

Periodisering

	F-Jeugd	E-jeugd	D-Jeugd	C-jeugd	B-jeugd	A- jeugd	Senioren
Bewegingsgebieden							
lopen en gaan	a	a	v	v	v	t	t
huppel en galop	a	a	v	v	v	t	t
vallen en rollen	a	a	v	v	v	t	t
trekken en duwen	o	o	v	v	v	v	t
starten en stoppen	a	a	v	v	v	t	t
sprinten	a	a	v	v	v	t	t
wenden, keren en draaien	a	a	v	v	v	t	t
springen en landen	a	a	v	v	v	t	t
balans en stabiliteit	o	o	a	v	v	v	t
Vaardigheidsgebieden							
tippen - links-/rechtshandig	o	o	a	v	v	t	t
vangen en werpen - stilstaand/bewegend	o	a	v	v	v	t	t
mikken en treffen	a	v	v	v	v	t	t
balbehendigheid	a	v	v	v	v	t	t
passeren en onderscheppen	o	a	v	v	v	t	t
vrijlopen en storen	o	a	v	v	v	t	t
Handbalspecifieke vaardigheden							
komen tot doelschot	o	a	v	v	v	t	t
voorkomen van doelschot	o	a	a	v	v	v	t
verplaatsen met/zonder bal	o	a	a	v	v	t	t
veroveren van de bal	o	a	a	v	v	t	t
steunen medespeler	o	a	a	v	v	t	t
storen tegenspeler	o	a	a	v	v	t	t
<u>Aanval</u>							
Technische elementen							
<i>strekschot</i>							
vanuit stand	a	a	v	v	v	t	t
in beweging na 1,2,3 pas	a	a	a	v	v	t	t
wa zijde			a	v	v	v	t
nwa zijde			a	v	v	v	t
<i>loopschot</i>							
li been voor			a	v	v	v	t
re been voor			a	v	v	v	t
nwa zijde			a	v	v	v	t
wa zijde			a	v	v	v	t
<i>sprongschot</i>							
na 1, 2, 3 pas	a	a	v	v	v	t	t
na 0-pas			v	v	v	v	t
vanuit de loop		a	v	v	v	t	t
met verschillende aanlooprichtingen		a	v	v	v	t	t
na tippen		a	v	v	v	t	t
afzetbeen li			a	v	v	v	t
afzetbeen re			a	v	v	v	t
2 benige afzet			a	v	v	v	t
dubbel sprongschot			a	v	v	v	t
met schijnschot pass					v	v	t
met valschot					v	v	t
vanuit hoek - hoog/ver			o	a	v	v	t
<i>knikschot</i>							
met 1,2,3 passen				a	v	v	t
vanuitstand				a	v	v	t
met valworp				a	v	v	t
aanloop tempo variëren				a	v	v	t
na passeerbeweging							
<i>heupschot</i>							
na 1,2,3, pas				a	v	v	t

	F-Jeugd	E-jeugd	D-Jeugd	C-jeugd	B-jeugd	A- jeugd	Senioren
vanuit 0 pas				a	v	v	t
over li/re				a	v	v	t
Valworp							
sprongvalworp				a	v	v	t
afrollen over werparm				a	v	v	t
afrollen nwa				a	v	v	t
knikschot met afrollen				a	v	v	t
Schijnbeweging met bal							
lichaam schijnbeweging		a	v	v	v	t	t
schijn schot			a	v	v	t	t
schijn pass			a	v	v	v	t
Schijnbeweging zonder bal							
enkelvoudige lichaamsschijnbeweging		a	v	v	v	t	t
dubelvoudige lichaamsschijnbeweging			a	v	v	v	t
passeertechnieken							
0-pass 2 benige landing		a	v	v	v	v	t
0-pass 1 benige landing			a	v	v	v	t
passeren werparmzijde		a	v	v	v	t	t
passeren niet werp armzijde		a	v	v	v	t	t
overhaalbeweging werparmzijde				v	v	v	t
overhaalbeweging nwa zijde				a	v	v	t
draai passeerbeweging			a	v	v	v	t
vangen en werpen							
vangen op diverse hoogte	a	v	v	v	v	t	t
vangen met een hand				a	v	v	t
vangen en passen met een hand				a	v	v	t
strek worp	a	v	v	v	v	t	t
stuitpas	a	v	v	v	v	t	t
sprongpass			a	v	v	t	t
spritz pass (volleybal pass)				a	v	v	t
opendraaien links en rechts		a	v	v	v	t	t
passen met niet werparm		a	v	v	v	t	t
Tactische elementen							
doorbraak				v	v	v	t
kruisen					v	v	t
positiewissels					v	v	t
1-1		a	v	v	v	v	t
tempowisselingen				a	v	v	t
sperren - rug/buik				a	v	v	t
situatief handelen				a	v	v	t
samenspel in beweging				a	v	v	t
basis principes							
balwegen			a	v	v	v	t
positie en loopwegen			a	v	v	v	t
ruimte en tijd			a	v	v	v	t
breedte en diepte			a	v	v	v	t
instarten zonder bal			a	v	v	v	t
Speelwijze							
Sta 1e fase			a	v	v	v	t
STA 2e fase			o	a	v	v	t
STA 3e Fase				a	v	v	t
STA 4e fase				a	v	v	t
snelle middennuit				a	v	v	t
spelconcepten					a	v	t
overgang naar 4-2					a	v	t
4-2 aanval					a	v	t
ondertal situaties				a	v	v	t
overtalsituaties				a	v	v	t
Verdediging							
Technische elementen							
verdedigingshouding		a	v	v	v	t	t

	F-Jeugd	E-jeugd	D-Jeugd	C-jeugd	B-jeugd	A- jeugd	Senioren
frontale opstelling		a	v	v	v	t	t
pivoterende opstelling				a	v	v	t
schuiven		a	v	v	v	t	t
uitstapen/terugstappen		a	v	v	v	t	t
onderscheppen van de bal		a	v	v	v	t	t
wegtikken van de bal		a	v	v	v	t	t
storen loop en balwegen			a	v	v	v	t
blokeren loop en balwegen			a	v	v	v	t
verdedigen in mandekking		a	v	v	v	t	t
offensief verdedigen			a	v	v	v	t
anticiperend verdedigen				a	v	v	t
contactverdedigen		a	v	v	v	t	t
offensief blokken defensief blokken			v	v	v	t	t
Tactische elementen							
rugdekking			a	v	v	t	t
overgeven overnemen			a	v	v	t	t
doorbraak verhinderen				a	v	v	t
gezamenlijk blok				a	v	v	t
snelle omschakeling aanval verdediging				a	v	v	t
1e fase			a	v	v	v	t
2e fase			o	a	v	v	t
3e fase				a	v	v	t
4e fase				a	v	v	t
contact verdedigen "1-1			a	v	v	v	t
<i>defensieve opstelling</i>				a	v	v	t
<i>offensieve opstelling</i>			a	v	v	v	t
loop en bal weg aanbieden			a	v	v	v	t
loop en balweg blokeren				a	v	v	t
samenwerken met doelverdediger				a	v	v	t
samenwerken met medeverdedigers				a	v	v	t
Concept							
anticiperende 6-0						a/v	t
3-2-1 met libero			a	v	v	v	t
5+1						a	t
overtalsituaties						a	t
ondertalsituaties						a	t
Comditionele elementen							
Uithoudingsvermogen							
aeroob				a	v	v	t
anaeroob lactisch					a	v	t
anaeroob alactisch						v	t
Kracht							
snelkracht					v	v	t
sprongkracht					v	v	t
werpkracht					v	v	t
maximaalkracht					v	v	t
krachtuithoudingsvermogen			a	v	v	t	t
kracht met eigen lichaamsgewicht	o	o	a	v	v	t	t
Snelheid	o	a	v	v	v	t	t
Looptechniek en -scholing							
paslengte, ritmiek, lichtvoetigheid,	o	o	a	v	v	t	t
acceleratievermogen, knie-/arminzet	o	o	a	v	v	t	t
coördinatie							
reactievermogen, oriëntatievermogen	o	o	a	v	v	t	t
evenwichtsvermogen, wendbaarheid	o	o	a	v	v	t	t
beweglijkheid	o	o	a	v	v	t	t
lenigheid	o	o	a	v	v	t	t
Doelverdedigers				a	v	v	t
uitgangshouding				a	v	v	t
hoge ballen				a	v	v	t
halfhoog				a	v	v	t

	F-Jeugd	E-jeugd	D-Jeugd	C-jeugd	B-jeugd	A- jeugd	Senioren
laag uitvalspas				a	v	v	t
laag hordenzit				a	v	v	t
basishouding				a	v	v	t
verplaatsen in het doel				a	v	v	t
hampelman				a	v	v	t
stoppen van schoten				a	v	v	t
houding en opstelling				a	v	v	t
aanspelen 1e fase STA				a	v	v	t
aanspelen snelle middenuit				a	v	v	t
specifieke conditionele elementen							

o = onbewust/spelvorm

a = aanleren

v = verbeteren

t = toepassen/trainen