



Train de trainer bijeenkomst op 31 januari samenvatting:

Het thema van deze bijeenkomst was bovenhands spelen en verplaatsen.

Belangrijk bij verplaatsing is het oefenen van kleine pasjes in verschillende richtingen

Voor balbaan herkenning is het kappen van de bal een goede oefening, de bal moet altijd boven je voorhoofd gespeeld worden, niet te laag en niet te hoog. De spelers kunnen dan mikken op bijvoorbeeld een korf.

Af en toe kan het werken als je de handen van de spelers in de juiste positie positioneert, dan kunnen de spelers beter voelen hoe ze een techniek moeten uitvoeren.

Bij het aanleren van de bovenhandse techniek kan je het beste de bal eerst laten vangen boven het hoofd en daarna het balcontact steeds korter maken.

Bovenhands belangrijke aanwijzingen:

- 10 cola → armen en vingers uitstrekken (nawijzen bal)
- De duimen wijzen naar je neus
- Bal spelen boven je voorhoofd
- Tenen en schouders wijzen de kant op waar de bal heen gespeeld moet worden
- Stil staan als je de bal speelt
- Houdt op tijd je handen omhoog
- Laat de bal inzakken/inveren

Als je bovenhands wil gaan oefenen, verspreid het dan over meerdere trainingen, dan is het leerrendement hoger. Hetzelfde thema komt dan meerdere weken (bv 3 weken) aanbod. Dit thema hoeft niet de hele training gevolgd te worden; per training 15 tot 20 minuten is voldoende.

Geef niet te veel aanwijzingen in één keer geeft. De focus moet op één punt liggen.

Het is belangrijk dat je creatief bent in het uitbouwen en uitwerken van oefeningen.

Tot slot, om een techniek goed uit te kunnen leggen en voor te kunnen doen, is het erg handig om de techniek zelf ook goed onder de knie te hebben. Houd je eigen vaardigheid dus op peil!



Voorbeeld oefeningen:

- 🌀 Warming-up. Een warming-up waarbij verschillende vormen van verplaatsen worden gebruikt. Kleine pasjes, grotere passen, voorwaarts, achterwaarts, zijwaarts. Spelers moeten ook snel om kunnen schakelen van de ene richting naar de andere en van bijvoorbeeld rennen, naar zijwaartse galop.
- 🌀 Bal voor jezelf zo vaak mogelijk opspelen. Bij een goede techniek hoor je een zovend geluid (geen plok) en hoeft de speler amper van zijn plaats af.
- 🌀 In tweetallen overspelen. Maak het balcontact lang, zodat ze goed doorhebben hoe ze de bal moeten raken (niet op de vingertoppen, maar gebruik veel oppervlakte van je hand), in verloop van tijd laat je het balcontact steeds korter worden.
- 🌀 Balbaan herkenning. Voor balbaan herkenning kun je een oefening doen, waarbij de spelers de bal moeten koppen (in bijvoorbeeld de richting van een korf) langs het net. Daarvoor moeten ze precies op de juiste plek staan. Je kunt de oefeningen op allerlei manier uitbreiden, stil staan als je speelt, rechter been voor, ipv koppen bovenhands spelen etc.
- 🌀 Bovenhands spelen en verplaatsen. In tweeën aan weerszijden van het net (met een korte afstand tussen beide spelers) de bal spelen en een stukje zijwaarts verplaatsen en zo overspelend van de ene kant van het net naar de andere kant van het net.
- 🌀 Driehoek. In een driehoek de bal overspelen, waarbij iedereen zijn eigen bal achterna loopt (voor deze oefening heb je vier spelers nodig; de oefening begint bij de plek waar twee spelers staan).
- 🌀 Spelverdeler. De bal naar de spelverdeler spelen en die geeft een set-up. Hier zijn veel uitbreidingen mogelijk.