Les 8 WEDSTRIJDJE OF OEFENPARCOURS

FILMPJES

Bekijk het filmpje voordat je de training gaat geven

Roeien in een ploeg

De oefenwedstrijd

https://youtu.be/QbNGLkfGHCQ

Alleen roeien

Slippen en aanleggen op het vlot

https://youtu.be/o2TP1MRjnBg

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.

MEER WETEN?

Zoek de leskaart die je nodig hebt in dit document:
https://storage.knrb.nl/2016/02/leskaarten.pdf
Voor het stappenplan bekijk je:
https://storage.knrb.nl/2016/02/Stappenplan.pdf

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

Vandaag is het tijd voor het eerste wedstrijdje.
Vertel voordat je het water op gaat wat er staat te gebeuren (wedstrijdbaan, naast elkaar, start-procedure, blijven roeien tot de finish).
Let op: kies een ervaren stuur!
Na het geconcentreerd gelijk inroeien doe je een opzetje en een proefstart. Tijdens de wedstrijd moedigt de stuur actief en duidelijk aan.
Wedstrijdjes roeien is leuk! Straal dat uit als coach.

Wanneer je de training 'Alleen roeien' geeft:

Maak voor de roeier een oefenparcours waarin al het geleerde terugkomt. Geef algemene tips waar het beter kan of een extra opdracht om het nogmaals te oefenen.
Het slippen met 1 of 2 riemen is veilig als de riemen tegen het lichaam eindigen. Voorbij het lichaam is vaak niet nodig.

OPDRACHTEN

OPDRACHT

Daag een andere ploeg uit voor een wedstrijdje. Wie doet er mee?

OPDRACHT

Vraag je roeiers wat ze nu graag willen leren en noteer het.

EVEN CHECKEN

WEDSTRIJDJE OF OEFENPARCOURS

VOORBEREIDEN, PLEZIER EN EVALUATIE (VINK AF)

- ☐ De JC maakt een oefenparcours (alleen roeien) of markeert een wedstrijdbaan (ploegroeien)
- ☐ De JC stuurt zelf of regelt een ervaren stuur tijdens de wedstrijd
- ☐ De JC stimuleert wedstrijdjes varen voor het plezier

GEFELICITEERD

Heb je deze laatste les gemaakt?
Je bent nu Junior Coach, goed gedaan samen!

Mail alle uitgewerkte lessen naar juniorcoach@knrb.nl voor het ontvangen van het diploma. Vergeet niet je naam en vereniging te vermelden.