Les 5 FILM DE ROEIERS

FILMPJES

Bekijk het filmpje voordat je de training gaat geven

Roeien in een ploeg

Tel uit je winst

https://youtu.be/mnM8KaHjlnk

Alleen roeien

Rondmaken en terug in de boot klimmen

https://youtu.be/TE8WkWld4Ok

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.

Tijdens deze training maak je een filmpje van je roeier(s).

Kies een plek waar je de roeier(s) van dichtbij kunt filmen.

Bekijk eerst de beelden zelf en noteer wat goed gaat.
Daarna bespreek je het met je roeiers.

Motiveer de roeier om een ander een compliment te geven.

Kies een algemeen verbeterpunt, voor allemaal.

TIP

Geef niet teveel aanwijzingen maar laat de roeiers eerst zelf proberen

OPDRACHTEN

OPDRACHT

Bekijk het filmpje nog eens, wat deden je roeiers goed? Kun je hier een aandachtspunt aan toe voegen?

Alvast een voorbeeld: Jij strekt zo mooi volledig je armen. Vooral blijven doen! Zo kun je sneller het blad in het water zetten.

Wat bedenk jij dat er goed ging en welk aandachtspunt voeg je eraan toe?

OPDRACHT

Laat de roeiers feedback geven op de training. Wat valt je op?

Komt de feedback overeen met het doel wat jij voor ogen had?

EVEN CHECKEN

FILM DE ROEIERS

EEN FILMPJE VAN JE PLOEG (VINK AF)

- ☐ De JC heeft een filmpje gemaakt
- ☐ De JC bekijkt samen met de medecursist het filmpje
- ☐ De JC en de medecursist bedenken samen een verbeterpunt voor de volgende training

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.