

OPLEIDING

VOLLEYBALTRAINER 3



OPZET

De opleiding VT3 leidt op tot een zelfstandige volleybaltrainer die werkzaam is binnen de breedtesport. Het werkterrein van de volleybaltrainer 3 is de volleybalvereniging en richt zich op het coachen, trainen van (jeugd)teams tot en met de regiodivisie.

De opleiding kent een persoonlijke leerroute die wordt gebaseerd op de voorkennis en ervaring van de deelnemers. Je maakt een startscan waarna je in het startgesprek met je opleider bespreekt hoe jouw leerroute eruit ziet. Jouw leertraject bestaat uit opdrachten die je uitvoert met je eigen team. Ter ondersteuning van de opdrachten wordt een aantal workshops georganiseerd waar je kennis kunt opdoen over een aantal onderwerpen.

Tijdens de opleiding werk je bij voorkeur samen met een studiemaatje, met wie je samen een aantal opdrachten uitvoert. Daarnaast *adviseren* wij een praktijkbegeleider (gekwalificeerde trainer, handigst is binnen je eigen vereniging) die je kan begeleiden bij het uitvoeren van je praktijkopdrachten. Deze begeleider wordt niet door de cursus geregeld maar moet je zelf zoeken en instrueren.

Na de opleiding kun je bij de Nevobo je VT3-diploma en licentie behalen door twee Proeven van Bekwaamheid (PvB's) met goed gevolg af te leggen. De gemaakte opdrachten gebruik je voor je PvB's, daarnaast kun je alle relevante informatie toevoegen die je zelf beschikbaar hebt.

In het leertraject kun je te maken krijgen met verschillende opleiders die elk een eigen rol vervullen en dus voor een beperkt deel van het opleidingstraject verantwoordelijk zijn. Het gehele traject wordt bewaakt door en valt onder verantwoordelijkheid van Scherp Volleybal.



INHOUD

Workshop 1: Planning-SWOT (theorie)

Voor een trainer is het handig om inzicht te hebben in de sterke en zwakke punten van een team, een individuele speler en jezelf als trainer/coach. Vanuit dat inzicht zie je de kansen en bedreigingen en kun je sturing geven in een ontwikkelproces.

Om als trainer VT3 succesvol te zijn kun je niet zonder de vaardigheid "plannen". Wat is "planning" en hoe kun je het bij training geven, wedstrijd coachen, organisatie- en kaderontwikkeling toepassen?

In deze workshop besteden we aandacht aan:

- Macro-, meso- en microplanning;
- Open en gesloten planning;
- Seizoensplanning en periodisering in relatie met techniek-, tactiek- en conditietraining

Workshop 2: Training Geven 1 (praktijk)

Accent: Didactiek en Methodiek

In deze workshop leggen we de koppeling met de methodische aanpak gerelateerd aan moment-tempo-richting. Als trainer krijg je te maken met 'didactiek'. Je wilt namelijk anderen zo goed mogelijk volleybal laten leren.

Daarbij hanteer je de didactische sleutelvragen:

- Waar moet ik beginnen
- Wat wil ik bereiken
- Hoe ga ik training geven
- Heb ik mijn doel bereikt

In deze workshop gaan we onder andere in op de vraag hoe je, uitgaande van deze basistechnieken, meer zicht kunt krijgen op fouten in de bewegingspatronen van je spelers. Ook kijken we naar trainingsoefeningen om verbeteringen mogelijk te maken. Hoe kun je binnen een training rekening houden met verschillen in ontwikkeling van je spelers?

Workshop 3: Training geven 2 (praktijk)

Accent: Fysiek

Vaak horen en zien we de slogan "sporten is gezond". Als trainer hebben we de taak om het trainen en spelen van volleybal veilig en gezond te houden en ervoor te zorgen dat de trainingen verlopen in de juiste intensiteit, met het juiste tempo, zodat spelers ook conditioneel vooruitgang boeken.



In deze workshop wordt o.a. ingegaan op het nut en uitvoering van hartslagmeting tijdens de diverse fases van een training, fysieke trainingswetten (o.a. verzuring, overbelasting, supercompensatie etc.) en conditie testen.

Workshop 4: Mentaal trainen & coachen (theorie)

Effectief communiceren is en blijft een lastige taak. Voor een trainer is het van belang om aandacht aan de basisvaardigheden luisteren, informatie- en advies geven, feedback geven en feedback ontvangen te besteden. Daarbij komen o.a. elementen als timing, lichaamshouding, ik-boodschappen, richten op specifiek gedrag en concluderen aan de orde.

Workshop 5: Training geven 3 (praktijk)

Accent: tactiek & strategie side-out

Workshop 6: Training geven 4 (praktijk)

Accent: tactiek & strategie transitie

Om de tactische mogelijkheden van spelers binnen een team zo goed mogelijk te benutten is het van belang om de diverse teamcomposities en spelsystemen (pass, aanval) te kennen. Daarbij is het natuurlijk ook belangrijk om het aanleren van deze systemen in een training te kunnen toepassen.

In deze twee workshops gaan we in op de posities van de spelers in deze composities en systemen.

Wat bepaalt jouw keuze? En hoe vertaal je die naar een training?

Workshop A: Wedstrijdanalyse

Bij VT3 ligt de focus op het eigen team. Om je spelers technisch/tactisch te verbeteren heb je informatie nodig. Een van de rijkste informatiebronnen is natuurlijk het spelen van de wedstrijd.

In deze workshop bezoeken we een (ere-, topdivisiewedstrijd of een interland) en gaan we in op methoden hoe we de informatie uit de wedstrijd kunnen halen.

Vragen die daarbij aan de orde komen zijn:

- Wat wil je weten/meten?
- Waar kijk je dan naar?
- Hoe leg je jou waarnemingen vast?
- Hoe bepaal je de normen en hoe hanteer je die?
- Hoe betrek je de spelers in de processen en resultaten?



Doel: Trainer kan de juiste keuze uit diverse analyse-instrumenten maken en op maat maken zodat het juiste instrument voor betreffende analyse wordt gekozen, dat de best bruikbare resultaten kan opleveren.

Workshop B: Training bekijken

In deze workshop bezoeken we een training van één van de nationale (jeugd)teams op Papendal.

AFRONDING

De opleiding tot Volleybaltrainer 3 kent vier Proeven van Bekwaamheid (PvB's). Voor het behalen van je licentie zijn er twee verplicht: 3.1 training geven en 3.2 wedstrijd coachen. Deze PvB's worden afgenomen door en betaald aan de Nevobo. Scherp Volleybal staat hier buiten. Uiteraard kunnen wij de deelnemers wel begeleiden bij het aanvragen van de PvB's en bij het opstellen van de portfolio's.

Trainerslicentie

Bij het behalen van je diploma ontvang je automatisch een trainerslicentie voor 4 jaar. Na die 4 jaar verloopt je licentie als je er niets aan doet. Je dient namelijk zelf punten voor licentieverlenging te behalen en zelf je licentieverlenging aan te vragen. Wanneer je in die 4 jaar minimaal 20 licentiepunten behaalt, dan kun je je licentie weer verlengen voor 4 jaar. In de uitleg van het licentiesysteem staat precies hoe dit werkt, waar je punten voor kunt krijgen en hoe je je aanvraag in kunt dienen.

KOSTEN

De VT3-opleiding kost €650,- per deelnemer.

Een volleybalvereniging kan de VT3-opleiding ook in eigen huis halen. De club regelt dan de accommodatie en de deelnemers, Scherp Volleybal verzorgt de opleider en het programma. Deze InCompany-variant is per deelnemer altijd goedkoper dan de individuele variant. Neem contact met ons op om te overleggen wat we voor jouw club kunnen betekenen.

