



Differentieel leren & trainen

Ruben den Uil

***Why?
How?
What?***

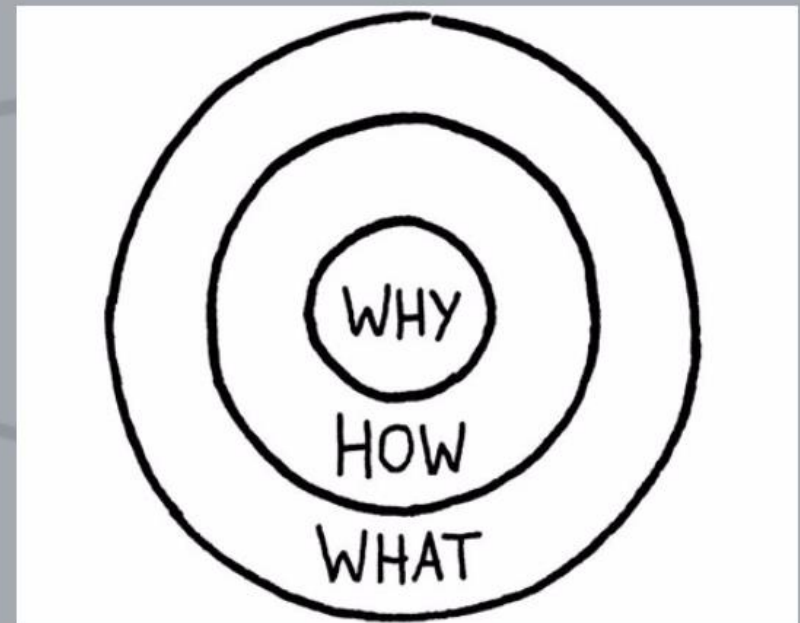


Opleidingsvisie

Opleidingsvisie



The Golden Circle



Introductie

Ruben den Uil

Sport manager, ondernemer & trainer/coach



CV

CV

2015-heden Sparta Rotterdam
Trainer/coach middenbouw
Performance coach
Docent TC 3

2014-heden Golden Team Builders
Ondernemer

2014-2017 KNVB West I
Scoutingscoördinator JPN



***Differentieel
vs.
Traditioneel leren***



***Traditioneel
leren***

Traditioneel leren

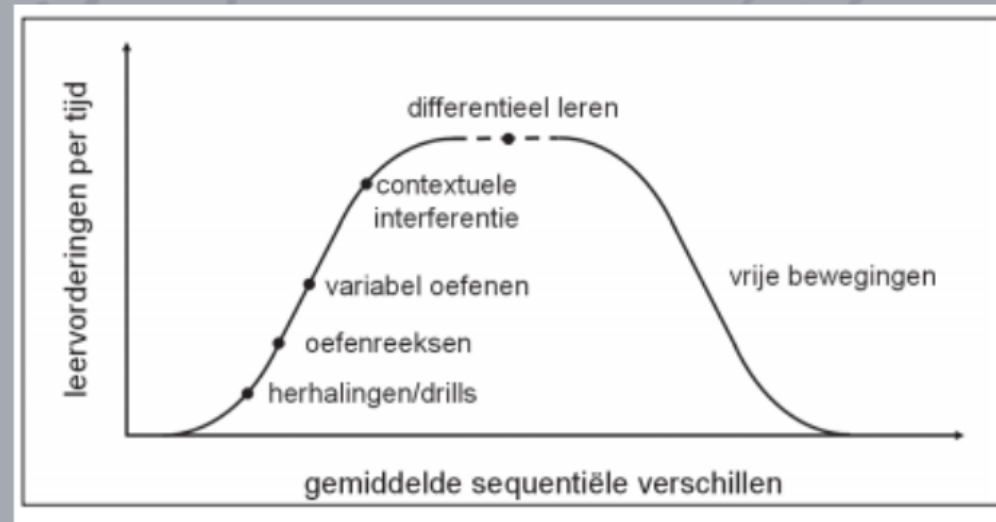
- Focus eerst op uitvoering, dan op resultaat
- Kennis eerst expliciet aanwezig voordat deze impliciet toegepast kan worden
- Herhalingen leiden tot beste leerresultaten

"Voor elke vaardigheid bestaat een optimale bewegingstechniek die geldt voor alle individuen"

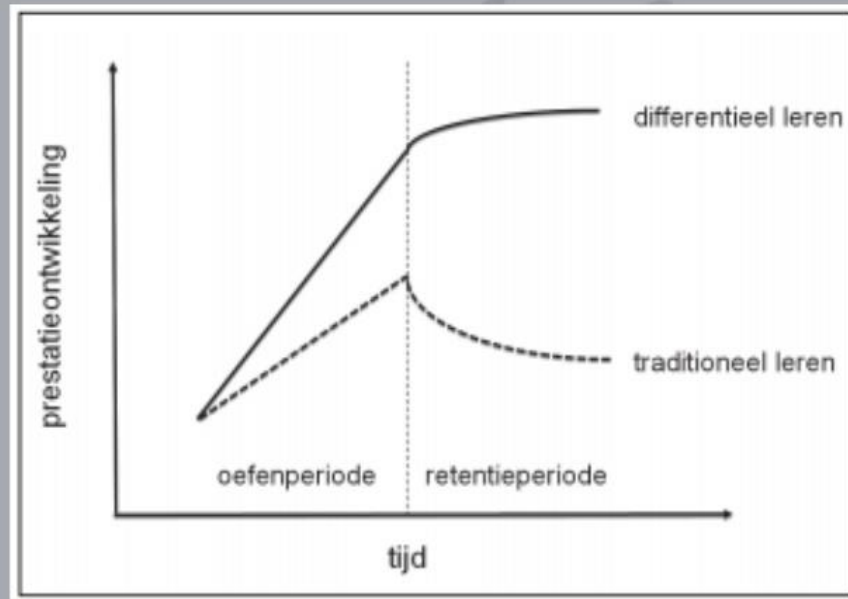
Differentieel leren

- Brein wordt geprikkeld door nieuwe informatie
- Aanleren nieuw bewegingspatroon sterk gebaat bij variatie
- Hoe groter de variatie, hoe meer brein uitgedaagd, hoe sterker opgeroepen leerproces

"verschillen in bewegingstechniek tussen individuen zijn onvermijdelijk"



Differentieel leren



Differentieel leren leidt tot een sterkere prestatieverbetering tijdens het oefenen & tot een beter behoud van het geleerde in de retentiefase.

Differentieel trainen



***Differentieel
trainen***



Differentieel trainen

Aanbrengen van variatie in 3 hoofdpunten:

- De taak / activiteit
- De omgeving
- Het individu



Trainingsvariabelen



Trainingsvariabelen

Trainingsvariabelen

Trainingsvariabelen differentieel leren

Hoofdpunt	Aantal	Trainingsvariabele	Uitleg
Omgeving	1	Aantallen	Ondertal / overtal Kameleon rol Gelijke aantallen Met / zonder keeper
	2	Ondergrond	Gras : kort, lang (nat, droog) Kunstgras: besproeid, on-besproeid Zand: Straat: Zaal:
	3	Materialen	Ballen: formaten Hesjes: kleuren combinaties / geen kleur Hoofdbandjes i.p.v. hesjes Pylonen/hoedjes (groot, klein, kleuren) Goals: hoogtes, posities, grootte, Rebound box / volleywall
	4	Manieren van scoren	Op verschillende afmetingen goals Lijndribbel End-zone Puntentelling
	5	Veldafmeting	Smal / breed Lang / kort Vorm: rechthoek, driehoek, vierkant, cirkel
	6	Richting van spelen	Een of meerdere richtingen

Trainingsvariabelen

Trainingsvariabelen differentieel leren

Hoofdpunt	Aantal	Trainingsvariabele	Uitleg
Individu	1	Vermoeidheid	Ochtend/Middag/Avond-training Wel/geen schoolactiviteiten. vooraf/achteraf
	2	Gemoedstoestand	Speler voelt zich goed / minder goed Thuisituatie / relatie(s)
	3	Manier van coachen	Motivator (aanmoedigen, enthousiasmeren) Observant (noteren, turven) <u>Beïnvloeder</u> (beïnvloedingsmomenten) Deelnemer (inspelen ballen, medespeler)
	4	Individuele opdracht	POP
Taak	1	Scenario	Achterstand Voorsprong Tijdsdruk
	2	Opdracht voor team / individu	X aantal keer raken (combinaties) Derde man <u>Body guard</u> Andere been Scor vanuit een voorzet
	3	Spelregels / regelingen	Ingooi of <u>indribbel</u> Corner / doeltrap / aftrap / vrije trap Waar start de trainingvorm Wie start waar

Zaalvoetbal



Ondergronden vs. competities



Adviezen



**Toepassen
in praktijk**

Toepassen in praktijk

Taak/activiteit

Varieer in opdracht(en) voor team en individu. Zoals spelregels.

Omgeving

Herzie trainingsschema: gras, kunstgras, zaal, straat, zand

Train met verschillende (maten) ballen: spelers eigen bal meenemen

Varieer in trainingsvormen & volgorde

Individu

Varieer in de rollen van coach

Train / speel op verschillende momenten

Toepassen in praktijk



Toepassen in praktijk



Let's play!



Vragen, opmerkingen of meer praktijkvoorbeelden?

L-In: Ruben den Uil

M: Ruben.denuil@gmail.com