit e-mailadres terug te vinden via onze website
- Van bestuur naar coaches en vice versa
 - *Peep!*: via het clubmanagementsysteem kunnen zowel trainers als bestuur gemakkelijk met elkaar communiceren, kunnen documenten gedeeld worden etc.
 - *Vergaderingen*: tijdens sportieve vergaderingen is altijd iemand van het Dagelijks Bestuur aanwezig. Dit is meestal de secretaris en/of ondervoorzitter. Tijdens deze vergaderingen kunnen bestuurlijke zaken besproken worden
 - *Vergaderingen*: de sporttechnische jeugdcoördinator is om de 3 vergaderingen (om de 3 maanden) aanwezig bij een vergadering van het Dagelijks Bestuur. Tijdens deze vergaderingen kunnen sportieve zaken besproken worden
 - *Per e-mail en telefoon*: alle contactgegevens van coaches en bestuursleden zijn online te verkrijgen

9.2 Externe communicatie

- Van club naar sponsors
 - *Aanspreekpunt*: er is een aparte cel sponsoring die zich concentreert op de contacten met actieve sponsors en actief op zoek gaat naar nieuwe sponsors. Elke sponsor heeft zijn aanspreekpunt en dit wordt ook duidelijk medegedeeld
 - *Sponsoravond*: per e-mail en per brief worden de actieve sponsors uitgenodigd om deel te nemen aan dit evenement
- Van club naar overheden
 - *Sponsoravond*: de lokale politici (Burgemeester, Schepen van Sport en Schepen van Jeugd) worden uitgenodigd voor dit evenement om verder kennis te maken met onze club en sponsors.
 - *Internationaal KLL Tornooi*: jaarlijkse medewerking van lokale stadsdiensten en politici tijdens KLL Tornooi
 - *Website*: link naar de website van Stad Eeklo op de clubwebsite
- Van club naar andere diverse verenigingen
 - Het is de bedoeling om in het seizoen 2018-2019 met enkele andere Eekloose sportclubs rond tafel te zitten om een samenwerking op poten te proberen zetten op het vlak van sponsoring.
- Van club naar pers
 - *Wedstrijdverslagen*: wekelijks worden de wedstrijdverslagen van Senioren Heren doorgestuurd naar de geschreven pers voor publicatie; met succes.
 - *Tv-reportage*: circa 1 maal per seizoen wordt een wedstrijd van Senioren Heren op de lokale televisie (AVS) getoond
 - *Internationaal KLL Tornooi*: naar aanleiding van dit tornooi verschijnt er een artikel in de lokale en nationale pers. Vaak is ook de lokale televisie (AVS) aanwezig om enkele sfeerbeelden te maken
- Van club naar sympathisanten en inwoners Stad Eeklo
 - *Clubacties*: via diverse clubacties (bloemenverkoop, friet- en stoofvleesavond, BBQ en fuif) wordt HC Eeklo bekend bij deze mensen
 - *Pers*: zie bovenstaande 'van club naar pers'

10. Fairplay

Fairplay is doorheen het volledige seizoen een overschrijdend thema die iedereen in de club zoveel mogelijk aan bod moet laten komen en dit op volgende manieren:

- Reglement van inwendige orde
 - Reglement zegt hoe men zich dient te gedragen op verschillende niveaus
 - ❖ Je persoon zelf
 - ❖ Je ploeg
 - ❖ Je sport
 - ❖ Je kledij
 - ❖ Trainingen
 - ❖ Wedstrijden
 - Tuchtmaatregelen bij overtreding
 - Te raadplegen via de website en wordt aangehaald tijdens ouderinformatievergadering
- Overlegmoment tussen spelers en coach of vertrouwenspersoon
 - Overlopen en bespreken van de houding van de spelers tijdens trainingen en wedstrijden via een groeps- of individueel gesprek
 - Overlopen en bespreken bij een individueel gesprek met de vertrouwenspersoon (sociale begeleiding) bij bijvoorbeeld pesterijen of conflicten etc.
- Tijdens wedstrijden wordt belang gehecht aan fairplay ten opzichte van medespelers, tegenstanders, scheidsrechters, publiek en personen die actief werk leveren binnen de club. Dit wordt door de desbetreffende coach en bestuursleden geobserveerd en bijgestuurd indien nodig.
- Supporters:
 - Uitdelen van flyers fairplay 'hou het fijn rond het plein' van de Vlaamse Handbalvereniging
 - Ophangen van posters fairplay 'hou het fijn rond het plein' in de sportzaal
- Website:
 - Op de website is de weblink te vinden naar de fairplay-campagne 'Hou het fijn rond het plein' van de Vlaamse Handbalvereniging
 - Ethische code/Reglement Inwendige Orde te raadplegen via website
- Toernooi Karel Lodewijck Ledeganck Toernooi te Eeklo
 - Tijdens dit toernooi staat fairplay en het sociale aspect centraal. Bewijs hiervan is onder andere de hoofdprijs (naast de sportieve prijzen), namelijk de 'Fair Play Trofee'. Deze unieke trofee (kunstwerk van een lokale kunstenaar) wordt toegekend door het organiserend comité op basis van de sportiviteit, sociale ingesteldheid en het maatschappelijk gedrag van de aanwezige ploegen, zowel op als naast het veld gedurende de volledige tijd dat ze aanwezig zijn op het toernooi. De jury bestaat uit alle leden van het organisatiecomité en wordt geadviseerd door de scheidsrechters die via toekenning van punten (0 tot 10) na elke wedstrijd hun beoordeling overmaken aan het wedstrijdsecretariaat.



11. Projectwerking & Ethisch sporten

Zowel trainers als de federatie halen aan dat het lage niveau dat we in Vlaanderen halen vaak te maken ligt dat onze spelers en speelsters op motorisch vlak te beperkt zijn en/of we aan dit punt te weinig aandacht besteden in de jeugdopleiding. Om dit te voorkomen hebben we als club 3 werkpunten:

- *Projectwerking* Bewegingschool: hierin staat de motorische ontwikkeling van het kind centraal
- *Interne trainersbijscholingen*: hierin belichten we onderwerpen zoals dynamisch stretchen of loopscholing toepassen in de trainingen
- *Dagelijkse werking*: we vragen om deze twee onderwerpen elke training mee te verwerken naast het handbalspecifieke

Ook het *etisch sporten* laten wij niet aan ons voorbij gaan. Het belang van gezonde voeding is een werkpunt en dit proberen wij in de kijker te stellen op 3 manieren:

- *Bijscholing*: we geven voor ouders en trainers een infomoment omtrent gezonde voeding. Hier wordt de nadruk nog niet echt gelegd op specifieke sportvoeding.
- *Dagelijkse werking*: trainers en ouders dienen er op toe te zien dat spelers en speelsters na trainingen en wedstrijden zichzelf niet gaan overladen met snoep, chips en frisdrank
- *Trainingen/wedstrijden*: de trainer dient de spelers er attent op te maken dat ze voldoende moeten drinken zowel voor, tijdens als na de trainingen/wedstrijden.

B. SPORTECHNISCH BELEIDSPLAN

Naast het globale is er uiteraard een sportspecifiek/-technisch jeugdplan. Hierin bepalen we wat de accenten en doelstellingen zijn per leeftijdscategorie.

1. Algemene doelstellingen

Doorheen de volledige jeugdopleiding hebben we enkele belangrijke basisprincipes (inhoudelijk en didactisch – methodisch) bepaald die tijdens elke training en wedstrijd centraal moeten staan:

BASISAFSPRAKEN

A. Handbaltechnisch

1. Vangen en wapenen = 1
2. Doelgericht aanvallen
3. Balgericht verdedigen

B. Didactisch - methodisch

1. Algemene motorische ontwikkeling
2. Spelend leren

1. Vangen en wapenen = 1

Bij het ontvangen van de bal, mag de bal niet dalen. Deze moet onmiddellijk worden gewapend om:

- Een keuze te hebben uit alle actiemogelijkheden (doelworp, pass, dribbel)
- Individuele snelheid van uitvoering en de collectieve snelheid van het spel te verhogen

2. Doelgericht aanvallen

Een speler in balbezit moet elke actie richting doel uitvoeren. Op die manier dient hij steeds voorkeur te geven aan de actie die het meest/snelst leidt tot een (open) doelkans. Zo dient er bij een tegenaanval steeds naar voor worden gekeken/gespeeld en bij een positieaanval steeds bedreigd worden om de mogelijkheid van een eigen doelworp te hebben.

3. Balgericht verdedigen

Een speler in verdediging moet elke actie uitvoeren met het oog op balverovering. Hierbij is het anticiperen van belang (spel lezen) alsook het hanteren van correcte technieken om op een reglementaire en faire manier zo snel als mogelijk in balbezit te komen. We beperken ons in verdediging dus niet tot het verhinderen van doelmogelijkheden door te reageren op acties van de aanval, maar we ageren zelf door de aanval aan te vallen en onder druk te zetten.

4. Algemene motorische ontwikkeling

We streven er naar om "goede bewegingen" te vormen. Dit betekent dat de verschillende algemene motorische vaardigheden aan bod moeten komen tijdens trainingen. Dit heeft een positieve invloed op het bewegen als handbalspeler, maar het houdt ook in dat we een lichaam evenwichtig trainen zodat er minder blessures optreden.

De algemene motorische vaardigheden moeten we trainen aangepast aan de leeftijd en de lichaamsontwikkeling van de jeugdspeler:

- Coördinatie: vb. oog - hand/voet, combinatie denken en doen (=beslissingen), niet-dominante zijde...
- Kracht: vb. rompstabilisatie, springen, werpen, plyometrie...
- Lenigheid: vb. dynamisch stretchen in opwarming en statisch stretchen in cooling-down...
- Snelheid: vb. looptechniek, tempowisselingen bij bewegingen...
- Uithoudingsvermogen: vb. aëroob, anaëroob...

5. Spelend leren

We trachten alles wat we aanleren steeds toe te passen in wedstrijdrealistische situaties. Dit wil zeggen dat er zo veel mogelijk gewerkt wordt met een tegenstander (al dan niet beperkt in zijn handelen) en met een doel(gebied). Om het leereffect te vergroten zal er gewerkt worden in kleinere groepen van 2, 3 of 4 en kan er gevarieerd worden tussen meerderheidssituatie, gelijkheidssituatie of minderheidssituatie afhankelijk van het niveau en de beoogde doelen.

2. Evaluatie & Begeleiding van de trainers

De begeleiders en trainers worden op regelmatige basis door de sporttechnisch jeugdcoördinator geëvalueerd. Van deze observaties volgt telkens een verslag, remediërend gesprek en eventueel worden de pijnpunten behandeld in een interne trainersbijscholing. De sporttechnisch jeugdcoördinator neemt steeds vooraf contact op met de trainer in kwestie om hem/haar op de hoogte te stellen van een evaluatiemoment.

3. Aanstelling trainers

Voor dit punt verwijs ik naar paragraaf '3.3 Jeugd ploegen en trainingsgelegenheid' van het globaal beleidsplan. We bepalen de trainers op vlak van:

- Diploma
- Persoonlijke interesse: sommige trainers werken liefst met 8-jarigen in plaats van 12 jarigen
- Beschikbaarheid: aangezien elke trainer zelf ook nog actief speler/speelster is, is het vaak op basis daarvan dat de coach/trainer toegewezen wordt aan een groep.

We kiezen om deze reden meer en meer om het begeleiden/trainen van een groep in duo's te doen. Op deze manier is het vele werk meer draagbaar en 'branden' we geen waardevolle mensen op.

4. Samenstelling groepen

De groepen worden op basis van leeftijden samengesteld.

5. Opleidingsplan per ploeg

5.1 Multimove

- *Leeftijdscategorie:* 6 tot 8 jaar
- *Geslacht:* jongens en meisjes
- *Algemene doelstelling:* het is de bedoeling om deze groep op een speelse manier een brede waaier van bewegingservaringen met en zonder bal te laten opdoen om tot een evenwichtige lichaamsontwikkeling te komen als basis voor het handbal. De handbalgerelateerde doelstellingen zijn zeer beperkt!

JM 8	Trainingsvolume	Trainingsinhoud	Filosofie
	1 combi-activiteit per week : <ul style="list-style-type: none"> ▪ 1x sessie door handbalspecifieke begeleider ▪ 1x brede bewegingsscholing 1 wedstrijd/tornooi per maand	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Algemene bewegingsvaardigheden ▪ Algemene lichaamseigenschappen ▪ Algemene balvaardigheden 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bewegingservaringen laten opdoen ▪ Evenwichtige lichaamsontwikkeling ▪ Spelvormen met individualistisch deelnameprofiel ▪ Bewegingsuitdagingen aanbieden ▪ Veel exploratief (kinderen ontdekken zelf bewegingen en vaardigheden) met impulsen door begeleider

- *Algemene bewegingsvaardigheden :* lopen, springen, werpen, kruipen, sluipen, klauteren, rollen, draaien, grijpen, glijden, hangen, dragen, trekken, duwen, vallen, zwaaien...
- *Algemene lichaamseigenschappen :* evenwicht, snelheid, beweeglijkheid, coördinatie, lenigheid, kracht, reactievermogen, ...
- *Algemene balvaardigheden :* werpen, vangen, rollen, dribbelen, stoten, trappen, grijpen, ...
- *Handbalgerelateerde doelstellingen:*
 - Gripfunctie
 - Dribbelen
 - Vangen
 - Techniek slagworp

2. JM8 / JM10

- *Leeftijdscategorie:* vanaf 6 tot 8 jaar en vanaf 8 tot 10 jaar
- *Geslacht:* jongens en meisjes
- *Algemene doelstelling:* het is de bedoeling om deze groep op een speelse manier een brede waaier van bewegingservaringen met en zonder bal te laten opdoen om tot een evenwichtige lichaamsontwikkeling te komen als basis voor het handbal. Het is de bedoeling om hen (die er motorisch en psychisch klaar voor zijn) op een speelse manier de algemene basis van het handbalspel aan te leren. Op dit niveau is er geen specialisatie. Elke speler maakt kennis met de verschillende posities van de eindvorm K+3/3+K. Hierbij komen de opbouwer en cirkelspeler aan bod.

JM 10	Trainingsvolume	Trainingsinhoud	Filosofie
	3 activiteiten per week : <ul style="list-style-type: none"> ▪ 2 x training door handbalspecifieke begeleider ▪ 1 x toernooi 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Algemene bewegingsvaardigheden ▪ Algemene lichaamseigenschappen ▪ Algemene balvaardigheden ▪ Individuele technische vaardigheden CORRECT aanleren ▪ Basis van tactisch samenspel ervaren 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bewegingservaringen laten opdoen ▪ Evenwichtige lichaamsontwikkeling ▪ Spelvormen met zowel individueel als groepsdeelnameprofiel ▪ Bewegingsuitdagingen aanbieden ▪ Evenwicht tussen divergente en convergente bewegingsopdrachten

- *Algemene bewegingsvaardigheden* : lopen, springen, werpen, kruipen, sluipen, klauteren, rollen, draaien, grijpen, glijden, hangen, dragen, trekken, duwen, vallen, zwaaien...
- *Algemene lichaamseigenschappen* : evenwicht, snelheid, beweeglijkheid, coördinatie, lenigheid, kracht, reactievermogen etc.
- *Algemene balvaardigheden* : werpen, vangen, rollen, dribbelen, stoten, trappen, grijpen, ...
- *Handbalgerelateerde doelstellingen* :
 - Algemeen
 - ❖ De spelers kunnen de algemene balvaardigheid ontwikkelen (balgevoel met verschillende lichaamsdelen en in combinatie met motorische basiseigenschappen zoals coördinatie, evenwicht, snelheid, kracht, lenigheid, uithouding...)
 - ❖ De spelers kunnen de dribbelvaardigheid ontwikkelen (dribbelen met variaties in ritme, hoogte, aantal ballen, lichaamszijde, gebruikte lichaamsdelen, etc. uiteraard in combinatie met andere motorische basiseigenschappen)
 - ☞ *Eén vereiste: bij het dribbelen nooit naar de bal kijken in functie van het speloverzicht!*
 - ❖ De spelers kunnen de vangvaardigheid ontwikkelen (vangen met één of beide handen, vangen stilstaand, lopend, sprintend, springend, etc. uiteraard in combinatie met andere motorische basiseigenschappen)
 - ☞ *Eén vereiste: bij het vangen wordt de bal onmiddellijk gewapend!*
 - ❖ De spelers kunnen de werpvaardigheid onder de vorm van pass ontwikkelen
 - ☞ *Zowel het kort als lang wapenen aanleren met voorkeur voor het kort wapenen langs voor!*
 - ❖ De spelers kunnen de werpvaardigheid onder de vorm van doelworp ontwikkelen (werpen met beide handen samen, slagworp met blokkeren, slagworp in de loop, slagworp met kruispas voor / achter, slagworp met aanloop frontaal, valworp)
 - ☞ *Eén vereiste: bij het leren werpen voldoende aandacht besteden aan polsactivatie*
 - Aanval (techniek)
 - ❖ De spelers kunnen een technisch correcte borstpass geven naar een medespeler
 - ❖ De spelers kunnen een technisch correcte botspas geven naar een medespeler
 - ❖ De spelers kunnen een technisch correcte slagworp uit stand uitvoeren
 - Aanval (tactiek)
 - ❖ De spelers kunnen eenvoudige meerderheidssituaties uitspelen (2-1 situatie: 2 opbouwers of 1 opbouwer en 1 cirkelspeler of 3-2 situatie: 3 opbouwers of 2 opbouwers en 1 cirkelspeler)
 - ❖ De spelers kunnen zich vrijlopen met/zonder bal (tegen ploeg in mandekking)
 - Verdediging (techniek)
 - ❖ De spelers kunnen een bal intercepteren

3. JM12

- *Leeftijdscategorie:* 10 tot 12 jaar
- *Geslacht:* jongens en meisjes
- *Algemene doelstelling:* het is de bedoeling om de JM12 op een speelse manier de ruime basis van het handbalspel aan te leren. Op dit niveau is er geen specialisatie. Elke speler maakt kennis met de verschillende posities om van de herhaling van de eindvorm K+3/3+K via K+4/4+K tot K+6/6+K te komen. De nadruk ligt op de posities van opbouw en cirkelspeler. De hoekspeler kan aan bod komen in het spel, maar krijgt nog weinig (technische) aandacht gezien de beperkte sprongkracht van kinderen op deze leeftijd.

JM 12	Trainingsvolume	Trainingsinhoud	Filosofie
	2 à 3 activiteiten per week : <ul style="list-style-type: none"> ▪ 2x training door handbalspecifieke begeleider ▪ 1 x bewegingsscholing geïntegreerd in de handbalspecifieke trainingen ▪ 1x wedstrijd in competitie 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Algemene bewegingsvaardigheden ▪ Algemene lichaamseigenschappen ▪ Algemene balvaardigheden ▪ Specifieke balvaardigheden ▪ Individuele technische vaardigheden CORRECT aanleren ▪ Nadruk op snelheid en beweeglijkheid 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bewegingservaringen laten opdoen ▪ Evenwichtige lichaamsontwikkeling ▪ Spelvormen met individuele vaardigheden en primair samenspel ▪ Bewegingsuitdagingen aanbieden ▪ Ruimte voor andere (bal)sporten!

- *Handbalgerelateerde doelstellingen*
 - Algemeen
 - ❖ De spelers kunnen de algemene balvaardigheid ontwikkelen (balgevoel met verschillende lichaamsdelen en in combinatie met motorische basiseigenschappen zoals coördinatie, evenwicht, snelheid, kracht, lenigheid, uithouding...)
 - ❖ De spelers kunnen de dribbelvaardigheid ontwikkelen (dribbelen met variaties in ritme, hoogte, aantal ballen, lichaamszijde, gebruikte lichaamsdelen, etc. uiteraard in combinatie met andere motorische basiseigenschappen)
 - ☞ *Eén vereiste: bij het dribbelen nooit naar de bal kijken in functie van het speloverzicht!*
 - ❖ De spelers kunnen de vangvaardigheid ontwikkelen (vangen met één of beide handen, vangen stilstaand, lopend, sprintend, springend, etc. uiteraard in combinatie met andere motorische basiseigenschappen)
 - ☞ *Eén vereiste: bij het vangen wordt de bal onmiddellijk gewapend!*
 - ❖ De spelers kunnen de werpvaardigheid onder de vorm van pass ontwikkelen (werpen met zowel links als rechts, werpen met beide handen samen, bovenhandse pass, onderhandse pass, drukpass = stootpass, pass achter de rug, botspass, stuitpass, pass rond lichaam, pass achter hoofd, sprongpass...)
 - ☞ *Zowel het kort als lang wapenen aanleren met voorkeur voor het kort wapenen langs voor!*
 - ❖ De spelers kunnen de werpvaardigheid onder de vorm van doelworp ontwikkelen (werpen met zowel links als rechts, werpen met beide handen samen, slagworp met blokkeren, slagworp in de loop, slagworp met kruispass voor / achter, slagworp met aanloop frontaal, sprongworp met afstoot links / rechts / beide voeten, heupworp, onderhandse worp, uitklinkworp,...)
 - ☞ *Eén vereiste: bij het leren werpen voldoende aandacht besteden aan polsactivatie*

- Aanval (techniek)
 - ❖ De spelers kunnen een technisch correcte borstpass geven naar een medespeler
 - ❖ De spelers kunnen een technisch correcte botspass geven naar een medespeler
 - ❖ De spelers kunnen een technisch correcte slagworp met kruispas voor / achter naar doel uitvoeren (blokkeren)
 - ❖ De spelers kunnen een technisch correcte sprongworp met de dominante zijde naar doel uitvoeren
 - ☞ *Sprongworp wordt toegestaan tijdens trainingen en wedstrijden, maar worden niet specifiek getraind*
 - ❖ De spelers kunnen een 1-1 beweging vanuit parallellanding (langs werparmzijde) uitvoeren
- Aanval (tactiek)
 - ❖ De spelers kunnen eenvoudige meerderheidssituaties uitspelen (2-1 situatie: 2 opbouwers of 1 opbouwer en 1 cirkelspeler of 3-2 situatie: 3 opbouwers of 2 opbouwers en 1 cirkelspeler of 4-3 situatie: 3 opbouwers en 1 cirkelspeler)
 - ❖ De spelers kunnen een eerste fase tegenaanval lopen (in dribbel/pass na het stelen van de bal of door doelman)
 - ❖ De spelers kunnen zich vrijlopen met/zonder bal (tegen ploeg in mandekking)
 - ❖ De ploeg speelt met (vliegende) doelman die deelneemt aan aanval of uit doelgebied komt als (nood)aanspeelpunt
- Verdediging (techniek)
 - ❖ De spelers kunnen een correcte en stabiele verdedigingshouding aannemen
 - ❖ De spelers kunnen zich correct verplaatsen in verdediging (schuiven, lopen)
 - ❖ De spelers kunnen correct contact maken met hun aanvaller
 - ❖ De spelers kunnen een bal intercepteren
- Verdediging (tactiek)
 - ❖ De spelers kunnen een collectieve mandekking over een volledig terrein uitvoeren
 - ❖ De spelers kunnen een collectieve mandekking over een half terrein uitvoeren
 - ❖ De spelers kunnen een collectieve mandekking binnen een afgebakende zone uitvoeren

4. JM14

- *Leeftijdscategorie:* 12-14 jaar
- *Geslacht:* jongens en meisjes
- *Algemene doelstelling:* het is de bedoeling om bij de JM14 de overgang te maken van algemene naar specifieke handbaltechnieken en de tactische basisprincipes uit te breiden. Hier vindt nog geen specialisatie plaats.

Trainingsvolume	Trainingsinhoud	Filosofie
2 à 3 activiteiten per week	- algemene bewegingsvaardigheden	- bewegingservaringen laten opdoen
🏆 1x partiële training lichaamsontwikkeling (correct leren bewegen)	- algemene lichaamseigenschappen	- lichaamsbeheersing (stabilisatie, stretching, mobilisatie, lateralisatie en proprioceptie)
🏆 2x baltraining (technisch-tactisch)	- algemene balvaardigheden	- spelvormen met individuele vaardigheden en eenvoudig samenspel
	- specifieke balvaardigheden	- bewegingsuitdagingen aanbieden
	- individuele technische vaardigheden CORRECT aanleren	- bewustmaken van beslissingen en tactisch denken
🏆 1x wedstrijd in competitie	- basistactieken aanleren	
	- meer aandacht voor uithouding en conditie (aeroob)	
	- nadruk op snelheid en beweeglijkheid	
	- kracht (eigen lichaamsbelasting)	

▪ *Handbalgerelateerde doelstellingen:*

- Algemeen:
 - ❖ De spelers kunnen de algemene balvaardigheid ontwikkelen (zie welpen)
 - ❖ De spelers kunnen de dribbelvaardigheid ontwikkelen (zie welpen)
 - ❖ De spelers kunnen de vangvaardigheid ontwikkelen (zie welpen)
 - ❖ De spelers kunnen de werpvaardigheid onder de vorm van pass ontwikkelen (zie welpen)
 - ❖ De spelers kunnen de werpvaardigheid onder de vorm van doelworp ontwikkelen (zie welpen)
- Aanval (techniek):
 - ❖ De spelers kunnen een technisch correcte verre pass (20m) geven naar een medespeler
 - ❖ De spelers kunnen een slagworp (en variaties) met blokkeren naar doel uitvoeren
 - ❖ De spelers kunnen een technisch correcte valworp naar doel uitvoeren
 - ❖ De spelers kunnen een 1-1 beweging vanuit parallellanding (langs beide zijden) uitvoeren
 - ❖ De spelers kunnen schijnworp uitvoeren
- Aanval (tactiek):
 - ❖ De spelers kunnen vloten
 - ❖ De spelers kunnen een parallelloop uitvoeren
 - ❖ De spelers kruisen zonder bal tussen de aangrenzende posities
 - ❖ De spelers kunnen insnijden naar cirkelspeler
 - ❖ De spelers kunnen snel omschakelen en 1^e fase tegenaanval uitspelen
- Verdediging (techniek):
 - ❖ De spelers bal georiënteerd verdedigen (stelen van de bal, contact maken)
 - ❖ De spelers kunnen een worp correct afblokken (offensief en defensief)
 - ❖ De spelers kunnen zich correct positioneren (bal en man zien)
 - ❖ De spelers kunnen de verschillende verdedigingsverplaatsingen (uitstappen, invoegen) correct uitvoeren
- Verdediging (tactiek):
 - ❖ De spelers kunnen het principe van doorgeven – overnemen toepassen
 - ❖ De spelers kunnen een georganiseerde 1:5 en 3:3 verdediging uitvoeren

5. JM16

- **Leeftijdscategorie:** 14 tot 16 jaar
- **Geslacht:** jongens en meisjes
- **Algemene doelstelling:** het is de bedoeling om bij de JM16 de specifieke handbaltechnieken uit te breiden en de tactische inhoud uit te breiden. Hier vindt nog geen specialisatie plaats. Enkel de doelverdediger wordt vanaf nu specifiek opgeleid.

Trainingsvolume	Trainingsinhoud	Filosofie
3 activiteiten per week	- algemene bewegingsvaardigheden - algemene lichaamseigenschappen	- blessurepreventie - lichaamsbeheersing
🏆 1x partiële training lichaamsontwikkeling (correct leren bewegen)	- algemene balvaardigheden - specifieke balvaardigheden - individuele technische vaardigheden CORRECT aanleren	(stabilisatie, stretching, mobilisatie en proprioceptie) - spelvormen met combinatie van individuele en collectieve vaardigheden en vervolmaken van samenspel
🏆 2x baltraining (technisch-tactisch)	- basistactieken aanleren - meer aandacht voor uithouding en conditie (aeroob) - nadruk op snelheid en beweeglijkheid	- bewegingsuitdagingen aanbieden - bewustmaken van beslissingen en tactisch denken
🏆 1x wedstrijd in competitie	- kracht (eigen lichaamsbelasting)	

- **Handbalgerelateerde doelstellingen:**
 - Algemeen
 - ❖ De spelers kunnen de algemene balvaardigheid (complexere coördinatie) ontwikkelen
 - ❖ De spelers kunnen de dribbelvaardigheid vervolmaken
 - ❖ De spelers kunnen de vangvaardigheid vervolmaken
 - ❖ De spelers kunnen de werpvaardigheid (passing) uitbreiden en vervolmaken
 - ❖ De spelers kunnen de werpvaardigheid (doelworp) uitbreiden en vervolmaken
 - Aanval (techniek)
 - ❖ De spelers kunnen een technisch correcte pass geven variabel in afstand en positie onder tijdsdruk en in verplaatsing
 - ❖ De spelers kunnen een slagworp (en variaties) naar doel uitvoeren
 - ❖ De spelers kunnen een sprongworp (opbouwer en hoek) naar doel uitvoeren
 - ❖ De spelers kunnen een technisch correcte valworp naar doel uitvoeren
 - ❖ De spelers kunnen een 1-1 beweging vanuit parallellanding (langs beide zijden) uitvoeren
 - ❖ De spelers kunnen schijnworp uitvoeren
 - Aanval (tactiek)
 - ❖ De spelers kunnen vloten
 - ❖ De spelers kunnen een parallelloop uitvoeren
 - ❖ De spelers kunnen contrapass/contrabeweging uitvoeren
 - ❖ De spelers kruisen (en variaties)
 - ❖ De spelers kunnen insnijden naar cirkelspeler
 - ❖ De spelers kunnen dubbelpass (give-and-go) tussen opbouwer en cirkelspeler uitvoeren
 - ❖ De spelers kunnen snel omschakelen en 1^e fase tegenaanval uitspelen
 - ❖ De spelers leren in 2 golven te lopen in tegenaanval
 - ❖ De spelers kunnen een snelle beginworp uitvoeren
 - Doelverdediger (techniek)
 - ❖ De doelverdediger kan hoge/lage/halfhoge ballen technisch correct afweren
 - ❖ De doelverdediger kan een langpass geven in 1^e fase tegenaanval

- Verdediging (techniek)
 - ❖ De spelers bal georiënteerd verdedigen (stelen van de bal, contact maken)
 - ❖ De spelers kunnen een worp correct afblokken (offensief en defensief)
 - ❖ De spelers kunnen zich correct positioneren (bal en man zien)
 - ❖ De spelers kunnen de verschillende verdedigingsverplaatsingen (uitstappen, invoegen) correct uitvoeren
- Verdediging (tactiek)
 - ❖ Samenwerking blok tussen verdediger en doelverdediger
 - ❖ De spelers kunnen het principe van doorgeven – overnemen toepassen
 - ❖ De spelers kunnen een georganiseerde 3:2:1 verdediging uitvoeren
 - ❖ De spelers kunnen samenwerken in een 6:0 en 5:1 verdediging