

Samenvatting Trainerscursus 8 december 2022

De cursusavond vormde een inleiding op de komende cursusdagen/avonden waarin we gericht zullen gaan kijken naar het geven van oefeningen/trainingen, de diverse technieken en de skills die je als trainer kunt gebruiken om deze aan te leren. In de inleiding zijn we begonnen met het voorstellen van de nieuwe TC en wedstrijdsecretariaat. Beide zijn te bereiken via de emailadressen op de website.

Technische Commissie: Verzorgt de teamindelingen, zaalindelingen, trainers, wedstrijdindeling (samen met het wedstrijdsecretariaat) en materiaal.

Voorals je te maken krijgt met zaken die meerdere teams betreffen, zoals bijvoorbeeld een speelster die hoger mee wil trainen of die invalt bij andere teams, is het handig de TC in te schakelen. Voor jeugdtrainers is het zaak de TC te betrekken in zaken waar ook ouders bij betrokken zijn. Vooral als het gaat om dingen die potentieel kunnen leiden tot een conflict!

D1 en D2:	Femke de Joode
D3, D4 en D5:	Roosje Teeuwissen
Jeugd meisjes:	Timo de Koning
H1 en H2:	Michiel Koster
H3, H4 en H5:	Martin Grotenhuis
Jeugd jongens:	Jesse Zegeling

Wedstrijdsecretariaat: Deze commissie verzorgt de indeling van de wedstrijden (samen met de TC). Aanvoerders en of trainers kunnen het wedstrijdsecretariaat benaderen voor het verplaatsen van wedstrijden. Ook kun je van deze commissie berichten verwachten in het geval een tegenstander een wedstrijd wil verplaatsen of wanneer de Nevobo een boete heeft opgelegd. Bijvoorbeeld als een speler onreglementair heeft ingevallen.

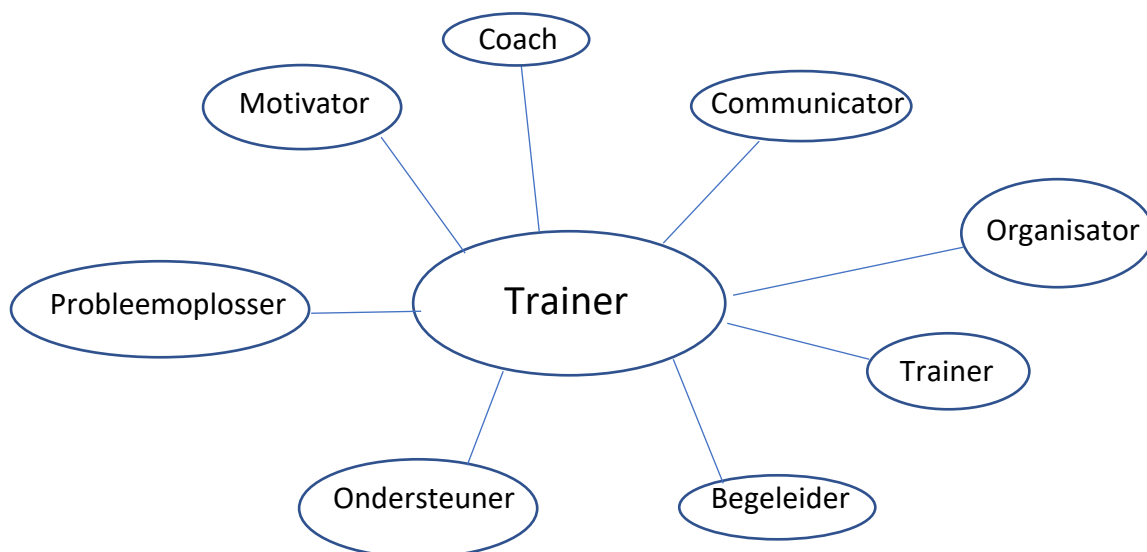
Dames:	Precious Koppenhol
Heren:	Simon Pluijm
Jeugd:	Arthur van de Woestijne

In het begin van de cursusavond hebben we het gehad over het **doel wat je hebt met je team**. Het standpunt van de vereniging is dat het hoofddoel **plezier en ontspanning** zou moeten zijn. Dat kan voor sommige teams betekenen 1x in de week lekker trainen en op vrijdagavond een wedstrijd. Voor anderen betekent het 'trainen totdat je er bij neervalt' en het maximale uit je volleybalcapaciteiten halen. Kijk goed naar welk team je traint en welk ambitieniveau ze hebben. Bij de jeugd staat voorop dat ieder jeugdlid moet spelen en ieder teamlid aandacht verdient!

Een methode om dit met coachen te bereiken is bijhouden wie er welke wedstrijd speelt en over een langere periode zorgen dat er geen teamleden zijn die minder spelen dan de rest (de goede spelers tegen de goede teams en de spelers die nog iets minder ver zijn tegen de makkelijkere teams)

Vervolgens ging het even kort over het **doel van de wedstrijd**: We zijn al snel geneigd deze te willen winnen, vooral supporters zijn daar gek op....maar het is ook mogelijk om de wedstrijd als training te benaderen en deze vooral te gebruiken voor het verbeteren van het teamspel (bijvoorbeeld het verdedigingssysteem). Daarnaast is winnen natuurlijk leuker dan verliezen. Maar wat als je speelt om te winnen, de 6 beste spelers hebben gespeeld en je verliest toch? De helft is dan teleurgesteld omdat ze hebben verloren, de andere helft omdat ze hebben verloren én niet zijn ingewisseld. Welke boodschap geeft dat aan een 15-jarige....

Tot slot hebben we het in de inleiding (best een lange inleiding trouwens..) gehad over de rol van de trainer die meer is dan een bedenker van oefeningen.



Best een veelzijdige taak dus, die, als je goed nadenkt, jij onderbewust ook altijd van jouw trainer verlangt hebt. De rol van trainer moet je dus bijna wel leuk vinden om wil je het gaan doen. Alleen de vergoeding weegt niet tegen al deze taken op!! Bottom line...geef je aan trainer te willen worden dan wordt door ouders, spelers en vereniging van je verwacht deze taken zo goed mogelijk uit te voeren en hulp te vragen als je vast komt te zitten. Op jouw beurt mag je van de vereniging én ouders deze ondersteuning ook voor jou verwachten!

Dan de hoofdmoot van de avond....

We hebben gekeken naar hoe je gestructureerd tot een goede training kunt komen. Er zijn meerdere wegen die naar Rome leiden, we hebben er slechts één besproken...

- 1. Maak een jaarplanning:**
 - Bedenk wat je in een (half) seizoen wilt bereiken.
 - Deel dit in in blokken van bijvoorbeeld een maand.
 - Bepaal per training wat je wilt behandelen.

Een jaarplanning geeft structuur en zorgt ervoor dat alle technieken in evenwicht voorbij komen. Het kost even tijd en moeite een jaarplanning te maken, maar daarna wordt het maken van je dagelijkse training makkelijker; je hoeft alleen nog te bedenken welke oefeningen je gaat doen.

We hebben afgesproken dat je in december een jaarplanning maakt voor jouw trainingsgroep voor de periode januari t/m april. Indien nodig, vraag hulp bij de trainers die dit al vaker hebben gedaan (Esther, Andre, Yoek, Michiel, Arno etc). We kunnen deze bij het volgende cursus-moment en/of op je training bekijken en als je wilt, je helpen deze te optimaliseren.

- 2. Opbouw van een training** (zeker bij de opbouw van een training zijn er meerdere mogelijkheden)

Warming up: Wat is je doel van de warming up? Vrij standaard is een warming up die we ook voor de wedstrijd doen. Je kunt deze aan het begin van het seizoen doen om bij de wedstrijd beter voorbereid te zijn en als team beter voor de dag te komen. Je kunt de warming up ook gebruiken om bewegingsvaardigheden, coördinatie, delen van technieken of mentale ontwikkeling te trainen. Voorbeelden hiervan zijn 'hoepelen'; veel rennen en ondertussen train je ook de uitgangspositie voor onderhands spelen of 'tennisen'; veel rennen, maar ook veel nadenken als je het spel uitbreidt met meerdere ballen (mentale ontwikkeling en coördinatie).

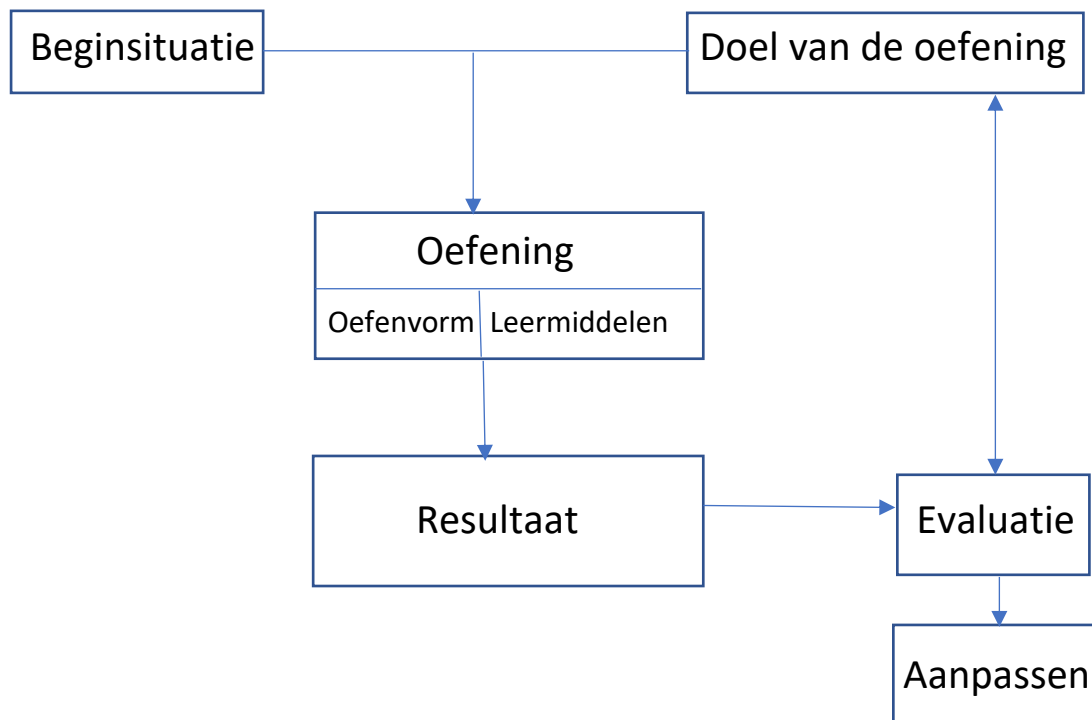
Kern 1: Omdat de spelers hier nog vrij fris zijn behandel je in dit blok een nieuw onderdeel van een techniek of teamspel. Denk er over na hoe je de oefening kan aanpassen aan het verschillende nivo van de spelers die je hebt; hoe maak je de oefening iets moeilijker/makkelijker.

Kern 2: Hier kun je een eerdere techniek herhalen of het geleerde uit kern 1 combineren met bekende technieken.

Kern 3: Meestal alleen geschikt voor trainingen langer dan 2 uur....

Partijvorm/teamspel: Hier kan het geoefende in praktijk worden gebracht. Een leuke afsluiting van de training. Let op... spelers zijn moe en moeten nu veel technieken tegelijk gebruiken. Net als in een wedstrijd kun je nu niet teveel aanwijzingen over techniek geven, de mentale capaciteit is dan vaak niet groot genoeg om iets met deze aanwijzingen te kunnen doen. (enkele aanwijzingen kan natuurlijk wel...)

3. Het maken van een oefening: Hiervoor hebben we een veel gebruikt didactisch model laten zien. (voor de liefhebbers...het didactisch leermodel van van Gelder....jaja)



In eerste instantie lijkt dit model ingewikkeld, maar waarschijnlijk gebruik je dit onderbewust altijd al bij het maken van je training; je weet wat je groep is en wat ze ongeveer kunnen (beginsituatie). Dan bedenk je wat je met ze wil gaan trainen (doel van de oefening). Hiermee bereid je een oefening voor, in twee-tallen of in teamverband (vorm) en bepaal je welke hulpmiddelen je nodig hebt, zoals pillonen of een kast (leermiddelen). Doel nu is om de kwaliteit van onze trainingen te verhogen door dit model bewuster te gebruiken...

Beginsituatie: Uiteraard is het belangrijk je oefening af te stemmen op je groep; wat kunnen ze al wel en wat nog niet? Welke nieuwe techniek zijn ze klaar voor en welke absoluut nog niet? Om de beginsituatie nog iets duidelijker en de ontwikkeling van je trainingsgroep wat gestructureerder te maken, hebben we onderscheid gemaakt in 4 niveau's van trainen. Je kunt geen hoger niveau trainen voordat het lagere niveau is behandeld en goeddeels onder de knie is. Soms is het zeker nodig een stap terug te doen naar een lager niveau! Vaak doen we dit bijvoorbeeld aan het begin van het seizoen als we met het team de afspraken maken (niveau 1 leren trainen)

We hebben de volgende 4 trainingsniveau's, we bespreken deze in de bijlage...

1. **Leren om te trainen**
2. **Trainen om te leren**
3. **Trainen om een wedstrijd te spelen**
4. **Trainen om te winnen**

Doel: Een doel moet aan de ene kant *uitdagend* zijn, aan de andere kant ook *haalbaar*. Is er een gebrek aan uitdaging, dan raken spelers verveelt en zal je zien dat de inzet omlaag gaat. Een te hoog doel is een garantie voor grote teleurstellingen! Pas je doel dus aan aan de groep en maak onderscheid tussen de verschillende spelers.

Oefening: Na het vaststellen van de *beginsituatie* en het *doel* en met behulp van je jaarplanning, kun je nu een oefening maken. Ook op internet zijn veel oefeningen te vinden. Bepaal hoe je makkelijk de oefening aan kunt passen aan de groepsgrootte en het niveau van de individuele spelers. Bedenk vervolgens of je alle benodigde *leermiddelen*, zoals een kast of een ballenbak, wel tot je beschikking hebt.

Resultaat en evaluatie: Na de training bekijk je het resultaat van de oefening en bepaald of nu je doel gehaald is. Zo niet? Hoe ga je je doel dan halen? Moet de weekplanning of zelfs de jaarplanning iets aangepast of heb je in een volgende training nog ruimte voor extra aandacht? Goed idee dus om je planning niet te strak te maken, maar hier en daar ruimte te laten voor extra trainingen en/of herhalingen.

Om eea tastbaar te maken kijken we eens naar de eerste avond van de trainerscursus...

Afgelopen week heb ik bepaald wat ik graag wilde overbrengen (Doel). Ik had wel gedacht dat niet iedereen een teammap zou hebben waarin hij/zij de trainingen en de wedstrijden bij houdt (beginsituatie), dus ik had er een paar gekocht (leermiddelen). Ook besepte ik wel dat iemand nu eenmaal de avond aan elkaar moet praten, maar dat ik ook niet alle wijsheid in pacht heb én dat er meerdere ervaren trainers bij waren. Het plan was de avond interactief te maken in de vorm van een gesprek/discussie (oefenvorm). Tot slot had ik ook nog even een marker gekocht zodat ik wat kon opschrijven op het whitebord (leermiddelen)

Hier rolde de avond uit en om vooruit te komen moet je deze evalueren. Heb ik kunnen overbrengen wat ik wilde? Hmmm...ja redelijk. Maar is het allemaal blijven hangen? Hmmm....Misschien niet helemaal? Hoe los je dat dan op? Nou, deze samenvatting bijvoorbeeld (aanpassen)

Was de avond leuk voor iedereen zodat ze er de volgende keer weer zin in hebben? Deels, maar deels was de avond misschien ook wat langdradig. Hoe komt dat dan? Heb ik de beginsituatie verkeerd ingeschat en was de groep te groot en te verschillend? Dan moeten we de groep de volgende keer opdelen (aanpassen). Misschien waren de behandelde onderwerpen wel wat ik wilde vertellen, maar niet wat de deelnemers verwacht hadden. In dat geval moeten we de volgende keer gezamenlijk beter bepalen wat we willen gaan doen of deze samenvatting vóór de cursus uitdelen, zodat de deelnemers weten wat ze kunnen verwachten en zich kunnen voorbereiden (aanpassen).

En wellicht evalueer ik nu wel te snel en vonden jullie het allemaal geweldig 😊 in welk geval ik de evaluatie te snel heb gedaan.

Tot slot

Om met z'n allen betere trainers te worden, kunnen en moeten we met z'n allen input geven voor het verdere verloop van het trainersprogramma. Deze avond heb ik het voortouw genomen, ook omdat ik als lid van de Technische commissie het verenigingsstandpunt over bepaalde zaken wilde uitdragen. Hoe we deze avond een vervolg geven **'is up to you!'**

Kleinere groepen? Met een team in de zaal erbij? Technieken uitgelegd? Oefenvormen gedemonstreerd? Het kan allemaal en jullie moeten mee bepalen hoe we het gaan doen, dus laat je horen in de trainersapp!

Bijlage...

We gaan kort wat dieper op de trainingsniveau's in....

Leren om te trainen: Hierbij moet je denken aan alle afspraken die je maakt om een groep en een training goed te laten functioneren. Denk aan...Op tijd komen, je materiaal in orde hebben, huiswerk plannen zodat je kunt trainen, op tijd en met goede reden afzeggen, aandacht als de trainer iets uitlegd (niet praten, ballen in de bak), fit zijn en goed voor blessures zorgen.

Altijd geldt:

1. Gezondheid komt voor alles
2. School/werk gaat voor volleybal, maar je moet wel plannen!
3. Volleybal (beetje afhankelijk van de ambitie van de groep).

Trainen om te leren: Heb je als trainer in je eentje een groep van 12 spelers dan is het aantal aanwijzingen dat jij per speler tijdens één training kunt geven vrij beperkt. Als je er dan van uit gaat dat je voor iedere foute beweging, 10 goede bewegingen moet maken om een techniek goed onder de knie te krijgen, kun je begrijpen dat je dat als trainer niet in je eentje redt, daarvoor heb je de hulp van je trainingsgroep nodig. Zij moeten bereid zijn een opdracht goed uit te voeren, ook als het resultaat even wat minder is dan met een bekende, maar foute, techniek. Ook als de trainer even niet kijkt!

“De beste trainer ben je zelf!!” Iedere beweging die je maakt en iedere oefening die je doet ben je als speler zelf bij. Jezelf trainen, met behulp van de aanwijzingen van je trainer, maakt je training veel effectiever!!

Leren om een wedstrijd te spelen: Eigenlijk beginnen we hier vaak te veel te vroeg mee, want ja...zaterdag willen we winnen. Uiteraard moeten we aandacht geven aan het spelen van een wedstrijd zodat de zaterdag ook leuk is, maar voordat je de nádruk legt op het spelen van een wedstrijd, zal de techniek in orde moeten zijn. Echt met dit niveau bezig gaan komt daarom pas na een aantal jaren....

Leren om te winnen: Ben je technisch op niveau? Ken je de systemen? Ben je fit, zowel fysiek als mentaal? Dan kun je gaan trainen om te winnen. Dit niveau is eigenlijk vooral voor de hoge seniorenteam (al zijn zelfs die er ook niet allemaal aan toe), maar kun je ook voor lagere teams gebruiken die technisch één beetje uitgeleerd' zijn óf voor jeugdteams tijdens de NOJK.