

VOOR GEVORDERDEN

Motivatie en betrokkenheid

- Besteed aandacht aan de kernfactoren: balans, richting, tempo, beweeglijkheid en coördinatie.
- Pas oefeningen aan om deze aspecten te verbeteren.
- Creëer een ondersteunende sfeer waarin fouten maken mag en leren centraal staat.
- Moedig spelers aan door successen te vieren en hen te laten zien dat vooruitgang boeken.



Het begeleiden van sporters: De vier handelingen kunnen het best aangeleerd worden door het toepassen van impliciet motorisch leren. De onderstaande manieren zijn hiervoor uitstekend.

* **Observerend leren:** Bij handeling voordoen als trainer, of een andere speler inzetten om het op de juiste manier voor te doen.

* **Analogisch leren:** Het gebruik van beeldende taal. Een voorbeeld voor de juiste field houding: 'Doe alsof je gaat zitten op een stoel' om ervoor te zorgen dat de speler goed laag zit.



* **Differentieel leren:** Het aanleren van de handeling door middel van variatie binnen de oefening. Een voorbeeld:

- De slaan beweging laten uitvoeren met verschillende materialen
- Een actie toevoegen bij het gooien door de speler eerst in een andere houding te zetten, om vervolgens zo snel mogelijk te gooien naar het doel.

* **Externe focus:** Door de aandacht te richten op het resultaat van de oefening kan een goede handeling aangeleerd worden. Een voorbeeld: door op het doel te focussen waar de speler naartoe zou moeten gooien of slaan. Door het doel bijvoorbeeld laag te houden bij het bovenhands gooien, zal de speler automatisch de bal zo laag mogelijk los moeten laten. Dit is ideaal voor de juiste gooibeweging.



Ben je enthousiast geworden en wil je meer leren? ... Scan de QR-code en kies

- De Online Academy: met oefenvormen, voorbeelden en uitleg die je direct kunt gebruiken bij trainingen.
- De Webinars: korte online bijeenkomsten waarin je meer kunt leren over de trainingsstof.



F. TRIBES - tribes@wanadoo.fr

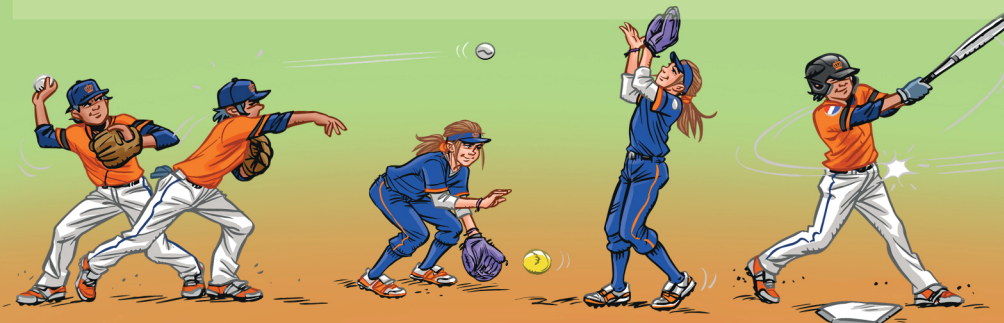
FIRST BASE OF COACHING

Welkom in de Sport!

Honkbal en softbal staan voor spelplezier en verbinding. Onze sporten zijn voor iedereen, want als sporter vind je altijd iets waar je goed in kunt zijn en zo een belangrijke bijdrage aan jouw team leveren.



Deze handleiding is voor vrijwilligers die willen assisteren bij trainingen en geeft handvatten hoe je op een leuke en goede manier de vier belangrijkste handelingen in het honkbal en softbal aanleert ... Gooien...Fielden... Vangen...Slaan.



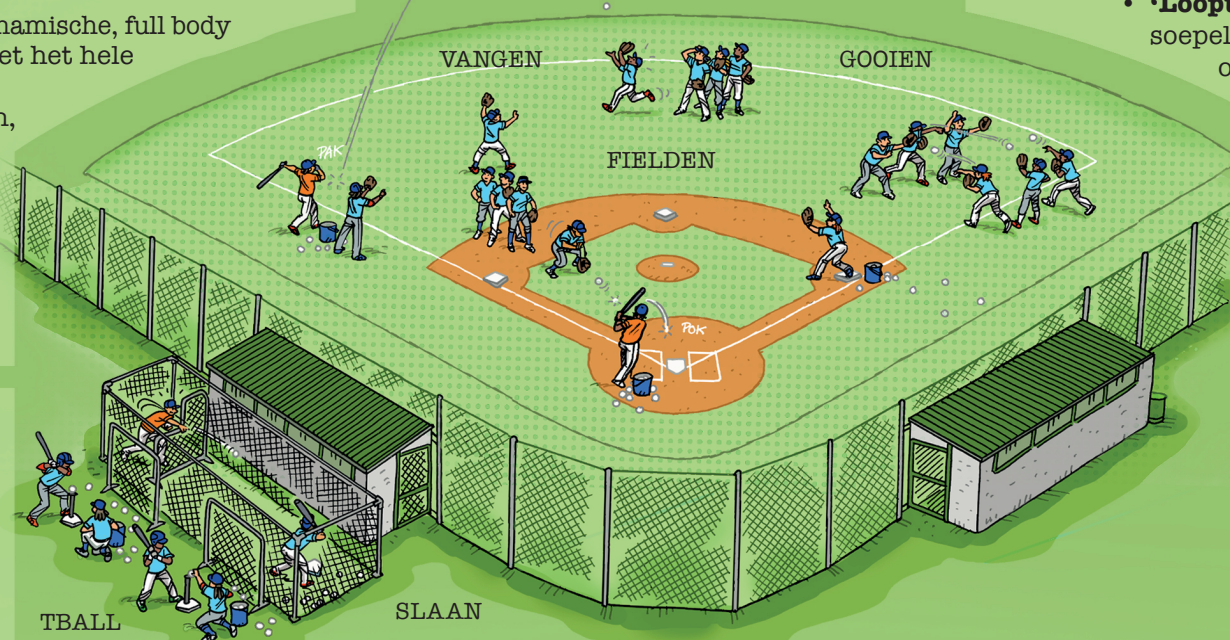
Trainingsopzet

1. **Huddle** (15min): Groep bij elkaar om de training te bespreken.
2. **Warming Up** (10min): Een dynamische, full body warming up die leuk is om met het hele team te doen.
3. **Drills** (30min): Gooien, slaan, vangen, fielden.
4. **Game** (25min): Wiffleball, Baseball5 en Defense spelletjes.
5. **Huddle** (5min): Groep bij elkaar om de training af te sluiten.

Assisteren bij trainingen

- **Voorbereiding:** Zorg dat je de trainingsopzet goed kent en dat alle materialen klaarstaan.
- **Betrokkenheid:** Wees actief aanwezig, moedig de spelers aan en geef gerichte feedback.
- **Individuele aandacht:** Let op de verschillende niveaus en behoefte van spelers, pas je begeleiding daarop aan. Zorg dat elke speler een actieve taak heeft tijdens een oefening.

TRAINING 90Min



Plezier en leren stimuleren door oefeningen met combinaties van 'loopt 't, lukt 't en leeft 't'

- **'Loopt 't':** Controleer of de oefeningen soepel verlopen. Vraag na elke oefening of alles goed ging en geef ruimte voor vragen of opmerkingen.
- **'Lukt 't':** Zorg dat de uitdaging passend is voor elke speler. Geef taken die net iets boven het niveau van de speler liggen, zodat ze zich kunnen ontwikkelen zonder gefrustreerd te raken.
- **'Leeft 't':** Houd de motivatie hoog met afwisselende oefeningen en door successen te vieren. Maak de trainingen leuk en interactief.

Observeren, corrigeren, controleren en complimenteren

- **Observeren:** Let op de uitvoering van handelingen - vooral op balans, richting, ritme/tempo, beweeglijkheid en coördinatie.
- **Corrigeren:** Geef gerichte en constructieve correcties. Wanneer een speler bijvoorbeeld niet de juiste balans heeft tijdens een werpbeweging, corrigeer dit op een positieve manier.
- **Controleren:** Herhaal of vraag expliciet of de correctie duidelijk was en of de speler het begrijpt.
- **Complimenteren:** Prijs de speler wanneer ze een beweging goed uitvoeren. Positieve feedback versterkt motivatie en bevordert het leren.



- 1 Balans: been hoog - handen bij elkaar
- 2 De stap: voet raakt grond - handschoen wijst naar doel-bal is hoog
- 3 De draai: blijf gefocust op je doel
- 4 Loslaten: laat de bal zo ver mogelijk voor je los
- 5 Afmaken: val achter de bal aan

- 1 Balans: gewicht in het midden
- 2 Het laden: breng je gewicht naar achter en maak een korte stap
- 3 De swing: breng de knuppel zo kort en snel mogelijk naar de bal
- 4 Het raakpunt: in balans, heupen gedraaid en kijkend naar de bal
- 5 Afmaken: door de bal blijven slaan en beweging afmaken