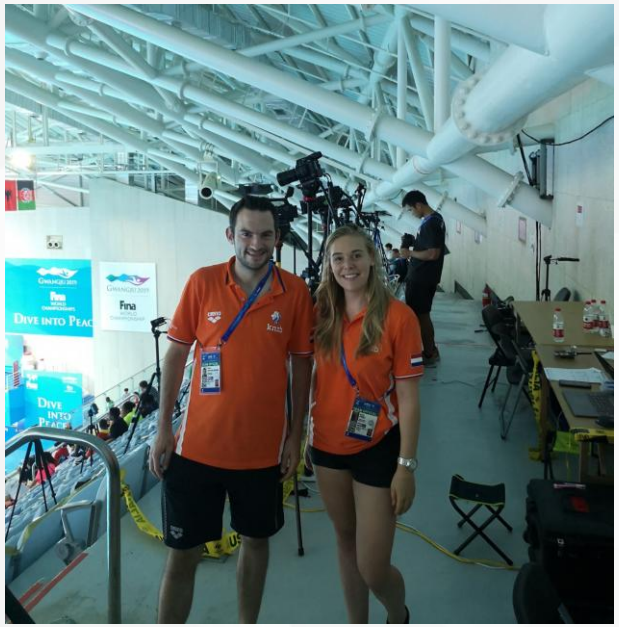


TALENT?!

Ontwikkelen of Ondermijnen

nevobo
Nederlandse Volleybalbond

Aylin Post, PhD | Specialist Talentontwikkeling







nevobo
Nederlandse Volleybalbond

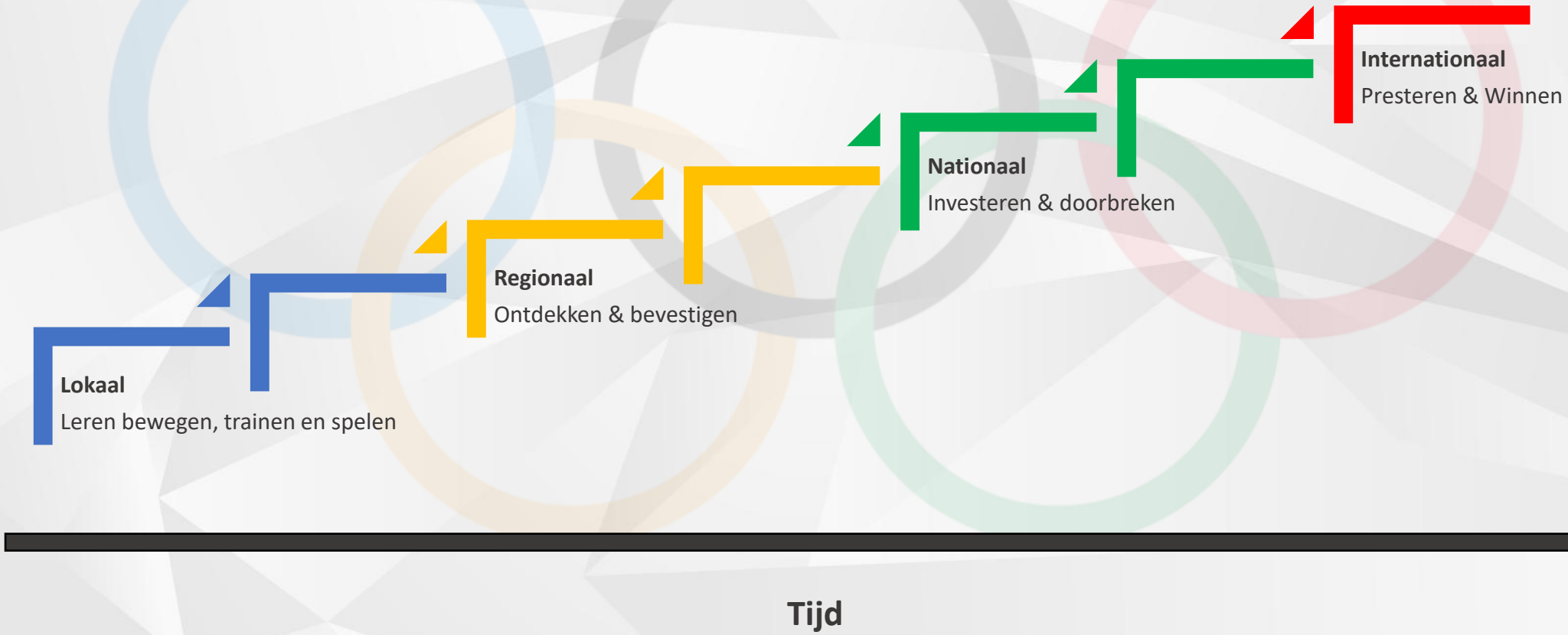


Wat is talent?

- Aangeboren (maar veranderlijke) eigenschappen die de kans op (toekomstig) succes vergroten.

- Een talentvolle speler is iemand die beter presteert dan de meeste van zijn leeftijdsgenoten en de potentie heeft om in de toekomst de top te behalen.

nevobo
Nederlandse Volleybalbond


Lokaal
Leren bewegen, trainen en spelen
Regionaal
Ontdekken & bevestigen
Nationaal
Investeren & doorbreken
Internationaal
Presteren & Winnen
Tijd

Wat kenmerkt een optimale leeromgeving?

Focus op langetermijnontwikkeling

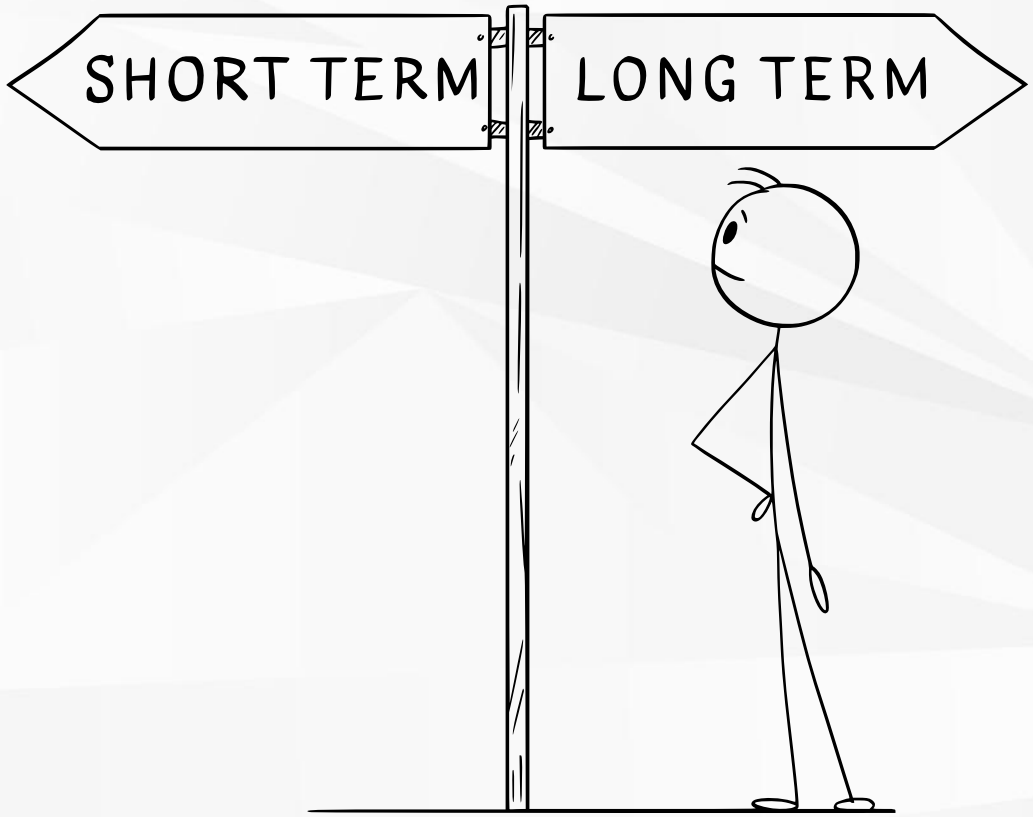
Beter worden is belangrijker dan goed zijn.

Het doel is niet om vroeg te pieken, maar om sporters te ontwikkelen tot volwassen topspelers op het hoogste niveau



LANGETERMIJNAANPAK

- Het ontwikkelen van talentvolle sporters vraagt om tijd, geduld en de durf om direct resultaat uit te stellen.
- Wat helpt om op korte termijn te winnen, kan de ontwikkeling op lange termijn dwarsbomen.
- Talentvolle jeugdspelers zijn geen mini-toppers en hebben een aanpak nodig die past bij hun ontwikkelingsfase



nevobo
Nederlandse Volleybalbond



DUURZAAM SUCCES

5 uitgangspunten

nevobo
Nederlandse Volleybalbond

1 – VERSTERK PLEZIER & MOTIVATIE

Plezier als brandstof en niet als bijproduct

Ondermijnen: Ondergeschikt of vanzelfsprekend
Ontwikkelen: Voorwaarde voor ontwikkeling en presteren

Tips:
1. Geef kleine keuzes
2. Maak ontwikkeling zichtbaar
3. Vier successen samen



nevobo
Nederlandse Volleybalbond

2 – BOUW TRAINING GELEIDELIJK OP

Eerder en meer trainen is niet altijd beter.

Ondermijnen: Te vroeg, te veel, te serieus trainen
Ontwikkelen: Kwaliteit boven kwantiteit & individueel maatwerk

Tips:

1. Train niet meer uren per week dan de leeftijd (14 jaar is max. 14 uur)
2. Kijk naar het individu (groeispurt, trainingsleeftijd, blessures)
3. Laat sporters logboekjes bijhouden, inclusief belasting buiten volleybal



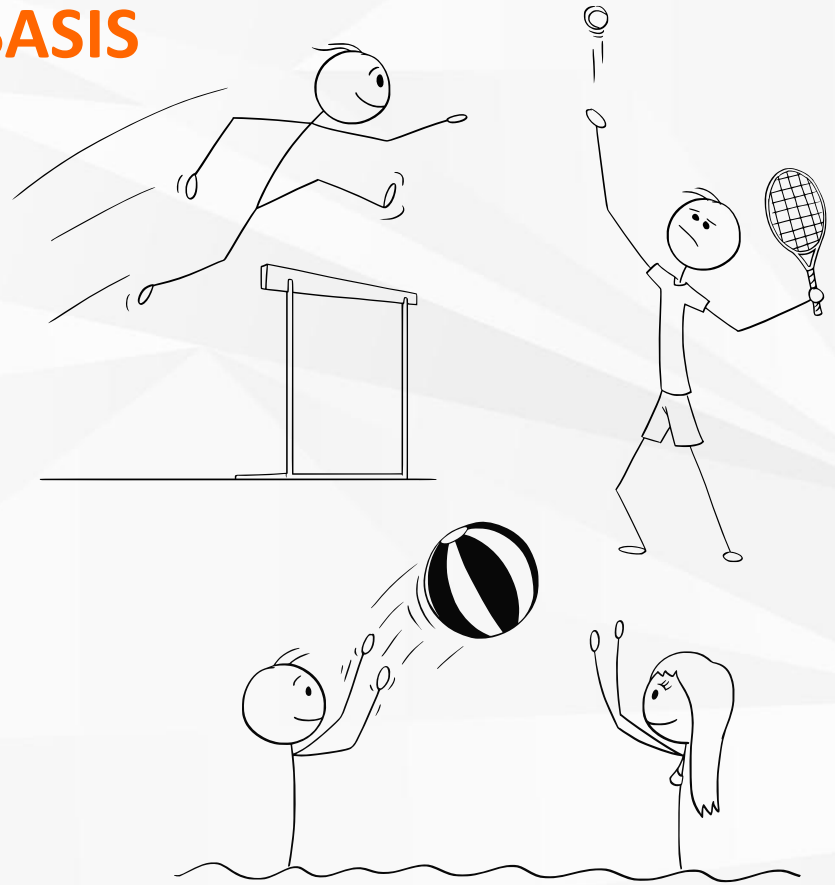
nevobo
Nederlandse Volleybalbond

3 – WERK AAN EEN BREDE MOTORISCHE BASIS

Een goede speler is een goede beweger.

Ondermijnen: Sporters te vroeg laten specialiseren
Ontwikkelen: Sporters veelzijdig opleiden

Tips:
1. Geef ruimte aan andere sporten
2. Laat spelers op elke positie ontwikkelen
3. Train breed motorische vaardigheden in de warming-up



nevobo
Nederlandse Volleybalbond

4 – STIMULEER EIGENAARSCHAP

Betrek sporters in hun eigen ontwikkeling

Ondermijnen: Te veel voorzeggen, opleggen en oplossen
Ontwikkelen: Sporters zelf laten nadenken en verantwoordelijkheid geven

Tips:
1. Zeg eens niks
2. Stel (reflectieve) vragen (hoe vond je het gaan, wat zou je anders doen?)
3. Stel samen doelen (met de sporter en team)



nevobo
Nederlandse Volleybalbond

5 – GEBRUIK WEDSTRIJDEN ALS OEFENTERREIN

Nu winnen zegt heel weinig over later winnen

Ondermijnen: Focus op resultaat, presteren en winnen
Ontwikkelen: Focus op ontwikkeldoelen, opdoen van ervaringen

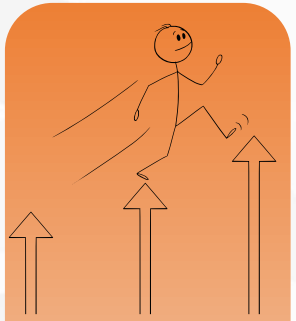
Tips:
1. Experimenteer
2. Geef gelijke kansen
3. Laat sporters fouten maken



nevobo
Nederlandse Volleybalbond

OP BASIS VAN DE BESTE INZICHTEN TOT NU TOE

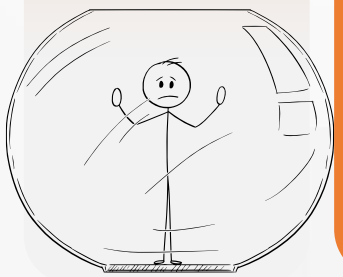
Meesterschap	Domineren	♂ 26+ ♀ 24+	Plezier en motivatie	Specialist	Trainen om te presteren	Volledig eigenaarschap	Wedstrijden spelen om te winnen
Elite	Winnen						
	Presteren	♂ 22+ ♀ 20+					
Talent	Doorbreken	♂ 16-22 ♀ 16-20		Specialisatie naar volleybal en positie	Trainen om beter te worden	Verantwoordelijk-heid nemen	Wedstrijden spelen om te leren presteren
	Investeren						
	Bevestigen	12-16 jaar		Meerdere sporten met volleybal als hoofdsport		Meedenken en begrijpen	Wedstrijden spelen om te ontwikkelen
	Ontdekken						
Fundament	Trainen en spelen	<12 jaar		Meerdere sporten waaronder volleybal	Spelenderwijs leren trainen	Meedoen en volgen	Wedstrijden spelen om te leren
	Beter bewegen						
	Leren bewegen						



nevobo
Nederlandse Volleybalbond

DE WEERBARSTIGE PRAKTIJK

Meesterschap	Domineren	♂ 26+ ♀ 24+	*Prestatiedruk en uitval*	Specialist	Trainen om te presteren	Meedoen en volgen	Wedstrijden spelen om te winnen
Elite	Winnen						
	Presteren	♂ 22+ ♀ 20+					
Talent	Doorbreken	♂ 16-22 ♀ 16-20					
	Investeren						
	Bevestigen	12-16 jaar					
	Ontdekken						
Fundament	Trainen en spelen	<12 jaar					
	Beter bewegen						
	Leren bewegen						



nevobo
Nederlandse Volleybalbond



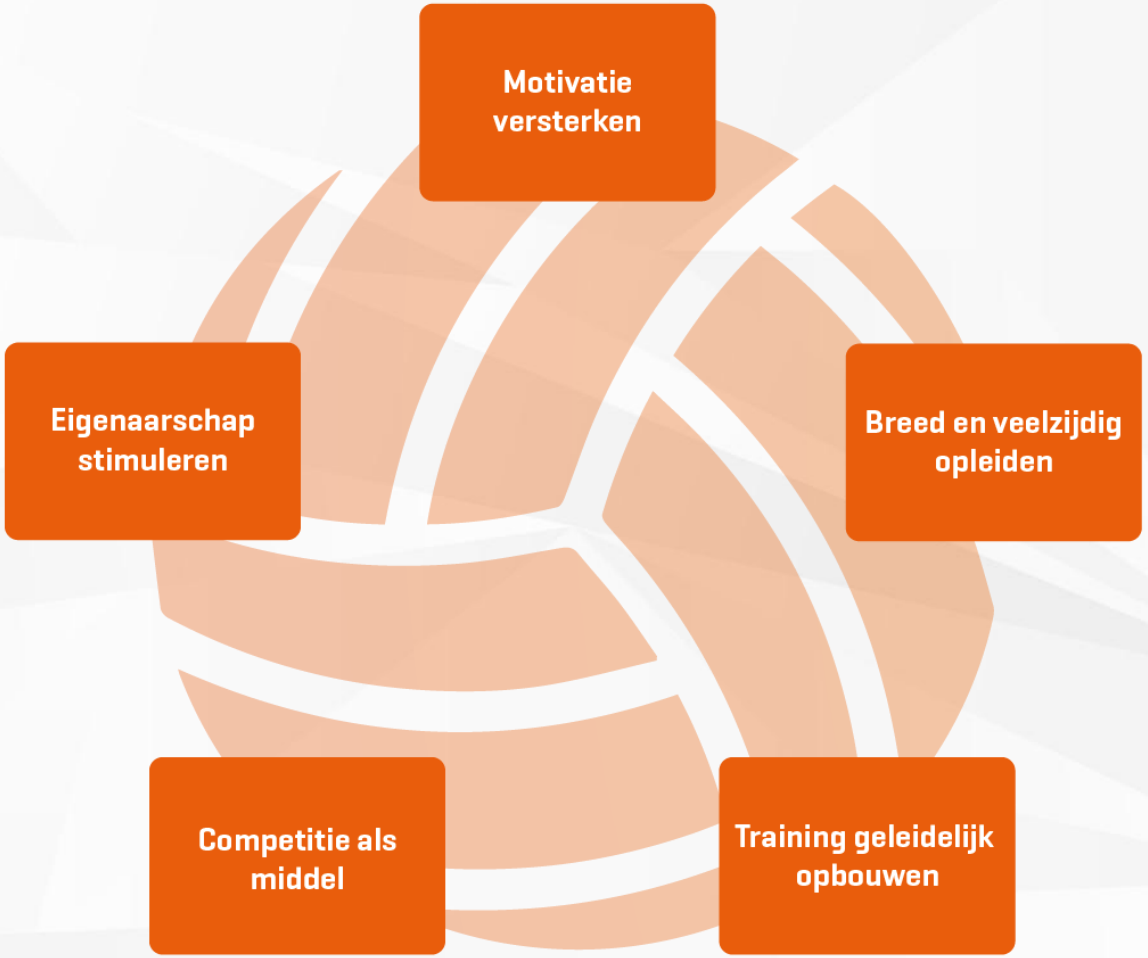
TEGENKRACHT

Hoe blijf jij trouw aan de ontwikkeling van spelers in een wereld die vooral prestaties beloont?

nevobo
Nederlandse Volleybalbond

BRAINSTORM!

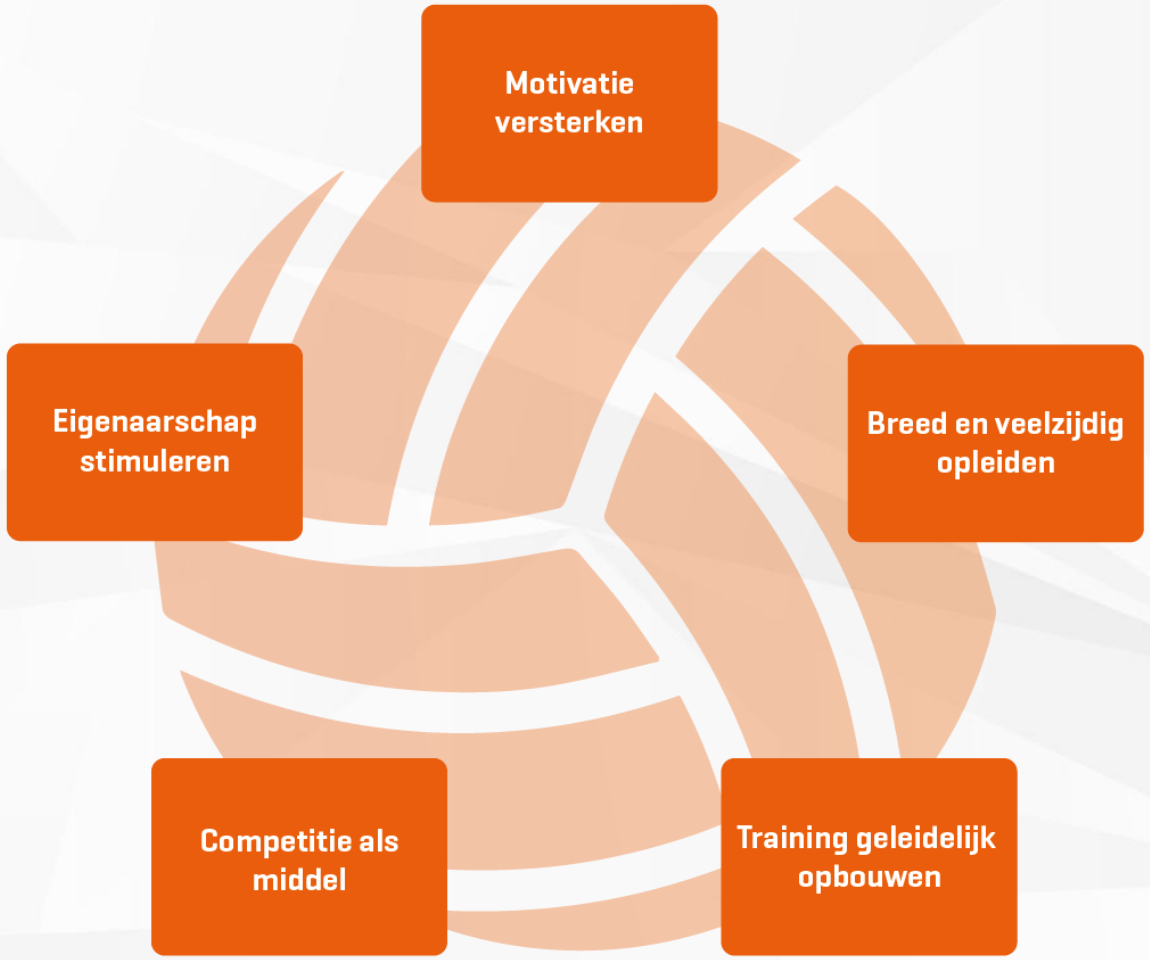
- Wat kan jij als trainer/coach anders of beter doen om bij te dragen aan duurzaam succes?
- Bedenk één actie op ten minste drie bouwstenen.



nevobo
Nederlandse Volleybalbond

BRAINSTORM!

- Wat kan jij als trainer/coach anders of beter doen om bij te dragen aan duurzaam succes?
- Maak een groepje van 4-5 personen.
- Brainstorm verder!
- 1 concreet idee of actie op per post-it
- Laat één iemand de post-it op het grote vel plakken.



nevobo
Nederlandse Volleybalbond



JOUW VALKUIL

- In welke situatie(s) kies je voor nú winnen of scoren, terwijl je beter aan de langetermijnontwikkeling van jouw spelers kan denken?
- Voorbeeld: ik laat mijn sterkste spelers de hele wedstrijd staan om te winnen

nevobo
Nederlandse Volleybalbond



JOUW HOUVAST

- Wat helpt jou om in zo'n situatie tóch de langetermijnontwikkeling van spelers centraal te zetten?

- Een herinnering of symbool,
- Een zin die je kan zeggen
- Een collega of vriend
- Een ritueel
- Een checkvraag

- Voorbeeld: óók binnen de ambitie om te promoveren/niet degraderen blijf ik focussen op de ontwikkeldoelen, gelijke speeltijd en de ruimte om te leren.

nevobo
Nederlandse Volleybalbond

TALENT ~~ONDERMIJNEN~~ ONTWIKKELEN!

Focus op beter worden in plaats van goed zijn!

1. Versterk plezier en motivatie
2. Bouw training geleidelijk op
3. Werk aan een brede motorische basis
4. Stimuleer eigenaarschap
5. Gebruik wedstrijden als oefenterrein



nevobo
Nederlandse Volleybalbond



TALENT?!

aylin.post@nevobo.nl

nevobo
Nederlandse Volleybalbond

TIPS

PLEZIER EN MOTIVATIE VERSTERKEN

1. Geef kleine keuzes
2. Maak ontwikkeling zichtbaar
3. Vier successen samen

4. Als coach structureel aandacht hebben voor mentaal welzijn en prestatiegedrag.
5. Evalueren en stilstaan wat je bereikt hebt.
6. Werken met spelvormen.
7. Spelers punten laten verdienen met oefeningen.
8. Sporters het laatste deel van de training laten bepalen.
9. Regels veranderen zodat iets beter past bij de doelgroep (bijvoorbeeld 1 tegen 1, 2 tegen 2).
10. Persoonlijk gesprek n.a.v. eigen opgave speelsters wat te verbeteren en waaraan te werken.

GEBRUIK WEDSTRIJDEN ALS OEFENTERREIN

1. Experimenteer
2. Geef gelijke kansen
3. Laat sporters fouten maken

4. Een competitief spel inzetten als oefening om resultaat en effect te ervaren en te bespreken.
5. Als team afspreken om bijvoorbeeld allemaal bovenhands te serveren in de wedstrijd, of dit ten minste een x-aantal keer per set te proberen.
6. Oefeningen laten doen om als team te winnen en niet als individu.

TIPS

BOUW TRAINING GELEIDELIJK OP

1. Train niet meer uren per week dan de leeftijd (14 jaar is max. 14 uur)
2. Kijk naar het individu (groeispurt, trainingsleeftijd, blessures)
3. Laat sporters logboekjes bijhouden, inclusief belasting buiten volleybal

4. Sporters die extra gaan trainen, eerst extra kracht laten opbouwen (krachttraining) op individueel niveau.
5. De belasting bij teamtrainingen bewust wat hoger leggen en bij technische trainingen wat lager.

WERK AAN EEN BREED MOTORISCHE BASIS

1. Geef ruimte aan andere sporten
2. Laat spelers op elke positie ontwikkelen
3. Train breed motorische vaardigheden in de warming-up

4. Op bezoek bij de turnclub.
5. Andere sporten in de warming up gebruiken zoals korfbal, atletiek, voetbal.
6. Spelers buiten comfort zone brengen, dwingen om techniek te verbeteren.
7. Athletic skills model (AMS) toepassen in de warming-up.

TIPS

EIGENAARSCHAP STIMULEREN

1. Zeg eens niks
2. Stel (reflectieve) vragen (hoe vond je het gaan, wat zou je anders doen?)
3. Stel samen doelen (met de sporter en team)

4. Spelers zelf een oefening laten bedenken.
5. Verantwoordelijkheid geven over bijvoorbeeld de teamtas.
6. Voor en na de wedstrijd aan laten geven wat ze vonden, en wat goed ging en wat beter kon.
7. Jong/vroeg beginnen met eigenaarschap stimuleren.
8. Kwetsbaar durven opstellen als trainer/coach en ook de mentor-rol op je nemen.
9. Mentale training bewust in de fysieke/technische/tactische training verwerken (zoals prestatiegedrag, en zelfregulatie).
10. Spelers persoonlijke doelen / focuspunten laten stellen over wat ze willen leren en verbeteren, en daar de trainingsinhoud (deels) op afstemmen.



TIPS HOUVAST

- Post it met Progressie > Prestatie
- Iedere speler krijgt ontwikkelkansen, niet alleen de sterksten van nu
- Vanuit de focus op ontwikkeling volgt een waardevol resultaat
- In elke wedstrijd krijgt iedere speler minimaal één set, ongeacht de stand.
- Checkvraag: Helpt dit teamresultaat écht mijn speler over 2 jaar?

nevobo
Nederlandse Volleybalbond