

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 Soppen

<https://youtu.be/NQbZZNiR8U4>

Alleen roeien Koers houden

<https://youtu.be/zkcT0FdKiUc>

Je start met een (korte) voorbespreking en eindigt met een (korte) nabespreking.
De kop-romp-staart methode (pakkende inleiding-kern van je verhaal-korte samenvatting) helpt je hierbij. Zo krijgt je training een perfecte structuur.

Het is goed om eerst lekker warm te roeien.

Daarna een periode te focussen op techniek (eerst zonder en later met kracht en snelheid).

Tot slot een leuke oefening zoals haasje over.

Houd goed
de tijd in de gaten
zodat je op tijd terug
bent bij de club.

TIP

OPDRACHT

Je bereidt de training altijd voor en kunt zo voor elke training kort zeggen wat ze kunnen verwachten.

Geef een voorbeeld van zo'n inleiding.

Alvast een voorbeeld: 'We roeien in tot de bocht, daar starten we met een paar oefeningen waardoor we gelijk gaan roeien. Tot slot varen we driemaal 500 meter hard.' Welk voorbeeld geef jij?

OPDRACHT

Hoe verpak je een verbeterpunt als algemene opdracht? Verzin er nog twee.

- 1 We gaan allemaal letten op het rustig glijden door het overdreven langzaam en gelijk te doen.
- 2
- 3

STRUCTUREREN**GOEDE LESOPBOUW (VINK AF)**

De JC geeft een training met inleiding, kern en slot

De JC geeft opdrachten van makkelijk naar moeilijk

De JC is met de roeiers op tijd terug op de club



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.