

Langfristiges Lernen

mit Eric Verboom

From the series :
Best Practice Sharing of
Innovative and Disruptive
Field Hockey Skills Erasmus+
Program 2019 - 2020



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union





POLSKI ZWIĄZEK
HOKEJA NA TRAWIE

HOCKEYCLUB
'S-HERTOGENBOSCH



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

In Zusammenarbeit mit.....

Kernbotschaften

- Denken Sie über Methoden des impliziten Lernens während der Coaching-Sitzungen nach!
- Bewegungen müssen nicht „richtig“, sondern erfolgreich ausgeführt werden.
- Kreativität und Vielfalt statt permanenter Wiederholung. Mehr Abwechslung - weniger Wiederholung.
- Schaffen Sie Situationen mit mehr Chaos.
- Spieler zum Nachdenken bringen.
- Lassen Sie die Spieler in neuen Situationen lernen, indem Sie ihre beste Lösung suchen.



Explizites Lernen = angewiesen

- Explizites Lernen erfolgt durch bewusstes Aufzeichnen von Informationen, wobei Wissensinhalte und / oder Erinnerungen gespeichert werden.
- Der Wissenstransfer wird regelmäßig extern unterrichtet.
- Explizit ist die bewusste Aufzeichnung von Informationen und die aktive Kommunikation von Lerninhalten / Zieltechniken / Aktionen durch den Trainer.



Implizites Lernen = Versuch und Irrtum



- Wenn Sie Wissen oder Fähigkeiten „nebenbei“ erwerben, ohne sich beiläufig anstrengen zu müssen (ohne sich dessen bewusst zu sein, dass Sie lernen), sprechen Sie von implizitem Lernen.
- Der Trainer unterrichtet weniger, damit die Spieler mehr lernen können!

Learning by doing



- Die Spieler stehen im Vordergrund. Die Spieler unterliegen bestimmten Einschränkungen und die Spieler werden sich aufgrund der Einschränkungen im Laufe der Zeit entsprechend anpassen.

Trial and error

Welchen Lernstil bevorzugt Ihr?

Wir helfen Euch, den impliziten
Stil immer mehr zu verwenden!



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Implizite Lernvorteile

- Fähigkeiten werden besser gespeichert
- Erhöhte Ermüdungsresistenz
- Anhaltender
- Erfordert keine bewusste Aufmerksamkeit



Methoden zum impliziten Lernen - Hockey

1. Metaphern
2. Externen Fokus
3. Fehlerfreies Lernen
4. Differenzielles Lernen
5. Erstelle effektive Bewegungssituationen

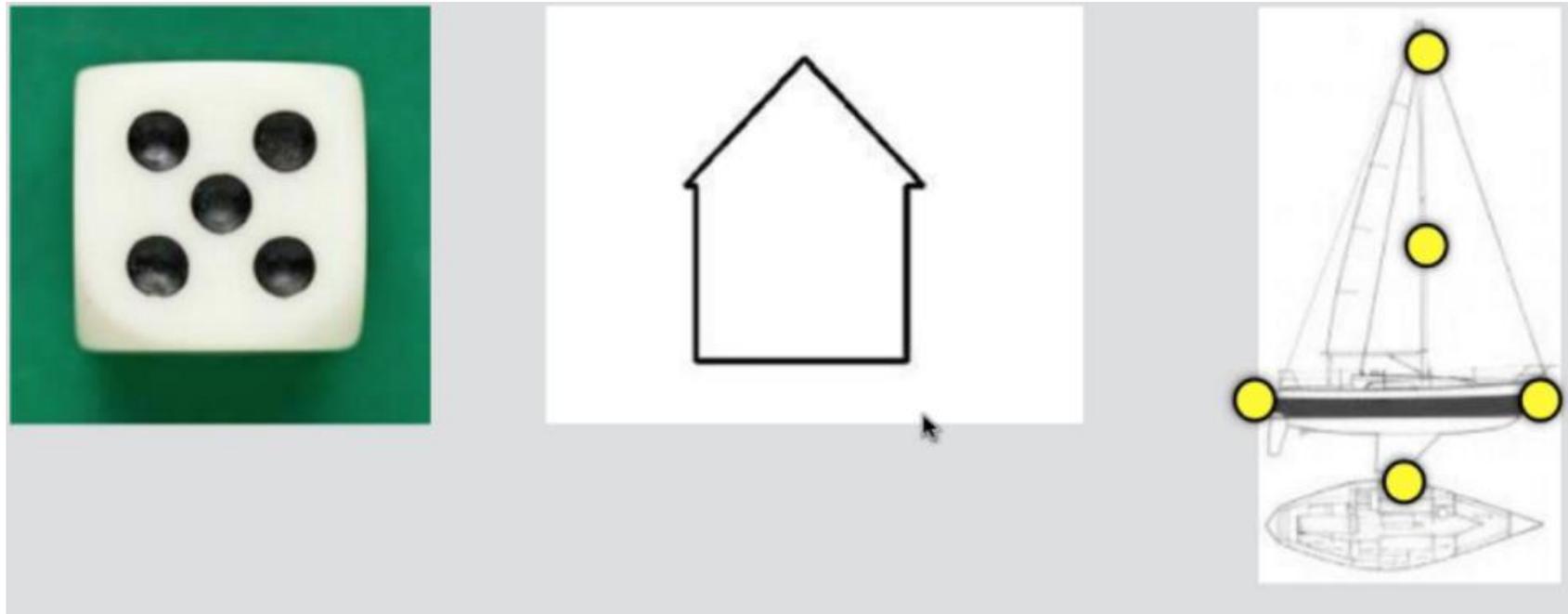
1. Metaphern

Wir verwenden Tipps, die die Fantasie anregen. Eine Metapher wird verwendet, um einen komplexen Gedanken auf einfache Weise zu erklären, indem er mit etwas verglichen wird, das jeder kennt



Beispiele von Eric

- Pfannengriff (zum Halten des Schlägers für die argentinische Rückhand)
- Öffnen und Schließen von Fenstern (um zu erklären, wie einige Bereiche auf dem Spielfeld geschlossen und andere offen gehalten werden)
- Hallenhockey Setup (siehe einige Beispiele unten)



2. Externer Fokus

Der Fokus muss auf dem Ergebnis liegen, nicht auf dem Körper bei der Bewegung.

Ein externer Fokus hilft, eine Anweisung zu vereinfachen, indem etwas „außerhalb des Körpers“ beschrieben wird. Die Spieler konzentrieren sich also auf das Äußere und lassen ihren Körper unbewusst das tun, was zur Erfüllung der Aufgabe erforderlich ist.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Beispiele von Eric

- Peripheres Schauen (Anweisung „grün, orange, blau...“ anstelle von „Setzen Sie den linken Fuß nach vorne, wenn Sie den Ball spielen...“)

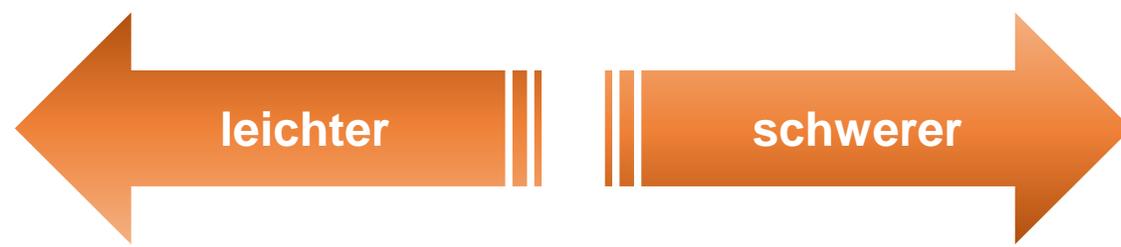


3. Fehlerfreies Lernen

Dabei geht es darum, dem Spieler das Vertrauen zu geben, dass er etwas Erfolgreiches tun kann. Es gibt ihm ein dauerhaftes Erfolgsgefühl.



Grundsätze, wie eine Übung einfacher gestaltet werden kann, um fehlerfreies Lernen zu erreichen



Teilnehmer	Weniger Spieler (Einzelperson -> Partner -> Gruppe)	Mehr Spieler
Material Werfen Fangen Treten	Ohne Material, langsame Bewegungen Kleine Gegenstände Große Objekte leichte, große Objekte	Ohne Material, schnelle Bewegungen Große Objekte Kleine Gegenstände Schwere, kleine Gegenstände
Zeit	Mehr Zeit für eine Übung	Wenig Zeit für eine Übung
Schnelligkeit	langsam	schnell
Platz	groß	klein
Spielen in begrenztem Raum	Team im Ballbesitz– viel Platz Team ohne Ballbesitz– wenig Platz	Team in Ballbesitz– wenig Platz Team ohne Ballbesitz– viel Platz
Regeln	weniger	mehr
Besondere Aufgaben	mehr	weniger
Entscheidungen treffen	weniger	mehr
Interaktionen mit anderen	weniger	mehr
Bewegungs- / Passbeschränkungen	mehr	weniger
Sicherheitszonen	mehr	weniger

Passe die Aktivitäten an den Entwicklungsstand der Spieler an

4. Differenzielles Lernen

Trainiere mit verschiedenen Bewegungen. Gib dem Gehirn viele verschiedene Erfahrungen in Bewegung. Es geht um Variation statt um Wiederholung!



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Beispiel: Variation für "Torschuss"

- Laufen zum Tor: Seitenschritte, Zick-Zack, Hopser oder einbeinig.....
- Situation: ausgeruhter / rollender / springender Ball (von vorne oder von der Seite), mit Dribbeln, mit / ohne Gegner (von vorne, von der Seite)
- Fuß: linker oder rechter Fuß vorne, Zehen vorne oder seitlich
- Körper: mehr vorne, mehr hinten, Kopf hoch / runter
- Stick: normaler Griff, Kurzhandgriff, Slap-Shot, große / kleine Bewegung, umgedrehter Schläger
- Technik: Vorhand, Rückhand, schlagen / ziehen / schlenzen
- Ball: Gewicht, Form, Größe ändern
- Zusätzlich: ein Auge schließen, auf einen bestimmten Teil des Tores schießen, Kombination von allem...

5) Effektive Bewegungssituationen

Wir als Trainer arbeiten mit vielen Übungen um den Spielern etwas zu lernen.
Geben wir ihnen Übungen, wo sie gefordert sind selbst zu entscheiden!

Effektive Bewegungssituationen

Ziel: Schnelles Denken und Entscheidungsfindung

- Die Spieler müssen ihre Lösung für ein Problem finden - so lernen sie implizit.
- Der Trainer kann mit Regeln manipulieren - versuchen Sie, Situationen so zu manipulieren, dass sich die Spieler anpassen müssen.
- Fordern Sie Ihre Spieler heraus!
- Erzwingen Sie unbewusst verschiedene Lösungen!

Referenzen

- <https://web.hockey.de/news/ifbd8m.html>
- <https://www.gehirnlernen.de/lernen/grundlagen-des-lernens/explizites-lernen/>
- <https://www.ballschule.at/index.php?id=1>
- <https://apps.apple.com/at/app/ballschule-österreich/id1234510766>
- <https://akademie.hockey.de/material/products/entwicklung-der-spielintelligenz-durch-mini-hockey/>
- <https://www.you-are-football.com/blog/technik/fussballspezifische-life-kinetik.html>



Danksagung

Diese Präsentation ist ein gemeinsames Ergebnis der Zusammenarbeit von 6 Hockeytrainern aus Polen, Österreich und der Tschechischen Republik, dem Hockey Club Den Bosch, dem niederländischen Hockeyverband und der EHF. Dieses Projekt wird vom Programm Erasmus + unterstützt.

Grosser Dank an:

- **Eric Verboom** | Headcoach 1st Herrenteam HC Den Bosch (seit 2014), Ass. Coach Deutsches Nationalteam (seit 2017), Headcoach Niederlande U21m (2014-2017), Ass. Coach Niederlande Herrenteam (2012-2014), Headcoach 1st Herrenteam KHC Dragons (2009-2013). Eric's interview in Deutsch: (<https://web.hockey.de/news/ifbd8m.html>) inspiriert und gibt uns etwas mehr Einblick in seine Trainings-Philosophie.
- Die 6 Teilnehmer **Alicja Koperska, Karolina Paterson, Sabine Blemenschütz, Łukasz Kosmaczewski, Vojta Kolář, Gerhard Kubassa** die ihre Zeit und Energie für die Erstellung und Vermittlung dieser Präsentationen in Ihren Ländern investiert haben.
- **Claudine Schiefer** vom HC Den Bosch für die Koordination und Unterstützung.
- **Tom Pedersen** von der EHF für die Zusammenarbeit und Beratung in diesem Programm.
- **Gino Schilders** vom Tschechischen Hockeyverband für die Leitung des Programms.
- **Jana Janotová** und **Miguel Romero** von Erasmus+ für ihre freundliche Anleitung und Unterstützung.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Copyright = the right to copy

Please feel free to share the content of this presentation with however could benefit from this.

What is more pure than giving without expecting something in return?



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Danke für die Aufmerksamkeit

From the series :
Best Practice Sharing of
Innovative and Disruptive
Field Hockey Skills Erasmus+
Program 2019 - 2020



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union