

## Vorbereidingsformulier trainingen

Onderwerp	Groep	Datum	Accommodatie	
Vortexwerpen / Estafette (4x40)	B-pupillen (10 atleten)	Ma 09-04-2018	Baan	
<b>Trainingsomgeving</b>	<b>Atletiekbaan (middenreïn en baan)</b>			
<b>Beginsituatie niveau</b>	<i>Vortex: Alle atleten kunnen goed werpen vanuit stand. Dani (nieuw) heeft dit nog niet buiten gedaan</i> <i>Estafette: Alle atleten kennen diverse estafettevormen, maar nog niet de "officiële" estafette op de baan..</i>			
<b>Doelstelling(en)</b>	<i>Vortex: beginselen van een 3-pas. Estafette: Wisselen binnen het juiste vak (4x40)</i>			
<b>Eigen leerpunten</b>	<i>Laat de atleten zelf ontdekken en leg niet teveel uit (Vortexwerpen).</i>			
	Beschrijving oefenstof	Organisatie van de training	Begeleiden van het leerproces	Materiaal
<b>Inleiding / W-up</b>	<i>Klokkenspel (zelf verzonnen warming-up setting) Ca. 10 minuten</i>	<i>Op het gras maak ik een grote cirkel van 12 pilonnen. 11 rode en 1 witte. De witte staat voor de 12. Atleten moeten rustig rondjes lopen om de cirkel tot ik een tijdstip noem (bv. 3 uur!). Dan moeten ze z.s.m. naar die pilon.</i>	<i>Korte uitleg Rustig laten dribbelen om de klok Tijdstip noemen Als het goed gaat atleten om de beurt een tijd laten noemen</i>	<i>11 rode pilonnen 1 witte pilon</i>
<b>Kern 1</b>	<i>Vortexwerpen 25 minuten (ca. 15 a 20 worpen per atleet)</i>	<i>Alle atleten naast elkaar achter een lijn. Ca. 2,5 meter verderop een lage aluminium horde (dwangstand). 2 landingsvakken (1 punt / 2 punt) 2 groepen (team rood / team groen)</i>	<i>Korte uitleg Achter de lijn staan Eerst zelf eens proberen (observeren) Tip: 1-2-3-BAM!</i>	<i>12 vortexen 12 lage horden 9 pilonnen 4 bananendozen</i>
<b>Kern 2</b>	<i>Estafette 4x40 20 minuten (ca. 8x lopen met wissel)</i>	<i>De atleten die hebben aangegeven zaterdag a.s. mee te doen met ZK estafette gaan met mij en Brigit mee. Overige atleten hurkhoogspringen met Esther. Zorg in ieder geval voor 4 of 8 atleten.</i>	<i>Korte uitleg Eerst stilstaand stokje doorgeven Dan dribbelend doorgeven (na doorgeven naar voren lopen) Tenslotte officiële uitvoering. Nadruk: blijf in je baan!!</i>	<i>3 x estafette stokje Gekleurde hoedjes voor markeren vakken Fluitje</i>
<b>Afsluiting / C-down</b>	<i>Als er nog tijd over is... Muizenstaartjes 5 minuten</i>	<i>2 groepen (groen en rood) Gemarkeerd vak op het gras</i>	<i>Blijf binnen het vak Pak de staarten van de tegenstander Als je staart afgepakt is aan de kant Team met de meeste staarten wint</i>	<i>6 rode lintjes 6 groene lintjes Pilonnen (gebruik van de warming up) Fluitje</i>

## Evaluatie op de training en de leercyclus

Evaluatie van het resultaat	
<b>Evaluatie</b>	<i>Warming up was leuk. Sommige hadden wel moeite om de juiste "tijd" te vinden, maar nadenken is niet erg. Vortexwerpen ook leuk. Teams hielden elkaar goed in evenwicht met de puntentelling, wat goed was voor de motivatie. Estafette ging redelijk, je ziet dat de overgang van Athletics Champs naar gewone estafette best lastig is.</i>
<b>Verbeterpunten</b>	<i>Niet zoveel, ik zou deze training volgende keer waarschijnlijk op dezelfde manier doen. Startblokken bij de estafette zou nog een extraatje kunnen zijn, maar niet noodzakelijk.</i>

Evaluatie van het proces	
<b>Evaluatie</b>	<i>Het voordeel van de baan t.o.v. de zaal is dat je alles van tevoren kunt klaarzetten, dus geen oponthoud tussen de kernen. Ik vond dat het lekker liep.</i>
<b>Verbeterpunten</b>	<i>Volgende keer doe ik een horloge om, nu moest ik steeds aan anderen vragen hoe laat het was. Ik was de klok uit de zaal nog gewend :-)</i>

Terugblik op de eigen leerpunten	
<i>Bij de Warming-Up en Vortexwerpen ging het prima om ze lekker hun eigen gang te laten gaan. Bij estafette is dat wat moeilijker, want ze moeten erg veel in korte tijd leren. Ik heb deze week (donderdag) nog een extra training ingelast speciaal voor de estafette.</i>	

### Belijning Estafette 4x40

Volgens richtlijnen AU-2018:

Startlijn: Groen, 3cm breed, per baan verspringend.

Wisselvak: haken klein (geel)

Zie afbeelding volgende pagina.

Afb. 1 – Wisselvakken 4x40





Afb. 2 – Vortexwerpen

