

Bekijk het
filmpje voordat
je de training gaat
geven

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.

Roeien in een ploeg
Stop oefening en piramide

<https://youtu.be/1jDb6N02OMs>

Alleen roeien
Los op het water

<https://youtu.be/iPpl8y1QINE>

**Door je voorbereiding weet je waar die training de aandacht naar uitgaat.
Dit deel je vooraf met je roeiers.**

**Vragen kunnen dan worden gesteld en beantwoord.
Geef daarbij eens het woord aan iemand die zich niet zo laat horen.**

**Als de training eenmaal begonnen is praat (alleen) jij kort,
in vaste termen en laat weten wat goed gaat.**

TIP

Deel het filmpje van de training vooraf met je roeiers. Het coachen wordt dan een stuk eenvoudiger.

OPDRACHT

Waarom is de derde stop een goede oefening met ploegroeien?

OPDRACHT

Geef een voorbeeld van een gericht compliment op de uitvoering van een specifieke taak.

Alvast een voorbeeld: 'Ik zie dat de knokkels van je handen van wit naar rood zijn veranderd, heel goed. Je hebt nu de riemen losjes vast.' Welk voorbeeld geef jij?

KOM TOT DE KERN

TAALGEBRUIK EN VERSTAANBAARHEID (VINK AF)

De JC geeft korte en heldere opdrachten

De JC checkt of de roeier luistert en het begrijpt

De JC is altijd goed verstaanbaar



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.