

Webinar:

Beachvolleybaltraining geven!

Start om 10.00 uur

- Deze webinar wordt opgenomen en achteraf gepubliceerd op www.nevobo.nl
- Zet achter je naam de naam van jouw organisatie / vereniging (klik op puntjes rechtsboven - klik op rename).
- Zet je microfoon uit als je niet aan het woord bent.
- Via de chatfunctie kun je een vraag stellen.

Gastprekers webinar

- | | | |
|------------------------|---------------------------------|--------|
| • Ruud Schuurmans | gespreksleider | Nevobo |
| • Guus Klein Lankhorst | Projectleider Jeugdvolleybal | Nevobo |
| • Pim Scherpenzeel | Ondernemer / Volleybal opleider | |

Even voorstellen

Pim Scherpenzeel

ALO Groningen
Bewegingswetenschappen

Docent ALO-Pabo Hanze
Nevobo Jeugdvolleybal



Guus Klein Lankhorst
58



BVT 3
VT 4

Bondstrainer RTC
Trainer BVCG

Praktijk, didactiek

'n trainingsformat (volleybalvolgorde):

W.U. met bal

V1: service-pass

Setting

V2: aanval

Verdediging

A: Spel met opdracht

Herhaling met variatie.



Vertel je doelen

Dat is niet hetzelfde als zeggen wat je gaat doen!!

Bv. Aan het einde van de training weet iedereen 3 technische
aanwijzingen voor de smash

En evalueer ze aan het einde.

Plaat, Praat je, Daad

Geef een duidelijk voorbeeld!
Praat heel weinig,
Zet de spelers zo snel mogelijk in actie.

Loopt 't, Lukt 't, Leeft 't?

Na PPD:

- Check veiligheid (bv. glas in het zand)
 - Check organisatie (loopt 't)
- Check leerresultaat (groepsaanwijzing)
- Geef iedereen leerhulp (individuele aanwijzing)
 - Hoe kan je het plezier nog vergroten?
(acroniem: VOKIP).





Organisatie



Veel balcontacten

Geen lange rijen

Meerdere ballen (complex)

4 x doorwisselen (li-re en beide kanten van het net) i.v.m. zon en wind

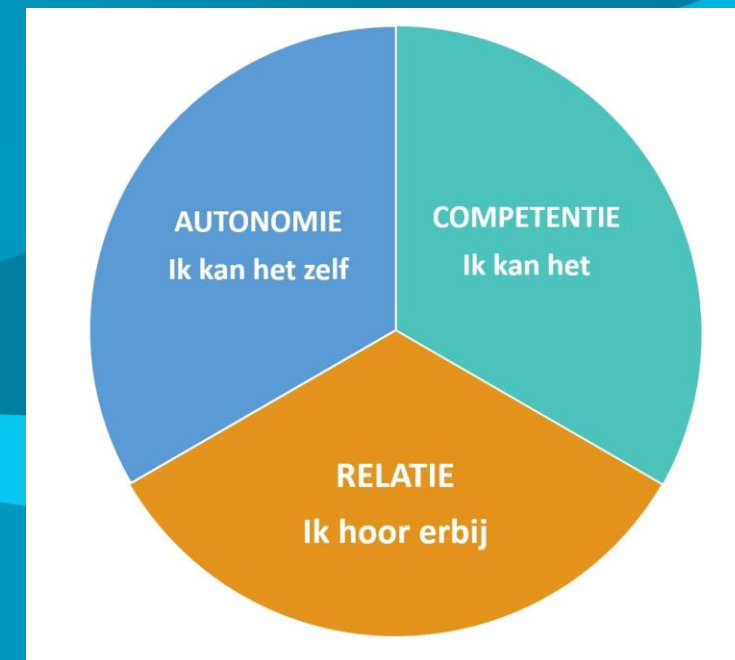
Zusatzaufgabe (fysiek)

Werk veel met punten!



Niet blij in de rij!

Intrinsieke motivatie, CAR



Competentie, geef aan waar zijn/haar kwaliteiten liggen

Autonomie, geef keuzemogelijkheden

Relatie, geef aandacht, niet alleen als sporter maar als mens.

Evaluatie, zijn de doelstellingen behaald? (LoLuLe)

Hoe vermoeiend vond je de training?

Wat heb je geleerd? (is het doel behaald?)

Wat vond je leuk?



Inhoud

Motorisch leren

Efficiënter leren bij jeugdbeachvolleybal

Expliciet en impliciet leren.

Bron: Prof. Dr. Peter Beek
Bewegingswetenschappen
Amsterdam

Expliciet leren

Gaat uit van een ideale bewegingstechniek, vooral op korte termijn succes.

Interne focus gericht op bewuste techniek aanwijzingen voor de uitvoering van bewegingen van je lichaam.

Bijvoorbeeld: "strek je armen" (bij de pass) of "buig je pols" (bij de smash).

Impliciet leren

De ideale techniek bestaat niet.

Hierbij doe je kennis op m.b.t. zaken die we kennen zonder het te beseffen en daardoor ook niet kunnen verwoorden, dus onbewust. Het gaat om het oplossen van bewegingsproblemen. Leereffect op lange termijn, beter bestand tegen prestatiedruk.

expliciet leren

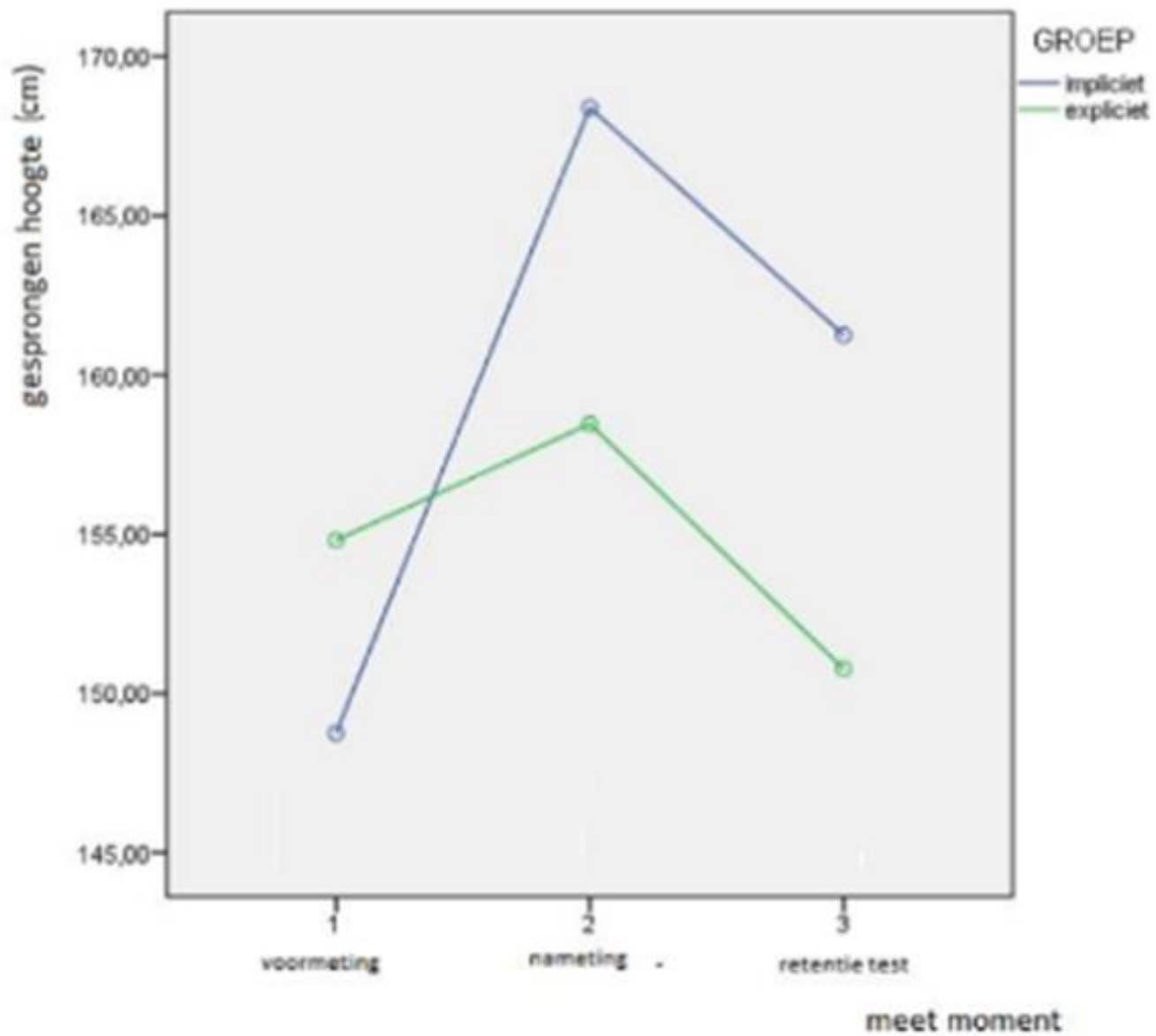
- leren door bewust te worden 'wat en hoe het moet'
 - expliciete kennis
 - **werkgeheugen**
 - van bewuste naar automatische controle

impliciet leren

- onbewust leren, door te doen
 - impliciete kennis
 - werkgeheugen omzeilen
 - geen bewuste controle, meteen automatisch

Voordelen impliciet leren

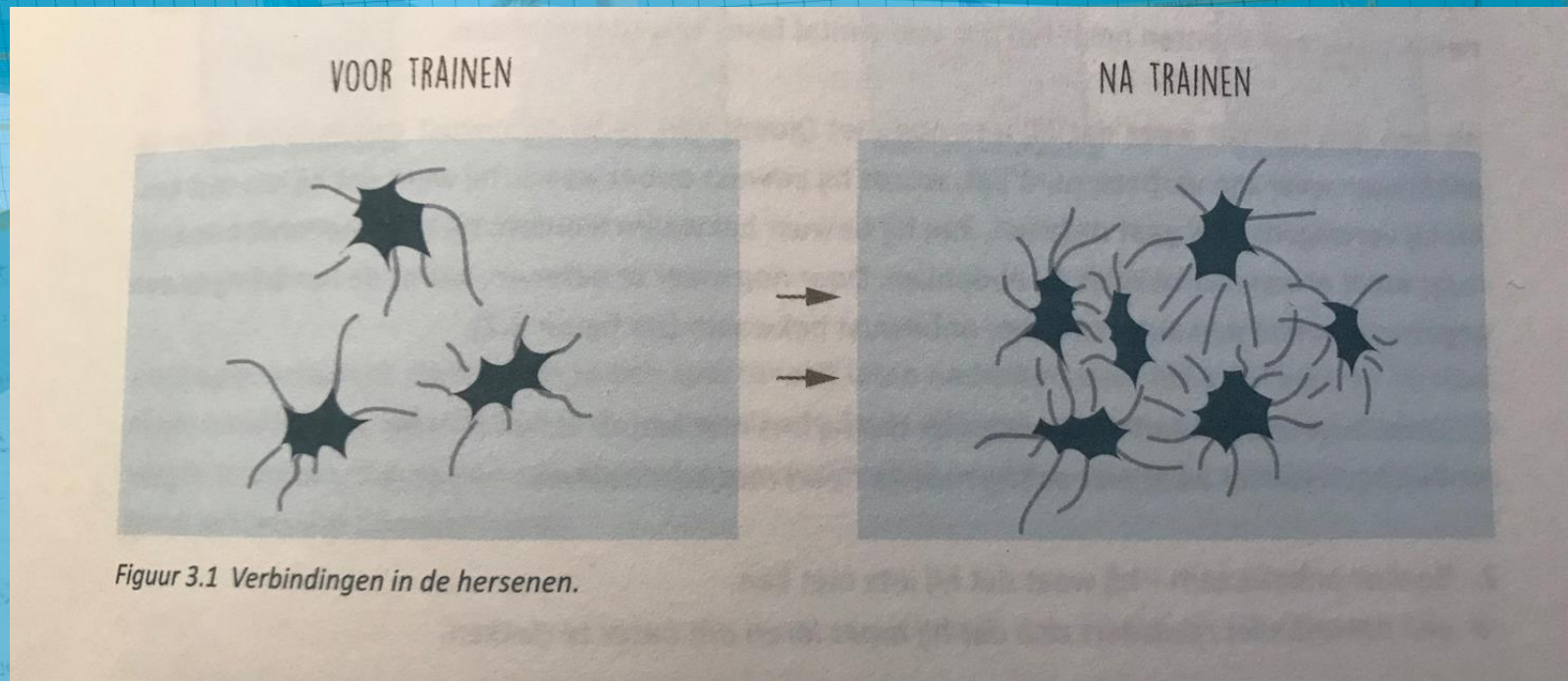
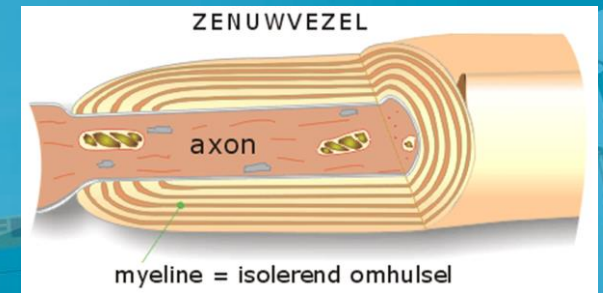
1. Er wordt een minder groot beroep gedaan op cognitie
2. Leerresultaat is op langere termijn groter
3. Er is ruimte over voor een dubbeltaak (bv. tactiek)
4. Onder druk/ stress wordt er beter gepresteerd.



Figuur 4. Grafiek van de gemiddelde gesprongen afstand per groep, op drie meet momenten.



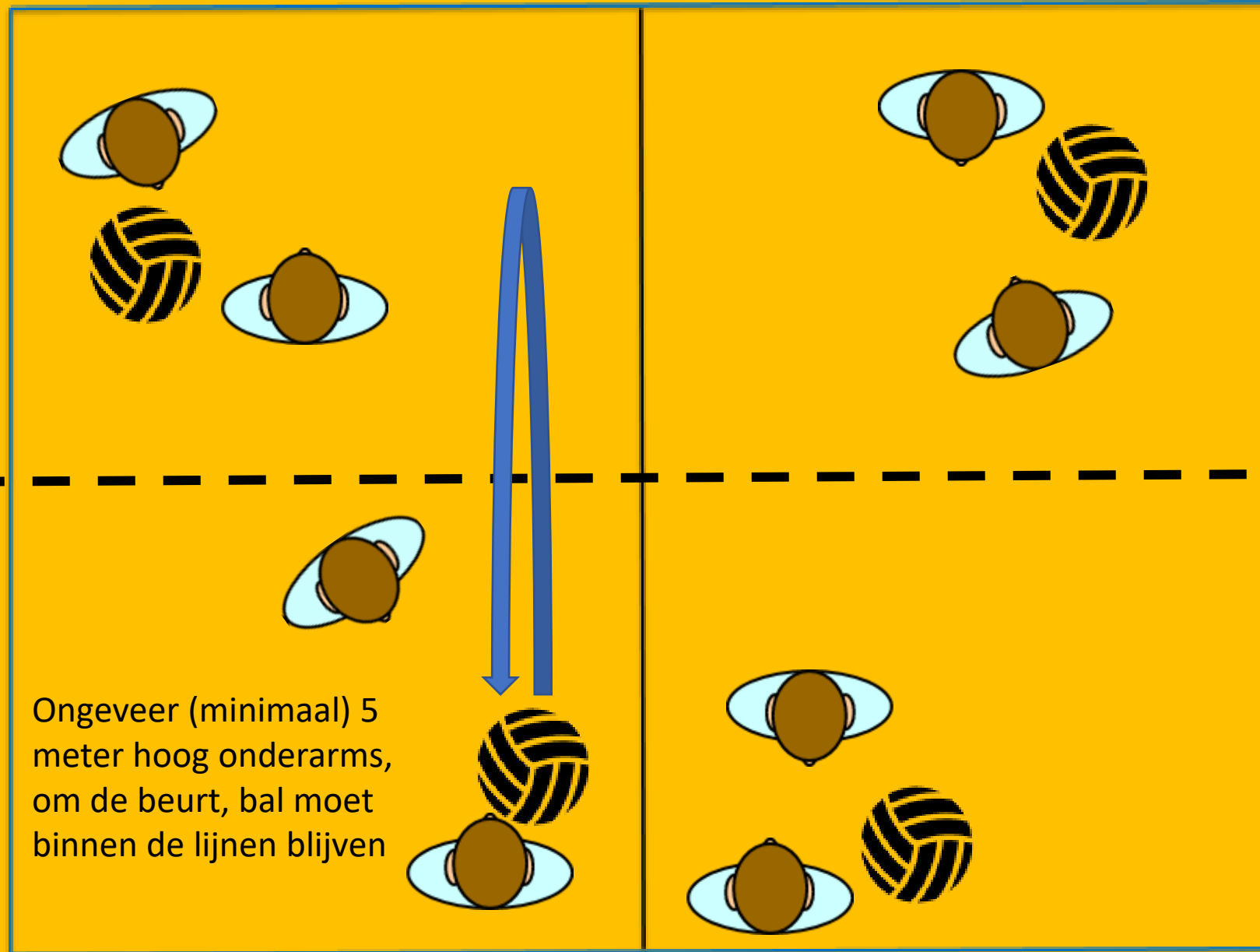
Neurologie



Figuur 3.1 Verbindingen in de hersenen.

Training: meer en dikkere (myeline) verbindingen (axonen) = sneller

Warming up





Impliciet leren

1. Leren met externe focus
2. Analogie leren
3. Foutloos leren
4. Differentieel leren
5. Dwangstelling (bewegingsgestuurd leren).

Externe focus

Aanwijzingen geven die gericht zijn op het effect van de beweging in de omgeving, leidt tot een beter leerresultaat

Voorbeelden:

Serveer door de hoepel/ door de brievenbus/ naast de mat/ land over de lijn

Richt op de stoel, badhanddoek

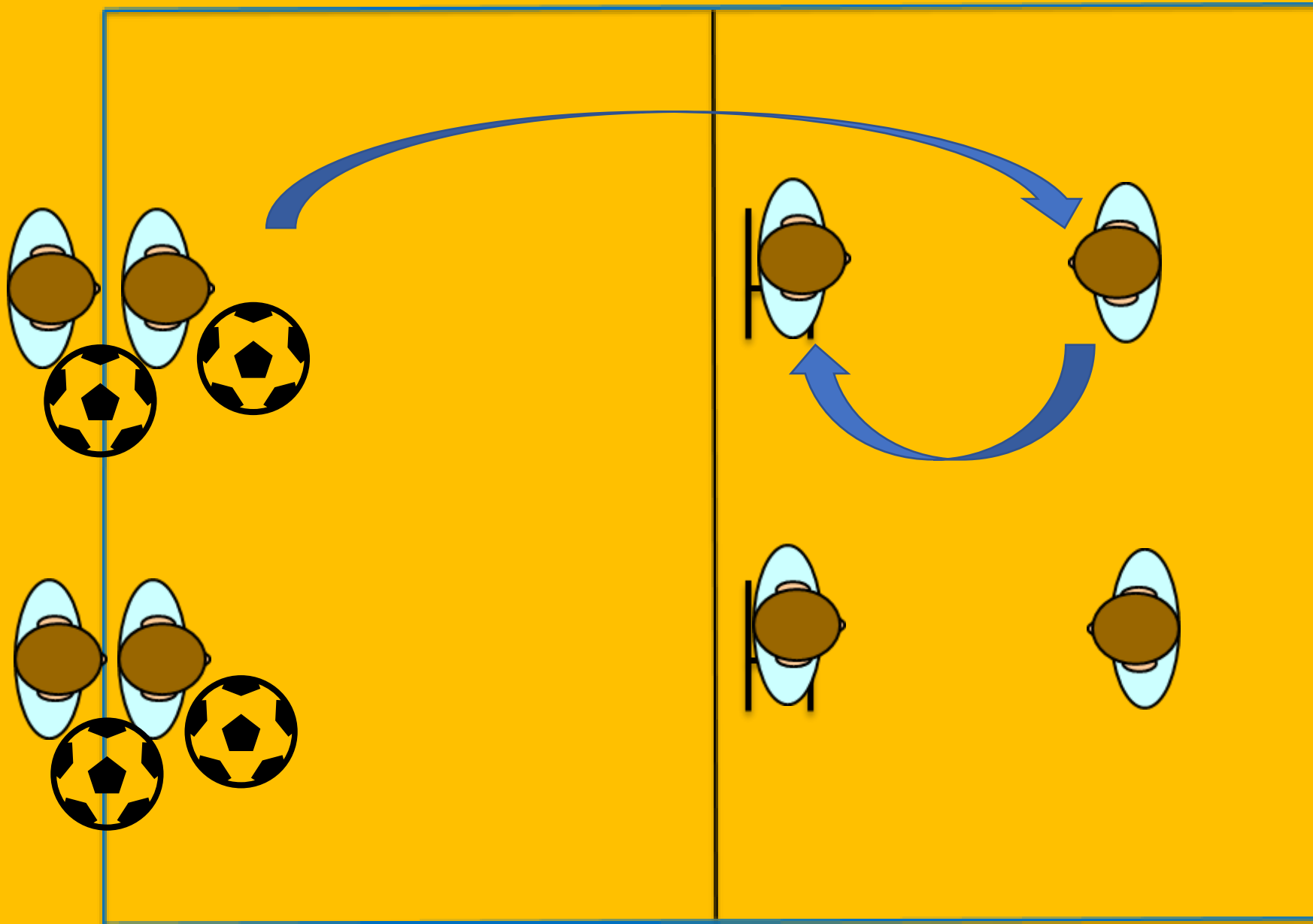
Set de bal in de korf

Smash de bal in het doel

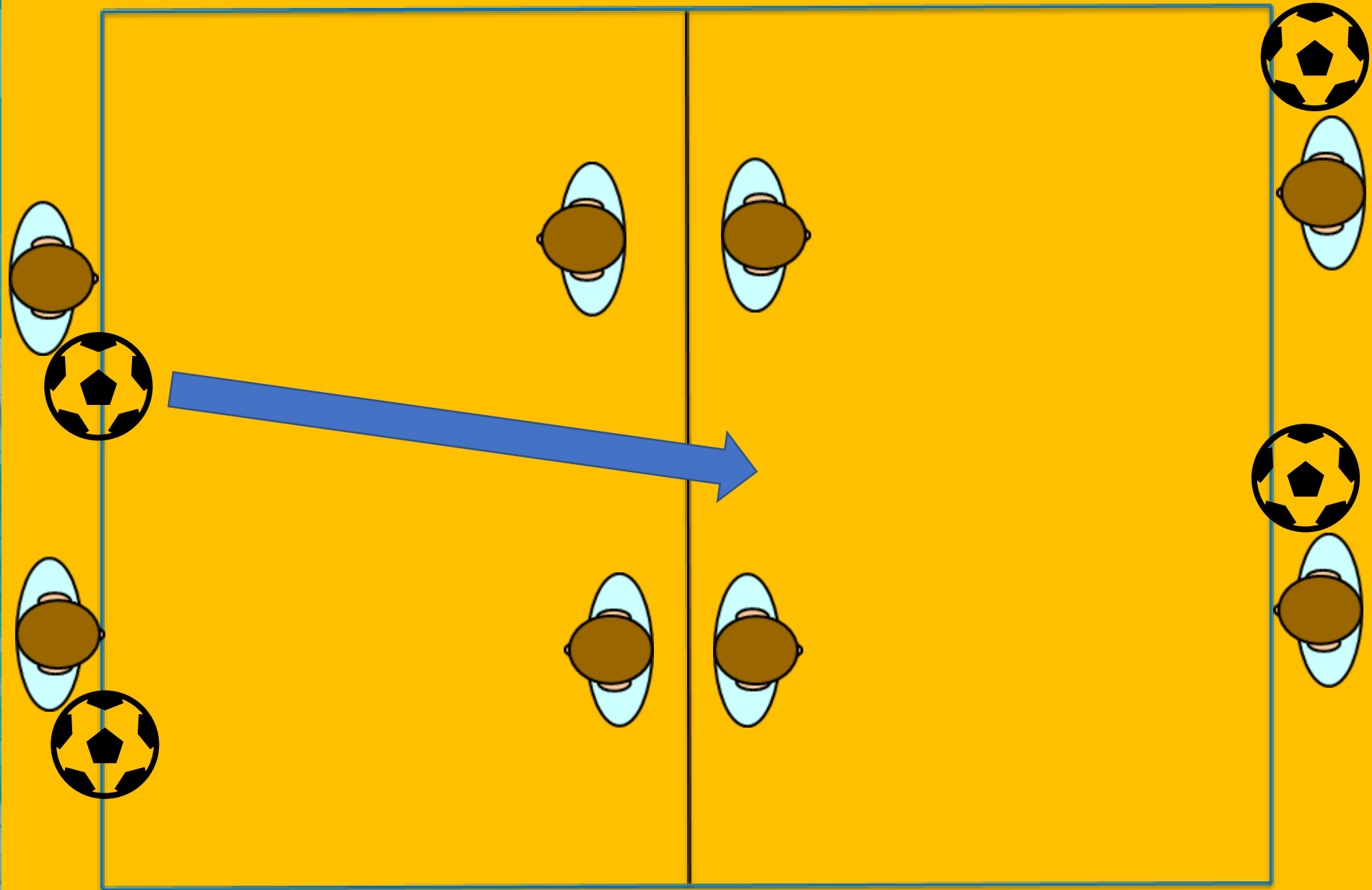
Gebruik zand (kuilen, tekenen).



Externe focus, pass gericht op de man op de stoel



Externe focus, Keepersspel



Doel



Analogie



Leren met een beeldspraak of metafoor.

Voorbeelden:

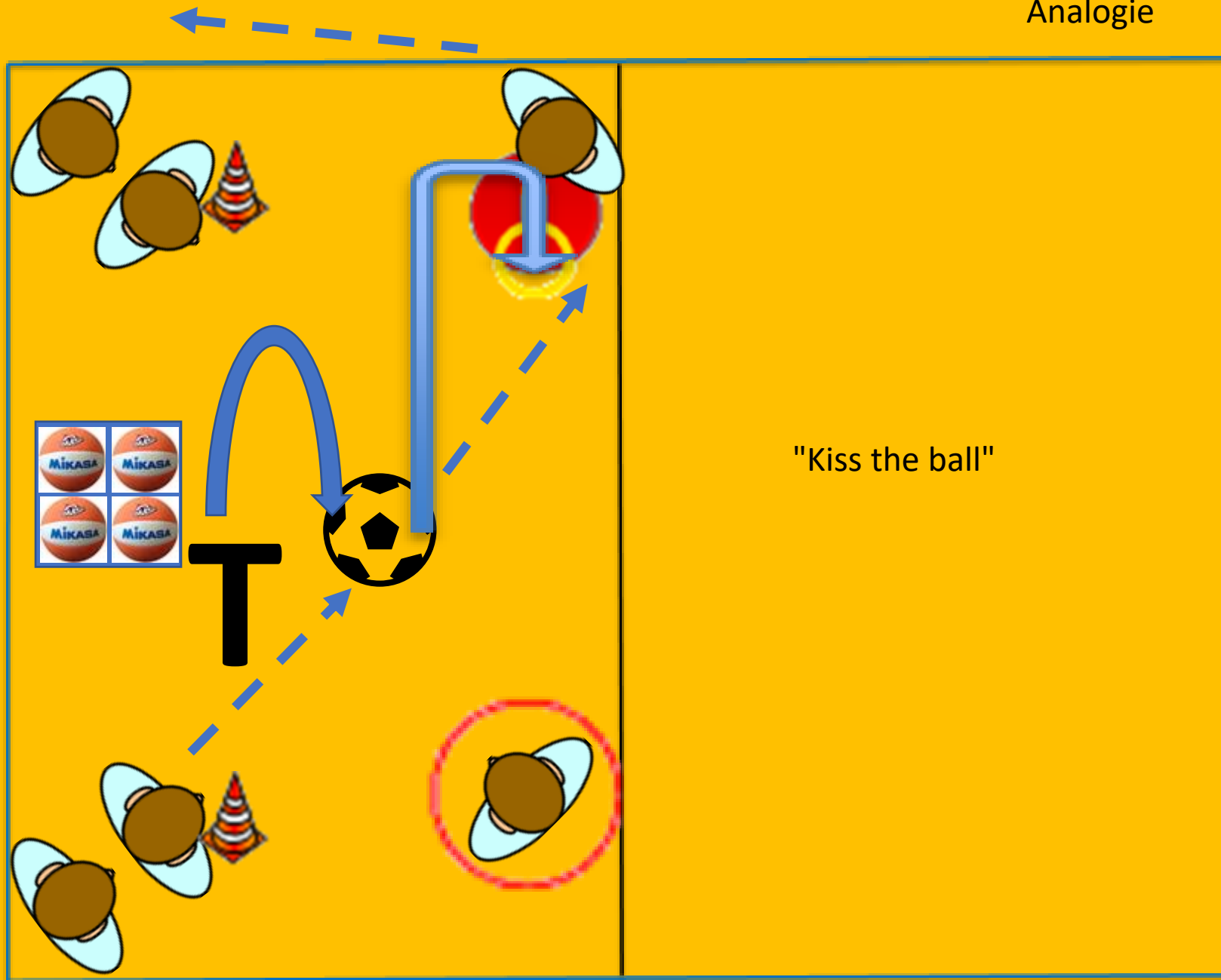
Maak een pijl en boog beweging, high 5 (service)

- Houd je armen als een plank (pass)

- "Kiss the ball", kommetje (set)

Doe een zwanenhals na/ "schommeltje" (smash).





"Kiss the ball"



Foutloos



Beweging wordt (bijna) altijd goed/ foutloos uitgevoerd

Oefeningen aangepast van makkelijk naar moeilijk

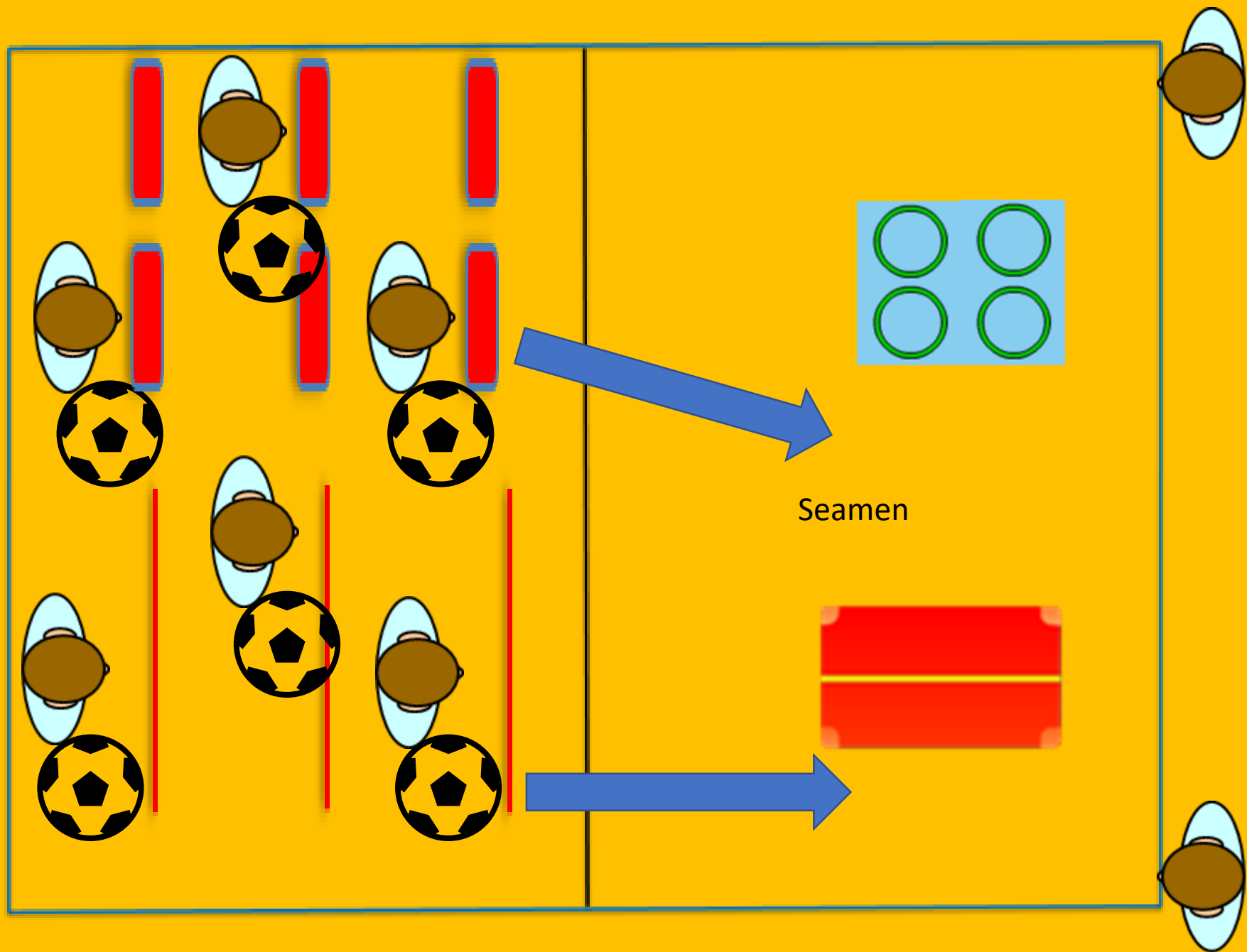
Sporter zal geen/ weinig fouten maken

Sporters hebben hoge succeservaringen

Voorbeelden service:

Van laag net naar hoger net

Afstand t.o.v. het net langzaam vergroten.





Differentieel



Leren d.m.v. veel variatie in leersituaties aan te brengen
Variëren levert meer resultaat op dan een ideale
techniek kopiëren



Hoe groter de variatie hoe sterker het leerproces

Voorbeelden:

passplank, eggball, zware settersbal, trampoline jump
set, MT-smash, Bossaball, pass vanuit lig, 3-3, etc.



Onderzoek in 2007
6 weken klassiek
6 weken differentieel
420 stoten
12,12 m -> 14,58
Zilver

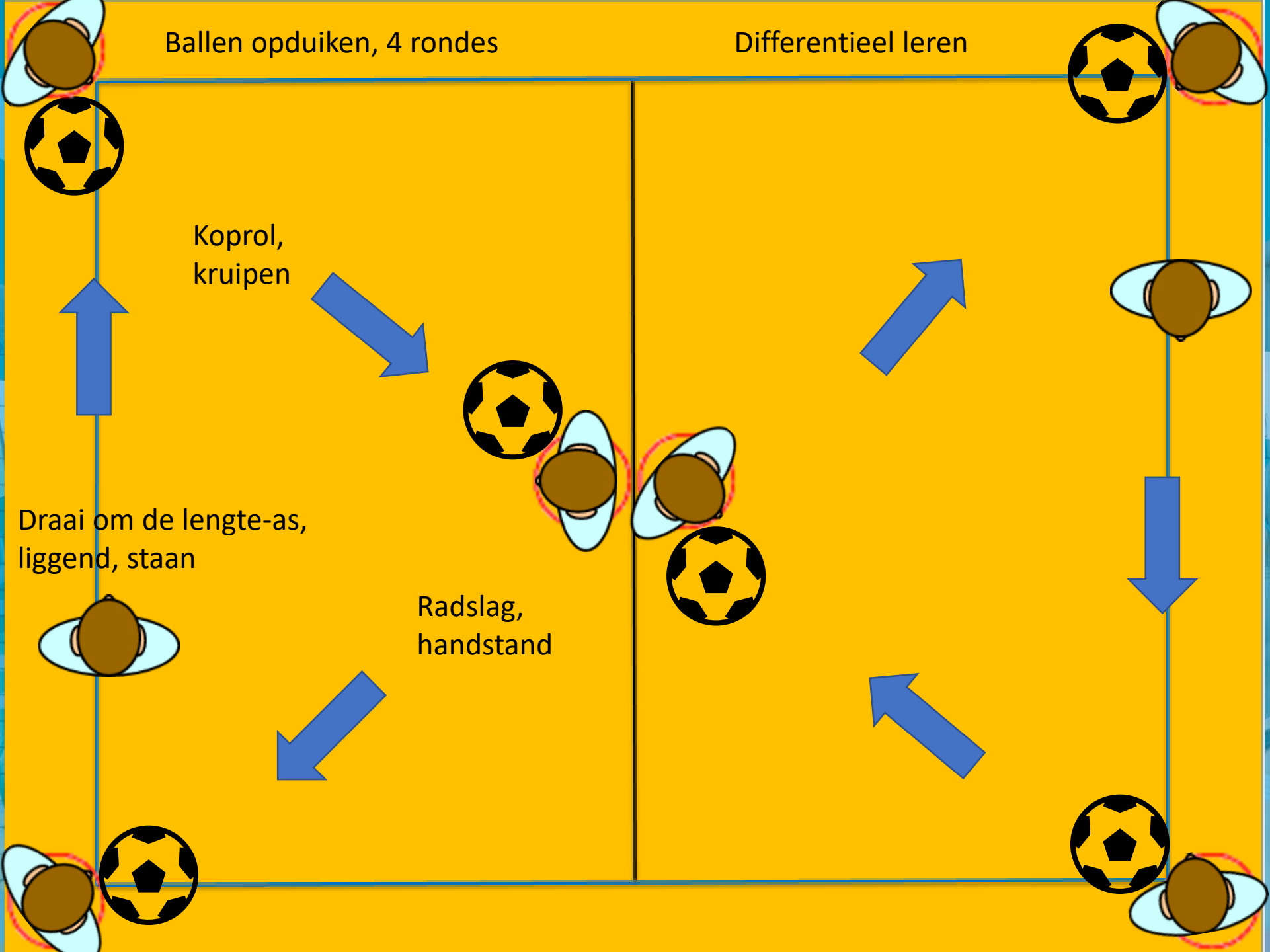


[Differenzielles Training](#)
[Kugelstossen - Peter](#)
[Valentiner - YouTube](#)

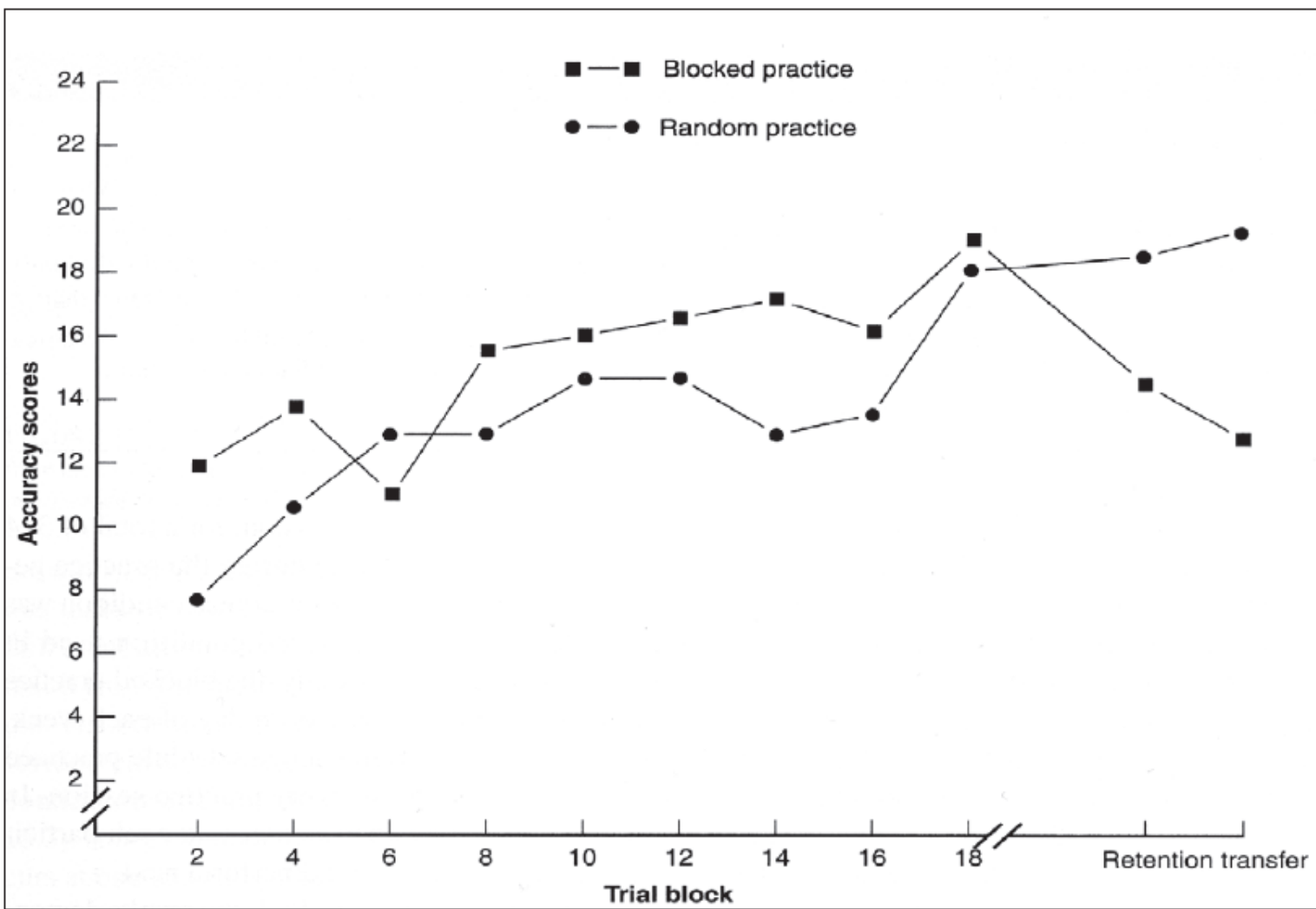
Prof. Dr. Schöllhorn

Ballen opduiken, 4 rondes

Differentieel leren

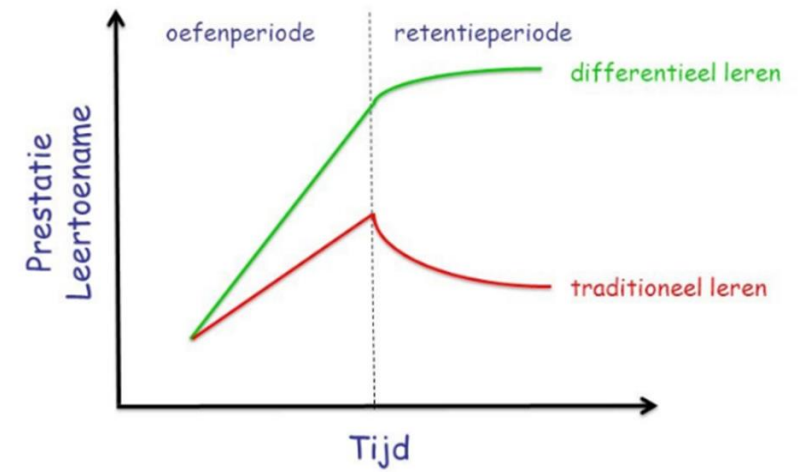


Week	1		2		3		4	
Sessie	1	2	3	4	5	6	7	8
Geblokt	Service	Service	Set-up	Set-up	Smash	Smash	Blok	Blok
Serieel								
Random	24 x 5 min. oefenen in willekeurige volgorde; alle vaardigheden zes keer		24 x 5 min. oefenen in willekeurige volgorde; alle vaardigheden zes keer		24 x 5 min. oefenen in willekeurige volgorde; alle vaardigheden zes keer		24 x 5 min. oefenen in willekeurige volgorde; alle vaardigheden zes keer	





Leerverloop





Dwangstelling

Sturend leren, dwingend arrangement,
bewegingsgestuurd

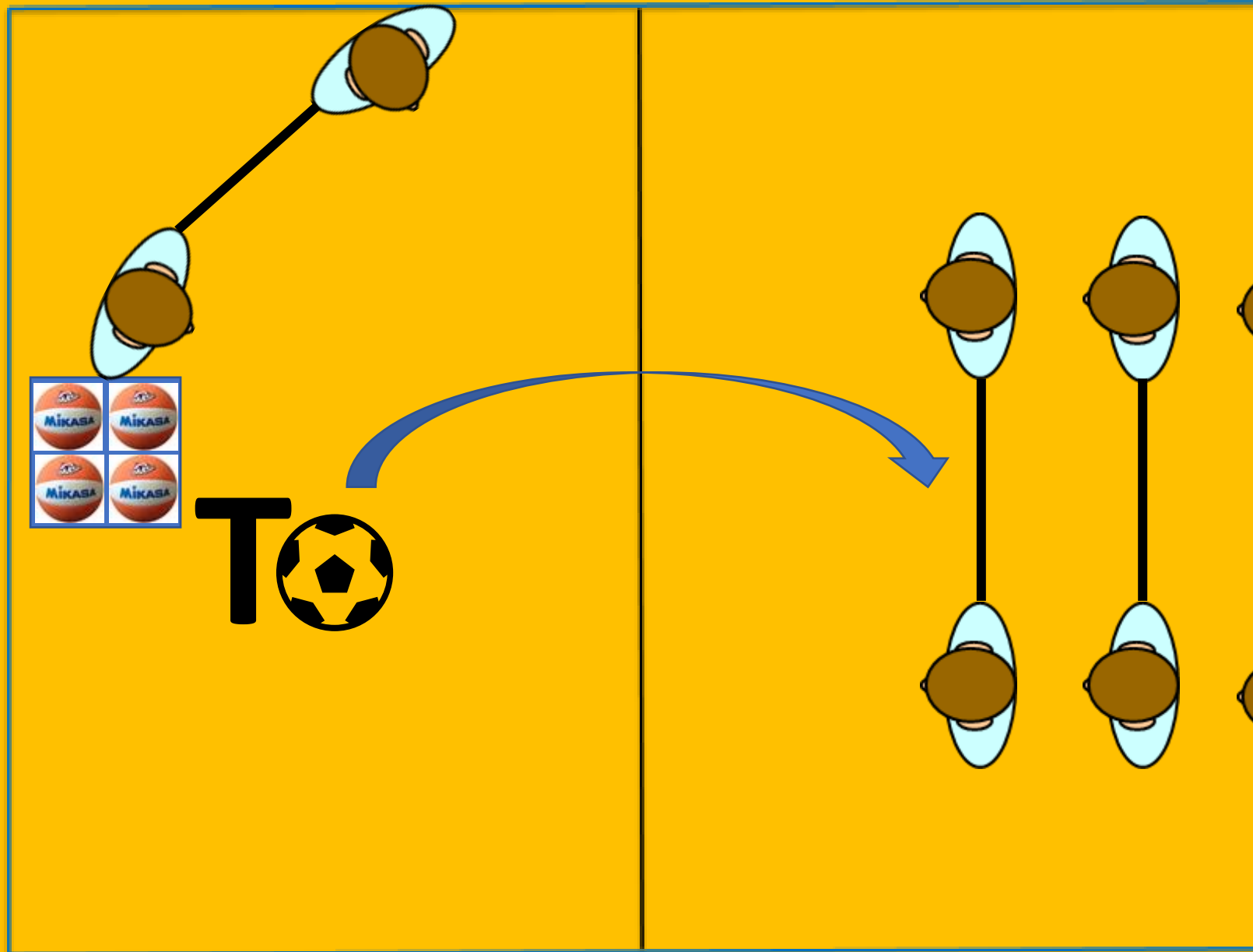
Voorbeelden:

Ladders, 3 fietsbinnenbanden, geen netfout,
aanloopassen smash via voetjes, of tweede pas groot
door over een hoepel (krokodil in sloot) te springen.

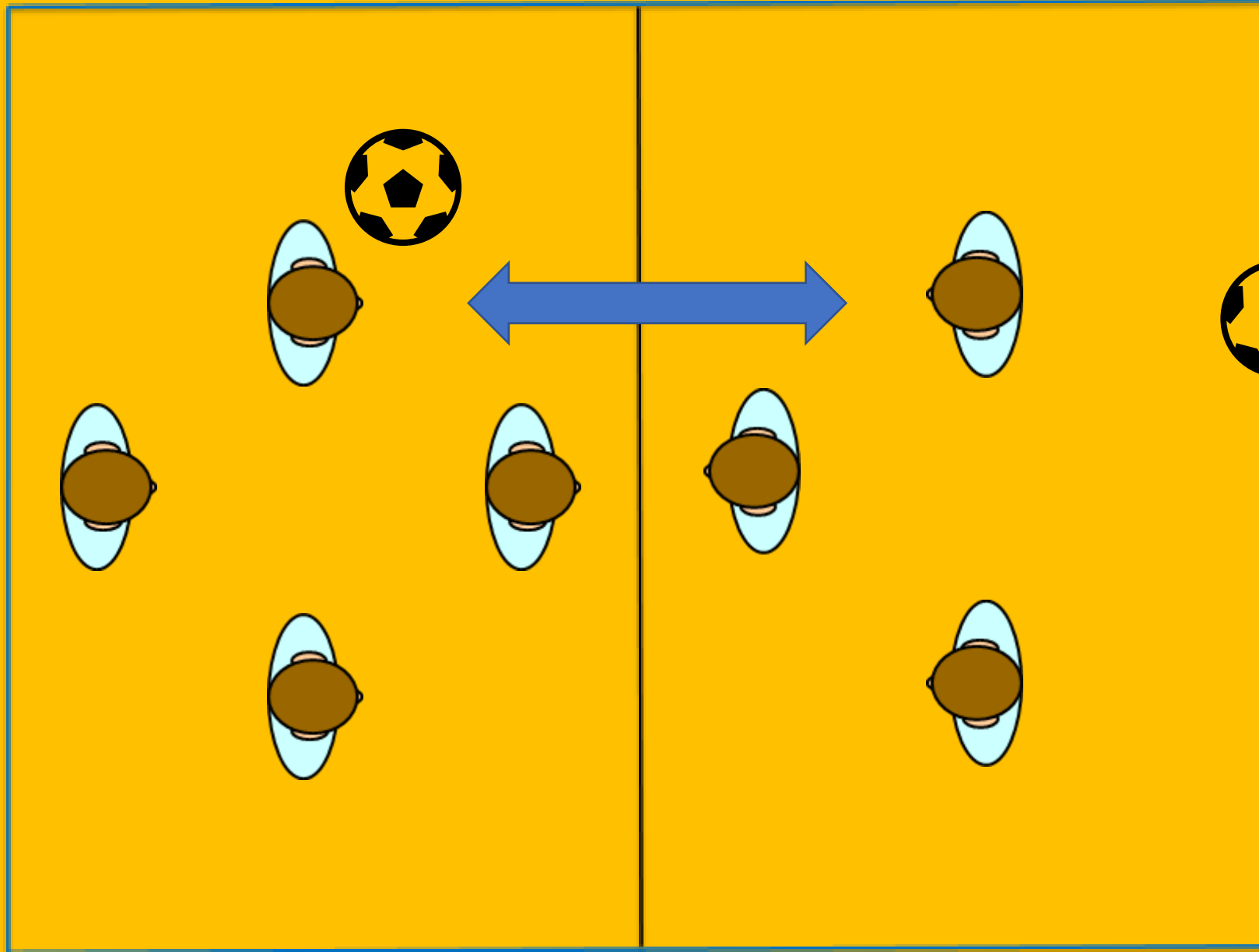


Compact spelen, pass, set,
aanval met fietsbanden

Dwingend leren



Afsluiting: Chaosbal, wie heeft het eerst 2 ballen aan de andere kant op de grond, fout snel bal ophalen en opnieuw serveren (dubbeltaken)





Succesnummer: Chaosbal

Impliciet leren bij handbal



Combinaties van impliciet leren: dwangstelling, differentieel leren en externe focus



Combinaties van impliciet leren: dwangstelling en externe focus

toekomst volleybal

- **Nieuwe licenties voor 18 huidige Eredivisieclubs**

Volleyballen in de gymles kun je als LO-docent ook zelf organiseren, bij voorkeur met het speciaal daarvoor ontwikkelde lesmateriaal. Voor SMASH!, de paraplu waaronder alle vormen van volleybal voor de jeugd vallen, zijn er allerlei praktische materialen tegen kostprijs beschikbaar, of gratis te downloaden. Je vindt ze hieronder.

SMASH! lesmateriaal

- Gratis **SMASH! Lesboek voor basisonderwijs**: drie kant en klare lessen per groep.
- Gratis **SMASH! spellenboekje**: boekje met spellen die kinderen zelfstandig op het schoolplein kunnen spelen.
- Gratis **SMASH! leskaarten voortgezet onderwijs**: leskaarten gevuld met oefenstof voor uitdagende Smashball lessen.
- Gratis **StreetSMASH! pocket voor sportleiders**: een handig pocketformaat SMASH! spellenboekje voor BSO/TSO-medewerkers of sportleiders.

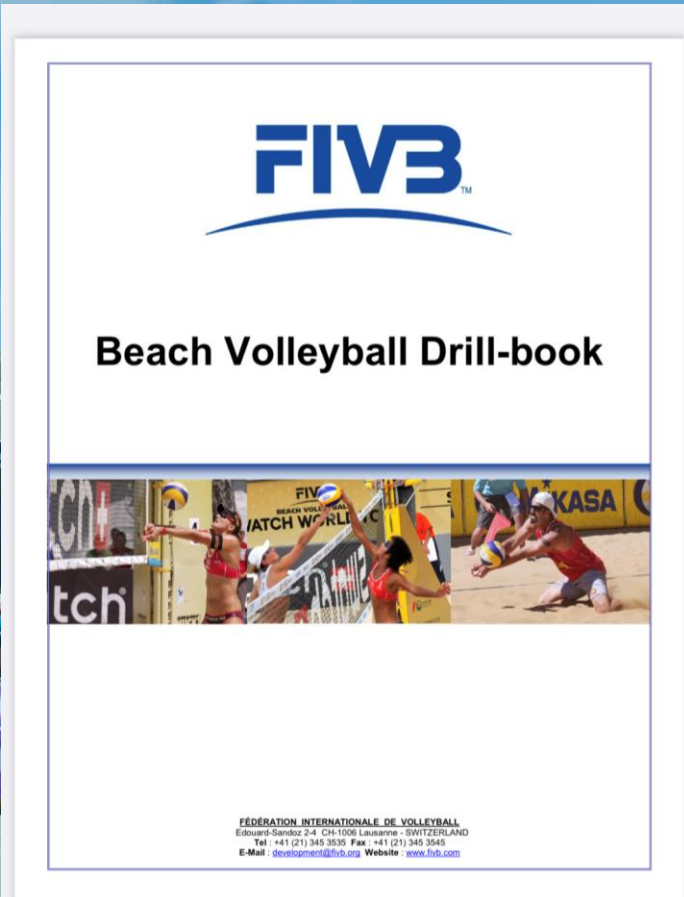
Lesmateriaal CMV

- **Praktijkoefenboek CMV 6-7 jaar**
- **Praktijkoefenboek CMV 8-10 jaar**
- **Praktijkoefenboek CMV 11-12 jaar**

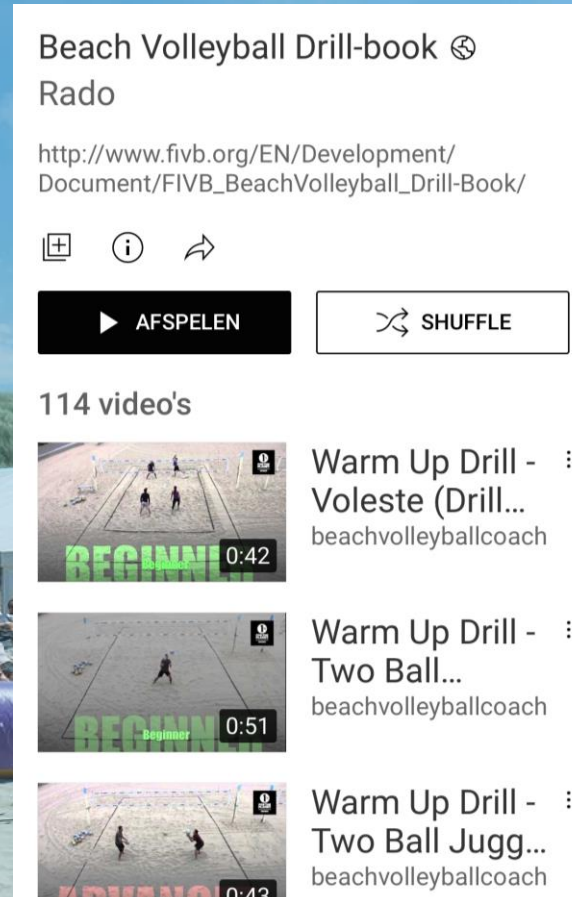
Beachvolleybal lesmateriaal

- **Praktijkoefenboek Beach 5-8 jaar**
- **Praktijkoefenboek Beach 9-12 jaar**
- **Praktijkoefenboek Beach 13-16 jaar**
- **Praktijkoefenboek Beach 17-21 jaar**

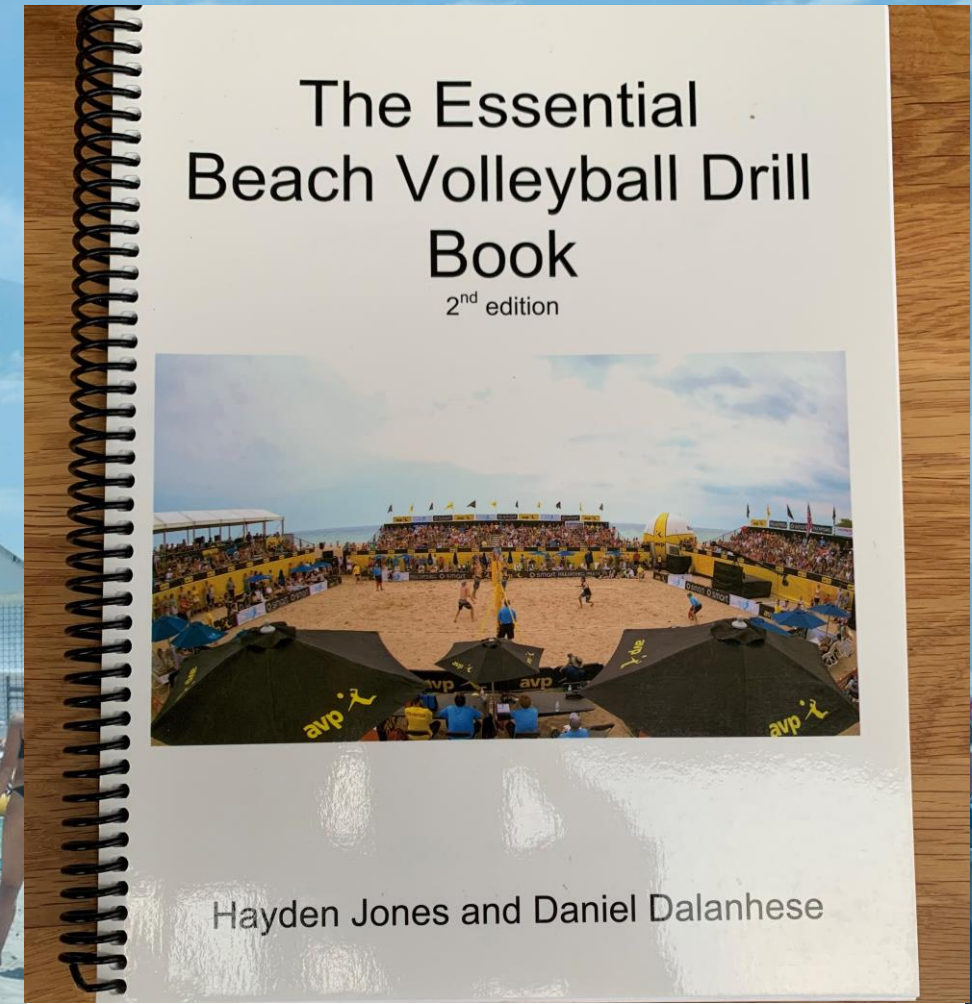




Digitaal boek, gratis



Filmpjes op YouTube, gratis



Hard copy, € 32,= met QR-codes

Verklaring Omtrent Gedrag (VOG)



- De Verklaring Omtrent Gedrag (VOG) is eigenlijk een bewijs van goed gedrag.
- Door een VOG te verlangen laat je als club / trainer zien dat je de veiligheid van leden/deelnemers serieus neemt.
- Een vereniging kan gratis gebruik maken van deze regeling via de site van NOC*NSF