

| Karakteristieken van snelheid in het spel   | Snelheidsaspecten  | Trainingsaspecten               |
|---|--|---------------------------------|
| Pure snelheid van lopen, springen, schieten | Explosieve spierkracht                                   | Krachttraining m.n. beenkracht  |
| Snelheid van het individuele handelen       | Psychologisch-tactische aspecten                         | "Lezen van spel" > anticiperen  |
|   | Technische aspecten                                      | Reactiesnelheid en coördinatie  |
| Snelheid van het collectieve handelen       | Psychologisch-tactische aspecten                         | "Lezen van spel" > communicatie |
|   | Individuele techniek werkt limiterend                    | Reactiesnelheid en coördinatie  |
|   |  | Basistechnieken                 |
| Persoonlijkheidsaspecten                    | Moed om te beslissen en om Verantwoordelijkheid te nemen |                                 |

| Karakteristieken van dynamiek                                | Aspecten van dynamiek                             | Trainingsaspecten                              |
|--|---|--|
| Snelle hervatting van het spel.                              | Psychologische- tactische aspecten.               | Training van de beginworp.                     |
| Snelle overgangen aanval- verdediging en verdediging aanval. | Psychologische- tactische en technische aspecten. | Oriëntatievaardigheden en competentietraining. |
| Vlotte organisatiefase.                                      | Idem  | Idem   |
| Grote mobiliteit in aanval en verdediging.                   | Idem  | Idem   |

| Karakteristieken van verrassing                         | Aspecten van verrassing        | Trainingsaspecten   |
|---|--------------------------------|---|
| Onverwachte individuele acties en initiatieven          | Creatieve oplossingen          | Ruimte voor individuele creativiteit.   |
|   | Creatieve technieken           | Techniektraining tot hoog niveau. Technische differentiatie door individualisering.   |
|   | Persoonlijke aspecten          | Moed om creativiteit in te brengen bevorderen   |
| Verrassende wedstrijdstrategieën en tactische concepten | Vermijden van voorspelbaarheid | Beperking van sjabloonmatig handbal. Training van tactische principes. "Lezen van het spel".<br>Meer anticiperend verdedigen. |
|   | Persoonlijke aspecten          | Moed om beperkt risico's te nemen.  |

| Karakteristieken van effectiviteit   | Effectiviteitaspecten             | Trainingsaspecten  |
|--|-----------------------------------|--|
| Het technisch niveau limiteert de effectiviteit.                             | Technische aspecten.              | Perfekte beheersing basistechnieken. Hoog schotpercentage.   |
| Goede communicatie/interactie beïnvloedt de effectiviteit positief.          | Psychologisch-tactische aspecten. | "Lezen en laten lezen van het spel"  |
| Toepassen van juiste elementen, concepten en strategieën.                    | Psychologisch-tactische aspecten. | Tactische principes, grondelementen, concepten en strategieën.<br>Overgangen tussen de fases. De beginworp.<br>Grote mobiliteit in 4e fase. Beperking van systematische aanvalsconcepten.<br>Meer anticiperende verdedigingsconcepten. |
| Het nemen van verantwoordelijkheden en het zich inpassen in het teamverband. | Persoonlijkheidsaspecten.         | Kennen van plaats en taak, willen en kunnen inpassen, moed om risico te nemen en het vinden van juiste balans tussen risico en   |