

Hoe pas jij motorisch trainen in de praktijk toe?

Door: Jan Berendsen

Er is in dit blad al veel zin en onzin geschreven over motorisch leren. Eén van de eerste trainers die ik er over hoorde was Appie Krijnsen, welbekend in het Nederlandse trainerswereldje. Het duurde voor mij een hele tijd voor ik begreep wat er eigenlijk bedoeld werd met 'Motor learning skills' waar veel mensen over praten. Peter Beek was eigenlijk degene die het op voor mij begrijpelijke wijze uit kon leggen.

Toen ik begreep dat het niet meer en minder was dan de wijze waarop je oefenstof aanbiedt aan je speelsters was het duidelijk en viel het kwartje hard en genadeloos. Zo zit ik nu eenmaal in elkaar – het duurt wat langer voordat ik het begrijp, maar als ik denk dat het de moeite waard is (dat heb ik bij Action Type nooit gehad), dan stort ik me er ook met ziel en zaligheid op. Ik vind het dan ook prachtig om te zien hoe Marinus Wouterse dit onderwerp en in lijn daarmee de kennis die Trevor Regan verzamelt, omarmde, adopteerde en probeert door te geven.

Als ik de praktijk in onze hal in Vroomshoop tijdens de dagelijkse trainingen vergelijk met zeg maar tien jaar geleden dan is dat enorm veranderd. Er staan geen trainers die zich in het zweet werken en ballen aanslaan, serveren en weet ik wat ze allemaal nog meer deden. Ik moet wel zeggen dat het veel gecompliceerder geworden is. We moeten er meer over nadenken – Jeffrey Scharbaai met wie ik samen alle trainingen bij Eurosped geef en die ik dan ook als klankbord gebruik, wordt net als ik soms enigszins radeloos.

Hoe bereiken we de accenten die we denken dat ze nodig zijn, maar blijven we wel trouw aan de principes die Peter Beek prachtig opgesomd heeft? Hoe komt het dat we daar

– trainer breed in Nederland- nog zo weinig informatie over uitwisselen? Als je weet dat het aanbieden van oefenstof op de ene manier niet voldoende beklijft en het op de andere manier erg gecompliceerd is, gaan we toch maar door met wat minder werkt of helemaal niet werkt.

Kunnen we de site van de NVVO of het blad Volley Techno zelf gebruiken als manier om onze individuele zoektocht naar de Heilige Graal - de beste aanpak - te versnellen? Ik ben er van overtuigd dat er veel meer trainers zijn die steeds een nieuwe aanpak proberen – daarna weer iets van die aanpak behouden – iets weggooien en weer door gaan.

Jeffrey en ik zijn steeds op zoek om de accenten te trainen tijdens het spel. We spelen dan 6 tegen 6 en benadrukken dan door de puntentelling het accent dat we willen trainen. Je kunt bijvoorbeeld kiezen voor de oefening die Julien van de Vyver op Papendal deed om de aanvalsdkking te trainen. Je hebt zes speelsters aan één kant van het net, er wordt een rallybal ingebracht en een aanval opgebouwd, maar de aanval tikt of speelt de bal achterwaarts in de aanvalsdkking. Iedereen heeft het wel eens gezien. Prima oefening denk ik om even los te maken wat het idee van de dag is, maar dan snel door naar de werkelijkheid. Het organiseren van aanvalsdkking op een 1e tempo aanval is moeilijk of soms bijna onmogelijk. Hoe hoger en verder de set-up, hoe meer tijd de bal in de lucht is na de set-up, des te eenvoudiger wordt de aanvalsdkking. Dus hoe sneller je speelt, des te lastiger wordt het. Het eist dan meer aandacht van je team.

Waar wij dan voor kiezen is om het toe te passen in het spel.



Daarbij maken we het ons dan weer lastig. Wij willen graag dat er snel gespeeld wordt waardoor de speelsters dus een uitdaging hebben als ze willen uitdekken, maar een bal die in het blok geslagen wordt moet niet per se een punt voor de tegenstander zijn. Liever niet! De regel is dan tijdens 6 tegen 6 dat (wanneer er onvoldoende aanvalsdkking gegeven wordt), er nooit een punt gescoord kan worden en er een 'WASH' volgt. Niemand krijgt een punt – je zou kunnen zeggen dubbelfout. Dat levert natuurlijk veel discussie op, omdat het erg interpretatiegevoelig is. Zeker omdat er situaties zijn waarbij we door het spel dat we spelen we het erg moeilijk maken. Maar goed, iemand moet het ontgelden en dan ben ik de aangewezen joker. Natuurlijk hebben wij ook veel last van 'Out of systemballen' door slechte pass of geweldige acties van de tegenstander en dan moet de dekking perfect zijn. Daar is dan ook geen discussie over, want dat begrijpt iedereen.

Zo zijn er veel meer voorbeelden te geven. Het zou een mooie aanzet zijn als trainers waarvan bekend is dat ze druk bezig zijn om motorisch leren in de praktijk te brengen kennis en ervaringen gaan delen. De vraag is dan dus: Hoe pas jij het in jouw praktijk toe? Matt van Wezel, die nu de spil aan het worden is in de NeVoBo-trainersopleiding en met zijn baan in Noorwegen veel tijd over moet hebben, zou ik

willen uitdagen een stukje te schrijven met oefenstof over hoe hij het toepast. Datzelfde geldt voor Marinus Wouterse (heeft wat minder tijd, maar hij heeft er wel al heel veel over nagedacht en mee gewerkt). ik hoop dan op praktijkvoorbeelden van hoe ze het in het verleden deden en wat ze nu doen. Ik beloof dan dat ik voor het volgende nummer van Volley Techno ook weer wat zal delen.

Hoe moeilijk het onderwerp is bleek maar weer tijdens een 'Kidsdag' (ja, ik heb het woord niet bedacht) bij Eurosped.

De speelsters van mijn team gaven training aan 55 kinderen die zich daarvoor konden inschrijven. Ze hadden de oefeningen zelf bedacht. Jeffrey en ik hadden ons er niet mee bemoeid en we zouden alleen tijdens de clinic links en rechts een beetje helpen. Hoewel motorisch leren op onze teamtraining eigenlijk elke dag wel wordt benoemd en we uitlegen waarom we doen wat we doen was ik toch verbaasd dat op niet één veld iets terug te zien was van de principes van motorisch leren. Ze waren allemaal teruggevallen op de manier waarop zij zelf volleybal ooit hadden aangeleerd. Rijtjes kinderen – geïsoleerde oefeningen – laag tempo – één actie en weer aansluiten. Dat was bijzonder, maar wel weer een moment waarop we tot nadenken aangezet worden. **W**