



## **KWALIFICATIESTRUCTUUR SPORT 2012**

### **IJSHOCKEYTRAINER/COACH 2 (Teambegeleider)**

#### **HOOFDSTUK 2.3. DIDACTIEK EN ONDERWIJSTECHNIEKEN**

## DIDACTIEK OF ONDERWIJSTECHNIEKEN

In dit hoofdstuk maakt u kennis met een aantal belangrijke onderwijstechnieken, die u nodig hebt om te coachen en die u helpen om meer resultaat te krijgen bij het coachen.

### De leerdoelen van dit hoofdstuk zijn:

- *De 4 basisvaardigheden van instructies geven te herkennen en te begrijpen.*
- *De factoren te herkennen die het leren beïnvloeden.*
- *Een plan te maken hoe u iets uitlegt en laat zien wat de bedoeling is.*
- *Het realiseren van het belang van het vooraf plannen van de oefeningen.*
- *Hoe aanwijzingen en feedback te geven (tijdens de oefeningen).*

## FACTOREN DIE HET LEREN BEÏNVLOEDEN

Om effectief les te kunnen geven moet de trainer/coach in staat zijn om de verschillen tussen zijn spelers in hun leervermogen en het aanleren van vaardigheden te herkennen. De trainer/coach moet met name het verschil kunnen herkennen in:

- Leeftijd- en lichamelijke mogelijkheden.
- Vaardigheidsniveau.
- Belangstellingsniveau.

### Leeftijd- en lichamelijke mogelijkheden

De leeftijd- en lichamelijke mogelijkheden zijn belangrijke punten waarop u moet letten bij het aanleren van vaardigheden. Een voorbeeld: Om een goed snapshot te kunnen geven is veel armkracht nodig. Voor de puberteit hebben de meeste spelertjes niet de nodige spierkracht in hun armen om een goed snapshot te kunnen geven. Het mag dus duidelijk zijn dat een trainer/coach die 7-jarigen een snapshot wil aanleren in de meeste gevallen niet echt zinvol bezig is.

### Vaardigheidsniveau

Het niveau van behendigheid en vaardigheden zijn bepalend voor datgene dat u de spelers wilt aanleren. Een voorbeeld: Het is niet erg zinvol om een groep 7 tot 10 jarigen het 2-1-2 forechecking systeem te willen bijbrengen. Tenzij ze allemaal buitengewone talenten zijn. Normaal gesproken moeten spelers in deze leeftijdsgroep nog de basisvaardigheden trainen, zoals balans, schaatsen en puckhandling. Het willen aanleren van vaardigheden, die boven de fysieke en mentale mogelijkheden van de spelers liggen werkt frustrerend voor de meeste spelers, terwijl het aanleren van de basisvaardigheden van essentieel belang is voor de ontwikkeling van jonge spelers.

## Belangstellingsniveau

Het niveau van interesse en motivatie is eveneens heel belangrijk voor het aanleren van nieuwe dingen. Als een speler heel graag wil ijshockeyen, dan zal hij/zij heel goed zijn of zijn/haar best doen en graag willen leren. Speelt het kind echter ijshockey, omdat de ouders dat willen, dan zal het kind beslist minder enthousiast en minder gemotiveerd zijn en zal daardoor minder makkelijk leren. De mate van belangstelling die de speler voor ijshockey heeft is bepalend voor de onderwijskundige benadering van de trainer/coach naar de speler.

## Checklist/werkwijze bij het trainen

Uitgaande van voorgenoemde 3 factoren, gebruik de volgende **checklist** bij het trainen en coachen van spelers:

- **Onderwijs alleen dat wat een speler aankan**

Als een oefening te moeilijk is, dan zal de speler ontmoedigd raken en wordt de training een grote lijdensweg. Is echter de training te gemakkelijk, dan zal de speler zich vervelen. Het is dus de verantwoordelijkheid van de trainer/coach om oefeningen te geven die de belangstelling vasthouden, die de vaardigheid aanleren en die qua doelstelling haalbaar zijn voor de spelers.

- **Leer nieuwe technieken in het begin van de training**

De meeste spelers zijn aan het begin van de training nog niet moe. Ze zijn nog fris en nemen dan nog goed op. Aan het begin van de training spelen factoren als vermoeidheid en afleiding nog niet zo'n grote rol, waardoor iets nieuws aanleren minder moeite kost.

- **Ga van eenvoudig naar moeilijk**

Het is belangrijk om bij het aanleren van een nieuwe vaardigheid een degelijke basis te leggen, waarop men later verder kan. Doe dat door te beginnen met eenvoudige oefeningen, zodat de speler het gevoel heeft dat het lukt want dat geeft voldoening en motivatie in plaats van frustratie. Een voorbeeld: Leer de speler eerst te stoppen zonder puck en als hij/zij het kan, dan komt de puck erbij.

- **Grove fouten onmiddellijk verbeteren**

Alhoewel van spelers niet verwacht kan worden dat ze iets nieuws meteen perfect kunnen uitvoeren, moet direct worden gecorrigeerd bij grove fouten. Als dan niet direct wordt gecorrigeerd is de kans groot dat de speler zichzelf fouten aanleert en slechte gewoontes zijn heel moeilijk te corrigeren en af te leren.

- **Herhaal oefeningen voor een korte periode in een groot aantal trainingen**

Het veelvuldig herhalen van een nieuwe vaardigheid is belangrijk voor het goed aanleren en inslijpen. Echter, gebruik allerlei verschillende oefeningen voor dezelfde vaardigheid als variatie, om verveling te voorkomen en de spelers gemotiveerd te houden.

- **Gebruik zoveel mogelijk game-like, oftewel wedstrijdgerichte, oefeningen**

Het oefenen van eerder geleerde vaardigheden in game-like (wedstrijdachtige) omstandigheden is de beste manier om te realiseren dat de geleerde vaardigheden

ook in wedstrijden worden toegepast. Als niet wordt geoefend in gesimuleerde wedstrijdssituaties raken spelers gefrustreerd, als zij geconfronteerd worden met het in de wedstrijd toepassen onder geheel andere en daardoor moeilijkere situaties dan tijdens de trainingen. Dit is een van de grootste verschillen met de trainingsmethodieken van vroeger waar de oefeningen veel meer waren gericht op de individuele techniek dan op de game-like situaties.

- **Prijs een speler als het lukt**

Een complimentje voor het goed doen, moedigt de speler aan om nog beter zijn/haar best te doen.

## **LESGEVEN EN EFFECTIEF LEREN**

Het bijbrengen van kennis, van lichamelijke vaardigheden, technieken, houding en gewoontes in ijshockey, oftewel het training geven en coachen is een vorm van onderwijs geven.

### **De ketting voor effectief leren bestaat uit 4 schakels:**

- 1ste schakel: Kies welke techniek aangeleerd moet worden.  
Maak voor uzelf duidelijk, wat u de spelers wilt leren.
- 2de schakel: Plan van tevoren de uitleg en demonstratie(vorm).  
Bepaal wat u wilt zeggen, hoe u het wilt zeggen en op welke wijze u het laat zien.
- 3de schakel: Plan met welke oefeningen u dit leert.  
Bepaal of en welke hulpmaterialen u wilt gebruiken.
- 4de schakel: Geef de spelers voortdurend aanwijzingen (feedback) tijdens de oefeningen.  
Geef opbouwende correcties/aanwijzingen en help de speler een realistisch doel na te streven.

### ***1ste schakel: Kies welke techniek aangeleerd moet worden.***

Basisvaardigheden zijn niet altijd even gemakkelijk om (aan) te leren. In ijshockey is schaatsen een basisvaardigheid, maar deze vaardigheid is zeer complex en lastig onder de knie te krijgen. Passen en schieten zijn eenvoudiger aan te leren.

Sommige technieken kunnen alleen worden getraind of geoefend, zoals schaatsen, schieten of puckcontrole/stickhandling. Om te passen is een tweede persoon of een rebounder (een hulpmateriaal die de puck terugkaatst) nodig.

De trainer dient een langere termijnplan of lijst te maken voor de aan te leren technieken, te beginnen met de basistechnieken. Met daarbij de belangrijkste onderdelen (key points) waaruit deze techniek is opgebouwd. Een voorbeeld: de basistechniek schaatsen bestaat uit 4 onderdelen:

1. Starten.
2. Versnellen (afzet).
3. Draaien (bochten maken).
4. Stoppen.

Elk van deze onderdelen heeft weer meerdere onderdelen en vormen.

## Oefening:

Hieronder staan een aantal kolommen weergegeven. Gebruik deze kolommen om een overzicht op te stellen over aan te leren ijshockeybasisvaardigheden/-technieken:

- Maak in de eerste kolom een lijst van 4 of 5 basistechnieken van ijshockey.
- Geef de basistechnieken een volgorde van belangrijkheid, zoals u denkt dat de volgorde is waarin het moet worden aangeleerd. Geef daarbij de vaardigheid die volgens u als eerste moet worden aangeleerd een 1, de volgende een 2 en zo verder.
- Geef aan hoe de vaardigheden kunnen worden aangeleerd, alleen of met anderen of met hulpmiddelen.

| Belangrijke vaardigheden/<br>technieken | Volgorde van aanleren<br>(1, 2 etc.) | Hoe te oefenen:<br>Alleen - 2-tallen – 3 of meer |
|-----------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------------------|
|                                         |                                      |                                                  |
|                                         |                                      |                                                  |
|                                         |                                      |                                                  |
|                                         |                                      |                                                  |
|                                         |                                      |                                                  |
|                                         |                                      |                                                  |
|                                         |                                      |                                                  |

Vergelijk uw lijst met die van een andere ijshockeycoach. Bespreek de verschillen. U moet u wel realiseren dat men het niet overal over eens hoeft te zijn. U zult het over hoofdzaken waarschijnlijk wel eens zijn, terwijl u over de volgorde van het aanleren wel van mening kan/zal verschillen. U hebt als coach de vrijheid om hier zelf keuzes te maken passend bij uw werkwijze en spelersgroep. U moet er echter wel op letten dat op uw lijst dezelfde technieken voorkomen als in een officieel handboek voor coaches en zorg ervoor dat het wel bij uw past.

### **2de schakel: Plan de uitleg en de demonstratie**

Dit is de planning die u nodig heeft voor de organisatie van de training. Maak een keuze uit de lijst van basistechnieken, kies daaruit een vaardigheid en maak daarvoor de planning hoe u dat uitlegt en welk voorbeeld u stelt.

Deze 2<sup>e</sup> schakel bestaat uit 7 stappen.

- **Stap 1:** Kies een vaardigheid en schrijf op waarom u het zo belangrijk vindt.

Noem de vaardigheid, geef weer wat deze inhoudt, hoe deze in ijshockey past en waar en wanneer het wordt gebruikt. Hou de uitleg eenvoudig en kort. De totale tijdsduur van uitleg en voorbeeld mag niet langer zijn dan 3 minuten.

- **Stap 2:** Kies 4 of 5 punten om nadruk op te geven

Elk punt kan zijn opgebouwd uit 2 of 3 aanverwante ideeën. Zijn de spelers jong, onervaren of hebben ze leerproblemen benadruk dan niet meer dan 2 punten en hou het zo eenvoudig mogelijk.

### **Maak gebruik van korte, beschrijvende sleutelwoorden of zinnen.**

U gebruikt ze tijdens het geven van het voorbeeld. Herhaal de demonstratie en gebruik daarbij de sleutelwoorden totdat de spelers het snappen. Gebruik niet te veel sleutelwoorden achter elkaar, anders gaat het de spelers verwarren.

- **Stap 3:** Bedenk of een hulpmiddel nodig is

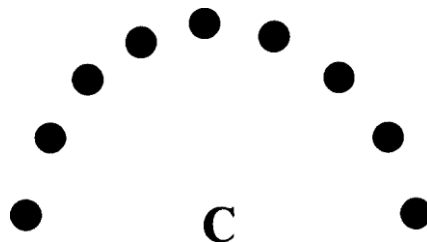
Een hulpmiddel is een kaart, een diagram, plaatje, film of videoband. Gebruik geen hulpmiddelen als u niet zeker weet dat het een wezenlijke bijdrage geeft aan uw voorbeeld. Goede hulpmiddelen zijn waardevol als men ze kan hangen aan de muur of een prikbord zodat de spelers nadat de techniek is geleerd nog eens achteraf een vergelijking kunnen maken. Het helpt hen ook na de training bepaalde moeilijkheden te onthouden. Als u een hulpmiddel gebruikt, oefen daar dan eerst mee, zodat u er volledig mee vertrouwd bent.

### **Stap 4:** Kies een juiste opstelling

Zorg ervoor dat tijdens uw uitleg alle spelers de gelegenheid hebben om alles te horen en te zien. Er zijn 3 mogelijkheden:

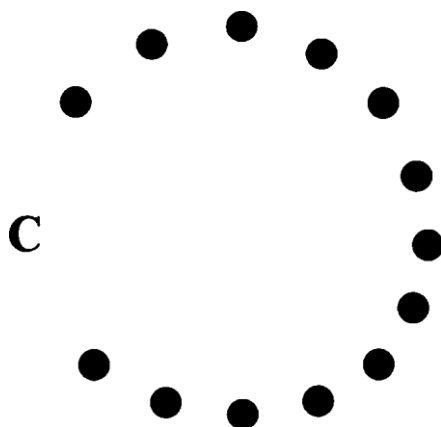
#### **Halve cirkel**

- Maakt het mogelijk dichtbij elkaar te zijn zonder te dringen.
- Geeft de spelers en de coach goed zicht op elkaar.
- Geeft genoeg ruimte voor demonstraties en uitleg.



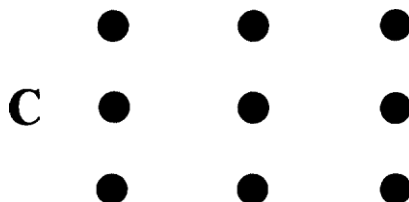
## Volle cirkel

- Goede opstelling als u veel spelers hebt.
- Als coach maakt u deel uit van de cirkel. Hiermee voorkomt u dat u met uw rug naar een aantal spelers staat. (Wat u wel doet als u in het midden van de cirkel gaat staan.)



## Vierkantsopstelling

- Goede opstelling voor oefeningen waarbij van het hele ijs gebruik wordt gemaakt.



Of u nu één van deze opstellingen gebruikt of uw eigen, zorg ervoor dat de spelers u altijd kunnen zien en horen.

Onthoud dat de akoestiek op ijsbanen vaak heel slecht is. Als u de spelers iets wilt zeggen, terwijl ze over het hele ijs verspreid zijn, kunt u het beste het volgende proberen:

- Ga in een hoek van de ijsvlakte staan en spreek ze aan als een groep.
- Geef uw boodschap eerst door aan de ene kant van de ijsbaan en ga dan naar de andere kant en herhaal hem daar.
- Geef zelf uitleg aan de ene kant van de ijsbaan en laat iemand die helpt dat aan de andere kant doen.
- Ga op het midden van de ijsbaan staan met de boarding in de rug en spreek eerst tegen de ene helft en daarna tegen de andere.

Vermijd wel om op deze manier ingewikkelde oefeningen uit te leggen. Spreek luid en duidelijk maar schreeuw niet onnodig.

Toeschouwers bij een training halen de spelers uit hun concentratie. Vermijd afleiding tijdens de uitleg. Laat de spelers met hun rug naar het publiek staan en aan de andere kant.

- **Stap 5:** Zoek uit vanuit welke positie de spelers het voorbeeld moeten zien.

Overdenk de beste gezichtshoek voor de spelers bij een demonstratie. Plan om de demonstratie zo vaak als nodig is te herhalen, daarbij telkens 90° of 180° gekeerd en zorg ervoor dat alle spelers het vanuit de juiste hoek te zien krijgen. Onthoud hierbij dat de hele demonstratie en uitleg in totaal niet langer mag duren dan 3 minuten (60 tot 70 seconden is meestal lang genoeg). Als de instructie te lang duurt, dan heeft u het te vaak herhaalt of teveel aandacht gegeven aan kleine details.

Onthoud:

- Vermijd verveling en verwarring.
  - Hou het kort.
  - Zorg ervoor dat iedereen u ziet en hoort.
- 
- **Stap 6:** Beslis wie de demonstratie geeft

Als u hebt besloten wat u behandelt, besluit dan wie de demonstratie geeft. Het kan een beloning zijn als een speler de demonstratie mag geven. U moet zoveel mogelijk alle spelers van uw team voor een demonstratie aan de beurt laten komen. Coaches doen veel zelf de technieken voor. Als de demonstraties echter een uitleg nodig hebben, kies dan een assistent-coach of spelers die de techniek laat/laten zien. Zelf een demonstratie geven heeft meestal tot gevolg dat u met de rug naar de spelers komt te staan, waardoor u slecht contact met ze hebt. Als iemand anders de demonstraties geeft, hebben de spelers het voordeel dat terwijl ze de techniek zien, een duidelijke uitleg kunnen krijgen. Als het eenvoudige voorbeelden zijn, neem dan een speler uit het team (het hoeft dan niet een van de beste spelers te zijn). De meeste spelers herkennen zich in de middelmatige spelers en leren er dan het meeste van. Beginnelingen onthouden toch niet de fijne puntjes en het werkt alleen maar ontmoedigend als ze de beste schaatsers bezig zien. Sommige spelers willen niet graag voor hun teamgenoten een demonstratie geven. Een coach moet daar rekening mee houden en hen eventueel voor de training vragen of ze er bezwaar tegen hebben om een bepaalde techniek te demonstreren.

- **Stap 7:** Eindig met de gelegenheid om vragen te stellen

Geef de spelers de gelegenheid om vragen te stellen om er zeker van te zijn dat zij alles begrepen hebben. Beantwoord alleen die vragen die direct met de vaardigheid te maken hebben. Andere vragen wimpelt u af om niet op een zijspoor te belanden.

Alle vragen moeten serieus beantwoord worden, zelfs als het een vraag is waarvan het antwoord al lang aan de orde is geweest tijdens de demonstratie. Als de spelers verlegen zijn, stel dan zelf enkele vragen en beantwoord die zelf ook. Nieuwe spelers hebben moeite met een techniek nadoen als zij niet een duidelijk beeld hebben van wat zij moeten doen. Ga na of dat wat u beschrijft dat is wat zij als voorbeeld voor ogen hebben, als ze proberen de vaardigheid te leren.

In het begin zal het volgen van deze stappen veel tijd vergen. Maar als u het consequent doet, bent u al gauw in staat ze te volgen met hier en daar een kanttekening. U zal merken dat het handig is en vaak lastiger wordt als u een stap overslaat of vergeet.

Een voorbeeld van een uitleg en demonstratie van een techniek volgt hier. Dit plan past de 7 stappen toe om een sweep pass aan te leren.



## Voorbeeld (van een plan om een ijshockeytechniek aan te leren)

(Schrijf een les in het begin altijd op en gebruik tijdens de les de aantekeningen om af te kijken. Hoe meer u dat doet, des te minder u het op den duur nodig heeft).

**Stap 1:** Kies een techniek: De sweep pass

Omdat ijshockey een snel spel is en precisie een vereiste is, is de sweep pass een van de meest efficiënte en effectieve manieren om de puck te verplaatsen.

**Stap 2:** Kies de belangrijkste punten om nadruk op te leggen

De uitleg is voor een linkshandige speler die een forehand pass naar rechts geeft

- Tijdens het naar voren schaatsen en dribbelen met de puck ziet de speler een opening waardoor zijn team voordeel krijgt.
- De speler trekt de puck licht naar links van de middellijn van zijn lichaam, terwijl hij/zij de ogen gevestigd houdt op het punt waar de puck naartoe moet.
- Als de baan van de puck vrij is, veegt de speler de puck naar het beoogde doel, zonder te slappen of een snappass te geven.
- De speler volgt met zijn stick de puck naar het doel (wijst de puck na), de stick blijft daarbij laag bij het ijs.

### Sleutelwoorden

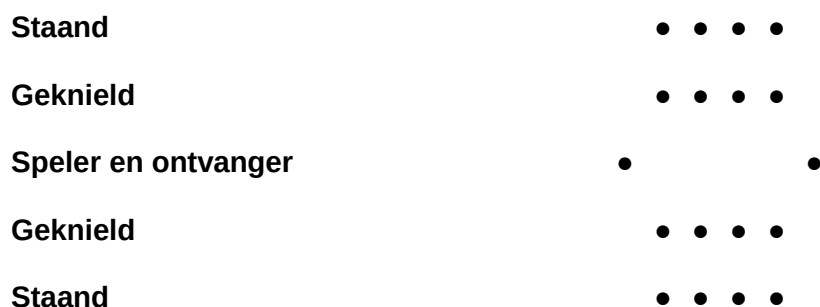
- Voorwaarts schaatsen.
- Middellijn, blik op doel gericht.
- Baan van de puck vrij, vegen, zonder slappen.
- Stick laag, volgen van de puck met de stick.

**Stap 3:** Beslis welke hulpmiddelen u gebruikt bij deze les.

Hang een kaart op het prikbord waarop deze 4 sleutelwoorden staan onder een goede actiefoto van een sweep pass. Als men later een film bekijkt over ijshockey, wijs dan de mooiste en duidelijkste voorbeelden van de sweep pass aan.

**Stap 4:** Kies een opstelling voor de uitleg en demonstratie

Gegeven: een groep van 16 spelers van 13 – 14 jaar, zet ze in 4 lijnen van 4 spelers, twee rijen aan iedere kant. De voorste rij geknield, de achterste staand



**Stap 5:** Wat getoond moet worden

Een linkshandige speler die de pass geeft naar rechts en naar links. Laat de pass 2 of 3 keer herhalen en leg intussen de nadruk op de belangrijke punten (de sleutelwoorden).

**Stap 6:** Beslis wie de techniek voordoet

Een goede speler, niet perse de beste, kan samen met de coach de demonstratie uitvoeren, een of twee goede spelers kunnen het samen doen, ieder aan de andere kant van de opstelling van de spelers.

**Stap 7:** Vragen

Vraag of er nog vragen zijn over de techniek en beantwoord die kort en duidelijk.

**Oefening:**

**Plan nu zelf een uitleg en demonstratie**

Kies een basistechniek uit, die kan worden geoefend door 1 of 2 spelers. Volg de stappen voor planning, organisatie en demonstratie. Geef een redelijke hoeveelheid details (aandachtspunten). Laat een andere coach uw plan controleren en laat hem kritiek geven op uw sterke en zwakke punten.

**Stap 1:** Leg de techniek uit en leg uit waarom deze belangrijk is:

---

---

**Stap 2:** Belangrijke punten van de techniek die benadrukt moeten worden:

---

---

Sleutelwoorden/zinnen:

---

---

**Stap 3:** Besluit welke hulpmiddelen u zult gebruiken in de “les”:

---

---

**Stap 4:** Kies de opstelling voor de demonstratie:

---

---

**Stap 5:** Besluit van welke kanten de techniek moet worden getoond aan de spelers:

---

---

**Stap 6:** Besluit wie de demonstratie uitvoert:

---

---

**Stap 7:** Geef gelegenheid tot het stellen van vragen:

---

---

### ***3de Schakel: Plan hoe de spelers deze techniek zullen oefenen.***

De volgende schakel in de opbouw van de training is een groep spelers organiseren die de techniek gaan oefenen. Deze schakel wordt uitgebreid besproken in hoofdstuk 3.7

Organisatie en planning van deze cursusmap. Het is erg belangrijk dat u bij de trainingsvoorbereiding rekening houdt met het niveau van de individuele speler en van het team. Kies zowel individuele als teamvaardigheden waarvan u denkt dat zij verbetering behoeven. Organiseer uw training rondom de gekozen vaardigheden waarbij u rekening houdt met de punten die behandeld zijn onder **factoren die het leren beïnvloeden**.

Trainingen moeten goed georganiseerd zijn met duidelijk aangegeven doelen, maar flexibel genoeg om aangepast te kunnen worden aan snel of langzaam leren.

De oefeningen moeten leerzaam zijn en toch leuk om te doen. Met een beetje fantasie kan men in een training van een uur één of twee technieken behandelen zonder dat de spelers zich gaan vervelen. Nieuwe, frisse ideeën helpen u om een positieve onderwijs- en leeromgeving te houden.

### ***4de Schakel: Geef feedback gedurende de training***

Feedback gedurende het leren houdt in, het geven van informatie aan de spelers over hun leerproces. Het dient 3 belangrijke doelen tijdens het leren:

- Om verbeteringen te sturen.
- Om vooruitgang te meten.
- Om beloning of straf te geven.
  
- **Geef feedback om verbeteringen te sturen**

Het leren van vaardigheden kan erg verwarrend zijn. Er zijn veel punten waaraan tegelijkertijd aandacht moet worden geschonken, zoals blijkt uit het voorbeeld over de sweep pass dat is gegeven. Eerst moet de sporter weten wat hij goed doet, zodat hij weet welke onderdelen hij al beheerst. Dit is noodzakelijk om een vaardigheid aan te leren.

Als er bijvoorbeeld 4 à 5 vragen bestaan in de gedachten van de sporter bij het aanleren van een sweep pass, dan zou het heel prettig zijn voor de spelers als daar na de oefening door feedback 2 à 3 vragen zijn beantwoord. Hierdoor blijven er maar 1 à 3 vragen over. Met eventuele hulp van team en coach kan de speler de rest dan zelf bedenken: “Ja, ik kan de puck onder controle krijgen net achter de middellijn, terwijl ik schaats. En ik kan het doel in de gaten houden terwijl ik wacht op een kans om de puck ongehinderd te passen. Als ik de puck met een vegende beweging overspeel en met mijn stick nawijs, maak ik een goede pass.” Als de sporter niet duidelijk is welke onderdelen van de vaardigheid hij juist uitvoert, kunnen er veranderingen ten kwade ontstaan in sommige onderdelen van de bewegingen, terwijl hij andere delen ervan probeert te verbeteren.

- **Gebruik feedback om vooruitgang te meten**

Als een speler weet dat de lijst met vragen over de vaardigheid korter wordt is het gemakkelijk voor de speler om te constateren dat hij vooruitgang boekt.

Een andere manier om vooruitgang duidelijk te maken is tellen of meten. Als een speler de puck goed kan passen en een klein doel 8 van de 10 keer kan raken, iets wat hij eerder niet kon, is het de speler duidelijk dat hij vooruitgang heeft geboekt. Vaak valt het de sporter op dat een beweging vlotter en soepeler verloopt, terwijl het daarvoor houterig ging ("het voelt veel beter aan"). Dit is weer een ander soort bewijs van vooruitgang.

- **Gebruik feedback als beloning of straf**

Weten dat je beter wordt, voelt aan als een beloning. Net als instemming, erkenning en bemoedigende woorden van mensen die voor ons belangrijk zijn, zoals familieleden, vrienden en coaches in het bijzonder. "Goed gedaan", "Ja, uitstekend", "Goed gewerkt", "Karel, ik ben trots op je".

Straf is het tegenovergestelde van beloning. Het is noodzakelijk om gevaarlijk en ongewenst gedrag te stoppen en ander gedrag dat wenselijk is, aan te leren. Lichamelijke straffen zijn niet toegestaan (dus niet slaan of aframmelen). Ook is extra inspannend werk laten verrichten niet een aangewezen vorm van bestraffen. Als men bezig is om de conditie van de spelers omhoog te brengen, is het niet goed het risico te gaan lopen dat spelers dat gaan verwarren met een straftraining. Als men een speler wil straffen, stuur hem dan zonder meer van het ijs. Het team extra voor straf te laten schaatsen moet bij voorkeur niet als straf worden gebruikt. Schaatsen is een belangrijk onderdeel van het ijshockeyspel en moet niet met de gedachten aan straf worden geassocieerd.

Praat erover, waarom iets gevaarlijk of ongewenst is en vertel ze welk gedrag u wel op prijs stelt. Op de momenten waarop u werkelijk straf moet uitdelen kan u besluiten de speler aan bepaalde leuke dingen niet te laten meedoen en leg hem uit waarom hij niet mee mag doen.

## **Oefeningen:**

### **Feedback tijdens de training**

Gebruik de ijshockeytechniek die u wilde uitleggen en laten zien en maak daarbij een lijst van 3 verschillende manieren om feedback te geven aan de spelers, nadat zij deze techniek hebben geoefend. Bespreek deze manieren met een andere coach om te laten zien of u het geven van feedback juist hebt begrepen.

Vaardigheid: \_\_\_\_\_

- Feedback om het aanleren van de techniek te sturen: Wat zijn enkele aspecten van de vaardigheid die de sporters juist kunnen uitvoeren en waarop u hun aandacht kunt vestigen?

---

---

- Feedback als meetinstrument van de vooruitgang: Op welke manieren kan u de vooruitgang aan de spelers bewijzen?

---

- 
- Feedback als beloning, of straf: Wat kan u zeggen om de speler te belonen? Als straf nodig is, wat zou u dan doen?
- 
- 

## Een beoordelingstabel voor coaches

De volgende beoordelingstabel is bedoeld voor coaches om vast te stellen hoe het gaat met het aspect van aanleren van vaardigheden als onderdeel van het coachen.

Een manier om de tabel te gebruiken is om direct na een training, waarin u een vaardigheid hebt behandeld, te gaan zitten en hem voor uzelf in te vullen. Nog beter is het om een andere coach, die bekend is met deze lesstof, de beoordeling te laten doen terwijl u de training geeft. De resultaten kunnen dan naderhand besproken worden en daarna worden gebruikt als een leidraad om uw eigen vooruitgang te kunnen meten. Om uw eigen vooruitgang te begeleiden is het prettig om zo nu en dan te horen hoe u het doet. U ziet uzelf immers niet zo als een ander u ziet.

Sommige onderdelen van deze tabel zullen niet in te vullen zijn door het soort lesstof dat u gebruikt, daar kan u "n.v.t." invullen in de rechterkolom.  
Iedere score moet aangeven hoe u het leerproces gedurende de training hebt laten verlopen. Voor elk van de 3 onderdelen kunt u, indien wenselijk, een extralijn neerzetten voor opmerkingen.

Geef in de rechterkolom het waarderingscijfer. De cijfers hebben de volgende betekenis:

- 5 – Gedurende de gehele tijd uitstekend gedaan.
- 4 – Heel goed gedaan gedurende de gehele of een deel van de training.
- 3 – Goed maar het kan nog beter.
- 2 – Matig, maar er zit vooruitgang in.
- 1 – Matig, zo niet slecht gedaan gedurende de gehele training.
- N.v.t. – Niet van toepassing

| A. Uitleg en demonstratie                                                                                                        | Score |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| A1 Was de vaardigheid aangeleerd op een passende manier voor deze groep?                                                         | <hr/> |
| A2 Werde het waarom van de vaardigheid aan de groep duidelijk gemaakt?                                                           | <hr/> |
| A3 Als er gebruik gemaakt werd van een hulpmiddel, werd daardoor de uitleg verduidelijkt?                                        | <hr/> |
| A4 Werden de belangrijkste leerpunten aangegeven?                                                                                | <hr/> |
| A5 Was de opstelling van de groep bij de uitleg zo dat iedereen het kon zien en volgen en zo dat de spelers niet waren afgeleid? | <hr/> |
| A6 Werde de vaardigheid vaak genoeg herhaald zodat iedereen de onderdelen van de oefening goed kon volgen?                       | <hr/> |

A7 Werden de vragen goed beantwoord? \_\_\_\_\_

**B. Oefenen van vaardigheid** **Score**

B1 Werd er zonder vertraging of verwarring over gegaan van uitleg op praktijk? \_\_\_\_\_

B2 Werd er in de planning rekening gehouden met:

- het aantal spelers? \_\_\_\_\_
- de beschikbare ruimte? \_\_\_\_\_
- de beschikbare leermiddelen? \_\_\_\_\_
- het lichamelijke risico, kans op ongelukken? \_\_\_\_\_

B3 Werden de oefengroepen zodanig samengesteld dat zij goed tegen elkaar opgewassen waren (kracht, ervaring, lengte etc.)? \_\_\_\_\_

B4 Heeft de coach aan het begin van de training eerst aandacht besteed aan het bewegingspatroon van de oefening (zoals ruimtegebruik, bewegingsrichting, afstand) en dat verbeterd als dat nodig was, voordat hij de vaardigheid zelf corrigeerde? \_\_\_\_\_

B5 Als er door onvoorziene omstandigheden gevaarlijke situaties voorkwamen, zijn die dan juist aangepakt? \_\_\_\_\_

B6 Was er een maximum aan activiteit gedurende de training met daarbij de nodige onderbrekingen of pauzes om bijv. op adem te komen, voor veiligheid of om te luisteren? \_\_\_\_\_

B7 Werden de meeste aanwijzingen meteen begrepen? \_\_\_\_\_

B8 Werd de aandacht van de spelers geboeid? \_\_\_\_\_

B9 Werden de sleutelwoorden/zinnen gebruikt? \_\_\_\_\_

B10 Was het stemgebruik duidelijk verstaanbaar? \_\_\_\_\_

B11 Werd een redelijk deel van de tijd gebruikt om rond te rijden en de spelers nauwkeurig te bestuderen hoe zij de oefening deden ? \_\_\_\_\_

**C. Opbouwend verbeteren** **Score**

C1 Als de groep werd stilgezet om feedback te krijgen over de uitgevoerde oefening had iedereen er dan zijn aandacht bij? \_\_\_\_\_

C2 Werd eerst de nadruk gelegd op dat deel van de oefening wat goed ging, voordat de slechte punten aan de orde kwamen? \_\_\_\_\_

C3 Werd een goede houding, flinke inspanning, goede wil of andere punten waaruit de inzet bleek benadrukt en beloond? \_\_\_\_\_

C4 Werden fouten op een rustige en duidelijke manier gecorrigeerd en niet op een bestraffende wijze? \_\_\_\_\_

C5 Werden eerst de basisfouten verbeterd en daarna de “schoonheidsfoutjes”? \_\_\_\_\_

Bekijk de scorelijst. Let op de punten waarop u goed scoorde en kies één of twee punten die voor verbetering vatbaar zijn en werk daar eerst aan.

Gebruik voor direct na de training de volgende verkorte scoringslijst. Gebruik dit als onderbouwing bij het invullen van de meer uitgebreide scoringstabel. Kies voor elke vaardigheid het woord wat volgens u het best past bij de training die u gaf.

| Vaardigheid                     | Zeer goed | Goed  | Voldoende | Matig |
|---------------------------------|-----------|-------|-----------|-------|
| • Toont enthousiasme            | _____     | _____ | _____     | _____ |
| • Heeft goed stemgebruik        | _____     | _____ | _____     | _____ |
| • Houdt oogcontact              | _____     | _____ | _____     | _____ |
| • Geeft duidelijk voorbeeld     | _____     | _____ | _____     | _____ |
| • Gebruikt duidelijke taal      | _____     | _____ | _____     | _____ |
| • Gebruikt korte sleutelwoorden | _____     | _____ | _____     | _____ |
| • Vraagt om opmerkingen         | _____     | _____ | _____     | _____ |
| • Geeft goede feedback          | _____     | _____ | _____     | _____ |

## SAMENVATTING

- Factoren die het leren beïnvloeden.
- Goede onderwijstechnieken zijn nodig om een goede coach te worden.
- Er zijn 4 stappen nodig in het onderwijsverloop:
  - Kies een basistechniek
  - Plan de uitleg en demonstratie
  - Plan hoe de spelers de oefening gaan uitvoeren
  - Geef feedback tijdens de training
- Leeftijd, niveau van vaardigheid en belangstelling van de sporter beïnvloeden het leerproces van de spelers.