

10. Warming up

Deze heeft als functie:

- Losmaken uit de dagelijkse beslommeringen.
- In de sfeer brengen van de les.
- Op temperatuur brengen van het lichaam (blessurepreventie)

Verder moet de warming up voldoen aan:

- Eenvoudige, gekende stof.
- Iedereen moet bezig zijn.
- Weinig woorden, veel daden.
- Indien mogelijk aansluiten op het volgende lesgedeelte.

N.B. 1: Voor de leerstof komen zowel oefeningen met als zonder bal in aanmerking.

N.B. 2: Zie ten aanzien van het stretchen het onderdeel sportgezondheidsleer.

11. Aanbieden van de stof

Ten aanzien van het lesgeven onderscheiden we twee mogelijkheden:

1. Deel- of analytische (indirecte) methode:

Het spel wordt gezien als de optelsom van alle technische en tactische facetten. De oefenreeks of oefenleergang staat hierbij centraal.

Voordelen:

- Afzonderlijk kunnen technische en tactische vaardigheden snel en goed worden aangeleerd.
- Spelers kunnen zich los van de spelsituatie concentreren op de oefenvormen.
- Oefenstof kan methodisch worden opgebouwd en aangepast worden aan het niveau van de groep.
- Er kan makkelijker worden gecorrigeerd.

Nadeel:

Wanneer deze methode te ver wordt doorgevoerd bestaat de kans, dat de spelers 'het echte spel' nooit leren.

2. Totaal- of globaal (directe) methode:

Bij deze manier van benaderen gaat men ervan uit, dat het spel meer is dan de som van alle technische en tactische factoren. Eindvormen worden niet in delen maar als geheel aan de spelers aangeboden. Veelal gebeurt dit in spelvorm. Al spelende wordt dus geleerd. Het spel zelf wordt aangeleerd door een reeks spelvormen met dezelfde spel-idee.

Voordelen:

- Spelers leren snel samenspielen.
- Tactische mogelijkheden worden spontaan gevormd of vergroot
- Weinig materiaal en organisatie nodig
- Veel spelers kunnen tegelijkertijd spelend bezig zijn.

Nadelen:

- Speltechnisch en tactisch zwakkere spelers leren het spel te langzaam en daardoor ook te laat of helemaal niet. De sterkeren zijn vaak te veel aan de bal en overheersen het spel.
- Er wordt te weinig aandacht geschonken aan de individuele tekortkomingen ten aanzien van de speltechnieken.
- Door het onvoldoende beheersen van de techniek ontstaat dikwijls een 'ruw' spelgedrag.

De leerstof kunnen we aanbieden in:

- Oefenvorm: aangegeven wordt, wat gedaan moet worden. Uitvoering en verloop van de oefening zijn geheel omschreven.
- Spelvorm: het toepassen van technische en tactische eenheden in een spel, waar het gaat om het spelen zelf.
- Wedstrijdvorm: het beoefenen van een bepaalde techniek(en) en of tactiek(en) in een wedstrijdje; het gaat hier duidelijk om de punten; bijvoorbeeld: dribbel-, schotwedstrijd; Wie heeft het eerst.....? Wie heeft de meeste? etcetera.

12. Arbeidsintensiteit

Om mogelijke overbelasting tegen te gaan, dient de *arbeidsintensiteit* binnen een training goed verdeeld te worden. Arbeid en actieve rust moeten daarom steeds afgewisseld worden. Het is onmogelijk om enig leerresultaat te bereiken als de spelers na 10 minuten al met de tong op hun schoenen lopen.

13. Slot van de les

- Om de spelers na de training enigszins tot rust te laten komen is het raadzaam om de les na te bespreken. Het is tevens een geschikt moment om mededelingen te doen over huishoudelijke zaken betreffende de komende wedstrijd.
- Douchen

N.B.: Stretchen: zie sportgezondheidsleer.

14. Presentatie

- Geef les in sportkleding; nette sport-outfit.
- Correct uiterlijk.
- Wees vriendelijk en beleefd.
- Stel eisen aan orde en aandacht.
- Straf als afspraken niet worden nagekomen.
- Maak dreigementen waar.
- Wees altijd consequent.
- Praat niet te veel, laat de groep werken.
- Tracht aan het verwachtingspatroon van de groep te voldoen.
- Als je om aandacht vraagt, controleer of je die aandacht inderdaad hebt.
- Geef iedereen evenveel aandacht.
- Goede leertoon; zie 15.
- Stel aan jezelf dezelfde eisen als aan de groep.