

**Veelzijdige**  
**motorische**  
**basisvorming**  
**bij 4 – 8 jarigen**

**Keisers Wim**

## **Richtlijnen bij de veelzijdige motorische basisvorming**

Om in de topsport later een rol van belang te kunnen spelen is het voor een jeugdspeler absoluut nodig om alle basisvaardigheden optimaal te ontwikkelen.

Zowel in de korfbalsport als in vele andere ploegsporten is het nodig om perfect te kunnen lopen, springen, werpen, vangen enz...

Bij jonge spelers moeten al deze basisvaardigheden maximaal aan bod komen tijdens alle trainingen zodat zij ten volle ontwikkeld kunnen worden. Wanneer de basisvaardigheden gekend zijn kunnen we verschillende bewegingsvormen gaan combineren en coördineren.

Het beste is om deze vaardigheden niet te sportspecifiek voor de eigen sport aan te bieden. Vooral d.m.v. spelletjes, het aanbieden van andere sporten en speciale oefeningen, daarbij gebruik makend van zo veel mogelijk verschillend materiaal, zullen we proberen om onze jonge spelertjes zo volledig en zo breed mogelijk te vormen met het oog op de toekomst en een carrière als topkorfballer.

Het is bewezen dat een vroeg aanbod van motorische vorming en training gericht op het ontwikkelen van de coördinatieve vaardigheden een aantal voordelen levert in de toekomst.

Deze voordelen zijn dat:

- spelers technische vaardigheden veel sneller en effectiever kunnen aanleren
- zij in sportspelen een veel breder technisch-tactisch repertoire hebben en daardoor
- vooruitzichten en mogelijkheden hebben, om zich tot individuele, prestatiegerichte spelerpersoonlijkheden te ontwikkelen

- er een minder hoog uitstappercentage uit de sport zal zijn op latere leeftijd doordat spelers niet te vroeg sportspecifiek zullen trainen.

De beste periode om deze algemene coördinatie training aan te bieden ligt tussen de leeftijden van 4 en 8 jaar. We zullen in deze leeftijdsgroep het grootste gedeelte van onze training wijden aan het ontwikkelen van de coördinatieve vaardigheden. Slechts een klein gedeelte van de training zal gewijd worden aan sportspecifieke training, vooral het aanleren van eenvoudige technische sportspecifieke vaardigheden zoals werpen en vangen.

Veel trainers staan zeer kritisch tegenover een algemene motorische- en coördinatieve basisvorming. Liever zien zij kinderen als halve volwassenen sportspecifiek trainen en bieden zij oefeningen aan die voor veel kinderen veel te moeilijk zijn.

De kinderen zullen kost wat kost, vaak ook onder druk van de ouders en de clubleiding, leren korfballen, en dan het liefst nog met zoveel mogelijk winstpunten in de lopende competitie, met als kers op de taart een nationale titel.

Trainers die zo, met die doelstellingen training geven, geven vooral training om de eer voor zichzelf te houden.

Kinderen geven veel minder om die titel dan volwassenen.

## **De veelzijdige motorische basisvorming inhoudelijk.**

Game-boy, playstation, PC, televisie, samen met een verminderd aanbod van parken, polders enz... hebben er mee voor gezorgd dat onze kinderen, in vergelijking met de jeugd van vroeger, bewegingsarm zijn geworden en vaak een motorische achterstand hebben

In de veelzijdige motorische basisvorming gaan we die bewegingsarmoede en de daaraan gekoppelde motorische achterstand trachten weg te werken door zoveel mogelijk bewegingservaring op te doen.

Veelzijdige motorische basisvorming verkrijgen we door het aanbieden van

1. verschillende sportvormen zoals hockey, voetbal basket enz...., waarbij we ook de nieuwe sporten zoals skateboarden, inline skaten, steppen, enz. niet mogen vergeten.
2. oefenstof met veel verschillend materiaal gericht op het verwerven van de coördinatieve vaardigheden
3. spelletjes

de belangrijkste doelen van de veelzijdige motorische basisvorming zijn

1. het verwerven van een groot bewegingsrepertoire
2. het verwerven van coördinatieve vaardigheden
3. het verwerven van conditionele vaardigheden
4. het verwerven van sociale vaardigheden
5. het opbouwen van een duurzame motivatie

Basisbewegingen zoals lopen, springen, werpen, vangen, klimmen, zwaaien en rollen zullen veelvuldig aan bod komen in spelvormen en in bewegingslandschappen (bewegingsschool), steeds gebruik maken van veel en verschillend materiaal en verschillende soorten ballen. Het beste wat je als een korfbal-(sport)club kan doen is er voor te zorgen dat je met de kinderen van je club tenminste 1 x per week in een turnzaal of sporthal terecht kan. Vaak is hier veel materiaal aanwezig en kan met een beetje fantasie of met de hulp van een sportleerkracht zeer gericht en gevarieerd training gegeven worden.

Ben je verplicht om buiten te trainen maak dan gebruik van eenvoudig materiaal wat je vaak gratis kan krijgen; oude auto-en, fietsbanden, bananendozen, versleten tennisballen enz...

Gebruik natuurlijke hindernissen zoals beken, bomen, heuvels, hoog gras om het lopen, springen en klimmen te ontwikkelen. Durf met je kinderen naar speeltuinen te trekken. Laat hen zelf deze speeltuinen ontdekken, maar geef ook bepaalde opdrachten.

Let er wel op dat de kinderen naarmate ze ouder worden de basisbewegingen op een juiste technische manier uitvoeren.

Maak je echter geen illusie! Je zal gegarandeerd commentaar krijgen als je met je kinderen naar een speeltuin trekt of wanneer je een wedstrijdje om ter verst over de beek springen organiseert.

Want, wat heeft dat nu met korfbal te maken, zal een vraag zijn die je regelmatig zal terug horen. Met korfbal op zichzelf heeft het niks te maken. Het heeft wel te maken met leren bewegen en korfballen kan je nu jammer genoeg niet spelen als je niet kan bewegen. Dus uiteindelijk heeft het alles met korfbal te maken.

Weet wel dat je beter bezig zal zijn dan die trainer die week na week zijn kinderen op een lang rijtje zet om een kwartier aan een stuk inlopers te laten uitvoeren of de kinderen tegenover plaatst en elkaar ballen laat passen op een voor monotone manier.

Of wat met trainers die hun 5 jarigen reeds verplichten om voor of achter te verdedigen en die het niet begrijpen dat die dommeriken (de kids dus) er niets van snappen (ze bestaan hoor, je komt die roepers nog elke week tijdens de miniemen- en pupillenwedstrijden tegen).

Zeker weten dat jouw kinderen binnen een paar jaar nog deel zullen uitmaken van je vereniging in tegenstelling tot diegenen, die wanneer ze op een leeftijd gekomen zijn waarop ze echt moeten beginnen korfballen, het spelletje al lang beu zijn en overstappen naar een andere sporttak

Wil dit alles echter zeggen dat je geen korfbal moet aanbieden. Natuurlijk niet, maar probeer de tijd die je er in het begin met de jongere spelertjes aan gaat besteden te beperken. Probeer te werken in een verhouding van 80% algemene vorming tot 20% korfbalspecifieke oefenstof.

Je zal moeite hebben om de criticasters aan je kant te krijgen met je vernieuwde aanpak, maar deze mensen zitten zo vastgeroest in een systeem dat je er eigenlijk beter geen energie in steekt.

De kinderen zijn de toekomst en daar moet je het voor doen.

## **Trainingsopbouw**

De oefenstof die je in bijlage krijgt is slechts een klein voorbeeld van wat je met de kinderen kan doen. Een goede trainer is een trainer die zelf zorgt voor vernieuwing, is een trainer die zelf voor materiaal (en dit hoeft niet duur te zijn, cfr. bananendozen) zorgt, die veel materiaal gebruikten en is een trainer die voor veel afwisseling zorgt.

Enk als club even na hoe belangrijk de jeugdspelers zijn en schakel de hulp in van bvb. Een leerkracht lichamelijke opvoeding.

Schakel zeker ook de hulp in van ouders. Alleen werken met een groep van meer dan 10 kinderen is voor personen die niet over de nodige didactische background bezitten soms reeds zeer moeilijk.

En wie weet? Misschien komen de ouders ook wel met zeer verrassende voorstellen voor de dag.

Hoe ziet een training in de motorische basisvorming er over het algemeen uit:

### **Opwarming**

De opwarming moet motiverend en intensief zijn:

- Spel- en oefenvormen met klein materiaal of
- Loop- en tikspelen of
- Sportspelen (voetbal, hockey, basketbal,...)

### **Kern**

Het hoofdgedeelte van je training bestaat uit 2 delen

1. Verwerven en verbeteren coördinatieve vaardigheden
2. Korfbalspecifieke oefenstof

Je kan het hoofdgedeelte als volgt organiseren

- 1 of 2 vormt het zwaartepunt van je training
- 1 en 2 komen na elkaar aan bod
- 1 en 2 komen gelijktijdig aan bod (groep wordt verdeeld)
- 1 en 2 komen in combinatie met elkaar aan bod

### **Pauze**

Indien je training langer is dan een uur probeer dan ook een drankpauze in te lassen (5 minuutjes) en probeer reeds hier de kinderen bij te brengen wat gezonde drankjes zijn voor tijdens de pauze.

### **Slot**

Probeer je training steeds te besluiten met een wedstrijdje al dan niet in aangepaste vorm. Ook dit zal een beetje afhankelijk zijn van de beschikbare oefentijd en van de organisatievormen die je gekozen hebt voor je hoofdgedeelte.

Sommigen onder jullie werken misschien reeds zoals hierboven beschreven, anderen dan weer niet. Er is niets zoals een perfecte training, misschien hebben jullie wel een andere trainingsindeling. Dit vormt natuurlijk geen probleem, als je er maar voor zorgt dat de verschillend onderdelen voor de veelzijdige motorische basisvorming aanwezig zijn.

## **Oefenstof**

De voorbeelden van oefenstof die je in bijlage krijgt zijn niet bindend. De oefenstof die ik jullie aanbied is slechts een kleine greep uit alles wat je met jonge spelertjes kan doen. Probeer de oefeningen te variëren, aan te passen indien nodig en zoek vooral nieuwe oefenstof. Zoek nieuwe materialen en laat de kinderen ermee experimenteren, misschien komen er nog verrassende oefenvormen uit de bus.

Zorg er vooral voor dat je weet waar je mee bezig bent. Er is niks zo erg als verloren oefentijd. Oefentijd waar een trainer bezig is met het bezighouden van een hoop leergierige kinderen i.p.v. het vormen van deze kinderen. Als je je de moeite getroost om de theorie i.v.m. de coördinatie training onder de knie te krijgen en indien je de principes rond de veelzijdige motorische basisvorming zal proberen toe te passen dan zal je zien dat je binnen de kortste keren met een geheel andere ingesteldheid aan het werk zal zijn.

Je zal jezelf zekerder in je werk voelen, je zal gericht te werk gaan en je zal veel meer plezier aan je werk als trainer beleven. Maar nog belangrijker is dat je nu echte kampioenen voor de toekomst aan het voorbereiden bent.

En ook al is het resultaat van jouw werk niet altijd even makkelijk evalueerbaar. Wanneer je op de juiste manier werkt met kinderen op jonge leeftijd zal jouw arbeid ontegensprekelijk de allerbelangrijkste schakel zijn in de vorming van de toekomstige vedetten van je vereniging.