



COACHKAARTEN

-HOW TO TEACH-

door Rick van Baar & Nick Franx



VOORWOORD

Beste trainer/coach,

Deze set Coachkaarten, How to teach, geeft jou nieuwe interessante inzichten en methoden om volleybal te brengen aan jouw team.

Weet jij wat het verschil is tussen het bewust en onbewust aanleren van volleybalskills? En nog belangrijker, welke variant is voordeliger voor de volleyballer? Met deze set Coachkaarten: How to teach, krijg jij toegang tot de antwoorden. Maar dit is niet alles. Ook helpen deze Coachkaarten je in het geven van feedback en vind je diverse leermethodes die vertaald zijn naar de volleybalpraktijk met heldere voorbeelden. Kortom, mis deze kans niet om je zelf uit te dagen!

Wil je meer verdieping over een onderwerp, scan dan de QR-code.

Veel succes!

Rick van Baar
Sport Scientist Nevobo

Nick Franx
Bewegingswetenschapper



INHOUDSOPGAVE

Motorisch leren	4
Uitlokken impliciet leren	5
Contextuele interferentie	6
[Video]feedback	7
Creëer de juiste situatie	8



MOTORISCH LEREN

Impliciet leren houdt in dat de sporter niet bewust is van wat hij/zij heeft geleerd en niet kan vertellen hoe de geleerde motorische taak uitgevoerd moet worden. Bij expliciet leren is de sporter bewust van wat hij/zij leert en kan vertellen hoe de geleerde motorische taak uitgevoerd moet worden.



IMPLICIET LEREN

- Onbewust leren
- Geleerde kennis kan niet worden verwoord

VOORDELEN

- Bestendig tegen vermoeidheid en stress.
- Onafhankelijk van capaciteit werkgeheugen

NADELEN

- Geen opbouw van expliciete kennis van beweging.



EXPLICIET LEREN

- Bewust leren
- Geleerde kennis kan worden verwoord

VOORDELEN

- Expliciete kennis voor coaching
- Gebruiken bij kleine aanpassing met groot effect

NADELEN

- Niet bestendig tegen vermoeidheid en stress
- Afhankelijk van capaciteit werkgeheugen



UITLOKKEN IMPLICIET LEREN

Met de kennis over motorisch leren, de sportspecifieke kennis van het volleybal die bij trainers en coaches aanwezig is én de nodige creativiteit, zijn er talloze variaties te bedenken die aansluiten op het niveau en de belevingswereld van een bepaalde trainingsgroep en op die manier zijn sporters blijven uitdagen.



BEELDSPRAAK

Vat complexe regels samen in een metafoor

- 'Doe alsof je met pijl en boog schiet' – Aanval
- 'Doe alsof je op eieren landt' – Zachtere landing na een sprong

EXTERNE FOCUS

Aandacht sporter richten op het effect van de beweging of omgeving

- 'Set de bal richting de antenne'
- 'Slaan in richting van je doel'

FOUTLOOS LEREN

Situatie creëren waarbij minder fouten worden gemaakt

- Afstand tot het net stap voor stap vergroten bij aanleren nieuwe serve

MANIPULEREN TAAK

Situatie creëren waardoor een spelprincipe onbewust wordt aangeleerd

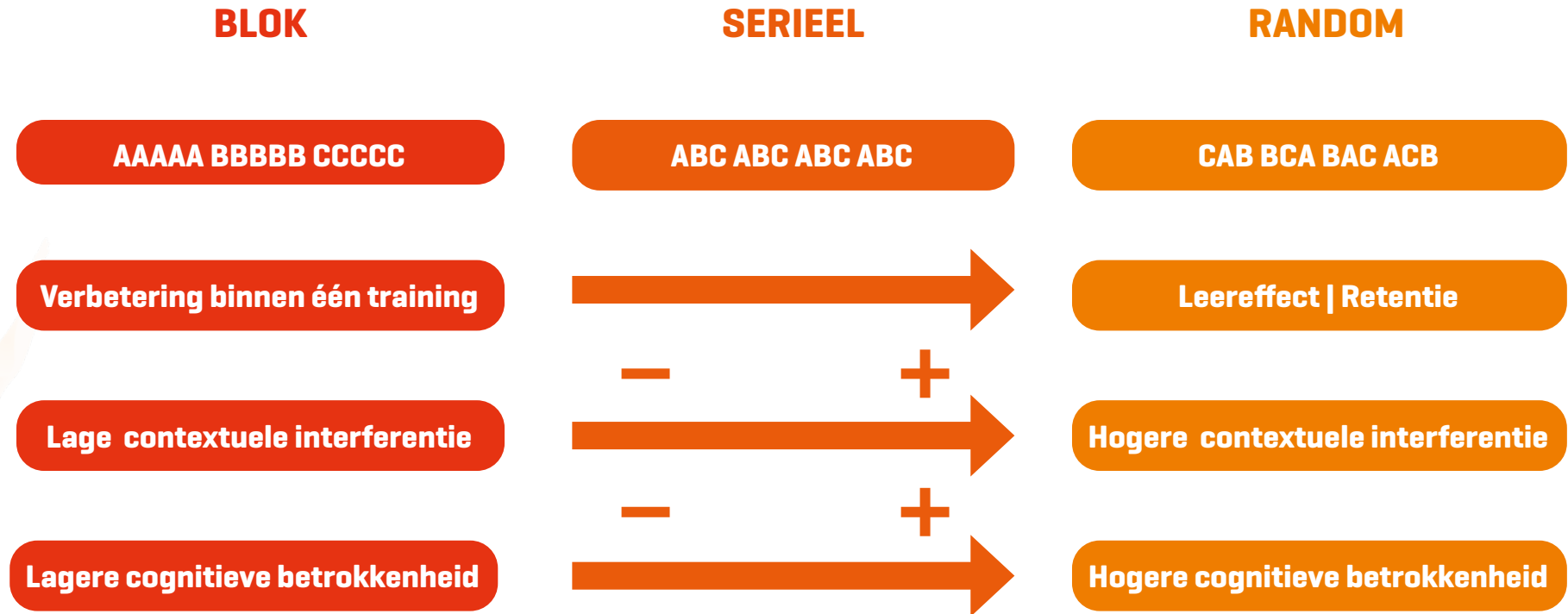
- Strak serveren door een elastiek te spannen tussen de antennes
- Pass over het koord om de setter tijd te geven



CONTEXTUELE INTERFERENTIE

Bij geblokt trainen is de sporter telkens bezig met het oplossen van hetzelfde motorische probleem.

Bij random training verandert dit motorisch probleem continu waardoor er mogelijk verstoringen kunnen optreden tussen de verschillende technieken, wat als gevolg heeft dat de hersenen van de sporter meer worden uitgedaagd om op zoek te gaan naar de juiste oplossingen. Dit noemt men contextuele interferentie. Een hoge mate van deze interferentie stimuleert het leerproces over langere termijn.



(VIDEO)FEEDBACK

Er zijn meerdere manieren en momenten om feedback te geven aan een sporter. Bij het geven van feedback is het belangrijk dat er rekening wordt gehouden met het gevoel van autonomie, competentie en verbondenheid van de sporter. Een voorbeeld hiervan is (video)feedback.



'SELF'-MODEL

Jezelf als voorbeeld



'COPING'-MODEL

Iemand van
hetzelfde niveau



'MASTERY'-MODEL

Een rolmodel

ZELFGESTUURDE FEEDBACK

Laat de volleyballers zelf het moment van feedback kiezen

- Gevoel van autonomie
- Zelfregulerend leren

FEEDBACK NA SUCCES

Sporters kiezen vaker voor feedback na een goed uitgevoerde taak

- Geloof in eigen vaardigheid
- Motivatie

CREËER DE JUISTE SITUATIE

Als trainer kun je een dwingende trainingssituatie creëren waarbij bewegingen onbewust worden aangeleerd door de sporter. Dit doe je door de situatie aan te passen met aanpassingen in het gewone spel of varianten op het spel.

SPELAANPASSINGEN

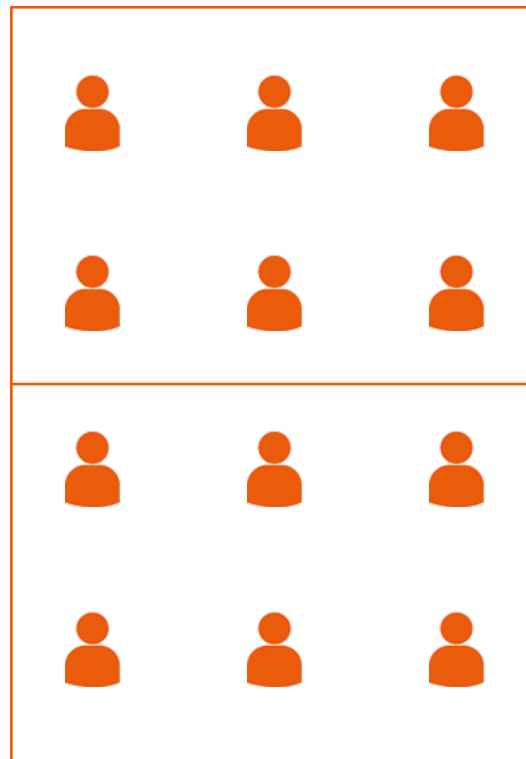
Veldgrootte

Nethoogte

Materiaal

Aantal spelers

Regels



SPELVARIANTEN

Smashball

Cool Moves Volley

Indoor/Beach

Mini Games