

Vorbereidingsformulier trainingen

Onderwerp	Groep	Datum	Accommodatie	
Kracht, snelheid, uithouding en coördinatie	B-pupillen (10 atleten)	Ma 22-01-2018	Zaal	
Trainingsomgeving	Gymzaal			
Beginsituatie niveau	<i>De motoriek van de groep is behoorlijk goed, dus het mag een uitdagend parcours zijn.</i>			
Doelstelling(en)	<i>Het verbeteren van het uithoudingsvermogen, coördinatie, snelheid en kracht</i>			
Eigen leerpunten	<i>Proberen de atleten de hele training "erbij" te houden door een leuk en gevarieerd programma</i>			
	Beschrijving oefenstof	Organisatie van de training	Begeleiden van het leerproces	Materiaal
Inleiding / W-up	<i>Aanwezigheid controleren, even bijpraten en uitleggen wat we gaan doen. Daarna 5 rondjes warmlopen met diverse oefeningen tijdens het lopen. Afsluitend wat loopscholing en sprintjes van de ene naar de andere kant op geluidsignaal.</i>	<i>Pilonnen klaarzetten op de hoeken. Opdrachten vermelden:</i> <ul style="list-style-type: none"> - Grond aantikken - Springen - Doe de "Dep" - Stop en roep "HOE HA!" - Liggen en slapen 	<i>Niet te hard lopen (een wat langzamere atleet op kop en niet inhalen!) Atleten mogen zelf een leuke oefening bedenken voor tijdens het lopen</i>	<i>Pilonnen</i>
Kern 1	<i>Crossparcours door de zaal Eerst paar keer oefenen, dan op tijd. (herhaling over 6 weken)</i>	<i>Bovenstaand uitbreiden met 2 banken in de looprichting, 2 banken om over te springen, pilonnen voor een slalom, stukje sprinten, hoge kast om overheen te klimmen, mat erachter om eraf te springen. Zie tek. 1</i>	<i>Eerst een paar rondjes op rustig tempo om het parcours te leren kennen. Daarna steeds sneller.</i>	<i>Pilonnen, banken, hoge kast, grote mat, kleine matten, rolmat. Zie tekening 1.</i>
Kern 2	<i>Medicinebal estafette (uitprobeersel van een zelf verzonden estafettevorm)</i>	<i>Cirkel van hoepels, 2 ballen in het midden, 1 atleet per hoepel. Bal pakken, ronde de groep lopen, bal doorgeven naar rechts, bal terug in het midden. Zie verdere uitleg tek. 2</i>	<i>Uitleg van het spel. Voordoen met assistent trainster, daarna eerst een keer oefenen voordat we "voor het echt" gaan.</i>	<i>Hoepels (10 stuks) Medicineballen (2) Fluitje Zie tekening 2</i>
Afsluiting / C-down	<i>Tienbal + rondje rustig uitlopen en 20 seconden doodstil liggen. Vraag: Hoeveel sterren geven jullie deze training? (1, 2, 3)</i>	<i>2 teams (2 kleuren lintjes) Bal overgooien naar een teamgenoot, tegenpartij moet proberen te onderscheppen. Na 10x overgooien 1 punt. Wie heeft als eerste 1 punt?</i>	<i>Spel uitleggen (niet lopen met de bal, niet teruggooien naar dezelfde speler, vrijlopen, bal niet langer dan 5 tellen vasthouden, bal niet uit de hand slaan)</i>	<i>Bal, lintjes Fluitje</i>

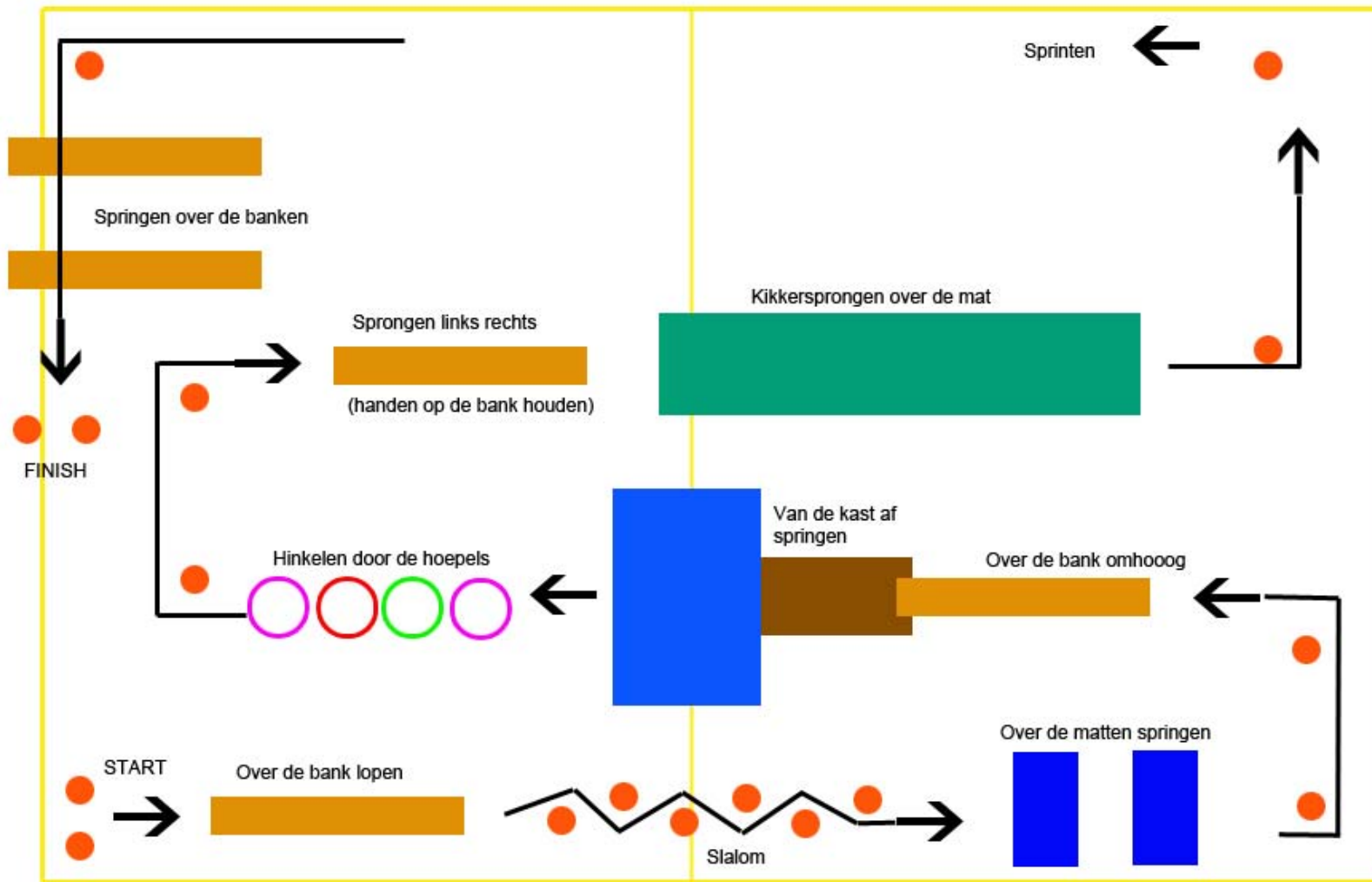
Evaluatie op de training en de leercyclus

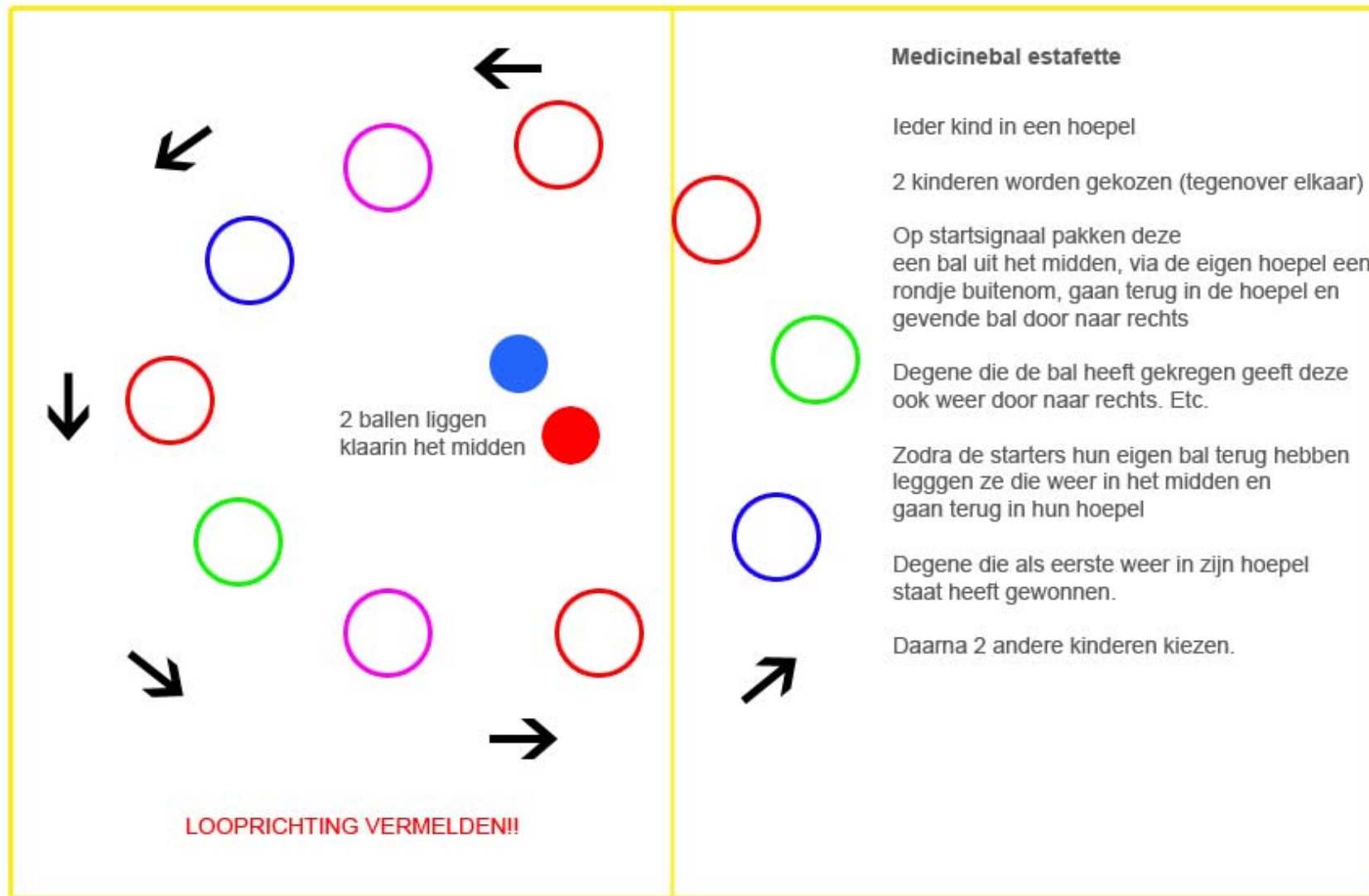
Evaluatie van het resultaat	
Evaluatie	<i>Training ging erg goed. Het parcours was redelijk zwaar, maar ieder mocht het op zijn eigen tempo doen. Atleten hadden nog leuke aanvullingen voor volgende keer (touwslingeren en stukje klimmen in het wandrek). Medicinebalspel ging redelijk, maar het duurde even voordat ze het doorhadden. Vooral het feit dat je een bal rechts moet doorgeven en gelijk links moet kijken of er een bal aan jou wordt doorgegeven was lastig. Maar na een tijdje ginghet goed en werden ze lekker fanatiek. Reacties van de atleten na afloop: "leuk, grappig, erg leuk, heel leuk, alles leuk". Dus ook zij hadden het als positief ervaren.</i>
Verbeterpunten	Dit keer geen, maar het was dan ook een programma met weinig risico's. En resultaten uit het verleden bieden geen garantie voor de toekomst!

Evaluatie van het proces	
Evaluatie	<i>Het belangrijkste bij deze leeftijdscategorie blijft dat je korte en duidelijke instructies geeft en er op let dat iedereen goed oplet tijdens deze instructies. Daarnaast zoveel mogelijk bezighouden en zorgen dat ze lekker hun gang kunnen gaan en zo weinig mogelijk stilstaan. Bij een parcours zoals vandaag is dat makkelijk, maar bij een meer gerichte training (zoals hoogspringen) is dat een stuk moeilijker.</i>
Verbeterpunten	In dit geval niet zoveel, maar dat zal volgende keer ongetwijfeld anders zijn :-)

Terugblik op de eigen leerpunten	
<p>Zolang je ervoor zorgt dat je voorbereiding goed is en je training goed in elkaar zit, loopt een training bijna als vanzelf. Ook houd je dan veel meer rust en ruimte om te improviseren, analyseren en corrigeren.</p> <p>Trainingen die wat minder goed voorbereid zijn of met onderdelen waar ik nog weinig ervaring mee heb verlopen een stuk stroever en ik merk dan dat de atleten ook sneller hun aandacht kwijt zijn. Op zich is dat logisch, want als ik zelf al niet precies weet wat de bedoeling is, hoe moeten zij het dan weten...</p>	

Tekening 1 – Crossparcours Zaal





In eerste instantie ongeveer een halve zaal gebruiken.
Zorg dat de afstand tussen de hoepels niet te groot wordt, anders kunnen ze de bal niet meer doorgeven :-)