

H 2. Van wedstrijd naar training

Inleiding

In hoofdstuk 1 is aan de hand van de vier aanvallende en vier verdedigende korfbalacties een antwoord gegeven op de vraag wat korfbal is. De korfbalacties zijn verder uitgewerkt in daarbij horende elementen. De begrippen ruimte en tijd zijn benoemd en vormen een wezenlijk onderdeel bij het analyseren van korfbal. De korfbalacties maken korfbal begrijpelijk en overzichtelijk.

Elke week is de trainer bezig een training te organiseren. Om een ploeg te ontwikkelen is het belangrijk te werken volgens een planmatige aanpak (methodisch werken). De trainer ziet elke week de ploeg / de spelers aan het werk op de training, in de wedstrijd.

2.1. Korfbalthema's

De korfbalacties geven de de trainer/coach een handvat om naar het presteren van zijn spelers en ploeg te kijken. Hét moment van kijken (of analyseren) voor de trainer is de wedstrijd. De coach zal zich vragen stellen als: Wat gebeurt er? Waar hebben we moeite mee? Wat gaat er goed? Wat kunnen we daar mee en aan doen? De informatie helpt om de spelers tijdens de wedstrijd te ondersteunen, maar het is ook essentieel voor de inhoud van de training.

Het maken van een analyse van alle korfbalacties tijdens een wedstrijd is bijna onbegonnen werk. Ook de beste coaches hebben daar moeite mee. Een wedstrijd filmen en thuis nog eens bekijken, maakt het een stuk makkelijker om te kijken wat lukt en wat verbeterd mag worden. Vaak zijn er punten te zien die nog niet eerder opgevallen waren. Het is absoluut aan te raden opnames te maken, zeker ook bij jeugd ploegen.

In de opleiding KT 3 kan de cursist gebruik maken van TeamTV. Eén van de opdrachten is om een wedstrijd op te nemen en in TeamTV te plaatsen. Vervolgens is het mogelijk om onderdelen van het spel overzichtelijk bij elkaar te zetten. De trainer krijgt daardoor een beeld van de door hem gekozen elementen van het spel.

De stap van analyse naar thema's en aandachtspunten

Er gebeurt veel in een wedstrijd. Hoe kan de coach kijken en er voor zorgen dat er systematisch gekeken wordt? De analyse start vanuit de korfbalacties.

Aanvallend gaat het dan over schieten om te scoren, vrijlopen, passen op diegene die vrijloopt en in balbezit blijven. Verdedigend is het voorkomen van scoren, voorkomen van vrijlopen, voorkomen van passen en in balbezit komen.

Een voorbeeld: de korfbalactie SCHIETEN (met als doel scoren) lukt niet of matig, ondanks dat er wel ruimte is om te kunnen schieten. Op de beelden van de wedstrijd is dat te zien. Waar te nemen is dat de spelers de handeling van het schieten te traag uitvoeren.

Het levert het volgende thema op: verbeteren van de snelheid van handelen bij het schieten.



Het aandachtspunt is: het tijdsverschil verkleinen tussen het ontvangen van de bal en het schieten in een korfbalechte situatie.

Vanuit hetzelfde voorbeeld kan ook een andere korfbalactie een thema worden. Er is wel voldoende ruimte voor de schutter en dus voldoende tijd om te schieten, maar de passing is niet zuiver genoeg. Het gevolg is dat er geen tijd meer is om tot schot te komen. Het thema valt nu binnen de korfbalactie "passen". Het thema is: passen op een vrijlopende schutter. Het aandachtspunt kan zijn de gerichtheid van de pass (in de handen van de schutter), maar zou ook de snelheid van passen kunnen zijn.

Hoe zich dat vertaalt naar oefenvormen wordt later besproken. Om toch alvast een idee te geven een oefenvorm die (in dit geval) past bij beide bovengenoemde thema's. De opdracht is: de pass van de aangever is gericht 'op de neus' van de schutter. Het resultaat kan zijn dat de schutter sneller schiet, de gerichtheid van de pass is duidelijk.

Nog een mogelijkheid is dat de beelden laten zien dat de korfbalactie vrijlopen niet of onvoldoende lukt. Het thema wordt dan: leren vrijlopen t.o.v. de directe tegenstander. Mogelijke aandachtspunten kunnen zijn: gebruik maken van schijnbewegingen, het kiezen van de ruimte waarin wordt vrijgelopen, het moment van vrijlopen.

Zo kan vanuit elke korfbalactie gekeken worden van het geheel naar kleinere delen.

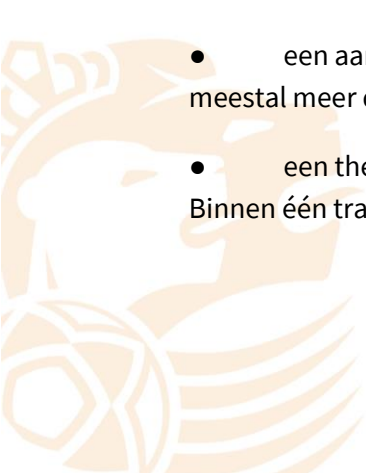
De trainer formuleert de thema's altijd zo concreet mogelijk. Hoe beter dat lukt, hoe makkelijker het wordt om vervolgens de beste oefenvormen te bedenken. Het thema 'snelheid van schieten verbeteren' geeft meer richting aan de oefenvormen dan 'schieten'.

Het aantal thema's per ploeg

Om een ploeg te ontwikkelen is het belangrijk om planmatig, dus met thema's te werken. Er is geen vaste richtlijn voor het aantal thema's en de momenten waarop een thema behandeld wordt.

Een aantal uitgangspunten worden benoemd. Door ze toe te passen is er een efficiënte ontwikkeling van de ploeg, de speler:

- een thema komt regelmatig terug tijdens de training. Door de regelmaat kunnen de spelers werken aan hun ontwikkeling. Ze krijgen de tijd om zich te verbeteren.
- een aantal van zes (6) thema's (voor een periode van bijvoorbeeld vier, vijf maanden) is meestal meer dan voldoende. De onderwerpen komen regelmatig terug, er is herhaling.
- een thema een paar weken achter elkaar terugkomen, dan een paar weken niet, etc. Binnen één training kan er gewerkt worden aan twee of soms drie thema's.



- een thema kan tijdens een training kort aan de orde komen, dan weer wat uitgebreider.

Het is iedere keer een mix. Er is geen vaste richtlijn voor (ook niet voor het aantal van zes thema's).

Korte en lange termijn

Er is een groot verschil of de trainer te maken heeft met een F-ploeg, eerste team of wat daar tussen zit. Een F-team is gebaat bij herhaling. Dat kan door dezelfde oefenvorm te gebruiken of een andere vorm met dezelfde aandachtspunten. De eerstvolgende wedstrijd is vooral belangrijk om de opgedane ervaringen van de training te verwerken. Nog belangrijker is dat F-jeugd veel in spelvormen actief is. Ze moeten immers het spel leren ontdekken. Op die manier leren ze ook alle korfbalacties te ervaren, te ontdekken.

Bij een eerste team is, naast de ontwikkeling op langere termijn, ook de prestatie voor de eerstvolgende wedstrijd van belang. De speelwijze van de tegenstander kan de inhoud van de training bepalen.

Terug naar de wedstrijd.

De wedstrijd is hét meetmoment bij uitstek. Als het op de training goed gaat is het leuk, maar er wordt getraind om er voor te zorgen dat het ook tijdens de wedstrijden goed gaat. Een wedstrijd is anders dan een training. Op een training wordt er altijd gespeeld tegen dezelfde teamgenoten, in dezelfde omgeving en in een omgeving die door de trainer kan worden beïnvloed/gemanipuleerd. Tijdens de wedstrijd is de invloed van de coach klein(er), zeker op de tegenstander. Die hebben hun eigen spel en keuzes en hun eigen (andere) kwaliteiten. De kunst van de wedstrijd is om daar mee om te gaan. Dat maakt het voor spelers erg belangrijk om te leren lezen wat er gebeurt en daar flexibel mee om te kunnen gaan.

Wedstrijden geven belangrijke informatie voor de trainingen, maar vooral ook voor de zelf gemaakte planning. Een wedstrijd geeft zicht op de ontwikkeling van de spelers op dat moment in die wedstrijd. De langetermijnplanning zorgt er voor dat er structuur zit in de ontwikkeling van de spelers. Elke week iets anders doen n.a.v. de wedstrijd is minder efficiënt wat betreft de ontwikkeling van een ploeg.

Terug naar de thema's

Het is verstandig om in de planning zoveel mogelijk thema's uit alle korfbalacties aan bod te laten komen. Zeker voor de jeugd is dat extra belangrijk. Zo ontwikkelt het team zich op alle terreinen en draagt bij aan een brede ontwikkeling. Korfbal is immers een sport waar elke speler alles moet kunnen. Alles kunnen is niet alleen de succesvolste manier, maar ook het leukste voor de spelers.

Door met alle korfbalacties bezig te zijn, ontwikkelt een speler zowel zijn sterke als minder sterke kanten. Succesvol is het team, de speler (en trainer!) omdat alle spelelementen ontwikkeld zijn.

Als er wordt uitgegaan van acht korfbalacties en de keuze voor zes thema's (voor een langere periode), dan missen er steeds twee elementen. Een keuze voor zes thema's is dan ook arbitrair. Aan de ene kant is het belangrijk om alle korfbalacties te ontwikkelen, aan de andere kant is het niet verstandig de aandacht te versnipperen over te veel thema's. Het is dan ook de trainer die telkens moet kiezen wat het beste is voor de ploeg.

2.2. De opzet / indeling van een training

De volgende stap is de vertaling van thema's in oefenvormen.

Toch nog een opmerking vooraf. In de sport gaat het om competitie. Spelers willen graag beter worden, leren. Maar er is wel één punt dat ook naar voren moet worden gebracht. Spelers willen ook PLEZIER hebben. bij jeugd staat dat op nummer één van de factoren die zij belangrijk vinden bij het bedrijven van sport (zie hoofdstuk 4,2. Waarom doen jeugdige korballers mee of haken ze af.

Ontwikkelen en plezier staan niet tegenover elkaar. Het is de taak en opdracht van de trainer om een training zodanig in te richten dat beide aspecten aanwezig zijn.

Over het ontwikkelen (lees 'het leren') van een speler / team het volgende:

leren is een verandering/verbetering die duurzaam en overdraagbaar is. Dat betekent dat de verbetering niet alleen op het moment zelf bestaat, maar ook na verloop van tijd nog steeds aan de orde is. Tevens treedt de verbetering ook op wanneer de situatie anders is (wat in de wedstrijd altijd het geval is).

Alle inzichten die hier worden beschreven, hebben te maken met dat doel: de spelers zo effectief en efficiënt mogelijk te laten leren / ontwikkelen. Voor een onderbouwing en een verdieping van die inzichten wordt de cursist verwezen naar de artikelen van Peter Beek over motorisch leren (uit Sportgericht). Andreas van Grootheest en Rob Lof hebben een reeks artikelen geschreven voor de korfbalpraktijk. Ze zijn gebaseerd op de nieuwe inzichten over het leren.

2.2.1. Trainingsindeling - Random opzet

Traditioneel bestaat een training uit een warming up (vijftien minuten), thema's (vijftien minuten per thema) en spelen aan het eind van de training.

De traditionele opzet wordt in de KT 3 verlaten. Uit onderzoek naar de beste manier van het indelen van de training is gebleken dat random oefenen als winnaar uit de bus komt wat betreft het leereffect. Random oefenen betekent dat elk thema kort behandeld wordt en op meerdere momenten in de training aan bod komt.

Een voorbeeld van een random opzet aan de hand van willekeurig gekozen thema's:

thema 1 (korfbalactie schieten), thema 2 (korfbalactie vrijlopen), thema 3 (korfbalactie in balbezit blijven/komen). In het voorbeeld wordt alleen de nummering van de thema's weergegeven.

De trainingsindeling kan er als volgt uit zien:

- thema 1 - 2 - 3 - 2 - 1 - 2 - 3 - 2 - 1. Elk thema 6 minuten;
- als slot nog een partijspel van 6 minuten.

Opmerkingen bij een dergelijke opzet:

- de thema's wisselen snel af, komen op meerdere momenten terug;
- ze worden willekeurig aangeboden (een andere volgorde kan dus ook);
- een warming up is nog altijd wenselijk. Die kan vooraf gaan aan de training of in de oefenvormen van het eerste thema;
- ook een cooling down wordt aanbevolen, met ook hier een aanpassing wat betreft de intensiteit;
- de tijdsduur van 6 minuten kan uiteraard iets variëren. Maar laat een thema NOOIT te lang duren achtereen uitvoeren.

Om te begrijpen waarom random oefenen zo goed werkt, is het kernpunt dat leren iets is van de lange termijn. Bij een random opzet van de training kunnen spelers slechts kort iets oefenen. Er wordt snel overgegaan van het ene naar het andere thema. Doordat spelers telkens van thema wisselen, moeten ze ook steeds (eerder onbewust dan bewust) nadenken over 'hoe het ook alweer moest'. Dit herhaaldelijk nadenken zorgt ervoor dat het geleerde beter blijft hangen op de lange termijn.

Het resultaat tijdens de training kan minder zijn, maar belangrijker is de winst op lange termijn.

Daarnaast heeft een random opzet ook een positief effect op de spanningsboog. De concentratie is hoger en spelers blijven beter bij de les.

Kort gezegd: de korte termijn laat niet altijd de ontwikkeling zien, op de lange termijn is de ontwikkeling beter. En leren is (over een langere periode) tijdens de wedstrijd(en) beter presteren.

Nog een tip: de korfbalactie schieten wordt vaak gebruikt als tussensoefenvorm tussen thema's. Ook hier kan 'random' gewerkt worden. Telkens korte series van een bepaalde vorm van schieten. Met een snelle afwisseling tussen de vormen. Bijvoorbeeld: zes (6) keer een doorloopbal, dan zes



(6) keer een schot uit beweging dicht bij de korf, zes (6) keer schieten vanuit stilstand, zes (6) kansjes kort onder de korf. Ook hier geldt dat de speler zich telkens opnieuw moet focussen op scoren vanuit een wisselende manier van handelen. Uiteraard met de focus op scoren. Of de uitvoering met of zonder weerstand is, ligt geheel aan het doel van de trainer op dat moment (zie het vervolg hieronder).

2.2.2. Vaardigheden of techniek

Veel van de oefeningen (zeker in de jeugd) gaan over het aanleren, verbeteren en automatiseren van één van de technieken. Ben Crum kiest er voor om dat woord niet te gebruiken, maar te spreken over vaardigheid of actie. De KT 3 sluit hierop aan. Dat heeft alles te maken met de vaststelling dat de ideale techniek niet bestaat. Onderzoek geeft daar twee goede argumenten voor. Allereerst hebben de topspelers (binnen bijv. de vaardigheid van schieten) onderling zichtbare en onzichtbare verschillen in de verscheidene handelingen en toch zijn ze allemaal succesvol. Daarnaast blijkt dat een speler zelf in verschillende situaties ook variaties heeft in de eigen uitvoering. Met andere woorden: de ideale uitvoering bestaat hoogstens alleen voor die ene speler op dat ene moment.

Bij het aanleren van een vaardigheid zal dan ook elke speler voor zichzelf moeten ontdekken wat de meest effectieve en efficiënte wijze van handelen is voor verschillende situaties. Die ontdekkingstocht, dát is trainen. Het is de taak van de trainer om voorwaarden te creëren waardoor een speler dat kan leren. De trainer zorgt voor een leeromgeving. Omdat de uitvoering wijzigt als de situatie wijzigt, spreekt het voor zich dat er in veel verschillende situaties getraind dient te worden. Oefenvormen zijn zodanig dat ze vooral wedstrijdrecht zijn.

2.2.3. Wedstrijdrecht trainen

Korfbal is een sport waarin elke situatie anders is. Alles wat een sporter doet is afhankelijk van zowel medespelers als tegenstanders. Een goede training is een training waarin spelers zoveel mogelijk in die situaties gebracht worden. Wedstrijdrecht trainen, laat ze spelen! Ook (of juist!) bij beginnende korfballers moeten veel wedstrijdje/partijtjes/duels gespeeld worden. Beginnende korfballers moeten ontdekken wat korfbal is door het te spelen. Ze leren het spel te begrijpen door het te spelen.

Tijdens het spelen ontstaan de problemen voor de spelers. Door de korfbalsituatie te vereenvoudigen zorgt de trainer voor een omgeving die bijdraagt aan het ontwikkelen van een onderdeel van het korfbal. Bijvoorbeeld door bij de F-jeugd met drie aanvallers tegen drie verdedigers te spelen (3 - 3). Of met vier tegen twee (4 - 2) te spelen.



Wedstrijdecht trainen betekent dus niet dat het in een volledig wedstrijd (8-8 of 4-4) moet. De training biedt juist ook de mogelijkheid om in vereenvoudigde vormen te trainen. Alle verhoudingen van aantal aanvallers / verdedigers zijn mogelijk.

Opsomming van mogelijke vormen (aantal aanvallers - aantal verdedigers) :

4-4

4-3

4-2

4-1 3-3

3-2

3-1 2-2

2-1

1-1

Noot: evenzo kan met zogenaamde ondertal-vormen gewerkt worden: 3-4, 2-4, etc.

Voorbeelden ter inspiratie:

Schieten met een verdediger. Organisatie: één aanvaller met verdediger. Aangeef bij de korf.

Doel: (beter) leren schieten met een verdediger. Aandachtspunt: de handelingssnelheid opvoeren.

Twee oefenvormen:

1. De aanvaller werkt in een één tegen één duel (dus verdediger er kort bij) en probeert vrij te komen. Krijgt de pass van de aangeef en schiet.

2. Aanvaller met de bal in de handen voor de korf. De verdediger staat op drie meter afstand van de schutter. De trainer (of een medespeler) zegt JA, de verdediger mag inlopen en de aanvaller mag schieten. Lukt dat telkens eenvoudig? Stapje dichterbij voor de verdediger. Lukt dat telkens niet, stapje verder weg voor de verdediger. Zo leert de aanvaller vanzelf snel schieten en bijvoorbeeld bovenhands schieten.

Voor een beginnend korfballer is oefenvorm 1 te complex, omdat ook de korfbalacties vrijlopen en vrijpassen uitgevoerd moeten worden. Daardoor komt de speler te weinig toe aan het schieten.

Oefenvorm 2 geeft de beginnende korfballer de mogelijkheid om te schieten in een korfbalechte situatie.



3. Een volgende stap zou kunnen zijn dat de pass van een medespeler komt (binnen de dezelfde organisatie) en er dan geschoten moet worden. De tijd om te kunnen schieten wordt verkort. De snelheid van handelen moet omhoog.

4. Speel met twee of drie aanvallers tegen één verdediger (in een kleine cirkel rond de korf). De handelingssnelheid van het schieten wordt op een andere wijze getraind.

De oefenvormen pretenderen niet de ideale leerweg te zijn om te leren schieten, maar dienen vooral als uitleg van het idee. Laat vooral de creativiteit de vrije loop. Kijk bij collega-trainers. Samen kun je vaak betere wedstrijdachte oefenvormen bedenken.

De bovenstaande oefenvormen zijn de invulling van een thema (in dit geval schieten, met als aandachtspunt de snelheid van handelen). Tegelijkertijd worden ook andere vaardigheden getraind.

Zoals passen, vrijlopen. Alleen gaat de aandacht van de trainer niet uit naar die andere vaardigheden.

Trainen in wedstrijdachte vormen geeft spelers als het goed is alle ruimte om zelf (onbewust) te ontdekken wat een goede manier van handelen is. Daarin is er ook veel ruimte voor proberen en fouten maken. Want als iets niet werkt, geeft dat ook informatie over hoe het wel kan. Geef de spelers vooral de tijd en ruimte om te proberen. Ze mogen vooral ook fouten maken. Wees daarom ook zuinig met correcties op de uitvoering en laat de oefenvorm/leeromgeving het werk doen.

2.2.4. Oefenvormen

De leeromgeving creëert de trainer door de organisatie van de duelvorm. Er zijn drie manieren om die omgeving te beïnvloeden:

- de weerstand of aantal spelers. 4-4, 4-3, 4-2, 4-1, 3-3, 3-2, enzovoort;
- de omgeving. De grootte en de vorm van het speelveld, de positie van de korf in het veld, enzovoort. Maar ook gebruik van materialen kan gewenst korfbalgedrag oproepen. Bijv. een obstakel neerzetten en daaroverheen schieten. Het obstakel is vergelijkbaar met de verdediger;
- het arrangement van de oefenvorm. Voorbeelden hiervan zijn: opdrachten geven, wanneer wordt er van functie gewisseld, hoe lang mag een aanval duren, hoeveel balcontacten mogen er zijn. Hier is veel variatie mogelijk.

Het is een kunst om met bovengenoemde drie manieren spelers te laten doen wat ze moeten doen, zonder dat je expliciet vertelt wat ze moeten doen.

Een voorbeeld.

Thema: verdedigers leren om in balbezit te komen door het onderscheppen van de pass van de tegenstander. De oefenvorm is: speel 4-4. De verdedigers worden aanvallers als ze de pass onderscheppen. (De trainer zegt niet voor hoe ze dat uit kunnen voeren).

Binnen dezelfde oefenvorm:

- variatie op weerstand: drie aanvallers tegen drie verdedigers of twee tegen twee. In de laatste vorm is het makkelijker voor de verdediger omdat hij beter weet waar de bal is;
- variatie op omgeving: er mag alleen gespeeld worden in een cirkel rond de korf met een straal van vier meter;
- variatie op het arrangement: aanvallers moeten de bal binnen drie seconden spelen. En/of: verdedigers moeten binnen vijftien seconden de bal veroverd hebben.

Belangrijk is dat de oefenvorm zorgt voor succes. In bovengenoemd voorbeeld moeten de verdedigers de bal regelmatig kunnen onderscheppen. De trainer kijkt welk korfbalgedrag de oefenvorm oproept. Lukt het om de bal te onderscheppen omdat de spelers zien waar de bal is en wanneer deze gespeeld wordt?

2.2.5. De oefenvorm aanpassen

Het kan ook zijn dat de aanvallers meer ruimte krijgen en makkelijk kunnen schieten of een doorloopbal nemen. Dat vraagt dan weer om een nieuwe opdracht / regel. Bijv. de aanvaller mag alleen schieten buiten de cirkel van twee meter (doorloopballen zullen dan niet te zien zijn). De verdediger moet buiten die cirkel altijd het schot proberen te voorkomen. Het korfbalgedrag van de aanvallers zal veranderen. Welk korfbalgedrag roept dat op bij de verdedigers?

Voor de trainer is het maken van oefenvormen in deze stijl een leerproces. Dat betekent dat het (zeker op het begin) zoeken zal zijn om de oefening effectief te laten werken (net zoals het kan zijn dat spelers moeten wennen aan deze manier van trainen). Een oefenvorm die niet het gewenste oproept is niet erg. Durf oefeningen aan te passen of te stoppen als ze niet werken.

In de voorbereiding zijn er twee dingen belangrijk:

- (1) probeer bij het maken van de oefeningen al voor te stellen wat er gaat gebeuren;
- (2) bedenk variaties om de oefening makkelijker / moeilijker te maken.

Loopt het, lukt het, leeft het, leert het?

Om na te gaan of oefeningen werken, kan de trainer de volgende vier vragen langs gaan:

Loopt het?

Zijn de spelers bezig, is er plek voor iedereen, is het duidelijk, werkt de organisatie?

Lukt het?

Zijn de spelers succesvol? Uiteraard gaat het hier zowel over aanvallers als verdedigers. Een goede duel-vorm moet voor beide haalbaar zijn.

Leeft het?

Zijn de spelers enthousiast en betrokken. Het is belangrijk dat spelers plezier hebben tijdens het oefenen. Een oefening die leeft, is sneller een oefening waar spelers hun best doen en, mede daardoor, een oefening waar spelers van leren. Als een oefening niet (helemaal) leeft, probeer hem aan te passen.

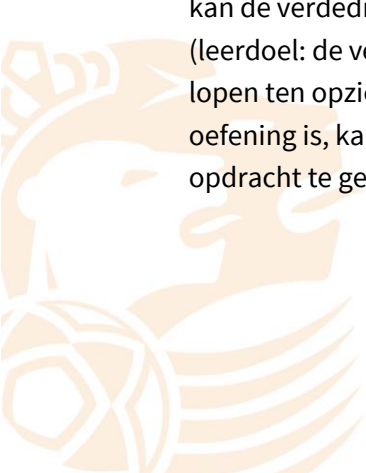
Leert het?

Dit is niet altijd eenvoudig te checken. Dat komt omdat veranderingen in handelingen van korfballers, van korfbalgedrag, tijd vragen. Het echte leren vindt immers vaak op onbewust niveau plaats én leren is iets van de lange termijn. Bij impliciet leren wordt hierop teruggekomen.

De trainer kan vooral kijken welk korfbalgedrag de spelers vertonen. Verandert dat, verbeteren ze zichzelf. Een mogelijkheid is om de spelers feedback te vragen. Wat doe je nu, wat is anders dan voorheen?

2.2.6. Opdrachten (variëren van het arrangement)

Een passende leeromgeving zorgt er voor dat spelers de ruimte krijgen om zelf te ontdekken, om te ervaren, om te leren. Het geven van aanwijzingen is niet wenselijk. Het is mogelijk om, door het geven van opdrachten, een leeromgeving te creëren. Bijvoorbeeld: om de aanvaller te ontwikkelen kan de verdediger een opdracht krijgen. In het voorbeeld van het onderscheppen van de bal (leerdoel: de verdediger ook naar de bal leren kijken), leren de aanvallers tegelijkertijd om vrij te lopen ten opzichte van tegenstanders die naar de bal kijken. Als dat laatste het doel van de oefening is, kan de organisatie eventueel nog eenvoudiger door de verdedigers simpelweg de opdracht te geven naar de bal te kijken en proberen te onderscheppen.



Kern hierbij is: een opdracht zorgt voor een andere korfbalomgeving. En die veranderde omgeving zorgt er voor dat een speler bewust of onbewust leert.

Omdat trainen in een korfbalechte vorm zo belangrijk is, is het ook extra belangrijk om aanval én verdediging te trainen. Als de aanval veel beter is dan de verdediging, dan wordt het voor de aanvallers moeilijk om te leren. Alles lukt. Om beter te worden hebben de aanvallers verdedigers nodig die genoeg tegenspel bieden om hen ook echt uit te dagen. Andersom geldt vanzelfsprekend hetzelfde. Let er daarom op dat zowel de aanvallende als de verdedigende korfbalacties stapsgewijs ontwikkeld worden. Let daarbij op de volgende methodische regels (Crum, Eenvoudige korfbalvormen en helden van nu, p.14):

- spelen gaat voor oefenen;
- schieten gaat voor samenspelen;
- aanvallen gaat voor verdedigen;
- samenspelen gaat voor tegenspelen;
- verdedigen is een reactie op het aanvallen.

2.2.7. Isoleren

In het voorbeeld van een oefenvorm waar 1 - 1 aangevallen werd (in een duelvorm), is dat niet altijd de ideale oefenvorm voor het trainen van het scoren. Vrijlopen en passen zijn daarbinnen ook twee belangrijke elementen, die er voor kunnen zorgen dat men niet genoeg aan scoren toekomt. Bij het trainen in wedstrijddechte vormen is er altijd een spanningsveld tussen het isoleren van de ene korfbalactie en de samenhang met de andere korfbalacties. Het is bijna niet mogelijk om maar één korfbalactie te trainen. Schieten kan niet zonder eerst vrij te lopen en een pass te krijgen. Isoleren op één korfbalactie moet ook zo veel mogelijk vermeden worden, omdat in een wedstrijd immers alle korfbalacties samenhangen.

Toch wil een trainer soms de nadruk leggen op één aspect. Een oefening die bedoeld is voor schieten/scoren kan niet lukken omdat vrijlopen en/of passen nog niet voldoende ontwikkeld is. De speler komt weinig toe aan schieten en traint dus niet (of te weinig) wat nodig is. Het is mogelijk om daar toch voor te zorgen door de andere korfbalacties makkelijk te maken. In het voorbeeld van het 1-1 duel wordt dat al gedaan door de aangever geen verdediger te geven. Een tweede mogelijkheid is om de verdediger de opdracht te geven om op één meter te verdedigen.

Vooraf bij jeugd ploegen helpen dergelijke keuzes. Uiteindelijk werken de spelers wel toe naar een steeds meer wedstrijddechte oefenvorm. In de wedstrijd is er immers geen scoren zonder vrijlopen en passen!



2.3. Impliciet leren

Om impliciet leren te plaatsen en de keuze hiervoor te verantwoorden, eerst iets over expliciet leren en wat beide begrippen inhouden.

Expliciet leren staat tegenover impliciet leren. Bij expliciet leren wordt door middel van concrete aanwijzingen de speler gestuurd om (de techniek van) die korfballer te verbeteren. Een voorbeeld: een speler schiet telkens 'te kort'. De korf wordt niet gehaald. De trainer zegt tegen de schutter: explosiever de armen strekken. De korfballer is zich dan bewust van waar hij op zou moeten letten, kan dit ook benoemen en is hier mee bezig. De afgelopen decennia zijn vele sporters met succes expliciet getraind. Het is een manier, maar niet de meest efficiënte.

Bij impliciet leren zijn het niet de aanwijzingen van de trainer die de sporter beter maken, maar de omgeving. Er wordt een omgeving gecreëerd waarin de sporter in feite automatisch uitgedaagd wordt om zich te verbeteren. Bij impliciet leren is de trainer dan ook niet zozeer iemand die kan uitleggen hoe de dingen moeten, maar iemand die spelers (onbewust) kan laten ontdekken wat voor hen in die situatie de beste manier is. Onderzoek wijst uit dat, als spelers zelf ontdekken wat voor hen in welke situatie de beste uitvoering is, dit uiteindelijk het meest efficiënt en effectief is.

Het lichaam en het brein van de sporter krijgt in alle situaties en door alle verschillende uitvoeringen, informatie over welke uitvoering het beste resultaat oplevert. Dit proces is onbewust. Het is niet verwonderlijk dat de beste manier van trainen is dit onbewuste proces te stimuleren. Dus ... impliciet leren is populair gezegd: stiekem leren. Om het voorbeeld van de schutter (waarvan het schot de korf niet haalt) aan te halen. De schutter wordt aangespeeld en schiet. Een verdediger komt inlopen en probeert het schot te voorkomen. De afstand van die verdediger is zodanig dat de schutter net voldoende tijd heeft om te schieten. Omdat de schutter sneller moet handelen, is de strekking van de armen automatisch explosiever. In de praktijk is gebleken dat er nu zelfs over de korf heen wordt geschoten.

Wat pleit vooral voor impliciet leren? Op basis van het onderzoek van de laatste jaren, zijn er twee (grote) voordelen te noemen van impliciet leren:

De leerprestaties blijven beter aanwezig (en dat is pas echt leren) en de leercurve gaat vaak nog door tijdens de meetfase (= de wedstrijd).

Onder stress (= de wedstrijd) blijken impliciet geleerde vaardigheden tot een beter resultaat te leiden.

Impliciet leren kan best ingewikkeld en raar overkomen. Het lijkt niet altijd te voldoen aan wat logisch wordt gevonden. Het is goed om te beseffen dat het lichaam zijn eigen logica heeft. Iedereen is uniek en het lichaam van een korfballer is prima in staat om zelf de meest effectieve en efficiënte beweging/uitvoering te kiezen. We hebben ook allemaal leren lopen zonder aanwijzingen van een trainer. En fietsen hebben we geleerd door ervaring. Hoe moet je balans houden, wat gebeurt er als het stuur wordt gedraaid, etc. Eigenlijk is impliciet ook gewoon weer heel erg logisch.



Er wordt ook wel gesproken over het zelf-organiserend vermogen van het lichaam: het vermogen om complexe handelingen die uit meerdere bewegingen bestaan zo uit te voeren dat ze goed op elkaar aansluiten en het gewenste resultaat bereiken. Proberen een beweging te veranderen, zorgt er voor dat die organisatie in de soep loopt en heeft dus eerder een negatief dan een positief effect.

Valt er dan helemaal niets te zeggen over de uitvoering? Jawel. Er zijn algemene uitgangspunten op basis van bijvoorbeeld de bio-mechanica. In hoofdstuk 1 zijn de acht korfbalacties uitgewerkt in tal van vaardigheden. Die vaardigheden geven een algemeen beeld. Zoals eerder en vaker aangegeven: individueel zijn er verschillen in uitvoering. En elke situatie vraagt om een aanpassing in de uitvoering, hoe miniem die soms ook is.

Die algemene uitgangspunten geven voor de trainer een beeld hoe de handeling er uit zou kunnen zien. Daarmee zou een trainer een speler die veel moeite heeft om succesvol te zijn, kunnen ondersteunen.

Het is echter van wezenlijk belang om te blijven beseffen dat die uitgangspunten verre van heilig zijn.

Alles draait om het succes van de handeling (het doel) en de wijze waarop de handeling uitgevoerd wordt (het middel) is van ondergeschikt belang. Dát het succesvol is, is de kern.

Elke speler moet de uitvoering vinden die voor hem in die situatie past. Als die afwijkt van wat je zou verwachten op basis van die principes, is dat geen enkel probleem.

Daarnaast, als een speler geholpen dient te worden bij de uitvoering, heeft het altijd de voorkeur om dat voor elkaar te krijgen door de leeromgeving aan te passen (en niet door een motorische aanwijzing). Als een beginnende korfballer bijvoorbeeld onderhands schiet, is dat eenvoudig op te lossen door een verdediger er voor te zetten.

2.3.1. Impliciet trainen

Impliciet leren gaat verder dan het weglaten van expliciete aanwijzingen. Ook wanneer de trainer niet vertelt hoe de speler precies de beweging moet uitvoeren, kan het toch zijn dat de speler zelf daar mee bezig is. Dit lijkt met name te gebeuren als de dingen niet lukken. “Waarom lukt het niet, hoe moet ik anders schieten, moet ik mijn handen anders houden...?” zijn vragen die voor de hand liggen. De speler is daarmee bewust aan het proberen zijn handeling te corrigeren. Omdat impliciet leren een onbewust proces is, wordt er op zo’n moment expliciet in plaats van impliciet geleerd. De trainer kan er dan voor zorgen dat hij zelf geen expliciete geeft, maar een korfbalomgeving aanbiedt waardoor de speler weer impliciet leert.

Hieronder worden een aantal vormen van impliciet leren besproken.



2.3.1.1. Externe focus

De best onderzochte en gedocumenteerde (en waarschijnlijk ook de meest eenvoudig te gebruiken) vorm van impliciet leren is de externe focus. Dat wil zeggen dat bij het uitvoeren van de handeling de aandacht niet op (het lichaam van) de sporter is, maar daarbuiten. Bijvoorbeeld: als je schiet, niet letten op de stand van je handen of de ellebogen (dat is interne focus), maar op de korf. Op die manier corrigeert de sporter zijn lichaam en de beweging niet bewust, maar kan het lichaam en brein zelf op zoek naar de meest efficiënte en effectieve wijze van handelen in die concrete situatie.

(Even wennen: impliciet leren en externe focus tegenover expliciet leren en interne focus).

Uit onderzoek blijkt dat hoe verder van het lichaam de focus is, hoe beter het resultaat. Dus: focussen op de korf werkt beter dan focussen op de baan van de bal. We zouden dus kunnen zeggen dat een focus op het doel / eindpunt (korf, medespeler, tegenstander) altijd het beste is.

Een paar voorbeelden:

- bij het afvangen na een schot: pak de bal zo hoog mogelijk. In plaats van: spring zo hoog mogelijk. Een speler die alleen op heel hoog springen focust, kan daarbij de timing en het vangen van de bal vergeten;
- bij het bewegen na een pass: met de bal mee/achter de bal aan. In plaats van naar voren vallen - dat zegt namelijk niets over het vervolg en de richting; bij het passen zelf:
- kijken naar waar je de bal heengooit (het eindpunt van de pass) en niet de focus op de uitvoering van de handeling; bij het verdedigen:
- aandacht op de aanvaller en er voor zorgen dat je altijd op dezelfde afstand blijft.

2.3.1.2. Foutloos leren

Foutloos leren is een manier om het expliciteren bij spelers proberen te voorkomen. Het idee is dat de speler zo succesvol is, dat die vragen helemaal niet ontstaan. Dat betekent dat de oefeningen haalbaar zijn en vaak lukken. Pas wanneer er vrijwel altijd succes behaald wordt, wordt de oefening een stapje moeilijker gemaakt.

Een voorbeeld bij de korfbalactie schieten, waarbij de speler weinig of niet raak schiet. De trainer kan de omgeving veranderen waardoor scoren veel vaker lukt.

Mogelijke aanpassingen zijn:

- de speler dicht(er)bij laten schieten;
- op een lage(re) korf schieten;
- op een grote(re) korf;



- met een lichte(re) bal.

Is de speler succesvol (dus veel raak schieten), dan wordt de oefenvorm moeilijker gemaakt.

De trainer moet vooral niet bang zijn om op een training af te wijken van de standaarden voor de wedstrijd. Het is geen enkel probleem om op een lagere of grotere korf te trainen dan die in de wedstrijd voorkomt.

2.3.1.3. Differentieel trainen

Dat de trainer niet bang moet zijn voor 'gekke' oefenvormen is een mooi bruggetje naar differentieel leren. De bedenker hiervan zegt namelijk dat je nooit op de manier moet trainen waarop het in de wedstrijd wel zou moeten gaan. Letterlijk: “je moet nooit het juiste trainen om toch het juiste te bereiken”. In een differentiële training zitten heel veel gekke en foute variaties in de uitvoering. Het idee is dat juist door al die verschillen in uitvoering het lichaam en brein van de sporter leert wat wel en niet werkt voor hem. De speler kan daardoor (onbewust) beter kiezen wat de meest efficiënte en effectieve manier is voor hemzelf.

Variaties kunnen in drie categorieën plaatsvinden: (1) bij de sporter, (2) in de omgeving, (3) van de taak.

Een paar voorbeelden die betrekking hebben op het schieten.

1. variatie bij de sporter:

- met één oog dicht schieten;
- partij spelen met één hand op de rug (eventueel vastgebonden), dus met één hand schieten;
- zittend schieten.

2. variatie in de omgeving:

- schieten vanaf een dikke mat;
- schieten vanaf een bank;
- schieten met een andere bal, op een andersoortige korf.

3. variatie van de taak:

- de doorloopbal huppelend nemen;
- eerst met de bal de grond aantikken en dan schieten;



- met één hand schieten.

2.3.1.4. Analogie/beeldspraak

Een manier om toch aanwijzingen te geven én tegelijk impliciet te leren is de analogie. Een analoge aanwijzing heeft twee kenmerken. Allereerst beschrijft het niet de eigenlijke uitvoering/beweging, maar roept met een beeld/plaatje wel een idee op van hoe het er uit komt te zien. Door dit te doen focust een speler zich niet op de beweging van het lichaam zelf, maar op iets algemeners.

Daarnaast beschrijft het meerdere bewegingen in plaats van één. Een voorbeeld is de aanwijzing: juichen na het schieten. Dat vertelt iets over het uitstrekken van de armen en het geeft bijvoorbeeld ook aanwijzingen over het uitstrekken van het hele lichaam en de balans die daarbij geldt (een speler juicht niet snel ineengedoken en omvallend). Door een analogie te gebruiken, krijgt een speler wel tips, maar de exacte wijze van uitvoeren wordt aan de speler over gelaten.

Een voorbeeld bij het 1-1 verdedigen: er zit een kort touwtje tussen de verdediger en de aanvaller. de verdediger zorgt er voor dat het touwtje niet breekt.

2.3.1.5. Visualiseren

Eigenlijk een manier van trainen die onderdeel is van oefenvormen waarbij de omgeving wordt veranderd. Situaties worden heel concreet door ze zichtbaar te maken. Vooral bij jeugdige korfballers een hulpmiddel dat aansluit bij hun leeftijdskenmerken. F-jes hebben vaak geen idee van de grootte van een ruimte. Door de ruimte te markeren leren F-jes in een beperkte ruimte te spelen, binnen de lijnen te blijven.

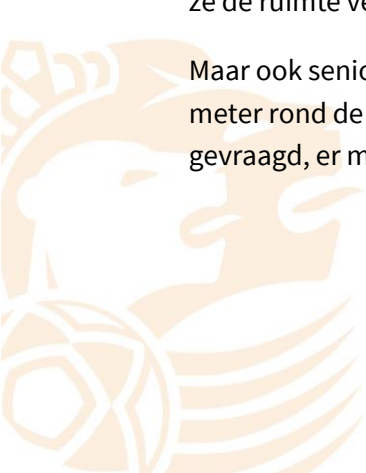
Bij wat oudere ploegen is er vaak het probleem dat aanvallers te dicht op elkaar lopen, door elkaar lopen. Ze lopen elkaar in de weg.

Een voorbeeld hoe dit probleem aangepakt kan worden:

verdeel de ruimte rond de korf in achten (of in zessen na verloop van tijd) met behulp van lijnen of markeringsschijven (gebruik bij voorkeur platte markeringsschijven). Markeer tevens een kleine cirkel rond de korf (een 9e ruimte).

De regels zijn: er mag slechts 1 speler tegelijk in een ruimte komen. De spelers mogen wel van ruimte wisselen, maar niet via een ruimte waarin al een speler aanwezig is. Vooral voor jonge spelers is die gevisualiseerde omgeving een prima hulpmiddel om STIEKEM (impliciet) te leren dat ze de ruimte verdelen.

Maar ook senioren kunnen gebaat zijn met het visualiseren van ruimte. Spelen in een cirkel van vier meter rond de korf is anders dan in een cirkel van zes meter. Er worden andere handelingen gevraagd, er moet sneller gehandeld worden, etc.



Tot slot over impliciet leren

Bovenstaande vormen van impliciet leren kunnen (uiteraard) ook gecombineerd worden. Het is mogelijk om bij foutloos of differentieel trainen de spelers de aandacht bij het doel te laten houden (externe focus).

Uiteraard heeft het de voorkeur om deze vormen van impliciet leren te combineren met ons eerste uitgangspunt: wedstrijdrecht trainen. Want leren betekent dat het geleerde ook overdraagbaar is naar andere situaties. Leren is het als het getrainde thema ook in de wedstrijd uitgevoerd wordt. De overgang is het makkelijkst als er getraind wordt in veel verschillende wedstrijdrecht situaties.

2.3.2. Impliciet leren toepassen bij het samenspel

In het voorgaande lijkt het in eerste instantie vooral te gaan over het HOE van de handelingen. Hoe moet de handeling voor die speler in die situatie uitgevoerd worden? Het is echter even belangrijk waar (plaats) en wanneer (tijd) welke handeling uitgevoerd wordt (dat zouden we tactiek kunnen noemen). Omdat dit vaak over afspraken gaat, lijkt dat wat lastiger impliciet te trainen. Daarover kan het volgende worden gezegd.

De principes van impliciet leren kunnen ook toegepast worden op het waar en wanneer van de handeling: in plaats van te vertellen wat ze moeten doen, zorgt de trainer voor een omgeving of door middel van opdrachten er voor dat de spelers (on)bewust ontdekken wat de beste keuze is.

Een paar voorbeelden:

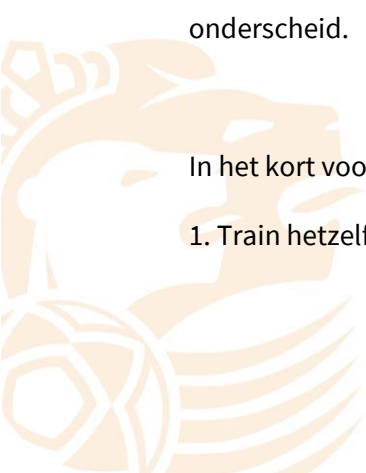
- binnen tien seconden moet het samenspel in de aanval leiden tot een doelpoging. Daarbij moet de aanval in balbezit blijven;
- spelen met vier aanvallers tegen drie verdedigers in een cirkel van maximaal drie meter rond de korf;
- spelen met vier tegen twee, waarbij de verdedigers de opdracht krijgen de bal aan te tikken.

Dergelijke opdrachten roepen korfbalgedrag op. De trainer kijkt wat er gebeurt. De spelers hebben een focus op het doel: schieten en in balbezit blijven. Ze proberen er voor te zorgen dat het lukt. Ze zijn niet bezig met 'looptlijnen of ballijnen'.

Tot slot. Er is uitvoerig beschreven dat de uitvoering van de handeling verbonden is met en afhankelijk is van de tijd, plaats en speler. Elke situatie / elk lichaam is anders. Het onderscheid tussen het hoe en het wanneer/waar van de handeling is in feite dan ook vooral een theoretisch onderscheid.

In het kort voor de trainer.

1. Train hetzelfde thema door verschillende oefenvormen te gebruiken.



2. Laat een speler zelf ontdekken.

3. Train zoveel mogelijk in wedstrijdachte vormen. Variaties aanbrengen door de weerstand te veranderen en/of door het arrangement te wijzigen.

4. Creëer oefeningen waardoor spelers stiekem leren (leeromgeving). Beïnvloed die oefeningen door veranderingen aan te brengen bij de speler, door de taak te veranderen of door de omgeving te veranderen.

2.4. Meten/evalueren

In hoofdstuk 1 (Wat is korfbal) en hoofdstuk 2 (Van wedstrijd naar training) is veel aan de orde gekomen met betrekking tot het vak trainer /coach. Het is nog niet het eindpunt. Van de training moet het weer naar de wedstrijd. Voor de trainer met de belangrijke vraag: is er geleerd? Dat kan bijvoorbeeld door cijfers te gebruiken die over een langere termijn worden gemeten en door op meerdere momenten te evalueren. Is het scoringspercentage omhoog gegaan van een speler, een vak, een team. Komen spelers makkelijker tot schieten. Wat is de reden dat het lukt. Omdat ze beter vrijlopen, omdat ze sneller en gericht passeren, omdat ze sneller handelen?

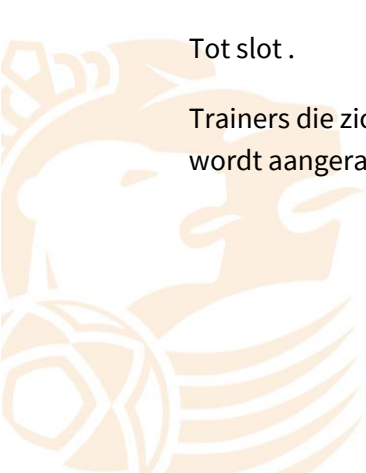
In feite is het gelijk aan het proces zoals hierboven beschreven. Het begint altijd weer bij de wedstrijd. Dat is hét meetmoment bij uitstek. Eén wedstrijd is niet voldoende om een gegronde conclusie te trekken. De trainer zal telkens weer opnieuw moeten kijken en zich afvragen: wat is de ontwikkeling van de speler, de ploeg?

Hoe kun je meten? Cijfers kunnen helpen. De makkelijkste is de eindstand. Bij elke wedstrijd wordt automatisch de score bijgehouden. Daarnaast wordt er op veel niveaus en bij veel ploegen statistieken bijgehouden. Het zijn cijfers die kunnen helpen om een beeld te schetsen, maar ze zijn niet het hele beeld. Korfbal is immers geen harde wetenschap. Omdat de omstandigheden elke week weer anders zijn, kunnen de cijfers van de ene week niet zo maar naast die van de andere week gelegd worden. Twintig doelpunten scoren tegen de kampioen is bijvoorbeeld niet hetzelfde als er twintig maken tegen de nummer laatst. Cijfers kunnen hoogstens een beeld geven van wat er gebeurd is, niet waarom dat gebeurd is en wat dat betekent. Dat zijn altijd vragen die de trainer (samen met zijn spelers!) moet beantwoorden.

Het is dan ook noodzakelijk om telkens opnieuw systematisch naar de korfbalacties te kijken. Hoe worden ze uitgevoerd, wat lukt er (en waarom) en wat kan er beter (en hoe dat te doen)? Een trainer houdt rekening met de omstandigheden, zoals de tegenstander, de opstelling, de fitheid, het weer, enzovoort. Pas als die meegenomen worden, kan er voorzichtig een antwoord gegeven worden op de vraag: leert het? Het beantwoorden van die vraag is alles behalve makkelijk. Het maakt het vak van trainer juist daarom ook zo uitdagend.

Tot slot .

Trainers die zich verder willen verdiepen in de achtergronden van bovenstaande onderwerpen, wordt aangeraden om de artikelen te lezen die in de ELO zijn opgenomen.



Het betreft de artikelen die zijn geschreven door Peter Beek (uit het vakblad Sportgericht). Met de artikelen als basis hebben Andreas van Grootheest en Rob Lof een reeks artikelen geschreven specifiek voor korfbal. Onder het kopje “Literatuur” zijn ze te vinden in de ELO.

