



Aandachtspunten bij het geven van een training.

Hieronder volgen een aantal punten die je als trainster mee kunt nemen wanneer je een training gaat geven:

- Let op de veiligheid
 - Een training is er om beter te leren korfballen. Zorg er als trainer dus voor dat elke training *nieuwe uitdagende oefeningen* bevat.
 - Een training is er niet om mensen bezig te houden, *kinderen vinden het leuk om spelletjes te spelen, maar ze moeten wel korfbal leren.*
1. Doe een oefening niet te lang achter elkaar, dit bevordert de concentratie niet.
 2. Praatje, plaatje, daadje.
 - **Vertel** eerst hoe een oefening uitgevoerd moet worden
 - Laat daarna **zien** hoe de oefening uitgevoerd moet worden. Dit kan door het zelf voor te doen, of door een groepje het voor te laten doen.
 - Laat daarna de mensen de oefening **uitvoeren**.
 3. Een training bevat **3 kernen**:
 - **Warming up**: om de spieren warm te maken en de gedachten van de mensen op korfballen te laten focussen
 - **Kern**: In de kern van de training moeten verschillende oefeningen bijdragen aan de doelstellingen
 - **Slot**: eindig een training met een leuke oefening (partijtje of een fun-oefening) om mensen met een goed gevoel naar huis te laten gaan.
 4. Een leerproces van techniek en tactiek bestaat uit de volgende fases:
 - Aanleren
 - Verbeteren

- Automatiseren (zodat de spelers het geleerde kunnen uitvoeren zonder te hoeven nadenken)
- Bijhouden (om te voorkomen dat de vaardigheid vervalt.

Corrigeer op verschillende manieren. Sommige mensen moeten streng toegesproken worden, andere d.m.v. een grapje, weer andere zien het pas als je de fout voor doet.

Geef **complimenten** als het goed gaat. Veel mensen worden gestimuleerd met een pluim! Een kleine stap vooruit, kan al een enorm compliment waard zijn (bij elk kind!!)

Corrigeer kort en duidelijk, een training is geen praatgroep. Mensen komen om te *bewegen*, niet om *stil te staan en te luisteren*.

Zorg ervoor dat een oefening **duidelijk uitgelegd** wordt. Anders ben je daarna alleen maar bezig om te corrigeren. Kijk naar het leeftijdsnivo van kinderen dat je voor je hebt en pas je aan dat nivo ook aan.

Gebruik je **stem** door duidelijk te maken wat belangrijk is.

Zorg er tijdens een uitleg voor dat alle kinderen je kunnen **zien** . Laat ze niet tegen de zon inkijken en probeer zo te gaan staan dat er achter je rug niks gebeurt (andere training bijv.) waardoor kinderen afgeleid kunnen worden.

Zorg tijdens een uitleg ervoor dat JIJ alle spelers kan zien!

Zorg ervoor dat je als trainster **correct gekleed** bent. Een trainingspak met noppen- / zaal schoenen is 100 x beter dan een spijkerbroek. Je hebt een voorbeeldfunctie naar de kinderen toe!

Zorg ervoor dat de training **op tijd start** en dat je als trainster op tijd (15 minuten voor aanvang training) aanwezig bent. De kinderen zijn dat ook!

Wij verwachten van een trainster **correct gedrag**. Ga niet bellen, sms-en, schelden tijdens een training.

Laat iedereen helpen opbouwen en afbreken !

Veel succes met de trainingen!!

<http://korfbal.ict4us.com/korfbal/>

<http://www.korfbaltraining.nl/documenten/gebruik.pdf>

http://www.nktv.nl/oefenstof/oefenstof_uit_nktb_2009_4.pdf

<http://www.korfbaltraining.nl/>