

Methodiek & Didactiek

>> In het korfbal

René Bakker 2021



DeSportCoach.com
Don't forget to play



COLOFON

Auteur

René Bakker

Uitgave

DeSportCoach

Info: aandesportcoach@gmail.com

In opdracht van

KNKV

Voor

Korfbalvereniging DOT Oss

Druk

1^e - 2021 DOT Oss

© 2021 DeSportCoach

Alles uit deze uitgave mag alleen door korfbalvereniging DOT Oss gebruikt worden voor gebruik binnen de eigen vereniging. Bij gebruik van deze uitgave, of gedeelten van deze uitgave, dient het logo van DeSportCoach altijd herkenbaar te worden opgenomen. Het is niet toegestaan teksten of gedeeltes van teksten, tekeningen of schema's te delen met anderen buiten de vereniging DOT Oss.



INHOUD

INLEIDING METHODIEK EN DIDACTIEK	3
1 KERNWAARDEN DOT OSS	4
2 VOORWAARDEN OEFENINGEN	6
3 INBRENG TRAINER	9
3.1 AANWIJZINGEN.....	11
3.2 DE TRAININGSVOORBEREIDING.....	12
3.3 NIEUWE TRAININGS INZICHTEN	14
4 KORFBAL ANALYSE	17
5 BREED MOTORISCHE VAARDIGHEDEN	19
6 SPORTVAARDIGHEDEN EN PERSOONLIJKHEIDSKENMERKEN	23
6.1 SPORTVAARDIGHEDEN	23
6.2 PERSOONLIJKHEIDSKENMERKEN	24
7 ZONE VAN DE NAASTE ONTWIKKELING	26
7.1 DIFFERENTIATIE.....	27
8 COACHCYCLUS	28
9 STATISTIEKEN	30

INLEIDING METHODIEK EN DIDACTIEK

Onder didactisch handelen wordt verstaan het voorbereiden, uitvoeren en evalueren van onderwijsleerprocessen (hier de trainingen en wedstrijden).

Methodiek zegt iets over de middelen die gehanteerd worden om een doel te bereiken.

Deze komen tot uiting in de trainingssituatie. Het is dus een bepaalde volgorde van oefenstof die aangeboden wordt. Deze oefenstof krijgt richting door de blauw-zwarte draad van DOT Oss, maar de blauw-zwarte draad zegt weinig over de manier waarop de oefeningen aangeboden moeten worden. Wel zegt de blauw-zwarte draad iets over de doelstellingen. Een doelstelling kan zijn om de volgende stap binnen de blauw-zwarte draad aan te leren (korte termijn).

Er wordt gestart met het beginniveau van de groep. De doelstelling is om de volgende stap aan te leren, etc. Na elke training kan er kort geëvalueerd worden (door de trainer(s) zelf): wat ging er goed, wat niet, heb ik bereikt, wat ik wilde bereiken? Deze evaluatie is de basis voor de volgende training, dit samen met de wedstrijdevaluatie.

De trainingsinhoud wordt dus in het algemeen bepaald door twee factoren:
de blauw-zwarte draad en elementen voortkomend uit de wedstrijd.

De blauw-zwarte draad wordt apart beschreven in
Korfbaleren; meer dan oefeningen;
De blauw-zwarte draad van DOT Oss



1 KERNWAARDEN DOT OSS

In het seizoen 2020 – 2021 heeft Korfbalvereniging DOT Oss het technisch beleid voor de vereniging ontwikkeld. Startend met de beschrijving van onderstaande KERNWAARDEN die de kapstok zijn van de onderliggende beslissingen.

1. **Ontwikkeling:** begeleiding en opleiding met als doel resultaten (technisch ontwikkeling), duurzaamheid, sociale ontwikkeling, innovatief/initiatiefrijk, vitaliteit (sociaal/sportief), kwalitatief, kwantiteit (ledenaantallen, groei), faciliteiten
2. **Verbinding:** korfbal is verbindende factor, samen zijn, positieve sfeer, vrijwillig, bereidheid, nevenactiviteiten, betrokkenheid, eenzelfde doel binnen de club, verbondenheid, betrokkenheid, open communicatie, eenheid, familiegevoel
3. **Toegankelijkheid:** Iedereen is welkom. We streven naar sociale veiligheid, waar aandacht en plek is voor iedereen. Iedereen kan en mag hier sporten op zijn of haar eigen niveau. (thuis voelen). We gaan respectvol met elkaar om. Fairplay staat bij ons hoog in het vaandel.
4. **Plezier:** Succesbeleving, sportbeleving, korfbalbeleving, spelplezier, positiviteit, samenzijn, activiteiten op sportief- en sociaal vlak, waardering.

Doelgroepen

Bij de doelgroepen is ervoor gekozen om onderscheid te maken tussen 4 doelgroepen. Ouders, scheidsrechters en kader behoren niet tot de doelgroepen. Er wordt alleen gekeken naar de leden die korfballen.

- **Senioren prestatiekorfbal**
Doelstelling: Binnen 5 jaar:
 - Senioren 1 -> stabiele 1^e klasser
 - Senioren 2 -> stabiele reserve 1^e klasser
 - Senioren 3 -> top reserve 3^e klasse / reserve 2^e klasse
- **Senioren breedtekorfbal**
Hier geldt:
 - Plezier halen uit het samen korfballen. (Hieronder vallen recreanten, midweek, G-korfbal, lagere seniorenteam.)
- **Jeugd prestatiekorfbal**
Doelstelling binnen 5 jaar:
 - alle eerste jeugdteams in de 1^e klasse (C1, B1, A1)
 - afhankelijk van lichting of 2^e teams in de jeugd hier ook bij aansluiten. Per seizoen verschillend.
- **Jeugd breedtekorfbal**
Doelstelling:
 - Plezier halen uit het samen (beter) leren korfballen.

Randvoorwaarde die bestuur mee moeten nemen: In alle jeugdcategorieën is de wens om minimaal 3 volwaardige 8-tallen te hebben. Meenemen richting bestuur hoe we dit kunnen realiseren. Actiever inzetten op werving eigen jeugd is noodzakelijk.

Opleiden

De manier waarop jeugdspelers opgeleid worden kan verschillen per vereniging. Dot Oss heeft gekozen voor de volgende twee criteria waar de opleiding aan moet voldoen:

1. Breed

Breed motorisch opleiden, dit betekent dat de jeugdspelers veel verschillende motorische vaardigheden krijgen aangeleerd. Maar zo breed dat ze wel korfbal specifiek zijn. De vaardigheden moeten wel elementen van het korfbalspel bevatten en herkenbaar zijn voor korfbalspelers. Deze brede motorische vaardigheden worden meegenomen in de uitwerking van het technisch beleid. In de rode draad, waarin de trainingsinhoud wordt behandeld.

2. Allround

Zoveel mogelijk allround opleiden zodat alle spelers alle vaardigheden van het korfbal goed kunnen beheersen. Op deze wijze kunnen alle spelers in principe op alle posities binnen het korfbalspel spelen en alle taken uitvoeren. Vanaf de C jeugd wordt er ook gekeken naar specialismes van spelers om deze verder te ontwikkelen. Ook wordt er gelet op eventuele zwakke plekken zodat deze extra getraind kunnen worden.



2 VOORWAARDEN OEFENINGEN

De oefeningen moeten grofweg aan vier voorwaarden voldoen:

1. Loopt het?

Gaat de oefening zoals bedoeld? Snappen de sporters het, gaat het volgens de regels? Is de organisatie goed en de veiligheid gewaarborgd? Kan het doel worden gehaald, komt de spelbedoeling naar voren? Dit zijn allemaal vragen over of de oefening goed loopt of niet. Loopt het niet goed dan moet de oefening aangepast worden.

2. Leeft het?

Zijn de korballers echt met de oefening bezig? Vinden ze het leuk? Een goed middel om te zorgen dat een oefening leeft, is om aan te sluiten bij aansluiten aan de ontwikkelings- (ook psychologische-) kenmerken van de kinderen:

Welpen en pupillen:

- **Bewegingsdrang:** rennen vinden de meeste leuk, zorg ervoor dat de kinderen hun energie kwijt kunnen, maar wel met afwisseling
- **Weinig concentratie:** probeer zo veel mogelijk storende factoren te vermijden, ga in een “afgebakend” terrein bezig. Doe niet te lang dezelfde oefeningen, zorg voor variatie hierin.
- **Speelsheid, plezierbeleving:** probeer de spelletjes ook speels te brengen, maak gebruik van je eigen fantasie en die van de kinderen. Probeer tikspelletjes bijvoorbeeld altijd te omlijsten met een verhaaltje: de jager die de konijntjes moet vangen, de kat die de muizen wil pakken, etc.
- **Het ‘mee willen doen’ (maximale participatie):** kinderen zijn graag bezig en hebben een hekel aan wachten, dus maak optimaal gebruik van het materiaal en de organisatie en laat zoveel mogelijk kinderen tegelijk bezig zijn.
- **Ik-betrokkenheid (individualistisch):** ze spelen nog erg graag alleen, maar via bepaalde oefeningen moet je langzaam komen tot het gezamenlijk spelen. Vooral bij de oudere welpen komt het gezamenlijk iets doen naar voren.
- **Aanhankelijkheid:** ieder kind heeft wel een beetje aandacht nodig, benader de kinderen als individu en niet constant als groep. Een aai over de bol doet vaak wonderen.
- **Fysiologische kenmerken:** zorg voor een goede afwisseling van rust en actie. De kinderen zijn snel moe, maar zijn ook snel weer fit.
- **Motoriek (grove-):** ze zijn nog niet in staat om alle technieken te leren, de details van sommige bewegingen kunnen ze niet.



Aspiranten en junioren:

- **Abstracter denkvermogen:** dit maakt het mogelijk om ook tactische training te geven, er vindt een verschuiving plaats van technische naar tactische elementen die getraind worden. Ze krijgen meer inzicht in het korfbalspel op zich.
- **Fysieker:** vooral na de grote groeispurt kan het lichaam veel meer aan, dit maakt het mogelijk om conditie training te geven en bijvoorbeeld sprinttraining (kracht).
- **Kritischer, eigen wil:** de meeste zaken worden niet meer automatisch aangenomen, de trainer moet het goed uit kunnen leggen en het nut duidelijk maken van bepaalde zaken.
- **Serieuzer kunnen zijn, serieuzer genomen willen worden:** ze willen en kunnen vaak aangezien worden als volwaardige korfballers. Een kinderachtige benadering wordt niet meer op prijs gesteld. Ook kan er gebruik gemaakt worden van een groter verantwoordelijkheidsgevoel bij deze leeftijdsgroep (bijv. een stem hebben in het bepalen van de spelwijze bij gevorderde junioren). De coach heeft natuurlijk altijd de eindverantwoordelijkheid en blijft 'de baas'.
- **Meer gericht op de wereld, andere interesses:** het is niet alleen maar korfbal wat leuk en belangrijk is: school, bijbaantjes, verkeringen, etc. spelen een grote rol en zijn vaak de oorzaak voor de wisselende motivatie. Betrokkenheid met zaken buiten het korfbal is belangrijk voor de trainer om te weten wat er leeft (een keer stappen met de groep is goed voor de sfeer).
- **Zelfstandiger:** meer verantwoordelijkheid, meer denken over het spelletje zelf, etc. het geven van open opdrachten of probleemgerichte opdrachten zijn een mogelijke werkwijze.
- **Bewustwording van een veranderend lichaam (puberteit):** een snel veranderend lichaam geeft vaak onzekerheid (positieve benadering van de trainer), zeker als de jeugdpuistjes hun gele koppen opsteken. De lichamelijke verandering vergt ook een coördinatie-aanpassing: de lange armen en benen moeten weer goed onder controle worden gebracht. Tevens is er gewenning nodig aan de uiterlijke geslachtskenmerken en de seksuele bewustwording met de interesses voor elkaar.

Deze kenmerken zijn niet begrensd door leeftijdsgroepen, ze lopen in elkaar over en verschillen per groep/individu.



3. Lukt het?

Een oefening is leuk als het een uitdaging is. Maar als een oefening te moeilijk is haken de sporters af. Als het te makkelijk is wordt het al snel saai! De methode die de trainer hanteert moet beginnen bij het vaardigheidsniveau van de kinderen. Wordt een bepaald facet beheerst dan kan er uitbreiding komen naar moeilijker, etc. (opzet van de rode draad!). Het is niet de bedoeling dat bepaalde facetten worden overgeslagen. Bij nieuwe kinderen is het dan noodzaak om te differentiëren (aparte opdrachten!).

De oefeningen kunnen moeilijker gemaakt worden door te variëren met de volgende elementen:

1. **Beweging:** wanneer een oefening uit stilstand goed wordt uitgevoerd is de volgende stap om het uit beweging te doen. bijv. strafworp nemen, rustig en technisch goed! (stilstand)
2. **Snelheid:** het uitvoeren van een oefening in beweging. bijv. doorloopbal, rustig en technisch goed (uit beweging)
3. **Plaats en/of ruimte:** het aanleren van het schot gebeurt dichtbij de korf, zodat de afstand nog geen probleem is. Wordt het schot beheerst dan kan de afstand vergroot worden, etc. bijv. doorloopbal ook achter de korf nemen of de doorloopbal op verschillende momenten aangeven: dichtbij de korf of verder weg.
4. **Druk:** een tijdsdruk, of extra opdrachten, bijv. doorloopbal, snel tempo, of: doorloopbal, het groepje dat geen 13 doorloopballen binnen een minuut kan maken doet het over nieuw, de andere die het wel halen gaan dan schieten, hierna 14 doorloopballen, etc.
5. **Met tegenstander:** de oefening uitvoeren onder druk van een tegenstander, die eerst meeloopt, en later vol uit gaat. bijv. doorloopbal met een tegenstander, de aanvaller staat bij de middenlijn, de verdediger kan zijn schouder aantikken, de aanvaller neemt 3 doorloopballen waarbij de verdediger hem uiteindelijk laat gaan. Later wordt er 100% verdedigd.
6. **Verschillende keuzen:** binnen een oefening kan er gekozen worden voor variaties afhankelijk van wat de tegenstander doet. bijv. aanvaller bij middenlijn, verdediger er dichtbij, aanvaller neemt een doorloopbal, komt hij niet vrij dan over tot een uitwijk (rugkant kiezen). Lukt de uitwijk ook niet dan is er opnieuw de mogelijkheid tot een doorbraak (doorloopbal).

4. Leert het?

Het moet leuk zijn maar ook leerzaam. Kinderen komen trainen omdat ze het leuk vinden (of omdat ze moeten, maar dan duurt het meestal niet zo lang). Op de training wordt korfbal geleerd, tenminste dat is de bedoeling. Het korfbal moet dus op zo'n wijze aangeboden worden dat het leuk is om te leren. Dit kan door veel van de eerder genoemde voorwaarden en suggesties toe te passen. Er moet eigenlijk wel een continue evaluatie zijn. Dit kan gebeuren door goed te kijken naar de kinderen: vinden ze het leuk, wat hebben ze geleerd, zijn ze er goed mee bezig, etc? Worden deze vragen negatief beantwoord dan is er iets niet in orde. Dit kunnen verschillende zaken zijn: de manier van training geven slaat niet aan bij de groep, de inhoud van de training sluit niet aan bij het niveau van de groep of is saai, de groep interesseert zich voor andere zaken, etc. Een teamgesprek of een gesprek met een andere jeugdtrainer (kaderlid) kan verduidelijking geven zeker als andere trainers ook eens zo'n ervaring hebben gehad.

3 INBRENG TRAINER

De trainer/coach is degene die zich bezig houdt met de didactiek en de methodiek. Het is erg belangrijk op welke wijze er training wordt gegeven en hoe de trainer met de spelers omgaat. Het NOC*NSF en ook het KNKV gaat uit van vier belangrijk elementen binnen het coachgedrag. Deze vier elementen zijn:

- Structuren
- Stimuleren
- Individuele aandacht geven
- Regie overdragen

STRUCTUREREN

Met structureren wordt bedoeld dat er structuur wordt aangebracht in de manier van omgang met de spelers en jouw manier van training geven. Dat begint met duidelijkheid over waar is de training, hoe laat begint het, hoe laat moeten de spelers er zijn. Wie zet het materiaal klaar en hoe gaan we om met het materiaal. Dit zijn de praktische afspraken die gemaakt worden binnen het team.

Ook de omgang met elkaar moet aandacht krijgen. Hoe gaan wij met elkaar om zodat er een veilig en sportief leerklimaat ontstaat. Maar ook regels omtrent sportiviteit ten opzichte van elkaar maar ook ten opzichte van de tegenstander.

Zeker bij de jonge spelers spelen de ouders ook een bepalende rol. Niet alleen als toeschouwer maar ook als chauffeur, teamleider of bijvoorbeeld het organiseren van een team activiteit. Wat zijn de verwachtingen naar elkaar toe? Hierover kunnen goede afspraken gemaakt worden.

Het gedrag van de trainer/coach heeft een voorbeeld functie, dus zorg ervoor dat je de afspraken zelf goed nakomt. De trainer/coach is ook verantwoordelijk voor het nakomen van de regels en dat de structuur duidelijk is. Hierdoor kan het voorkomen dat je spelers of ouders aanspreekt over het niet nakomen van de afspraken of verwachtingen.

Structureren betekent dus dat de activiteit duidelijk geregeld wordt.

STIMULEREN

Het stimuleren van de trainer/coach is een belangrijk onderdeel van het spelplezier van de spelers. Het is gewoon leuk om complimentjes te krijgen als iets lukt of goed gegaan is. Deze complimenten zijn vooral gericht op het gedrag van de speler en niet zozeer op het resultaat of op de persoon zelf. Het stimuleren kan algemeen zijn, dat een heel team benoemd wordt maar ook een samenspel actie van meerdere spelers of een actie van een enkele speler zelf. Belangrijk daarbij is dat er ook persoonlijke aandacht is. De bedoeling van het stimuleren is dat een speler zich gewaardeerd voelt en hierdoor zijn best blijft doen.

INDIVIDUELE AANDACHT GEVEN

Gezien worden is belangrijk voor een speler, hiermee ontvangt de speler erkenning, hij of zij 'doet er toe'. Het kennen van de namen is hierbij een prioriteit, probeer dit zo snel mogelijk te leren als trainer/coach. Mensen zijn verschillend van elkaar, probeer hier aandacht aan te besteden zodat je recht doet aan de individuele kenmerken van de spelers. De één vindt een persoonlijk complimentje het beste, de ander wil best een keer 'shinen'. Door de verschillende karakters van de spelers te begrijpen kun je snel een vertrouwensband creëren. Deze vertrouwensband is belangrijk om een positief leer- en sport klimaat te creëren.

REGIE OVERDRAGEN

De regie overdragen is anders dan de verantwoordelijkheid neerleggen bij de spelers. Ieder heeft zijn eigen verantwoordelijkheid. Maar het is een goede zaak als de spelers verantwoordelijkheid krijgen over hun eigen leerproces, dat ze hier invloed op uit kunnen oefenen. Hiermee ervaren zij autonomie, wat een belangrijk element is voor de intrinsieke motivatie. De regie overdragen begint bij de manier van training geven. Het is niet de bedoeling dat alles voorgekauwd wordt en dat de spelers niet zelf hoeven na te denken. Vraag gestuurd training geven en het ontwikkelen van zelfreflexie bij de spelers stimuleert het probleem oplossend vermogen van de spelers. Hiermee worden de spelers mede eigenaar van hun eigen ontwikkeling als korfballer. Zelf ontdekken en je eigen manier ontwikkelen om bewegingsproblemen op te lossen is niet iets wat vanzelf gebeurt. De trainer/coach is hierbij nog steeds belangrijk. Hij zal namelijk een training (omgeving) moeten creëren waarin de spelers de problemen tegenkomen en dit proces moeten kunnen bijsturen. Door gerichte vragen te stellen kun je dit proces richting geven.



STRUCTUREREN:

Je maakt afspraken en biedt duidelijkheid en structuur zodat iedereen weet wat er van hem of haar verwacht wordt.



INDIVIDUEEL AANDACHT GEVEN:

Je zorgt dat iedereen zich gezien en erkend voelt en je probeert je aanwijzingen af te stemmen op het niveau van iedere sporter.



STIMULEREN:

Je enthousiasmeert, stimuleert, complimenteert en legt de nadruk op wat goed gaat. Fouten maken mag.



REGIE OVERDRAGEN:

Je stelt vragen, je luistert naar de sporters en probeert ze stapsgewijs verantwoordelijk te maken voor hun eigen leerproces.

2



3.1 AANWIJZINGEN

Om kinderen wat te leren tijdens de training (en dat is de bedoeling) is het noodzakelijk om aanwijzingen te geven. Probeer wel zoveel mogelijk de spelers zelf tot een oplossing te laten komen. Dus de speler bevragen en uiteindelijk samen komen tot een tip voor verbetering.

Aanwijzingen kunnen op verschillende manieren gegeven worden. Sommige kinderen reageren goed op bepaalde aanwijzingen, andere niet. Probeer hier achter te komen door de aanwijzingen te variëren:

1. **Voorbeeld door de trainer** (of speler).
 2. Correctie **van het lichaam** (trainer zet de handen goed van de speler).
 3. Mondelinge aanwijzingen met betrekking tot het **lichaam** van de speler (rechtop blijven, uitstrekken etc.).
 4. Mondelinge aanwijzing m.b.t. de **actie** die de speler neemt (hoger schieten, dan moet je sprinten, etc.).
 5. Mondelinge aanwijzing m.b.t. de **omgeving** van de speler (schiet via het plafond, gebruik het hele vak, etc.), ook wel externe focus genoemd.
 6. Verandering in de omgeving (arrangements verandering), dit kan op veel manieren bijv. hoger schieten door er een tegenstander voor te zetten, het meekijken (ballijnen verdedigen) door i.p.v. één korf, twee korven te gebruiken bij een partijtje.
- Aanwijzingen altijd **één voor één** geven, dan kunnen ze zich gericht concentreren op de correctie (bij oudere kinderen kunnen er meer aanwijzingen tegelijk gegeven worden, maar nooit meer dan 2 of 3).
 - Aanwijzingen dienen altijd te worden **herhaald**, binnen de training, een week later etc. net zo lang totdat het goed gaat.
 - Probeer duidelijk te maken **waarom** ze iets moeten veranderen. Beargumenteer je aanwijzing als ze daarom vragen (niet dat tussenpasje maken bij een uitwijkbal, anders is je verdediger er alweer bij, het kost te veel tijd). Maar ga geen lange discussie aan, dit kan na de training (teambespreking!).
 - Blijf **positief**, de fouten worden bijna nooit expres gemaakt. Je mag ze best wel een keer flink 'aanpakken' bij gebrek aan inzet bijvoorbeeld, maar complimenten zijn stimulerender dan negatief commentaar.
 - Het taalgebruik moet ook aangepast zijn aan (de ontwikkeling van) de kinderen. Probeer duidelijk en kort te praten, goed accentueren. Stel jezelf zo op dat je de wind in de rug hebt, de zon in de ogen, dat jij iedereen kan zien en dat iedereen jou verstaat.

Om dit alles in de praktijk goed toe te passen is een voorbereiding noodzakelijk:



3.2 DE TRAININGSVOORBEREIDING

De training die gegeven wordt moet voorbereid worden, hierbij moet je denken aan de volgende punten:

1. Trainingsindeling

- Zorg dat je rekening houdt met de voorwaarden waar de oefeningen aan moeten voldoen.
- Probeer een verband aan te brengen tussen de oefenvormen en spelletjes, bijv: 2-handig gooien werd aangeleerd, het slot spel is jagerbal waarbij je met 2 handen moet afgooien.
- Zorg voor afwisseling in de stof, actief-rustig, concentratie-lollig, etc.
- Er kan ook gewerkt worden met **thema's** die in de oefeningen terugkomen (bijv. het vrijlopen). De training krijgt dan heel duidelijk accenten, het grote voordeel is dat het leerresultaat vaak aardig groot is (je ziet dat ze vooruit gaan).
- Laat een oefening niet te lang duren, het werkt beter om de leerpunten in een andere vorm/oefening te laten terugkomen. Dus niet één oefening van 20 min, maar bijvoorbeeld 4 verschillende oefeningen van 5 minuten waarbij wel hetzelfde getraind wordt (zie ook random training)
- Zorg voor een goede opbouw van de trainingsstof van makkelijk naar moeilijker.

2. Keuze trainingsstof.

- Houdt rekening bij de keuze van je lesstof met de volgende dingen:
 - hoeveel kinderen heb je?
 - wat voor materiaal kun je gebruiken?
 - de eerder besproken voorwaarden aan de oefenstof
- Heel belangrijk is om bij de oefenstof op te schrijven hoe je een oefening **makkelijker of moeilijker** kunt maken. Zodoende kan je een oefening altijd leuk houden voor de kinderen. Tevens kun je sneller inspringen op de vorderingen van de kinderen tijdens de training.
- Het is ook belangrijk dat kinderen **succesbeleving** hebben, dit betekent dat ze het gevoel hebben dat ze iets (goed) kunnen. Als altijd alles mislukt dan is het niet leuk.

3. Materiaal.

- Gebruik veel materiaal met de kinderen, liever iedereen een bal dan 1 bal voor 4 kinderen, etc.
- Probeer te variëren in je materiaal en probeer er creatief mee om te gaan. Gebruik bijv. bij de welpen pionnen om mee te kegelen, manden om door heen te kruipen, etc.

4. Organisatievorm.

- Bedenk tijdens de voorbereiding niet alleen **wat** je gaat doen maar vooral ook **wie** het gaat doen, **hoe** leg je het uit, **waarom** doe je die oefening, **wanneer** doe je het in de training?
- Ook vragen als: in hoeveel groepjes werken we, leg ik het aan iedereen tegelijk uit of per groepje, hoe zorg ik dat iedereen naar me luistert en me kan horen, hoe kan ik er een spannend verhaaltje van maken, moet je overdenken. Soms is het verstandig om vriendjes uit elkaar te houden bij oefeningen, een andere keer kunnen ze juist weer bij elkaar, etc.
- Houdt ook rekening met wisselende omstandigheden, de kinderen kunnen zeer druk zijn of totaal ergens anders mee bezig. Storm, examens, vakantie, etc. zijn factoren die de stemming behoorlijk kunnen beïnvloeden. Wanneer een trainer dan toch zijn voorbereiding wil afwerken kan dit wel eens problemen geven, een flexibele houding is dan een oplossing.
- Veel aandacht is ook nodig voor de **veiligheid**: de palen met voldoende ruimte ertussen, overtollig materiaal (ballen, pionnen) aan de zijkant leggen zodat niemand er meer overheen kan vallen.



3.3 NIEUWE TRAININGS INZICHTEN

Binnen de sport wordt veel onderzoek verricht. Vooral in de topsport. Uitkomsten van deze onderzoeken kunnen vaak gebruikt worden binnen een breed spectrum van de sport. Bepaalde principes gelden niet alleen voor topsporter maar ook voor de breedte sporter of de jonge sporter. Er worden hier een aantal nieuwe trainingsinzichten besproken. Sommige zijn al wel ouder maar hebben een nieuwe naam gekregen of zijn door onderzoek bewezen effectief verklaard.

IMPLICIET OF EXPLICIET LEREN

Bij impliciet leren leer je een vaardigheid, zonder dat je eigenlijk precies weet hoe. Eigenlijk pas je de vaardigheid toe die past bij de omgeving, je reageert op de omgeving zonder dat je hierbij aanwijzingen krijgt. Je doet het uit jezelf zonder daar heel bewust over na te denken. Impliciet leren heeft meer effect op de langere termijn (retentie) en is meer overdraagbaar naar andere situaties (transitie). Ook bij meer stressvolle acties reageer je op de juiste manier.

Bij expliciet leren weet je hoe je een beweging uitvoert of zou moeten uitvoeren en je kunt dat ook benoemen. Expliciet leren heeft vaak op korte termijn meer effect. Onder stress gaan sporters vaak nadenken over de beweging, dan wil het nog wel eens fout gaan. Dat is een onderbreking van een automatisme, er is dan een verschuiving van impliciet leren naar expliciet leren. Je geeft zo weinig mogelijk aanwijzingen over de beweging zelf, maar je geeft aanwijzingen en oefeningen die er voor zorgen dat de sporter zelf tot een voor hem goed werkende techniek komt. Voor het creëren van een impliciete leeromgeving zijn er een aantal 'trucjes'.

EXTERNE OF INTERNE FOCUS

Interne focus is de aandacht op de beweging die het lichaam maakt. Bij externe focus is de aandacht bij het effect van die beweging (dus buiten het lichaam). Als de focus extern is, is het resultaat vaak beter. Een voorbeeld binnen het korfbal is een aanwijzing als; "Je moet je armen uitstrekken bij het schot" (interne focus), "Wijs naar de korf als de bal los is" (externe focus). De bedoeling is dat de speler de armen helemaal uitstrekt na het schot. Door de focus extern te leggen (nawijzen naar de korf) gaat de speler vanzelf de armen uitstrekken.



RANDOM- OF BLOKTRAINING

Als het over ontwikkelen gaat, zijn twee dingen van belang:

- De vooruitgang moet blijvend zijn (retentie)
- De vooruitgang moet ook naar andere situaties (zoals een wedstrijd) overdraagbaar zijn (transfer)

Het is vanzelfsprekend de bedoeling dat als een speler iets geleerd heeft dit de volgende training ook nog kan of weet hoe het moet. Dit heet retentie. Het effect op retentie is veel groter bij impliciet leren. Het lichaam past zich vrijwel automatisch aan. Door deze 'automatische' aanpassen veelvuldig te oefenen leert de speler zich ook makkelijker aan te passen in een andere situatie. Het gaat dan om bijvoorbeeld een vaardigheid die geleerd is op de training, die de speler nu ook kan toepassen in de wedstrijd. Bij random training wordt een thema geoefend die telkens terugkomt in de training maar in een andere vorm. Er wordt dan niet lang geoefend, maar meerdere keren kort. De trainingsopbouw ziet er als volgt uit (voorbeeld!):

Vroeger:

Inleiding	Kern 1 (Thema 1)	Kern 2 (Thema 2)	Afsluiting
-----------	------------------	------------------	------------

Geblokt trainen:

Thema 1	Thema 2	Thema 3	Thema 4
---------	---------	---------	---------

Random trainen:

Thema 1	Thema 2	Thema 3	Thema 2	Thema 3	Thema 1	Thema 2	Thema 1	Thema 3
---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------

Door random te trainen en een thema meerdere keren in een andere setting kort te laten terugkomen binnen een training moet de speler zich ook meerdere keren aanpassen. Hiermee wordt het probleemoplossend vermogen van de speler getraind en kan de speler zich makkelijker aanpassen als een vaardigheid wordt gevraagd in een andere context.

Praktijktips:

1. Train elke training verschillende onderwerpen.
2. Houd een oefening/thema kort en laat het onderwerp verderop in de training meerdere keren willekeurig terugkomen.
3. Meten is goed, maar beoordeel de ontwikkeling niet direct tijdens de training waarin je iets oefent. Doe dat op een later moment in een andere training of een wedstrijd.

De algemene regel van 10.000 uur moet genuanceerd worden opgevat.

***Wij lopen al ons hele leven lang. We worden er echter niet meer beter in.
Waarschijnlijk omdat de uitdaging ontbreekt.***

***Het gaat dus niet om het simpelweg volmaken van de uren,
maar om het daadwerkelijk oplossen van een motorisch probleem tijdens die uren.***

Daarbij dien je dus in training te worden uitgedaagd.

DIFFERENTIEEL LEREN OF CONSTRAINTS LED APPROACH

Het aanbrenge van grote variaties in oefening om daarmee een sterk leereffect te bewerkstelligen. De verschillen zorgen er namelijk voor dat het lichaam/breïn zichzelf organiseert en kan ontdekken wat in een bepaalde situatie de meest efficiënte en effectieve oplossing/uitvoering is.

Door de (grootte) van de verschillen maakt het lichaam kennis met de verschillende bewegingsmogelijkheden en juist omdat de verschillen groot en duidelijk zijn, kan er beter een keuze gemaakt worden wat voor hem in die specifieke situatie de beste oplossing is.

Waar sporters die traditioneel trainen vaak een terugval hebben, houden sporters die differentieel trainen na de training niet alleen hun niveau vast, maar verbeteren dit ook nog verder. Zo sterk is de zelforganisatie van het lichaam dus.

De taak van de trainer is vooral om met de trainingen een situatie te creëren waarin de sporter vanzelf tot leren komt. Bij differentieel leren gebeurt dit dus door het aanbrenge van forse variaties in bewegingen en uitvoeringen.

Door tijdens trainingen het lichaam zichzelf te laten organiseren, leert het ook zelforganisatie. Hierdoor kan het ook in nieuwe situaties adequaat reageren.

Door de verschillende vormen van training (ruis) ontdekt de sporter zelf (onbewust) wat voor hem in de gegeven situatie de efficiëntste en effectiefste beweging is.

Voor de praktijk geldt het volgende:

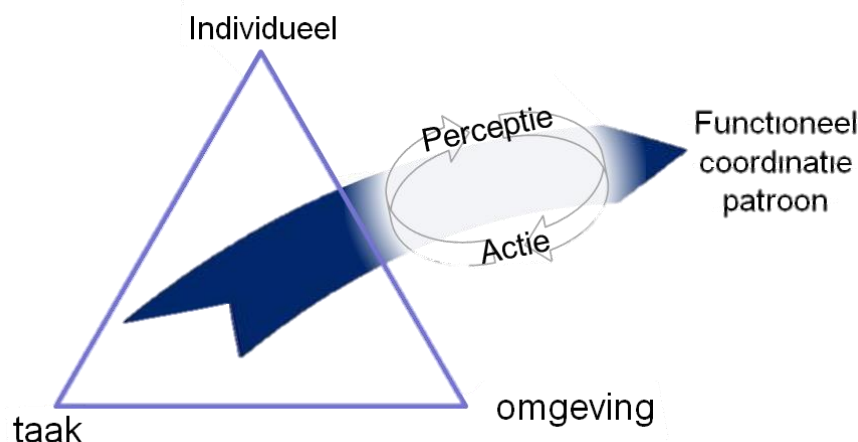
1. Varieer vaak en veel in de uitvoering van dezelfde taak;
2. Kies ook/juist variaties die in de traditionele opvatting fout zijn;
3. Durf gek te doen (en voor gek verklaard te worden);
4. Neem spelers mee in het waarom van deze manier van trainen;
5. Corrigeer niet.

Hoe kan differentieel leren nu in de praktijk worden toegepast?

Er worden drie mogelijkheden bekeken waarmee oefenvormen gevarieerd kunnen worden:

1. Oefenvormen waarbij de taak / opdracht wordt gevarieerd;
2. Oefenvormen waarbij de omgeving wordt gevarieerd;
3. Oefenvormen waarbij de variatie in de speler zelf zit.

Met deze drie mogelijkheden kan de trainer het gedrag van de speler sturen, maar niet besturen. Het manipuleren van de verschillende factoren brengt de variatie met zich mee. De speler neemt de variatie waar en reageert hierop met aangepast gedrag:



4 KORFBAL ANALYSE

Korfbal kan op verschillende manieren ontleed worden. Dit ‘in stukjes hakken’ van het korfbal gebeurt vaak om het spel overzichtelijk te maken. Op deze wijze kan het duidelijker worden waar er nog hiaten in het spel liggen. De trainer kan hierop dan gaan trainen. Vooral bij de jongste kinderen (de welpen en de F-jes) is het vrij moeilijk, zo niet onmogelijk, om oefenstof uit de wedstrijden te halen. Daarom komt hier een analyse van het korfbal in volgorde van moeilijkheid.

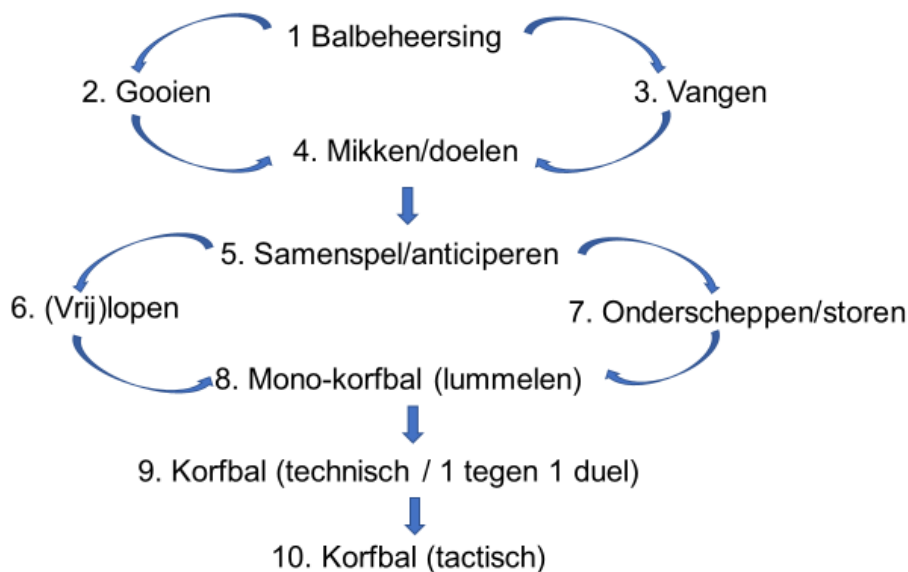
Volgorde van moeilijkheid

1. balbeheersing (het ontdekken van de eigenschappen van de bal, rollen, stuiteren, mikken, etc.)
2. gooien (naar een medespeler)(0)
3. vangen (0)
4. (mikken)doelen (0,1)
5. samenspel (0,1,2)
6. (vrij)lopen (eerste vorm van aanvallen)
7. onderscheppen (eerste vorm van verdedigen)
8. monokorfbal (spelinzicht) (0,1,2,3,4,5,6)
9. korfbal (individuele vaardigheden)
10. korfbal (tactische vaardigheden)

* de cijfers tussen haakjes () geven aan welke onderdelen er beheerst moeten worden wil dit onderdeel slagen. Bijv.: bij het doelen moet men balgevoel hebben en men moet de bal kunnen gooien.

Bij het hoofdstuk over de praktische uitwerking, de trainingsstof worden de onderdelen verder uitgewerkt.

BASISVAARDIGHEDEN KORFBAL



De werking van het analyse-schema

Dit schema kan op twee manieren gebruikt worden. Zoals gezegd kan het dienen bij jongere spelers die bijvoorbeeld nog niet kunnen lummelen om te kijken waar er dan wel op getraind kan worden. Voordat men gaat lummelen moet er wel het één en ander beheerst worden (de vorige nummers).

Tevens kan dit schema er toe dienen om oefenvormen te beoordelen op hun efficiëntie. Bijvoorbeeld: er worden nogal eens tikspelen gegeven, wat hebben deze tikspelen met korfbal te maken? Het ene tikspel is geschikter dan het andere omdat er meer korfbal-elementen inzit. Bijv. 'Schipper mag ik overvaren': korfbal-elementen: lopen? 'Jagerbal met verlos doordat lopers kunnen scoren in de basket (korf)' korfbal-elementen: balbeheersing, gooien/vangen, mikken (doelen), (vrij)lopen. Dus deze vorm van jagerbal is een veel efficiëntere oefenvorm en minstens even leuk.

***Misschien wel het belangrijkste is dat je goed kijkt naar de spelers;
hebben ze er plezier in,
wat willen ze,
probeer hiermee rekening te houden***



5 BREED MOTORISCHE VAARDIGHEDEN

Binnen de sport is er de tendens om ruimer te denken dan alleen de sportspecifieke vaardigheden. Er wordt getraind op meer vaardigheden dan alleen die sportspecifiek zijn. De zogenaamde breed motorische vaardigheden. Binnen deze breed motorische vaardigheden zijn onderverdeling gemaakt. Een onderverdeling die in Nederland is gemaakt is het ASM (Athletic Skills Model, bron; <https://www.athleticsskillsmodel.nl/>)

Athletic Skills Model® voor de SPORT

ASM maakt je fitter, gezonder en beter in je sport

Het Athletic Skills Model draagt bij aan een optimale (talent)ontwikkeling voor iedereen, van elk niveau. De sporters staan centraal in deze andere manier van denken over bewegen. Hierdoor ontstaat een langer atletisch leven met minder blessures, meer creativiteit en betere prestaties. Daarnaast zal meer variatie en plezier leiden tot minder uitval in de sport.



BEWEEGARMOEDE | Jeugd en volwassenen bewegen te weinig en als ze bewegen is dit vaak te eenzijdig. Hierdoor is de huidige generatie jeugd minder fit, minder vaardig, minder creatief en vaker geblesseerd. Het ASM biedt een gerichte structuur in veelzijdigheid van bewegen voor elke sport, elke leeftijd en elk niveau en is onderbouwd door wetenschap en praktijk.

TRANSFERS OF LEARNING | Door te denken vanuit vaardigheden, concepten en competenties kunnen andere spelvormen, activiteiten en sporten bijdragen aan een optimale (talent)ontwikkeling. ASM introduceert hiervoor Donorsporten en Multisporten. Hiermee verbetert niet alleen de kwaliteit van bewegen, maar ook het atletisch vermogen, het (spel)inzicht en het gedrag. Met deze gerichte aanpak kunnen programma's op maat gemaakt worden voor elke sport, sporter, linie, positie en individu. Dit alles met de nieuwste wetenschappelijke inzichten vanuit het motorisch leren om zo de trainingen nog beter en leuker maken.

Roger Federer, Michael Jordan, Teun de Nooijer, Zlatan Ibrahimovic, Kjeld Nuis & Ranomi Kromowidjojo | Veel bekende topsporters hebben andere sporten gedaan wat hun sportcarrière positief heeft beïnvloed. Zo heeft bijv. Zlatan Ibrahimovic in zijn jeugd taekwondo beoefend. Zo heeft hij leren vallen, is hij creatiever in zijn duels geworden en is zijn trapvaardigheid en ruimtelijke oriëntatie veelzijdiger.



Scan voor video over ASM



ASM gaat uit van 10 Basic Movement Skills (grondvormen van beweging):



Behouden van balans tijdens het bewegen op het land, in de lucht, in de sneeuw, op en in het water en op het ijs en (voorkomen van) vallen.

Balanceren en vallen



Trekken, duwen, tillen, heffen, dragen, grijpen en duelleren.

Stoeien en vechten



Verplaatsen op en met handen, voeten en materiaal op het land, in en op het water, op het ijs, in de lucht en de sneeuw.

Gaan en lopen



Ver-, hoog- en dieptespringen. Touwtjespringen, steunspringen en loopspringen.

Springen en landen



Roteren om de breedte-, diepte- en lengte-as in de vrije ruimte of op/aan een object.

Rollen, duikelen en draaien



Gooien, werpen, vangen, koppen en slaan, schijnbewegen, dribbelen en behandelen van objecten met het bovenlichaam, armen en handen.

Gooien, vangen, slaan en mikken



Schieten, schoppen of trappen, schijnbewegen, dribbelen en behandelen van objecten met het onderlichaam, benen en voeten.

Trappen, schieten en mikken



Steunend en hangend verplaatsen in de ruimte.

Klimmen en klauteren



Steunend en hangend zwaaien en schommelen in de ruimte.

Zwaaien en slingeren



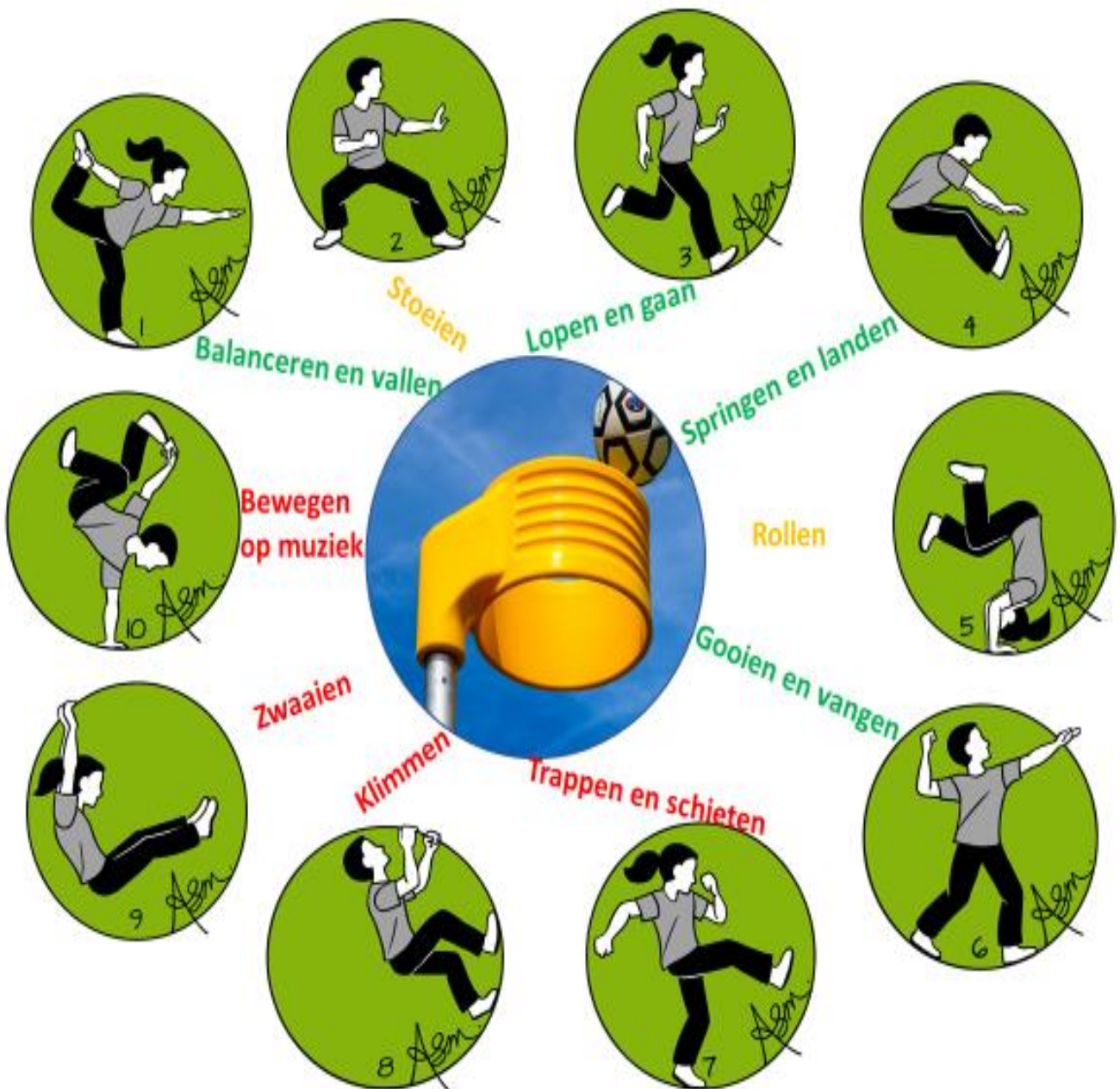
Maken van ritme en muziek, bewegen op ritme en muziek en dansen.

Bewegen op – en maken van muziek

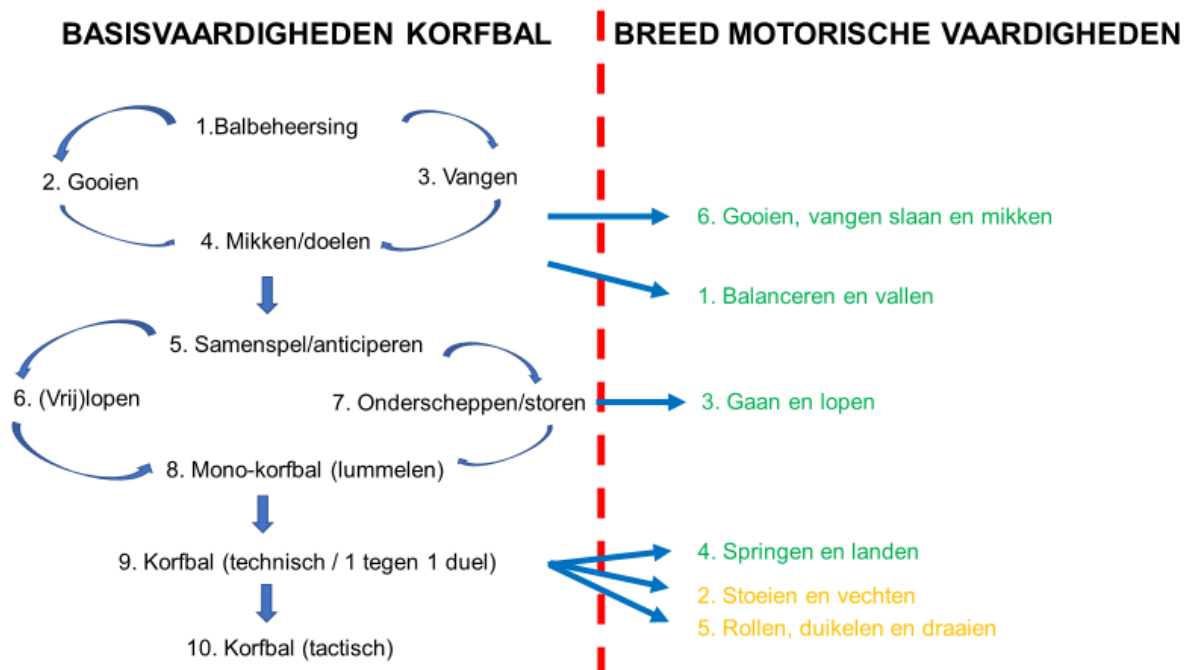
De sporten die BMS bevatten die voorkomen in het korfbal heten Donorsporten.
Sporten die geen BMS bevatten die in korfbal voorkomen heten Multisporten.

De BMS die voorkomen in het korfbal worden hier weergegeven:

- **Groen**; veel voorkomend
- **Oranje**; weinig voorkomend of indirect
- **Rood**; niet voorkomend



Om de BMS niet los te zien van de korfbalbasisvaardigheden is het mogelijk om een koppeling te maken tussen beide indelingen. Er wordt een koppeling gemaakt tussen alleen de BMS die voorkomen binnen het korfbal. Het is de coach die bepaald in hoeverre hij of zij de BMS binnen het korfbal vindt passen. 'Lopen en gaan' is voor iedereen duidelijk, maar het rollen is niet echt een korfbalvaardigheid tenzij je valt en goed doorrolt zodat een blessure wordt voorkomen. Dan is het wel weer handig. Het stoeien zou een vorm van dueleren kunnen zijn wat veel voorkomt bij het rebound duel. Zo zijn er meerdere scheidslijnen te maken. Een mogelijke koppeling is:



De breed motorische vaardigheden kunnen ingepast worden in een korfbal oefening. Ook kan het ruimer toegepast worden door het gebruik van ander materiaal. Bijvoorbeeld het gooien en vangen met een rugbybal; past binnen het BMS van 6. Gooien, vangen en mikken. Ook is dit een vorm van differentieel leren.

Een aantal voorbeelden van oefeningen worden weergegeven onder het kopje **variatie in het boekje; "Korfbaleren; meer dan oefeningen"**. Bij elke basisvaardigheid van het korfbal worden oefeningen beschreven, uitbreidingen (vervolg) en variaties. Bij variaties wordt regelmatig een koppeling gemaakt met BMS en dus ook met differentieel leren ook wel Led Approach Theory genoemd.



6 SPORTVAARDIGHEDEN EN PERSOONLIJKHEIDSKENMERKEN

Wat hebben sporters nodig om te kunnen sporten? Welke vaardigheden zijn hiervoor belangrijk en spelen persoonlijkheidskenmerken ook een rol? Is dit trainbaar of zijn deze aangeboren en moet je het er maar mee doen?

6.1 SPORTVAARDIGHEDEN

De **techniek** is hoe men de sportspecifieke handelingen uitvoert. Hoe doeltreffender/ efficiënter hoe beter.

Onder **tactiek** verstaan we of de sporters het spelletje begrijpen en ook kunnen wijzigen om een beter resultaat te behalen. Zien wat er nodig is binnen het spel om het zo optimaal te spelen.

Dit loopt over in **inzicht**, wat hiermee nauw verwant is. Inzicht is het vermogen het spel te lezen/ analyseren. Wordt het inzicht gevolgd door wijzigingen in het spel met als doel het spel te optimaliseren dan is dit een positief kenmerk van een speler. Zo worden spelproblemen geanalyseerd en komen er oplossingen.

Dit is een kleine stap naar de term **Lichamelijke Motorische Intelligentie**. Dit is de bekwaamheid beweegproblemen op te lossen, zodat men behendig om kan gaan met het eigen lichaam. Hieraan zou ik nog willen toevoegen: zodat men behendig kan omgaan met het eigen lichaam in verschillende of wisselende contexten. Vaardigheden en persoonlijkheidskenmerken lopen in elkaar over.

Er zijn ook fysieke eigenschappen nodig om de sport uit te voeren. Zo is er **snelheid**. Dit kan startsnelheid zijn of meer behendigheid met veel richtingsveranderingen en tempowisselingen. Afhankelijk van de sport. Moet een snelheid of een handeling langere tijd worden volgehouden dan spreekt men over conditie.

Conditie is ook sportspecifiek: gaat het om korte interval op volle snelheid of om een duurloop van een uur. Binnen het korfbal is zowel snelheid belangrijk als conditie. Snelheid vooral op de korte afstand, startsnelheid en sprintsnelheid met maximaal 20 meter afstand. Het wenden, keren, stoppen, springen en weer starten is pure interval. Zeker wanneer de bal naar het andere vak gaat is er de mogelijkheid weer even op adem te komen en te herstellen. Dit is heel anders dan de meeste andere doelspelen waarbij er continu actie wordt verlangd zij het vaak minder intensief.

Om bewegingen functioneel uit te voeren is **coördinatie** van belang. Dit is de samenwerking tussen verschillende spieren of organen binnen het lichaam. Oog-hand coördinatie is het vermogen om je handen te laten doen wat je oog (hersenen) zou willen. Dit is belangrijk bij miksituaties zoals het scoren, passen en balbeheersing. Maar ook het passeren van een tegenstander vereist veel coördinatie. Immers de spieren moeten zo gecoördineerd worden dat de complexe beweging goed uitgevoerd wordt.

De laatste jaren is de krachttraining ook steeds meer in opkomst. **Kracht** is natuurlijk een onmisbaar element in de sport. Spierkracht is nodig te bewegen. Maar hoeveel

kracht is er nodig om goed te kunnen korfballen? Waarom wordt er op kracht getraind binnen de teamsporten?

Allereerst wordt het gebruikt om blesures te voorkomen. Veel kracht betekend ook vaak dat de weerstand van het lichaam wordt verhoogd, dat de sporter beter de duels kan uitvechten en steviger staat te rebounden. Veel spieren die nodig zijn voor een goede houding (corestability) worden zwaar belast tijdens de training en wedstrijd. Door deze spieren goed te trainen wordt de belastbaarheid verhoogd en kan de sporter meer belasting aan.

Ook de benen worden vaak getraind om de sprintsnelheid te verhogen of de sprongkracht. Maar het is niet pure krachttraining, geen bodybuilding!. De handelingssnelheid en coördinatie moeten niet minder worden door de krachttraining. Het moet wel ondersteunend blijven en niet overheersend. Het is in de praktijk meer snelkracht wat getraind wordt. Het snel uitvoeren van een handeling tegen weerstand in.

6.2 PERSOONLIJKHEIDSKENMERKEN

Er zijn heel veel verschillende persoonlijkheidskenmerken. Het is niet de bedoeling om hier een wetenschappelijk verhaal te houden. De beperking is de relatie met de sport.

Communicatie is de verbindende factor tussen de spelers onderling en de spelers met de coach. Het vermogen om goed te communiceren is het vermogen om de handelingen van de spelers zo af te stemmen dat ze in overeenstemming zijn met elkaar. Zodat de spelers (coach) elkaar versterken, aanvullen, complementair zijn aan elkaar.

Het geheel is meer dan de som der delen

Communicatie is niet alleen verbaal, maar zeker ook non-verbaal. De lichaamstaal liegt niet en zegt veel over de emotionele toestand van een ander. Frustratie, boosheid of juist blij, trots zijn uitdrukkingen die van het lichaam (gezicht) zijn af te lezen zonder woorden. Als een coach gefrustreerd is heeft dat een negatieve invloed op de spelers. Is de coach trots dan straalt die positiviteit ook uit naar de spelers.

Het **anticiperen** is het ageren of reageren op een veranderende omgeving. Een medespeler of een tegenstander. Weten wat de ander wil gaan doen en hierop jouw acties afstemmen. Wie goed kan anticiperen in een teamsport heeft een streep voor. Dit resulteert vaak in het onderscheppen van passen van de tegenstander of het hebben van veel rebounds.

De term **teampayer** komt vaak voor vooral natuurlijk in teamsporten. Gaat een speler allen voor eigen succes of gunt hij andere spelers hun succes. Echte spitsen balanceren vaak op het punt van eigen succes of het succes van een ander. Goede spitsen weten die balans te vinden. Een goede opdracht hierbij is: "Jij moet zorgen

dat de andere spelers beter kunnen korfballen". Wat een luxe heb je dan: elke speler heeft drie spelers in het vak die willen dat jij beter gaat korfballen.

De Koning van de training is een bekend begrip in de atletiek. Op de training worden de meeste records verbroken. Het is een hele kunst om de beste prestatie in het veld te laten zien. Onder de druk van het publiek, de score, het belang van de wedstrijd en de verwachtingen van alle betrokkenen. **Stressbestendigheid** is waardevol in de sport en is vaak een ervaringsgegeven. Niet echt trainbaar in de training maar de stressbestendigheid moet zich ontwikkelen door ervaring op te doen in stressvolle situaties.

Een ander persoonskenmerk die belangrijk is tot op bepaalde hoogte is **creativiteit**. Het kunnen afwijken van de regels/ afspraken of verwachtingen is verrassend. Maar teveel creativiteit leidt tot chaos en onbegrip van de medespelers. Ook hier is het goed een balans te zoeken.

De **mentaliteit** van de sporter zegt iets over hoever de sporter wil gaan om succesvol te zijn. Dit kan op de langere termijn, dan spreekt men ook wel over discipline. Bijvoorbeeld om een trainingsschema vol te houden en er een bepaald leefpatroon op na te houden. In de wedstrijd komt de mentaliteit vaak tot uiting als wedstrijdmentaliteit. Hiermee wordt bedoeld dat een speler doorgaat in het duel, bij tegenslagen of als het team achter staat. Zijn inzet is zeer goed en hij gaat ervoor. Ook wel de drive genoemd.

Veel van genoemde vaardigheden of persoonlijkheidskenmerken zijn zeer nuttig in de sport. Voor bijna allemaal geldt hoe meer hoe beter. Maar wanneer moet het nu meer zijn? Of wanneer is het te weinig?

Hiervoor wordt een **norm** gebruikt. De norm is datgene wat normaal is. Ook dit is natuurlijk vaag. Hiervoor kun je kijken naar de eigen ontwikkeling. Alle vaardigheden en persoonlijkheidskenmerken kun je ontwikkelen. Dus alles wat de speler nu beheerst is normaal voor de spelers zelf. Dit is comfortabel, maar als hij zich wil ontwikkelen dan komt hij in de leerzone (zie H6; Zone van de naaste ontwikkeling). Als de speler leert, zich ontwikkelt, verschuift de norm. De norm wordt hoger! Er kan ook gekeken worden naar de tegenstanders. Hoe doen zij dat en waarin zijn zij beter of slechter? Legt het team het in de laatste fase van de wedstrijd af door gebrek aan conditie dan zal de norm moeten worden bijgesteld en hoger moeten komen te liggen om de volgende keer succes te kunnen hebben. Is het scoringspercentage van jouw team hoger dan bij de tegenstanders dan ligt dit boven de norm. Hierbij vergelijk je het met de tegenstanders of andere teams binnen dezelfde context (leeftijd, klassen).

Voldoet het team niet aan de norm dan moet op dat element getraind worden!

7 ZONE VAN DE NAASTE ONTWIKKELING

Een belangrijk didactisch uitgangspunt is de theorie van de zone van de naaste ontwikkeling. Dit door Lev Vygotsky ontwikkeld principe werkt als volgt.

Deze cirkel heeft 3 zones: een comfort zone, dat is de zone die aangeeft dat een speler de vaardigheid zelfstandig kan uitvoeren. Deze vaardigheid wordt al beheerst. De blauwe zone, de leer zone, is het gebied van vaardigheden die nog niet zonder hulp uitgevoerd kunnen worden. De speler kan het nog niet zelfstandig en heeft hulp nodig om het te leren. De rode, paniek zone zegt het al, dit is te ver van het niveau van de speler af. Als een speler een vaardigheid moet doen die in de paniekzone ligt komt het niet goed. Ook met hulp gaat dit niet lukken.



Deze theorie is toe te passen op zowel het ontwikkelingsniveau als het vaardigheidsniveau van een speler;

- Ontwikkelingsniveau: wat kunnen de spelers aan
- Vaardigheidsniveau: wat kunnen en kennen de spelers

Door te leren, te ontwikkelen wordt de comfort zone steeds groter, er zijn dan meer vaardigheden die de speler beheerst. Vaardigheden die in de leerzone liggen worden eigen gemaakt en komen als de speler ze zelfstandig kan uitvoeren in de comfortzone te liggen.

Een gerichte training sluit aan op het beginniveau van de speler, dit is de scheidslijn van de comfort zone naar de leerzone. Ook is het goed om bij de belevingswereld van de spelers aan te sluiten. Dan hebben we meestal over de motivatie van de speler, dus de vraag waarom de speler korfbalt.

7.1 DIFFERENTIATIE

Differentiatie betekent dat aparte groepjes of spelers speciale oefenstof krijgen (dus niet iedereen krijgt hetzelfde). Er wordt dus onderscheid gemaakt tussen de spelers. Er kan gedifferentieerd worden in opdrachten maar ook in benadering:

- Opdrachten: niet alle spelers hebben het zelfde niveau (ontwikkeling en vaardigheid). Door aparte groepjes te maken met aangepaste opdrachten kan hier rekening mee worden gehouden (een groepje spelers die werkt aan de techniek van het schot een ander groepje is aan het schieten onder druk). Ook kan er sprake zijn van specialisatietraining.
- Benadering: elk kind is anders, zeker als het om gevoel en emoties gaat, daarom is het belangrijk om te weten waar een kind goed op reageert, positieve / negatieve kritiek, aanmoediging, individuele gesprekken, etc.

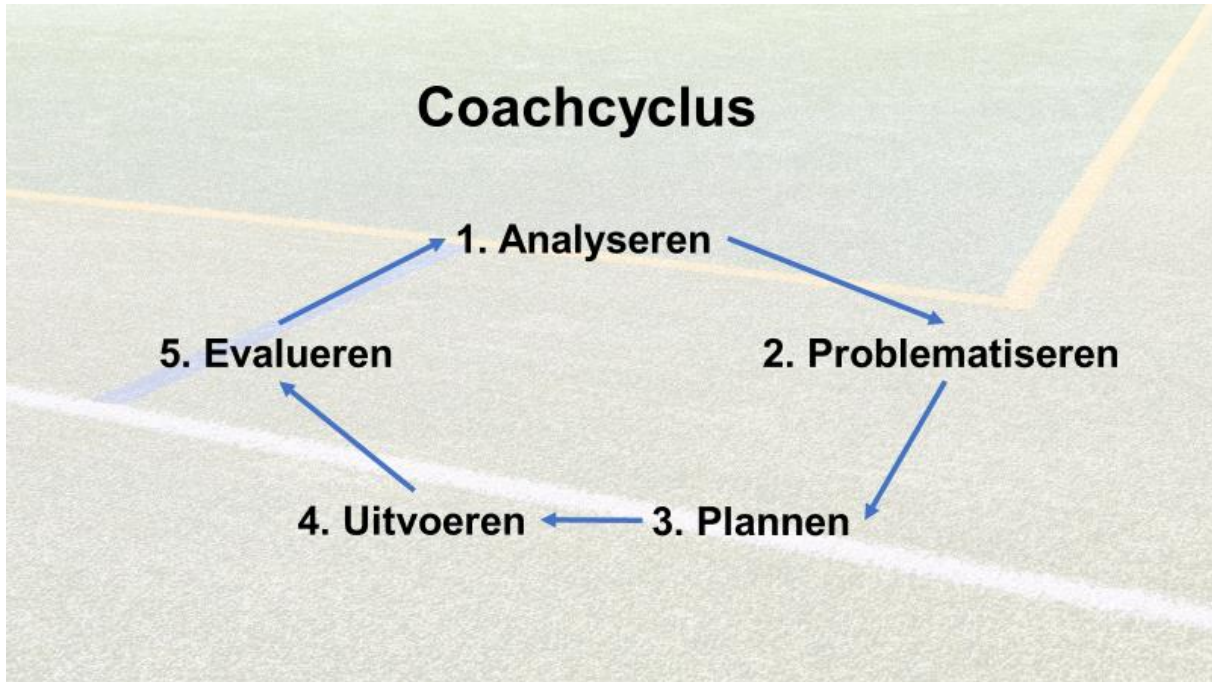
Voorwaarde is dat je de kinderen/spelers kent. Om dit te realiseren is een goed contact met het kind nodig maar tevens met de ouders. Op deze wijze weet je wat meer over de kinderen, wie ze zijn en waarom ze zo zijn. Als men de kinderen leert kennen dan leert men ook de mogelijkheden van die kinderen kennen.

Elke speler heeft recht op ongelijke behandeling voor gelijke kansen



8 COACHCYCLUS

Het proces wat de coach doorloopt om te komen tot verbeteringen in zijn team / bij zijn spelers. De coachcyclus bestaat hier uit 5 stadia en het begint bij de analyse. Als het goed is is er geen einde want het is een cyclus wat telkens weer opnieuw begint;



Analyseren

Het analyseren is het systematisch ontleden van een (complex) probleem in zijn elementen. Dat wil zeggen:

- Verschillende relevante aspecten en deelproblemen van een probleem onderscheiden. Het probleem wordt zoveel mogelijk in kleinere stukjes gehakt.
- De benodigde informatie verzamelen over de oorzaken (observeren, communiceren, opzoeken).
- Verbanden leggen tussen de gegevens die je hebt verzameld.
- Het relatieve belang van de elementen bepalen. Welke zijn van belang en van invloed en welke elementen hebben zijn minder bepalend voor het probleem.
- Oplossingen bedenken.

Er wordt duidelijk onderscheid gemaakt tussen hoofd- en bijzaken, tussen oorzaak en gevolg en tussen feiten en opvattingen. Je bepaalt eerst de hoofdlijnen en later de details.

Probeer de trends en patronen te zien in ogenschijnlijk losstaande gegevens. Je gaat logisch en methodisch te werk. Ook luister je naar de argumenten en opvattingen van andere (betrokkenen, de speler zelf) en betreft deze in je analyse. Ook wanneer ze tegenstrijdig zijn.

Analytisch denken is nauw verwant aan kritisch denken. Je neemt niets zomaar als vanzelfsprekend aan, maar je stelt vragen als;

- Wat betekent dat precies?
- Waarom is dat zo?
- Hoe werkt dat?

Door dit soort vragen te stellen kun je de essentie onderkennen en ben je in staat duidelijk de kern van het probleem te omschrijven. Je bekijkt het probleem vanuit verschillende gezichtspunten.

Als je initiatiefrijk bent, dan signaleer je problemen proactief. Zodra een probleem zichtbaar wordt, onderneem je actie en zorg je voor informatie en oplossingen. Je werkt een stap vooruit.

Problematiseren

Vanuit de analyse komt het probleem of de deelproblemen. Door de analyse zorgvuldig en uitgebreid aan te pakken komt er duidelijkheid over het probleem wat aangepakt moet worden. Vanuit de analyse komt er dus een probleemomschrijving.

- Begin met een globale probleembeschrijving. Dit is een kort schrijven dat zoveel mogelijk details beschrijven van het probleem.
- Bepaal de “Wat moet er gebeuren versus wat er daadwerkelijk gebeurt”. Dit verkleint de probleembeschrijving tot een enkele zin of een paar zinnen. Haal deze informatie rechtstreeks uit uw probleembeschrijving.
- Beschrijf het probleem nu in termen van Tijd (moment – snelheid) en Ruimte (positie – richting), Interactie (medespelers)
- Probeer ook een norm te hanteren, hiermee kun je inschatten hoe groot het probleem is (bijvoorbeeld schotpercentage tov de tegenstander)

Plannen

Een klein probleem hoeft misschien niet gepland te worden over meerdere trainingen/wedstrijden. Maar een groot probleem of verschillende problemen maken een planning noodzakelijk. Wanneer ga je wat trainen en in welke volgorde? Een korfbalprobleem is nooit het enige waar op getraind wordt, dit is ook afhankelijk van de eventuele ‘rode draad’ die gevolgd wordt of de wedstrijden die ook voorbereid moeten worden. Een planning voor middellange termijn maakt dit overzichtelijk en geeft de trainer houvast.

Uitvoeren

Het uitvoeren is de training en de aandacht die besteedt wordt om het probleem op te lossen of te verminderen. Dit kan ook het coachen zijn op specifieke aandachtspunten in de wedstrijd.

Evalueren

Het evalueren is eigenlijk het analyseren in hoeverre de training en de coaching van invloed zijn geweest op het omschreven probleem. Zijn er verbeteringen merkbaar, is het probleem opgelost, moet het meer of andere aandacht voor komen? Dit zijn de vragen die gesteld worden bij de evaluatie. Het rendement van de training en coaching moet duidelijk worden, hieruit volgt een nieuw plan van aanpak en begint de coachcyclus weer opnieuw.

9 STATISTIEKEN

Cijfers kunnen een hulpmiddel zijn om inzicht te krijgen in de wedstrijd. Akties worden bijgehouden en het resultaat eraan gekoppeld. Als dit elke wedstrijd of meerdere wedstrijden wordt bijgehouden dan kan men de vorderingen waarnemen. Hier ontstaat de norm voor het eigen team en een vergelijking met de tegenstander. De trainer kan kijken wat de gemiddelde waarden zijn en proberen dit gemiddelde omhoog te krijgen.

Meestal worden de volgende akties geregistreerd:

- Eindpass – Pass met als volgende actie een doelpoging (die zit?)
- Rebound – Aanvallend/ verdedigend – balbezit of niet.
- Doelpoging – resultaat score of niet?
 - Strafwerp
 - Vrije bal
 - Doorloopbal
 - Korte kans (tot 3 meter)
 - Schot (vanaf 3 meter)
- Tegenscores (idem)

Natuurlijk is de trainer vrij in het bijhouden van de akties, zo is het ook mogelijk om het aantal onderscheppingen bij te houden of het aantal overtredingen. Het is maar net waar meer inzicht nodig is.

Het geeft in ieder geval inzicht in de verdeling van de scores van het eigen team en van de tegenstanders. Zo is het interessant welke spelers van welke positie tot scoren komen of juist niet! Waar liggen nog meer mogelijkheden, bij welke spelers, welke functies of welk tijdens welk moment van het spel?

Cijfers zeggen veel maar niet alles! Het is aan de trainer om aan de cijfers een 'kwaliteit' te hangen. De cijfers zeggen niks over de context waarbinnen de wedstrijd gespeeld is. Misschien waaide het wel erg hard; weinig doelpunten, laag percentage!? Of was de tegenstander erg goed waardoor de doelpogingen onder zware druk zijn uitgevoerd.

De trainer kan dit bijhouden in een schema of een app.

