

## Vorbereidingsformulier trainingen

Onderwerp	Groep	Datum	Accommodatie	
Sprinttraining	D-junioren (20 atleten)	Wo 14-02-2018	Baan	
<b>Trainingsomgeving</b>	<b>Atletiekbaan AV'56</b>			
<b>Beginsituatie niveau</b>	<i>Niet bekend, ik neem deze training eenmalig over van een andere trainer en heb deze groep atleten nog niet eerder training gegeven.</i>			
<b>Doelstelling(en)</b>	<i>Atleten leren wat een 3-punt start is en kijken hoe snel ze zijn op een korte sprint (max. 60 meter)</i>			
<b>Eigen leerpunten</b>	<i>Goede omgang met deze leeftijdscategorie, zorgen dat ze een leuke training hebben</i>			
	Beschrijving oefenstof	Organisatie van de training	Begeleiden van het leerproces	Materiaal
<b>Inleiding / W-up</b>	<i>2 rondjes inlopen + loopscholing</i>	<i>Tijdens het lopen een aantal eenvoudige coordinatie oefeningen (rechts grond aantikken, links grond aantikken, sprong maken, rondje draaien, kruispas, zijwaarts huppelen) Daarna uitgebreide loopscholing met nadruk op sprint.</i>	<i>Vooraf zorgen dat ze niet te hard lopen tijdens de warming-up. Loopscholing voordoen en uitleggen wat het belangrijkste aandachtspunt is per onderdeel (bijvoorbeeld lage skippings: hoog ritme, hard neerkomen)</i>	<i>Fluitje Speedladder 2 pilonnen 8 lage hordes</i>
<b>Kern 1</b>	<i>3-puntstart</i>	<i>Bij de startlijn van de 100 meter 4 atleten tegelijk laten starten vanuit 3-punt start. Kort aanzetten tot 20 meter (pilon).</i>	<i>Let op stand van de voeten en onderlinge afstand tussen de voeten. Steunen op de vingers (geen vlakke hand). Hand netjes achter de startlijn.</i>	<i>Pilonen bij start en op 20 meter</i>
<b>Kern 2</b>	<i>Korte sprints</i>	<i>Als de 3-puntstart goed wordt uitgevoerd mag deze worden gebruikt voor 2 series korte sprintjes (20 - 30 - 40 - 50 - 60 meter) Seriepauze 6 minuten (ronde wandelen en even vragen naar wedstrijdervaring op de sprint, aspiraties, etc.).</i>	<i>Gebruik juiste startprocedure (op jullie plaatsen, klaar ..... start). Netjes buitenom teruglopen zodat de volgende 4 kunnen starten. Rustig terugwandelen (neem je rust) voor de volgende start.</i>	<i>Pilon bij de start en daarna op 20m, 30m, 40m, 50m, 60m.</i>
<b>Afsluiting / C-down</b>	<i>1 rondje rustig uitlopen over het gras en daarna wat eenvoudige rek-en strekoefeningen.</i>	<i>N.v.t. Evalueren met de atleten wat ze van deze training vonden (leuk/niet leuk, zwaar/niet zwaar, leerzaam/niet leerzaam)</i>	<i>Zorgen voor het juiste uitlooptempo. Vaak lopen de atleten te snel, waardoor het effect verlopen gaat.</i>	

## Evaluatie op de training en de leercyclus

Evaluatie van het resultaat	
<b>Evaluatie</b>	<i>Training ging erg goed, er was een hele leuke wisselwerking met de atleten. De atleten waren verdeeld in 2 groepjes van (ca.) 10. De ene groep ging met mij mee voor de sprintraining, de andere groep met de andere trainer (Patrick) mee voor een werptraining. Halverwege hebben we gewisseld. De 3-puntstart ging al behoorlijk goed, ondanks dat ze aangaven dit nog niet vaak gedaan te hebben. Het niveau van de atleten was prima in orde.</i>
<b>Verbeterpunten</b>	<i>Sommige atleten starten niet explosief genoeg en lijken ook niet voluit te sprinten. Dit lijkt meer een mentale kwestie...</i>

Evaluatie van het proces	
<b>Evaluatie</b>	<i>Ondanks dat deze training vrij onverwacht kwam en ik niet veel voorbereidingstijd had, ging het best aardig. Wel had ik moeite om de start per individu goed te analyseren en verbeterpunten aan te geven. Misschien volgende keer max. 3 atleten tegelijk laten starten i.p.v. 4 voor een beter overzicht.</i>
<b>Verbeterpunten</b>	<i>Goed opletten dat de 3-punt start op de juiste wijze wordt uitgevoerd, dus: linkervoet voor = rechterhand voor / rechtervoet voor = linkerhand voor. Dit heb ik hier en daar wel eens gemist :-)</i>

Terugblik op de eigen leerpunten	
<i>Als ik merk dat de aandacht en motivatie van de groep goed is word ik zelf ook wat "relaxter" en krijg meer vertrouwen in mijn eigen functioneren als trainer. Dit gevoel wil ik eigenlijk ook hebben als er bij sommige atleten wat minder aandacht is. Ik merk dat ik hier snel onzeker van word en ga twijfelen aan mijn eigen training (inhoudelijk en wat betreft de presentatie). Als ik lekker in mijn vel zit geef ik ook betere trainingen en is de sfeer beter. Maar dit moet minder afhankelijk zijn van de atleten en meer vanuit mezelf komen!</i>	

Afbeelding 1; Looprichting atleten en positionering trainer

