

“Keuzes van nu, bepalen het speelniveau in de toekomst”



Handbalvereniging OBW

TECHNISCH BELEIDSPLAN

2024-2029

Opgesteld door:

Wouter de Wijse, Barry Möller, Jan Lentjes, Ben Bulten

Datum:

19 april 2023

Goedgekeurd:

Bestuursvergadering van 19-04-2023

Inhoudsopgave

1.	Inleiding	3
2.	Missie	3
3.	Visie	3
4.	Doelstelling 2024-2029	3
5.	De vier pijlers van dit beleid	4
5.1	De rol van de technische commissie	4
5.2	De rol van de trainers en coaches	4
5.3	De rol van ouders/verzorgers	5
6.	Leeftijdskennmerken, karakteristieken en focuspunten jeugd	6
6.1	Leeftijdsindeling	6
6.2	Stappen technisch leerproces en fases in het handbal	6
6.2.1.	Stappen technisch leerproces	6
6.2.2.	Fases van het handbal	8
6.3	Focuspunten per leeftijdscategorie	9
6.3.1.	Kabouters en F-jeugd	9
6.3.2.	E-jeugd	10
6.3.3.	D-jeugd	10
6.3.4.	C-jeugd	10
6.3.5.	B-jeugd	11
6.3.6.	A-jeugd	11
7.	Teamindeling	11
8.	Trainingsaanbod	14
9.	Teamafspraken	14
10.	Ontwikkelmogelijkheden voor trainers en coaches	15
11.	Spelregelkennis en respect voor de scheidsrechter	16
12.	Normen en waarden h.v OBW	16

1. Inleiding

Dit technisch beleidsplan van handbalvereniging OBW is opgesteld om spelers, trainers en coaches op een goede wijze te begeleiden en daar waar noodzakelijk op te leiden. Naast de missie en visie van de vereniging worden heldere doelstellingen geformuleerd voor de middellange termijn. Om deze doelstellingen te behalen worden een viertal pijlers gedefinieerd inclusief rolbeschrijving. Verder zijn kaders en focuspunten opgesteld met betrekking tot de jeugdopleiding en trainingstijden. Ten aanzien van teamindeling en teamafspraken zijn duidelijke beleidsregels opgesteld. Dit plan dient als leidraad voor het besturen van de vereniging vanuit technisch opzicht.

2. Missie

Onze handbalvereniging heeft als missie om een veilige en stimulerende omgeving te bieden waarin zowel jeugdige als volwassen leden hun passie voor handbal kunnen uitoefenen op eigen niveau en waarbij respect, sportiviteit en prestatie hand in hand gaan. Wij streven ernaar om een positieve bijdrage te leveren aan de persoonlijke ontwikkeling van onze leden, zowel op sportief als op sociaal vlak. Wij vinden het als vereniging belangrijk om financieel gezond te zijn en te blijven, zodat wij in staat zijn om te investeren in de toekomst van onze spelers, coaches en trainers en daarmee onze vereniging.

3. Visie

De spelers zijn technisch vaardig, zijn bekend met verschillende aanval- en verdedigingssystemen, zijn goed gemotiveerd en durven zowel in de aanval als in de verdediging initiatief te nemen. Ze durven fysiek contact te maken in aanvallend en verdedigend opzicht. Ook zijn ze doelgericht. De teams spelen een snel en dynamisch handbalspel. We onderscheiden ons als een regionale handbalvereniging waar op hoogwaardig niveau kan worden gehandbald. We passen de ontwikkeling van spelers aan op de kwaliteiten van een team en/of individu. We zijn ons bewust dat keuzes van vandaag van invloed zijn op het speelniveau in de toekomst.

4. Doelstelling 2024-2029

Voor het nastreven van onze visie zijn op middellange termijn een viertal doelen gesteld:

1. Teams dienen beter op elkaar aan te sluiten, dusdanig zodat er sprake is van een doorgaande opbouw van handbalkwaliteiten vanaf de jeugd tot aan de seniorenteam.
2. Daar waar mogelijk dienen in de jeugd minimaal twee teams geformeerd te worden, waarmee de mogelijkheid ontstaat middels selectie om op eigen niveau te handballen.
3. We willen het eerste damesteam handhaven in de 2^e divisie.
4. Het tweede damesteam dient naar een hoger niveau getild te worden zodat er sprake is van een betere aansluiting met het niveau van het eerste damesteam. Dit draagt bij aan het continueren van niveau van het eerste damesteam.

Het bestuur stelt jaarlijks de middellange termijn doelstellingen opnieuw vast. De technische commissie zal in eerste instantie hiertoe een voorstel doen. De vaststelling zal geschieden in een bestuursvergadering voor aanvang van het nieuwe seizoen waarna dit technisch beleidsplan van een update wordt voorzien.

5. De vier pijlers van dit beleid

De vier pijlers die dit beleid moeten uitvoeren en stimuleren zijn:

1. Technische commissie
2. Trainers
3. Coaches
4. Ouders/verzorgers

Daarnaast heeft ook het bestuur een belangrijke rol in het gehele proces. Zij zijn niet gericht op individuele spelers of teams, maar bewaken het volledige beleid en daarmee het karakter van de vereniging. Handbalvereniging OBW is niet alleen gericht op de wedstrijdsport en ontwikkeling van talentvolle jeugdspelers. Er dient ook ruimte te zijn voor plezier in het spel voor leden die minder getalenteerd zijn of niet de behoefte voelen tot het uitoefenen van de wedstrijdsport. Het bestuur is het fundament voor het algehele beleid en zal het technische gevoerde beleid jaarlijks toetsen.

In de navolgende paragrafen zal worden ingegaan op de verschillende rolopvattingen.

5.1 De rol van de technische commissie

Eindverantwoordelijk voor de ontwikkeling en uitvoering van de handbal technische visie van de vereniging. Verantwoordelijk voor teamindelingen, indeling van trainers/coaches, trainingsschema's en het bieden van handvatten voor de jeugdopleiding. Daarnaast is de technische commissie betrokken bij de begeleiding van trainers en coaches. Regelmatig organiseert de technische commissie bijeenkomsten met trainers en coaches over het technisch/tactisch beleid en de teamindelingen. Tijdens deze bijeenkomsten zal er worden geëvalueerd maar ook naar toekomstige gewenste of noodzakelijke ontwikkelingen worden gekeken.

Naast het contact met trainers en coaches vindt de technische commissie het ook belangrijk om open te staan voor de signalen vanuit de teams zelf. Hiertoe worden voor de teams vanaf de B-jeugd jaarlijks evaluatieavonden georganiseerd waarbij de trainer en/of coach niet aanwezig. Voor de jeugdige spelers (C t/m F) zullen de ouders/verzorgers worden betrokken middels zogenoemde informatieavond(en). Tijdens voornoemde avonden is er ruimte voor kennismaking, wordt er geëvalueerd, gesproken over randzaken en het sportklimaat binnen h.v OBW.

Daar waar gewenst, kan afwijkend op de bovengenoemde momenten, altijd een beroep worden gedaan op de technische commissie voor het ventileren van ideeën, zorgen of klachten.

5.2 De rol van de trainers en coaches

De coach is primair verantwoordelijk voor de coaching van het team, het begeleiden van spelers in tactisch en technisch opzicht tijdens de wedstrijden. Daarnaast is de coach verantwoordelijk voor alle randzaken rondom het team en voorziet deze de spelers van alle noodzakelijke informatie. Bij de jeugd is het gebruikelijk dat deze randzaken door de coach worden gedelegeerd aan een coördinator/teammanager.

De trainer is verantwoordelijk voor de technische en tactische ontwikkeling van spelers en het team in het geheel. De trainer zorgt persoonlijk voor de opzet en invulling van de trainingen. Indien de trainer niet de coach is van het team, wordt van de trainer verwacht dat hij/zij contact onderhoudt met de coach en af en toe wedstrijden van het team bezoekt. Het is belangrijk dat de trainingen en de coaching punten op elkaar aansluiten en eveneens aansluiten bij de doelstellingen en focuspunten van het team.

Op basis van vastgestelde kaders, zie hoofdstuk 7, zal de trainer/coach de technische commissie adviseren omtrent de teamindeling.

5.3 De rol van ouders/verzorgers

Ouders/verzorgers spelen een grote rol in de sportbeleving van hun kind. Zij hebben vele taken om de ontwikkeling van hun kind in de sport in goede banen te leiden. Een ouder is een rolmodel, toeschouwer, supporter, ondersteuner en natuurlijk opvoeder. Het is daarom van belang om bewust te zijn van de onderstaande punten:

- Respecteer de mening/beslissingen van trainers, coaches en scheidsrechters en breng dit respect over.
- Zorg voor goed contact met trainers, coaches en het bestuur. Vraag hen eventueel na de wedstrijd of training om uitleg van beslissingen.
- Moedig niet alleen resultaat aan, maar ook inzet en inspanning. Ontwikkeling van het kind is niet alleen terug te zien in gewonnen wedstrijden of het aantal doelpunten, maar het zit ook in zaken als inzet, goed verdedigen en plezier.
- Moedig iedereen aan, zowel je eigen kind als het hele team. Het is belangrijk om goede punten te belonen. Af en toe de tegenstander van een applaus voorzien vinden wij ook gepast, dit toont respect.
- Sta open voor de verbeterpunten op het gebied van gedrag en prestaties van je kind. Uiteraard dient dit gegrond te zijn en er is ook zeker ruimte om hierover te praten.
- Stimuleer en motiveer je kind op ieder vlak (trainingsopkomst, wedstrijdmentaliteit, samenspel)
- Geef je kind tijdens de wedstrijd geen aanwijzingen. Hier is de coach voor en het brengt het kind in verwarring.
- Houd er rekening mee dat we te maken hebben met vrijwilligers!

6. Leeftijdskenmerken, karakteristieken en focuspunten jeugd

6.1 Leeftijdsindeling

Senioren	>=20 jaar
A jeugd	17 t/m 19 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
Kabouters	6 jaar

6.2 Stappen technisch leerproces en fases in het handbal

In deze paragraaf wordt ingegaan op het technisch leerproces en de fases van het handbal. Het technisch leerproces geeft de rode draad weer. Aan de hand van deze stappen is het leerproces opgebouwd. Tevens zijn de focuspunten voor de jeugd mede gebaseerd op deze stappen. De fases van het handbal geven de fases in het spel weer. In navolgende sub paragrafen komen de focuspunten per leeftijdscategorie aan bod.

6.2.1. Stappen technisch leerproces

Stap 1: De onbewuste leerstap

- bewust voor de trainer, onbewust voor de speler
- veelzijdige ontwikkeling
- opdoen van bewegingservaring
- verbeteren van coördinatie
- globale vorming bewegingsbeeld

doelgroep: kabouters, F-jeugd en E-jeugd

Stap 2: De leerstap van de grove vorm

- totale beweging, geen aandacht aan deelbewegingen
- geen precisie
- verbeteren van de coördinatie
- verbeteren van de beweeglijkheid
- grove fouten bij techniek training eruit halen

doelgroep: F-jeugd en E-jeugd en eerste jaar D-jeugd

Stap 3: De leerstap van de verbetering, verfijning en differentiatie

- techniek als gecoördineerde beweging
- correcties aan de hand van de aandachtspunten
- veel correcties en herhalingen
- diverse variaties leren na beheersing van de basistechniek
- ook trainen in eenvoudige spel en wedstrijd situaties

doelgroep: D-jeugd en hoger

Stap 4: De leerstap van het toepassen in wisselende en complexe wedstrijd situaties

- inslijpen van de techniek in wisselende situaties
- verder uitbreiden van de persoonlijke technische mogelijkheden
- automatiseren en corrigeren aan de hand van de aandachtspunten
- uitvoeren van de technieken op specifieke posities
- bewegingsgebieden en basistechnieken moeten beheerst worden.

doelgroep: oudere C-jeugd, B-jeugd en A-jeugd, dit gaat verder bij de senioren

6.2.2. Fases van het handbal

1e fase aanval: break	1e fase verdediging: storen break
2e fase aanval: snelle tegenaanval	2e fase verdediging: snel terug verdedigen
3e fase aanval: organiseren	3e fase verdediging: organiseren
4e fase aanval: aanvallen volgens plan, denk aan aanvalspatronen.	4e fase verdediging: verdedigen volgens plan



6.3 Focuspunten per leeftijdscategorie

In deze paragraaf worden per leeftijdscategorie de focuspunten uitgelicht. De focuspunten dienen als leidraad voor de trainingen en de wedstrijden. Uiteraard is dit een ideaalbeeld maar dient zoveel als mogelijk toegespitst te worden op het niveau van de speler en het team. De focuspunten zijn gebaseerd op onze visie, regels van het NHV en literatuur van het NHV.

6.3.1. Kabouters en F-jeugd

De focus in deze categorie ligt op het spelenderwijs ontwikkelen van motorische en atletische vaardigheden. Ook wordt er eind F-jeugd al een begin gemaakt met bepaalde technieken, zoals passeren en sprongschot. Alles wordt in grove vorm geoefend. De spelers hebben nog geen vaste positie en er is geen vaste keeper. Veel doordraaien qua posities. De verdediging is verplicht offensief op eigen helft. Scoren mag alleen vanaf helft van de andere partij. Persoonlijke dekking van een speler is niet toegestaan.

FOCUSPUNTEN:

- Ontwikkelen motorische en atletische vaardigheden
- Algemene basisvaardigheden trainen in de onbewuste vorm
- Trainingen in spelvormen (kabouters en eerste jaar F-jeugd)

6.3.2. E-jeugd

In de E-jeugd worden de basisvaardigheden van handbal verder ontwikkeld. Halverwege het eerste jaar E-jeugd moeten de strekcorp, het loopschot en sprongschot volledig onder de knie zijn. Daarnaast moeten de spelers leren bewegen met en zonder bal. Ook hier geldt: geen vaste keepers en geen vaste positie. Veel doordraaien qua posities. Verdediging speelt verplicht 1 op 1 op eigen helft om de bal te veroveren. De verdediger heeft altijd oog voor zowel de bal als de aanvaller.

FOCUSPUNTEN:

- Verder ontwikkelen basishandbalvaardigheden
- Ontwikkeling lichaamshouding
- Bewegen met en zonder bal
- Ontwikkelen en optimaliseren werptechnieken

6.3.3. D-jeugd

Bij de D-jeugd ligt de nadruk op de individuele ontwikkeling van de speler. Met name op technisch gebied, schottechnieken, passeervormen, schijnbewegingen. Ook ligt de focus op het verdedigen en dienen de spelers alles aanvalsgericht (naar voren) uit voeren. Hier wordt ook gestart met specifieke keeperstraining. Bij de D-jeugd zullen er vaste keepers zijn en de veldspelers moeten zich op alle posities blijven ontwikkelen. Verdediging speelt verplicht 1 op 1. Dit kan zowel een open 6-0 of 5-1 betreffen. Het doel van verdedigen is de bal veroveren, over het hele speelveld. Verdediger heeft altijd oog voor zowel de bal als de aanvaller

FOCUSPUNTEN:

- Verder ontwikkelingen basishandbalvaardigheden en lichaamshouding
- Individuele ontwikkeling (met name op technisch gebied)
- Aanvalsgericht
- Verdediging (contact maken)
- Bewegen en instarten met en zonder bal

6.3.4. C-jeugd

Bij de C-jeugd ligt de focus op de individuele techniek van de speler. Technieken herhalen, verbeteren en inslijpen. Het correct uitvoeren van de technieken vergt veel aandacht en correcties. Ook ligt de nadruk bij de C-jeugd op de omschakeling van de verdediging naar aanval en dient er meer dynamiek in het aanvalsspel te komen. Hierbij hoort ook het binden van de verdediging. Tot slot bevat een C-team vaste keepers en worden de spelers gespecialiseerd op minimaal twee, liefst meerdere posities.

FOCUSPUNTEN:

- Individuele techniek
- 1e fase
- Dynamiek aanvalsspel en binden verdediging
- Specialisatie op minimaal twee posities

6.3.5. B-jeugd

Bij de B-jeugd wordt er nog steeds getraind op de individuele ontwikkeling van de speler, maar de focus komt ook meer te liggen op de tactische ontwikkelingen in teamverband. Er wordt meer getraind op tactische concepten en het nemen van beslissingen. Iedere speler moet inzien in welke keuzes hij heeft in een spelsituatie en wat op welk moment de juiste keuze is. De oefeningen worden meer in groepsverband geoefend en ook meer wedstrijdgericht. Hierbij is er naast aandacht voor de 1e fase nu ook volop aandacht voor de 2e fase. Daarnaast is het bij deze leeftijdsgroep belangrijk om de mentale ontwikkeling te ondersteunen en te trainen op conditie en kracht.

FOCUSPUNTEN:

- Tactische ontwikkeling (aanvallend en verdedigend)
- Trainen op beslissingen/keuzemomenten
- 2e fase ,
- 3e en 4e fase (in 4e fase minimaal 1 of 2 patronen aanleren)
- Omschakeling aanvallende en verdedigende fases
- Mentale ontwikkeling, kracht en conditie

6.3.6. A-jeugd

De A-jeugd is de laatste stap naar de senioren. De spelers worden nog steeds getraind en gecoacht op de techniek, maar de focus ligt op het aanleren van de tactische concepten. De tactische concepten dienen aan te sluiten bij de senioren. Daarnaast worden de verschillende fases van het handbal verder uitgewerkt en ontwikkeld. De spelers moeten zich verder specialiseren in hun posities en zich ontwikkelen op het gebied van kracht en conditie. Ook blijft bij het deze leeftijdscategorie belangrijk om de mentale ontwikkeling te ondersteunen.

FOCUSPUNTEN:

- Ontwikkelen tactische concepten (verdedigend en aanvallend), deze concepten dienen aan te sluiten bij de senioren
- Mentale ontwikkeling, kracht en conditie
- 3e en 4e fase
- Specialiseren

7. Teamindeling

Bij het opstellen van de teamindelingen wordt altijd gekeken naar de mogelijkheden binnen de teams en de kenmerken van de individuele spelers. Ook wordt er met de volgende punten rekening gehouden in willekeurige volgorde:

- Regels NHV
- Individuele technische vaardigheden
- Tactische vaardigheden
- Mentale weerbaarheid
- Houding in team (t.o.v. medespelers en begeleiding)
- Trainingsopkomst en motivatie

Hoog in het vaandel bij de teamindeling staat de individuele ontwikkeling, het plezier en de speeltijd. Wij willen eenieder een gelijkwaardige hoeveelheid speeltijd bieden. Het kan soms voorkomen dat een speler minder speelt in een wedstrijd. Wij verwachten van de coach te allen tijde een nadere uitleg richting de speler en het team waarom de desbetreffende speler minder heeft gespeeld.

Uitgangspunt is dat de trainers en coaches op basis van onderstaande beleidsregels tot een teamindeling komen. Dit voorstel zal aan de technische commissie worden voorgelegd die vervolgens zal beoordelen of het voldoet aan het technisch beleidsplan. Indien over de teamindeling geen overeenstemming kan worden gevonden, zal de technische commissie om een besluit worden gevraagd.

Middels onderstaande 8 beleidsregels beschrijft het bestuur van h.v. OBW de wenselijke situatie met betrekking tot de teamindelingen. Afhankelijk van het aanbod, zowel in kwaliteit als kwantiteit van de spelers, kan hiervan worden afgeweken. Maatwerk blijft te allen tijde mogelijk. **Hierbij staat echter verenigingsbelang boven teambelang en teambelang boven individueel belang!**

Nadere duiding:

- *Verenigingsbelang is het overkoepelende belang van de hele vereniging. Vanuit technisch perspectief omvat dit bijvoorbeeld het werven en behouden van leden die (op termijn) actief kunnen bijdragen aan de gestelde doelstellingen (hoofdstuk 4). Ook het creëren van een positief imago voor de vereniging valt hieronder.*
- *Het teambelang daarentegen richt zich meer op de prestaties van het specifieke handbalteam binnen de vereniging, zoals het behalen van goede resultaten in de competitie en maar ook het ontwikkelen van individuele spelers.*
- *Individueel belang richt zich daarentegen op de persoonlijke doelen van een individuele speler, zoals het verbeteren van hun individuele vaardigheden of het streven naar persoonlijke voorkeuren die niet per se bijdragen aan de gestelde doelstellingen (hoofdstuk 4).*

Beleidsregels:

1. Binnen de vereniging is er voor senioren ruimte om zowel de wedstrijdsport als breedtesport te beoefenen. In de wedstrijdsport is er echter sprake van selectieteams en vindt indeling onbetwist plaats op basis van spelniveau. Leeftijd is hierbij van ondergeschikt belang. Binnen de wedstrijdsport is geenszins sprake van 'oud recht'.
 - a. In geval van gelijkwaardigheid dienen jeugdige spelers altijd de voorkeur te verkrijgen boven routiniers.
 - b. In geval van gelijkwaardigheid dienen spelers van binnen de vereniging voorrang te verkrijgen op spelers van buiten de vereniging.
2. Voor een goede doorstroming, ontwikkeling en spelplezier zijn minimaal twee teams per jeugdcategorie gewenst. Hiermee ontstaat de mogelijkheid om te selecteren en teams te vormen waarvan de spelers binnen het team op gelijkwaardig niveau kunnen spelen. Te veel verschil binnen een team resulteert enerzijds in stagnatie van groei op team en individueel niveau en anderzijds in het onvoldoende tot spel komen van individuele spelers. Hier is niemand mee gediend.
3. Uitgangspunt voor de indeling van jeugdteams is de leeftijd. Uitzondering hierop zijn spelers die meer uitdaging nodig hebben dan binnen hun leeftijdscategorie kan worden geboden. Het verdient de sterke voorkeur om deze spelers vervroegd door te schuiven naar een hogere (leeftijds-) categorie. Ook een uitzondering zijn spelers die juist onvoldoende technisch kunnen meekomen met leeftijdsgenoten (denk hierbij aan kinderen die later zijn gestart met handbal dan de teamgenoten).
 - a. Het uitgangspunt binnen de vereniging is dat er geen dispensatie wordt toegekend. Hierop bestaan twee uitzonderingen:
 - i. De dispensatie van een speler is noodzakelijk voor de minimale teamgrootte van een team of het vormen van een tweede team.
 - ii. In gevallen dat speler het spelniveau behorende bij de leeftijd in onvoldoende mate beheerst.
 - b. Vanuit het NHV zijn regels verbonden aan het verlenen van dispensatie.
 - i. Een team met dispensatiespeler(s) speelt in principe in de breedtesport. Dispensatiespelers in de jeugddivisie en topklasse worden alleen maar toegestaan indien er anders geen volwaardige jeugddivisie c.q. topklasse geformeerd kan worden.
 - ii. maximaal 2 per team en maximaal 1 jaar te oud
 - iii. het aanvraagformulier voor dispensatie(s) dient gelijktijdig met de opgave van de jeugdteams ingediend te worden!
4. Vanaf de D-jeugd wordt meer in formatie c.q. positie spel gespeeld en is een vaste keeper toegestaan. Bij de indeling dient dan ook voldoende rekenschap gehouden te worden met de positie die de spelers kunnen en/of willen invullen.
5. Bij de jongere jeugd (E en F) worden teams geformeerd van gelijkwaardig niveau. Men kan zich hier meer laten leiden door vriendschappen dan door formatie/positie spel. Volledige vriend/vriendinnen teams of schoolteams wordt sterk ontraden. Voor de persoonlijke ontwikkeling maar ook voor de binding met de vereniging is het belangrijk dat spelers elkaar leren kennen. Ook moeten kinderen leren met anderen samen te handballen.
6. De jeugdteams hebben bij voorkeur 2 à 3 wisselers per team. Hiermee zijn speel- en rusttijd tijdens wedstrijden voldoende gegarandeerd. Tevens biedt dit aantal spelers ruimte aan afwezigheid.

7. In geval van blessure of afwezigheid kunnen spelers onderling (tijdelijk) worden uitgeleend. Eerstens zal er een beroep worden gedaan op spelers uit dezelfde leeftijdscategorie. Indien er geen beschikbare spelers zijn, zal een beroep worden gedaan op talentvolle spelers uit een lagere leeftijdscategorie.
8. Overeenkomstig met de regels vanuit het NHV kunnen jongens tot en met de D-jeugd binnen de vereniging handballen met de meisjes. Indien er geen uitzicht is binnen een termijn van één jaar (gerelateerd aan dispensatieregels NHV) om een jongensteam te formeren, zullen deze jongens worden doorverwezen naar een andere vereniging. Er wordt dan ook geen dispensatie verleend tenzij er middels dispensatie een extra team kan worden geformeerd.

8. Trainingsaanbod

Trainen is het belangrijkste onderdeel bij handbal en onlosmakelijk verbonden met de ontwikkeling van speler, het team en de vereniging. In onderstaand overzicht zijn de trainingsuren weergegeven die per categorie, per week worden geboden vanuit de vereniging.

Categorie	Trainingstijd per week
Dames 1	2 x 1,5 uur + 1 x 1uur
Dames 2	2 x 1,5 uur + 1 x 1uur
Dames 3	1 x 1,5 uur
Dames recreanten	1 x 1,5 uur
A-jeugd	2 x 1,5 uur + 1 x 1uur
B-Jeugd	2 x 1,5 uur
C-Jeugd	2 x 1 uur
D-Jeugd	2 x 1 uur
E-Jeugd	2 x 1 uur
F-Jeugd / kabouters	1 x 1 uur

Spelers die meer uitdaging nodig hebben dan binnen de leeftijdscategorie kan worden geboden maar nog niet rijp zijn om op het hogere niveau wedstrijden te spelen, kan worden aangeboden om wel op het hogere niveau mee te trainen. Dit gaat in overleg met de betrokken trainers van zowel het hogere als lagere team en de technische commissie. De afspraken dienen duidelijk op papier vastgelegd te worden ter voorkoming van miscommunicatie en mogelijke conflicten.

9. Teamafspraken

Teamafspraken zijn belangrijk omdat ze duidelijkheid en structuur bieden aan de leden van het team. Het vastleggen van de verwachtingen en verantwoordelijkheden van elk teamlid kan helpen om misverstanden en conflicten te voorkomen en om de prestatie en samenwerking binnen het team te verbeteren. Het maken van teamafspraken zorgt ook voor een gevoel van verbondenheid. Bovendien kunnen teamafspraken helpen bij het oplossen van problemen en bij het omgaan met uitdagingen die zich kunnen voordoen binnen het team. Aan het begin van het seizoen zal er een moment gepland worden om onderstaande afspraken nogmaals onder de aandacht te brengen. Er zullen dan tevens afspraken worden gemaakt op welke wijze (app/telefoon) binnen de teams gecommuniceerd dient te worden.

- Afmelden voor een training doe je minimaal 24 uur van tevoren (uitzondering is ziekte).
- Afmelden voor een wedstrijd doe je minimaal een week van tevoren.
 - Afmelden doe je bij je trainer of coach op een wijze die daarvoor afgesproken is.
 - Bij het afmelden hoort ook een geldige reden!
- Je komt op tijd op de training, je staat 5 minuten voor de aanvangstijd van de training op het trainingsveld. Oorbellen, armbandjes, horloges en dergelijke zijn afgedaan of met tape afgeplakt.
- Ook voor wedstrijden ben je aanwezig op de afgesproken tijd.
- Bij het handballen draag je gepaste kleding;
 - Goede binnen of buiten schoenen.
 - Een T-shirt en een broekje (geen hemdjes).
 - Je draagt goede sokken (geen enkelsokjes).
 - Haren in een staart of uit je gezicht gehaald met knipjes/schuifjes.
- Gedurende de training/wedstrijd wordt er water gedronken.
- Ballen worden na de training opgeruimd
- Lege pakjes chips, drinkpakjes e.d. worden gedeponeerd in de prullenbak
- Telefoons en/of camera's blijven in de sporttas tijdens het douchen
- Kleedkamers worden na gebruik netjes achtergelaten

Uiteraard dient de trainer/coach het goede voorbeeld te geven!

Wanneer men zich niet aan de bovengenoemde regels weet te houden, zal de trainer/coach je hierop aanspreken. Bij veelvuldig overtreden van de afspraken kan een disciplinaire maatregel worden opgelegd in de vorm van geen of minder speeltijd bij de eerstvolgende wedstrijd.

10. Ontwikkelmogelijkheden voor trainers en coaches

Trainers en coaches zijn de spil in de ontwikkeling van de spelers en onmisbaar binnen de vereniging. Zij zijn niet alleen belangrijk in de ontwikkeling van het handbalspel van een speler maar zijn ook nauw betrokken bij de ontwikkeling op het mentale en sociale vlak. Uiteraard krijgen de trainers en coaches begeleiding en handvatten vanuit de technische commissie. Denk hierbij ook aan bijscholingen, clinics en opleidingen die vanuit het NHV worden verzorgd. Ook worden trainer/coaches uitgedaagd en gestimuleerd om zichzelf te ontwikkelen. Het bestuur heeft de sterke voorkeur voor gediplomeerde trainers/coaches binnen de vereniging. In overleg met het bestuur kunnen de hieraan verbonden kosten, niet zijnde mensuren, geheel of gedeeltelijk worden vergoed vanuit de vereniging. Per aanvraag zal bekeken worden welke tegenprestatie vanuit de vereniging

wordt verwacht. Denk hierbij aan een minimale “contractduur”. Indien de contractduur vanuit de trainer/coach niet wordt uitgediend zal een beroep worden gedaan op de “terugbetaal” regeling.

11. Spelregelkennis en respect voor de scheidsrechter

Het kennen van spelregels en respect hebben voor de scheidsrechter zijn ook belangrijke onderdelen van het handbalspel. Wij vinden het belangrijk dat vanaf de F-jeugd al wordt begonnen met het leren van de spelregels in grove vorm. Bij ieder jeugdteam worden de spelregels aangeleerd en de spelers worden op de regels gewezen. Ook dienen alle spelers de beslissingen van de scheidsrechters te respecteren en dienen ze respect te hebben voor de scheidsrechter. Dit zijn vrijwilligers en zonder hen is handballen niet mogelijk. Vanuit het NHV is het verplicht dat iedere speler die naar de A-jeugd gaat in het bezit is van een spelregelbewijs. Deze verplichting is ook van toepassing voor iedereen die een scheidsrechtercursus wil volgen en/of coach is bij een C-jeugdteam of hoger.

12. Normen en waarden h.v OBW

Binnen h.v OBW vinden we het belangrijk dat sporten voor iedereen veilig en plezierig is en blijft. Hier hoort bij dat we ons houden aan de waarden en normen van onze vereniging. De waarden en normen van h.v OBW zijn terug te vinden op <https://www.hvobw.nl/normen-en-waarden> en kent de volgende paragrafen:

- Omgangsregels
- Gedragsregels
- Grensoverschrijdend gedrag
- Vertrouwenscontactpersoon
- Informatie van NOC/NSF en andere instellingen
- VOG