NHV MEERJAREN-OPLEIDINGSPLAN (MJOP) TE-TA HS

NEDERLANDS HANDBAL VERBOND

NHV Talentontwikkeling

Augustus 2022

Nederlands Handbal Verbond

Inhoud

1. **Voorwoord** 3
2. **NHV Handbalvisie** 3
3. **NHV Opleidingsvisie** 4
4. **NHV Coachvisie** 5
5. **Opleidingsraster** 5
6. **Keepers** 9
7. **Omvang van de trainingsweek** 9
8. **Nawoord** 9

HandbalNL

1. Voorwoord

Sporters worden opgeleid volgens de Nederlandse Handbalvisie en de internationale benchmark. Sporters groeien vanuit die visie naar een dragende sporter in het A-team. Er is voldoende talent om het A-team fris, scherp en kwalitatief sterk te houden. De HandbalAcademie geeft hierbij belangrijke impulsen. Echter daar hebben we de clubs, de HandbalScholen en nationale selecties voor nodig. Zij zijn mede de bouwstenen van dit succes. Zij zorgen samen voor een weg richting gestelde doelen van talenten.

Het NHV wil kinderen kansen bieden hun talenten in de handbalsport te ontwikkelen. Daarbij krijgen zij de steun van onze verenigingen en HandbalScholen. Het doel van het NHV is om onze talenten goed op te leiden, om zo het maximaal haalbare voor het talent te realiseren en onze opleiding t.b.v. onze topsportdoelstellingen te optimaliseren met het MeerJarenOpleidingsPlan (MJOP). Het NHV draagt bij door de inzet van competente trainers en coaches binnen een kwalitatief hoogwaardig talentontwikkelingsorganisatie.

Uitgangspunten van het MJOP zijn de NHV Handbalvisie/spelvisie, de NHV Opleidingsvisie en de NHV Coachvisie. Er wordt gewerkt vanuit de vijf NHV-opleidingspijlers: techniek, tactiek, fysiek, mentaal en sociaal (prestatiegedrag). De motorische grondeigenschappen uithoudingsvermogen, snelheid, kracht, coördinatie en lenigheid zijn de fysiologische uitgangspunten.

2. NHV Handbalvisie

De volgende uitgangspunten zijn de basis van onze Handbalvisie:

- Handbal als product
- Nederlandse cultuur/maatschappij
- Fysieke kenmerken
- Speltechnische en tactische voorwaarden
- Internationale ontwikkelingen

In dit document gaan we iets dieper in op de speltechnische en tactische voorwaarden en het prestatiegedrag.

Naast een zeer belangrijke structuur is er noodzaak het handbalspel vanuit speltechnische- en tactische voorwaarden te benaderen. Binnen de Handbalvisie wordt dieper ingegaan op de (samenwerkende) niveaus binnen het eigen team. Een belangrijke verschilmaker in het hedendaagse tophandbal laat zich vertegenwoordigen in de term prestatiegedrag. Internationaal zijn de programma's aan de top sterk en lang. Er wordt fysiek veel gevraagd van de topsporters, maar wellicht nog meer op het gebied van sociaal en mentaal. De mentale weerbaarheid van de topsporter in vergelijking met de vraag van de fysieke component maakt het verschil in 'blessurehardheid'. Hoe fitter het hoofd hoe fitter/beter het lichaam aangestuurd wordt.

Voor elke Nederlandse trainer en speler zijn de karakteristieken van de Nederlandse Handbalvisie duidelijk en benoembaar: snel, dynamisch, verrassend en effectief.
Handbal is om snel te spelen, snel lopen, bewegen en tactisch de fasen elkaar snel laten opvolgen. Spelers en speelsters moeten snel kunnen handelen, een goed goede reactiesnelheid hebben. Snelheid heeft meerdere aspecten. De snelheid waarmee acties elkaar opvolgen, de kracht en de energie waarmee acties worden ondernomen bepalen de dynamiek van het spel, het overschakelen van verdediging naar aanval en omgekeerd. Handbal is een spel waarbij initiatief van groot belang is, spelers met initiatief kunnen verrassen. In verdediging en aanval verrassen door het initiatief over te nemen. Verrassing hangt samen met de (spel)intelligentie van de speler, zijn creativiteit, zijn moed deze in te brengen en het risico te lopen te falen. Binnen een snel, dynamisch en verrassend handbalspel moeten we de effectiviteit natuurlijk een basisplaats geven. Resultaatgericht spelen, goede keuzes maken en de wedstrijd lezen zijn hier belangrijke onderdelen.

Snel, dynamisch, verrassend zijn aan elkaar verwant en vragen ze verschillende technische, mentale en fysieke componenten aan de spelers. Om dit te ontwikkelen zijn *we gestart met een interdisciplinaire aanpak in onze opleidingslijn. Het samenwerken tijdens de verschillende disciplines staat bij het interdisciplinair werken centraal (bal-, kracht-, individueel-, alternatief trainen, sessies, overlegmomenten). Iedereen heeft hierin een bepaalde verantwoordelijkheid om zijn/haar discipline op ieder moment in het opleidingstraject te verwegen en ontwikkelen.

3. NHV Opleidingsvisie

Het is onze taak is om mensen op te leiden om taken binnen het Nederlandse handbal, op alle gebied, uit te voeren. Dit behelst zowel het technisch kader binnen de vereniging als ook het andere kader (bestuursleden, begeleiders e.a.). Het opleiden van mensen vraagt inzicht in de wijze hoe en waarom mensen leren. Leren is een continu proces. Niet alleen kennis maar ook vaardigheden en attitudes zijn zaken die een mens wil en moet ontwikkelen om daarmee te kunnen voldoen aan de eisen die de omgeving aan hem stelt. Hier moet meer op ingespeeld worden. Kennis delen is makkelijk, vaardigheden delen gebeurt steeds meer, maar animo is te laag. De persoonlijke eigenschappen van de mens spelen hierbij eveneens een belangrijke rol. Leren kan vooral door continue te reflecteren. Door reflectie wordt het duidelijk wat er geleerd kan worden uit aangeboden of al aanwezige prikkels. Reflectie maakt het ook mogelijk om eerdere ervaringen in een ander licht te gaan zien en daaruit leermomenten te halen. Het gaat om verfijning van de competenties die nodig zijn om in een bepaalde situatie te kunnen functioneren. Hoe beter de benodigde competenties zijn ontwikkeld, hoe beter de mens zich in die situatie kan handhaven.

Het NHV heeft vijf (5) opleiding- en benaderingspijlers:

- Techniek
- Tactiek
- Fysiek
- Mentaal
- Sociaal

Deze pijlers komen natuurlijk vanuit onze spelvisie, waarin onze jeugdige talenten opgeleid dienen te worden. Om aan de spelvisie te voldoen, dient een team evenwichtig en breed opgeleid samengesteld te zijn. Dit doen we aan de hand van 2 processen die in de opleiding, maar dus ook de scouting, centraal staan: de spelersprofielen en de Depth Chart.

De Depth Chart is onze leidraad om 1) te selecteren en 2) te ontwikkelen. Dit zodat we een zo goed mogelijke balans in onze opleiding en selecties houden om op lange termijn structureel kwaliteit te kunnen leveren bij onze A-selecties. Sinds 1,5 jaar wordt hier binnen onze nationale selecties structureel mee gewerkt en we zijn nu bezig om dit verder door te laten vloeien binnen onze HandbalScholen. Het gaat hier om een lijst met (potentiële) spelers (1) per positie, (2) per tijdsblok – vaak een Olympisch cyclus, (3) per opleidingsorgaan – HandbalAcademie, Nationale Jeugdselecties, HandbalScholen en Nationale A-selecties – gerangschikt op kwaliteit en potentie. Op deze manier proberen we in onze opleiding de juiste spelers (high-potentials) in beeld te hebben, hen op individuele onderdelen te ontwikkelen, zodat de kans dat ze doorstromen op het juiste niveau, wanneer het nodig in het A-team, vergroot wordt.

De Depth Chart bestaat inhoudelijk uit de potentie van de spelers per positie. Deze potentie is gebaseerd op de onderdelen uit onze Handbalvisie. We hebben gemerkt dat het vaak niet mogelijk is om per positie in 1 speler de optimale mix van de onderdelen uit onze Handbalvisie samen te brengen. Daarom is handbal ook een teamsport. 2 spelers, met verschillende competenties, uitgewerkt in dus 2 profielen, is de ideale mix om de Handbalvisie op een bepaalde positie te waarborgen en internationaal, op ieder moment en tegen iedere tegenstander, te kunnen presteren. De profielen zijn gebaseerd op technische, tactische, fysieke en mentale vaardigheden/competenties die bij elkaar aansluiten en/of elkaar versterken. De profielen vormen samen een ideaal plaatje van een speler; dat plaatje is gebaseerd op de benchmark van het moderne tophandbal. De onderdelen uit de profielen zijn dus de onderdelen waarop we bepaalde type spelers opleiden, met als doel de internationale benchmark te halen.

Logisch is, dat de Depth Chart bestaat uit een mix van beide profielen. Op deze manier selecteren we dus ook spelers voor onze opleidingslijn (in de Depth Chart), zodat er van beide profielen voldoende potentiële doorstroming is.

<u>Prestatiegedrag (sociaal/mentaal)</u>

Een belangrijke verschilmaker in het hedendaagse tophandbal laat zich vertegenwoordigen in de term prestatiegedrag. Internationaal zijn de programma's aan de top groot, sterk en lang. Er wordt fysiek veel gevraagd van de topsporters, maar wellicht nog meer op het gebied van prestatiegedrag. De

mentale weerbaarheid van de topsporter in vergelijking met de vraag van de fysieke component maakt het verschil in ‘blessurehardheid’. Hoe fitter het hoofd hoe fitter/beter het lichaam aangestuurd wordt.

Een belangrijk onderdeel voor trainers en coaches is mentaal, dit is een vak apart en iets wat je niet snel leert uit ervaringen. Mentaal behelst dat het individu centraal staat en individueel begeleid moet worden zodat ze tophandbal en alles wat daarbij komt kijken ‘aan kan’. Binnen de opleidingslijn van het NHV doen we dit met de Mentale Leerlijn Prestatie Gedrag van NOC*NSF.
Mentaal is een heel belangrijk onderdeel om in de top te kunnen (blijven) presteren. Er komen veel dingen op je af als je op dat niveau bent, maar je moet ook veel meer zaken voor jezelf organiseren. Keuzes maken, plannen, omgaan met druk, zelfvertrouwen en zo nog een 10-tal competenties zijn allemaal belangrijk voor een topsporter. In samenwerking met NOC*NSF hebben we afgelopen jaar een eerste stap gezet in de ontwikkeling van een Mentale Leerlijn in onze opleiding. Deze gaan we doorzetten, uitbreiden en invoeren in onze Nationale Selecties.

4. NHV Coachvisie

Binnen de Nederlandse Handbalvisie zijn we op zoek naar de nieuwe moderne coach. Iemand die spelers verantwoordelijkheid geeft en keuzes laat maken. Het is ook iemand die spelers kan ondersteunen in het behalen van doelen, door middel van de kaders schetsen, mee te denken, voorbeelden en mogelijkheden te geven. Want binnen onze visie geloven we dat mensen zich daarmee het best ontwikkelen.

Een uniform coachmodel voor onze coaches binnen het NHV kent een aantal essentiële voordelen voor onze opleiding:

1. Het delen van kennis en het borgen van deze kennis op alle pijlers
2. Het delen, bewaken, overbrengen en borgen van de NHV-handbalvisie
3. Het leren en aanvullen van elkaar als coaches en daarmee de verbetering van coaches, maar ook van de opleiding van de spelers
4. Het delen van spelerskennis op alle pijlers

5. Opleidingsraster

Om activiteiten en randvoorwaarden voor handbaltraining binnen het NHV zo optimaal mogelijk in te kunnen richten en te coördineren heeft het NHV een MJOP ontwikkeld. Omdat de topsport zijn nationale talenten rekruteert uit de breedtesport en op regionaal niveau is dit MJOP ook bestemd voor de NHV-opleidingen en voor trainers van HandbalScholen. Zij maken keuzes voor een technisch meerjarenplan, hun jaarplan, enz., daarbij zich voortdurend realiserend, dat handbal complex is. De verschillende eenheden zijn opgebouwd van de zogenaamde “onbewuste vorm” naar “de perfectie”, welke nodig is in finales van EK’s, WK’s en O.S. De symbolen geven de niveaus aan, die we nastreven in de verschillende leeftijdsgroepen.

Hieronder staan een aantal uitgewerkte voorbeelden van het onbewust toepassen naar perfectie in extreme situaties. Aangezien de termen onbewust vaak gepaard gaan met niveau H/F jeugd is deze in dit opleidingsraster anders bedoeld. Bij onbewust (niveau Handbalschool) zijn de sporters al best wel op de hoogte van de techniek en de toepassingen, echter zal het toepassen met name zijn in hun eigen team.

Techniek/Tactiek	Onbewust	Grove vorm
Complexe passvormen	Complexe passvormen worden geoefend, er wordt niet gecorrigeerd op loop en balwegen	Complexe passvormen (tactische concepten) worden geoefend, er wordt soms gecorrigeerd op loop en balwegen
Positionele schottechniek / Hoek	Hoekspeler kan afronden van de hoek kent de techniek	Hoekspeler krijgt wat correctie op de basistechniek
Passeertechnieken	Passeertechnieken worden onbewust toegepast, snelheid, dynamiek en effectiviteit laat te wensen over	Passeertechnieken worden op zich prima toegepast, maar er wordt regelmatig gecorrigeerd op de visie elementen
1-1 contact verdedigen	Verdedigen gebeurt volgens Nederlandse normen, scheidsrechter fluit snel af	Internationale situaties worden gecreëerd tijdens de training. Focus op het gevecht
Overgeven/overnemen	De sporter heeft geen idee wat hiermee wordt bedoeld	In de grove vorm wordt de sporter hierop gewezen en verteld hoe te acteren bij kruizen en bij een sper

Techniek/Tactiek	Aanleren	Verbeteren en verfijnen
Complexe passvormen	Complexe passvormen (tactische concepten) worden geoefend, er wordt gecorrigeerd op loop en balwegen. Loop- en balwegen worden toegepast met gebruik maken van basisprincipes	Complexe passvormen (tactische concepten) worden geoefend, er wordt gecorrigeerd op loop en balwegen. Loop- en balwegen worden toegepast met correcties op van basisprincipes
Positionele schottechniek / Hoek	Hoekspeler leert de verschillende vormen van hoektechnieken en krijgt aandachtspunten mee	Hoekspeler wordt regelmatig gecorrigeerd en krijgt videofeedback om zijn techniek verder te verbeteren. Actie vinden veelal plaats in geïsoleerd vorm
Passeertechnieken	Passeertechnieken worden onder complexere situaties aangeleerd, niet meer geïsoleerd	Verbeteren van de verschillende passeertechnieken onder complexe situaties, waarbij het gedrag van de tegenstander nog redelijk voorspelbaar is
1-1 contact verdedigen	Aanleren van internationale normen tijdens diverse internationale trainingen en stages. Scheidsrechters fluiten laat en laten veel toe	Tijdens de training worden de internationale normen voortdurend gehanteerd. 1-1 actie begint bij het contact
Overgeven/overnemen	Tijdens de training wordt geleerd hoe te acteren m.b.t. overgeven en overnemen tegen kruizen en bij sperren	Overgeven en overnemen wordt toegepast in complexe trainingssituaties en sporters wordt geleerd hoe te acteren en te reageren

Techniek/Tactiek	Toepassen onder complexe omstandigheden	Presteren onder extreme situaties
Complexe passvormen	Complexe passvormen (tactische concepten) worden geoefend, waarbij aanvallers wisselende situaties voorgeschoteld krijgen met behulp van verdedigers	In complexe wedstrijdsituaties (6-6) worden complexe passvormen getraind
Positionele schottechniek / Hoek	Afronding van de hoek wordt toegepast in complexere situatie met verdediger vanuit spelsituatie. Hoekspeler leert de verschillende situaties herkennen en toepassen	Hoekspeler is in staat om onder alle omstandigheden tot een goed afronding te komen, waarbij elementen snelheid en effectiviteit continu een rol spelen
Passeertechnieken	Vooral toepassen op hoge snelheid en met onvoorspelbaar gedrag van de tegenstander	Onder alle omstandigheden worden de verschillende passeertechnieken beheerst en kunnen met wisselend gedrag van de tegenstander worden aangepast
1-1 contact verdedigen	Sporters zijn onder enorme fysieke weerstand in staat om de gevechten in de dekking te winnen. Door extra belasting wordt dit tijdens de training gesimuleerd	Onder alle internationale evenementen zijn de sporters 1-1 sterk
Overgeven/overnemen	Overgeven en overnemen wordt toegepast in complexe wedstrijdsituaties onder internationale condities	Sporters kunnen overgeven toepassen onder allerlei complexe wedstrijdsituaties

Bij het trainen van deze elementen zullen we zo veel mogelijk ook rekening moeten houden van de specifieke profielen die we per positie hebben. Zo zal bij de buitenopbouwers het schutterstype, minder actief met passeren aan de slag moeten, maar mogen we dit niet verwaarlozen. We kunnen elke sporter enorm onderscheidend maken wanneer hij of zij ook de mindere kwaliteiten verbetert.

In de positie specifieke training zullen vooral de individuele ontwikkeling centraal stellen en ook sterk vanuit de profielen hiermee aan de slag gaan.

6. Keepers

Met betrekking tot de keepers hebben we een geheel eigen visie ontwikkeld m.b.t. tot de stijl van keepen, maar ook met betrekking tot de keepersopleiding. In bijgevoegd document staat naast deze visie ook het meerjarenopleidingstraject voor keepers vanaf de HandbalSchool tot aan de nationale ploeg.

7. Omvang van de trainingsweek

Naast het technisch, tactisch en fysiek opleiden van de sporters, zullend de meesten ook moeten leren om in omvang van ca. 2 keer per week een uur naar 18-20 uur per week trainen te gaan. Ook dit is een leerproces. In onderstaande tabel staan wat richtlijnen qua omvang. Let wel dit is nooit zwart-wit, maar voor de meeste sporters haalbaar. In sommige situaties zullen echter school en reisomstandigheden medebepalend zijn hoe de trainingsomvang eruitziet.

	Handbalschool	**Jeugdselecties**	**HA**	**Senior selecties**
Handbal	6-8 uur trainen; 1 wedstrijd per week	8 uur trainen; 1 wedstrijd per week	8-10 uur trainen; 1 wedstrijd per week	8-10 uur trainen; 1-2 wedstrijden per week
Fysiek	2-4 uur per week; Fysieke leerlijn NOC*NSF	6 uur per week; Individueel schema	8 uur per week; Fysieke leerlijn	8 uur per week; Individueel schema

8. Nawoord

Trainen is geen statisch geheel, de opbouw ervan verandert met het groeiende inzicht en de ontdekkingen van de wetenschap. Dit document blijft door de jaren heen groeien, het geeft het NHV om nieuwe informatie over te brengen. Het is een middel om onderlinge communicatie en samenwerking te bevorderen in het belang van de talenten.

Nederlands Handbal Verbond

Handbalstructuur

Basiseigenschappen

Basisvaardigheden

Bewegingsgebieden

Vaardigheidsgebieden

Handbal specifieke vaardigheden

Handbalpijlers

Tactische elementen	Fysieke elementen	Sociale elementen	Sociale elementen
Verdediging algemeen	Verdediging algemeen	Uithoudingsvermogen	
Verdediging specifiek	Verdediging specifiek		
Aanval algemeen	Aanval algemeen	Kracht	
Aanval specifiek	Aanval specifiek	Beweeglijkheid	
Keeper algemeen		Coördinatievermogen	
Keeper specifiek			

HandbalNL