

TRAINER: STOFBOER(IN) OF OEFENINGEN KUNNEN TOEPASSEN?

Training geven is meer dan alleen stof geven.

Door Margriet Poëisz

Ik heb geen oefenstof, wat moeten we nu weer doen?. Het mooiste compliment, vind ik, als de groep bij binnenkomst al vraagt: 'wat gaan we doen vandaag?' Hier proef ik een benieuwd zijn naar de inhoud. Als de training stereotiep is, met andere woorden: elke keer ongeveer hetzelfde, zal dit niet gevraagd worden.

Heb je nu veel oefenstof nodig?

Zonder bagage, kan je niet op reis, met een beetje kom je met flexibiliteit een heel eind. Zo is het met training geven ook. Een basisoefening, kan je uitbreiden, afstanden vergroten of verkorten, wedstrijdje van maken, andere ballen gebruiken, verdedigers invoegen, met ander materiaal uitvoeren. Zo kan een in principe zelfde oefening, steeds aantrekkelijk blijven.

Kinderen en volwassenen hebben uitdagingen nodig, dus oefenstof moet *uitdagend* zijn en niet te makkelijk, echter te moeilijk is niet goed, dan is al gauw de lol eraf, het *succes ervaren* is zeer belangrijk om gemotiveerd te zijn. Jeugd haalt zijn plezier in de sport niet alleen uit de wedstrijden de training moet ook plezierig zijn. Het *nu* is belangrijk.

Met andere woorden, de training moet op maat zijn, je moet als het te moeilijk is terug kunnen naar een eenvoudiger variant. Is de oefening te simpel moet je deze vlot aanpassen aan het niveau. Beleving krijg je door van de oefening een wedstrijdje te maken, hetzij een groepswedstrijd of individueel.

Via een directe leerweg kun je komen tot beheersing van het spel. Echter via een speelse weg, naast de directe en de techniek beheersingsoefeningen kun je ook gericht werken aan het verbeteren van techniek het samenspelen en vrijlopen. Zodra je speels lesgeeft, is er meer beleving en heb je zelfontdekkend leereffect. Het is niet zo dat ik wil dat er geen techniek oefeningen moeten zijn, ook niet dat de les een grote speeltuin moet zijn. Lesgeven is aanvoelen wanneer er aandacht is en tijd voor technische elementen of juist de energie even moet knallen, met andere woorden als ze bruisen van energie, kan een tikspel zorgen voor ontlasting.

Om te kunnen spelen (lees korfballen) moet je allereerst een bal kunnen werpen, vandaar dat ik daarmee begin. Hoe maak je het werpen leuk, uitdagend, zo, dat ze succes ervaren.

Mikken

Het wegspele van een speelvoorwerp met betrekking tot het raken van een doel.

Mikken doe je alleen, je hebt er geen ander voor nodig.

Werpen hoeft niet samen met vangen gedaan te worden. Als je dit wel doet moet je 2 vaardigheden beheersen. Als beide nog niet goed uitgevoerd worden, beperk je dan tot een.