

Leuk dat je meedoet aan de opleiding tot Junior Coach (JC). Dit document helpt je hierbij stap voor stap. Je krijgt opdrachten die je helpen om beter te gaan coachen. Je leert het door het te doen. Je doet dit niet alleen. Met een medecursist, junior coördinator of een ervaren coach ga je aan de slag. De opdrachten maken en bespreken is een belangrijk onderdeel van de cursus. Je denkt na over wat je doet en je medecursist vertelt wat diegene ziet. Zo leer je van elkaar.

Neem vooraf een moment om je medecursist beter te leren kennen en bespreek elkaars verwachtingen. Een goede verdeling is dat de een coacht en de ander checkt. Die rol ga je afwisselen. Heb je beiden alle lessen gegeven, dan mag je jezelf Junior Coach noemen.

De Junior Coach maakt vooraf de opdrachten. Bespreek samen elke training kort na door 'EVEN CHECKEN' af te vinken. Leren van elkaar doe je op een positieve manier.

Met veel dank aan de roeiers van RIC en W3, Boyd Welsink, Helga Emke, Liberate '96 voor de filmpjes. Monika Roeling, Thea Emke en Toewan voor tekst en ontwerp.

Vier inzichten over trainerschap geeft je inzicht wat in het algemeen komt kijken bij een training geven.

Welkom bij leskaarten roeien in beeld legt de roeihaal uit en welke beeldspraak je kunt gebruiken tijdens de trainingen.

TIP

Lesgeven is uitdagend. Je leert vaardigheden die in de toekomst van pas komen zoals leiding nemen, helder uitleggen en samenwerken.

Bekijk de filmpjes 'Vier inzichten' en 'Welkom' voordat je verder gaat

Vier inzichten over trainerschap

<https://youtu.be/3ag5xkwLYvo>

Welkom bij leskaarten roeien in beeld

https://youtu.be/szBc_FP8oLA

Alleen roeien Bootgevoel krijgen

<https://youtu.be/qKnXyQLohA8>

OPDRACHT

Noem de 4 inzichten over trainerschap uit filmpje één en plaats ze direct in volgorde.
Zet de voor jou moeilijkste op 1 en de meest vanzelfsprekende op 4.

1 Typ in de vakjes
je antwoorden

2

3

4

OPDRACHT

Waarom is het gebruik van beeldspraak zo functioneel? Geef zelf 2 voorbeelden.

1

2

VIER INZICHTEN/ROEIHAAL**VIER INZICHTEN (VINK AF)**

- De JC gebruikt een vaste structuur in de training
- De JC stimuleert en motiveert
- De JC daagt elke roeier uit op eigen niveau
- De JC geeft de roeiers verantwoordelijkheid in de vorm van taken

ROEIHAAL (VINK AF)

- De JC let op afstelling, (hand)houding, en omgang met materiaal
- De JC besteedt aandacht aan de haalvolgorde



Mail de gemaakte les naar je medecursist en begeleider van de club en verwerk hun feedback. Bewaar een mapje van de lessen met feedback op je computer zodat het een mooi geheel blijft.