

**Sport Club Academy**

**Module Training**

****

**Inhoudsopgave**

**Prestatiekaarten**

**Module: Evenementen**

**1. Algemene informatie** 2

**2. Beoordelingsformulier** 4

**3. Niveau: Brons**

* 1. W-up (basis) 6
	2. W-up (spel) 7
	3. W-up (coördinatie) 8
	4. W-up (conditie) 9
	5. Eindspel 10
	6. Interval 11
	7. Coaching 12

**Algemene informatie**

**Module: Evenementen**

**Inleiding**

In de module *Training* leer je wat er allemaal komt kijken bij het geven van trainingen en de functie als trainer binnen de vereniging. Op het niveau *Brons* zijn de prestatiekaarten gericht op het uitvoeren van deeltrainingen (w-up / kern /eind) onder toezicht van de verantwoordelijke hoofdtrainer. Eén prestatiekaart op het niveau *Brons* valt niet samen met een training, maar juist met het coachen op een toernooi. Op deze manier is er ook een koppeling tussen de trainingen en de wedstrijden. De prestatiekaart voor coaching is verplicht om door te kunnen naar niveau *Zilver*. Voor zilver en goud zijn er Trainerscursussen van de NTTB te volgen. Voor het afronden van niveau *Zilver* dient TT2 (opleiding tot assistent trainer) behaald te worden. Voor niveau *Goud* dient TT3 (opleiding tot hoofd-trainer) behaald te worden.

****

In deze map zijn alle prestatiekaarten te vinden uit de module *Training*. Wanneer je aan de module begint, kun je een kaart uitkiezen op Brons-niveau. Je kunt doorstromen naar Zilver-niveau wanneer je drie Brons-prestatiekaarten met voldoende hebt afgerond. Hierbij is de prestatiekaart coaching verplicht. Wanneer je *Brons*hebt afgerond kun je in overleg met het bestuur in aanmerking komen voor de opleiding TT2.

**Beroepen**

****

Door prestatiekaarten uit te voeren van de module *Training* werk je aan competenties die je in de toekomst kunt gebruiken binnen je werk. Hieronder volgen een aantal voorbeelden van beroepen die in het verlengde liggen van de competenties die je in deze module opdoet. Zo kun je vroegtijdig ontdekken welk werk je leuk vindt en kun je gericht een opleiding kiezen:

* Activiteitenbegeleider (MBO)
* Verenigingstrainer / sportinstructeur (MBO/HBO)
* Combinatiefunctionaris (MBO/HBO)
* LO-docent (HBO)
* Fysiotherapeut (HBO)
* Inspanningsdeskundige / bewegingswetenschapper (WO)

**Beoordeling**

Elke prestatiekaart wordt beoordeeld door de expert met een beoordelingsformulier. Dit formulier bestaat uit 5 onderdelen: Basis, Specifiek, Brons, Zilver en Goud. De deelnemer wordt allereerst beoordeeld op een aantal basiscompetenties. Dit zijn competenties waarop de deelnemer bij elke prestatiekaart wordt beoordeeld.

Bij Specifiek kan de expert maximaal 2 competenties invullen die betrekking hebben op de desbetreffende prestatiekaart. De expert krijgt hierbij de ruimte om punten in te vullen die hij nog mist in het beoordelingsformulier en die specifiek zijn voor de uitgevoerde opdracht.

Bij de prestatiekaart Brons wordt de deelnemer beoordeeld op de basiscompetenties en op de Brons-competenties. Bij Zilver wordt de deelnemer beoordeeld op basiscompetenties, Brons-competenties en Zilver-Competenties. Bij een prestatiekaart op niveau Goud wordt het volledige formulier ingevuld door de expert.

Iedere competentie wordt beoordeeld op een schaal van 1 tot 5, waarbij 1 onvoldoende is en 5 zeer goed. Een prestatiekaart is behaald indien er gemiddeld een 3 is gescoord. Wanneer een competentie beoordeeld wordt met een 1, zorgt dit automatisch voor het niet behalen van de prestatiekaart.

**Cijfer = Totaal aantal punten / Aantal ingevulde competenties**

Wanneer een prestatiekaart niet behaald is, wordt de kaart opnieuw gedaan of wordt er een nieuwe prestatiekaart uitgezocht. Wanneer de deelnemer de kaart opnieuw wil doen, bepaalt de expert of de kaart volledig of gedeeltelijk moet worden uitgevoerd. Als dit gedeeltelijk is, dan bepaalt de expert om welk deel dit gaat.

**Beoordelingsformulier**
**Module: Training**

Deelnemer: ………………………………………………… Datum: ………………………

Prestatiekaart ………………………………………………

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Basiscompetenties** | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| *Afspraken nakomen (bijv. tijdig aanwezig)* |  |  |  |  |  |  |
| *Positieve houding*  |  |  |  |  |  |  |
| *Toont initiatief* |  |  |  |  |  |  |
| *Goede communicatie* |  |  |  |  |  |  |
| *Kunnen verwoorden wat je wil leren* |  |  |  |  |  |  |
| *Gaat aan de slag met feedback* |  |  |  |  |  |  |
| *Zelfreflectie* |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Specifieke competentie voor prestatiekaart** **(eigen invulling expert)** | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| *…………………………………………………………………………* |  |  |  |  |  |  |
| *…………………………………………………………………………* |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **BRONS** | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| *Lesvoorbereiding* |  |  |  |  |  |  |
| *Organisatie* |  |  |  |  |  |  |
| *Uitleg (praatje-plaatje-daadje)* |  |  |  |  |  |  |
| *Lichaamstaal* |  |  |  |  |  |  |
| *Stemgebruik* |  |  |  |  |  |  |
| *Aanwijzingen geven* |  |  |  |  |  |  |

**Beoordelingsformulier**

Opmerkingen:

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………

CIJFER …………………… (Totaal aantal punten / Aantal ingevulde competenties)

Handtekening expert:

…………………………………………………

**Prestatiekaart: Warming Up (basis)**

**Module: Training**

**Niveau: BRONS**

**Wanneer**

Gedurende de eerste 15 minuten tijdens één van de VVV-trainingen:

* Maandag: 16.00 – 17.30 uur
* Dinsdag: 18.00 – 18.45 / 18.45 – 20.00 uur
* Woensdag: 17.30 – 19.00 / 19.00 – 20.30 uur
* Donderdag: 16.00 – 17.00 / 17.00 – 18.15 / 18.15 – 20.00 uur
* Vrijdag: 18.00 – 19.00 / 19.00 – 20.00 uur

**Waar**

Bij VVV: van Ruysdaellaan 93 in Leidschendam.

**Activiteit**

Het verzorgen van een warming up bij de start van een training.

Basis warming up = loop en andere opwarmingsoefeningen met rek- en strekoefeningen. Bijvoorbeeld: 3 ronden looppas, 1 ronde armen zwaaien en 1 ronde zijwaarts, rond de tafels rekken en strekken.

Eisen:

* In de warming up moet voorkomen: loopoefening, opwarmen armen en rek- en strekoefeningen.
* De warming up mag geen exacte kopie zijn van één van de vorige warming-up’s.

**Taak**

* **Voorbereidingsfase:**

Samen met de trainer een datum prikken om een warming up te geven.

Een week voorafgaand aan je warming up neem je samen met je trainer het lesvoorbereidingsformulier door. Voorafgaand aan de training geef je de trainer jouw lesvoorbereiding. Dit mag schriftelijk of via de mail.

* **Uitvoeringsfase:**Je verzorgt een warming up van 15 minuten.
* **Evaluatiefase:**Na afloop van de training bespreek je samen met de trainer de door jouw gegeven warming up.

**Afronding en beoordeling**

De trainer vult het beoordelingsformulier in en bespreekt deze met jou.

****

**Prestatiekaart: Warming Up (spel)**

**Module: Training**

**Niveau: BRONS**

**Wanneer**

Gedurende de eerste 15 minuten tijdens één van de VVV-trainingen:

* Maandag: 16.00 – 17.30 uur
* Dinsdag: 18.00 – 18.45 / 18.45 – 20.00 uur
* Woensdag: 17.30 – 19.00 / 19.00 – 20.30 uur
* Donderdag: 16.00 – 17.00 / 17.00 – 18.15 / 18.15 – 20.00 uur
* Vrijdag: 18.00 – 19.00 / 19.00 – 20.00 uur

**Waar**

Bij VVV: van Ruysdaellaan 93 in Leidschendam.

**Activiteit**

Het verzorgen van een warming up bij de start van een training.

Spelvormen = verzin iets speels! Bijv. 'jagerbal' / 'tikkertje' / 'rond de tafel'. Vooraf wel rekken en strekken!

Eisen:

* Vooraf warm worden en rekken/strekken.
* De warming up mag geen exacte kopie zijn van een vorige warming up.

**Taak**

* **Voorbereidingsfase:**

Samen met de trainer een datum prikken om een warming up te geven.

Een week voorafgaand aan je warming up neem je samen met je trainer het lesvoorbereidingsformulier door. Voorafgaand aan de training geef je de trainer jouw lesvoorbereiding. Dit mag schriftelijk of via de mail.

* **Uitvoeringsfase:**Je verzorgt een warming up van 15 minuten.
* **Evaluatiefase:**Na afloop van de training bespreek je samen met de trainer de door jouw gegeven Warming Up.

**Afronding en beoordeling**

De trainer vult het beoordelingsformulier in en bespreekt deze met jou.

****

**Prestatiekaart: Warming Up (coördinatie)**

**Module: Training**

**Niveau: BRONS**

**Wanneer**

Gedurende de eerste 15 minuten tijdens één van de VVV-trainingen:

* Maandag: 16.00 – 17.30 uur
* Dinsdag: 18.00 – 18.45 / 18.45 – 20.00 uur
* Woensdag: 17.30 – 19.00 / 19.00 – 20.30 uur
* Donderdag: 16.00 – 17.00 / 17.00 – 18.15 / 18.15 – 20.00 uur
* Vrijdag: 18.00 – 19.00 / 19.00 – 20.00 uur

**Waar**

Bij VVV: van Ruysdaellaan 93 in Leidschendam.

**Activiteit**

Het verzorgen van een warming up bij de start van een training.

Coördinatieve vormen = oefeningen gericht op balans en coördinatie. Bijvoorbeeld op onderzijde van een bank lopen, speedladder, balletje balanceren of stuiten op verschillende onderdelen batje etc.

Eisen:

* Vooraf warm worden en rekken en strekken.
* De warming up mag geen exacte kopie zijn van een vorige warming up.

**Taak**

* **Voorbereidingsfase:**

Samen met de trainer een datum prikken om een warming up te geven.

Een week voorafgaand aan je warming up neem je samen met je trainer het lesvoorbereidingsformulier door. Voor de training geef je je trainer jouw voorbereiding. Dit mag schriftelijk of via de mail.

* **Uitvoeringsfase:**Je verzorgt een warming up van 15 minuten.
* **Evaluatiefase:**Na afloop van de training bespreek je samen met de trainer de door jouw gegeven warming up.

**Afronding en beoordeling**

De trainer vult het beoordelingsformulier in en bespreekt deze met jou.

****

**Prestatiekaart: Warming Up (conditie)**

**Module: Training**

**Niveau: BRONS**

**Wanneer**

Gedurende de eerste 15 minuten tijdens één van de VVV-trainingen:

* Maandag: 16.00 – 17.30 uur
* Dinsdag: 18.00 – 18.45 / 18.45 – 20.00 uur
* Woensdag: 17.30 – 19.00 / 19.00 – 20.30 uur
* Donderdag: 16.00 – 17.00 / 17.00 – 18.15 / 18.15 – 20.00 uur
* Vrijdag: 18.00 – 19.00 / 19.00 – 20.00 uur

**Waar**

Bij VVV: van Ruysdaellaan 93 in Leidschendam.

**Activiteit**

Het verzorgen van een warming up bij de start van een training.

Conditie training = voor het verbeteren van duurzame- en snelheidsconditie. Bijvoorbeeld core stability, beenspieroefeningen of andere circuitvormen.

Eisen:

* Vooraf warm worden en rekken en strekken.
* De warming up mag geen exacte kopie zijn van een vorige warming up.

**Taak**

* **Voorbereidingsfase:**

Samen met de trainer een datum prikken om een warming up te geven.

Een week voorafgaand aan je warming up neem je samen met je trainer het lesvoorbereidingsformulier door. Voor de training geef je je trainer jouw voorbereiding. Dit mag schriftelijk of via de mail.

* **Uitvoeringsfase:**Je verzorgt een warming up van 15 minuten.
* **Evaluatiefase:**Na afloop van de training bespreek je samen met de trainer de door jouw gegeven warming up.

**Afronding en beoordeling**

De trainer vult het beoordelingsformulier in en bespreekt deze met jou.

******Prestatiekaart: Eindspel**

**Module: Training**

**Niveau: Brons**

**Wanneer**

Gedurende de eerste 15 minuten tijdens één van de VVV-trainingen:

* Maandag: 16.00 – 17.30 uur
* Dinsdag: 18.00 – 18.45 / 18.45 – 20.00 uur
* Woensdag: 17.30 – 19.00 / 19.00 – 20.30 uur
* Donderdag: 16.00 – 17.00 / 17.00 – 18.15 / 18.15 – 20.00 uur
* Vrijdag: 18.00 – 19.00 / 19.00 – 20.00 uur

**Waar**

Bij VVV: van Ruysdaellaan 91 in Leidschendam.

**Activiteit**

Het verzorgen van een eindspel gedurende het laatste deel van een training. In samenspraak met de trainer kun je kiezen tussen:

Doorschuif wedstrijden = 1-tegen-1 om punten laten spelen, waarbij bijvoorbeeld de winnaar bij winst of de trainer "Stop" of iets dergelijks roept, daarna schuiven de winnaars en verliezers een tafel door.

Dubbelspel = dubbelspel kan 1-tegen-2 of 2-tegen-2 gespeeld worden. Bijvoorbeeld doorschuifwedstrijden met 1-tegen-2.
Conditie training = voor het verbeteren van duurzame- en snelheidsconditie. Bijvoorbeeld core stability, beenspieroefeningen of andere circuitvormen. Kan ook in test vorm: cooper Test / shuttle run.
Coördinatieve vormen = ter ontwikkeling en verbetering van coördinatie. Bijvoorbeeld speedladder.
Niet- tt gerelateerde spelvormen = Spelvorm niet gerelateerd aan tafeltennis. Bijvoorbeeld jagerbal (wie-is-m..) / voetbal.

**Taak**

* **Voorbereidingsfase:**Samen met de trainer een datum prikken om een eindspel te geven.Een week voorafgaand aan het eindspel neem je samen met je trainer het lesvoorbereidingsformulier door. Voor de training geef je je trainer jouw voorbereiding. Dit mag schriftelijk of via de mail.
* **Uitvoeringsfase:**Je verzorgt een ‘eindspel’ van 20 minuten.
* **Evaluatiefase:**Na afloop van de training bespreek je samen met de trainer het door jouw gegeven ‘eindspel’.

**Afronding en beoordeling**

De trainer vult het beoordelingsformulier in en bespreekt deze met jou.

 **Prestatiekaart: Interval**

**Module: Training**

**Niveau: BRONS**

**Wanneer**

Gedurende de eerste 15 minuten tijdens één van de VVV-trainingen:

* Maandag: 16.00 – 17.30 uur
* Dinsdag: 18.00 – 18.45 / 18.45 – 20.00 uur
* Woensdag: 17.30 – 19.00 / 19.00 – 20.30 uur
* Donderdag: 16.00 – 17.00 / 17.00 – 18.15 / 18.15 – 20.00 uur
* Vrijdag: 18.00 – 19.00 / 19.00 – 20.00 uur

**Waar**

Bij VVV: van Ruysdaellaan 91 in Leidschendam.

**Activiteit**

Het geven van interval aan een jeugdspeler:
Interval = één aangever speelt ballen aan, welke de speler volgens opdracht moet terugspelen. Bijvoorbeeld: 1e op FH-vlak met backspin, 2e op Midden-vlak (contra) en 3e op FH (contra), speler speelt alles met topspin.

**Taak**

* **Voorbereidingsfase:**Samen met de trainer een speler uitkiezen en een datum afspreken.Een week voorafgaand aan de intervalsessie neem je samen met je trainer het lesvoorbereidingsformulier door. Voor de training geef je je trainer jouw voorbereiding. Dit mag schriftelijk of via de mail.
* **Uitvoeringsfase:**Je geeft 30 minuten interval.
* **Evaluatiefase:**Na afloop van de training bespreek je samen met de trainer de door jou gegeven intervalsessie.

**Afronding en beoordeling**

De trainer vult het beoordelingsformulier in en bespreekt deze met jou.

****

 **Prestatiekaart: Coaching**

**Module: Training**

**Niveau: BRONS**

**Wanneer**

Tijdens een A, B, C of D ranglijsttoernooi. Op te zoeken op de NTTB-site.

**Waar**

Afhankelijk van het toernooi.

**Activiteit**

Het coachen en begeleiden van een jeugdspeler tijdens een gehele toernooidag. Deze jeugdspeler moet deelnemen aan het Prestatie Programma.

**Taak**

* **Voorbereidingsfase:**Minimaal één week voorafgaand aan het toernooi samen met de expert een jeugdspeler uitkiezen en benaderen voor coaching. Op het juiste tijdstip bij VVV verzamelen om mee te rijden naar het toernooi.
* **Uitvoeringsfase:**De gehele dag coach je de jeugdspeler. Help hem op de volgende gebieden:
	+ mentaal
	+ tactisch
	+ technisch
* **Evaluatiefase:**In de week na het toernooi de coaching evalueren samen met expert en begeleider.

**Afronding en beoordeling**

De trainer vult het beoordelingsformulier in en bespreekt deze met jou.

****