

Vorbereidingsformulier trainingen

Onderwerp	Groep	Datum	Accommodatie	
Verspringen en Trefbal	B-pupillen (10 atleten)	Ma 05-02-2018	Zaal	
Trainingsomgeving	Gymzaal			
Beginsituatie niveau	Afzetten met 1 been gaat bij de meesten al vrij goed, armen in de lucht is voor de meesten nog een flink aandachtspunt			
Doelstelling(en)	Bij het verspringen afzetten met 1 been en handen in de lucht / Trefbal: samenwerken en goed leren mikken met een bal			
Eigen leerpunten	De atleten die vaak niet opletten, andere dingen doen of onrust veroorzaken in toom houden (2x waarschuwen, bij 3 ^e keer op de "strafbank")			
	Beschrijving oefenstof	Organisatie van de training	Begeleiden van het leerproces	Materiaal
Inleiding / W-up	Uitleg over de regels en afspraken. Aangeven dat er max. 2x gewaarschuwd wordt. Rustig warmlopen rond de zaal, met in het parcours hier en daar een leuke oefening of toestel.	Pilonnen om het parcours aan te geven, Assistenten op "gevaarlijke" punten om te helpen.	Eerst het hele parcours zelf een keer voordoen. Opletten dat ze niet te kort achter elkaar op de trampoline springen en ná de trampoline direct doorlopen.	Pilonnen 2 grote matten 1 trampoline 1 springplank
Kern 1	Verspring letter-estafette Als er met 1 been wordt afgezet in de hoepel en beide armen in de lucht gaan kunnen ze een letter verdienen. Alle letters samen vormen een woord wat ze als team moeten raden.	Achterlijn met 2 pilonnen voor begin van de aanloop. 2 grote matten met daarvoor een hoepel. Achter en naast de mat pilonnen voor de terugloop route. Assistent op de teruglooproute (zie tek. 1)	Benadrukken dat de opdrachten goed worden uitgevoerd om een letter te verdienen (Esther en Cees-Jan controleren dit). Als het woord compleet is NIET roepen, maar met z'n allen achter de bank en handen in de lucht steken	Letterkaartjes (3 lange woorden) 2 grote matten 2 hoepels (afzet) Pilonnen voor de route
Kern 2	Trefbal Probeer iemand van het andere team te raken met een foambal. Lukt dat, dan is het 1 punt. Vangt de tegenstander de bal, dan hebben zij 1 punt.	2 Teams, ieder in een eigen vak. Achter de vakken een extra strook met 2 spelers van het andere team. (zie tekening 2)	Duidelijk uitleggen dat er minimaal 3 keer overgespeeld moet worden (hardop tellen). Niet op het gezicht mikken (punt voor tegenstander).	Foambal Pilonnen om de vakken te markeren Fluitje
Afsluiting / C-down	Wat rek en strekoefeningen en even met elkaar evalueren hoe de training ging (was het leuk, vindt iedereen dat hij/zij goed heeft opgelet, ideetjes voor een volgende keer, etc.)		Alle atleten op de gele achterlijn, trainer er tegenover voor goed zicht en duidelijke uitleg.	

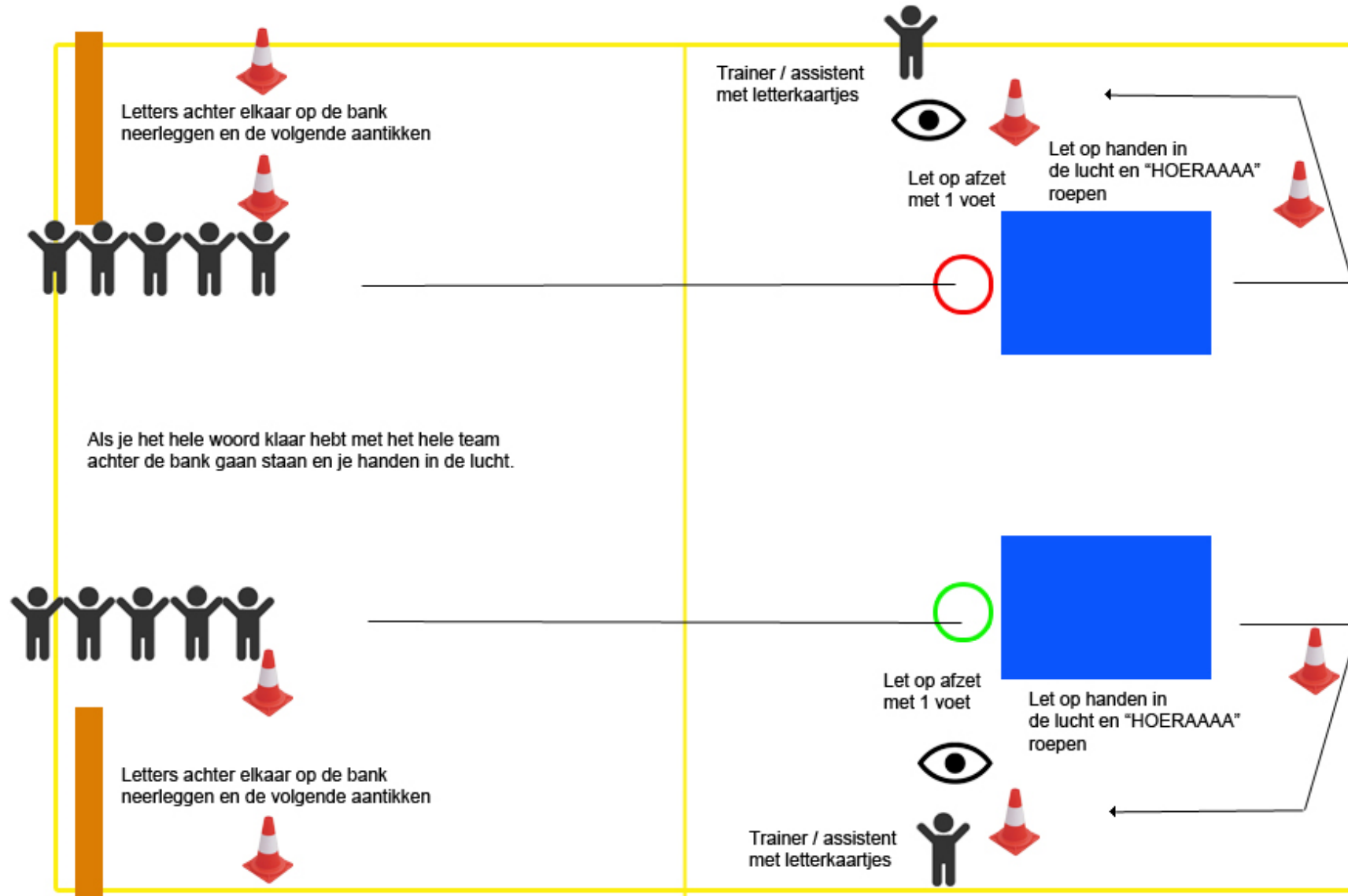
Evaluatie op de training en de leercyclus

Evaluatie van het resultaat	
Evaluatie	<i>Prima training. De meesten springen al behoorlijk goed. Bij sommigen (Florian, Sam, Femke) is nog niet echt sprake van een sprong, maar meer een verlengde pas. Ik ga op internet zoeken en bij andere trainers navragen hoe je dat kunt verbeteren.</i>
Verbeterpunten	<i>Volgende keer een groepje maken met goede en minder goede springers. De goede kunnen dan met de assistent-trainer aan de slag, zodat ik zelf de minder goede springers kan bijschaven.</i>

Evaluatie van het proces	
Evaluatie	<i>Overgangen verliepen prima, er was weinig tijd nodig om van setting te wisselen. Ook de balans tussen inspanning en ontspanning was verrassend goed. Hierdoor was de concentratie eigenlijk de hele training prima in orde. Af en toe waren ze zelfs muisstil.</i>
Verbeterpunten	<i>Trefbal iets vaker terug laten komen, dan wordt het waarschijnlijk wat meer "eigen". Nu moesten ze nog behoorlijk nadenken over de regels, waardoor er iets te weinig actie in het spel zat.</i>

Terugblik op de eigen leerpunten	
<p>Blijkbaar was de training dit keer zo leuk en in balans dat ik bijna niet heb moeten waarschuwen of corrigeren. Jammer dat resultaten uit het verleden geen garantie bieden voor de toekomst :-)</p>	

Afb. 1 – Letter Spring Estafette



Afb. 2 – Trefbal

