

Vorbereidingsformulier trainingen

Onderwerp	Groep	Datum	Accommodatie	
Hordenlopen en werpen	B-pupillen (10 atleten)	Ma 29-01-2018	Zaal	
Trainingsomgeving	Gymzaal			
Beginsituatie niveau	<i>De motoriek van de groep is behoorlijk goed. Hoogte maken is bij werpen een aandachtspunt.</i>			
Doelstelling(en)	<i>Coördinatie voor hordenlopen (zowe over als tussen de horden) en richtingsgevoel bij het werpen</i>			
Eigen leerpunten	<i>De atleten tijdens de gehele kern goed geconcentreerd houden / analyseren en corrigeren van elke individuele atleet</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. Extra aandacht voor de armen, werpen, bovenlichaam</i>	<i>Pilonnen op de hoeken, stukje slalom, stukje versnellen, paar kleine hindenisjes. Diverse oefeningen/spellets met een grote bal zoals doorgeefestafette (evt. zittend), hurkbal, reactiespel in de kring Tegenover elkaar liggen en overrollen</i>		<i>Pilonnen 4 lage horden</i>
Kern 1	<i>Balwerpen Met nadruk op richting geven</i>	<i>Zie tekening 1</i>		<i>4 banken 2 kasten 2 pilonnen 2 grote ballen 1 werpbal per atleet</i>
Kern 2	<i>Hordenlopen Met nadruk op de tussenpassen (3, 4 en 5)</i>	<i>Klein parcoursje van de ene kant van de zaal naar de andere kant en buitenom terug. Eerst individueel, daarna als estafette met 2 groepjes</i>		<i>Pilonnen 2x 5 lage hordes</i>
Afsluiting / C-down	<i>Trefbal en/of Chinese Muur tikkertje Rondje uitlopen</i>	<i>Atleten over 2 vakken verdelen. Groep 1 krijgt een (zachte) bal en moet proberen iemand van groep 2 af te gooien. Alternatief: tennisballen estafette</i>	<i>Niet lopen met de bal Niet op gezicht mikken (=af!) Wel overgooien Max. 3 tellen de bal vast Af = op de bank (max 2, daarna nr. 1 weer terug in het spel) Probeer samen te werken!</i>	<i>Pilonnen Strafbank</i>

Evaluatie op de training en de leercyclus

Evaluatie van het resultaat	
Evaluatie	
Verbeterpunten	

Evaluatie van het proces	
Evaluatie	
Verbeterpunten	

Terugblik op de eigen leerpunten	

Tekening 1, balwerpen

