

## **Met Plezier Presteren!**

### **HKC Haarlem A1 Ons Plan 2019/2020**

#### **Waar komen we vandaan?**

Jullie zijn nu 16, 17 of 18 jaar. Toen jullie nog 9, 10 of 11 jaar waren, zijn we bij HKC Haarlem wat serieuzer gaan trainen met de jeugd. Jeugdtrainers werden vanaf 2012 beter begeleid en opgeleid, vaak ook via opleidingen bij onze korfbalbond KNKV, maar ook door ervaren mensen binnen de vereniging zelf.

Ook hebben jullie meestal met 2 trainers per team te maken gehad. We hebben in die tijd ook een visie op korfbal bedacht met elkaar. Over hoe we willen korfballen in de jeugd, maar ook wat we belangrijk vinden in de ontwikkeling van jezelf en van het team waarin je speelde.

We zijn ook gaan selecteren op talent, op wat je al kan/kon, waar je goed in bent en welke spelers goed bij elkaar passen binnen één team. De eerste jeugdteams in de D, C en B zijn ook steeds iets sterker ingedeeld, in een hogere klasse met betere tegenstanders. Daardoor kregen jullie meer weerstand, werden jullie meer uitgedaagd, hebben jullie al een beetje geleerd om met elkaar te verliezen en te winnen. En hebben jullie ervaren om daarmee om te gaan. Door plezier met elkaar te hebben gedurende een seizoen én door samen tot een mooie prestatie te komen. Zodat jezelf én samen er een kick van krijgt om jezelf en het team te ontwikkelen.

Ook ons bestuur heeft ingezien dat die ontwikkeling belangrijk is voor de hele vereniging, ook voor de A-junioren en later voor de seniorenselectie. Daarom is 4 jaar geleden Peter aangesteld om deze ontwikkeling verder door te zetten.

Wij, Tijs en Teus, gaan daarmee verder. Samen met jullie! Op zoek naar leuker, beter, spannender en op zoek naar de kick die samenspelen bij HKC Haarlem, in de mooiste sport van de wereld, zo gaaf maakt!



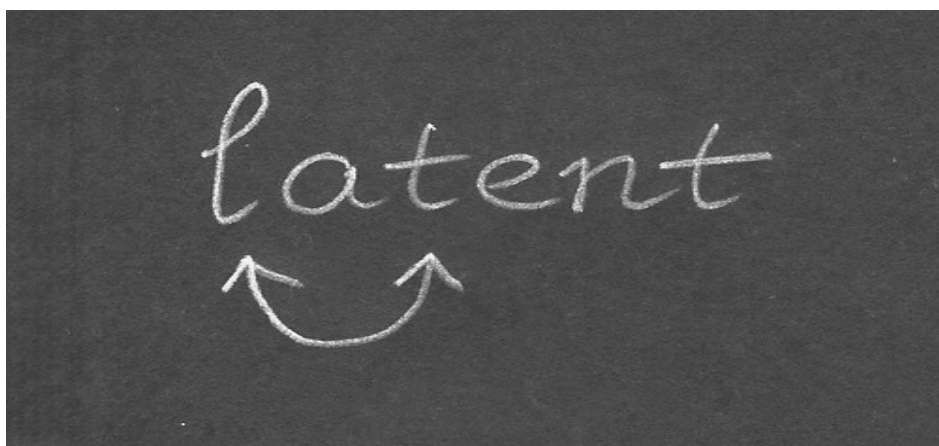
## Waar willen we naartoe?

We willen graag met de A1 kijken hoe ver we kunnen komen in het korfbal op een wat beter en hoger niveau. Vooral omdat dat leuk is en je daar veel plezier uit kan halen. Je voelt dan dat je je ontwikkelt. Je voelt dan dat je samen ergens voor kan gaan, dat je iets bereikt. Wij vinden dat gaaf, jullie ook?

De A1 is vorig seizoen al eens kampioen geworden in de 2<sup>e</sup> klasse, de A2 in hun eigen klasse ook. Ook de B1 heeft sterk gepresteerd. Komend seizoen starten we met de A1 toch eerst weer in de 2<sup>e</sup> klasse omdat we met nieuwe jongere spelers te maken krijgen in onze A1. Toch willen we snel naar die 1<sup>e</sup> klasse. Wij denken dat jullie het talent hebben om dat te kunnen halen. De B1 begint komend seizoen in de hoofdklasse, een hele spannende uitdaging. En ook de A2 heeft volgend seizoen een mooi team met veel talent. Dat betekent ook dat in de jaren die volgen er nieuwe spelers aankomen die de A1 steeds sterker kunnen gaan maken. En daarna hopelijk ook Haarlem 1 en 2.

Wij willen daarom graag in 2 seizoenen met elkaar naar dat structurele 1<sup>e</sup> klasse niveau. Niet voor één seizoen, maar voor jaren achter elkaar. Komend seizoen 2019/2020 willen we echt proberen al op dit niveau te komen én te blijven. En wie weet zit er ook wel meer in het vat.

Voor ons is het belangrijk dat we *plezier* met elkaar hebben. Dat betekent zeker ook veel gezelligheid onderling, maar vooral ook een gezamenlijke én individuele beleving in het iets bereiken met elkaar, *presteren*, iets winnen, jezelf testen, verliezen, doorgaan, jezelf beter maken en elkaar stimuleren en belonen. Het proces van *plezier én presteren tegelijkertijd* geeft een kick, dat maakt het spel korfbal nog leuker en uitdagender, dat maakt het samen ontwikkelen leuker en dat ontwikkelt gezonde persoonlijkheden van jullie, als korfballer, als sporter én als mens!



## Hoe gaan we dat doen?

We gaan fijn, leuk én hard trainen. Wij houden niet zo van rondjes lopen. Dat doe je maar in je eigen tijd ☺ Wij houden wel van veel pittige echte korfbaloefeningen, met de bal, met verdedigers en in groepjes. Dat wordt ook wel “spelenderwijs verbeteren” genoemd. De kans dat je hier behoorlijk moe van wordt is groot en is ook precies de bedoeling. Als je fit de wedstrijden kan spelen is het leuker en heb je meer kans je verder te ontwikkelen (en te winnen).

We trainen komend seizoen zoveel mogelijk op dinsdag en donderdag, hopelijk een uur en een kwartier. Op het veld gaat dat lukken. In de zaal is dat nog even afwachten omdat onze jarenlange zaalhuur niet zomaar is om te zetten van de vrijdag naar de donderdag. Op onze trainingsavonden trainen we waarschijnlijk altijd tegelijk met de B1 en de A2. We zullen m.n. met de B1 en de A2 veel sparren in partijvorm. Goed voor onze én hun weerstand en ontwikkeling.

Na afloop van het seizoen 2018/2019 (juni 2019) gaan we direct starten met de eerste 4 weken voorbereiding voor na de zomer. Na de zomer hebben we een blok van 3 weken trainen. Hiervan is de eerste week de laatste week van de zomervakantie. Wij gaan ervoor zorgen dat als je aan deze 2 blokken van 4 + 3 weken (voor en na de zomervakantie) helemaal hebt meegedaan, je fit bent voor de competitie. Dan hoeft je wat ons betreft niet persé zelf conditioneel te trainen in de zomervakantie. Mocht je dat zelf wel willen of dat in de niet verplichte weken komt trainen, dan raden we je aan zelf aan je conditie te werken.

In het tweede blok van 3 weken na de zomer proberen we een trainingsweekend te organiseren op een externe locatie. Dan zijn we 3 dagen en 2 nachten bij elkaar om goed te trainen en oefenwedstrijden te spelen. Overigens proberen we altijd nog 2 andere oefenwedstrijden te regelen, tegen tegenstanders van buiten of binnen de club.

We gaan heel veel aan de slag met “zelf kijken en nadenken” over korfbal en over jezelf. Zie je wat er gebeurt, zie je waar de kansen liggen, weet je hoe je je medespelers het beste kan aanspelen, herken je waar je rekening mee kan/moet houden bij anderen en welke toon en taal je wel en niet kan aanhouden per persoon verschillend? Daarom gaan wij ook veel aan jou vragen. Letterlijk. Tijdens en na trainingen en wedstrijden. In kleine groepjes (vakken) maar ook 1 op 1 in kleine gesprekjes. We willen echt proberen om iedereen beter te krijgen en daarmee ook het team als geheel. Dus ja, we gaan veel aan de praat. Misschien voor de één om even aan te wennen en voor de ander direct al fijn. We blijven echter altijd goed checken hoe jij erbij zit, wat jij nodig hebt en hoe wij dat kunnen bieden.



## Welk spelletje gaan we spelen?

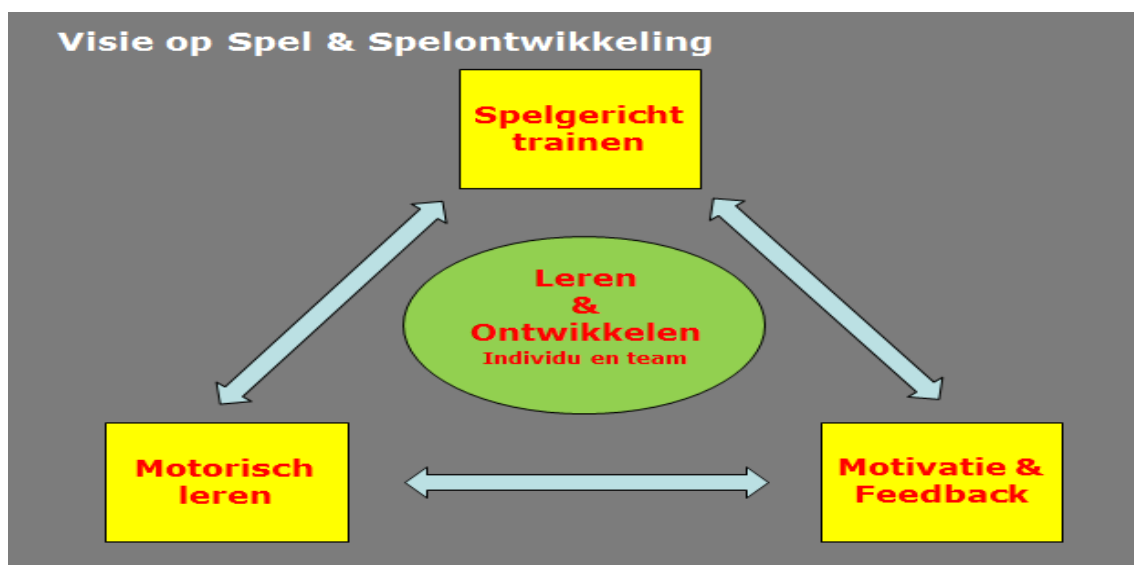
En dat hangt er dus maar net vanaf. Van wie jullie zijn, wat mogelijk is, met wie je samenspeelt en welke tegenstander we hebben. Ook hierin gaan we goed kijken naar passende én wisselende manieren van spelen. Wij houden niet zo van één systeem, één spelletje. Van 3-1 of van 2-2, met vaste afspraken, looplijnen en vaste schutters en aangevers. De voorbije jaren hebben velen van jullie het zogenaamde “middelste-middelste spelsysteem” geleerd. Dat gooien we niet overboord, maar is één van de opties om tijdelijk weer even te spelen als de wedstrijd dat vraagt.

Wij willen dat in de aanval iedereen tot scoren komt, ieder op zijn of haar eigen sterke punt, kant of kwaliteit en overal rond de korf. We willen graag van dichterbij schieten, binnen de 8 meter rond de korf. Een goed schot neem je als je in beweging en balans bent en de bal perfect in je handen krijgt. Minder belangrijk is dan of je meer dan heel erg vrij staat of een beetje en of er een rebound onder de korf staat. Bal goed krijgen, beweging en balans is schieten. De rest zorgt dan voor de rebound vanuit de ruimte. Datzelfde geldt voor de aangeef, van opzij, van onder de korf, vanuit de ruimte. Altijd en overal door het hele vak.

Dit vraagt van jou continu in beweging zijn als je de bal niet hebt (dat zijn er dan ook altijd 3), elke seconde kijken waar je aanspeelbaar of in functie kan zijn, al direct zodra je de bal hebt afgespeeld: afspelen = bewegen! We willen graag dat als je de bal wel hebt, dat je dan altijd 2 opties hebt. En daar zorgen de andere 3 voor.

In de verdediging gaan we niet alleen voor het voorkomen van doelpunten. We gaan vooral voor het veroveren van de bal. En dit betekent bijvoorbeeld veel sterker en ruimer voorverdedigen, ballijnen verdedigen en rebounden vanuit de ruimte.

Dit vraagt allemaal veel gewenning, trainen, goed kijken naar elkaar, heel veel bewegen en ook heel veel afstemmen en praten met elkaar. En dat gaan we dan ook doen. En oh ja, dat is heel intensief, uhh, en ja, daar word je heel fit van! En oh ja, dan gaat er in het begin nog veel mis, en ja, dat mag!



Samengevat is “*ons spelletje*”:

*Onze visie op korfbal*

- ✓ Wij benutten het hele vak, dus zeker ook de ruimte achter de korf
- ✓ Wij creëren continue minimaal 2 opties voor de balbezitter
- ✓ Wij kunnen 1-1 goed volgen en goed vrijkomen
- ✓ Wij bewegen, gooien, vangen en scoren in balans
- ✓ Wij zijn kansrijk in scoren

*Ons “spelconcept”*

- ✓ In de aanval spelen wij een ruim opgezet spel met dynamiek, verrassing, snelheid en resultaat: dynamic korfbal
- ✓ Alle 4 de aanvallers kunnen vanuit alle 4 kwarten in een dynamisch spel op elk moment scoren.
- ✓ We gaan uit van een rebound voor elk kansrijk schot, op elk moment, waar dan ook, door wie dan ook. Ook zónder rebound en/of aangeef onder de korf vanuit een vaste structuur.
- ✓ Alle 4 de aanvallers houden constante druk op de tegenstanders, waardoor elke rebound uit de ruimte mogelijk is.
- ✓ Verdedigend willen we in eerste instantie vooral de bal veroveren. Dus niet persé alleen verdedigen om een doelpunt te voorkomen.
- ✓ We houden op elke aanvaller constante druk op de bal, op het veroveren van de bal, op het moeilijk maken van afspeelmogelijkheden, overal in het vak: 1-1 bij schutters, voorverdedigen (“in driehoek”) bij aangeef en rebound onder de korf en druk op de zijkant bij 4-0 rondspelen van de tegenstander (“open verdedigen”)

I ♥  
korfbal

## **Wat verwachten we van jou?**

Je speelt nu in de A1 bij HKC Haarlem. Wij verwachten vooral dat je dan nieuwsgierig bent; dat je wil leren; dat je beter wil worden; dat je je wil ontwikkelen, als korfballer én als persoon. We verwachten dat je het ons en je medespelers aangeeft als iets niet fijn voelt of als je iets anders nodig hebt. We verwachten dat je leert omgaan met feedback, ook als dat soms kritisch is. We verwachten dat je hulp vraagt als dat nodig is.

We verwachten dat je vaak .... lacht ☺. Om ons, dat mag, maar zeker met elkaar, over dingen die lukken, over gewonnen punten, over leuke grapjes. We willen serieus zijn, maar ook leuk zijn met elkaar. We verwachten ook dat je het aangeeft als je iets dwars zit, ook als dat lastig of moeilijk is. We willen een veilige sfeer met elkaar maken waarin dat kan.

We verwachten dat je vraagt, veel vraagt. Aan ons, aan je teamgenoten, aan anderen. We verwachten dat je luistert, echt luistert, zonder oordeel of mening, met echte aandacht.

## **Hoe gaan wij het doen?**

Wij, Tijs en Teus, zullen in principe elke training samendoen en ook elke wedstrijd samen coachen. Waarschijnlijk zal er wel een soort rolverdeling tussen ons ontstaan, zowel bij het trainen als bij het coachen. Zo denken we bijvoorbeeld dat bij de wedstrijden één van ons het aanvalsvak coacht en de ander het verdedigingsvak.

We bereiden ook elke training samen voor en evalueren elke wedstrijd eerst samen en daarna met jullie. Mocht één van ons door werk of studie een keer niet kunnen, dan doen we het een keer alleen.

Tijs gaat de KT-3 opleiding bij het KNKV volgen. We zullen veel oefenvormen uit die cursus ook bij jullie gaan inzetten. Maar ook die van waarmee ons eerste traint of met trainingsvormen van andere trainers binnen en buiten de club.

Jullie kunnen ons beiden aanspreken over alles wat je kwijt wil of wil weten. Graag zelfs! Weet wel dat wij waarschijnlijk alles met elkaar delen. Overigens is Teus wel uiteindelijk de eindverantwoordelijke trainer/coach. In de praktijk zullen wij echter over alles overleg hebben en samen tot besluiten komen, zo veel mogelijk ook samen met jullie.

En oh ja. Wij weten zeker ook niet alles. Dus ja, dan gaan we op zoek naar de antwoorden. Want wij zijn nieuwsgierig, ambitieus, serieus én leuk. Wil je meer weten? Vraagt het Tijs of Teus!

Doe je mee?