Contactgegevens: info@dfsarnhem.nl

Technisch beleidsplan DFS Arnhem 2022-2030

Algemene inleiding

In 2022 is er door het op dat moment zittende bestuur een meerjarenplan DFS Arnhem 2030 opgesteld. Als afgeleide van deze visie en doelstellingen is dit een technische uitwerking daarvan. Wat moet de technische rode draad zijn die DFS Arnhem van jongste jeugd tot senioren kenmerkt. In dit technisch beleidsplan wordt uitgewerkt wat op sportief gebied de kaders zijn voor de komende jaren.

DFS Arnhem en haar voorgangers hebben altijd als doel gehad dat er voor iedereen plek moet zijn in de vereniging. Of je nu gaat voor de topsport of voor de recreatieve tak van sport, wij willen dat er een plek voor jou is binnen DFS Arnhem!
Natuurlijk ben je als vereniging afhankelijk van het aantal leden in de diverse leeftijdscategorieën, maar om voor iedereen het juiste team te vinden, werken wij ook intensief samen met de handbalverenigingen in de buurt. Dit alles met maar één doel: maximaal handbalplezier voor ieder individu. Wij streven er naar om elke leeftijdscategorie goed bezet te hebben. Indien er meer teams per leeftijdscategorie zijn, kan er geselecteerd worden naar prestatie- en breedtesportteams.

Uitgangspunten technisch beleid

Algemeen: alle spelende leden worden in de gelegenheid gesteld om binnen de juiste leeftijdscategorie, zoals gedefinieerd door het NHV, en op het voor hen geschikte niveau te handballen. Om dit te bereiken is er, voorafgaand aan elk seizoen, een zorgvuldige procedure voor de samenstelling van ieder team. Deze procedure wordt uitgevoerd door de technische jeugd- en seniorencommissie onder toeziend oog van de verantwoordelijke bestuursleden.

Open communicatie: Teamsamenstellingen maken moet een transparante procedure zijn, waarbij helder gecommuniceerd wordt naar trainers, coaches, spelers en ouders. DFS Arnhem streeft naar een communicatie middels korte open en eerlijke lijntjes. Dit geldt voor de communicatie tussen bestuur, commissies, trainers/coaches, spelers/speelsters en ouders. Iedereen moet weten waar hij of zij terecht kan met welke vraag. Niemand moet een drempel voelen om deze vraag te stellen of het gesprek aan te gaan.

Gelijkheid: Ieder lid van DFS Arnhem is gelijk. Ieder lid van DFS Arnhem dient op gelijke wijze behandeld te worden. En de belangen van elk individu wegen even zwaar.

Onafhankelijkheid: Bij het samenstellen van de teams is de beoordeling van de trainers, coaches, begeleiders en eventuele andere kaderleden niet leidend voor het indelen van hun eigen gezinsleden/familieleden. Zij onthouden zich van stemming/commentaar indien er over hun gezinsleden/familieleden wordt gesproken. We streven er ook naar om vanaf de B/A jeugd steeds minder ouders betrokken te laten zijn bij de teams. Het streven is om een onafhankelijk kader voor de groep te hebben staan. Vanzelfsprekend niet omdat wij vinden dat ouders per definitie niet goed zijn als trainer of coach, maar omdat wij van mening zijn dat het beter is voor het individu en het

team als er een 'buitenstaander' voor de groep staat vanaf de oudere jeugd. Deze 'buitenstaander' wordt voor zover mogelijk gezocht binnen onze eigen vereniging.

Eindverantwoordelijkheid: De technische commissie jeugd, de technische commissie senioren en de bestuursleden jeugd en senioren zijn eindverantwoordelijk voor het technisch beleid van DFS Arnhem. Zij zorgen ervoor dat dit plan wordt uitgedragen en uitgevoerd.

Sportieve doelen 2022-2030

- Een goed bezette jeugdafdeling: elke leeftijdscategorie bezet, zowel breedte als prestatiesport. Streven naar tweede team per leeftijdscategorie (bij zowel de mannen als de vrouwen).
- Vloeiende overgang vanuit eigen jeugd naar seniorenteams om spelen op landelijk niveau te waarborgen. Hiervoor is een heren en dames 2 essentieel.
- Dames 1 draait structureel mee in de top van de hoofdklasse met als doel promotie naar de landelijke 2e divisie om daarna stappen omhoog te blijven maken.
- Heren 1 behoort structureel bij de top 6 van de landelijke eredivisie.

Om deze doelen te halen moeten er bepaalde keuzes gemaakt worden op sportief, financieel, organisatorisch en maatschappelijk gebied. Hiervoor verwijzen wij naar het meerjaren plan DFS Arnhem 2022-2030.

Rol technische commissies en technisch bestuursleden

Binnen DFS Arnhem is er een tweetal technische commissies actief, een jeugd en senioren commissie. Deze commissies worden door een afgevaardigde, het bestuurslid jeugd en het bestuurslid senioren, vertegenwoordigd in de maandelijkse bestuursvergadering.
De technische commissies en bestuursleden zijn verantwoordelijk voor:

- Aanstellen/benoemen van trainers, coaches en overig kader voor elk spelend team
- Begeleiden van trainers, coaches en overig kader
- Toename deskundigheid van trainers, coaches en overig kader. Bijvoorbeeld door het organiseren van intervisie, bijeenkomsten, opleidingen
- Teamsamenstellingen
- Zorgen voor uitbreiding spelende leden door middel van ledenwervingsactiviteiten
- Communicatie tussen bestuur en spelende teams
- Het opstellen van het technisch beleidsplan, het uitvoeren en het herzien hiervan

Wij streven er naar om vanuit de diverse leeftijdscategorieën een vertegenwoordiger te hebben in de technische commissie, zodat de belangen van de gehele vereniging behartigd worden. Bij voorkeur zijn deze commissieleden niet familiair betrokken bij de teams om de objectiviteit te waarborgen. Tevens is het niet wenselijk dat de commissieleden zelf de functie bekleden van trainer/coach binnen DFS Arnhem.

Technische visie

DFS Arnhem baseert zijn technisch beleid op de spelvisie van het Nederlands Handbalverbond. Hierbij zijn er een aantal kernwaarden:

Snelheid: Hoog baltempo, snelle tegenaanval waar mogelijk.

Dynamisch: Aantrekkelijk om naar te kijken, vanuit beweging in plaats van stilstand.

Vernieuwend: Zoeken naar nieuwe spelvarianten en strategieën

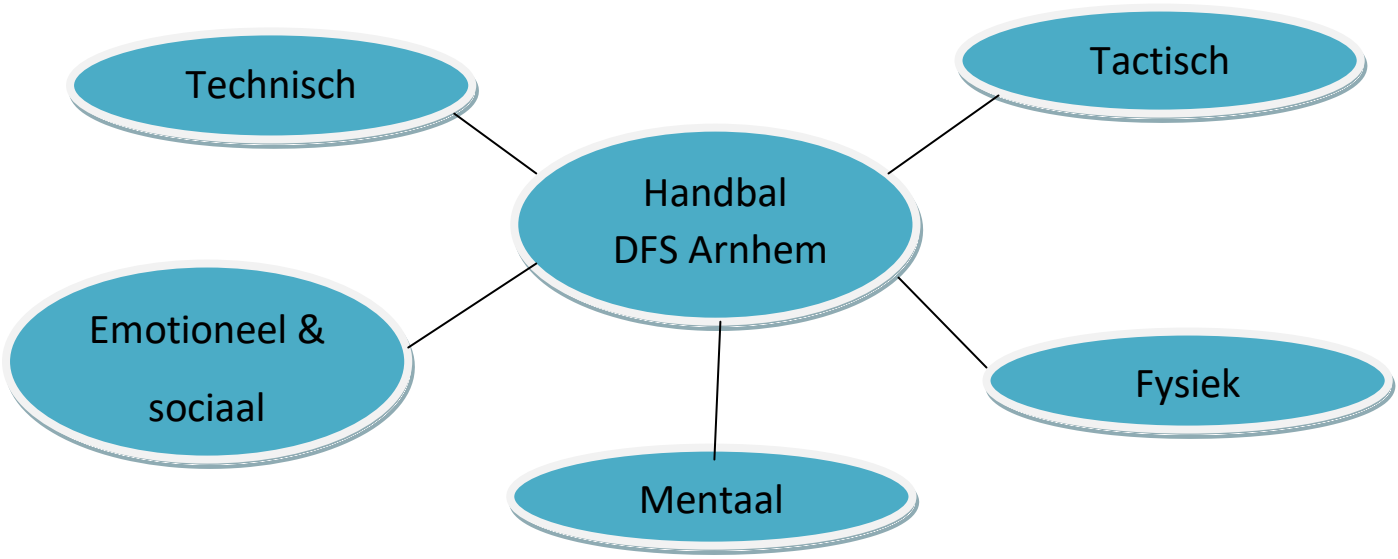
Creativiteit: Altijd zoeken in oplossingen en kansen

Fysiek, maar fair: Handbal is een contactsport, duels mogen uitgevochten worden, mits dit fair gebeurd en binnen de spelregels past.

Teamspirit: Het teambelang gaat altijd voor het eigen belang.

Ervaring delen: Streven is om zoveel mogelijk van elkaar te leren Bijvoorbeeld door oud (top)spelers als trainer/coach en seniorenteams betrekken bij jeugdontwikkeling.

Om deze kernwaarden goed uit te kunnen voeren is onze handbalvisie gebaseerd op 5 pijlers die de basis zijn voor het opleiden van ieder team en ieder individu.



Technisch:	Technische vaardigheden van het handbal spel
	Bijvoorbeeld: Diverse schotvariaties, sprongtechnieken
Tactisch:	Inzicht in het spel en het samenspel in verschillende omstandigheden
	Bijvoorbeeld: Diverse aanvalsvormen, offensieve en defensieve dekkingsvorm
Fysiek:	Handbal is een fysieke sport en je lichaam moet optimaal getraind zijn

	Bijvoorbeeld: core-stability, kracht, conditie, leningheid, voetenwerk
Mentaal:	Incasseringsvermogen, doorzettingsvermogen, wil om te winnen
	Bijvoorbeeld: hoe om te gaan met teleurstellingen en blijdschap
Emotioneel/Sociaal:	Geven van je mening, kritiek geven en ontvangen, hoe sta je in de groep
	Bijvoorbeeld: Omgang met teamgenoten en omgang met tegenstanders

Ontwikkelingsfase per leeftijdscategorie

F-Jeugd:

- Eerste kennismaking met handbalspel en met de spelregels
- Leren in spelvormen
- Basis motorische vaardigheden aanleren en ontwikkelen
- Balvaardigheid: basis van gooien en vangen
- Spelplezier staat voorop
- Geen vaste posities in het veld

E-Jeugd:

- Voortzetting algemene motorische vaardigheden
- Nog meer in spelvormen, dan in oefenvormen
- Nadruk op effectief samenwerken
- Ontwikkelen van effectieve doelpoging
- Voorkomen van doelpoging van tegenstander
- Geen vaste posities in het veld
- Vrijlopen zonder bal

D-Jeugd:

- Opvoeren van het baltempo
- Steeds meer in oefenvormen en minder in spelvormen
- Uitbreiden balvaardigheid. Verplaatsen met bal.
- Creëren van doelpoging
- Veroveren van de bal en beschermen van de bal
- Steunen van/werken voor medespeler
- Ontwikkelen positiespel, maar nog geen vaste positionering op het veld

C-Jeugd:

- Zorgen voor breedte en diepte in het spel
- Speltempo opvoeren
- Kiezen voor juiste loopwegen
- Schotvariaties ontwikkelen
- Ordening en communicatie in verdediging

- Bewegen zonder bal
- Starten met technische en tactische vaardigheden

B-Jeugd:

- Meer aandacht voor individu en positie specifieke ontwikkeling
- Tactische aanvals- en dekkingsvormen en schakelen hiertussen
- Ontwikkeling technische vaardigheden
- Conditionele aspecten
- Ontwikkeling snelheid

A-Jeugd

- Gecontroleerde krachtontwikkeling
- Uitbouwen tactische vaardigheden
- Uitbouwen technische vaardigheden

Senioren

- Optimaliseren tactische en technische vaardigheden
- Uitbreiden krachttraining
- Blijven ontwikkelen van conditionele en coördinatie vaardigheden

Hierboven zijn per leeftijdscategorie de belangrijkste handbal specifieke vaardigheden genoemd. Naast deze handbalspecifieke vaardigheden besteedt DFS Arnhem ook aandacht aan psychische en maatschappelijke ontwikkeling. We streven er naar dat onze (jeugd)leden uitgebreid participeren in ons verenigingsleven om zichzelf en elkaar te ontwikkelen

Ontwikkeling handbalniveau DFS Arnhem

1. Kwaliteit van trainers en coaches
   Uit onderzoek van studenten van de HAN (Hogeschool Arnhem & Nijmegen) is gebleken dat tot 16 jaar plezier het belangrijkste is bij het uitoefenen van sport. De trainer en coach zijn van groot belang om dit te realiseren. Vanuit het NHV wordt dit ondersteund door het aanbieden van diverse (online) opleidingen (https://www.handbal.nl/wat-is-mijn-niveau/). Tevens zorgt het hebben van goed geschoolde trainers/coaches voor een hoger handbalniveau, betere individuele- en teamontwikkeling en daardoor een hoger niveau van DFS Arnhem. Vanuit deze gedachte streven wij naar de volgende opleidingseisen voor trainers/coaches (zie ook bijlage 2):

Leeftijdscategorie	Minimaal	Wenselijk
F jeugd	1	2
E jeugd	1	2
D jeugd	1	2
C jeugd	2	3
B jeugd	2	3

A jeugd	2	3
Senioren, afhankelijk van niveau en team	3 Eredivisie 4	

*1: Online scholing NHV, 'Een beetje opvoeder'

* 2,3,4 is respectievelijk: Handbaltrainer 2,3,4 (HT 2, HT 3, HT4)

Jaarlijks worden er evaluatiegesprekken gehouden tussen de technische commissie en de trainers en coaches, zodat inzichtelijk gemaakt kan worden waar de ontwikkelingsbehoeften van de trainer/coach en de club liggen. Tijdens deze jaarlijkse gesprekken worden ook de ambities en plannen voor komend seizoen besproken.

2. Samenstelling teams komend seizoen

De samenstelling van de jeugdteams en senioren breedtesport teams gaat als volgt:

- Opstellen van het aantal wenselijke en haalbare teams en het daarbij behorende niveau door de technische commissies.
- Op basis van dit wensenlijstje, wordt een eerste teamsamenstelling gemaakt door de technische commissies. Hierbij wordt er gekeken wat het juiste niveau zou moeten zijn. Tot en met de D jeugd kiezen wij voor breedtesport in de regio. Vanaf de C jeugd kijken wij of regionaal of de landelijke competitie wenselijk en haalbaar is.
- Er wordt gezocht naar een trainer, coach en overig kader per team voor komend seizoen.
- De eerste teamsamenstelling wordt nogmaals geëvalueerd met de aanstaande trainers/coaches. Daarna wordt het plan voorgelegd aan de bestuursleden jeugd en senioren voor een definitieve vaststelling.
- Mei-Juni wordt de nieuwe teamsamenstelling bekend gemaakt voor het komende seizoen. Dit wordt gecommuniceerd naar alle leden.

De samenstelling van de senioren prestatieteams gaat als volgt:

- Elk seizoen wordt er in januari door de technische commissie een eerste oriënterend gesprek gevoerd met de staf en spelers van de huidige selectie. Hierin worden ambities en plannen besproken
- Afhankelijk van de uitkomsten van deze gesprekken wordt er in de maanden februari, maart, april gekeken welke spelers er waarschijnlijk vertrekken en op welke posities we versterking vanuit jeugd en/of buitenaf nodig hebben. Tevens wordt er geïnventariseerd welke mogelijkheden er zijn om aan bepaalde eisen te voldoen
- In april wordt er door de technische commissie een definitief gesprek gevoerd met de huidige staf en spelers. Hierin wordt bevestigd of mensen blijven, vertrekken of dat het nog beide kanten op kan. Er wordt gekeken welke voorwaarden nodig zijn om mensen toch nog te behouden
- Hierna wordt er geëvalueerd door de technische commissie op welke plekken er gaten ontstaan. Daarna wordt er een plan van aanpak gemaakt, waarin beschreven staat hoe we deze gaten gaan opvullen. Streven is eerst kijken naar onze eigen vereniging. Wie hebben we al in huis, welke kennis en kunde loopt er al rond in de vereniging. Alleen indien hierna nog steeds geen complete selectie ontstaat, gaan wij buiten onze verenigingsmuren op zoek naar

potentiële spelers/staf. Hierbij nemen wij de afspraken uit het Topsportplatform over het benaderen van spelers vanzelfsprekend in acht

3. Meespelen/trainen met een hoger of lager team
   zie uitwerking in bijlage 2.

Trainingsrooster

DFS Arnhem hanteert de volgende trainingsintensiteit.

- F/E/D-jeugd minimaal 1x per week 1 uur trainen
- C-jeugd minimaal 2x per week 1 uur trainen
- B/A-jeugd minimaal 2x per week 1,5 uur trainen
- Senioren minimaal 2x per week 1,5 uur trainen

Waar mogelijk en wenselijk wordt de hoeveelheid trainingsuren passend gemaakt per team. Vanwege de financiële belasting, in het kader van de hoge zaaluur, wordt er wel kritisch gekeken hoe we de zaal inhuren en gebruiken. Gemiddeld moeten er minimaal 10 spelers op een halve zaal trainen. Indien dit niet gehaald wordt, is de belasting op de begroting te groot en zal het bestuur in afstemming met de technische commissie, trainers en coaches bepaalde keuzes moeten maken, waarbij we streven naar zoveel mogelijk trainingsruimte voor elk team, maar wel binnen de financiële kaders.

Indien er spelers/speelsters zijn die meer uitdaging nodig hebben, kunnen zij meetrainen en/of meespelen in hogere teams. Dit vanzelfsprekend in afstemming met alle betrokkenen (speler, ouders, trainer, coach, jeugdTC)

Bijlage 1. Opleidingen trainer/coach

Bijlage 2. Meespelen en trainen bij andere teams:

Vanuit de jeugd-TC zijn er een aantal regels geformuleerd op grond waarvan spelers op verzoek van hogere teams aan deze teams uitgeleend kunnen worden. Daarnaast een aantal regels ten aanzien van het meetrainen bij hogere teams. **Uitgangspunt hierbij is dat dit altijd met consensus van de desbetreffende speler plaatsvindt.**

Let op: daar waar 'speler' wordt geschreven bedoelen we ook 'speelster'.

1) Indien een hoger spelend team een speler nodig heeft door een tekort aan totaal aantal spelers of een tekort aan spelers op een bepaalde positie, dan is er de mogelijkheid om een speler te vragen uit een lager spelend team.
   a) De coach van het hoger spelend team bepaalt zelf welke speler nodig is.
   b) De coach van het hoger spelend team gaat in overleg met de coach van het lager spelend team.
   c) Uitgangspunt is dat het lager spelend team de desbetreffende speler levert. Hiervoor kan alleen toestemming onthouden worden als er sprake is van zwaarwegende belangen.
   d) In de situatie dat coaches onderling niet tot overeenstemming komen, zal het verzoek aan de TC worden voorgelegd die hierin een beslissende stem heeft.
   e) De TC zal zwaarwegende belangen van beide teams toetsen.
2) Bij het meespelen in een hoger spelend team gelden de volgende uitgangspunten:
   a) Bij een eenmalige vervanging verandert er niets ten aanzien van de positie van de desbetreffende speler.
   b) Bij een kortdurende vervanging van een periode van minder dan een maand gaat de desbetreffende speler ook meetrainen bij het hoger spelend team waar de speler als vervanger handbalt. Dit naast de trainingen in het eigen team alwaar de speler is opgegeven.
3) Bij een vervanging langer dan een maand gaat desbetreffende speler ook meetrainen bij het hoger spelende team waar de speler als vervanger handbalt. Dit naast de trainingen in het eigen team alwaar de speler is opgegeven. Ook dat uiteraard in overleg. De desbetreffende speler blijft in beide teams trainen en spelen indien haalbaar voor de speler. Bij gelijktijdig moment van wedstrijd speelt de desbetreffende speler in het hogere team mee tenzij er zwaarwegende bezwaren zijn van het lagere team. Indien zowel trainer als speler inschatten dat het beter is voor de speler om alleen in het hogere team te spelen dan is dat mogelijk, maar alleen in overleg met de trainer van het lager spelende team. Let op: in deze overweging wordt meegenomen het aantal wedstrijden waarna een speler zich vast speelt in het hogere team (dit speelt alleen bij de eigen leeftijdscategorie, bijvoorbeeld B2 en B1).
4) Binnen DFS is er de mogelijkheid om met een hoger spelend team mee te trainen (naast het trainen bij het eigen team) als de kwaliteiten van een speler dit toelaten.
   a) Hiertoe wordt via de eigen trainer een verzoek neergelegd bij de trainer van het hoger spelend team
   b) De trainers informeren de TC over dit verzoek en over hun zienswijze indien zij een verzoek niet wensen te honoreren.
   c) Een definitief besluit wordt in dat geval door de TC genomen en ook via de TC aan de desbetreffende speler gecommuniceerd.

5) Indien de TC wordt gevraagd om zwaarwegende belangen van beide teams te toetsen en een beslissing hierin te nemen, of om trainingsmogelijkheden te toetsen, zal deze beslissing binnen de TC genomen worden door leden die geen belangen hebben bij de desbetreffende teams dan wel de betrokken speler.

N.B.1. Bij het meespelen/meetrainen met een lager team gelden in principe dezelfde uitgangspunten als hierboven beschreven, mits natuurlijk de speler speelgerechtigd is voor dat team. Bij alleen meetrainen is dat laatste niet nodig.
N.B.2. In alle gevallen waarin dit document niet voorziet, beslist de Technische Jeugdcommissie zo nodig in afstemming met het bestuur.