

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

Ritmetraining met hopjes

<https://youtu.be/CW9tE5LcMNw>

Alleen roeien

Varen met en zonder kracht

<https://youtu.be/VXtT1zccAig>

Deze training ga je aan de slag met het verbeterpunt dat je in de vorige opdracht hebt gekozen.

Doe na het technische gedeelte de oefeningen uit de filmpjes.

TIP

Leg de focus op wat goed gaat, iedereen wordt elke training beter

OPDRACHT

Vraag de sporters wat ze van je manier van coachen vinden en wat ze van je nodig hebben.

OPDRACHT

Geef voor de volgende training de roeiers een eigen taak mee en de verantwoordelijkheid daar zelf op te sturen.

Wie ga je welke taak geven?

WEET HOE JE COACHT**INPUT EN REGIE (VINK AF)**

- De JC vraagt input op het coachen aan de roeiers
- De JC draagt taken over aan de roeiers
- De JC bespreekt de feedback van de roeiers met de medecursist na



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.