

8 STAPPENPLAN TECHNIEKVORMING

- 1 Algemene balvaardigheid
Balgevoel, balbaanherkenning en timing
 - 2 Sportspecifieke balvaardigheid
Grove basisbewegingen voor de technieken
 - 3 Onderdelen van een techniek trainen
Finetunen met keywords
 - 4 Volledige techniek
Trainen met het accent op een onderdeel
 - 5 Herhalen
Inslippen/automatiseren/perfecte uitvoering
 - 6 Weerstand verhogen
Oefeningen moeilijker te maken
 - 7 Game-like
Onderdeel van een wedstrijd situatie
 - 8 Play-like
Toepassen in wedstrijd situatie
-

TOEPASSING ONDERARMS

- Basis
- Rallypass (freeball/downball)
- Servicepass
- Verdediging
- Setup

TOEPASSING BOVENHANDS

- Basis
 - Rallypass (freeball/downball)
 - Servicepass
 - Verdediging
 - Setup
-

PUBERBREIN

Marinus Wouterse (NVVO december 2013)
Spiegelneuronen

METHODIEK

Backward teaching
Forward teaching
Complete beweging (vloeiend) of een deelbeweging (mechanisch)

DIDACTIEK

Impliciet Leren (procedurele geheugen) - Natuurlijk leren (visueel voorbeeld - imitatie) - vloeiend - metaforen
Expliciet leren (het declaratieve geheugen) - Schools leren (verbale omschrijving) - mechanisch
Marinus Wouterse (NVVO maart 2013)
(praatje - plaatje - daadje geldt nog steeds)

VALKUILEN

Bestaat de perfecte techniek?
De variabelen in het spel vragen altijd om een aanpassing van de "perfecte techniek"
Als er controle is over de situatie, de taak, het er gemakkelijk uit ziet

VERTALING NAAR DE PRAKTIJK

- 1 Balvaardigheid: Rollen stuiten gooien etc. (timing/oriëntatie/lichaamsbeheersing)
Oriënteren - Onbewust Onbekwaam - Bewust Onbekwaam
 - 2 Sportspecifiek: Onderarms spelen (balbaanherkenning, lichaam t.o.v. de bal)
Kennismaken - Onbewust Onbekwaam - Bewust Onbekwaam
 - 3 Onderdelen: Onderarms spelen (uitgangshouding - verplaatsing - speelhouding - balcontact -vervolgactie)
Bewustworden - Bewust Onbekwaam
 - 4 Volledige beweging: Onderarms spelen (totale beweging met accent op een onderdeel)
Vooruitgang - Bewust Bekwaam
 - 5 Herhalen: Onderarms spelen (oefeningen zijn gevarieerd maar lijken op elkaar)
Controle - Onbewust Bekwaam
 - 6 Weerstand verhogen: Onderarms spelen (tempo/afstanden/versnellen/aantal kansen/meerdere acties)
Differentiatie - Bewust Onbekwaam - Bewust Bekwaam
 - 7 Game-like: Onderarms spelen (bijv. aanvalsopbouw vanuit service-pass en rallypass)
Toepassing - Bewust Bekwaam - Onbewust Bekwaam
 - 8 Play-like: Onderarms spelen (wedstrijd situatie met rallyballen: service-pass/down-ball/free-ball/set-up)
Effectiviteit - Onbewust Bekwaam - Bewust Bekwaam
-

TRAINING

- Wanneer (spreekt voor zich:)
 - Waar (wat is de ruimte)
 - Wie (hoe ziet de groep eruit: leeftijd/aantal/niveau/posities/beleving)
 - Waarom (waarom jij, wat wordt er van jou verwacht, wat is je rol)
 - Tijd (beschikbare tijd)
 - Moment (welke fase van het wedstrijd/trainingseizoen)
 - Waarom (doel)
 - Wat (inhoud)
 - Hoe (organisatie)
 - En dan (wat komt erna)
 -
-

TRAININGSPRINCIPES

- 1 Aandacht
 - 2 Beweging
 - 3 Balcontacten
 - 4 Impliciet leren
 - 5 Interactie
 - 6 Plezier
 - 7
-

TRAINING

1. Hele groep: warming-up
1. Hele groep: balbaanherkenning
2. 2-tallen: bal overspelen, bij de bal uitkomen OA en BH
3. 3-tallen: ballen overspelen OA en BH met verplaatsingen
4. 3-tallen: spelen in hoeken OA en BH, uitbreiden met vervolgactie
5. 3-tallen: diverse vormen met dezelfde accenten
6. 3-tallen: pepper vormen eventueel met differentiatie
6. 5-tallen: complexere vormen
7. 2 groepen: Servicepass - Aanval - Terugstappen - Aanval
8. Hele groep: Complex 1 en 2 met meerdere rallyballen

GROEP

- Stephanie van Dijck
- Judith Willems
- Femke Beurskens
- Janne Peelen
- Jody Selten
- Noa Klerckx
- Kim Verkerk
- Lotte van 't Ooster
- Annabel Zwerver
- Dagmar Boom
- Emma Jenneskens
- Eke Denessen

PROGRAMMA 11 JANUARI 2015

- 09.00 - 09.30 Ontvangst en intekening
- 09.30 - 12.00 Techniekvorming in 8 stappen gericht op de C, B en A jeugd
Angelique Willems en Johan Leenders
- 12.00 - 12.30 Lunch
- 12.30 - 15.00 Techniekvorming in 8 stappen gericht op CMV - alle niveaus
Bart Schmeits
- Kosten: NVVO leden € 40,00; niet-leden € 55,00
- Locatie: VSO Mariëndael
Heijenoordseweg 9 6813 CG Arnhem
Reistijd 1:20
-