

Vorbereidingsformulier trainingen

Onderwerp	Groep	Datum	Accommodatie	
Hoogspringen en Slingeren	B-pupillen (10 atleten)	Ma 26-02-2018	Zaal	
Trainingsomgeving	Gymzaal			
Beginsituatie niveau	<i>Hoog: De meeste atleten kunnen al afzetten met 1 been. Schotse sprong nog niet echt onder de knie. Slingeren: Deze beweging zit er al aardig in, richting en hoogte kunnen beter.</i>			
Doelstelling(en)	<i>Hoog: afzetten met 1 been/landen op de billen/schotse sprong. Slingeren: de juiste hoogte</i>			
Eigen leerpunten	<i>Ontspannen en zelfverzekerd training geven / atleten ruimte geven voor eigen invulling</i>			
	Beschrijving oefenstof	Organisatie van de training	Begeleiden van het leerproces	Materiaal
Inleiding / W-up	<i>Namen controleren. 3 rondjes inlopen, achtjes lopen om de 2 grote matten. Daarna paar rondjes met wat oefeningen.</i> <i>Duur: 10 minuten</i>	<i>2 grote matten neerleggen, aan iedere kant van de zaal 1</i>	<i>Vragen of ze een achtje willen lopen en dan kijken of dat lukt (dus niet teveel instructies)</i>	<i>Inloopparcoursje met gebruik van materialen kern 1.</i>
Kern 1	<i>Hoogspringen</i> <i>Duur: ca. 20 minuten</i> <i>12 sprongen per atleet.</i>	<i>2 matten: bij de ene mat aanlopen vanaf links en landen op de billen, bij de andere mat aanloop vanaf rechts en met een schaarbeweging over een (laag) touwtje. Het is een doorlopend parcours.</i>	<i>Bij mat 1 het landen op de billen benadrukken (en zelf letten op afzet met 1 been). Bij mat 2 vragen of ze een schaar willen nadoen als ze springen (en zelf letten op afzet). Bij beide matten een pilon als dwangstand om op tijd te springen.</i>	<i>2 grote matten</i> <i>4 kleine matten</i> <i>2 palen met touwtje</i> <i>2 banken en kast</i> <i>1 slingertouw</i>
Kern 2	<i>Slingeren</i> <i>Duur: ca. 20 minuten</i> <i>10 á 15 worpen per atleet</i>	<i>Vanaf een beginpunt (achterlijn) een fietsband aanpakken van de atleet die achter je zit en deze wegslingeren. Afhankelijk van het landingsvak krijg je 1, 2 of 3 punten. Als je de ringen raakt (op juiste hoogte) krijg je een bonuspunt.</i>	<i>Voet achter de lijn houden. Nadruk op band achter je aanpakken van de atleet die op de grond zit (LAAG) en gelijk slingeren richting de ringen (HOOG). Daarna de werper band ophalen en de andere atleet klaarstaan.</i>	<i>Lange rolmat</i> <i>Fietsbanden (ca. 12)</i> <i>Ringen + hoepels</i> <i>Scoreformulieren</i>
Afsluiting / C-down	<i>Tikspelletje</i> <i>Duur: ca. 10 minuten</i>	<i>1 tikker en 1 bevrijder. Als je getikt bent met je benen wijd gaan staan, als de bevrijder tussen je benen door kruipt ben je weer vrij.</i>		

Evaluatie op de training en de leercyclus

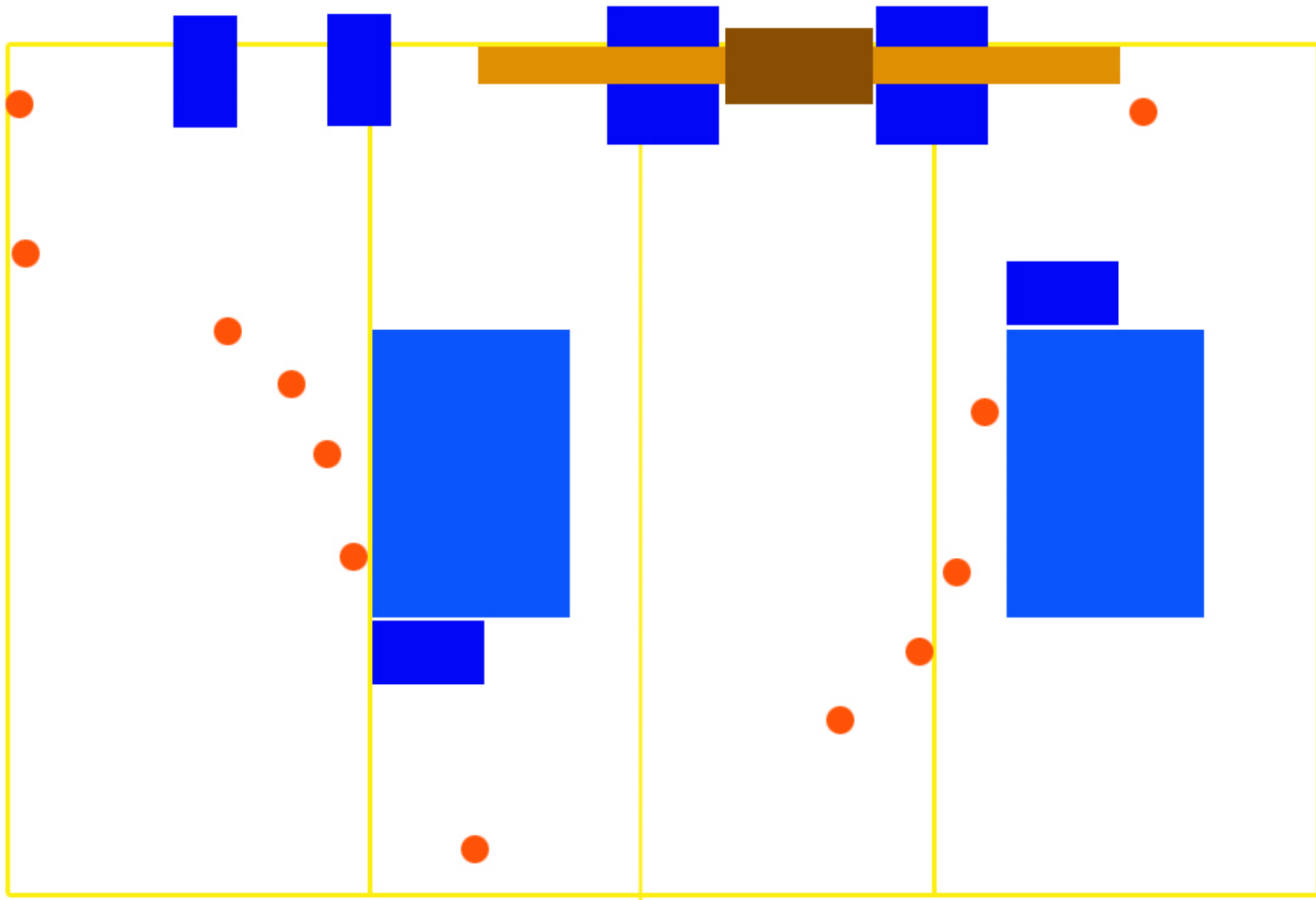
Atletiekunie

Evaluatie van het resultaat	
Evaluatie	<i>Oefeningen gingen bij iedereen goed. Sam, Rens en Florian hebben nog wat moeite met de afzet (juiste been), maar aan het einde van de training ging dat al een stuk beter. Slingeren ging ook goed. Er was een duidelijke "van laag naar hoog" beweging zichtbaar.</i>
Verbeterpunten	

Evaluatie van het proces	
Evaluatie	<i>Beide onderdelen verliepen goed. Overgang van hoogspringen naar werpen mag wat sneller.</i>
Verbeterpunten	<i>Kinderen vragen om even mee te helpen met opruimen/klaarzetten</i>

Terugblik op de eigen leerpunten	
<i>Ging al een stuk beter, maar in zo'n zaal blijft er erg veel op je afkomen... :-)</i>	

Afb. 1 – Hoogspringparcours



Afb. 2 – Slingeren

