

14 juli 2019

SPELSYSTEEM EN TRAININGSOPZET BIJ DE RECREANTEN

GEBASEERD OP DE ENQUETE ONDER ALLE RECREANTEN D.D. 13 DECEMBER 2018 EN VOORBEREID DOOR JEFFREY BUWALDA, JAN RANZIJN, GERARD BIERLAAGH EN AAD VAN VEELLEN.

1. INLEIDING

Eind november 2018 werd na de training een pittige discussie gevoerd over het systeem tijdens onze wedstrijdjjes op de trainingsavonden. In het verleden is door de trainers gekozen om het 3-2-1 systeem te gaan oefenen en spelen (nadat we in de jaren daarvoor lange tijd 3-1-2 speelden). Gemengd 1 speelt tijdens hun wedstrijden echter het 3-1-2 systeem. Dat geeft (vaak) verwarring op de training als de teams gemixed worden. Gemengd 1 spelers willen dan graag 3-1-2 spelen terwijl de andere spelers allemaal 3-2-1 gewend zijn. Dus daar moest een oplossing voor komen zodat we allemaal met plezier en in een consistent systeem spelen, in ieder geval als we gemixed wedstrijden spelen. Op 13 december 2018 is aan elke recreant gevraagd om per email te reageren wat zijn/haar voorkeur voor het spelsysteem is. Er zijn 12 reacties geweest, op basis waarvan besluiten zijn genomen.

2. BESLUIT SPELSYSTEEM

- A. De voorkeur van de wedstrijdspelers voor hun eigen team is 3-1-2.
- B. Van de gehele recreantengroep heeft 1 niet-wedstrijdspeler voorkeur voor 3-2-1.

Tijdens de discussie kwamen we vrij snel tot overeenstemming dat voor de hele groep het spelsysteem 3-1-2 de voorkeur heeft, gezien de uitkomst van de enquête.

3. TRAININGSOPZET

In de enquête is een aantal punten van aandacht genoemd: positietraining, focus op verdediging, aandacht voor het denkbeeldige 'touwtje' tussen spelers waardoor je tegelijk beweegt, blokken, pass naar de spelverdeler, goede warming-up, techniek en tactiek, gestructureerde, zinnige oefeningen en actievere oefeningen tegelijkertijd voor allen, ofwel niet te veel stilstaan en kijken of luisteren, maar gericht bezig zijn.

Een recreantengroep bestaat uit beginnende leden, gevorderde leden, wedstrijdspelers, leden die alleen maar lekker willen ballen en (beginnende en gevorderde) leden die graag ook nieuwe dingen leren en zich willen ontwikkelen, met min of meer ambitieuze doelen. Dat maakt het ingewikkeld (wellicht onmogelijk) voor de trainer(s) om iedereen tevreden te houden.

Bij RECREANTEN staat SPELPLEZIER bovenaan als hoogste prioriteit (komt ook uit de enquête naar voren). En spelplezier hangt vooral af van enerzijds de sfeer in de hele groep en anderzijds van het actief/lerend in beweging zijn tijdens de trainingsavond.

4. BESLUIT TRAININGSOPZET

We beginnen met een korte, gezamenlijke warming-up, dan oefeningen gericht op het aanleren cq verbeteren van het 3-1-2 systeem, aandacht voor bovengenoemde onderdelen en vanaf 21.15u mixed wedstrijden. In geval van een competitie-avond (vrijdagavond) zullen de twee wedstrijdteams in principe op de woensdag voorafgaand aan de wedstrijden de hele avond samen oefenen. In geval er op dat moment te weinig recreanten zijn om vier volledige teams op te stellen (minimaal 4 tot 5 mensen per team, flexibel vast te stellen door de trainers), zal het mixed schema na 21.15u worden gehanteerd. De reden hiervan is dat het in verband met het SPELPLEZIER van alle recreanten niet gewenst is dat er mensen korte of langere tijd aan de kant staan. In geval de twee wedstrijdteams in een seizoen op verschillende avonden competitiewedstrijden moeten spelen, wordt 1x per maand (op de 2^e woensdag van die maand) de hele avond als teams samen geoefend en gespeeld.

Tenslotte wordt iedereen verzocht om zoveel mogelijk te komen trainen, zodat we altijd op twee velden met vier volledige teams kunnen oefenen en spelen.

TC lid recreanten/Aad van Veelen