

# Algemeen Jeugdplan HC Atomix 2025-2026

## Globaal Beleidsplan

### Het Jeugdplan is opgesteld door:

- Jeugdcoördinator: Gerrit Vertommen
- Administratieve Jeugdcoördinator: Els Van Rillaer

### Ontwikkelingsproces:

1. Gesprekken met het hoofdbestuur om lange termijn doelstellingen vast te leggen.
2. Gesprekken met het jeugdbestuur en de jeugdtrainers om sportieve en extrasportieve doelstellingen en ambities vast te leggen.

### Communicatie:

- Oudervergadering
- Website van de club

## Visie over de Jeugdwerking binnen de Club

Bij HC Atomix geloven we in een twee sporenbeleid: een evenwicht tussen breedtesport en topsport. Dit beleid stelt ons in staat om zowel recreatieve als competitieve spelers een passend traject te bieden. Onze visie is gebaseerd op het bieden van een solide basis aan alle jeugdspelers, met een sterke focus op zowel hun sportieve als persoonlijke ontwikkeling.

Voor de heren hebben we drie duidelijke trajecten: een prestatieploeg in de 2<sup>de</sup> nationale, een opleidingsploeg in liga 3, en een recreatieve ploeg in de liga 2 competitie. Voor de dames bieden we een prestatieploeg in de 1ste nationale. De jonge talenten spelen in de beloftecompetitie en in de dames liga.

We streven ernaar dat onze jeugdspelers kunnen groeien in een omgeving waar plezier in het spel en teamspirit centraal staan. Initiatieven zoals "peterschap" tussen ons fanionteam en de jeugd, waarbij jeugdspelers betrokken worden bij thuiswedstrijden, helpen ons deze visie te realiseren. Daarnaast investeren we in de ontwikkeling van onze jeugdtrainers door het aantrekken van gediplomeerde trainers en het organiseren van bijscholingen.

Onze doelstelling is om door middel van een kwalitatieve jeugdopleiding, ondersteund door een goed gestructureerde organisatie, de jeugdspelers voor te bereiden op hun verdere sportieve carrière. Door deelname aan binnenlandse en buitenlandse toernooien en het organiseren van breedtesportstages, bieden we onze spelers de kans om zich te meten met anderen en hun vaardigheden verder te ontwikkelen.

## Doelstellingen Betreffende de Jeugd

Onze hoofddoelstelling is om een kwalitatieve jeugdopleiding te bieden die zowel op sporttechnisch als opvoedkundig vlak uitblinkt. Dit betekent dat we streven naar trainers met een sterke pedagogische en sporttechnische achtergrond, en een omgeving waarin spelers zich zowel sportief als persoonlijk kunnen ontwikkelen.

In de jongste leeftijdscategorieën (JM8, JM10, JM12) ligt de focus op het plezier in handbal, het ontwikkelen van een brede motorische basis en het bevorderen van fair play en teamspirit. Naarmate de spelers ouder worden, verschuift de focus naar competitie en technische vaardigheden. Voor de J14, M14 richten we ons op het aanleren en bijschaven van basistechnieken en het introduceren van offensieve verdediging.

Voor de oudere jeugd (J16, J18) is het doel om te presteren op VHV-niveau en provinciaal niveau. Hier leggen we de nadruk op techniekvarianten en tactische basispatronen, met speciale aandacht voor offensieve verdediging en de start van specifieke doelmantrainingen.

Bij de J21 (Liga 3) bereiden we spelers voor op de overgang naar de eerste ploeg, de ligaploeg of de regioploeg. Dit omvat een verhoogde trainingsintensiteit, een zomerprogramma voor kracht en conditie, en het aanleren van tactische clubpatronen in zowel aanval als verdediging.

Door middel van gerichte rekrutering en promotieactiviteiten streven we naar een groei van ons ledenaantal van 275 naar een stabiel aantal tussen 300 en 325 leden binnen 1 à 2 seizoenen. Doel is om na Nieuwjaar ook terug met een aparte JM12 ploeg in Kampenhout te starten. Tegelijkertijd willen we drop-out voorkomen door ons twee sporenbeleid te hanteren, waarin zowel topsport als recreatiesport worden gefaciliteerd.

Het organiseren en deelnemen aan toptornooien is een belangrijk onderdeel van ons plan, waarbij we onze jeugdspelers de kans geven om waardevolle ervaring op te doen. Bovendien investeren we in de voortdurende bijscholing van onze trainers om ervoor te zorgen dat ze de best mogelijke begeleiding kunnen bieden.

Kortom, bij HC Atomix streven we naar een omgeving waar elke jeugdspeler de kans krijgt om te groeien, zowel op als naast het veld, ondersteund door een team van toegewijde en goed opgeleide trainers.

### Doelstellingen per Leeftijdscategorie:

#### **JM8, JM10, JM12:**

- Plezier in handbal
- Brede motorische basisvorming
- Fair play en teamspirit

#### **J14,M14:**

- Competitie en toernooien
- Motorische basisvorming
- Techniekleeftijd: basistechnieken aanleren en bijschaven

- Offensief verdedigen

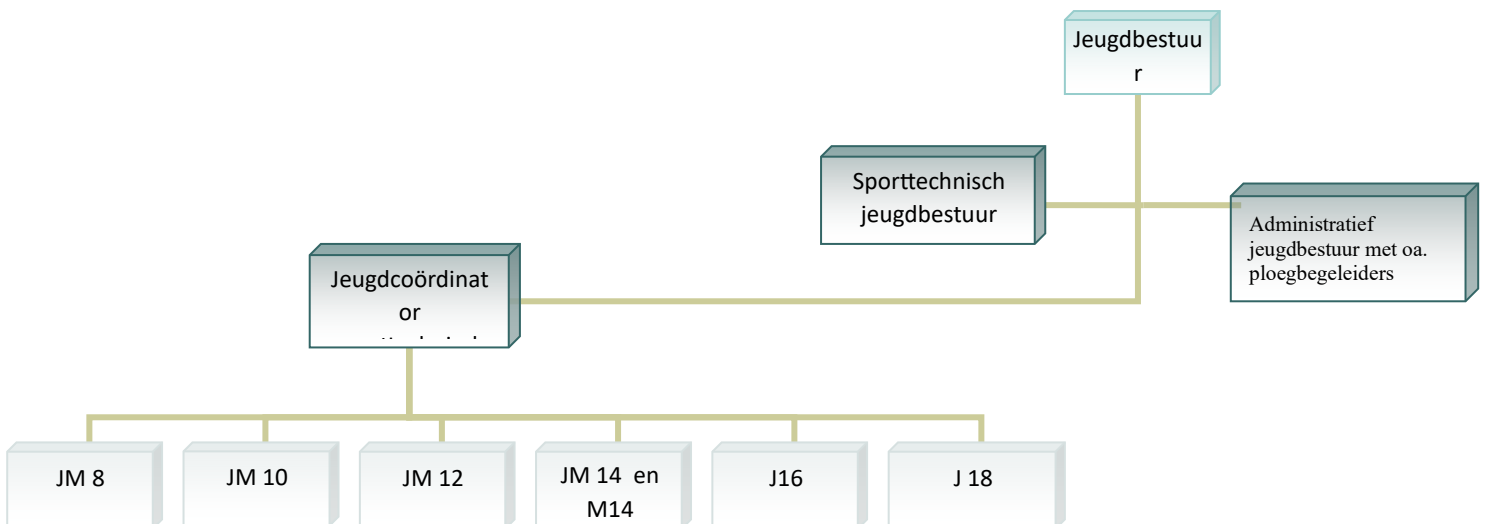
#### J16, J18:

- Competitie op VHV niveau en provinciaal niveau
- Techniekvarianten en tactische basispatronen
- Offensieve verdediging
- Start doelmantraining

#### J21 (Liga 3):

- Overgang naar eerste ploeg, ligaploeg, of regioploeg
- Verhoogde trainingsintensiteit
- Zomerprogramma voor kracht en conditie
- Tactische clubpatronen in aanval en verdediging

### Jeugdorganigram



- **Jeugdbestuur**
- **Sporttechnisch Jeugdbestuur met Jeugdtrainers**
- **Jeugdcoördinator:** sporttechnisch en administratief

### Leeftijdsgroepen:

- JM8, JM10, JM12 (extra team na Nieuwjaar in Kampenhout, J14, M14, J16, J18)

### Trainers met diploma (VTS):

- Trainers A: Gerrit Vertommen, Tania Linten
- Trainers B: Dary Vandestock
- Instructeur B/Bachelor LO: Maurits Vandeghinste
- Initiators: Shaun Deweerdt, Laureas Frederickx, Jonas Naveld, Jente Vertommen, Lina Van Rompaey, Anna-Lena Roelandts, Gitte Vandevenne, Ruben Berthet, Robby Mestdagh
- Aspirant-initiators: Lise-Marie Schroven, Lars Dedobbeleer (in opleiding tot bachelor LO), Matthew Gillis

## Taakomschrijving van de Verschillende Functies binnen de Jeugdwerking

### Jeugdcoördinator:

- Ledenwerving
- Organisatie van sportkampen en stages
- Leerplan voor trainers
- Bijscholing voor trainers
- Bezoeken van trainingen en wedstrijden
- Organiseren van trainersvergaderingen

### Jeugdbestuur:

- Voorzitter: Reinout De Winter
- Secretaris: Luc Deweerdt
- API: Agnieszka Wilanowska

## Specifieke Doelstellingen voor 2025-2026

### Individuele Ontwikkeling van Jeugdspelers

Bij HC Atomix staat de ontwikkeling van de individuele jeugdspeler centraal. We beschouwen resultaten als ondergeschikt aan de persoonlijke groei van onze spelers. Ons doel is om elke twee jaar minstens één jeugdspeler klaar te stomen voor onze eerste ploeg. Dit bereiken we door een gedifferentieerde aanpak waarbij we spelers op hun eigen tempo laten ontwikkelen, met aandacht voor zowel hun technische als tactische vaardigheden.

## Kwantitatieve Groei van Spelers

We willen ons ledenaantal vergroten van de huidige 275 naar een stabiel aantal tussen 300 en 325 leden binnen 1 à 2 seizoenen. Om dit te bereiken, zetten we in op actieve rekrutering van nieuwe jeugdspelers via initiaties in scholen, sportkampen, en deelname aan evenementen zoals de maand van de sportclub. We willen zoveel mogelijk kinderen en jongeren laten kennismaken met handbal en hen enthousiast maken voor onze sport.

## Voorkomen van Drop-out

Het tegengaan van drop-out is een belangrijke prioriteit. Door ons twee sporenbeleid, waarbij we zowel topsport als recreatiesport aanbieden, zorgen we ervoor dat elke speler een passend traject kan volgen. Daarnaast stellen we ombudspersonen aan die beschikbaar zijn voor het oplossen van conflictsituaties, zodat problemen snel en effectief aangepakt kunnen worden.

## Organiseren en Deelnemen aan Toernooien

We willen onze jeugdspelers de kans geven om waardevolle ervaring op te doen door deel te nemen aan zowel binnenlandse als buitenlandse toernooien. Daarnaast organiseren we zelf toernooien om onze spelers te laten kennismaken met verschillende niveaus van competitie en om hun vaardigheden te testen tegen diverse tegenstanders.

## Bijscholing van Trainers

Het constant verbeteren van de kwaliteit van onze trainers is essentieel voor de ontwikkeling van onze jeugdspelers. We organiseren jaarlijks interne bijscholingen en stimuleren onze trainers om deel te nemen aan externe cursussen en opleidingen. Door onze trainers continu bij te scholen, zorgen we ervoor dat ze over de nieuwste kennis en technieken beschikken om onze spelers optimaal te begeleiden.

## Ondersteuning van Jeugdtrainers

We bieden onze jeugdtrainers uitgebreide ondersteuning in de vorm van trainingsprogramma's en materialen. Regelmatige evaluaties en feedbacksessies helpen trainers om hun vaardigheden te verbeteren en hun trainingen aan te passen aan de behoeften van de spelers. Zo creëren we een stimulerende en leerzame omgeving voor zowel trainers als spelers.

## Bevordering van Fair Play

Fair play is een kernwaarde binnen onze club. We dragen deze waarde hoog in het vaandel en stimuleren spelers, ouders, trainers en begeleiders om zich hieraan te houden. Door het bevorderen van respect, sportiviteit en eerlijk spel, creëren we een positieve en ondersteunende omgeving voor iedereen binnen HC Atomix.

## Verbeterde Communicatie en Verenigingsleven

Effectieve communicatie is cruciaal voor het succes van onze jeugdwerking. We zorgen voor een goede interne communicatie via vergaderingen, nieuwsbrieven, de website, en sociale media. Externe communicatie verloopt via onze website, regionale media, en deelname aan lokale comités. Daarnaast bevorderen we het verenigingsleven door het organiseren van sociale activiteiten en evenementen die de clubgeest versterken en de betrokkenheid van leden vergroten.

## Conclusie

Kortom, onze specifieke doelstellingen voor 2025-2026 zijn gericht op de voortdurende groei en verbetering van onze jeugdafdeling. Door te focussen op zowel de individuele ontwikkeling van spelers als de ondersteuning en bijscholing van trainers, streven we naar een kwalitatief hoogwaardige en inspirerende sportomgeving voor al onze jeugdleden.

## Sporttechnisch beleidsplan:

### Welke is de sporttechnische opleidingsvisie die wordt gevolgd?

Hoofddoelstelling jeugdwerking: verbeteren van de individuele jeugdspeler, resultaten zijn hieraan van ondergeschikt belang. De uiteindelijke doelstelling is tweedelig: enerzijds een speler te kunnen klaarstomen voor de eerste ploeg. Anderzijds is ook de kwantitatieve groei van het aantal spelers een prioriteit (recreatieve breedtewerking)

### Algemene filosofie jeugdopleiding: verticale doelstellingen

- We werken steeds richting doel: het werken in de breedte wordt zoveel mogelijk vermeden (vb. passen in frontale opstelling)
- De spelers moeten zich leren verplaatsen met en zonder bal, zich vrijlopen zonder bal: aanval via spelen (tienbal, minihandbal) en oefenvormen (driehoekjes, vlottend fixeren)
- Verdediging: bewegen op de voorvoeten cfr. bokser (tweekampen) en contact leren maken (via spelvormen), voor de aanvaller blijven (spelvormen)
- Hoge elleboog en altijd onmiddellijk wapenen bij balontvangst (langs voor)
- Eerst moet de slagworp beheerst zijn alvorens we tot sprongworp overgaan
- Zoveel mogelijk met bal trainen, reeds vanaf de opwarming
- Zo veel mogelijk actieve bewegingstijd organiseren. Wachtrijen ten aller tijden vermijden of zeker beperken (dmv terugkeeroefeningen, oefeningen verdelen in meerdere standen, enz).
- In iedere training oefeningen die de aanwezige tekorten in conditionele basisvaardigheden wegwerken (kracht, snelheid, lenigheid, uithouding, coördinatie)
- Iedereen moet alle posities in aanval en verdediging spelen: je weet nooit waar je terecht komt later
- je moet weten wat te doen bij bijvoorbeeld overgangen, positiewissels
- Iedereen, die wilt, speelt afwisselend eens als doelman
- Er wordt niet (of zo weinig mogelijk) gedribbeld in tegenaanval, we trachten in eerste instantie de vrijlopende man aan te spelen, voorwaarde is dat de niet-balbezitters zich vrijlopen zonder bal

- Leren stretchen en motiveren om het regelmatig te doen door op het belang ervan te wijzen. Dit geldt ook voor de conditionele aspecten zoals uithouding en kracht (preventief en prestatiegericht).
- Bij een wedstrijd speelt iedereen, dit is de enige reden waarom een wedstrijd eventueel niet gewonnen wordt: d.w.z. eens we op het veld staan moet er volop “gevochten” worden voor ieder doelpunt en iedere bal.

## Welke zijn de sporttechnische hoofddoelstellingen/accenten per team?

### JM8

- Gericht op multimove aspecten. De 12 bewegingsdomeinen worden aangebracht (roteren, kruipen, slingeren, dribbelen, werpen, trappen, heffen en dragen, trekken en duwen, glijden, wandelen en lopen,...)

### JM10

- Aanval: basistechnieken: slagworp, dribbelen zonder naar de bal te kijken, driepassenritme, handbaldribbel
- Verdediging: Man/man verdediging ,het loopvermogen en de individuele ontwikkeling van de spelers stimuleren. Er wordt balgericht verdedigt: het mijn balprincipe.

### J12/M12

Belang van het ontwikkelen van algemene balvaardigheid.

- Aanval:
  - Bal in de loop krijgen
  - Snelle balbehandeling: bal onmiddellijk omhoog brengen
  - Nulpas
  - Schijnpas
  - Botspas
  - Vrijlopen zonder bal
- Verdediging: individuele scholing en benenwerk via offensieve verdediging man/man verdediging: ‘mijn man met bal- ik-doel’ principe en ‘Bal-ik- mijn man’ principe. In competitie op het volledig terrein zal teruggerepen worden half-court mandekking of de 3-3 verdediging (voor de opbouw raadpleeg document 3-3 verdediging).

### J14/M14

- Aanval: Heel hard gericht op het ontwikkelen van individuele kwaliteiten van de speler. Enkel in het vlottend aspect komt het teamaspect naar voren. Spelers moeten continu hun individuele tegenstander onder druk zetten.
  - Basiswerptechnieken: slagworp, sprongworp, valworp, hoekworp: zowel in gesloten als in open situaties
  - Schijnbewegingen: handbaldribbel, parallellanding, vrijlopen zonder bal, deze laatste zal vooral veel aandacht moeten krijgen omdat we op deze leeftijd tegen agressieve verdedigingsvormen spelen.
  - Van fixeren op één punt naar fixerend vlotten met druk op 2 punten in de vrije ruimte tussen de verdedigers in (tegen defensievere tegenstanders).

- Tegenaanval: vanuit de optiek balverovering tijdens het verdedigen: door de hoge opstelling zal de speler moeten leren wanneer er kan gedribbeld worden en wanneer de pas een noodzaak is.

1<sup>ste</sup> lijn verdediging = 1<sup>ste</sup> fase (dit zijn de hoekspelers en de pivot)

2<sup>de</sup> lijn zijn de achterspelers die in 2<sup>de</sup> fase de bal leren opbrengen.

- Verdediging:
  - 3-3 verdediging (voor de opbouw raadpleeg document 3-3 verdediging)
  - Basisbeginselen van de 3-2-1.

### J16/M16

- Aanval: Individuele opleiding blijft de rode draad. Situaties worden meer en meer opengetrokken naar 2-2 en 3-3 situaties. Deze situaties kunnen aan elkaar gekoppeld worden. , Beslissingselementen inbouwen in een logische volgorde: 1 = zelf , 2 = pas.
  - Basistechnieken in variabele situaties: beslissingsoefeningen
  - Techniekvarianten: heupworp, knikworp, sprongvalworp
  - Schijnbewegingen: landing op 1 voet, lichaamsschijnbewegingen in 8-stappenplan (Jos Schouterden)
  - Vanuit het basisvloten doorversnellen in SB.
  - Wissel wordt ingezet vanuit de 1-1 (kennis verdedigingzones)
  - Overgangen naar 2<sup>de</sup> pivot
  - Breedtegebruik blijft belangrijk
  - Basisprincipes in samenspel met pivot: mee en tegenbewegen, blok en afrollen.
- Verdediging: 3-2-1 waarbij de libero bal gebonden speelt.
- Tegenaanvalsconcept:
  - 1<sup>ste</sup> en 2<sup>de</sup> lijn + overeenkomstige fases
  - Nadruk op 2<sup>de</sup> fase en 3<sup>de</sup> fase
  - Altijd lopende mensen
  - kijkpatronen

### J18/M18

- Aanval: Beslissingselementen uitbreiden naar keuzes 1 positie verder dan naaste man vb: diagonaal pivot. Overslaan spelverdeler met doorsteekpas tussen de twee opbouwers.
  - Positiespecifiek (ieder 2 voorkeurposities) de technieken verder ontwikkelen in wedstrijdsituaties
  - Meervoudige wissels met loopvermogen van de opbouwlijn (creëren van overtalsituaties)
  - Overgangen naar 2<sup>de</sup> pivot
  - Uitspelen overtalsituaties
- Verdediging: 3-2-1 / 5-1 / 6-0 de verdedigingsvormen blijven dynamisch en agressief van aard
- Tegenaanvalsconcept:
  - 1<sup>ste</sup> en 2<sup>de</sup> lijn + overeenkomstige fases
  - Nadruk op 2<sup>de</sup> fase en 3<sup>de</sup> fase
  - Altijd lopende mensen
  - Kijkpatronen

## J21 (liga 3)

- Aanval:
  - Positiespecifiek (ieder 2 voorkeurposities) de technieken verder ontwikkelen in wedstrijd situaties
- Verdediging: 3-2-1 , 5-1 en 6-0
- Tegenaanvalsconcept:
  - 1<sup>ste</sup> en 2<sup>de</sup> lijn + overeenkomstige fases
  - Nadruk op 2<sup>de</sup> fase en 3<sup>de</sup> fase
  - Altijd lopende mensen
  - Kijkpatronen
  - Dribbelen is laatste optie
- Basis tactische clubpatronen: Atomix, 1 links, 1 links met, buitenwissel

## Opleidingsplan per ploeg

### Hoe en op welke basis worden trainers/spelers geëvalueerd?

Op de 2 jaarlijkse trainersvergadering is er een korte evaluatie van trainers en spelers per ploeg. De sporttechnisch jeugdcoördinator komt minimum 2x per seizoen een training of wedstrijd bekijken (1x verwittigd, 1x onverwittigd). Deze training of wedstrijd wordt dan nadien besproken. Eveneens geeft deze een interne bijscholing over de opgemerkte tekorten.

### Hoe en op welke basis worden trainers/begeleiders aangesteld?

Trainers worden aangesteld door Gerrit Vertommen (jeugdcoördinator). Er wordt naar trainers gezocht die zich in de filosofie van de club kunnen vinden. De bedoeling is om zoveel mogelijk met gediplomeerde trainers te werken. Niet-gediplomeerde trainers worden, waar kan, bijgestaan door een gediplomeerde trainer en worden gestimuleerd om een opleiding te volgen.

### Hoe worden de trainingsgroepen samengesteld?

De trainingsgroepen zijn op leeftijd. De beste spelers van hun leeftijdscategorie trainen ook regelmatig mee met een leeftijdscategorie hoger om voldoende weerstand en uitdaging te blijven vinden in de handbalsport.

## Conclusie

Het jeugdbeleidsplan voor 2025-2026 zet in op zowel kwalitatieve als kwantitatieve groei, met extra aandacht voor de ondersteuning van jeugdtrainers. De visie en doelstellingen zijn gericht op het verbeteren van de individuele jeugdspeler en het bevorderen van een gezonde en sportieve omgeving binnen HC Atomix.