

10 GEBODEN VAN EEN GOEDE CONDITIETRAINING

- 1. Fysiek voldoende activiteit, maar zweten is niet het enige doel**
- 2. Uitdaging en plezier zijn een must**
maak je trainingen uitdagend, leerrijk en aantrekkelijk
- 3. Wees dynamisch en vol energie**
- 4. Een algemene motorische ontwikkeling is nodig om specifiek te trainen**
streef naast de specifieke ook een algemene atletenontwikkeling na
- 5. Eerst kwaliteit, daarna kwantiteit**
kwaliteit is prioriteit – kwantiteit progressief verhogen
- 6. Intensiteit, aantal herhalingen, aantal reeksen & rusttijden zijn kernbegrippen**
heb aandacht voor arbeid-rust verhouding
- 7. Ieder kind is anders, iedere leeftijd is anders**
pas de trainingsdoelen aan ifv atleet/kind
- 8. Een trainingsplan heb je zeker nodig**
plan je trainingsdoelen
- 9. Meten is weten, laat kinderen progressie volgen (motivatie)**
wees veeleisend en consequent en waardeer en bekrachtig progressie
- 10. Goed materiaalgebruik is onontbeerlijk**
gebruik materialen zo constructief mogelijk

DAG VAN DE TRAINER - GENT

		LOOP- & SPRONG (Tommy)	DISSOCIATIE (Tommy)	ORIËNTATIE VERMOGEN (Piet)
FUNDAMENTALS: algemene coördinatie	BLAUW	Loop- en sprongvarianties door dierenimitatie	Jongleren met 2 ballen 1 bal per hand	Oriëntatie tov de bal (rollen en meelopen) - naast, achter de bal meelopen, bal tussen voeten, poortje oriëntatie onder de bal (ballon) - ballon in de lucht houden boven het hoofd
	Materiaal	Terrein	Tennisballen	Tennisballen
	ROOD	Paslengte: # stappen verminderen Frequentie: hoepels willekeurig gespreid	Lijnenloop dissociaties	Emmer op het hoofd - speler in zone met emmer op hoofd
Materiaal	Terrein 20 Hoepels	Terrein	Emmer Strips	
LEREN TRAINEN: coördinatie & technieken	ORANJE	Verschillende richtingen met opdrachten a) Vrije schaduwloop 2 leerlingen b) Schaduwloop trainer	Ritmedissociatie met basketbal	Van de bal met een hoepel - Hoepel neerleggen waar de bal botst - Hoepel rond het lichaam vasthouden
	Materiaal	Terrein	9 basketballen	Tennisballen Hoepels
	GROEN	Touwspringen met opdrachten	Ladderoefeningen en tegelijk opdrachten met ballen	Oriëntatie naast de bal snelle botsballen vangen door hoepel rond lichaam vasthouden in verticale vlak en Punten: tegenstrever raken vs bal door hoepel
	Materiaal	9 springtouwen	2 ladders	Tennisballen

DAG VAN DE TRAINER - GENT

		BALANS & EVENWICHT (Piet)	SNELCOÖRDINATIE (Piet)	BALVAARDIGHEDEN (Tommy)
FUNDAMENTALS: algemene coördinatie	BLAUW	Rivier oversteken - 3 blokken	Handje tik - hand snel over schijfje Voetje rikketiketik - op stoel, met voeten snel grond tikken	Werpen in de emmer
	Materiaal	Houten blokken	9 stoelen	Emmer Tennisballen
	ROOD	Rivier oversteken - 2 blokken evenwichtsopdrachten - Staan - Sprongen - Landen - Split	Coördinatieve opdracht en beslissen - 5 gekleurde schijfjes, zo snel mogelijk juiste kleur aantikken na coördinatieve opdracht	De voetige voetballer
	Materiaal	Houten blokken	Gekleurde schijfjes	9 voetballen
LEREN TRAINEN: coördinatie & technieken	ORANJE	Oefeningenreeks op blokken - Staan - Sprongen - Landen - Split	Balvaardigheden onder tijdsdruk: estafette - Basketbal - Voetbal - Racket en bal	Muurtennis
	Materiaal	Houten blokken	2 basketballen, 2 voetballen, 2 rackets, 2 tennisballen, Kegels / hoepels / ...	Tenniswand Tennisballen
	GROEN	Opdrachten op Zweedse bank - Staan - Sprongen - Rekker	Ladderoefeningen	Overbal tennis
	Materiaal	Zweedse bank	2 ladders	1 tot 4 overballen

VTV CONGRES - SINT- TRUIDEN

		ALG EN SPEC LOOPTECHNIEKEN (Tommy)	WERPTECHNIEKEN (Piet)	KRACHTENKETENS (Tommy)
FUNDAMENTALS algemene coördinatie	BLAUW Algemene coördinatie	Imitatie op snelheid - Muizenpasjes - Olifantenstappen - Kabouterpasjes - Luipaardloop - op hielen - ...	Gooi de bal in de staande hoepel - Progressie in afstand	Vormspanningsoefeningen - Voeten/handen in hoepel
		Terrein	4 Staande hoepels Tennisballen	8 hoepels
	ROOD	Al lopend - knieën tikken - hielen tegen zitvlak - op tenen - op hielen Zijwaarts vorderen - knie gekruist tikken	Trefbal	Partneropdrachten
		Terrein	Mousse bal Terrein	
LEREN TRAINEN: Alg. & spec. coördinatie & technieken	ORANJE	Algemene looptechnieken - afrollen middenvoet voorvoet - hakbil - footstepping - skipping - voet afrollen	technische opdracht 1 tot 4 1 = balgreep 2 = startpositie (gewapende houding) 3= hoofdactie, elleboog neemt leiding 4= eindpositie (kruis)	Squat en progressies
		Terrein	Tennisballen	
	GROEN	Specifieke looptechnieken - basislijn: rechte stand - basislijn: open stand - volley: split-uit-in- door-herplaats	Technische opdracht vervolmaking - rompinzet voor hoofdactie - schouder voorrekking - pre-stretch: baseballworp	Medecinbal worpen
			Tennisballen	2 basketballen 2 medecine ballen (1kg)

VTV CONGRES - SINT- TRUIDEN

		BALVAARDIGHEDEN		
		WERPEN,VANGEN, KAATSEN,SLAAN STUITEN, DRIBBELEN (Piet)	ROLLEN,TEGEN- HOUDEN,DRIJVEN OOG-VOET COÖRDINATIE (Tommy & Piet)	RACKET- & BALVAARDIGH. (Tommy)
FUNDAMENTALS Alg. coördinatie	BLAUW Algemene coördinatie	Groepsjagersbal	2-2 rollen door poortjes: - afstand ~ kleur 1': 4/3/2/1- voet tussen kegels	Racket- en balvaardigheden op niveau van de leerlingen
		Terrein		Tennisballen
	ROOD	Jager sarren	Torenbal	Racket- en balvaardigheden op niveau van de leerlingen
		Terrein		Tennisballen
LEREN TRAINEN: coördinatie & technieken	ORANJE	1 bal per persoon - dribbelen, vraag en antwoord - ritmisch dribbelen - bal laten botsen tussen gespreide benen 2 ballen per persoon - 2 ballen op de grond botsen en vangen 1 bal per persoon	Voetbalvaardigheden	Minitennis opdrachten
		Terrein		Tennisballen
	GROEN	Vaardigheidstraining met basketbal en handbal - 2 rijen kegels met pas- en loopvariaties per 2	Vaardigheidstraining met voetbal en hockey - 2 rijen kegels met pas- en loopvariaties per 2	2-tegen trainers Linker hand-rechter hand Kader met en 1 bots ...
				Tennisballen