

Vorbereidingsformulier trainingen

Onderwerp	Groep	Datum	Accommodatie	
Hoogspringen / Hordenlopen	B-pupillen (10 atleten)	Ma 26-03-2018	Zaal	
Trainingsomgeving	Gymzaal			
Beginsituatie niveau	<i>Hoogspringen: atleten kunnen schuin aanlopen en afzetten met 1 been. Hordenlopen: atleten kunnen al redelijk ritmisch lopen. Afzetten en neerkomen op het juiste punt is nog moeilijk voor de meesten.</i>			
Doelstelling(en)	<i>Hoogspringen: een goede schaarsprong met de juiste aanloop / Horden: verschillende ritmes tussen de horden en zo horizontaal mogelijk.</i>			
Eigen leerpunten	<i>Zicht houden op individu om te kunnen differentiëren.</i>			
	Beschrijving oefenstof	Organisatie van de training	Begeleiden van het leerproces	Materiaal
Inleiding / W-up	<i>3 rondjes warmlopen, dan wat lichte sprongoefeningen. Daarna een estafettevorm waarbij ze in een 8-vorm moeten lopen en over een (laag) touwtje moeten springen.</i>	<i>Per team 2 banken waar ze in 8-patroon omheen moeten lopen met in het midden een touw waar ze overheen moeten. 3 teams van 3 a 4 personen. Zie afbeelding 1.</i>	<i>Zelf een rondje voordoen, met accent op de sprong (schaarsprong). Ieder team moet rondjes lopen, zelf hardop tellen (assistent trainers tellen mee)</i>	<i>3x 2 banken 3 touwtjes 12 pilonnen Fluitjevoor startsignaal</i>
Kern 1	<i>Hoogspringen Richtlijnen Atletiekunie: vanuit een schuinrechte aanloop toewerken naar een schaarsprong / Schotse sprong</i>	<i>2 grote matten op elkaar 2 palen met (elastisch) touw ertussen Aanloop markeren met gekleurde hoedjes Zie afbeelding 2.</i>	<i>Afzetten met buitenste been (gezien vanaf de mat). Binnenste arm omhoog. Probeer op de billen/rug te landen. Daarna buitenom aansluiten aan de andere kant.</i>	<i>2 grote matten 2 palen met maatverdeling in cm 1 elastisch touwtje Ca. 16 gekleurde hoedjes</i>
Kern 2	<i>Hordenlopen Richtlijnen Atletiekunie: accent op 3-pas ritme (land, 1... 2... 3) maar ook variaties van 1, 2, 4 of 5 passen.</i>	<i>Klein parcours rond de zaal met variaties op de lang en korte zijde. Zie afbeelding 3. Ik gebruik strips om de afzet te markeren op ca. 40 cm voor de horde. Tussenafstand horden ca. 4 meter.</i>	<i>Eerste rondje voordoen. Nadruk op techniek en NIET op snelheid. Probeer te lopen en niet te springen.</i>	<i>7 horden (Athletics Champs) Ca. 15 strips 4 pilonnen</i>
Afsluiting / C-down	<i>Als er nog tijd is een klein tikspelletje of tienbal.</i>			<i>Lintjes groen Lintjes rood</i>

Niveau van de atleten m.b.t. deze training:

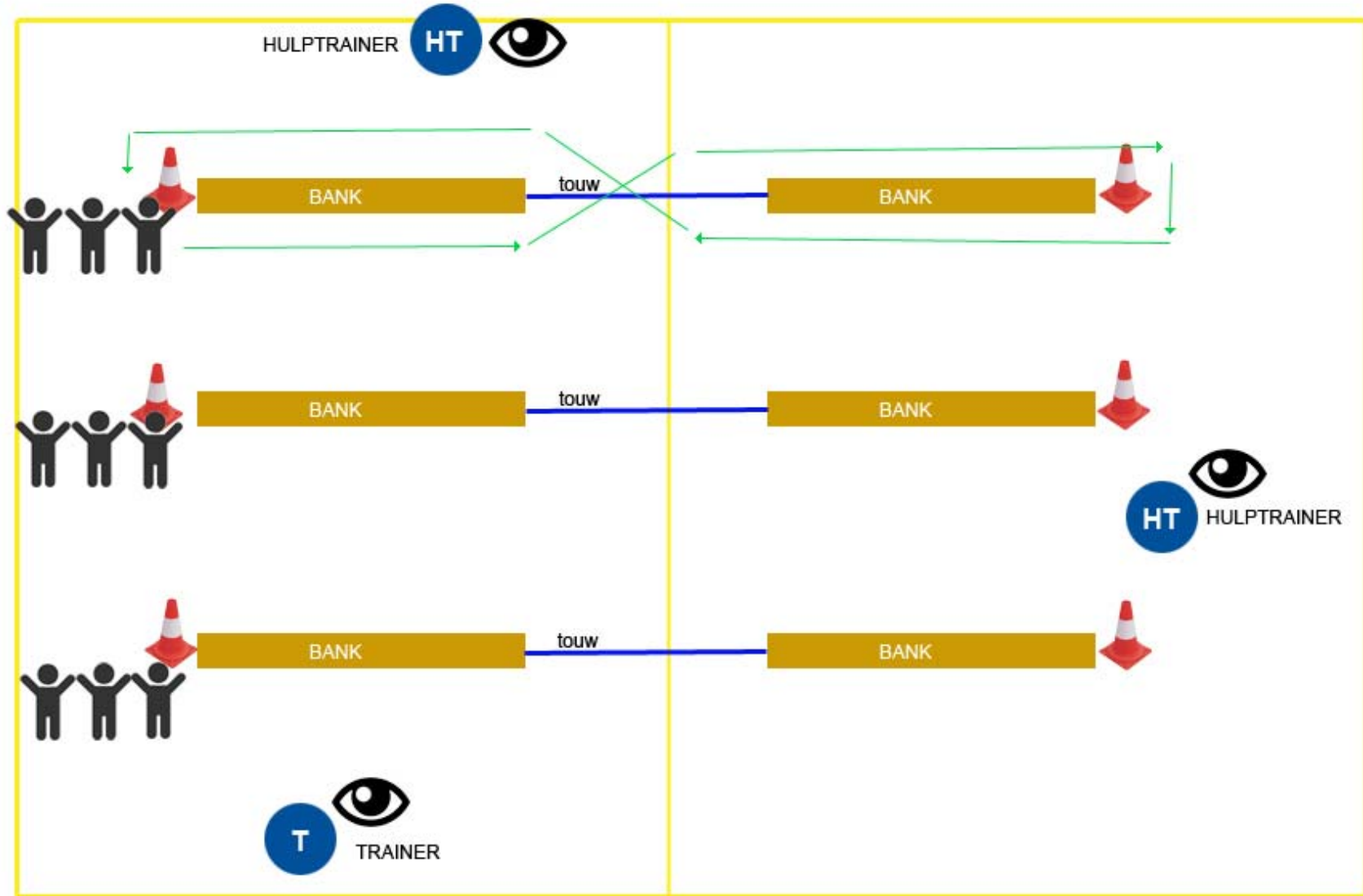
Hoogspringen

Anouk	Goed	Altijd gedreven, dus als ze goed oplet verwacht ik wel een paar goede sprongen
Florian	Redelijk	Heeft nog weinig sprongkracht en -techniek. Aandachtspunt is dat hij goed oplet en doet wat er gezegd wordt.
Rens	Matig	Motorisch niet altijd even handig, maar meestal wel leergierig. Heeft veel indirecte aanwijzingen nodig.
Abel	Goed	Abel kan alles van nature vrij goed en is erg gedreven (wil graag de beste zijn), maar moet vooral op zijn techniek letten
Mare	Erg goed	Ze kan eigenlijk alles goed en let ook goed op, dus ik zal haar uitdagen om eens te beginnen met draaien tijdens de sprong.
Jet	Erg goed	Gedreven en explosief, maar soms wat slordig. Ik zal proberen nadruk op techniek te leggen.
Sam	Matig	Sam let niet zo goed op en is wat slordig, dus een redelijke schaarsprong is wellicht het maximale voor vandaag.
Fayenne	Goed	Valt niet zo op, maar is stiekem best atletisch. Bij verspringen kon ze mee met de besten, dus ik verwacht wel wat van haar.
Femke	Redelijk	Nog niet zo lang bezig, maar let heel goed op en pakt aanwijzingen erg snel op. Dus daar ga ik gebruik van maken.
Dani	Onbekend	Net nieuw, maar wel aardige sprongkracht. Nadruk zal liggen op aanleren basistechniek.
Mirthe	Redelijk	Mirthe is wat onzeker en heeft nog niet zoveel sprongkracht, maar wil wel erg graag en let goed op.

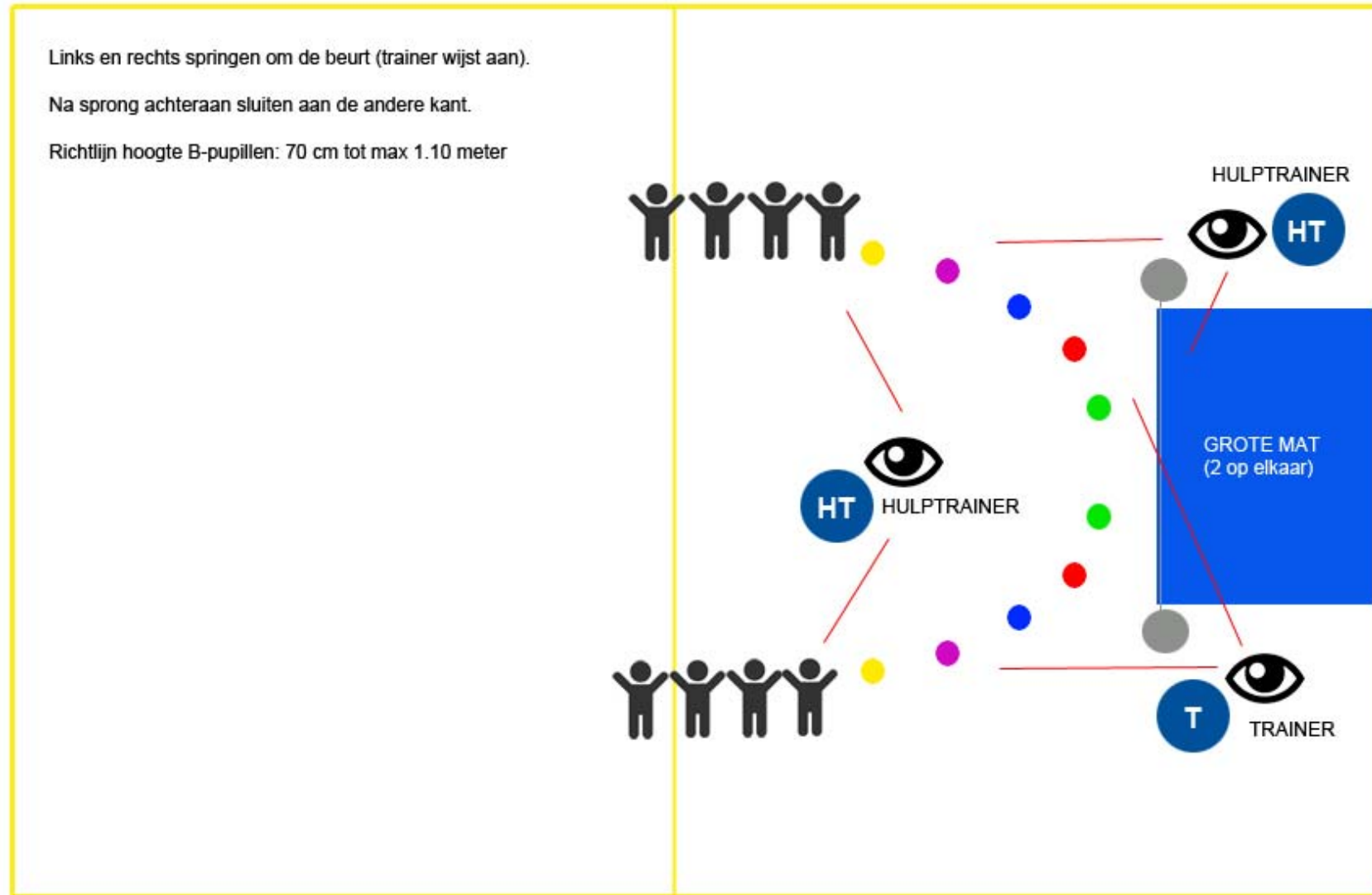
Hordenlopen

Anouk	Nadruk moet liggen op techniek en niet op snelheid (vaak te fanatiek). Moet dit wel vrij eenvoudig aankunnen.
Florian	Moet goed opletten en concentreren. Heeft misschien wat moeite met ritmes, maar zou dit wel moeten kunnen.
Rens	Zelfde als bij Florian, hoewel hij me wel eens zou kunnen verbazen.
Abel	Moet dit makkelijk perfect kunnen uitvoeren, als hij normaal doet en niet de snelste wil zijn.
Mare	Gaat deze oefening waarschijnlijk als beste uitvoeren.
Jet	Zal niet veel minder zijn dan Mare. Als dat zo is mogen ze allebei wat meer snelheid maken.
Sam	Eerst eens kijken of het lukt zonder de horden te raken. Als hij goed concentreert moet hij het wel kunnen.
Fayenne	Zal dit redelijk kunnen, want volgens mij heeft ze goed ritmegevoel (dansen) en loopt mooi en stijlvol.
Femke	Moet dit wel kunnen als ze het een paar keer gedaan heeft. Complimentjes doen altijd veel bij Femke.
Dani	Als nieuwkomer ben ik benieuwd hoe hij dit oppakt. Hij zou me kunnen verrassen, maar ik denk dat hij moeite heeft met ritme lopen
Mirthe	Zal de eerste 2x wat onwennig zijn, maar pakt dit vaak vrij snel op. Goed coachen is belangrijk bij haar.

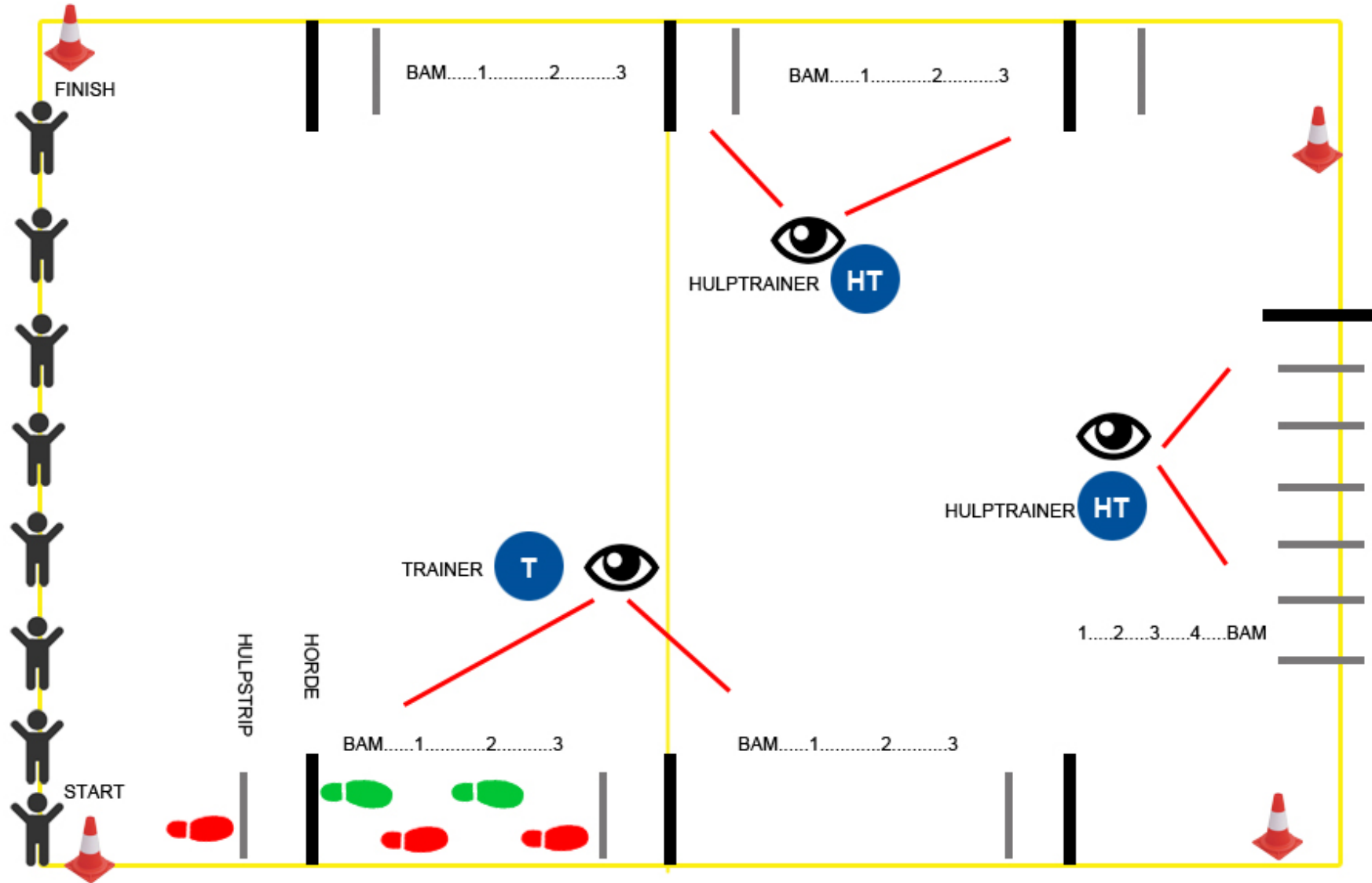
Afb. 1 – Warming Up Hoogspringen



Afb. 2 – Hoogspringen



Afb. 3 – Hordenlopen



Evaluatie op de training en de leercyclus

Evaluatie van het resultaat	
Evaluatie	<i>Bij hordenlopen ging 1-2-3-BAM bij alle kinderen erg goed. Ze hardop laten tellen was niet echt nodig geweest, maar vonden ze wel leuk. Afzetten met juiste been bij hoogspringen ging ook bij iedereen goed. Dani, Florian en Mirthe springen nog niet echt (weinig explosiviteit), dat zagen we bij verspringen ook al. Daar gaan we dus op oefenen de komende tijd.</i>
Verbeterpunten	<i>Hou 1 doelstelling aan en bewaar de rest voor een volgende training.</i>

Evaluatie van het proces	
Evaluatie	<i>In principe prima, alleen had bij hordenlopen het 1-2-3-4-BAM stuk (aan de korte zijde) eruit gemogen. Dit voegt niet zoveel toe in deze training.</i>
Verbeterpunten	<i>Nadruk op 1 doelstelling.</i>

Terugblik op de eigen leerpunten	
<i>Ging redelijk, maar aangezien elke training ook voor mij nog nieuw is moet ik op erg veel dingen tegelijk letten. Als we een training vaker hebben gedaan krijg ik zelf ook meer rust en overzicht om op andere dingen te letten.</i>	