

## Vorbereidingsformulier trainingen

Onderwerp	Groep	Datum	Accommodatie	
Sprinten en Balwerpen	B-pupillen (10 atleten)	Ma 12-03-2018	Zaal	
<b>Trainingsomgeving</b>	<b>Gymzaal</b>			
<b>Beginsituatie niveau</b>	<i>Sprinten kunnen de meesten al vrij goed Balwerpen gaat ook al behoorlijk</i>			
<b>Doelstelling(en)</b>	<i>Veel korte sprintjes met allerlei coördinatie oefeningen / Balwerpen vooral in de goede richting</i>			
<b>Eigen leerpunten</b>	<i>De pupillen plezier laten hebben en niet teveel controle willen uitoefenen. Let op niveauverschil en differentiatie!</i>			
	Beschrijving oefenstof	Organisatie van de training	Begeleiden van het leerproces	Materiaal
<b>Inleiding / W-up</b>	<i>Even controleren of iedereen er is. Daarna 3 rondjes warmlopen in rustig tempo. Daarna wat oefeningen in een kring.</i>	<i>Pilonnen op de 4 hoeken van de zaal.</i>		<i>4 pilonnen</i>
<b>Kern 1</b>	<i>Sprinten met verschillende opdrachten.</i>	<i>Ik heb 24 opdrachtkaartjes gemaakt waarop staat hoe ze naar de overkant moeten rennen. In ieder geval zo snel mogelijk, maar op de kaartjes staan allerlei variaties.(huppelen, zijwaarts, kniehef, etc.)</i>	<i>1 kind krijgt een kaart met daarop een opdracht. Hij/zij rent naar de overkant op de aangegeven wijze. Daarna moet de rest het nadoen en kind 1 moet aangeven of het klopt.</i>	<i>4 pilonnen die er al stonden van de W-up</i>
<b>Kern 2</b>	<i>Balwerpen</i>	<i>5 kinderen aan de ene kant van de zaal, 5 aan de andere kant. In het midden een net. Om de beurt mogen ze met de bal gooien vanuit stand en de andere kant mag proberen te vangen.</i>	<i>Als een kind vanaf de achterlijn over het net gooit krijgt het een punt. Als het kind aan de andere kant vangt krijgt het ook een punt. Wie heeft aan het einde de meeste punten?</i>	<i>10 balwerp ballen Pilonnen om de achterlijn aan te geven Volleybalnet in het midden</i>
<b>Afsluiting / C-down</b>	<i>Volleybal kinderversie</i>	<i>2 teams, elk aan een kant van het net. Verplicht 3x overgooien binnen het team, dan de bal over het net gooien. Als de andere partij de bal niet vangt heeft het team een punt, anders gaat het spel gewoon verder. Dus nu andere team 3x overspelen en dan over het net.</i>	<i>Een speler mag de bal maximaal 2 tellen vasthouden, anders gaat er een punt naar de tegenstander.</i>	<i>Volleybalnet</i>

### Differentiëren:

Bij het balwerpen zijn een aantal atleten (Abel, Anouk, Jet) die dit al behoorlijk goed beheersen. Als zij het werpen vanuit stand goed uitvoeren mogen zij proberen een aanloop van 3 passen te maken. Mocht blijken dat meerdere atleten dit kunnen, dan mogen zij het uiteraard ook met een aanloop proberen.

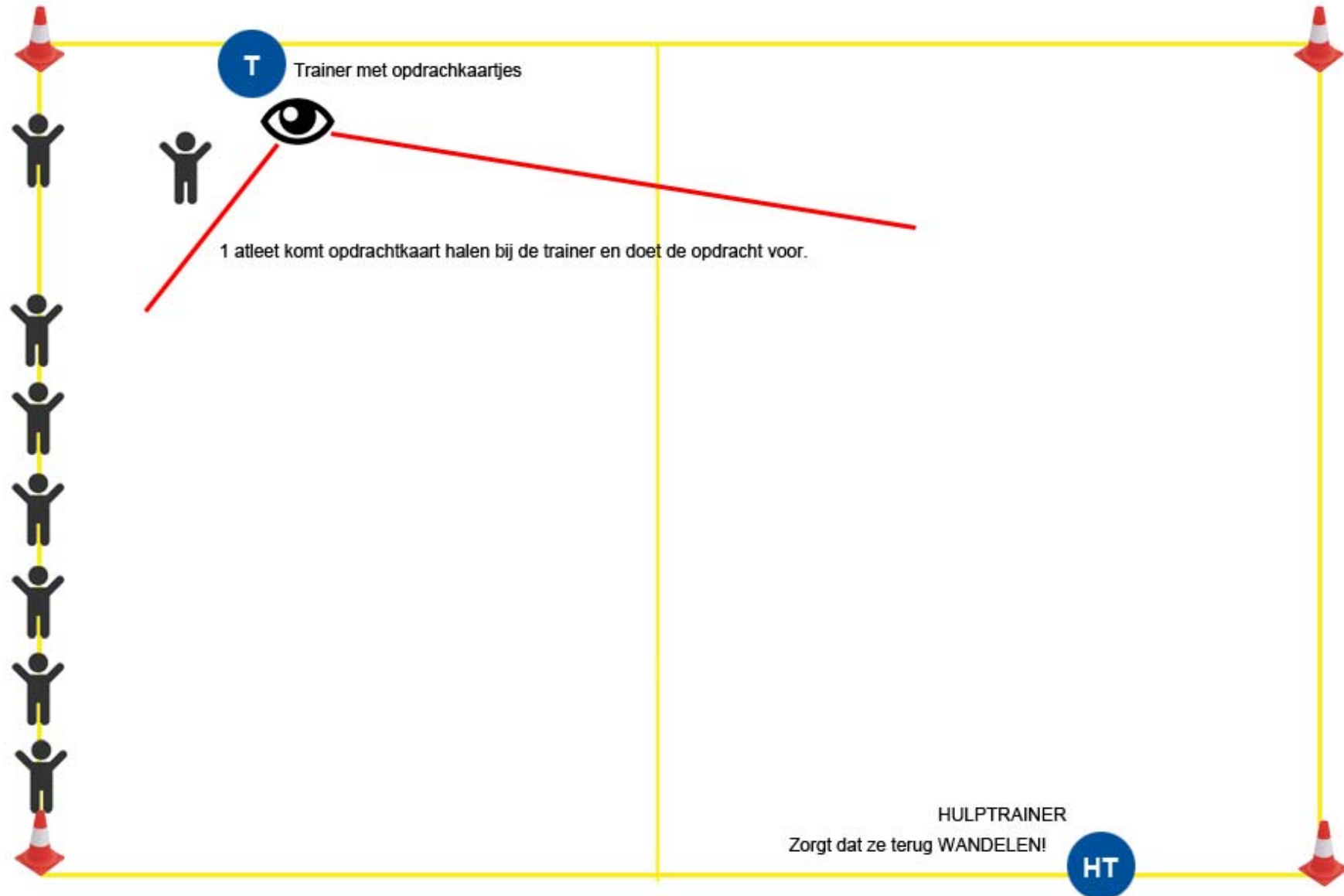
### Evaluatie op de training en de leercyclus

Evaluatie van het resultaat	
<b>Evaluatie</b>	Leuke training. Het bijhouden van de punten (balwerpen) is niet te doen. Je kunt niet precies zien wie er over het net gooit en wie niet. Wel als je de atleten één voor één laat gooien (direct achterelkaar, dus als een soort "wave").
<b>Verbeterpunten</b>	Het volleybalnet is eigenlijk niet hoog genoeg. Als ik de atleten laat focussen op de (hoger hangende) ringen gooien ze hoger en dus verder.

Evaluatie van het proces	
<b>Evaluatie</b>	De sprintoefeningen verliepen goed. Vooral het feit dat 1 atleet iets voor moest doen en de rest opletten en dan nadoen pakte goed uit. Als trainer hoef je dan alleen maar te observeren. Terugwandelen bleek niet nodig, ze hadden voldoende rustmomenten. Dus dat hebben we achterwege gelaten. Het balwerpen verliep nog wat rommelig en voelde iets te eenzijdig. Ook is het vanaf 1 standpunt moeilijk om iedereen goed te observeren en tips te geven.
<b>Verbeterpunten</b>	Bij balwerpen ga ik volgende keer meer van standpunt wisselen en meer individuele aanwijzingen geven.

Terugblik op de eigen leerpunten	
<i>Het niet teveel controle willen houden ging goed. Differentiatie ging niet goed, omdat ik nog te weinig overzicht heb om daar op te letten. Dit is eigenlijk bij iedere training die ik voor het eerst doe, het is dan vooral goed opletten of alles klopt en of het proces goed verloopt. Pas als ik een training vaker heb gedaan (en weet dat hij goed loopt) krijg ik ruimte om goed individueel te observeren en op basis daarvan te differentiëren.</i>	

Afb. 1 – Sprint coördinatie oefeningen



Afb. 2 – Balwerpen

