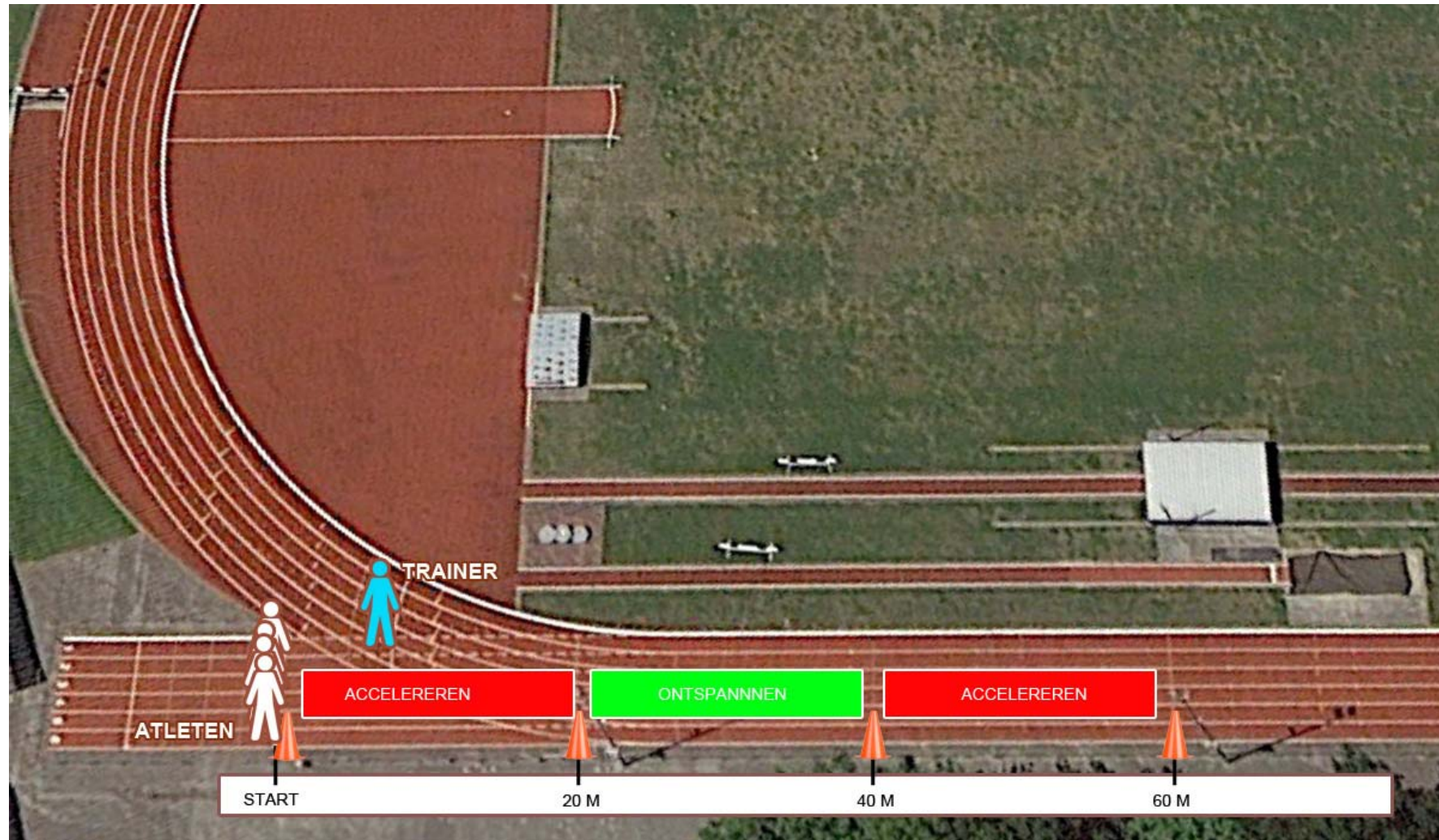


Vorbereidingsformulier trainingen

Onderwerp	Groep	Datum	Accommodatie	
<i>Plyometrie / Sprint</i>	A/B/C Junioren	Wo 11-04-2018	Baan	
Trainingsomgeving	Atletiekbaan AV'56			
Beginsituatie niveau	<i>Gevorderde sprinters (specialisatiegroep)</i>			
Doelstelling(en)	<i>Een stevige sprintraining met nadruk op acceleratie</i>			
Eigen leerpunten	<i>Goed observeren van de lichaamshouding van de individuele atleten en waar mogelijk tips geven voor verbetering</i>			
	Beschrijving oefenstof	Organisatie van de training	Begeleiden van het leerproces	Materiaal
Inleiding / W-up	<i>2 rondjes rustig inlopen Rek- en strekoefeningen Loopscholing met nadruk op acceleratie (ca. 20 minuten)</i>	<i>Alle loopscholingsoefeningen 2x laten doen</i>		
Kern 1	<i>Plyometrie</i> <i>Vanuit kniezit opspringen en 20m sprinten Depth jump -> 20m sprinten Box jump -> 20m sprinten Over horden springen -> 20 meter sprint (ca. 15 minuten)</i>	<i>2 boxen achter elkaar 1 hoge box op startlijn 3 klaphorden voor de startlijn</i>	<i>Zelf alles 1x voordoen</i>	<i>Boxen (3 stuks) Pilonnen op 20 meter 3 klaphorden</i>
Kern 2	<i>Sprint</i> <i>3 series van 3x:</i> <i>20 meter accelereren 20 meter ontspannen (tempo vasthoude) 20 meter accelereren Doorwandelen naar de finish (100m) en rustig terugwandelen.</i> <i>Seriepauze: 10 minuten</i>	<i>3 a 4 atleten tegelijk achter startlijn Pilon op 20 meter Pilon op 40 meter Pilon op 60 meter</i>	<i>Starten op fluitsignaal (3 punt-start) <i>Neem rustig de tijd om terug te wandelen (eerst doorwandelen tot de 100 meter finish)</i></i>	<i>3 pilonnen Fluitje voor startsignaal</i>
Afsluiting / C-down	<i>Rustig uitlopen op het gras</i>			<i>Gras</i>

Afb. 1 – Sprinttraining (acceleratie)



Evaluatie op de training en de leercyclus

Evaluatie van het resultaat	
Evaluatie	<i>Het was een goede training voor alle atleten. Degenen die al wat verder gespecialiseerd zijn hadden genoeg uitdaging en voor degenen die nog niet zoveel ervaring hebben met sprinten en plyometrie was het ook een leerzame training.</i>
Verbeterpunten	<i>Voor sommigen de training iets minder zwaar maken, want op deze leeftijd doen ze vrijwel alles wat je zegt, maar dan liggen blessures ook wel op de loer. Het was een erg pittige training.</i>

Evaluatie van het proces	
Evaluatie	<i>De training verliep erg soepel. Het is natuurlijk ook een groot voordeel dat ik zelf veel sprinttrainingen doe en precies weet waar de accenten moeten liggen.</i>
Verbeterpunten	<i>In dit geval zou ik het niet weten, ik denk dat dit wel gewoon een prima training was. Mocht ik vaker deze groep training geven dan zou ik de training nog wat verder op het individu kunnen aanpassen.</i>

Terugblik op de eigen leerpunten	
<i>Het observeren ging goed, vooral omdat ik op 1 ding tegelijk heb gelet en niet op alle andere dingen. Als je observeert ben je snel geneigd om alles wat je ziet te corrigeren, maar daardoor verlies je zelf snel het overzicht en voor de atleet is het ook niet wenselijk (en motiverend) dat hij 10 verschillende verbeterpunten naar zijn hoofd krijgt.</i>	