

Uitleg bloktrainingen

Beste spelende senioren- en A leden,

Volgend seizoen willen wij de jeugdtrainingen in een andere vorm gaan aanbieden. Naast 1 teamtraining op de donderdag (waarbij er met het eigen team samen wordt getraind) willen we voor onze jeugdleden de **maandag training** in de vorm van een bloktraining gaan aanbieden. Deze trainingen worden in principe door jullie, **alle actieve senioren leden** (die nog geen eigen team trainen geven), gegeven.

Wat is een bloktraining?

Een bloktraining houdt in dat kinderen van verschillende leeftijden met elkaar samen trainen in 1 grote groep. Tijdens de bloktrainingen zullen voornamelijk de korfbal technische vaardigheden aan bod komen op basis van de 8 korfbalacties.

Met de bloktrainingen willen wij als vereniging het volgende bereiken:

- Onze jeugdleden een goede korfbal technische basis meegeven aan de hand van de 8 korfbalacties:
 - schieten om te scoren ↔ verdedigen van schieten.
 - vrijlopen/jezelf vrij spelen ↔ voorkomen van vrijlopen.
 - assist geven/een ander vrijpassen ↔ voorkomen van de assist.
 - balbezit houden ↔ balbezit krijgen.
- Kinderen leren meer kinderen buiten hun eigen team en spelers uit senioren kennen. Dit versterkt het verenigings- en samenhangsgevoel. Hierdoor is ook de overgang naar een team in een hogere leeftijdscategorie makkelijker.
- De kinderen krijgen dezelfde oefenstof aangeboden, ieder met de juiste uitdaging passend bij haar of zijn niveau. Dit draagt bij aan de algehele ontwikkeling van de kinderen, waardoor het algehele korfbalniveau van de vereniging omhoog zal gaan. Dit brengt meer plezier met zich mee tijdens het korfbal.
- Het benutten van de aanwezige korfbalkennis en ervaring binnen onze vereniging.

Wie trainen er samen:

Blok E/D teams 18.30 uur – 19.30 uur

Blok C/B teams 19.30 uur – 20.30 uur

Hoe werkt het?

Kijk met wie je bent ingedeeld en bereid in overleg met de teamtrainers **2 oefeningen** voor met een thema gebaseerd op 1 van de 8 korfbalacties:

- schieten om te scoren ↔ verdedigen van schieten.
 - vrijlopen/jezelf vrij spelen ↔ voorkomen van vrijlopen.
 - assist geven/een ander vrijpassen ↔ voorkomen van de assist.
 - balbezit houden ↔ balbezit krijgen.
- In het materiaalhok is voldoende materiaal aanwezig om creatieve oefeningen te bedenken.
 - **Indeling van de training:**
 - 20 min: gezamenlijke warming – up en oefeningen door de bloktrainers
 - 20 minuten: oefeningen i.s.m. teamtrainers
 - 20 minuten: Afsluiten met partij vormen
 - Je wordt ingedeeld op een dag, net als bij het fluiten van wedstrijden. (Afhankelijk hoeveel er nodig zijn en welke teamtrainers er ook bloktrainingen willen geven.) Indeling wordt z.s.m. gepubliceerd & gecommuniceerd.
 - Kan je niet, dien je zelf een vervanger te regelen.
 - Vaste (blok)trainer worden? Geef het even aan bij Freek of Peter.

Teamtrainers:

E 1/E2: Casper, Sabrina, Ahmet en Arjan

D1: Daan

C1: Ellis

B1: Marten en Remco

Inspiratie nodig voor oefeningen?

Google/YouTube: [Het grote korfbalboek](#)

KNKV website

Athletic Skills Model®: <https://www.athleticskillsmodel.nl/schijfvan10/>

Tip: Kijk ook eens naar oefeningen van andere sporten en probeer deze dan aan te passen naar een korfbal vorm.

Materiaal aanwezig in de kantine:

- Boeken: Korfballeren 2.0 & Korfbal spelen is korfbal leren
- Trainingsformulieren om je training voor te bereiden en te bewaren voor anderen in de trainersmap (Liever digitaal? Deze kan je opvragen via freek.vanderwees@ckv-achilles.nl)
- Korfbal Matrix: welke vaardigheden kan je op welke leeftijd aanleren?

Cursussen:

KNKV Trainersopleidingen: <https://www.knk.nl/kennisbank/trainersopleidingen/>

Gratis NOC*NSF E-Learning: [“Een beetje opvoeder”](#) ter ondersteuning van de beginselen van het trainen geven (<https://sportopleidingen.nl/sportopleidingen/386-een-beetje-opvoeder>)

Indeling bloktrainers:

E/D

	Tijd:	18.30 -19.30 uur		
	Datum:			
Maandag	28-aug	Chiem Leushuis	Danique Leuverink	Eliane Scheffer
Maandag	4-sep	James Tai	Lara Groothuis	Roos Spijkerman
Maandag	11-sep	Joel Knevel	Marit Kuiper	Layla Poelman
Maandag	18-sep	Lars Laarhuis	Tess Oosterhof	Liza Uitslag
Maandag	25-sep	Lisanne Gierveld	Maud Nagtegaal	Maud Eenkhoorn
Maandag	2-okt	Tiemen Reuvekamp	Petra Groothuis - Braamse	Joey Sahertian
Maandag	9-okt	Edwin Vaes	Willie Puijman - Gerrits	Lorenz Wever
Maandag	16-okt	Herwin Nijzink	Emma Spalink	Sibren Veenvliet

C/B

	Tijd:	19.30 - 20.30	
	Datum:		
Maandag	28-aug	Adriaan van Dijk	Amber Bosma
Maandag	4-sep	Bas Metz	Aniek Drees
Maandag	11-sep	Floris Bijker	Marlies Kieft
Maandag	18-sep	Martin Valk	Meliz Sen
Maandag	25-sep	Patricia Stundebeek	Merel Reuvekamp
Maandag	2-okt	Merlin Willemsen	Yvette Wunderink
Maandag	9-okt	Bart Smit	Laura Lijster
Maandag	16-okt	Tijmen Peschier	Marieke Molenkamp

Teamtrainers:

E1/E2: Casper, Sabrina, Ahmet en Arjan

D1: Daan

C1: Ellis

B1: Marten en Remco