

Vorbereidingsformulier trainingen

Onderwerp	Groep	Datum	Accommodatie	
Kogelstoten / MILA	B-pupillen (11 atleten)	Ma 16-04-2018	Baan	
Trainingsomgeving	Atletiekbaan (middenreïn en baan)			
Beginsituatie niveau	Kogelstoten: atleten kunnen stoten vanuit de nek. MILA: Alle atleten behalve Dani (nieuw) hebben al eens een 1000 meter gelopen.			
Doelstelling(en)	Kogel: van laag naar hoog / MILA: Maximale afstand in 4 minuten			
Eigen leerpunten	Zelf genieten van de training door de atleten lekker hun gang te laten gaan			
	Beschrijving oefenstof	Organisatie van de training	Begeleiden van het leerproces	Materiaal
Inleiding / W-up	Algemene Warming Up Paar rondjes op het veld met div. oefeningen. Specifieke warming Up 2-tallen met medicinebal Duur: ca. 10 minuten	Met pilonnen een vierkant op het gras van ca. 20x20 meter. 2-tallen tegenover elkaar op ca. 3 meter afstand. Markeren met pilonnen.	3 rondjes rustig lopen, zonder inhalen 3 rondjes lopen met div. oefeningen Let ook op armoefeningen! Overstoten op diverse manieren (voordoen met hulptrainster)	Pilonnen Fluitje 6 medicineballen
Kern 1	Kogelstoten Stoten met een 2Kg kogel bij de Kogelstootbak. Duur: ca. 25 minuten Streven: 10 a 15 stoten per atleet	Atleten naast elkaar aan de rand van de kogelstootbak. Ieder op eigen plaats i.v.m. uittekenen lijnen PR's en noteren afstanden. Zie afbeelding 1 (posities en PR's)	Eerst zelf stoten met paar korte aanwijzingen (viool / TV-toren) Dan aanwijzing om hoog uit te stoten. Daarna krijgen ze allemaal een plaatje en een nieuwe aanwijzing voor laag beginnen. Eerst een keer zonder kogel oefenen.	12 kogels van 2Kg 2 kogels van 4 Kg 12 plaatjes Gekleurde ringen voor markeren afstand.
Kern 2	MILA 4 minutenloop met kleine tactische opdracht Duur: Ca. 10 minuten (inclusief uitleg etc.)	Atleten starten in 4 groepen op 4 verschillende posities. Het doel is dat ze na 4 minuten (ongeveer) allemaal tegelijk over de finish komen. Zie afbeelding met startpunten.	1 pilon 50 meter na de finishlijn 1 pilon 50 meter voor de finishlijn 1 pilon 80 meter voor de finishlijn 1 pilon 130 meter voor de finishlijn	4 pilonnen Stopwatch Fluitje
Afsluiting / C-down	Spel (indien tijd over) Fietsbandendans (als stoelendans, maar dan met fietsbanden). Duur: Ca. 10 minuten	11 fietsbanden neerleggen (bij hoogspringmat) en daaromheen een grote cirkel van 6 pilonnen.	Allemaal rond de pilonnen lopen. Bij fluitsignaal in een band gaan staan. Eerste keer heeft iedereen nog een band, daarna iedere ronde 1 band weghalen (en dus 1 afvaller) Afvaller gaat aan de kant zitten.	11 fietsbanden Fluitje 6 pilonnen

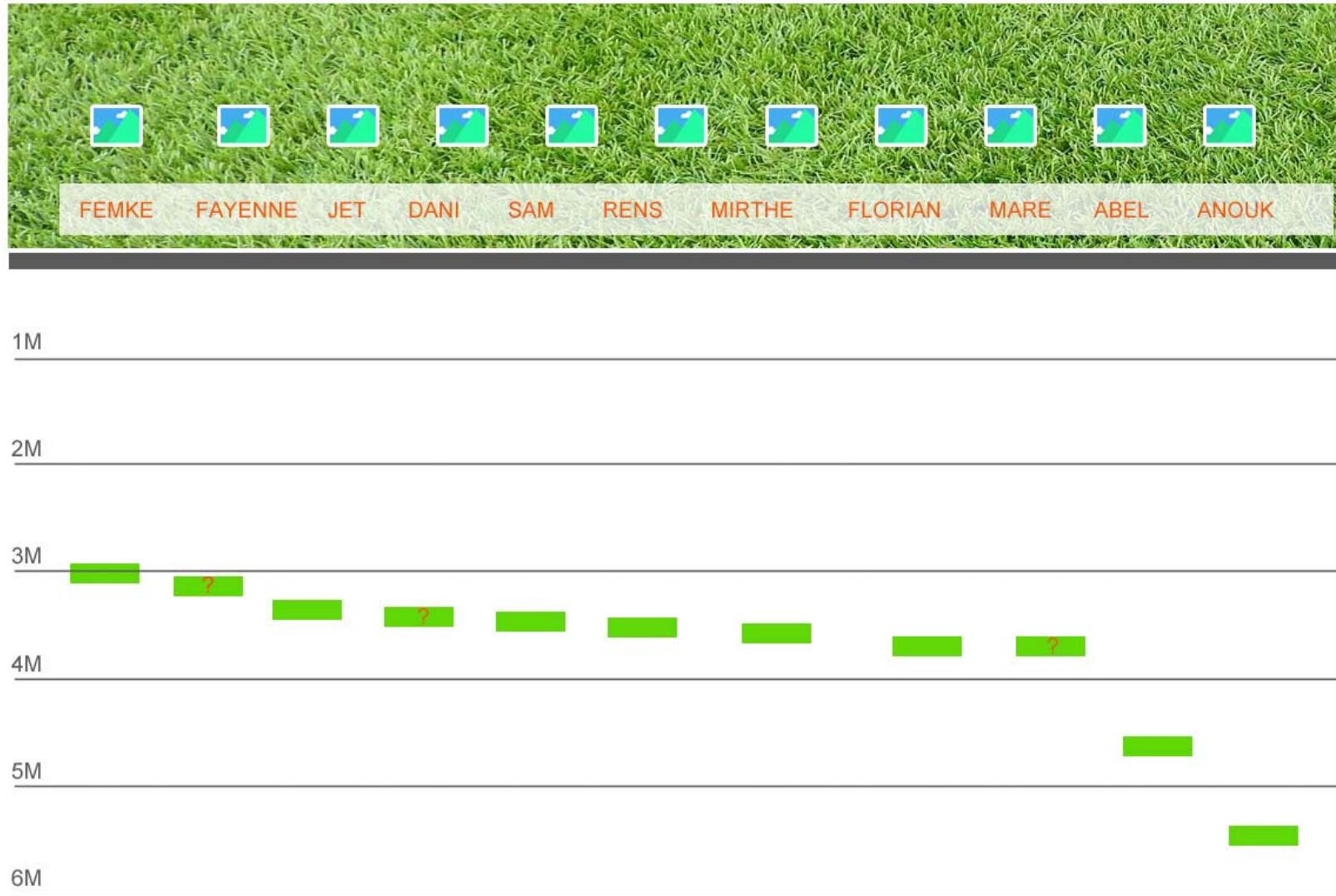
Evaluatie op de training en de leercyclus

Evaluatie van het resultaat	
Evaluatie	<i>Kogelstoten was perfect zo. Door ze een grappig plaatje van een aap te geven was de sfeer gelijk goed, maar het zorgde er vooral voor dat ze perfect laag begonnen en op basis van een korte aanwijzing (stoot richting de toppen van de bommen) hoog uitstootten. De MILA was vooral leerzaam. Conclusie: ze zijn te jong voor tactische aanwijzingen, dus volgende keer gewoon 4 minuten laten lopen zonder verdere aanwijzingen.</i>
Verbeterpunten	<i>Zoals hierboven reeds gemeld: de opzet was prima (op verschillende plaatsen starten), maar geen tactische aanwijzingen geven, gewoon lekker laten lopen volgens eigen inzicht.</i>

Evaluatie van het proces	
Evaluatie	<i>Kogelstoten (inclusief warming-up): perfect MILA: opzet was goed.</i>
Verbeterpunten	<i>Kogel: eerste paar keer zonder kogel laten stoten MILA: hulptrainers op andere posities (meer verspreid)</i>

Terugblik op de eigen leerpunten	
<p>Ook dat ging prima. Het was lekker weer, de training liep lekker en iedereen had er zichtbaar veel plezier in.</p>	

Afb. 1 – Kogelstoten



Trainer staat ongeveer op 6 meterlijn / Later ook achter de atleten voor uitleg plaatjes. Hulptrainer(s) aan de zijkanten.

Afb. 2 – Startposities 4 minutenloop



A: Femke, Sam, Jet
B: Mirthe, Fayenne, Dani
C: Florian, Rens, Mare, Anouk
D: Abel

Opdracht: Probeer bij elkaar te blijven en elkaar te helpen. Wat helpen is mag je zelf bedenken.
Opdracht: Probeer als groep aan te sluiten bij Groep A en daar bij te blijven.
Opdracht: Probeer als groep aan te sluiten bij groep B en daar bij te blijven.
Opdracht: Loop naar de groep voor je en probeer daarbij te blijven. Kies zelf hoe snel je dat doet.