

Algemene aandachtspunten voor een goalball training

Richten van aandacht

Als een speler een vaardigheid wil verbeteren vraagt dat aandacht. Niet alleen alles wat je nieuw wilt leren vraagt aandacht, ook het afleren van een foute uitvoering of het verbeteren van iets dat je al een beetje kan vraagt concentratie.

Daarom is het goed om zoiets "droog" te oefenen. Dus: zonder bal, zonder andere moeilijke opdrachten en zonder dat ze ook nog op hun omgeving moeten letten.

Dat kost tijd; met één training ben je er niet. Je zult ook zien dat, zelfs als het droogoefenen goed gaat, het in eerste instantie snel weer mis gaat als er meer taken bij komen die ook aandacht zullen vragen.

Bijvoorbeeld doordat de bal erbij komt of als je in een spelvorm verder gaat, of nog moeilijker, eindigt in een wedstrijdvorm. Dat is onvermijdelijk en geeft dus niets. Als je maar onthoudt dat als je iets goed in wilt laten slijpen, je eerst droog moet oefenen en het daarna pas ingewikkelder maakt en tot slot pas iets in een spelvorm/wedstrijdvorm kunt gaan doen.

Nog even samengevat:

- als je een onderdeel kiest om te gaan verbeteren is het goed om te beginnen bij de basis en dat even droog te oefenen
- de volgende stap is om diezelfde vaardigheid in een spelvorm toe te passen die lijkt op wat er in de wedstrijd uitgevoerd moet worden
- tot slot kun je er een wedstrijdvorm van maken (hoeft natuurlijk niet); als het niet lukt om voor die vaardigheid een spelvorm te bedenken ga je een gewone wedstrijd doen en probeer je tijdens die wedstrijd individueel feedback te geven over de getrainde vaardigheid

Sommige Goalballvaardigheden kun je het beste apart oefenen, andere kun je combineren in een vorm waarin bijvoorbeeld zowel wordt verdedigd als wordt aangevallen.

Kies steeds één element uit dat je wilt verbeteren; als spelers op teveel dingen tegelijk moeten letten gaat dat niet werken omdat ze hun aandacht dan moeten verdelen en je wilt nou juist dat ze alle aandacht op één aspect kunnen richten!

Soms is het handig om spelers zelf te laten kiezen wat voor hen het belangrijkste is om te trainen. Als je bijvoorbeeld een oefening voor het werpen gaat doen, is het voor de één belangrijk om iets aan de aanloop te verbeteren, de ander moet juist iets aan de achterzwaai van zijn werparm doen. Dat kan meestal prima in één en dezelfde spelvorm, het is voor jou alleen wat harder werker als je iedereen individuele feedback probeert te geven als iedereen iets anders oefent.

Beperkingen

Houd rekening bij het bedenken van oefeningen voor een Goalballtraining met de volgende beperkingen:

- als je de spelers ook wilt laten verdedigen kun je maar 1 bal tegelijk gebruiken: méér dan één bal betekent storend geluid en daarmee een extra moeilijkheidsfactor. Overigens kan dat ook een reden zijn om het juist wel te doen; spelers kunnen zo trainen op verdedigen met achtergrondlawaaï;
- de mobiliteit van de spelers met een visuele beperking kan minder zijn;
- veiligheid staat voorop dus je moet de oefening altijd zo inrichten dat spelers niet over elkaar of over de bal kunnen struikelen of bijvoorbeeld ongemerkt tegen een muur aan dreigen te lopen;

Spelregelkennis

Het is voor een trainer ontzettend belangrijk om over goede spelregelkennis te beschikken. Niet alleen voor het fluiten van de trainingspartijtjes, maar ook zodat je weet waar op getraind moet worden. Bijvoorbeeld dat de bal teruggegooid moet zijn binnen 10 seconden na het eerste contact met een verdediger. Of dat een stuitbal vóór de drie meterlijn aan de overkant van het veld de grond moet hebben geraakt. Alle regels staan op de site www.goalball.nl. Voor uitleg of toelichting bij de regels kun je contact opnemen met Pieter Westerhout.

Zelf spelen

Ook onmisbaar voor een trainer is dat hij of zij af en toe **zelf speelt**. Want dan ontwikkel je het gevoel voor wat belangrijk is aan vaardigheden en begrijp je beter waar de knelpunten zitten.

Feedback

Als Goalballtrainer zul je veel en duidelijk **feedback** moeten geven. Vergeet niet dat spelers niet van zichzelf of bij hun medespelers kunnen zien wat er mis gaat. De trainer moet dat aangeven! Soms letterlijk door een speler bij een arm of een been vast te pakken en te laten voelen wat er mis ging en hoe het beter kan.

Tijdens de training is de trainer de ogen van de spelers en is het aan hem of haar om te vertellen wat hij of zij ziet in het spel en waar de ruimte ligt voor verbetering!

Intensiteit

Het is bij Goalball knap lastig om de intensiteit van de training hoog te houden. Als je een oefening doet waarbij ook gekeept moet worden, kun je altijd maar met één bal tegelijk werken. Als je werptraining doet kan het wel met meerdere ballen tegelijk, maar wordt het wel moeilijker voor de spelers om de ballen op te halen omdat ze niet meer horen waar ze heen rollen. En dan moet je ook extra op de veiligheid letten want dan lopen je spelers het risico om te struikelen over rondslingerende ballen! Het is dus belangrijk dat je van te voren goed hebt bedacht wat je wilt gaan doen op de training en hoe je kunt voorkomen dat er gevaarlijke situaties ontstaan. En ook dan kun je het tempo tijdens die wedstrijden hoog houden door ballen die uit gaan aan te geven in plaats van de spelers er zelf achteraan te laten gaan.

Veiligheid

Het is belangrijk om de zaal goed controleren op obstakels vóór dat de training begint: staan

er geen banken pal naast het gedeelte van het veld dat getaped is

- steken er geen materialen uit het opberghok slingeren er geen losse materialen door de zaal
- staan er geen spullen tegen de muur die om kunnen vallen als iemand er langs loopt of er een bal tegenaan rolt
- Tijdens de oefeningen:
- als je met meerdere ballen tegelijk werkt, zorg dan dat ze niet over de bal van een ander kunnen struikelen
- let op dat ze tijdens hun oefeningen niet tegen elkaar of tegen een muur kunnen botsen
- zorg dat je zelf het overzicht bewaart en waarschuw als spelers te dicht bij elkaar of bij de muur in de buurt komen of in de richting van een rondslingerende bal lopen
- Als je de oefeningen goed organiseert zullen de spelers zich veilig voelen en dan kunnen ze ook prettig trainen.

Differentiëren

Veel Goalballverenigingen hebben te maken met aanmerkelijke niveaoverschillen tussen de spelers. Niet alleen wat de goalballvaardigheden betreft, maar ook op conditieniveau. Voor trainers is het een ingewikkelde opdracht om dan toch alle spelers op hun eigen niveau te laten oefenen zodat ze in staat zijn om zichzelf te verbeteren.

Differentiëren kan op verschillende manieren. De meest eenvoudige manier is om variatie aan te brengen in de conditionele belasting, bijvoorbeeld door de meest fitte spelers zwaardere opdrachten te geven bij de warming-up. Maar ook differentiëren bij de technische oefeningen en de spelvormen is goed mogelijk. Neem bij elke lesvoorbereiding die je maakt even tijd om een variant te bedenken die je de technisch beter onderlegde spelers kunt laten uitvoeren.

Onopvallende conditietraining

Dit geldt uiteraard voor alle sporten. Goalball is een echte anaërobe sport waarbij veel explosiviteit vereist is. De beste manier om dat te trainen is door te werken met korte, intensieve intervals. Op de training is het het leukste om veel met een bal te doen; de mooiste manier om toch iets aan conditietraining te doen is door de wedstrijden of trainingsvormen een keer wat intensiever te maken. Bijvoorbeeld door een keer te spelen met een 5 seconden regel en steeds bij overtreding daarvan iedereen 10 kniebuigingen (oid) te laten maken. Zo train je goalballspecifiek maar zit er toch ook een conditie-element aan.