

Trainersplan 2023



Voorwoord

Wanneer je binnen een vereniging een goede structuur en opbouw wilt krijgen en behouden, is het belangrijk duidelijke afspraken te maken.

Deze afspraken hebben we op een rijtje gezet. We hopen met dit trainersplan de structuur binnen KV Luctor weer te geven en daarnaast alle trainers handvatten te bieden. Er is bewust gekozen om dit plan kort en bondig te houden, zodat het voor een ieder goed te gebruiken is.

De dikgedrukte zinnen zijn aanpassingen voor dit jaar

We hopen dat we jullie de beloofde structuur en handvatten kunnen bieden binnen dit plan.

De TC

Inhoud:

-Korfbalvisie van KV Luctor	blz.1
-Aandachtspunten bij het geven van een training	blz.7
-Verbetering van het schot binnen de club (speerpunt 2024-2028)	blz.10
-Train de trainer/coach	blz.12
-Invallen	blz.16
-Teamouders	blz.17
-Kangoeroeklup	blz.18
-Bijlages KNKV “training geven: de basics”	

Korfbalvisie van KV Luctor

Algemeen

Onze vereniging volgt in grote lijnen de korfbalvisie die is uitzet door de KNKV.

Korfbal is een spel van interactie. Er worden korfbalacties gemaakt in relatie tot de omgeving:

- Medespelers
- Tegenstanders
- Materiaal
- Ruimte
- Basis (spel)regels

Korfbalacties

Met korfbalacties wordt bedoeld de acties die worden gemaakt in de aanval en in de verdedigen.

Basisprincipes van aanvallende acties:

- Schieten om te scoren
- Vrijlopen, jezelf vrij spelen.
 - focus op het wegtrekken over de rugkant
 - **gericht kijken wat je tegenstander doet en daarop inspelen**
 - **alle spelers zijn in beweging**
- Een ander vrij passen
 - Snelle balroulatie is hierbij een must
 - Spelen op de tweede kans (=direct passen op vrijstaande speler na rebound)
 - **Niet na het passen voorsnijden**
- In balbezit blijven (rebounden)

Basisprincipes van verdedigende acties:

- In balbezit komen zonder tegendoelpunt
- Voorkomen van schieten
- Voorkomen van vrijspelen
 - Druk zetten door de ballijn te verdedigen
 - **Actief de bal te verdedigen/blokkeren**
- Voorkomen van vrij passen
 - Tweede kans niet toestaan.
- In balbezit komen (rebounden)

Visie op het Training geven

Als trainers zijn we verantwoordelijk voor de succesbeleving van de kinderen

- Beschouw een wedstrijd als begin-en eindpunt
- Maak wedstrijdproblemen trainbaar
- Train zoveel mogelijk met bal en korf
- Train met weerstand (verdedigers)
- Waar nodig techniek loslaten
- Fouten mogen maken
- Gebruik zoveel mogelijk oefenvormen

Oefenvormen

Maak tijdens je training gebruik van onderstaande vormen om op de bovenstaande korfbalacties te kunnen trainen.

4-4	3-3	2-2
4-3	3-2	2-1
4-2	3-1	
4-1		

Aandachtspunten:

- Maak gebruik van meerdere korven
- Grootte speelveld
- Aantal ballen
- Type ballen
- Hoogte korf
- Gebruik schotklok (stopwatch en aftellen)

Oefenmateriaal voor de trainers

Om een goede doorgaande lijn te krijgen en te behouden is ervoor gekozen om met de volgende oefenmaterialen aan de slag te gaan. Binnen de bundel “Spelenderwijs verbeteren” vind je ook basisregels en leeftijdskenmerken.

Kangoeroes

*ff bewegen (KNKV) , zie bijlage

*Kangoeroeklupmap (KNKV), deze wordt digitaal naar de trainers gestuurd. Updates krijgen we digitaal binnen via het KNKV

F's en E's

* basisbundel “Spelenderwijs verbeteren”. De bundel wordt digitaal naar de trainers gestuurd. Updates krijgen we digitaal binnen

*de app “Spelenderwijs verbeteren”. Deze kunnen de hoofdtrainers op hun telefoon/tablet zetten. **Inlogcode via de TC indien wenselijk wordt deze aangevraagd.**

* 75 % techniek per training

* 25 % tactiek per training

*Doe bij de warming up **of circuittraining** op een training **ook eens** core-stabilityoefeningen. Zie voor oefeningen:

www.sportzorg.nl

D's en C's

* uitbreiding “Spelenderwijs verbeteren”. De bundel wordt digitaal naar de trainers gestuurd. Updates krijgen we digitaal binnen

*de app “Spelenderwijs verbeteren”. Deze kunnen de hoofdtrainers op hun telefoon/tablet zetten. **Inlogcode via de TC indien wenselijk wordt deze aangevraagd.**

* 75 % techniek per training

* 25 % tactiek per training

*Doe bij de warming up **of circuittraining** op een training **ook eens** core-stabilityoefeningen. Zie voor oefeningen:
www.sportzorg.nl

B's en (A's)

* uitbreiding “Spelenderwijs verbeteren”. De bundel wordt digitaal naar de trainers gestuurd. Updates krijgen we digitaal binnen

*de app “Spelenderwijs verbeteren”. Deze kunnen de hoofdtrainers op hun telefoon/tablet zetten. **Inlogcode via de TC indien wenselijk wordt deze aangevraagd.**

* 50 % techniek per training

* 50 % tactiek per training

*Doe bij de warming up **of circuittraining** op een training **ook eens** core-stabilityoefeningen. Zie voor oefeningen:
www.sportzorg.nl

TIPS en TOPS vanuit het werkveld:
- Laat kinderen ook elkaar tips geven of film bijvoorbeeld elkaars schot in slowmotion. Bekijk samen wat er nog kan verbeteren.
- Laat 5, 10 of zelfs 20 keer achter elkaar schieten en corrigeer daarbij (bv armen, benen)
- Kijk eens op de www.despelles.nl (ook op Facebook)
- Kijk eens op www.hetgrotekorfbalboek.nl (ook te volgen via Facebook, Instagram, You Tube)
- Via instagram kun je voor bv een warming-up ook voetbalpagina's volgen

Aandachtspunten bij het geven van een training

inhoudelijk

- *Reserveer minstens 15 minuten voor een partijtje (mag evt. ook in 2x tussendoor – 1x met opdracht, 1x vrij spelen). Dat hoeft geen partij 4 tegen 4 te zijn, maar kan ook 2 tegen 2/2 tegen 3/ met “kameleon”, ...
- *Houd toezicht dat de ballen **hoog** aangegeven worden en dat de spelers altijd in gedraaid moeten staan naar de korf -> verbetering gooi- en schottechniek.
- * Leer de spelers dat ze altijd gevaarlijk moeten zijn, ook in een afvang-of steunpositie. Vanuit alle posities willen scoren!!! **Iedereen in beweging**
- * Elke speler moet uitgaan van het volgende: ik probeer eerst te schieten! Maakt mijn verdediger daardoor een fout, dan kan ik het afstraffen met een doorloopbal.
- *Leer de spelers om tweehandig te gooien (links en rechts). Dit kan al vanaf de F's.
- *Leer de spelers rond te spelen, rond de korf bij de opbouw van een aanval (4-0). Vanaf de D's. **Dit is de basis waar je steeds op terug kunt vallen, maar hoeft niet bij elke aanval gebruikt te worden**
- *Leer de spelers 1-1, 2-2 en 3-1 te spelen. Vanaf de D's.
- *Leer de spelers aan om “half-half” te verdedigen. Zeker bij 4-Korfbal is zuiver de bal verdedigen noodzakelijk en niet alleen handen in de lucht steken.
- *Leer de spelers om bij het uitverdedigen de bal te verdedigen en niet de tegenstander (twee handen bij de bal houden).
- *Geef alle spelers vertrouwen! Positieve punten steeds benadrukken, Een kleine stap vooruit, kan al een enorm compliment waard zijn!
- *Probeer elke speler ook individuele tips en begeleiding te geven.
- *Leren door ervaren i.p.v. alles voor te kauwen. Laat kinderen bijvoorbeeld ervaren waarom je het beste op een bepaalde manier kunt gooien/schieten.
- *Geef de kinderen de ruimte om foute beslissingen te maken, laat ze er zelf achter komen.
- * Laat ook in partijtjes vaak verdedigd doelen, de verdedigers moeten dan blokken om een kans te verhinderen.
- *Leer de kinderen de bal te verdedigen.

praktisch

- *Let op de veiligheid: geen losliggende ballen, netten en andere materialen waarover men kan struikelen, bijvoorbeeld.

* Zorg ervoor dat je alle spelers kan zien.

* Zorg tijdens uitleg ervoor dat alle spelers jou kunnen zien en dat ze niet afgeleid worden. Laat ze niet tegen de zon inkijken en probeer zo te staan dat er achter jouw rug niks gebeurt (andere training bijvoorbeeld), waardoor kinderen zich laten afleiden.

* Zorg ervoor dat je als trainer correct gekleed bent.
Een trainingspak en sportschoenen.

* Zorg ervoor dat de training op tijd start, probeer er dus voor te zorgen, dat zeker één van de trainers (van het team) op tijd aanwezig is.

* Laat iedereen helpen opbouwen en afbreken.

Didactisch

*De kinderen moeten vooral veel plezier hebben in het spel! Veel bezig zijn tijdens de training!

*Laat je niet verleiden om elke week een nieuwe vaardigheid aan te leren. Kies één of twee nieuwe vaardigheden uit en ga hier een tijd lang mee aan de slag.

*Een training is er om beter te leren korfballen. Zorg er als trainer dus voor dat elke training uitdagende oefeningen bevat.

*Doe een oefening niet te lang achter elkaar. Dit bevordert de concentratie niet. Stop met een oefening als hij nog uitdagend en leuk is. Je kunt beter een oefening vaker terug laten komen, dan te lang achter elkaar.

* Geef correcties en aanwijzingen op 1 of maximaal 2 punten.

* Pas beloningssystemen toe en geef de mogelijkheid tot revanche: Wie scoort het eerst 5 keer? Daarna wordt de oefening meerdere keren herhaald en heeft een ander kans om te winnen. Je kunt daarbij de winnaar 5 keer laten scoren en de anderen 4 keer.

*Praatje, plaatje, daadje:

- o Vertel eerst hoe een oefening uitgevoerd moet worden.
- o Laat daarna zien hoe de oefening uitgevoerd moet worden. Dit kan door het zelf voor te doen, of door een groepje het voor te laten doen.
- o Laat daarna de mensen de oefening uitvoeren.

* Een training bevat 3 delen:

- o Warming up: De warming up is ervoor om spieren warm te maken en de gedachten van mensen op korfballen te laten focussen.
- o Kern: In de kern van de training moeten verschillende oefeningen bijdragen aan doelstellingen.
- o Slot: Eindig een training met een leuke oefening (partijtje of een fun oefening), zodat mensen met een goed gevoel naar huis gaan.

* Een leerproces van techniek en tactiek bestaat uit de volgende fases:

1. Aanleren.
2. Verbeteren.
3. Automatiseren. Zodat de spelers het geleerde kunnen uitvoeren zonder te hoeven nadenken.
4. Bijhouden. Om te voorkomen dat de vaardigheid vervalst.

* Corrigeer op verschillende manieren. Sommige mensen moeten streng toegesproken worden, andere d.m.v. een grapje, weer andere zien het pas als je het fout voordoet.

* Corrigeer kort en duidelijk. Een training is geen praatgroep. Mensen komen er om te bewegen, niet om stil te staan en te luisteren.

* Geef niet teveel aanwijzingen in één keer.

* Zorg ervoor dat een oefening duidelijk uitgelegd is. Anders ben je daarna alleen maar bezig om de oefening te corrigeren

* Gebruik je stem door duidelijk te maken wat belangrijk is.

* Zorg ervoor dat je je als trainer correct gedraagt. Gebruik geen scheldwoorden en ga ook niet onnodig bellen en appen tijdens de training. Daarnaast is het belangrijk respectvol om te gaan met de scheidsrechters, ook al ben je het niet eens met zijn/haar beslissingen. Let er op dat we een voorbeeld functie hebben.

* Op de website www.sportplezier.nl staan veel handige tips en achtergrond informatie voor trainers/coaches.

* https://sportplezier.nl/content/2017/08/def_170818_trainers-van-de-allerjongste-jeugd-hoe-help-je-ze-op-weg

Verbetering van het schot binnen de club (speerpunt 2024-2028)

We hebben met de TC en trainers een plan opgesteld om de komende 4 jaar (2024-2028) te werken aan de verbetering van het schot van Kangoeroes t/m senioren.

We hopen daarmee te bereiken dat het scoringspercentage in de hele club omhoog zal gaan. Elk jaar zullen we tijdens de trainersbijeenkomsten tijd maken om de voortgang hierin te bespreken.

Technisch schot:

Bij alle team wordt er aandacht besteed aan het technische schot. Hoe houd je de bal vast, wat doe je met je voeten enz. Dit is een belangrijke basis voor elke speler. We starten daar al mee bij de Kangoeroes, F en E.

Als een speler veel moeite heeft met het schot probeer dan samen te analyseren, eventueel d.m.v. een slow motion filmpje, waar het fout gaat.

hulpmiddelen

-We gebruiken de gekleurde korven met streepjes om het mikken te stimuleren.

Mik op de middelste lijn van 3 lijnen.

[Beter schieten \(idee van Wim Scholtmeijer\) – Synergo](#)

-Probeer te stimuleren de bovenrand van de korf niet te raken bij je schot/doorloopbal. Je kunt bijvoorbeeld bij een opdracht of partij een beloning toepassen, als je ringloos scoort, dan krijg je 2 punten. Dit bevordert het mikken.

-Gebruik de oranje schutterskorf. We hebben er 2.

[Over de Schutterskorf - Schutterskorf](#)

-Laat een speler altijd gericht zijn op de korf, kijken naar de korf.

-Leer een speler de rust te nemen om te mikken en niet de bal overhaast de lucht in gooien.

-uitleg over bovenhands schot:

* Stand van de voeten (naast elkaar met ruimte ertussen waar nog een voet tussen kan)
* stand van de handen (beide duimen op de punten van één 3 of 5 hoek en vingers spreiden plat tegen de bal. Vingers wijzen recht omhoog)
* stand van de bal (voor je neus en omhoog)
* uitstrekken, zodat je gelijk kunt juichen als de bal zit. (1-2 naar benede)

[CIOS Arnhem - methodische opbouw korfbal schot \(youtube.com\)](#)

[De trucjes van korfbal | Dekorballers \(jouwweb.nl\)](#)

-uitleg over doorloopbal:

* stand van de handen (handen schuin onder de bal en plat tegen de bal. Stevig vasthouden. Als de trainer er tegen slaat mag hij niet uit de handen vallen)
* stand van de bal (voor je borst/buik en omhoog)
*uitstrekken, zodat je gelijk kunt juichen als hij zit.
*voeten (afzetten met je achterste been, voorste been gaan mee omhoog en komt pas neer als de bal weg is)

LET OP!

Laat kinderen eerst letten op de stand van de handen en het gooien naar de korf. Later kan het voetenwerk uitgelegd worden. Tip hierbij is om eerst te huppelen bij het nemen van een doorloopbal of een andere leuke oefening zoals op

<https://www.youtube.com/watch?v=E04zBsxhqUQ&t=1s> : Onderhands hinkelen

Laat kinderen zelf bedenken waar ze bij de oefening extra op gaan letten: Op stand handen, het uitstrekken, het voetenwerk of alles tegelijk (= differentiatie op niveau). Corrigeer ook maar 1 ding tegelijk!!

Schieten onder druk:

-Gebruik vaak een passieve verdediger, zodat de speler gewend raakt aan een tegenstander voor de neus. Uitleg over "wat is passief verdedigen?", is wel van belang.

-Bij partijvormen mag er verdedigd gescoord worden. Dat betekent, dat de verdediger gedwongen wordt de bal te blokken om een scoringskans te vermijden. De spelers leren daardoor ook beter schieten onder druk.

-Oefen vanaf de C's het onttrekken aan de tegenstander.

Schot frequentie:

-Om meer te kunnen scoren is het van belang dat er vaker geschoten wordt tijdens een aanval.

- Elke speler moet uitgaan van het volgende: ik probeer eerst te schieten! Maakt mijn verdediger daardoor een fout, dan kan ik het afstraffen met een doorloopbal.

-Hulpmiddel tijdens een training kan zijn, dat de spelers binnen 10, 20, 30 tellen een schot op de korf genomen moeten hebben.

TO DO:

We proberen in het voorjaar 2024 een schotclinic aan te vragen bij het KNKV.

Spelvormen rondom schotverbetering worden met elkaar gedeeld door de trainers



Train de trainer/coach

“Wat zijn de succesfactoren in het gedrag van trainers en coaches bij het creëren van een plezierig en ontwikkelingsgericht sportklimaat?”

Planning KV Luctor

Datum	activiteit	wie	doel	aandachtspunt
juni/juli (na de laatste wedstrijden en trainingen)	-Evaluatie seizoen en opstart nieuwe seizoen - informatie bijeenkomst	(oud) Trainers, hulptrainers en TC	- (Na) scholing trainers/coaches met als uitgangspunt "4 inzichten over Trainerschap" (www.veiligsportklimaat.nl) en academie voor sportkader)	Bestellen boekjes "4 inzichten over trainerschap" via opleidingen@nocnsf.nl
Augustus/September	-Team maakt samen met trainer groepsafspraken (praktisch/materiaal/wedstrijd/gedrag) - trainer vraagt wat de persoonlijke doelen zijn van elke speler: "Wat wil het leren/verbeteren", "Wat zijn je verwachtingen voor volgend seizoen"	Trainers en spelers	-betrokkenheid van de spelers. -inzicht van de trainer/coach in de verwachtingen en doelen van de spelers	In de loop van het jaar bespreekt de trainer regelmatig met de spelers de individuele doelen en teamdoelen.
November	- trainersplan voor nieuwe jaar bekijken en aanpassen voor het nieuwe jaar	TC en trainers	-nieuwe inzichten delen	Koppelen aan een trainers bijeenkomst
November/December/januari	Voortgangsgesprekken door de trainersbegeleider met de spelers (vanaf C niveau). -terugkoppeling van het gesprek met de trainer/coach	Trainersbegeleider en spelers	-ervoor zorgen dat de speler zich gehoord voelen -proberen te voorkomen, dat stekeligheden binnen de groep escaleren.	Vooraf krijgen de spelers een briefje met een aantal vragen. Deze vormen de leidraad van het gesprek
1 keer per	"Kijkje in de	Alle trainers	-ideeën opdoen en	

jaar	keuken van.....” Een training bezoeken van een ander vereniging.	(georganiseerd door de TC)	leren van elkaar	
1 keer per jaar	Uitnodigen trainer van buitenaf om een clinic te geven	Alle trainers	-ideeën opdoen en leren van elkaar	
Paar keer per jaar	Trainers-vergadering	Alle trainers	-actiepunten worden besproken. -ruimte voor overleg, ideeën	
Regelmatig	Observaties (van wedstrijden en trainingen) en evaluatie momenten van de trainersbegeleiders bij de teams vanaf Kangoeroes t/m A's	Trainers-begeleiders	-begeleiden van de trainers door tips en tops te delen.	

Trainersbegeleiding

Alle trainers van de jeugdteams hebben een **aanspreekpunt/trainersbegeleider**, zie overzicht trainersbezetting.

Taken trainersbegeleider:

- Uitdragen van de korfbalvisie van de club
- Toezien op het naleven van de korfbalvisie door de trainers
- Advies geven aan trainers op het gebied van techniek & spel
- Indien gewenst en mogelijk, assisteren van trainers tijdens de training
- Indien gewenst "Gast" trainingen verzorgen
- Verstrekken van aanbevelingen aan de TC

Invalen

Aangezien we vaak een beroep moeten doen op de jeugd om met de senioren mee te spelen, is daarover afgesproken:

De training bij het eigen team gaat altijd voor de training met de senioren, behalve als er een geldige reden is om niet met het eigen team mee te trainen. Dit is dan altijd in overleg met de trainers. Een speler kan dus niet zonder geldige reden de eigen training van die dag overslaan en enkel bij de senioren komen trainen.

Hoogste prioriteit is, dat alle ploegen (die ingeroosterd zijn) op zaterdag kunnen spelen. Daarbij wordt er vanaf onder naar boven doorgeschoven met spelers, indien mogelijk qua leeftijd/prestatie. Uitzonderingen zijn mogelijk (bv kampioenschapswedstrijden). Het is dus niet altijd mogelijk om met reserves weg te gaan.

We proberen een balans te vinden, waarbij we de jeugdteams zo lang mogelijk bij elkaar te houden en toch ook drie senioren teams te behouden.

Teamouders

De trainers van de jeugdteams kunnen een teamouder aanstellen. Deze teamouder wordt een verlengstuk van de trainer en krijgt als belangrijkste taak “het betrekken van alle ouders en spelers van het team bij de activiteiten binnen de vereniging”.

Hieronder staan een aantal taken van deze teamouder. Je kunt voor bepaalde activiteiten of gebeurtenissen de teamouder inschakelen. Zo wordt de betrokkenheid en het draagvlak vergroot.

Het is mogelijk om een teamouder nog andere taken te laten doen. Taken die misschien meer wedstrijd gerelateerd zijn, zoals bv. het regelen van de shirts en rijders. Het is aan de trainers zelf om, in overleg met de teamouder, te bepalen welke extra taken hij/zij voor haar rekening kan/wil nemen. De trainer blijft wel altijd eindverantwoordelijke van het team.

Als een trainer geen teamouder heeft, wordt deze automatisch zelf teamouder.

De teamouder zorgt er voor:

- 1.** dat bij verkoop acties, zoals speculaaspoppen verkoop/Grote Clubactie/sponsorloop, de ouders van het team en de kinderen op de hoogte zijn en extra gestimuleerd worden om mee te doen.
- 2.** dat bij activiteiten van de AC, de kinderen van het team enthousiast gemaakt worden om deel te nemen.
- 3.** dat bij vrijwilligers acties, zoals bv. hulp bij schoonmaak of klusdagen, ouders van het team aangesproken worden om te komen helpen.

Kangoeroeklup : algemene opzet van een training

1. Start met een beginspel gericht op de basisvaardigheden

Hier doen alle kinderen aan mee

Rennen, springen, gooien enz. Bijvoorbeeld:

- kan tikkertje zijn
- een loopspel (alle kinderen doen bijvoorbeeld de voorste na)



2. Individuele vaardigheden

Kinderen werken hierbij in kleinere groepjes en kun je gebruik maken van een spellen circuit (bijvoorbeeld verschillende schietspelletjes of verschillende gooispelletjes enz)

Dit kan van alles zijn zoals schieten, looptechniek, gooien, vangen enz

3. Oefening samenspel

Hier doen alle kinderen aan mee

Bijvoorbeeld

- Estafette
- Lummelen
- 5 bal /10 bal
- Bewegingen van elkaar nadoen op een lange mat

4. Afsluiting

Bij de afsluitende oefening doen ook weer alle kinderen mee.

Bij de jongere kinderen kun je afhankelijk van de vermoeidheid bijvoorbeeld afsluiten met een rustig spel zoals - fopbal

- stil op de grond liggen (wie beweegt is af)
- Als de kinderen nog veel energie hebben kun je ook afsluiten met een tikspel Pionnen van een bank af gooien enz.

De kern is dat het een spel is om gezamenlijk mee af te sluiten.

Wat ook kan is na punt 3 nog een onderdeel individuele vaardigheden invoegen of punt 2 even onderbreken voor een gezamenlijke oefening dus dan krijg je:

1. Start met basisvaardigheden (de warming up)

2. Individuele vaardigheden

3. Oefening samenspel

4. Individuele vaardigheden

5. Afsluiting

De kern van alles is vooral te kijken naar hoe de kinderen reageren, letten op individuele vaardigheden en samenspel en je training daarbij aan te laten sluiten en hou de 4 L-en daarbij in gedachte. **Lukt 't Leeft 't Leert 't Loopt 't**

Verder een paar handige websites voor actieve spelletjes: www.nktv.nl (vooral het kopje begin en eindspel is handig) www.scoutingnet.nl, www.scoutpeedia.nl, www.kangoeroeklup.nl,

Hoe kijk "ik" naar de
training?

Loopt het?

1

2

Lukt het?

Leert het?

3

4

Leeft het?



KNKV

Leeftijdskenmerken

& korfbaltraining geven



ALGEMENE UITGANGSPUNTEN

- Kinderen zijn nog in ontwikkeling, ze zijn geen volwassenen in zakformaat;
- De groei naar volwassenheid dient gestimuleerd en begeleid te worden; Er moet
- voldoende uitdaging in oefenstof en spelvormen zijn; De spelers moeten veel
- kunnen herhalen en oefenen.

Kangoeroes 3-6 jaar

KENMERKEN:

Welpen hebben een korte concentratieboog, weinig kracht en grote bewegingsdrang.

UITGANGSPUNTEN:

- **Structuur:** houd structuur in je uitleg, oefeningen en omgeving. Houd vaste afspraken en routines.
- **Helderheid:** houd je instructies en oefeningen kort en bondig. Geef duidelijke voorbeelden, doe oefeningen voor en houd ze simpel.
- **Beweging:** zorg voor veel beweging in de oefeningen.

E- en F-jeugd 6-10 jaar

KENMERKEN:

E- en F jeugd hebben oog voor omgeving, zijn extra leergierig en worden zelfstandiger.

UITGANGSPUNTEN:

De uitgangspunten van de welpen blijven gelden bij de E- en F jeugd. Aanvullend: Omgeving: heb

- aandacht voor samenspel en omgaan met verliezen, houd rekening met verschillen in de fysieke/mentale ontwikkeling tussen jongens en meisjes.
- **Voorbeeld:** maak instructies visueel en geef het goede voorbeeld als trainer. Corrigeer in grote lijnen en probeer dit steeds meer te verfijnen.
- **Zelfstandig:** betrek kinderen bij de organisatie van de training en geef ze taakjes. Begin met het aanbieden van meerdere strategieën.

D- en C-jeugd 10-15 jaar

KENMERKEN:

D- en C jeugd zitten vol in mentale/fysieke ontwikkeling, willen bij de groep horen en worden bewust van eigen vaardigheden.

UITGANGSPUNTEN:

- **Feedback:** geef veel positieve feedback, benoem positief gedrag en werk met humor. Laat ze reflecteren over wat er goed gaat en wat er beter kan.
- **Duidelijkheid:** help kinderen bij het organiseren en spreek duidelijk verwachtingen en grenzen uit. Communiceer op een volwassen manier.
- **Begrip:** heb begrip voor vermoeidheid en stemmingswisselingen. Kinderen kunnen door snelle lengtegroei wat slungelig worden, geef ze de tijd om weer balans te vinden.

Opbouw training:

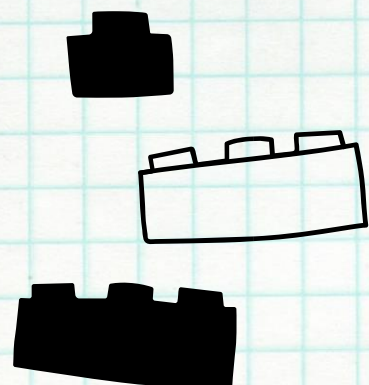
Blok 1:
Schotvormen
spelletjes

60 minuten training
3 blokken
+/- 20 minuten

Blok 2:
Wedstrijdvormen
Oefeningen & Opdrachten

1-1	2-2	3-2	4-1	1 korf
	2-1	3-2	4-3	2 korven
		3-1	4-2	3 korven
			4-1	4 korven

Blok 3:
Partij vorm
4 tegen 4
8 tegen 8



Waaraan moet mijn training voldoen?

Plezier

Partij

Dingen leren

Beter worden

Altijd iets nieuws



