

Bekijk het
filmpje voordat
je de training gaat
geven

Roeien in een ploeg

Introductie instappen en gaan

<https://youtu.be/nONmSOpWZdc>

Roeien in een ploeg

Samen roeien is het goeie

<https://youtu.be/jeY3fpSH2RA>

Alleen roeien

De boot vaarklaar maken

<https://youtu.be/mVbSgKynME4>

Het is een goed idee om 'Roeien in een ploeg' en 'Alleen roeien' af te wisselen.
Let erop dat je het juiste filmpje bekijkt. Die kan in een andere les staan.

Neem de eerste training extra tijd om de roeiers bij naam te leren kennen en afspraken te maken.

Jij neemt daarbij de regie en bepaalt hoe je het wilt hebben.

Denk hierbij aan de kleding, waar je verzamelt en dat je van iedereen inzet verlangt.

Eis van begin af aan dat alle roeiers stuurboordwal houden en goed omkijken.

Bereid de training ook altijd voor. Het is voor iedereen fijn als je weet wat je gaat doen.

Heb je hulp nodig bij de voorbereiding overleg dan met een ervaren coach of de juniorencoördinator.

TIP

De eerste keer is alles nieuw voor je roeiers, houd het simpel. Zorg dat er dingen lukken en dat ze plezier hebben. Stop als je ziet dat de concentratie vermindert.

OPDRACHT

Welke concrete afspraken maak jij met de roeiers en de ouders? Geef drie voorbeelden.

Hierbij vast twee:

- 1 Om 10 uur verwacht ik het hele team in roeikleding op het vlot. De riemen liggen al buiten.
- 2 Tijdens de training vraag ik de ouders op afstand te blijven en mij in de rol van Junior Coach te ondersteunen.

3

4

5

OPDRACHT

Welke veiligheidsafspraken maak jij met je roeier(s)?

- 1 Elke roeier houdt stuurboordwal

2

3

STRUCTUREREN EN VEILIGHEID**AFSPRAKEN MAKEN (VINK AF)**

- De JC maakt algemene afspraken
- De JC vraagt op de juiste momenten concentratie van de roeiers
- De JC spreekt vooraf het keerpunt af

VEILIGHEID (VINK AF)

- De JC houdt de roeiers altijd in het zicht
- De JC eist van de roeiers om stuurboordwal te varen
- De JC adviseert de juiste sportkleding



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.