

# Didaktiek : de kunde – kunst van het training geven

## 1. de training : aandacht vragen, aandacht houden, instructie geven, spel uitleggen

### aanvang van de training

- verkennen speeloppervlak
- regeltjes t.a.v. begin (ballen klaar, samen even ballen tot iedereen er is, niet op het veld als er nog anderen bezig zijn)
- maak een centraal verzamelplekje op jouw stukje veld : weg van de zijkant waar ouders staan
- presentielijst invullen
- begroeten
- wat gaan we doen vandaag : korte inhoudsopgave geven

### aandacht vragen, houden

- stel je goed zichtbaar en hoorbaar (wind) op voor je spelersgroep
- verzamel je spelers VOOR je
- in de zomer : laat ze even op de grond op je verzamelplaats gaan zitten
- houd oogcontact met de kinderen
- kijk iedereen aan of ze echt luisteren
- verzamelplaats : een plek waar jij en je kinderen niet worden afgeleid
- gebruik een fluitje : 3x fluiten is verzamelen op je verzamelplaats

### instructie geven, spel uitleggen

- leg uit in voor de kinderen begrijpelijke taal
- denk er aan links, rechts begrippen kunnen soms nog verwarrend zijn
- PLAATJE – PRAATJE (zien EN horen) wordt door de jeugd beter begrepen dan alleen een der beide zaken
- Afleidende zaken vermijden (ballen vast)
- Korte, bondige uitleg
- Weinig regels, weinig praten : veel doen
- Geef duidelijk de grenzen van het speelveld aan
- Zet eerst alles klaar en begin dan met de uitleg
- Groepjes maken en vertellen wie waar speelt

### instructie geven, oefenvorm uitleggen

- leg uit in voor de kinderen begrijpelijke taal
- Zet eerst alles klaar en begin dan met de uitleg
- bal en loopwegen voordoen
- uitleg : moeten de verdedigers of de aanvallers bij deze oefening iets leren
- aandachtspunten voor techniek aangeven waarop gelet moet worden
- Groepjes maken en vertellen wie waar speelt
- Zorg dat de uitleg van oefeningen kort is, laat de kinderen zo snel mogelijk beginnen en leg onder de oefening eventueel extra uit.
- Zorg dat je alle oefeningen uitvoert, liever dan de oefeningen wat korter, maar wel alle oefeningen uitvoeren.
- Het afsluitende partij is per team en niet met teams bij elkaar. Alleen in geval van te weinig kinderen, kan je teams samenvoegen!

## **2. organiseren : snel partijen maken, groepjes wegzetten, twee-tallen maken, spullen wegzetten, opruimen**

### voorbereiding

- maak je training op papier
- noteer welke hulpmiddelen je nodig hebt
- wees op tijd aanwezig om de hulpmiddelen klaar te zetten

### effectief materiaalgebruik

- gebruik de beschikbare ruimte optimaal
- gebruik het aanwezige materiaal effectief
- bij veel werk bij het opzetten : wissel halverwege van veld : team 1 doet speldeel op veld A, team 2 doet oefendeel op veld 2 : ruil halverwege gewoon van veld : dan hoef je alles maar 1x op te zetten : werk samen
- kies organisatievormen waar jij de bal en loopwegen snel kan verduidelijken en uitleggen

### hulpmiddelen

- doeltjes : echte, halve, pionnen
- ballen
- pionnen, lijnen, andere markeringspunten
- extra hulpmiddelen : ballonnen, andere grotere ballen, kartonnen dozen voor mikken en treffen, hindernissen
- lintjes, hesjes, shirtjes

### partijen maken

- twee-tallen maken : voor je staan de kinderen. Zeg dat ze een nummer krijgen : raak iedereen aan en geef ze het nummer 1 of 2. Elk kind zoekt een ander kind met een ander nummer
- twee-tallen maken : loop op de kinderen af en zet ze bij elkaar
- drie-tallen maken : bij elkaar zetten of nummeren : 3x 1,2,3 = 9 spelers : nrs 1 bij elkaar, nrs 2 bij elkaar, nrs 3 bij elkaar
- twee partijen maken : iedereen nummer geven 1 of 2 : alle nrs 1 bij elkaar, alle nrs 2 bij elkaar

**Hoe kleiner de groepjes zijn,  
Des te hoger de intensiteit van het spel of de oefening !!  
Hoe meer ze kunnen oefenen,  
des te meer leren ze !!**

### 3. corrigeren, activeren, stimuleren

corrigeren

- jongste jeugd : weinig correcties
- grove vorm : het moet er op lijken
- kinderen kunnen NIET nadenken over hun eigen techniek
- corrigeren tot het er op lijkt
- niet in details treden
- laten oefenen, niet te veel onderbreken
- veel herhalingen
- eerst zelf als trainer/ster voordoen (PLAATJE) en uitleggen (PRAATJE)
- kinderen imiteren, doen na

stimuleren, activeren

- veel aanmoedigen in positieve zin
- belonen
- elk kind individuele aandacht geven
- het kind laten merken dat het er is voor jou
- aandacht verdelen
- altijd attent zijn op : ordeverstoringen: meteen dit gedrag corrigeren
- ALLE kinderen in het spel of oefening betrekken
- Alleen als het echt door iedereen niet begrepen wordt dan pas stilleggen en voor de hele groep corrigeren
- Bij spelvormen: jij bent de scheidsrechter die het spel leidt, regels handhaaft en punten telt : laat je niet beïnvloeden door de kinderen
- Bij spelvormen : wees duidelijk aanwezig, stimuleer met woorden, roepen, aanmoedigen
- Gebruik een fluit om het spel te leiden
- Wees eerlijk tegenover de kinderen
- Verander niet plotseling de regels tijdens het spel in een keer : kinderen voelen dit als onrechtvaardig
- Indien regels veranderen : spel stilleggen en aankondigen
- Roep een winnaar uit : accepteren verlies/ vieren winst
- Probeer iedereen in beweging te houden
- Durf snel van spel te veranderen als je merkt dat de kinderen het beu worden
- Varieer veel en vaak

#### 4. veiligheid

##### kleding en sieraden

- correcte, aangepaste kleding aan weersomstandigheden
- geef daarin zelf het voorbeeld
- juiste kleding en schoeisel
- temperaturen onder de 15 graden : benen bedekken : trainingsbroek of maillot
- trui
- regenkleding
- kleding bij elkaar op een afgesproken plaats leggen : vermissing, vergeten (droog)
- bij het naar huis gaan : jassen aan (afkoeling : kou vatten)
- laat sieraden, ringen, horloges afdoen en verzamel ze in je sporttas

- handbal is een contactsport : kinderen hierop voorbereiden met duw en trekspelletjes

##### ballen

- losliggende ballen tijdens het spel verwijderen of spel stilleggen
- verzamel na elk spel de ballen
- niet tegen de boarding of zijanten van het veld met ballen werpen
- vooral niet daar waar kortbij anderen staan
- pas het gebruik van hulpmiddelen aan bij de mogelijkheden van de spelers
- zorg voor veilige bal – en loopwegen
- aarzel niet een spel of oefenvorm te veranderen
- laat beheerst op je keeper schieten

##### blessures

- bij kleine blessures : koelen met ijs (liefst op het veld aanwezig, per veld een tasje met ijs, anders moet je de training onderbreken en de groep in de steek laten)
- vraag een ouder even mee te lopen naar de kantine
- lever zwaardere gevallen in de kantine
- weet waar de EHBO kist staat
- neem eventueel contact op met ouders
- bij zwaardere gevallen bel even naar huis een dag later om te informeren hoe het met het kind is

## **5. methodische ingrepen (spel/oefening makkelijker of moeilijker maken)**

Vaak is het nodig om een spel of oefenvorm makkelijker of moeilijker te maken  
Je kunt hiervoor onderstaande methodische veranderingen aanbrengen.

Ga eerst na wat je traint en voor wie.

Is de oefening voor keepers, verdedigers of aanvallers.

Leg de vorm uit, laat zien wat je wilt zien.

Leg duidelijk loop en balwegen uit.

Leg uit voor wie de oefening is bestemd. Als je de keeper wilt trainen moet je geen verdedigers inzetten, als je verdedigers wilt trainen moet je niet gaan lummelen met een speler in het midden, als je een aanvalsopzetje wilt trainen moet je dit niet laten doen tegen een overmacht aan verdedigers, als je een schijnbeweging wilt aanleren moet je dit niet doen tegen een voluit verdedigende speler.

**Ga eerst na wat je traint en voor wie.**

**Gebruik eventueel de volgende maatregelen om de oefening of spel makkelijker of moeilijker te maken.**

### **Kleine stapjes, hapklare brokken**

Beweging : stilstaand – bewegend

Ruimte : veel – weinig

Aantal spelers : individueel – meerdere – team

## 6. evaluatie : wat heb ik bereikt ?

Na de training stel je jezelf de volgende vragen :

- Heb ik bij het vaststellen van de beginsituatie (Hoe ver zijn de kinderen met een bepaalde techniek), rekening gehouden met alle factoren ?
- Hebben mijn spelers iets geleerd ?
- Heb ik de juiste spelvorm/oefenvorm gekozen ?
- Heb ik organisatievormen genomen en hulpmiddelen ingezet waardoor de spelers veel, snel en gemakkelijk konden leren ?
- Heb ik bij de uitleg de aandacht gekregen die nodig was om te kunnen vertellen wat er getraind moet worden ?
- Heb ik voldoende gestimuleerd en gecorrigeerd ?
- Heb ik rekening gehouden met de veiligheid ?
- Ben ik tevreden over de trainingsles ?

was de training

**WERKZAAM,  
PLEZIERIG  
en  
LEERZAAM ?**

Wat zijn de uitgangspunten voor de volgende training  
=  
weer de beginsituatie voor de volgende training !!