

DEFINITIEF
1 september 2020

DSOV

Door Sport Ontspanning Vijthuizen
Voetbal Handbal

Beleid DSOV Handbal 2019-2023

September 2020

September 2020

Inhoudsopgave

Inleiding	3
1 Missie/ visie	4
2 Externe en interne positionering	6
3 Doelstellingen 2019-2023	7
4 Bestuurlijke organisatie	9
5 Technisch beleid	15
6 Overige	24

September 2020

Inleiding

DSOV- handbal is een gezellige en toegankelijke dorpsvereniging met 11 teams voor het seizoen 2019/2020 die op een sportieve wijze ieder op eigen niveau kunnen handballen. De vereniging kent ruim 100 leden en vele vrijwilligers zonder wie handbal niet mogelijk zou zijn. DSOV-handbal is onderdeel van de vereniging DSOV met zowel handbal als voetbal. Op veel vlakken wordt samengewerkt.

In dit beleidsplan is kort weergegeven wat de missie/ visie is van DSOV (hoofdstuk 1), welke doelstellingen DSOV-handbal de komende 5 jaar nastreeft (hoofdstuk 2, hoe de organisatie van DSOV-handbal eruitziet (hoofdstuk 3), wat het technisch beleid is (hoofdstuk 4) en tot slot hoe DSOV-handbal om gaat met ledenwerving (hoofdstuk 5).

Uiteraard blijft een beleidsplan een dynamisch geheel en is het slechts richtinggevend. Het beleidsplan kan waar nodig worden bijgesteld gedurende de jaren.

Sportieve groet,
Bestuur DSOV-handbal

September 2020

1 Missie/ visie DSOV

1.1 Missie en visie

De missie en visie helpen het bestuur van DSOV bij het besturen van de vereniging en het nemen van besluiten. Wat in de missie en visie staat zijn die zaken die we als vereniging echt belangrijk vinden in hoe we zijn en wat we willen bereiken.

In de missie hebben is verwoord waar DSOV - kort en krachtig - als vereniging 'voor staat'. Het zegt welke waarden wij als vereniging belangrijk vinden. Het geeft aan wie wij zijn, wat wij doen voor wie en waarom. De missie zal door de jaren heen weinig veranderen.

Onze missie luidt als volgt:

"Door het mogelijk maken tot het bedrijven van diverse sporten m.n. voetbal en handbal, het ontwikkelen van plezier in sport en daarmee en daaromheen een positieve bijdrage leveren aan het sociale en maatschappelijke leven in en rond Vijfhuizen"

De visie geeft aan 'waar wij voor gaan'. In hoofdlijnen wordt aangegeven wat onze richting is voor de komende vijf jaar en wat wij willen bereiken. Deze visie vormt de cultuur en het hart van de vereniging en wordt in al haar doen en laten uitgedragen.

DSOV staat voor een bloeiend en actief verenigingsleven met een dorpskarakter met een prestatiegerichte instelling maar waar vooral ook veel plezier belangrijk is.

Voor onze selectieteams betekent dit dat prestatie voorop staat en dat op een zo hoog mogelijk haalbaar niveau gespeeld moet worden. Dit, zonder het karakter van de vereniging uit het oog te verliezen en met inzet van zoveel mogelijk door DSOV zelf opgeleide (jeugd)spelers. Voor de overige teams staat plezier in het voetbal en handbal op een voor hen passend niveau voorop.

DSOV biedt leden, spelers, vrijwilligers, supporters en sponsors een omgeving, waarbij plezier, beleving, saamhorigheid, trots en fatsoen in alle geledingen voorop staat.

Onze vereniging is een over de gehele linie goed geleide organisatie die professionaliteit uitstraalt. Voorwaarden hierbij zijn: de juiste mensen op de juiste plek, taken en verantwoordelijkheden worden door zoveel mogelijk leden uitgevoerd ("ieder draagt zijn steentje bij" of "vele handen maken licht werk"), het hebben en onderhouden van een financieel gezonde organisatie, een positief imago, het open blijven staan voor de wereld om ons heen en het hebben van goede relaties met belanghebbende partijen.

September 2020

Voor DSOV-handbal geldt dat het allerbelangrijkste is dat de speelsters bezig zijn met sport en met plezier handballen. De doelstellingen zijn daarnaast dat de speelsters zich op individueel niveau ontwikkelen en dat de maximale kwaliteiten uit de speelsters worden gehaald. Uiteraard geldt dit ook op teamniveau.

Voor DSOV-handbal geldt “Samen zorgen we voor sportief (spel)plezier en ontwikkeling”

1.2 Normen en waarden DSOV

De normen en waarden die passen bij deze missie en visie van DSOV zijn de volgende:

- Plezier met elkaar
- Sportiviteit naar elkaar en anderen
- Respect voor eenieder, voor spullen en accommodaties
- Betrouwbaarheid en eerlijkheid
- Sporten in een veilige omgeving
- Teamgeest en saamhorigheid
- Inzet, leergierigheid, discipline, doorzettingsvermogen en ontwikkeling
- Optimisme

September 2020

2 Externe en interne positionering

In het vorige hoofdstuk is beschreven wat de visie en missie van DSOV is. In dit hoofdstuk brengen we in kaart waar DSOV-handbal goed in is en wat we nog beter kunnen doen. Ook brengen we in kaart waar de kansen liggen en waarop moet worden gelet. Met de uitkomst van deze sterkte/ zwakte/ kansen/ bedreigingen analyse (SWOT-analyse) brengen we focus aan waar we ons de komende jaren op moeten richten zijnde onze doelstellingen.



September 2020

3 Doelstellingen 2019-2023

Het stellen van doelstellingen brengt focus aan hoe we invulling geven aan de missie en visie. Het geeft aan wat DSOV-handbal de komende 5 jaar wil bereiken op verschillende vlakken. Voor de periode 2019-2023 hebben we de volgende doelstellingen geformuleerd:

1. **Wij werken aan professionalisering van de vereniging zodat de ondersteuning aan de spelers en teams optimaal is.**
Dit doen wij door een beleid op te stellen, het bestuur uit te breiden (**VACATURE SECRETARIS**) zodat meer taken opgepakt kunnen worden en wij leiders scheidsrechters binnen de vereniging en betrekken ook de jeugd hierbij. Ook worden met hoofdtrainers formeel afspraken in de vorm van contracten gemaakt. Uitzoeken wat de mogelijkheden zijn voor een eigen volwaardige zaal in Vijfhuizen.
2. **Wij werken aan ledenwerving zodat we in elke leeftijdscategorie een of meerdere teams hebben zodat iedereen kan spelen en iedereen zich verder kan ontwikkelen.**
Dit doen wij door het actief werven van nieuwe jonge leden door de coördinatoren voor de mini's.
3. **Wij werken aan het verder verbeteren van de jeugdopleiding zodat DSOV een aantrekkelijke club blijft voor jeugdleden die zich willen ontwikkelen.**
Dit doen wij door alle leden minimaal 1 maar het liefst 2 keer per week training aan te bieden. Opleiding en begeleiding van trainers zodat een vereniging brede training wijze ontstaat (opleiding trainers, training beleid, aansturing hoofdtrainer etc). Actief begeleiden van coaches over positief coachen.
4. **Wij streven naar het gedurende meerdere jaren achter elkaar spelen op niveau Hoofdklasse voor DS1 en het hebben van 2 selectieteams. Daarnaast streven wij ernaar om spelers voor DS1 en 2 zelf op te leiden en te behouden voor de vereniging.**
Dit doen we door enerzijds voldoende geschoolde trainingen aan te bieden die plaats hebben binnen goede faciliteiten en door het specifieke karakter van de vereniging te behouden. In dat kader streven we naar de juiste groep spelers die bij elkaar voldoende niveau hebben. Bovendien door het binnen

September 2020

halen van de beste spelers uit de omgeving. Anderzijds zorgen we er met het specifieke spel van DSOV (verzorgd, snel en technisch beter dan andere verenigingen) voor een bepaald soort spelers aantrekkelijk te zijn.

5. **Wij zorgen voor een goede binding met de club en het verbinden van vrijwilligers aan de club.**

Dit doen wij door actief vrijwilligers te gaan werven voor DSOV handbal. Daarnaast zullen leuke (handbal) activiteiten worden georganiseerd zoals kamp, toernooi en andere uitjes. Voor vrijwilligers organiseert DSOV-vrijwilligers avonden.

6. **Wij zorgen voor een financieel gezonde club**

Dit doen wij door te werken aan ledenwerving en een verstandige omgang met verenigingsgeld.

September 2020

4 Bestuurlijke organisatie

4.1 Bestuur DSOV-handbal

De organisatiestructuur van DSOV moet transparant en eenduidig zijn. Daarnaast moet de communicatie goed zijn, dit is een voorwaarde voor een goede besturing maar draagt ook bij aan betrokkenheid van de leden en vrijwilligers.

Het bestuur bij DSOV-handbal ziet er als volgt uit:



De voorzitter is lid van het DSOV algemeen bestuur. Het handbal bestuur wordt ondersteund door de ledenadministratie (Ellen Moison).

Jeugdcoördinatoren zijn Bert-Jan de Boer voor A jeugd, Yvette voor D en C-jeugd, Bianca Ziere voor de F jeugd en Debbie Ziere en Lea van Kempen voor de mini's. Rianne Muller is coördinator Dames Midweek Competitie (DMW). Harry Terstal en Bert Jan de Boer coördineren de scheidsrechters evenals de opleiding voor scheidsrechters.

Er zijn geen vaste commissies voor DSOV-handbal maar wel een aantal vaste ondersteuners voor zaken als facebook, kantine, kleding, vertrouwenspersoon en toernooien. Veel wordt vanuit het DSOV algemeen bestuur georganiseerd zoals de kantine, het onderhoud van het terrein maar ook sponsors.

4.2 Communicatie

Goede communicatie is van groot belang. Op DSOV niveau vindt communicatie plaats via de website (www.dsov.nl). Daarnaast wordt vanuit het handbal bestuur naar alle leden en ouders gecommuniceerd via een jaarlijkse algemene ouderavond, de app en via de e-mail over zaken als teamindelingen, wedstrijden in de speelweekeinden en andere praktische zaken. Ook wordt facebook gebruikt voor melding van relevante (en leuke) zaken.

Ook is communicatie van belang tussen spelers, trainers, coaches en ouders. DSOV-handbal staat voor een respectvolle benadering van elkaar en het onderhouden van korte lijnen. Ga met elkaar in gesprek

September 2020

als er vragen of onduidelijkheden zijn. Als partijen er niet met elkaar uit komen geef dit dan aan bij het bestuur of bij de vertrouwenspersoon (zie paragraaf 4.7).

4.3 Trainers, coaches en begeleiders

Iedereen die bij DSOV-handbal een rol heeft als coach of trainer moet een Verklaring Omtrent Gedrag (VOG) overleggen aan het bestuur. Dit wordt bijgehouden door Patricia Willemse.

4.3.1 Trainers

De hoofdtrainer van DSOV-handbal is Willem de Boer en hij wordt ondersteund door Agnita Smit. Zij trainen samen DS1, DS2 en de A-jeugd en zijn daarnaast ook de coach van DS1. Vanuit zijn functie geeft hij richting aan de spelvisie en het technisch beleid binnen DSOV-handbal.

DSOV-handbal streeft ernaar om ieder team te laten trainen door een trainer met handbalervaring. De trainers van DSOV-handbal krijgen een trainerscursus aangeboden (veelal in groepsverband en georganiseerd vanuit DSOV-handbal zelf, NHV of de regio).

Taken van een trainer zijn het verbeteren van de individuele kwaliteiten van een speler, het verbeteren van de kwaliteit van teams en het verbeteren van de vereniging in een sociaal veilige omgeving. Van trainers binnen van DSOV-handbal wordt verwacht dat ze de jeugdspelers uit hun team trainen op de wijze, zoals is aangegeven in dit beleid (onder taken van een trainer en onder technisch beleid), maar passend bij het niveau, de interesse en de leeftijd van de spelers. Dit houdt in dat verwacht wordt dat trainers deze taken en het technisch beleid kennen en hanteren bij de trainingen die voor zijn/haar team van toepassing zijn. De hoofdtrainer is verantwoordelijk voor de aansturing hiervan en kan nadere invulling geven aan het technisch beleid waarin onder meer de training filosofie en de training werkplannen zijn opgenomen. Daarnaast wordt van trainers verwacht dat ze het trainingsbezoek bijhouden en stimuleren. Indien de trainer niet ook de coach is van het team, wordt van hem verwacht dat hij contact onderhoudt met de coach en dat hij regelmatig wedstrijden van het team bezoekt.

De trainer dient zich voor het geven van de training het volgende af te vragen:

- op welke wijze ga ik training geven (voorbereiden, analyseren, plannen)
- hoe geef ik de training (lesgeven, realiseren)

Na het trainen dient de trainer zich het volgende af te vragen:

- hoe heb ik training gegeven (terugkijken, evalueren)

De voorbereiding van een training:

- het vaststellen van de beginsituatie
- het vaststellen van de trainingsdoelen
- het plannen van de trainingsdoelen

September 2020

- het kiezen van de leerstof (volgens werkplan) en werkvormen
- het kiezen van de organisatievormen en hulpmiddelen
- trainingen dienen vooral gericht te zijn op de technische ontwikkeling van de spelers

4.3.2 Coaches

Ieder team heeft een coach nodig, het liefst zelfs twee. Het heeft de voorkeur dat minimaal 1 coach handbalervaring heeft. Vanaf de C-jeugd is het verplicht dat de coaches (maximaal 2) het spelregelbewijs halen en handbalervaring hebben.

De coach regelt de volgende zaken:

Voor de wedstrijd:

- algemeen: wastas regels, fruit, zaaldienst etc.
- bij uitwedstrijd: maak afspraken over vervoer, vertrektijd etc.
- bij thuiswedstrijd: ontvangst tegenpartij en scheidsrechters
- leidt wedstrijdbespreking (opstelling, technische en tactische strategie, individuele taken spelers)
- zorg voor een goede voorbereiding op de wedstrijd (warming-up, eventueel rekken, keeper inschieten)

Tijdens de wedstrijd:

- beoordeel het eigen team (wordt er naar gemaakte afspraken geluisterd, zijn afspraken goed, moet er gewisseld worden)
- beoordeel de tegenpartij (zijn er spelers die 'mandekking' moeten krijgen, zijn er zwakke punten die benut kunnen worden)
- Probeer als coach de spelers zo veel mogelijk te stimuleren
- Probeer verstandig te wisselen. Iedereen moet zoveel mogelijk spelen, zeker bij de jongste jeugd. Toch is het niet onverantwoord om bv in de slotfase van een spannende wedstrijd de sterkste spelers wat langer te laten spelen.

In de rust:

- Laat speler uitrazen
- Luister naar spelers, maar geef geen ruimte voor discussie
- Complimenten geven en goede dingen benoemen
- Terugkomen op gemaakte afspraken en eventueel nieuwe afspraken maken
- Wissels doorgeven

Na de wedstrijd:

September 2020

- Bedanken scheidsrechter
- Kort (positief) nawoord met het team
- Terugkoppeling van de wedstrijd aan de trainers

DSOV-handbal staat voor positief coachen. Dit houdt in:

1. Praat met de spelers vooral over plezier maken en zelf beter worden.
2. Laat aan de spelers blijken dat het ok is als je tijdens een wedstrijd een fout maakt.
3. Zeg niet alleen tegen de spelers wat ze fout gedaan hebben maar vooral wat ze goed gedaan hebben.
4. Door te trainen op sterke punten wordt de speler alleen nog maar beter en wellicht zelfs uitblinken, hierdoor groeit het zelfvertrouwen en het gevolg is dat er met veel plezier en durf gespeeld wordt.
5. Laat de spelers vooral zelf nadenken over oplossingen.
6. Vraag na de wedstrijd aan de spelers: "was het leuk?"
7. Wanneer de spelers weten waar ze goed in zijn weten ze ook wat verbeterpunten zijn, dus vraag ze naar hun goede punten.
8. Behandel de spelers met respect, dan word jij ook met respect behandeld.
9. Geef het goede voorbeeld: blijf positief, ook richting scheidsrechter en tegenstanders.
10. Het corrigeren van spelers, het toespreken van een speler en soms ook treffen van disciplinaire maatregelen horen ook bij het coachen, maar zo'n maatregel dient wel te leiden tot een gedragsverbetering van de spelers.

Uiteraard geldt positief coachen ook voor de speelsters zelf en de ouders langs de kant!

NB: Zaaldiensten worden door speelsters of door ouders van jeugd speelsters georganiseerd. Een zaaldienst houdt onder meer in het in elkaar/ uit elkaar halen van doeltjes (alleen bij mini's en F), het plakken van lijnen en weer weghalen (alleen bij mini's en F), doelverkleiners ophangen of weghalen, scorebord neerzetten en bedienen, aanspreken kinderen en personen wanneer zij de wedstrijd hinderen en tot slot consumptiemuntje aan de scheidsrechter overhandigen.

Doelstelling is dat trainers een aantal een keer per jaar bij elkaar om te bespreken hoe de trainingen aansluiten op de visie van DSOV-handbal, wedstrijdervaringen en hoe de ontwikkeling van de speelsters en de teams gaat. Hierbij kan de jeugd coördinator ook aansluiten indien nodig.

September 2020

4.3.3 Begeleiders

In sommige situaties kan er een begeleider betrokken zijn bij een team naast de coach (es). Indien dit van toepassing is dan zijn onderstaand de taken van een begeleider. Indien geen sprake is van een begeleider zijn dit taken van een coach.

- ondersteunen bij wedstrijden (wedstrijdformulieren invullen, shirts, ballen, flessen, rijdiensten en fruitdiensten en wastas schema regelen)
- vooraf spelers/ ouders informeren en zorgen dat iedereen op tijd is
- voor, tijdens en na de wedstrijd zorgen voor mentale ondersteuning van de spelers
- contactpersoon tussen team en vereniging
- contactpersoon voor ouders
- constante waarde binnen de groep, altijd aanwezig
- bewaken toezicht houden op naleving van onderlinge afspraken
- signaleren van problemen/spanningen binnen de groep en deze helpen oplossen
- vergroten teamgeest met activiteiten buiten het handbal

4.4 Scheidsrechters

Zonder een scheidsrechter kan een handbal wedstrijd niet door gaan. Scheidsrechters zijn daarom van groot belang voor DSOV-handbal. Binnen de vereniging zijn er gelukkig spelers, ouders en andere vrijwilligers die deze rol op zich willen nemen. De vereniging organiseert periodiek (al dan niet gezamenlijk met een andere vereniging) opleidingen voor nieuwe scheidsrechters, ook voor jeugdscheidsrechters. De jeugd van DSOV-handbal wordt gestimuleerd om ook scheidsrechter te zijn zodat ze enerzijds de spelregels goed leren en anderzijds de vereniging kunnen ondersteunen om wedstrijden te fluiten. Ook is het een goede manier om respect te krijgen voor deze moeilijke taak!

De scheidsrechtercoördinatoren binnen DSOV zijn verantwoordelijk voor het werven, opleiden, begeleiden van scheidsrechters en het plannen van de scheidsrechters voor de wedstrijden.

4.5 Spelers

Spelers inclusief jeugdspelers hebben de volgende taken en verantwoordelijkheden:

- Spelers vanaf 15 jaar worden vanuit de vereniging verplicht om zich in te schrijven als jeugdscheidsrechter. Ook wordt hen de mogelijkheid geboden actief te zijn als coach en/of trainer van een jeugdteam. Daarnaast worden jeugdspelers gestimuleerd actief te zijn binnen een van de commissies binnen DSOV-handbal
- Optimaal trainingsbezoek, indien nodig tijdig afmelden (1 week van tevoren)
- Zo min mogelijk afzeggen voor wedstrijden (minimaal 1 week van tevoren)

September 2020

- Optimale inzet op trainingen en in wedstrijden
- Bijdrage leveren aan verenigingsactiviteiten
- Na de training helpen met opruimen van gebruikte materialen
- Correct gedrag t.o.v. teamgenoten, coaches/ trainers, tegenstander en scheidsrechter
- Bereid zijn in andere teams in te vallen
- Spelers vanaf 18 jaar worden vanuit de vereniging verplicht om een spelregeltoets (online toets) te maken.

4.6 Vrijwilligers

Zonder vrijwilligers kan een vereniging niet bestaan zo ook niet DSOV-handbal. Vele handen maken licht werk daarom wil DSOV-handbal graag meer doen aan werving van vrijwilligers. De eerste stap hiervoor is het inzichtelijk maken van de taken waarvoor vrijwilligers nodig zijn en vervolgens zal een vrijwilliger actief andere vrijwilligers binnen de leden, ouders en andere betrokkenen moeten gaan werven.

DSOV-handbal zoekt nog een vrijwilliger die deze dankbare taak op zich wil nemen! (VACATURE)

4.7 Vertrouwenspersoon

Binnen DSOV-handbal vinden wij dat wij met respect met elkaar om moeten gaan. Respect verdien je met goed gedrag maar soms komt het helaas voor dat het gedrag van de ander te ver gaat en dat jij je daardoor niet meer veilig voelt in je team of binnen de vereniging. Wanneer een ander jou lastigvalt met zijn of haar gedrag en je zelf niet meer weet hoe je de situatie op moet lossen kun je verschillende dingen doen. Praat er in ieder geval over. Dat kan met verschillende mensen; je ouders, een teamgenoot, je trainer of met je coach. Ook kan je contact opnemen met het bestuur maar je kan ook contact opnemen met de vertrouwenspersoon binnen DSOV-handbal namelijk Brenda Snijder Bol. Zij werkt volledig vertrouwelijk en communiceert alleen iets in overleg met de betreffende persoon. Tegen haar kan je zeggen wat je vervelend vindt in het gedrag van de ander en zij kan je helpen om te zoeken naar een oplossing (zie voor contact gegevens de website van DSOV). Uiteindelijk moet iedereen met plezier kunnen handballen in een veilige omgeving!

September 2020

5 Technisch beleid

5.1 Algemeen

Zoals vermeld in de missie/ visie van DSOV-handbal staat sportplezier voorop. Met sportplezier als randvoorwaarde is de doelstelling om iedere speler te ontwikkelen en steeds beter te laten spelen. Dit geldt ook voor de teams. Op deze wijze wordt een zo hoog mogelijk speelniveau bereikt.

DSOV-handbal wil een offensief spel spelen daarbij is snelheid van handeling en verzorgd spel van groot belang. Vanaf de jongste jeugd wordt dit offensieve spel getraind, vanaf de D-jeugd wordt de 3-3 opstelling gespeeld (andere vormen zoals worden wel aangeleerd om op terug te vallen). Vanaf de C-jeugd wordt gewerkt volgens een 3-2-1 opstelling.

Op verschillende vlakken werkt DSOV-handbal samen met handbalvereniging VOS (o.a. op het gebied van opleidingen en een herenteam).

5.2 Teamindelingen

Jaarlijks worden op basis van het actuele ledenbestand, de verwachting van aanmeldingen en opzeggingen, de nieuwe teamindelingen door het bestuur gemaakt. De basis voor de indeling is leeftijd waarbij daarnaast rekening wordt gehouden met handbalervaring en emotionele en fysieke weerbaarheid. In principe wordt geen rekening gehouden met voorkeuren en/ of vriendinnen. Indien in een leeftijdscategorie meerdere teams kunnen worden gemaakt zal ook de basis voor de indeling leeftijd zijn en daarnaast speelervaring en tot slot wordt aangevuld op basis van ontwikkeling. Dit laatste wordt in overleg met trainers en coaches gedaan en het bestuur besluit hierover.

Voor de komende jaren is het doel om nog meer jeugd aan te trekken zodat er meer teams gemaakt kunnen worden of teams aangevuld kunnen worden. Dit helpt om een goede basis te maken voor de toekomst.

Leeftijdsindelingen teams:

Seniorleden: 19 jaar en ouder

A-jeugd: 17 en 18 jaar

B-jeugd: 15 en 16 jaar

C-jeugd: 13 en 14 jaar

D-jeugd: 11 en 12 jaar

E-jeugd: 9 en 10 jaar

F-jeugd: 7 en 8 jaar

September 2020

Mini's: 6 jaar en jonger

De mini's zijn standaard een trainingslid. Een trainingslid kan geen wedstrijden spelen omdat ze geen bondslid zijn. Vanaf de F-jeugd wordt in team verband een toernooi vorm gespeeld en vanaf de E-jeugd vindt in teamverband competitie plaats.

Nieuwe leden kunnen 3 keer gratis meetrainen en moeten daarna beslissen om al dan niet lid te worden.

5.3 Training filosofie

DSOV-handbal streeft ernaar om iedereen minimaal 1 maar het liefst twee keer in de week te laten trainen door een trainer met handbalervaring en een trainingsopleiding/ ervaring. DSOV-handbal kiest ervoor om de speelsters individueel op te leiden. Plezier staat voorop maar ontwikkeling is belangrijk.

Iedere training bevat naast plezier een aantal vaste elementen welke passend worden ingezet op basis van leeftijd en spelniveau:

- Motoriek
- Techniek
- Spelinzicht (tactische vaardigheden)
- Kracht
- Conditie
- Spelregel kennis

Vaak worden deze elementen spelenderwijs verweven in een training. Leren in spelvormen. Spelers worden opgeleid om op alle posities te kunnen spelen zodat ze flexibel zijn.

Tijdens de trainingen wordt inzet gevraagd van de spelers. Als er geen inzet is of als gedrag niet gepast is zal de trainer met de speler en indien nodig ook met de ouders in gesprek gaan over dit gedrag.

Hieronder wordt per leeftijdscategorie een werkplan aangegeven. Dit is een leidraad het is aan de trainer om hier invulling aan te geven.

September 2020

5.4 Werkplan H-jeugd (mini's) en F-jeugd

Doel bij teams vanaf deze leeftijd is een gedegen handbalopleiding (handbalvaardigheden) creëren. Kampioenschap is geen doel op zich. Waar mogelijk worden kleine teams gemaakt, zodat spelers meer speeltijd krijgen. In het veld wordt namelijk meer geleerd dan op de bank.

Techniek en motoriek

- Lopen en springen
- Werpen en vangen in stand en in beweging (strekworp)
- Later vergroten afstand en met 3-pasritme
- Werpen op doel (strekworp)
- Tippen
- Zonder verdedigers (variëren in tempo, afstand, richting, tiphoogte, links en rechts)
- Met verdedigers (richtingsveranderingen, tempowisselingen, links en rechts)
- Jongleren (balvaardigheid)
- In teamvorm: doelschot met aanspelen
- Schuiven, uitstappen, invoegen (verdediging)

Belangrijk: veelzijdige scholing; zorgen dat je bijna altijd met de bal bezig bent!

Tactiek (spelinzicht)

- Vrijlopen, ruimte/ tijd gevoel, aanbieden (naar de bal toe komen)
- Verdedigen: 1 op 1 over het hele veld, of zeker vanaf de middellijn.
- Niet achter de tegenspelers aanlopen, maar positie kiezen tussen tegenstander en eigen doel
- Aandacht: Het spel blijven volgen

Conditie

- Uithoudingsvermogen bij kinderen wordt automatisch getraind door
- Spelen (kinderen zijn altijd in beweging)
- Veelzijdige spelen (de belasting is dan wisselend)
- Beweeglijkheid
- Snelheid van handelen vergroten (break-outs)

Warming up

- Geen specifieke warming-up geven, liefst in spelvorm. Geen rekoefeningen.

5.5 Werkplan E en D-jeugd

September 2020

Doel bij teams vanaf deze leeftijd is een gedegen handbalopleiding creëren. Kampioenschap is geen doel op zich. Waar mogelijk worden kleinere teams gemaakt, zodat spelers meer speeltijd krijgen. In het veld wordt namelijk meer geleerd dan op de bank.

Techniek en motoriek

- Werpen met 3-pasritme (vanaf alle posities)
- Let op variatie in schot op doel
- Met links en rechts
- Sprongworp (afzetten op links, rechts en beide voeten, met 3-pas)
- Valworp
- Schijnworp
- Tippen
- Zonder verdedigers (variëren in tempo, afstand, richting, tiphoogte, links en rechts)
- Met verdedigers (richtingsveranderingen, tempowisselingen, links en rechts)
- Schijnbeweging, met en zonder bal
- Vangen in voorwaartse beweging

Aanval in teamvorm:

- Doelschot met aanspelen
- Aanspelen aan werparm zijde/niet werparm zijde
- Vergroten afstand van 2 naar 6 meter
- Met stuit aanspelen
- 2 tegen 1 situatie
- Afspelen naar vrijlopende medespeler
- Zelf doorgaan als medespeler wordt verdedigd
- Vrijlopen zonder bal
- Binden van verdedigster
- Aanbieden

Verdediging:

- Schuiven, uitstappen, invoegen
- Houding tegenover tegenstander
- Blokken
- Bal afnemen bij tippen

Tactiek (spelinzicht)

Verdediging

September 2020

- E-jeugd: 1 op 1
- D-jeugd: 3-3
- Tegenstanders worden fel aangepakt, hierbij is het belangrijk dat rugdekking gegeven wordt
- Aanval
- Break-out als snelle tegenaanval (zonder systeem)
- Positiespel
- Druk zetten

Conditie

- Beweeglijkheid
- Lopen
- Springen
- Vallen

Warming up

Geen specifieke warming-up geven, liefst in spelvorm. Geen rekoefeningen.

Belangrijk: in deze leeftijd leren kinderen het makkelijkste. Met name loopscholingen zijn voor de jeugd van deze leeftijd de basis voor een verdere ontwikkeling bij het handballen.

5.6 Werkplan C en B-jeugd

Ook bij deze teams is opleiding nog erg belangrijk. Daarnaast kunnen vanaf deze leeftijd wat grotere teams gemaakt worden.

Techniek

Technieken herhalen, verbeteren, inslijpen

Aanval:

- Bal spelen en aannemen in beweging
- Worpen:
 - Strekworp
 - Valworp
 - Sprongworp
 - Heupworp
 - Lob
 - Loopschot
- Werpoefeningen:

September 2020

- Op alle posities
- Vanaf b-jeugd op specifieke posities
- Sprongpass
- Vangen in sprong
- Schijnpas
- Na landing in parallelstand
- Met draai
- Met overhaalbeweging
- Links/rechts
- Afronden met verschillende worpen
- Passeren cirkel
- Schijnbeweging (links en rechtsom)
- Passeren hoek
- Balaanname naar buiten, passeren tussen 1 en 2
- Balaanname naar buiten, passeren buitenom
- Met draai

Verdediging

- Houding tegenover tegenstander
- 1 op 1
- Cirkelspeler afschermen
- Blokken

Tactiek (spelinzicht)

Aanval:

- Samenspel met andere posities
- Aanspelen van cirkelloper
- Passen met cirkelloper (inlopen, kaats)
- Wissel:
 - Midden opbouw – links opbouw
 - Midden opbouw – rechts opbouw
 - Rechts opbouw – rechts hoek
 - Links opbouw – links hoek
- Instarten van hoek over de cirkellijn
- Sper zetten
- Afzetten
- Met druk rondspelen in harmonika beweging

September 2020

- Vrije worp

Verdediging:

- Basisbewegingen in een 3-2-1 beweging
- Tegenstanders fel aanpakken, maar ook zorgen voor rugdekking
- Voorste spelers starten weg voor break-out, midden achter vangt bal op van keeper
- Na balverlies in de aanval is het belangrijk dat de man met de bal door de dichtstbijzijnde speler wordt vastgezet, zodat een break-out van de tegenstanders wordt voorkomen. De andere spelers rennen snel terug en verdedigen daarbij de tegenstanders. Belangrijk hierbij is dat de man met de bal het gevaarlijkste is en als eerste aangepakt dient te worden.

Warming up

Wel een specifieke warming-up geven. Aanleren van rekoefeningen.

5.7 Werkplan A-jeugd

Ook bij deze teams is opleiding nog erg belangrijk. Daarnaast kunnen vanaf deze leeftijd wat grotere teams gemaakt worden.

Techniek

Technieken herhalen, verbeteren, inslijpen

Aanval:

- Bal spelen en aannemen in beweging
- Worpen:
 - Pronatie worp (polsworp) zowel links als rechts
 - Stootpass, zowel links als rechts
 - Stuitpass (ook achter rug langs)
 - Pass achter de rug langs
 - Sprongschot
 - Valworp
 - Onderhands schot
- Schijnbeweging in combinatie met worpen
- Werpoefeningen op alle posities
- Schijnpas
- Rechts/links
- Afronden met verschillende worpen
- Versnellen/vertragen

September 2020

Verdedigen:

- Herhalen en verbeteren
- Veel aandacht voor voetenwerk
- Houding tegenover tegenstander
- 1-op-1
- Samenwerking met keeper bij plaatsen blok

Tactiek

- Samenspel met andere posities
- Aanspelen van cirkelloper
- Passen met cirkelloper (inlopen, kaats)
- Wissel:
 - Midden opbouw – links opbouw
 - Midden opbouw – rechts opbouw
 - Links opbouw – links hoek
 - Rechts opbouw – rechts hoek
- Instarten van hoek over de cirkellijn
- Sper zetten
- Afzetten
- Met druk rondspelen in harmonica beweging
- Binden van verdedigers
- Overgang van
- Links hoek – rechts hoek
- Links opbouw – rechts opbouw
- Overgang van 3-3 aanval naar 2-4 aanval (met 2 cirkelspelers spelen)
- Overtal en ondertal situaties
- Vrije worpen

Verdediging:

- Focus op 3-2-1
- 5-1
- Verdedigen in ondertal (5-0 of 4-1) en overtal (speler vastzetten)
- Verdediging aanpassen op aanvalssysteem tegenstanders

Warming up

September 2020

Iedere training wordt een goede warming-up uitgevoerd en worden rekoefeningen gedaan.

September 2020

6 Overige

6.1 Ledenwerving

Handbal is een teamsport dus het aantal leden, de diversiteit van leden, de aanwas van jeugd en doorstroming is hiervoor belangrijk. Daarom is ook ledenwerving voor DSOV-handbal belangrijk. Helaas gebeuren er dingen waardoor leden opzeggen zoals kinderen die een andere sport gaan proberen, blessures, verhuizingen, zwangerschappen en andere zaken.

De coördinatoren van de mini's zijn voor DSOV handbal belangrijke personen bij het werven van nieuwe leden. Zij zorgen voor informatie op scholen, organiseren actief evenementen voor nieuwe jeugdleden.

Nieuwe leden kunnen 3 keer gratis komen mee trainen en daarna al dan niet besluiten om lid te worden van DSOV-handbal.

Colofon
September 2020

