

Vorbereidingsformulier trainingen

Onderwerp	Groep	Datum	Accommodatie	
Sprinten en verspringen	B-pupillen (11 atleten)	Ma 07-05-2018	Baan	
Trainingsomgeving	Sprintgedeelte atletiekbaan / verspringbak			
Beginsituatie niveau	<i>Sprint: bijna alle atleten hebben al eens een wedstrijd gedaan (met en zonder startblokken) Verspringen: alle atleten kunnen afzetten met 1 been. Hoogte maken doen de meesten nog niet.</i>			
Doelstelling(en)	<i>Sprint: starten met het startblok en naar de grond blijven kijken Verspringen: lang maken bij de afzet</i>			
Eigen leerpunten	<i>Tijd van de verschillende onderdelen in de gaten houden zodat er tijd overblijft voor een spelletje.</i>			
	Beschrijving oefenstof	Organisatie van de training	Begeleiden van het leerproces	Materiaal
Inleiding / W-up	Het klokkenspel <i>Dit keer met loopscholingsopdrachten (op je tenen naar 3 uur, op je hakken naar 10 uur, etc.)</i> <i>Duur: ca. 10 minuten</i>	<i>Grote klok van 12 pilonnen maken op het grasveld. 1 Pilon in een afwijkende kleur is 12 uur.</i>	<i>Korte uitleg, verwijzen naar de vorige keer. Dan stap voor stap wat verschillende opdrachtjes, daarna alles door elkaar.</i>	<i>12 pilonnen (1 in andere kleur)</i>
Kern 1	Sprinten <i>Starten vanuit startblok en naar de grond blijven kijken.</i> <i>Duur: ca.. 20 minuten</i>	<i>Korte sprintjes, om meer herhalingen te kunnen doen (ca. 20 meter). Startblokken niet iedere keer zelf instellen. Markeringen aanbrengen waar ze op moeten letten.</i>	<i>Aanwijzing: Tot aan de pilon (ca. 20 meter) naar de grond blijven kijken. Tel de markeringen op de baan.</i>	<i>5 startblokken Pilon Fluitje Iets om markeringen aan te brengen</i>
Kern 2	Verspringen <i>Springen met aanloop op snelheid en proberen hoogte te maken.</i> <i>Duur: ca. 20 minuten</i>	<i>Lijntje spannen met iets wat ze moeten pakken of aanraken. Hierdoor zouden ze automatisch hoogte moeten maken.</i>	<i>Korte uitleg en verwijzen naar alle voorgaande trainingen (snelheid maken, 1 been afzetten). Dan atleten zelf aan de slag laten gaan (iedere keer 3 sprongen, dan even evaluatie).</i>	<i>Afzetblokken (AC) Palen, touwtje, object om aan te raken.</i>
Afsluiting / C-down	Tikspel (overloper of Chinese Muur) <i>Als er nog tijd over is een kort tikspel.</i>	<i>Speelveld met pilonnen uitzetten</i>	<i>Korte uitleg, 1 tikker aanwijzen.</i>	<i>Fluitje Pilonnen</i>

Evaluatie op de training en de leercyclus

Evaluatie van het resultaat	
Evaluatie	<i>Alle atleten keken bij de start precies naar het goed punt (stikkertje recht voor zich). Alleen waren ze tijdens het lopen meer op de stikers gericht dan op het lopen, wat ten koste ging van de snelheid. Verspringen ging goed, iedereen maakte goed hoogte.</i>
Verbeterpunten	<i>Bij sprinten duidelijk zeggen dat ze moeten sprinten. Bij verspringen ervoor zorgen dat de briefjes die ze moeten proberen te pakken wat makkelijker los komen.</i>

Evaluatie van het proces	
Evaluatie	<i>Beide onderdelen gingen goed. Vanwege het warme weer hebben we tussendoor nog wat korte waterspelletjes gedaan waarbij iedereen goed nat werd :-)</i>
Verbeterpunten	<i>Bij een grotere groep splitsen in 2 kleinere groepjes om meer pogingen te realiseren.</i>

Terugblik op de eigen leerpunten	
<i>Ik had voor de verandering een horloge om, dus dat ging erg goed.</i>	

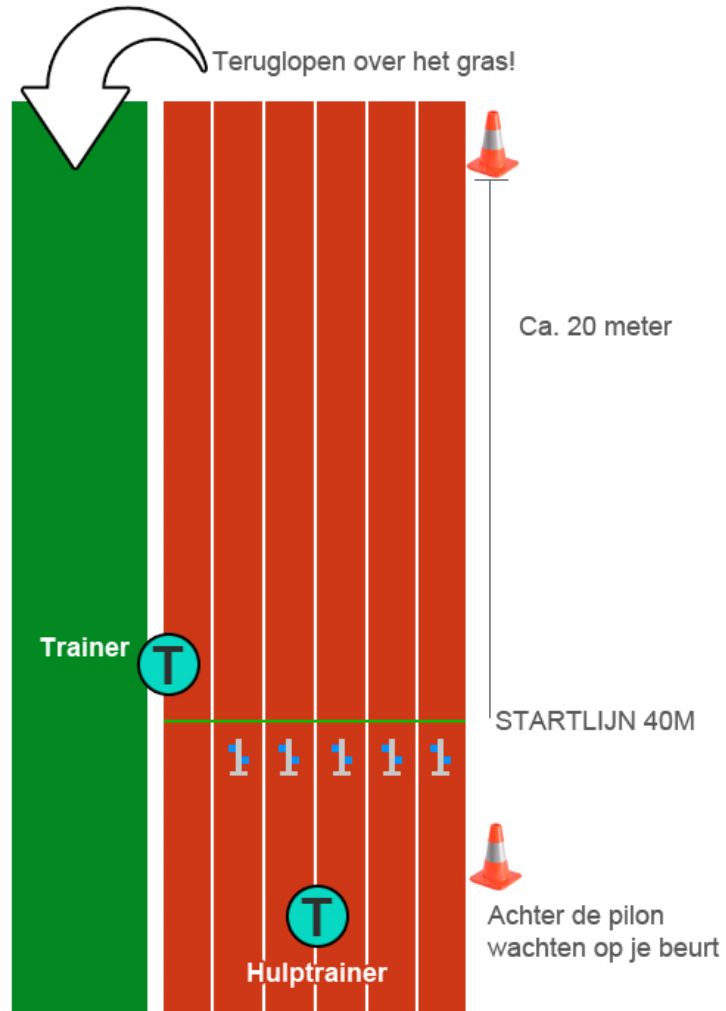
PR's sprinten / verspringen

(om te kijken of ze hun normale niveau halen en of deze oefening van invloed is)

Bij de sprint worden de atleten in 2 groepen verdeeld en bij verspringen springen ze op onderstaande volgorde:

Naam	40m	Ver	
Anouk	7.06	3.05	
Jet	7.06	3.39	
Abel	7.19	3.31	
Rens	7.45	2.73	
Fayenne	7.45	3.18	
Mare	7.70	2.76	
Florian	7.75	2.54	
Dani	-----	2.50	
Mirthe	8.21	2.25	
Femke	8.29	2.93	(afwezig, middenvoetsbeentje gebroken)
Sam	8.32	2.26	

Afb. 1 - Sprinten



Afb. 2 - Verspringen

