

Vorbereidingsformulier trainingen

Onderwerp	Groep	Datum	Accommodatie	
Hurkhoog en Kogel	B-pupillen (10 atleten)	Ma 12-02-2018	Zaal	
Trainingsomgeving	Gymzaal			
Beginsituatie niveau	<i>Hurkhoog: De meeste atleten kunnen al aanlopen, voor de "balk" afzetten en springen. We gaan dit verder perfectioneren. Kogelstoten: Nog vrij weinig ervaring met stoten</i>			
Doelstelling(en)	<i>Hurkhoog: geldige aanloop en afzet. Kogel: stoten met 1 en 2 armen</i>			
Eigen leerpunten	<i>Goed waarnemen of de aanloop en afzet goed zijn. Tips en verbeterpunten per individu.</i>			
	Beschrijving oefenstof	Organisatie van de training	Begeleiden van het leerproces	Materiaal
Inleiding / W-up	<i>Namen controleren, evaluatie Grevelingencross afgelopen zaterdag. Medailles laten zien. Uitleg over wat we gaan doen. Daarna warming up met nadruk op springen en armen.</i>			<i>Inloopparcoursje met gebruik van materialen kern 1.</i>
Kern 1	<i>Hurkhoogspringen volgens de AC regels.</i>	<i>2 groepen. Beste atleten in groep 1 (Anouk, Mare, Jet en Abe, Mirthel) en de andere in groep 2 (Florian, Rens, Sam, Femke, Fayenne) Zie tek. 1</i>	<i>Nadruk leggen op voldoende snelheid en afzetten op het juiste moment. Eerst groep 1 (assistent doet groep 2) en dan groep 2 (wisselen met assistent)</i>	<i>2 grote matten 2 afzet "balken" 2x2 palen Touwtje Rolmaat voor de hoogte</i>
Kern 2	<i>Kogelstoot biathlon - estafette</i>	<i>2 groepen (willekeurig) Parcours richting de bank met pilonnen Zie tek. 2</i>	<i>Oefening uitleggen en voordoen. Laat duidelijk verschil zien tussen stoten met 1 of 2 handen.</i>	<i>6 banken 2x 5 pilonnen Hoepels Ballen Kasten (laag)</i>
Afsluiting / C-down	<i>Als er nog tijd over is een tikspelletje of Trefbal (vragen wat ze liever doen)</i>			

Evaluatie op de training en de leercyclus

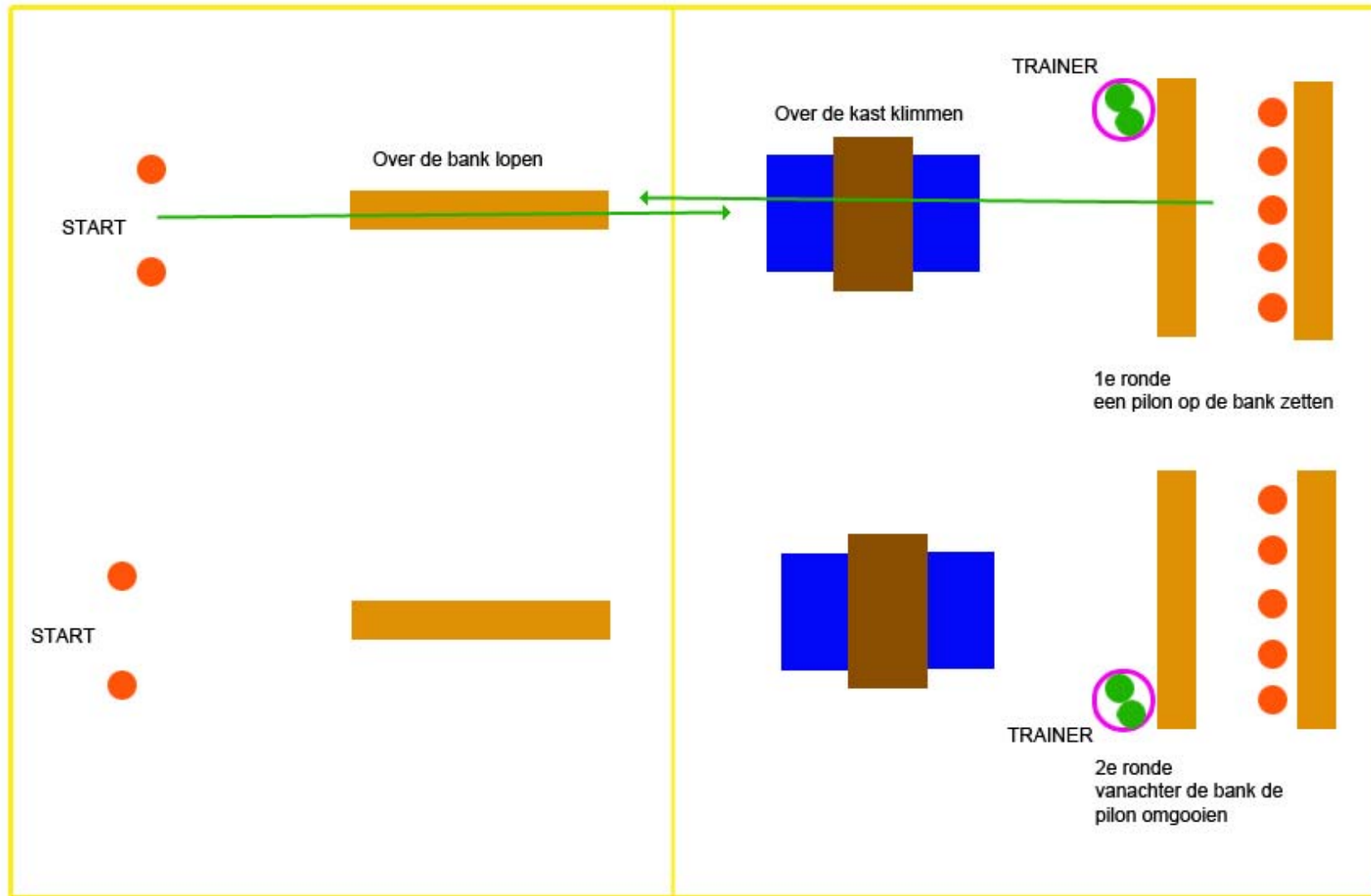
Atletiekunie

Evaluatie van het resultaat	
Evaluatie	
Verbeterpunten	

Evaluatie van het proces	
Evaluatie	
Verbeterpunten	

Terugblik op de eigen leerpunten	

Afb. 1 – Biathlon Estafette



Afb. 2 – Hurkhoog

