

Breed motorisch opleiden

#beterbewegenisbetervolleyballen

Marc de Haan



We bewegen te weinig & te eenzijdig



Wat is BMO?

Het verwerven van fundamentele bouwstenen die een motorisch vermogen geven om later verschillende context specifieke motorische (sport)vaardigheden uit te kunnen voeren.

ofwel

Een veelzijdige motorische ontwikkeling voor een leven lang plezier in sport en bewegen



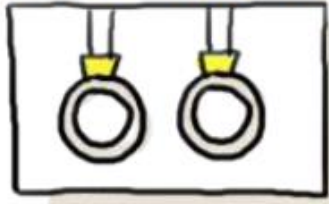
Betere bewegers opleiden

- Meer plezier
- Minder blessures
- Creatiever
- Minder dropout
- Betere prestaties



Verschillende manieren

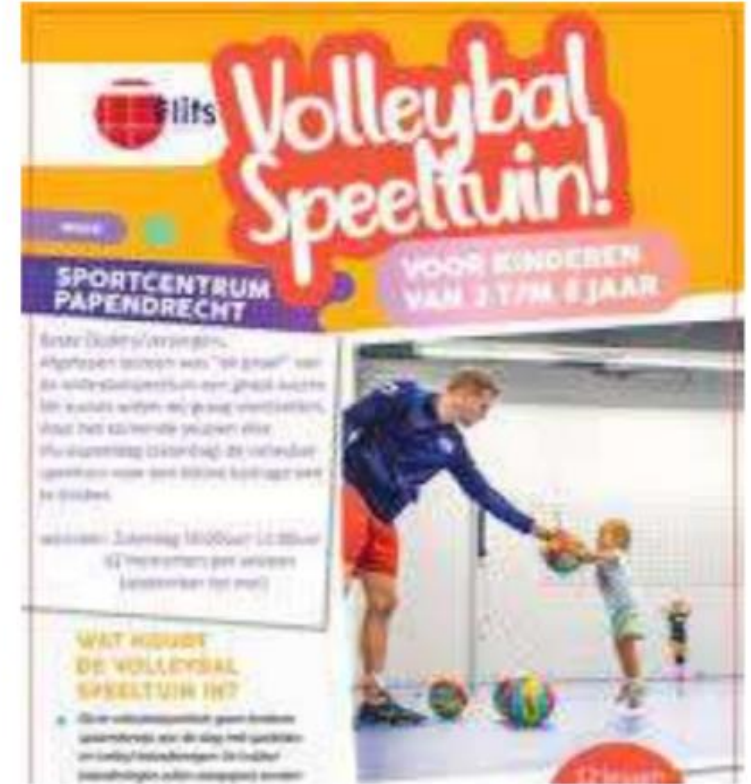
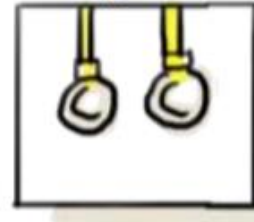
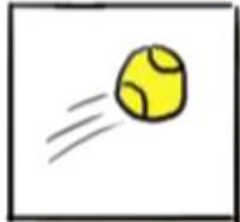
Meerdere sporten tegelijk doen



Een apart programma met diverse sporten



Geïntegreerd in de training van één sport



Basic Movement Skills

Sport

Leeftijd

Groepsgrootte

#trainingen per week

Volleybal

1. Balanceren



2. Stoeien en Vechten



3. Gaan en lopen



4. Springen en landen



5. Rollen, duikelen en draaien



6. Gooien en Vangen



7. Trappen en schieten



8. Klimmen en klauteren



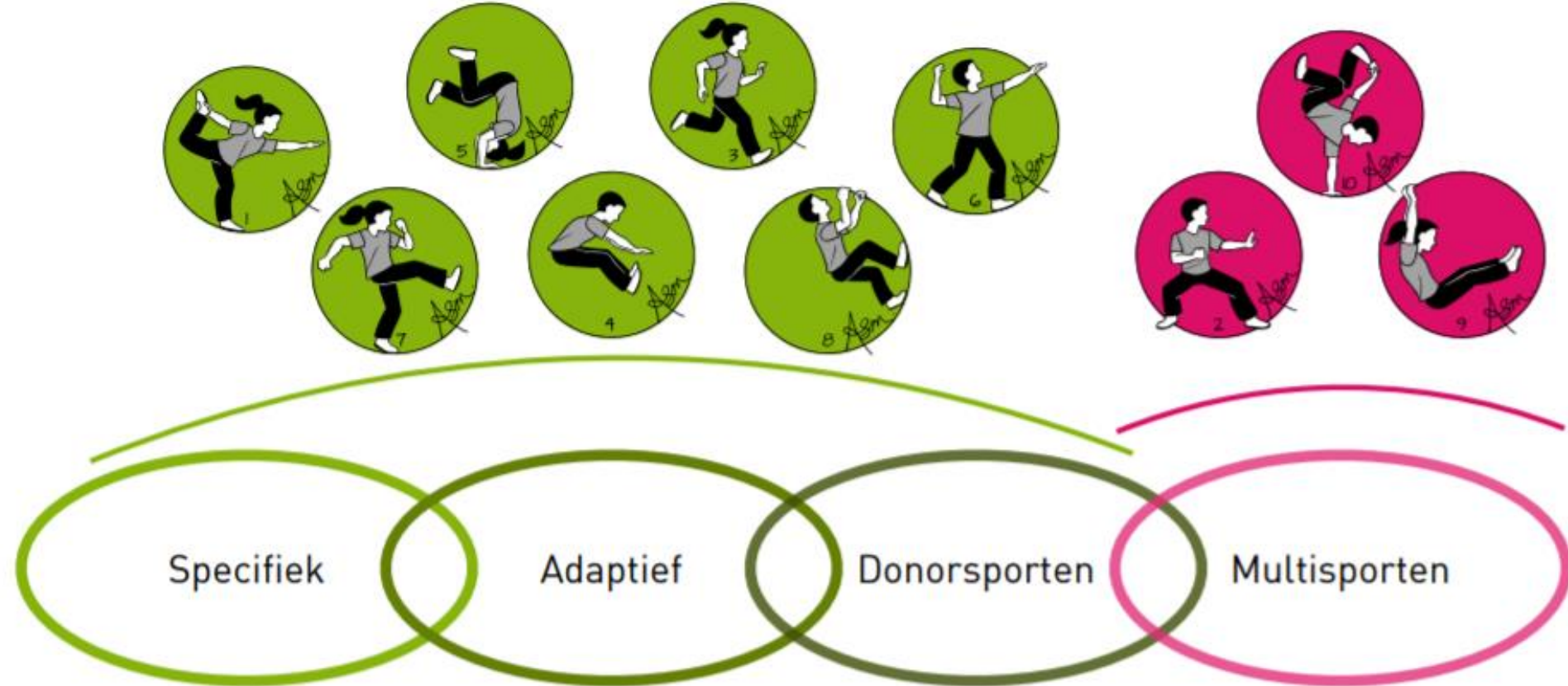
9. Zwaaien



10. Bewegen op muziek



Leren sporten is leren bewegen



Verkenning

- 2 workshops voor trainers
- Samenwerking met donorsporten (judo, atletiek, rugby, badminton)
- Trainersbegeleiding tijdens trainingen
- Videoplatform ter inspiratie

Hoe veelzijdig train jij?

- Webinar BMO Nevobo - <https://www.nevobo.nl/besturen-organiseren/ondersteuning-in-coronatiejd/webinars/>
- Athletic Skills Model - <https://www.athleticskillsmodel.nl/>