

**Trainingsdatum:**

**Trainer:**

**Thema:**

**Oefenvorm**

**Aandachtspunten**

Warming up of start in de 4-4

**Gebruik ballen en materiaal & train op vaardigheid**

Hoe lang doe je dit? Wat laat je zien en wat zeg je in je voorbeeld?

Welke materialen heb je nodig?

Waar ligt je aandachtspunt?

Ben je gestart in de 4-4. Welke aandachtspunt (korfbalactie) haal je uit de partij vorm?

**Oefenvormen thema**

**Verander oefenvorm in tijd, tempo, ruimte en aantallen**

Ben je gestart in de 4-4. Maak je aandachtspunt (korfbalactie) uit de partijvorm trainbaar.

Hoe lang doe je dit? Wat laat je zien en wat zeg je in je voorbeeld?

Welke materialen heb je nodig?

Waar ligt je aandachtspunt?

Wat doe je als het te moeilijk is voor de spelers?

Wat doe je als het te makkelijk is voor de spelers?

**Partij**

**Eindig altijd in partij vorm met 4-4 & kijk naar wat je hiervoor trainbaar hebt gemaakt**

Wat is je aandachtspunt?

Waar richt je je op tijdens de partijvorm?

Ben je gestart in de 4-4. Zie je verbetering t.o.v. de eerste partijvorm?

## AANDACHTSPUNTEN:

- Start met een goede voorbereiding, pak voldoende ballen en korven. Gebruik ook bij elke oefenvorm een bal en een korf (of meerdere).
- Stel jezelf de volgende vragen voor en tijdens de oefenvorm: Loopt het, Lukt het, Leeft het, Leert het. Op deze vragen krijg je een antwoord of je een aanpassing moet doen in je oefenvorm (en waarop je iets moet aanpassen).
- Durf te starten met 4-4 en ga (gezamenlijk) kijken wat het (hun) probleemstelling is en maak dat trainbaar.
- Kijk zowel naar de uitvoering ( performance/ execution) en naar de keuze (decision) binnen de oefenvorm.
- Kijk voornamelijk naar het eindresultaat en niet voornamelijk naar de techniek. Pas hier anders op impliciete manier (gericht op de externe focus) wat op aan. Vraag je dus als trainer af waar en op welke wijze je het kind hierbij dus op impliciete manier bij kan helpen. Voorbeelden van impliciet leren zijn: foutloos leren, analogie-leren, leren met externe focus van aandacht en differentieel leren.
- Ga uit van de korfbalacties: scoren, vrijspelen, vrijgooien (assist) en balbezit of het voorkomen van ...
- Maak de oefenvorm klein en houd je bezig met één bepaalde korfbalactie. Kijk wat je trainbaar wilt maken. Randzaken zijn dan niet van belang.
- Zorg dat elk kind succesbeleving ervaart (dit kan je door verschil in weerstand en opdrachten voor elkaar krijgen)
- Probeer de oefenvormen zoveel mogelijk richting een wedstrijdvorm te krijgen (samen spel-tegenspel).
  - Bij korfbal moet veel getraind worden op het maken van keuzes. In dit geval heb je minimaal 3 aanvallers nodig en minimaal 2 verdedigers. Op deze manier ben je vele meer gefocust op keuzes e.d.
  - Bij alles minder dan 5 tallen is de keus "WIE" makkelijk omdat je maar 1 iemand kan aanspelen maar is de keuze "WANNEER" wel trainbaar. De oefenvormen met minder dan 5 spelers zijn wel het moeilijkst omdat de keuzes beperkt zijn. Je kan dit makkelijker maken door de vorm van korfaantallen en de verdedigers beperkingen meegeven oplossen.
- Stel de kinderen vragen. Door het stellen van vragen, laat je een kind nadenken over de keuze die ze kan maken of heeft gemaakt. Hierdoor krijgt het kind meer verantwoordelijkheid in zijn/haar eigen ontwikkeling en de keuzes die ze gaat maken in de 4-4.
- Weest enthousiast, complimenteer en geef eerlijke positieve feedback, stimuleer op positieve manier de ontwikkeling. Geef vertrouwen en persoonlijke aandacht. Elk kind is anders en wil aandacht maar moet anders bereikt worden. Luister naar ze wat ze willen vragen en zeggen. Kijk naar het gedrag van kinderen of je kan merken of er wat is en help hem of haar daarbij.
- Zeg niet teveel voor tijdens de oefenvormen. Ga kijken hoe het kind zelf de vorm oppakt en stel vragen. Probeer de regie hierin over te dragen aan de kinderen, zodat de kinderen zelf gaan nadenken. Vermijd de "Waarom" vraag (wie, wat, waar, hoe, vertel eens).
- Maak duidelijke afspraken over gedrag en praktische zaken. Zorg voor een goede structuur en opbouw van je training. Wees bewust van de positie die je als trainer hebt tijdens de training en wedstrijd. Je geeft zelf altijd het goede voorbeeld (uitspreken, afspraken en waar nodig aanspreken).
- Trainbare oefenvormen:

4-4	3-3	2-2
4-3	3-2	2-1
4-2	3-1	
4-1		
- Verander je oefenvormen in tijd, tempo, richting, ballen, ruimte & opdrachten.



**Daag jezelf en de kinderen uit en laat zien dat je plezier hebt. Wees niet bang om fouten te maken en om eens wat anders te doen dan dat ze gewend zijn.**