

TECHNISCH BELEIDSPLAN ***EHV 2024 - 2028***





**WINST BOEKEN IS
BELANGRIJKER DAN WINNEN**

VOORWOORD 02

INTRODUCTIE 03

**ONZE
HANDBALVISIE 04**

IN DE PRAKTIJK

Trainingen 05

Wedstrijden 06

LEEFTIJDGROEPEN 07

Met veel plezier presenteren wij het technische beleidsplan van onze handbalvereniging. Hierin worden onze doelen en visie op het spel overzichtelijk samengevat.

Door een positieve sfeer te creëren, het goede voorbeeld te geven en passende afspraken te maken, kunnen we samen bijdragen aan het plezier en de ontwikkeling van alle spelers. Dit voor zowel op het veld als daarbuiten.

Een goede voorbereiding zorgt ervoor dat trainingen soepel verlopen, waardoor iedereen meer plezier beleeft aan het handbalspel. Dit plan biedt handvatten en richtlijnen om je rol bij EHV optimaal te vervullen en samen een mooi sportklimaat te creëren.

Met sportieve groet,
De Technische Commissie

INTRODUCTIE

Het doel van dit beleidsplan is om leden en andere betrokkenen bij EHV een houvast te geven voor alles wat er op en rondom het handbalveld gebeurt. Verenigingen kunnen zich nog wel eens verliezen in hun ambitie. De focus komt te veel op prestatie te liggen en spelers verliezen hun plezier. Bij EHV gaan we daarom voor de visie: *"Winst boeken is belangrijker dan winnen"*. Hiermee leggen we de prioriteit op de ontwikkeling en het plezier van teams, spelers en coaches. Zo blijft iedereen zich met hart en ziel inzetten en volgen de overwinningen later vanzelf. Coaches zullen hierbij voorbij die ene belangrijke wedstrijd moeten kijken. Elke week met een kleine stap beter worden, is na een jaar terugkijkend toch een aardige vooruitgang!

ONZE HANDBALVISIE

Met de ontwikkeling van de spelers voorop volgt de visie van EHV de richtlijnen van het NHV. Deze speelwijze heeft de kenmerken snel, dynamisch, verrassend en effectief handbal. Dit betekent in het veld dat er in alle fasen van de aanval snel en doelgeoriënteerd gespeeld dient te worden. In de dekking zal er over het hele veld gejaagd worden op de bal om deze direct weer te willen veroveren. Zodra deze terug in bezit is, wordt er verwacht een snelle tegenaanval op te zetten met hierin een belangrijke rol voor de keepers. Tot slot is het de bedoeling dat veldspelers op meerdere posities kunnen handballen om zo de bredere ontwikkeling te stimuleren.

IN DE PRAKTIJK

Trainingen

Trainers zullen spelers zo goed mogelijk vertrouwd moeten laten raken met de gewenste speelstijl. Dit kan het beste door oefeningen uit te zetten die wedstrijdrecht zijn en het plezier bevorderen. Vraag je daarom bij elke vorm af; Is het handbal? Wordt er geleerd? Is er plezier? Als deze alle drie met ja kunnen worden beantwoord, is de oefening geslaagd. Een andere bruikbare truc is het makkelijker of moeilijker kunnen maken van een trainingsvorm. Voorbereide trainers denken van tevoren na hoe zij een oefening kunnen beïnvloeden om het optimale resultaat te krijgen. Elementen om weerstand te beïnvloeden en het dus moeilijker of makkelijker te maken zijn: grotere of kleinere doelen om te scoren, een groter of kleiner veld, meer of minder tijd geven, of meer of minder verdedigers.

IN DE PRAKTIJK

Wedstrijden

Als coach heb je een voorbeeldfunctie op en naast het veld. Spelers nemen jouw houding over en daarom is het van belang zelf bewust te zijn van deze rol. Herinner de spelers en ouders er dan ook regelmatig aan dat het scorebord er niet toe doet. Winst boeken is ten slotte belangrijker dan winnen! In plaats hiervan kan je bijvoorbeeld bij iedere wedstrijd op (maximaal twee) verbeterdoelen focussen. Deze bespreek je van tevoren kort met je team. Bij voorkeur hebben ze er al op getraind, dus zijn ze al bij iedereen bekend. Hiernaast zorg je dat jij en je team alleen concentreren op wat je zelf kunt beïnvloeden. Dit zijn je houding en je inzet. Bemoei je dus vooral niet met randzaken zoals de tegenstander, scheidsrechter of het publiek.

LEEFTIJDGROEPEN

Op de volgende pagina's hebben we per leeftijdsgroep een verdeling gemaakt op basis van hun te verwachten gedrag en lichamelijke ontwikkeling. Dit zijn kenmerken die van belang kunnen zijn in team- en sportief verband. In de basis is elke speler natuurlijk anders en heeft iedereen behoefte aan veiligheid, vertrouwen en geborgenheid. Als vereniging vinden wij het belangrijk dit te waarborgen, hiervoor hebben wij onder andere de commissie veilig sport. De richtlijnen die zij hiervoor opgesteld hebben zijn te vinden op de website onder het kopje preventief beleidsplan.



F-jeugd

Doen

Niet doen

W
A
T

H
O
E



Om houvast te geven, is er bij een specifieke leeftijd onder DOEN en NIET DOEN een onderscheid gemaakt tussen WAT en HOE. Dit betreft de elementen die extra aandacht nodig hebben en hoe deze het beste kunnen worden uitgevoerd. Van trainers en coaches wordt er verwacht dat zij deze met positieve bekrachtiging overbrengen op hun spelers om het spelplezier te waarborgen en te stimuleren.

F-jeugd

Kinderen spelend in de F-jeugd hebben een leeftijd van 7/8 jaar.

Gedrag

- Nog niet bekend met taakverdelingen in het veld
 - VB: Rennen allemaal achter dezelfde bal aan.
- Korte spanningsboog

Lichamelijke ontwikkeling

- Bewegingsdrang
- Eenvoudige loop-, spring- en werpbewegingen worden steeds beter beheerst.
- Verbetering van oog- hand coördinatie

F-jeugd

Doen

- Lopen, springen, vangen, werpen
- Stuiteren, schuiven
- Balspellen

W
A
T

Niet doen

- Rennen zonder doel
- Aanval opzetten

- Arm en elleboog omhoog
- Veel afwisseling en veelzijdigheid

H
O
E

- Lange uitleg
- Teleurstelling uiten
- Meespelen

E-jeugd

Kinderen spelend in de E-jeugd hebben een leeftijd van 9/10 jaar.

Gedrag

- Snel afgeleid
- Beginnen rekening te houden met elkaar
- Vergelijken zichzelf met anderen

Lichamelijke ontwikkeling

- Doelgerichter bewegen
- Bewegingen worden makkelijker aangeleerd
- Grotere bewegingsopdrachten worden snel opgepakt

E-jeugd

Doen

- 3-pasritme gooien
- 2 tegen 1 spelen
- Bal afnemen bij tippen
- Snelle omschakeling

W
A
T

Niet doen

- Vaste posities
- Penalty's
- Conditie

- Positief
- Succesmomenten creëren
- Veel bewegen

H
O
E

- Schreeuwen
- Eentonige trainingen

D-jeugd

Kinderen spelend in de D-jeugd hebben een leeftijd van 11/12 jaar.

Gedrag

- Doelgericht en gemotiveerd
- Vergelijken zichzelf met anderen
- Oordelen kritisch op zichzelf en anderen
- Het logisch nadenken verbetert, waardoor uitleg van techniek sneller opgepakt zal worden

Lichamelijke ontwikkeling

- Lichaamsverhoudingen ontwikkelen zich tot één geheel
- Hoger prestatievermogen
- Goede coördinatie

D-jeugd

Doen

- Vangen en werpen in de loop
- Schuivend en met contact verdedigen
- Nul-pas beweging

W
A
T

Niet doen

- Statische oefeningen
- Fysieke training

- Juiste been voor en correcte houding
- Individueel corrigeren

H
O
E

- Straffen voor de groep
- Voorzeggen tijdens de wedstrijd

C-jeugd

Kinderen spelend in de C-jeugd hebben een leeftijd van 13/14 jaar.

Gedrag

- Kritische houding op zichzelf en anderen
- Kunnen zichzelf overschatten
- Onzeker/emotioneler

Lichamelijke ontwikkeling

- Gevoeliger voor blessures door lichamelijke veranderingen
- Door sterke groei is er een vermindering van de coördinatie en het uithoudingsvermogen.
- Onderscheid tussen de genders wordt duidelijker zichtbaar

C-jeugd

Doen

- 3-2-1 dekking
- Begin in positie specialisatie
- Loop-, heup- en knikschot

W
A
T

Niet doen

- Wissels aanleren
- Blokken als basis verdediging

- Hoog tempo in oefeningen
- Vaardigheid aanleren verbeteren en toepassen

H
O
E

- Wisselen om te winnen
- Alleen maar fouten benoemen

B-jeugd

Kinderen spelend in de B-jeugd hebben een leeftijd van 15/16 jaar.

Gedrag

- Kritische houding op zichzelf en anderen
- Onzeker
- Verantwoordelijkheidsgevoel
- Teamspelers

Lichamelijke ontwikkeling

- Lichaam meer in verhouding, technische trainingen geven resultaat
- Duurbelasting neemt toe
- Lenigheids- en stabiliteitsoefeningen zijn noodzakelijk om blessures tegen te gaan

B-jeugd

Doen

- 3-2-1 met pressen
- Voetenwerk
- Juiste lijnen in omschakeling

W
A
T

Niet doen

- Elke week iets nieuws
- Fysieke training met gewichten

- Inzetten op sociaal teamgevoel
- Vertrouwen geven en uitstralen

H
O
E

- Hoge verwachtingen opleggen
- Stilstaande oefeningen

A-jeugd

Kinderen spelend in de A-jeugd hebben een leeftijd van 17/18/19 jaar.

Gedrag

- Verschuiven van prioriteiten
- Verschillen in ambitieniveau
- Verschillen in ontwikkeling van geest

Lichamelijke ontwikkeling

- Lichamelijke verschillen in belastbaarheid en spiermassa

A-jeugd

Doen

- Ondersteuning bieden in dekking
- In ondertal trainen
- Instarten zonder bal

W
A
T

Niet doen

- Langdurige vormen zonder bal
- Focus op tegenstander

- Fysieke en conditietraining
- Hoge snelheid
- Positieve sfeer ontwikkelen

H
O
E

- Trainen zonder doel
- Achteraf coachen op fouten

Senioren

Wedstrijdsport

Binnen EHV willen we voor seniorenteams de mogelijkheid blijven bieden om in de wedstrijdsport te handballen. De begeleiding van deze teams zal in overleg met TC en bestuur worden ingevuld. Van hen wordt er verwacht dat zij de visie en speelstijl van EHV waarborgen, maar zij zijn vrij hier een eigen invulling aan te geven. Voor wedstrijdsport kunnen door TC en begeleiding bepaalde verwachtingen worden gesteld die op de teams zijn afgestemd. Dit kan variëren van prestatief wisselen tot een opkomsteis.

Senioren

Breedtesport

Voor de overige senioren- en recreanten teams zal er een mogelijkheid zijn in de breedtesport te spelen. Binnen deze groepen kunnen prioriteiten van elkaar verschillen. Hierdoor zal de begeleiding voorafgaand het seizoen passende en duidelijke afspraken moeten maken omtrent zaken als speelminuten en opkomst bij trainingen. Ook zullen zij de speelstijl van het team per seizoen moeten afstellen op de kwaliteiten. Plezier en gezelligheid staan bij deze teams hoog in het vaandel.







EINDHOVEN



**Nederlands
Handbal Verbond**

BELEIDSPLAN 2024-2028