V&A Tips

Plezier versterken? Tips?

1. Samen een yell bedenken
2. Veel lol hebben met elkaar
3. Jeugdspelers de ruimte geven om ook hun eigen invulling te geven. Laat ze ook maar een keer uitrazen vooral voor jongens. Erg kort houden kan tegen je werken
4. Ik geef ze regelmatig een collectieve, met effort haalbare, challenge. Daarnaast laat ik af en toe 1 van de kinderen een oefening bedenken voor de daaropvolgende training. Die oefening - hoe gek deze ook is - wordt altijd met heel veel plezier uitgevoerd.
5. Wij hebben voor de mini's diploma's die ze kunnen verdienen. Bijvoorbeeld voor serveren.
6. Ik gebruik kleine wedstrijdjes tijdens de training zodat de teampjes elkaar motiveren, bij ABC en VS.
7. spelletjes tussen oefeningen door
8. competitie element / win ervaring
9. mascotte meenemen naar wedstrijden!
10. Lachen met elkaar over een rare of gekke bal

Tips belasting opbouwen?

1. Niet alleen één spiergroep belasten.
2. Altijd vragen of mensen spierpijn hadden na de vorige training.
3. Eerst jeugd meer laten trainen en daarna pas intensiveren
4. mocht je meedere trainings momenten hebben doe verschillende aspecten bijvoorbeeld 1 technische training en 1 tactische training
5. Met meerdere trainingen per week het springen verminderen. Ik voeg dan veel oefeningen uit stand toe in de training. (rallypassen, servicepassen, setten, wedstrijden uit stand). Zeker midden in het seizoen. Aan het begin start ik hier ook vaak mee om op te bouwen naar meer belasting
6. Verminderen van sprong en explosiviteit bij jeugd in de groei en dan juist de technieken, coördinatie en mobiliteit vergroten
7. Literatuur van Tim Gabbett is hier interessant voor: chronisch vs acute load. Door goed bij te houden kan de belasting geleidelijk en verantwoord opgebouwd worden

Tips voor breed motorisch opleiden?

1. Zoals je al aangaf Aylin, de warming-up gebruiken voor spelletjesvarianten met invloeden uit andere sporten. Maak het leuk, gebruik attributen zoals bekers/stoelen/verschillende soorten ballen. Spelen met handen en voeten etc

2. Betrek ook andere sporten voor een klein deel in je trainingen zoals een portje korfbal of paaltjesvoetbal of gebruik maken van een tennisbal. Dit zijn wat andere bewegingen dan binnen het volleybal.
3. Zorg voor oefeningen die de basisvormen van bewegen in zich hebben? Volleybal is meer dan alleen springen en duiken, ook de motoriek van klimmen leren kinderen van bijvoorbeeld
4. Ik raad het Athletic Skills Model (ASM) ook aan om eens naar te kijken. Zij gaan nog dieper in op het breed motorisch bewegen

Tips voor eigenaarschap?

1. Vergeet ook de spelers/speelsters die op de achtergrond blijven erbij te betrekken. Die hebben vaak ook goede input maar raken ondergesneeuwd.
2. Kijk naar het proces en niet alleen naar het product, hier leren zij van
3. Waarom doe je de dingen die je doet? Vertaalt naar de volleybal; waarom moet je je hand om de bal hebben bij de aanval? Etc.

Tips voor wedstrijden als oefenterrein?

1. ik zeg altijd als ik training geef 'train zoals je een wedstrijd speelt en speel een wedstrijd zoals je traint'
2. je kan een speler (niet teveel tegelijk) op een nieuwe positie proberen. je kan spelers een opdracht meegeven, zoals doe minstens 3 3m aanvallen in de wedstrijd (zeker als ze dat niet zo goed durven).
3. Laat een sporter 1-2 doelen bepalen voor een wedstrijd. Waar ga je aan werken en waar wil je tips voor hebben?
4. Vertrouwen geven. Geef altijd aan waarom je wisselt. Geef een 2e kans in een wedstrijd als het de 1e keer echt niet ging.
5. Complimenteer goede handelingen binnen een beweging, ook al gaat de bal fout (proces)
6. Vertrouwen en ruimte geven om zelf/met het team een oplossing te vinden ipv direct oplossingen aan te geven

Valkuil?

1. Kinderen raken ook gemotiveerd als ze winnen. Dus als het leuk moet zijn, dan is winnen in hun beleving wel degelijk een heel belangrijk aspect daarvan
2. Misschien niet vanuit onszelf; maar het deelnemen aan het NOJK past hier ook bij
3. Wat ik lastig vind is dat het team vraagt om de beste opstelling: "nee, die mag er echt niet uit deze wedstrijd".
4. Druk van buitenaf buivoorbeeld het verwachtingspatroon van ouders.
5. Set willen winnen omdat je ook dat plezier wilt geven aan je team.

6. Een hoger niveau willen bereiken met de jeugd. Kampioen worden en daardoor door te stromen naar een betere klassen. Dit met het idee om dan ook meer ervaring op te doen en hiervan te leren
7. Een kleinere vereniging met teveel niveauverschil, wanneer blijft het voor iedereen leuk?
8. Bijvoorbeeld mijn beste speler bij de c's de bal er in 1x overheen laten spelen ipv 3 keer over te spelen, omdat er dan meer momenten zijn dat het toch fout kan gaan. Terwijl ik op lange termijn natuurlijk wil dat ze altijd 3x gaan spelen.
9. Volleybal is een teamsport, dus niet alleen focus op technische talentontwikkeling, mar vooral ook over de rol die een speler kan spelen naar de andere spelers in het veld

Houvast?

1. Winnen is leuk maar je leert minder.
2. Mantra: het proces is altijd belangrijker dan het resultaat. Ook benoemen naar de spelers in trainingen etc
3. Alleen ga je sneller, maar samen kom je verder!
4. Houvast zijn de wedstrijden die tóch zijn gewonnen, waar het team wilde verzetten vanwege een ontbrekende speler. Dat kon toch ook?
5. Plezier dat terugkomt van de speelsters is het mooiste wat er is!!