

Bekijk het
filmpje voordat
je de training gaat
geven

Roeien in een ploeg

De start

<https://youtu.be/Z4Y3Mr-PMkc>

Alleen roeien

Aanleggen op een drijvend voorwerp

https://youtu.be/-KymgBex_4Q

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.

TIP

Bedank de roeiers regelmatig voor goed gedrag zoals inzet en luisterhouding.

Wanneer je de training 'Roeien in een ploeg' geeft:

Ga de startprocedure oefenen. Bedenk dat er een groot gewicht vanuit stilstand op gang gebracht moet worden (bij een C4 al gauw 350 kg). Daarom zijn de eerste haaltjes kort en pas na een haal of vijf kan de ploeg over naar hele halen.

Oefen dit een paar keer rustig en daarna sneller, met een tempo dat alle ploeggenoten aankunnen.

Wanneer je de training 'Alleen roeien' geeft:

Aanleggen aan het vlot is het resultaat van een goede bootbeheersing en koersvastheid.

Het oefenen van de aanlegprocedure gebeurt het best op het water zonder risico onder diverse omstandigheden.

OPDRACHT

Doen je roeiers het al net zo goed als in het filmpje? Zo nee, wat kan er beter?

OPDRACHT

Zorg ervoor dat alle roeiers met een positief gevoel naar huis gaan.
Geef hiervan een aantal concrete voorbeelden.

COMPLIMENTEN**POSITIVITEIT EN COMPLIMENTEN (VINK AF)**

De JC geeft gerichte complimenten

De JC sluit de training positief af



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.