

## Trainerscursus DROS-Alterno

Beste trainer / trainster van Alterno,

Bedankt voor jullie inzet!

Afgelopen seizoen, waarin we allemaal hinder hebben ondervonden van het coronavirus, was een bijzonder jaar. Toch hebben jullie je, waar mogelijk, ingezet om onze leden met veel plezier en enthousiasme trainen te geven.

Trainers / trainsters zijn de belangrijkste reden dat kinderen en volwassenen plezier beleven aan hun sport. Dat ze uitgedaagd worden en gemotiveerd zijn om te blijven sporten. Leuke en uitdagende trainingen, waar ook geleerd wordt. Trainingen die soms wat moeilijk zijn, veel plezier geven en vooral veel spel en beweging bevatten zorgen ervoor dat het leereffect het grootst is. Maar vooral dat de sporter en sportster blijven sporten omdat ze er van genieten. Dit is in onze visie het belangrijkste doel voor een trainer of trainster: mensen plezier laten beleven aan hun sport gekoppeld aan bij het niveau passende uitdagingen en doelstellingen.

De moderne manier van trainen heeft de laatste jaren (eindelijk) ook in de praktijk steeds meer een verandering ondergaan naar dynamischer, gevarieerder en meer game-like trainen. De verschillen met de traditionele trainingsmethoden (oefeningen) zijn best groot.

Als blijk van waardering voor jullie inzet bieden we jullie allemaal graag 6 uitdagende en inspirerende workshops aan. Elke workshop start met 45-60 minuten theorie en vervolgens 1,5 uur in de praktijk. Van de deelnemers wordt verwacht dat zij in de zaal actief deelnemen als 'speler/ speelster' en zullen ook gevraagd worden aan elkaar stukjes training te geven

Met deze trainerscursus leer je als trainer wat de nieuwste inzichten zijn bij elke techniek en lopen we van C-jeugd tot divisieniveau alle technieken door. Leer je hoe je deze technieken traint volgens de "moderne manier" van trainen en leer je ze in spelvorm, game-like en dynamisch aan te bieden. Spelsystemen, organisatie en training van systemen komen ook aan bod.

De onderwerpen die gepland zijn:

	1 21-11-2021	2 12-12-2021	3 09-01-2022	4 23-01-2022	5 13-02-2022	6 20-03-2022
Centrale techniek	Aanvallen	Verdedigen	Onderarms spelen	Bovenhands spelen	Blokkeren	Serveren
Aanvullende onderwerpen	Modern trainen Werken vanuit scenario's	Motorisch leren Blok- vs randomtraining Whole- vs partraining	Periodisering van een seizoen Jaarplanning	Coaching Coachstijlen Wedstrijdcoaching	Side-outfase Tactiek en strategie	Transitiefase Tactiek en strategie

De workshops worden gegeven door Wilfried Groothuis. Omdat Wilfried opleider voor de NeVoBo is bestaat er voor deelnemers die alle 6 de workshops hebben gevolgd de mogelijkheid met 2 aanvullende bijeenkomsten examen als VT3 trainer te doen. Hoe dit in zijn werk gaat en welke 'spelregels' dit met zich meebrengt wordt tijdens de bijeenkomst verder toegelicht.

Na het volgen van de workshops zul je meer dan voldoende oefenstof hebben én vooral zelf kunnen maken. Ben je weer helemaal up-to-date op het gebied van techniek en tactiek. En weet je hoe je je trainingen uitdagend en dynamisch maakt, iedereen in beweging is en veel plezier beleeft!

Ben je enthousiast en wil je graag deelnemen aan de workshops stuur dan snel een e-mail naar [groothuiswilfried@gmail.com](mailto:groothuiswilfried@gmail.com). De inschrijving sluit zaterdag 13 november 2021.

Graag tot ziens bij de workshops!