Inspiratieboek

maart 2020

RACE RUNNING

Veiligheid & Tips
Trainingsschema's
Intakeformulier

Trainingsinspiratie

Training geven aan RaceRunning-atleten is leuk! Het vraagt van de trainer creativiteit, flexibiliteit, duidelijkheid én oog voor veiligheid.

Er zijn ontelbaar veel trainingsvormen en spelletjes te bedenken. Ze verschillen niet altijd veel van de trainingsvormen en spelletjes, die je met lopende pupillen en junioren doet. Toch is het soms best lastig om weer iets nieuws te verzinnen, dat leuk en toepasbaar is voor atleten met een RaceRunner.

Om inspiratie op te doen is het leuk om een keer bij een training van een andere groep mee te kijken, een junioren- of pupillentraining bij je eigen vereniging of een RaceRunningtraining bij een andere vereniging.

Ook delen wij, RaceRunning Nederland, trainingstips van verschillende verenigingen op FaceBook. Blijf dus vooral tips met ons delen.

Speciaal voor startende RaceRunningtrainers biedt de AtletiekUnie de bijscholing ‘RaceRunning’ aan. Via de site van de AtletiekUnie (www.atletiekunie.nl/kenniscentrum) kun je deze en nog meer cursussen en bijscholingen (ook van andere aanbieders) vinden, die je kunnen helpen bij het verbeteren van jouw trainingen.

In Nederland zijn meer dan 30 trainingsgroepen met RaceRunning-atleten, dus er worden heel veel trainingsvormen bedacht en uitgeschreven. Een aantal van die trainingen hebben wij gebundeld in dit inspiratieboekje. Wij zijn de trainers dankbaar voor het delen van hun trainingsideeën.

Deze trainingen vind je ook op onze website, onder het kopje ‘tips voor trainingen’.
Veel trainingsplezier!

Team RaceRunning Nederland
Petra van Schie, Arnoud Edelman Bos, Harry Jan Keizer, Henriëtte Stemerdink, Ramon Storm, Elske Warners, Sietske de Weers.

www.racerunning.nl

https://www.facebook.com/deracerunner

Veiligheid en andere tips

Wij adviseren om tijdens trainingen en evenementen een (fiets)helm te dragen.

Een racerunner is behoorlijk stabiel maar kan echt omvallen.

Controleer regelmatig de bandenspanning en pomp de banden zonodig op.

Controleer voor elk gebruik of de wielen goed zijn vastgedraaid.

Beslis per atleet of hij/zij een stuurbegrenzer nodig heeft.
Voordelen van de stuurbegrenzer:
het is gemakkelijker om in een baan blijven en je valt minder snel, omdat je minder scherpe bochten kunt maken.

Nadeel van de stuurbegrenzer: je hebt een veel grotere draaicirkel, daardoor ben je veel trager bij behendigheidsoefeningen.

Controleer regelmatig de instellingen van de RaceRunner.
Door groei van de atleet of verandering in andere fysieke factoren kan het nodig zijn om de instellingen te wijzigen.

Bij wedstrijden is het belangrijk dat de atleet in de eigen baan blijft lopen.
Het is dus handig om dit ook tijdens de training zo nu en dan te oefenen. Voor de veiligheid zit er vaak een lege baan tussen 2 atleten.

Leer de atleten hoe zij moeten remmen en oefen dit regelmatig met spelletjes en oefeningen.
Zorg dat de rem aan de kant van de beste hand zit.

Trainingsvoorbeeld 1 - Inspiratiebijeenkomst

Training 14 maart 2020, Inspiratiebijeenkomst Amersfoort

Onderdeel 1

Materiaal

- Pionnen 15x
- Hoedjes 40x
- Trainers 2

Organisatie

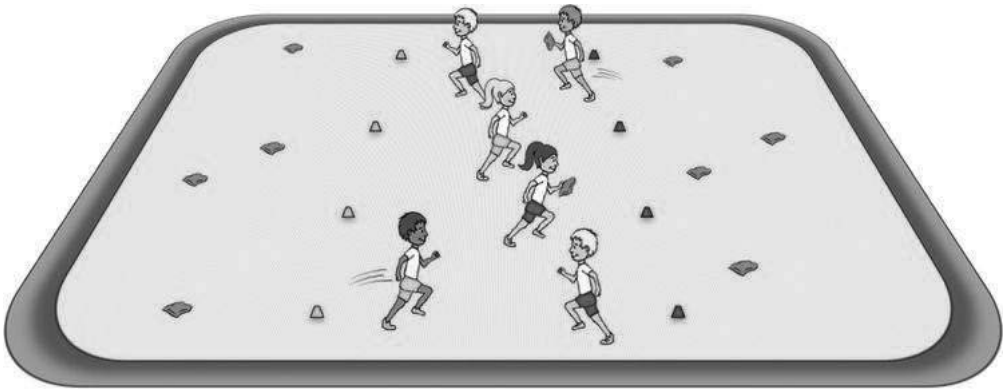
Zet met pionnen drie vakken uit van ongeveer 20 meter.
Trainers 2x, zijn afhaalpunt voor hoedjes.

Uitleg

Op het veld staan drie vakken gemarkeerd met pionnen.
Het linker vak is van team 1, het rechter vak van team 2, het middelste vak is vrij terrein.
Elk team heeft als hoofd een trainer, die heeft een rits met hoedjes en geeft deze aan de atleten van zijn/haar team.
Het is de bedoeling dat de teams zoveel mogelijk hoedjes naar hun eigen vak brengen.
Elke keer mag de atleet maar 1 hoedje meenemen naar zijn vak. Daarna terugrennen naar de trainer en een nieuw hoedje ophalen.
Welk team kan in 5 minuten zoveel mogelijk hoedjes naar zijn eigen vak brengen?

Variatie

- In estafette vorm de hoedjes brengen.
- Een afgemeten hoeveelheid hoedjes gebruiken, welk team heeft als eerste alle hoedjes in zijn vak.
- Andere materialen gebruiken, waardoor het moeilijker kan zijn om deze mee te nemen op de RaceRunner.
- Andere ondergrond zoals bijvoorbeeld het gras waardoor het voor de atleet zwaarder wordt om heen en weer te rennen.
- Zet twee tikkers in het middelste vak neer die de RR-atleten mogen tikken zodra ze een hoedje hebben. Wanneer de atleet getikt is moet die het hoedje inleveren bij de tikker en weer een nieuwe halen.



Onderdeel 2, Boter, kaas en eieren

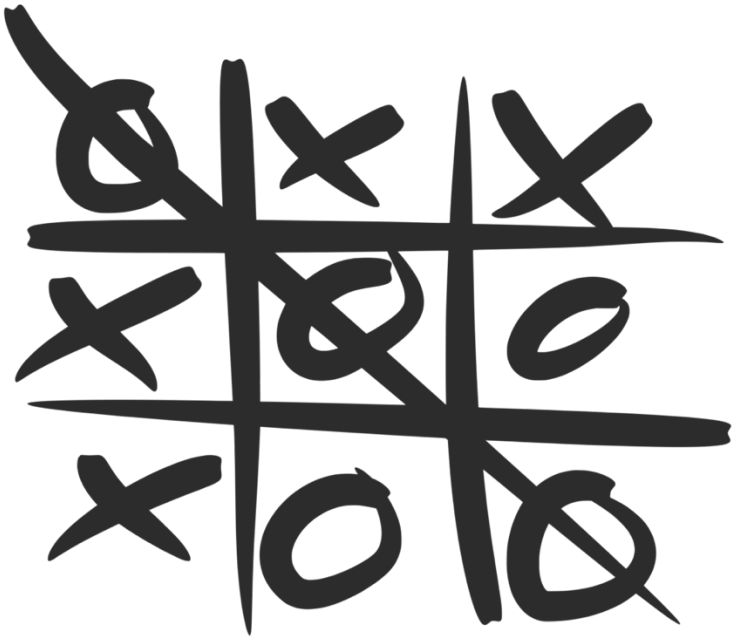
Materiaal

- Hoepels 9 per team
- Pittenzakken/hoedjes 10, 2 kleuren, 5 van elke kleur

Organisatie
Leg 9 hoepels per team neer (3x3 hoepels).
Startlijn op ongeveer 20 tot 30 meter van de hoepels.

Uitleg
Maak tweetallen.
Elke atleet van het tweetal krijg 5 pittenzakken/hoedjes (trainer kan ze in bewaring houden als de atleet ze zelf niet allemaal kan vasthouden).
De atleten moeten om de beurt vanachter de startlijn naar de hoepels rennen en hun pittenzak/hoedje in een hoepel laten vallen.
Het is de bedoeling dat de atleet zo snel mogelijk drie op een rij heeft.

Variatie
Andere ondergrond zoals het gras waardoor het voor de atleet zwaarder wordt om heen en weer te rennen.
In estafette vorm waardoor er meerdere atleten een team vormen. Dan mogen ze om de beurt rennen.



Onderdeel 3, Hand-oog coördinatie

Materiaal
- Pionnen
- Ballen/blokjes
- Ballen

Organisatie
Zet op verschillende afstanden (5 meter, 10 meter, 15 meter) pionnen neer met daarop een balletje of een blokje.

Uitleg
Geef de atleten een bal.
Met deze bal moeten ze vanaf de lijn (werplijn) proberen de ballen/blokjes van de pionnen in het veld te raken.

Variatie
- Geef de pionnen een puntenaantal. 5 meter 1 punt, 10 meter 2 punten, 15 meter 3 punten bijvoorbeeld. De atleet krijg het aantal punten waarvan hij/zij het blokje/bal van de pion gooit. Wie verzamelt de meeste punten.
- Je kunt bovenstaande variant ook in teamvorm doen. Welk team verzamelt de meeste punten?

Onderdeel 4, Voet-oog coördinatie, behendigheid

Materiaal
- 30 pionnen (rood)
- 2 pionnen andere kleur
- Startlijn

Organisatie
Zet over 15 meter een slalom uit met pionnen (rood).
Aan het einde van die slalom zet je op de lijn tussen twee banen een pion (ander kleur).

Uitleg
De atleet legt eerst de slalom af.
Draait rechtsom om de pion heen aan het einde van de slalom en komt zo snel mogelijk terug naar de startlijn .
Dit alles doet de atleet met een bal aan zijn/haar voet of RaceRunner.

Variatie
- Zet nog andere obstakels in de baan neer, zoals bijvoorbeeld lage hordes waar de bal onderdoor moet.
- Achteruit slalommen, zonder bal.

Onderdeel 5, Fartlek oefening voor kids, variatie in tempo lopen

Materiaal: Fluitje
Organisatie: Atleten staat achter de startlijn, starten vanaf 1 punt.

Uitleg
Op het fluitsignaal rennen de atleten weg. Bij het tweede fluitsignaal draaien de atleten zich om (afspraak maken welke kant op, graag allemaal dezelfde kant op om botsingen te voorkomen) en komen ze terugwandelen. Bij fluitsignaal draaien ze weer om en gaan ze weer rennen.

Variatie
- Verschillende tempo-afspraken maken bij verschillende fluitsignalen, bijvoorbeeld 1x fluiten is rennen, 2x fluiten is wandelen, 3x fluiten is sprinten en deze fluitsignalen door elkaar heen gebruiken.
- Verschillende ondergronden gebruiken om de training zwaarder te maken.
- Bruggen/heuveltjes gebruiken om de training zwaarder te maken.
- Laat de atleten zelf een plek aanwijzen tot waar ze moeten sprinten om vervolgens weer rustiger te gaan rennen (dit is buiten de baan makkelijker dan op de baan, gebruik op de baan bijvoorbeeld gekleurde pionnen op de baan om markeringen aan te geven).

Uitleg Tempotraining
Een tempotraining is heel gestructureerd. Je begint met een warming-up en eindigt met een cooling-down. Daartussen doe je een training van op of net boven je anaerobe drempel (het punt waar de verzuring toeslaat/je die voelt), je net sneller gaat ademen (hijgen) en dat net buiten jouw comfortzone ligt. Je kan nog praten met een loopmaatje, maar dit zijn geen hele verhalen meer. Praat je nog makkelijk, loop je te langzaam, kan je helemaal niet meer praten loop je te snel. Het is tijdens dit deel van de training dat je wel in 1 tempo blijft doorlopen en dus niet varieert in snelheid.

Uitleg intervaltraining
Een intervaltraining bestaat uit hoge snelheidstukken, bijvoorbeeld 2 minuten, gevolgd door eenzelfde hoeveelheid minuten joggen/wandelen om te herstellen en op adem te komen. Het inspanningsniveau bij een intervaltraining ligt hoger dan bij een tempotraining omdat je ver voorbij een comfortabel looptempo gaat. Je mag tijdens de intensieve stukken naar adem happen om vervolgens weer tot rust te komen in de herstelminuten.

Uitleg Fartlektraining
Fartlek (‘vaartspel’) is in tegenstelling tot tempowerk en interval ongestructureerd. Je snelheid wisselt steeds van gematigd naar snel naar rustig, wat je maar wilt. Na een warming-up speel je met je snelheid door steeds korte stukken te versnellen (tot die boom, tot dat verkeersbord) en daarna weer rustig aan te doen tot je bent hersteld. Een Fartlektraining kan erg leuk zijn om met een groep te doen. Iedereen kan dan een poosje de leider zijn, die bepaalt hoe er van tempo en duur wordt gewisseld. Daarnaast is het een erg uitdagende manier van trainen, omdat je jezelf onderweg doelen stelt en jezelf uitdaagt om sneller, verder te lopen.
Het doel van het vaartspel is om vrij te bewegen zonder klok of plan, met een hogere intensiteit dan een duurloop. Het bevordert uithouding en kracht.
Hou er als trainer rekening mee dat een intensieve Fartlektraining veel energie kost. Herstel kan dan langer zijn, dan na een normale duurloop

Trainingsvoorbeeld 2 - Lionitas

Datum	1

Warming up	20	**minuten**	**Uitleg/begeleiding door:**
• Welkom & inlopen • Rekken & strekken • Slalom, 2 benen, symmetrisch, links, rechts			

Kern 1	15	**minuten**	**Uitleg/begeleiding door:**
Onderdeel/onderdelen:	Behendigheid		
Parcours Over de touwladder, vakken waar een hoedje op de rand staat niet aanraken, stippen aanraken, door tot aan de pion en via de lange slalom terug Nodig: touwladder, hoedjes, ronde matjes, pion			

Mogelijke onderdelen:
- Sprint
- Behendigheid
- Duur
- Kracht
- (Werpen)

Kern 2	15	**minuten**	**Uitleg/begeleiding door:**
Onderdeel/onderdelen:	Duur		
6 minuten achter elkaar, eigen tempo, rondjes over de atletiekbaan Stadioncross: 100 meter over de baan, over het gras, door de zandbak			

Mogelijke onderdelen:
- Sprint
- Behendigheid
- Duur
- Kracht
- (Werpen)

Afsluiting (eventueel)	10	**minuten**	**Uitleg/begeleiding door:**
Annemaria koekoek doen op een afstand van 30 meter.			

Mogelijke onderdelen:
- Eindspel
- Uitlopen
- (Werpen)

Datum	2

Warming up	20	**minuten**	**Uitleg/begeleiding door:**
• Welkom & inlopen • Rekken & strekken • Slalom, symmetrisch, achteruit, 1 been			

Kern 1	20	**minuten**	**Uitleg/begeleiding door:**
Onderdeel/onderdelen:	Kracht		
2 binnenbanden aan elkaar geknoopt. 1. Ouder/ begeleider staat achter het kind, band om het zadel heen en de ouder/ begeleider heeft de band om de middel. Ouder/ begeleider wordt door de atleet meegetrokken maar geeft wel enige weerstand. De weerstand is uiteraard aan te passen. 2. Ouder/ begeleider staat voor het kind, band om de middel en de andere kant om het stuur van de Racerunner. Ouder/ begeleider trekt de atleet mee door te lopen/ rennen. 3. Treintje maken door alle Racerunners te verbinden door de binnenbanden om het stuur en het zadel vast te maken. Voorste atleet maakt het tempo.			

Mogelijke onderdelen:
- Sprint
- Behendigheid
- Duur
- Kracht
- (Werpen)

Kern 2	10	**minuten**	**Uitleg/begeleiding door:**
Onderdeel/onderdelen:	Samenwerking/ behendigheid		
Racerunners staan tegenover elkaar, beide atleten hebben beide uiteinden van een stok vast. Daar wordt een bal op gelegd, deze bal rolt heen en weer door de stokken om de beurt omhoog of omlaag te bewegen -> samenwerken.			

Mogelijke onderdelen:
- Sprint
- Behendigheid
- Duur
- Kracht
- (Werpen)

Afsluiting (eventueel)	10	**minuten**	**Uitleg/begeleiding door:**
Rollen met de grote dobbelsteen, afhankelijk van het gegooide aantal ogen naar de juiste pion en terug.			

Mogelijke onderdelen:
- Eindspel
- Uitlopen
- (Werpen)

Datum	3		
Warming up	20	**minuten**	**Uitleg/begeleiding door:**
• Welkom & inlopen • Rekken & strekken • Slalom, symmetrisch, achteruit, 1 been			
Kern 1	15	**minuten**	**Uitleg/begeleiding door:**
Onderdeel/onderdelen:	Sprint		
60 of 100 meter sprint (evt met tijdsregistratie)			

Mogelijke onderdelen:
- Sprint
- Behendigheid
- Duur
- Kracht
- (Werpen)

Kern 2	15	**minuten**	**Uitleg/begeleiding door:**
Onderdeel/onderdelen:	Werpen		
1. Staartballen werpen in de hoepel 2. Buitenbanden werpen om de paaltjes Of: Rondje om de pionnen over het gras en vervolgens een tennisbal in de kruiwagen gooien die in de verspringbak staat.			

Mogelijke onderdelen:
- Sprint
- Behendigheid
- Duur
- Kracht
- (Werpen)

Afsluiting (eventueel)	10	**minuten**	**Uitleg/begeleiding door:**
Ringen verstoppen om en rond de baan. De atleten deze laten zoeken en terug laten brengen.			

Mogelijke onderdelen:
- Eindspel
- Uitlopen
- (Werpen)

Datum	5		
Warming up	10	**minuten**	**Uitleg/begeleiding door:**
• Welkom & inlopen • Rekken & strekken • Slalom, symmetrisch, 1 been			
Kern 1	45	**minuten**	**Uitleg/begeleiding door:**
Onderdeel/onderdelen:	Circuit		
Paastraining met gerelateerde oefeningen aan Pasen: *)Bijlage 1: Paashaas heffen Eier ronde Paashaas hup Eieren gooien Paashaas run			**Mogelijke onderdelen:** • Sprint • Behendigheid • Duur • Kracht • (Werpen)
Kern 2		**minuten**	**Uitleg/begeleiding door:**
Onderdeel/onderdelen:			
			Mogelijke onderdelen: • Sprint • Behendigheid • Duur • Kracht • (Werpen)
Afsluiting (eventueel)	5	**minuten**	**Uitleg/begeleiding door:**
Hazenslaapje: Uitrusten met een bekertje limonade en evt een paaseitje oid			**Mogelijke onderdelen:** • Eindspel • Uitlopen • (Werpen)

Bijlage 1,

behorende bij training 5, de paastraining

Paashaasrun

Rondjes lopen over t parcours

Paashaashup

Symmetrisch parcours afleggen

Paashaas heffen

5x per persoon de paashaas (knuffel) boven het hoofd optillen

Hazenslaapje

Tijd om even uit te rusten en limonade te drinken.

Eier ronde

Het ei doorgeven aan elkaar

Trainingsvoorbeeld 3 – AV Triathlon

THEMA'S: sprint en werpen/ clubkampioenschappen

*Materialen***:**
11 pionnen
8 fluitraketten
12 ballen
4 gekleurde stokjes
Foam dobbelsteen
Foam buis
2 startblokken

*WARMING-UP***:** Eén ronde op de baan met versnellingen en daarna loopoefeningen

- Loop de eerste helft van de ronde samen in een rustig tempo. Vanaf het begin van de 1e bocht ga je beginnen met versnellingen. Maak een rijtje achter elkaar met een afstand van ongeveer 5 meter tussen de atleten en loop in een heel rustig tempo. Op het signaal van de trainer gaat de achterste versnellen en haalt de voorste in. Zodra je voorop loopt, ga je weer wat rustiger lopen. Om de beurt loopt steeds de achterste naar voren toe.
- Aan de lange zijde van de baan van pion naar pion verschillende loopoefeningen:
  Alleen met je rechterbeen, alleen met je linkerbeen, 2 benen tegelijk, hele snelle passen, hele grote passen, etc.

*KERN***:** Dit doen we in 2 groepen, na ca. 10 minuten wisselen de groepjes van onderdeel.

KERN 1: Werpen: fluitraket en bal
Aandachtspunten: werptechniek en regels, aandacht voor coaching en elkaar aanmoedigen.
Regels: staan achter de lijn en weglopen naar achteren.
Aandacht voor elkaar – elkaar motiveren (zowel door de trainer als door de deelnemers onderling).

De oefening:
De atleet werpt 1x, krijgt tips en werpt direct nog een keer. Iedere atleet krijgt een eigen kleur stokje, die wordt bij de verste worp neergelegd. Probeer steeds verder dan je eigen stokje te werpen!

KERN 2: Sprinten 40 meter:

- Aandachtspunt: De start, startregels, evt gebruik startblok.
- We starten met de termen: Klaar? START!
- Bij het signaal 'klaar?' moet het voorwiel achter de startlijn zijn (het contactpunt van de band met de baan moet achter de lijn). De voeten moeten contact houden met de grond (of met het startblok). Handen liefst aan het stuur, maar een handbeweging is niet erg.
- Een evt startblok moet zodanig worden geplaatst dat het voorwiel achter de lijn blijft.

Ieder een eigen baan, 1 baan ertussen is leeg.
1 trainer bij de start, 1 trainer bij de finish, die de atleten coacht om door te sprinten tot ze geheel over de finishlijn zijn en daarna pas af te remmen. Als iedereen is gefinisht, samen terug naar de start en dan opnieuw.

COOLING DOWN:
Tikspel met de foamdobbelsteen of met een foambuis.

Trainingsvoorbeeld 3 – AV Triathlon

THEMA: estafette en sprint
Atleten: 6

Materiaal:
8 pionnen, 8 hoedjes, 24 hoepeltjes, 3 zachte ballen, 3 lintjes van 1 kleur, 6 pittenzakken

Warming up:
Halve baan gewoon lopen. Tweede helft baan 40 m sprinten, gevolgd door slalom.
Langzame atleten 1x, snellere atleten 2x.

Kern 1 : Estafettevorm
3 Groepjes van 2
2 langzame atleten in baan 1. Pion voor omkeren na 20 m.
2x2 snelste in baan 3 en baan 5. Pion voor omkeren na 50 m.

Elk groepje heeft 8 ringen. Nr 1 brengt eerste ring weg en legt deze over pion. Op het moment dat nr 1 de pion loslaat start nr 2 al. Dus niet wachten tot nr 1 terug is maar gelijk gaan lopen.

Welk groepje heeft het eerste zijn ringen op de pion?

Kern 2: werpen en lopen 50 m
3 atleten in baan 1,3,5 bij startpion met trainer.
3 atleten starten 50 m verderop ook in baan 1, 3, 5.
Ieder krijgt een pittenzak.
Opdracht: gooi de pittenzak zo ver mogelijk naar voren en loop naar de plek waar hij gevallen is. De trainer raapt de zak op en geeft deze aan de atleet, zodat de atleet opnieuw kan gooien. Zo doe je dat tot aan de " keerpion". Daar ga je weer terug.
Hoe vaak moest je gooien? Probeer op de terugweg of je het in minder worpen kunt doen.
Dit doen we 2x heen en weer.

Cooling down: spel
Op hoogspringveld
3 atleten hebben een zachte bal. Zij gooien de andere drie af.
Als alle drie zijn afgegooid krijgen de andere 3 atleten de ballen en gooien de andere drie af.
Wie af is is klaar. De hulptrainers helpen met oprapen etc.

Trainingsvoorbeeld 3 – AV Triathlon

Thema: intervaltraining/sprint

Atleten: 6

Materialen:
Warming up: geen materialen
Kern 1: fluitje voor de trainer
Kern 2: 3 pionnen, 3 oefenhordes
Eindspel: letterkaartjes van de namen van de atleten en de club aan een touwtje of lint. 6 Emmers, 1 emmer per atleet en 1 emmer voor de letters van onze club.

Warming up:
Ronde lopen in een rustig tempo. 2 aan 2 of 3 bij 3, je mag elkaar alleen inhalen wanneer de hulptrainer daarvoor een teken geeft. Je loopt dus om de beurt voorop. Tijdens het inhalen mag je even een sprintje trekken, maar tussendoor loop je rustig.

Kern:

1. Rondes lopen, maar nu individueel en we starten in de 'tegengestelde' richting. Je start met wandelen en luistert goed naar de fluit:
   1x fluiten is 'rennen', 2x fluiten = 'wandelen'.
   3x fluiten is omdraaien en in de normale richting weer verder gaan met de oefening.

De trainers lopen verspreid over de baan en bieden hulp en aanmoediging waar nodig.

2. Op het korte baantje aan de zijkant.
   Sprinten over het baantje en terug door het gras.
   3 atleten sprinten (tegelijk) over de hele baan van start tot aan de oefenhordes, daar maak je een bocht naar het gras en je komt over het gras terug.
   Voor de langzame atleten doen we het keerpunt wat eerder.

Trainer helpt bij de bocht, dus stoppen met de sprint en bocht maken over het gras om terug te keren.
Trainer helpt om de atleten goed klaar te zetten voor de start en laat ze starten.

Eindspel:

Naast de baan op het gras en op het korte baantje.
Letterspeurtocht. Van iedere deelnemer liggen/hangen de letters van zijn/haar naam verspreid over het gras. Iedereen heeft zijn eigen kleur. Je moet de letters 1 voor 1 verzamelen en in een emmer doen en daarna ophangen aan het hek. Eerst dus steeds 1 letter in de emmer, dan op zoek naar de volgende letter. Als alle letters in de emmer zitten, mag je ze aan het hek ophangen.
Wie heeft het eerst zijn naam goed opgehangen? Dan zijn er de letters van 'RaceRunning AV Triathlon', die mag je nog helpen ophangen. Op het eind hangen alle namen van de atleten en van de club aan het hek.
De trainers helpen met het pakken van de letters en het ophangen van de letters.

Trainingsvoorbeeld 3 – AV Triathlon

Thema sprint

Trainers: 2 + 1 hulptrainer
Aantal atleten: 5

Warming up 10 min:
Over de twee buitenste stroken van de baan, naar pion aan einde rechte stuk en weer terug naar startpion. Evt 2x.

Rekken /strekken: 5 min:
Bij startpion. Ook kuitspieren en bovenbeenspieren.

Kern I : 10 min
Kinderen staan naast elkaar bij startpion.
Hulptrainer staat 40m verder bij stoppion.
Hulptrainer houdt afwisselend groene bord = rennen en rode bord= stoppen omhoog.
Kinderen moeten dus opletten en reageren op de kleur. Als iedereen bij stoppion is, wachten ze op elkaar, gaan weer op een rij staan en gaan ze op dezelfde manier weer terug naar de startpion.

Kern II: 10 min
Kinderen staan bij startpion.
Ieder krijgt 1 rode, 1 blauwe, 1 gele, 1 groene ring. Deze hangen zij aan hun stuur.
Hoepels van dezelfde kleur liggen op de baan over een afstand van 100 m.
Zo snel mogelijk in elke hoepel bijpassende kleur ring leggen. En weer terug naar startpion.

Kern III: 10 min
Kinderen staan bij startpion in twee rijtjes achter elkaar.
De voorste heeft hoepel die hij naar achteren doorgeeft, de volgende doet dit ook totdat hoepel bij achterste is.
Als de achterste de hoepel heeft rent deze met de hoepel naar voren, gaat vooraan staan en begint weer opnieuw.
Welk rijtje is het eerste bij de stoppion die 30 m verderop staat.
Hulp is wellicht nodig bij het doorgeven van de hoepel.

Uitlopen: 10 min
Rondje of half rondje, afhankelijk van de andere groepen.

Trainingsvoorbeeld 3 – AV Triathlon

Thema: Oefenen voor de clubkampioenschappen
Aanwezige atleten: 7, Trainers en hulptrainers: 3

Materialen:
Pionnen met cijferbordjes voor het cijferspel
Stuurmandjes met tennisballen, kranten, wasknijpers
Foambal of foamdobbelsteen voor het tikspel

Warming-up:
3 groepjes met een trainer.
Groep 1 en 2 lopen een hele + halve ronde met onderweg verschillende loopoefeningen (alleen rechterbeen, alleen met je linkerbeen, 2 benen tegelijk, hele snelle passen, hele grote passen, versnellingen, …)
Groep 3 doet dezelfde oefeningen, maar doet dit over een halve baan, zodat we tegelijkertijd kunnen rekken en strekken en de rest van de training kunnen uitleggen.

Kern: 3 onderdelen
- *Sprint*: cijferspel
- *Werpen*: mikken op kranten
- *400 meter*, oefenen op 'startplek', start, en oefenen om in de eigen baan te blijven.

Dit doen we in dezelfde 3 groepen
Groep 1: werpen, sprint, 400 meter
Groep 2: sprint, 400 meter, werpen
Groep 3: 400 meter, werpen, evt. sprint.

Kern 1: Sprint
Met trainer 1, aan de overzijde van de baan in de hoek (daar zijn 8 banen).
Er zijn 7 lijnen: de startlijn, verder lijn 1 t/m 6, 10 meter tussenafstand. Iedere atleet heeft 2 banen.

Spel 1: Sprint naar lijn 1 en terug, vervolgens naar lijn 2 en terug, naar 3 en terug, etc.
Aandachtspunten: Geef duidelijk aan waar de atleten terug mogen lopen, dus blijf in je eigen banen!
Je mag hier best een wedstrijdje van maken, starten= met je voorwiel achter de 0-lijn.
Variatie: Bij langzamere atleten kun je bijvoorbeeld alleen 1, 2 en 3 nemen, of juist 2, 4 en 6.
Spel 2: Werp met de dobbelsteen en sprint naar dat nummer en terug.
Variatie: om de beurt voor jezelf werpen, of juist 1 persoon werpt voor de hele groep.
Spel 3: De trainer roept een nummer en daar ga je zsm naar toe en daar blijf je staan. Als je allemaal staat, roept de trainer weer een ander nummer en ga je daar zsm naar toe.
Spel 4: Slalommen om de pionnen – dit kun je ook tussendoor doen als een relatief rustig spel.

Kern 2: Werpen
We hangen de kranten met wasknijpers op aan het net (discuswerpzone). De onderkant van de krant hangt ongeveer op de hoogte van de bovenkant van het hoofd van het kind.
Elk kind krijgt een tasje gevuld met tennisballen en kan dat aan het stuur hangen.
Aandachtspunt: Werptechniek. Als blijkt dat de krant te hoog of te laag hangt, dan kun je 2 dingen doen: atleet dichterbij of verder weg, of de krant hoger of lager hangen.
Spel 1: Werpen met tennisballen en proberen de krant (hard) te raken.
Spel 2: Als je raak gooit, doe je een klein stapje naar achteren. Wie staat er aan het eind het verst weg?

Trainingsvoorbeeld 3 – AV Triathlon

Spel 3: Ieder kind op een afstand dat hij/zij de krant kan raken. Wie heeft het eerst 5x raak gegooid?

Kern 3: 400 meter
Aandachtspunten: startplek (ieder een eigen baan), startpositie (achter de lijn, remmen zonodig ingeknepen), de gehele race in de eigen baan lopen, doorlopen tot over de finishlijn.

Atleten starten in baan 1 en 3 en 5.
Uitleg vooraf: startpositie (hebben ze vorige week ook bij sprint geoefend), waarom sta je niet naast elkaar? En blijf in je eigen baan. Trainer doet de start: klaar? Af!

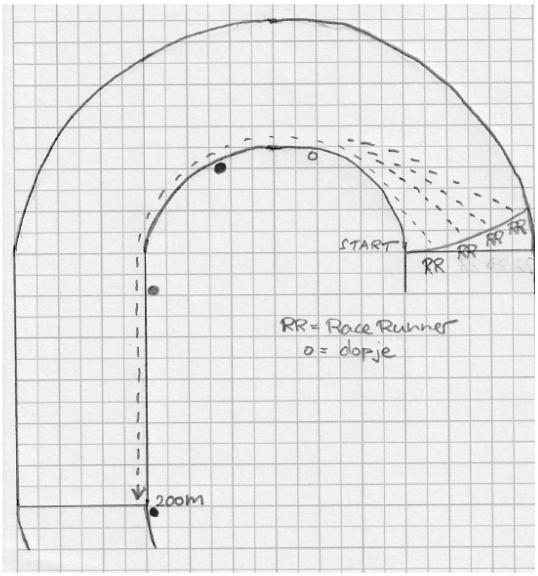
Cooling down:
Tikspel met de foamdobbelsteen (want die rolt niet zo ver weg als een balletje) en/of met een foambuis.
2 tikkers: als je getikt bent, dan word je de tikker.
Na een tijdje: Afsluiten en dan Naar-huis-tikkertje –wie getikt is gaat naar zijn ouders (vlot achter elkaar tikken).

Einde training.

Trainingsvormen voor RaceRunning

Uitgangspunt: Trainingsvormen moeten gelijktijdig uitgevoerd kunnen worden door racerunners met
verschillend niveau.

Oefening 1



Materialen

- voor iedere racerunner 1 dopje (liefst eigen kleur)
- stopwatch
- fluitje

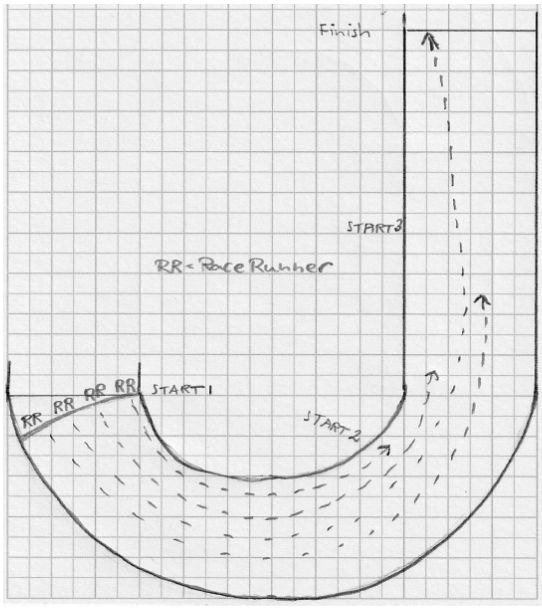
Uitvoering

Racerunners starten tegelijk vanaf startpunt. Iedere racerunner heeft een dopje (liefst eigen kleur). Racerunner heeft eigen dopje bij zich en/of trainers lopen mee met dopjes.
Zodra voorste racerunner het 200 meter punt bereikt, wordt er afgefloten en de gelopen tijd (T) geregistreerd. Alle racerunners stoppen en op het punt dat zij op dat moment bereikt hebben, wordt een dopje langs de baan gelegd. Iedere racerunner heeft dus verschillende afstanden afgelegd afhankelijk van eigen niveau.
Iedereen loopt nu rustig terug naar het startpunt.
Na herstel wordt opnieuw gestart. Na de geregistreerde tijd T van de eerste run wordt opnieuw gefloten. Uitdaging voor iedere loper is om eigen gelopen afstand in eerste run te vergroten.

Variatie

- afstand die voorste racerunner de eerste keer moet lopen, vergroten/verkleinen
- aantal herhalingen (minimaal 1)

Oefening 2



Materialen

- fluitje

Uitvoering

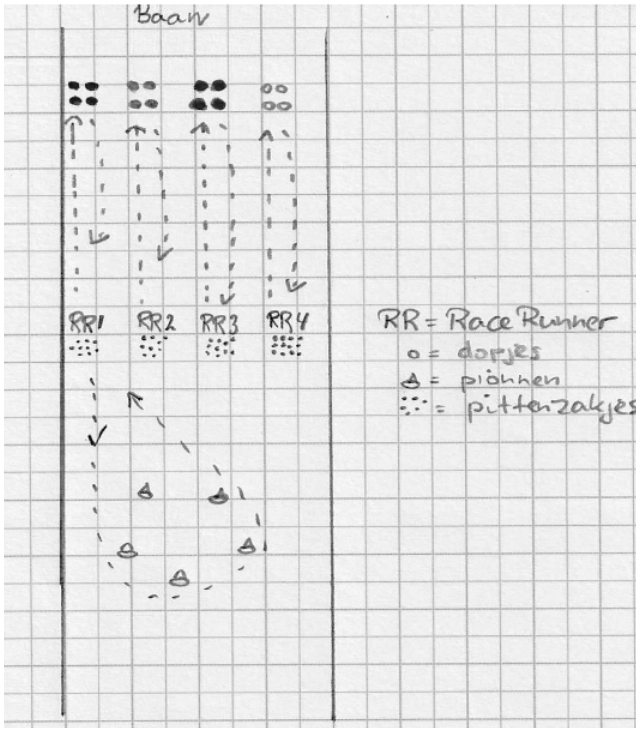
Racerunners starten tegelijk vanaf startpunt 200 meter (start 1).
Zodra de voorste racerunner de finish bereikt, wordt er afgefloten.
Alle racerunners stoppen op het punt dat zij bereikt hebben. Iedere racerunner heeft dus verschillende afstanden afgelegd afhankelijk van eigen niveau.
Alle racerunners lopen terug naar het punt, waar de racerunner (traagste) de kortste afstand heeft afgelegd.
Na herstel wordt opnieuw gestart (start 2). Zodra de voorste racerunner de finish bereikt, wordt er opnieuw afgefloten. Alle racerunners lopen weer terug naar de laatste racerunner.
Na herstel wordt opnieuw gestart (start 3) en loopt iedereen door naar finish.

Variatie

- start 1 verleggen, zodat eerste afstand groter/kleiner wordt.

Trainingsvoorbeeld 4 – Leiden Atletiek

Oefening 3



Materialen

- een grote dobbelsteen
- per racerunner 4 dopjes (liefst eigen kleur)
- per racerunner minimaal 10 pittenzakjes (mag meer)
- 5 pionnen (voor strafrondje)

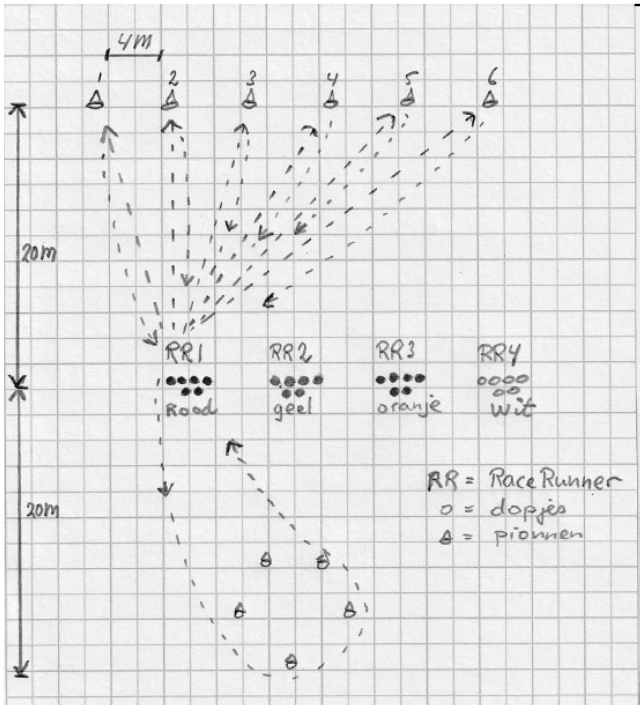
Uitvoering

Racerunners staan naast elkaar met ieder voorraad eigen pittenzakjes. Om beurten wordt met dobbelsteen gegooid. Aantal ogen bepaalt het aantal pittenzakjes, dat naar eigen vierkantje uitgezet met dopjes mag worden gebracht. Winnaar is degene, die al zijn pittenzakjes heeft overgebracht en als eerste terug is bij startpositie.
NB: Om de laatste pittenzakjes over te mogen brengen moet exact het aantal ogen gegooid worden. Lukt dit niet dan moet eerst een “strafrondje” gelopen worden voordat weer de dobbelsteen gegooid mag worden.

Variatie

- afstanden vergroten/verkleinen

Oefening 4



Materialen

- een grote dobbelsteen
- per racerunner 6 dopjes (eigen kleur!)
- 6 genummerde pionnen (1 t/m 6)
- 5 gewone pionnen (voor strafrondje)

Uitvoering

Racerunners staan naast elkaar met ieder zes pionnen (eigen kleur, in voorbeeld rood, geel, oranje, wit).
Om beurten wordt met dobbelsteen gegooid. Aantal ogen gegooid bepaalt naar welke genummerde pion het dopje gebracht mag worden.
Winnaar is degene, die al zijn dopjes naar de zes verschillende pionnen heeft gebracht en als eerste terug is bij startpositie.
NB: Wanneer het aantal ogen gedobbeld wordt, waar bij de desbetreffende pion de racerunner al een eigen dopje heeft liggen, moet eerst een “strafrondje” gelopen worden voordat weer de dobbelsteen gegooid mag worden.

Variatie

- afstanden vergroten/verkleinen

Trainingsvoorbeeld 5 – AV Haarlemmermeer

Warming-up:

- 1 rondje inlopen, mits dat mogelijk is
- Normaal lopen
- Alleen met links en/of rechts afzetten
- Alleen op voorvoeten lopen
- Krachtige afzet en lang uitrollen
- 2x links afzetten, 2x rechts en zo door..

Oefeningen:

- Laat de kinderen, indien mogelijk, verschillende afstanden rennen (60, 100, 200, 300 en 400).
- Bij de 60/100 meter kan je gebruik maken van startblokken. Het voorste wiel past perfect tussen de beide blokken door. Plaats de voeten (losjes) tegen het blok.
- Werk ook met visuele startsignalen (het laten vallen van een bal of iets dergelijks).
- Gebruik verschillende ondergronden. Denk hierbij aan gras, eventueel een sprintheuvel (met begeleiding), maar ook door de verspringbak. Dit klinkt gek, maar met een beetje hulp lukt dat!
- Mocht je op het gras bezig zijn, steek speren in het gras waar ze tussendoor moeten slalommen.
- Leg yogamatjes buiten, hierbij is het doel om ‘’angst’’ te overwinnen. Leg als eerst 1 matje op de grond, daarachter 2, daarachter 3 en zo door.. totdat jij denkt dat het hoog genoeg is en de kinderen er ook nog overheen kunnen. Hierbij laat je de kinderen wennen aan obstakels. Ondersteun indien nodig.
- Maak met pylonnen een mooi rondje. Niet te groot, niet te klein. De trainer gaat straks met een dobbelsteen gooien. Het aantal ogen waar de dobbelsteen op komt, is het aantal rondjes dat er om het rondje moet worden gelopen.
- Ook kan je voetballen! Maak op gras 2 doeltjes met pylonnen of iets dergelijks. Je hebt 2 teams. Geef dit eventueel aan met lintjes. Ouders mogen hun kind eventueel ondersteunen, begeleiders doen ook mee. Zo wordt de onderlinge sfeer verbeterd. Niet alleen tussen de kinderen, maar ook tussen de ouders.

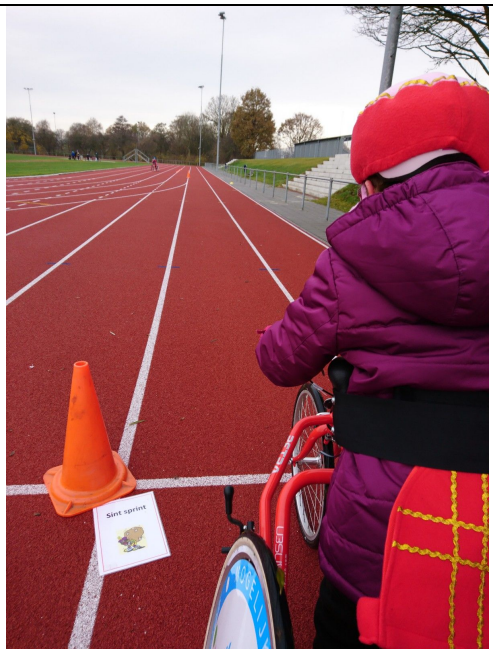
Trainingsvoorbeeld 5 – AV Haarlemmermeer

- Hollandse Leeuwen → Er is een groot vierkant uitgezet. Alle kinderen staan aan 1 kant, waarbij het de bedoeling is dat ze naar de overkant Racerunnen. Nu lijkt dat makkelijk, maar er staan, onderling bepalen, tikkers in het midden (begeleiders, ouders etc..). De kinderen hebben aan de achterkant van de Racerunner een ballon hangen die met een touwtje is vastgemaakt. Je bent af wanneer de ballon stuk wordt getrapt door de tikkers. Hierna krijg je een nieuwe ballon. Met ballon hoeft natuurlijk niet. Dit is een optie.
- Mocht je eventueel baan markers hebben, dan zet je die verspreid neer over een redelijk groot oppervlak. Het moet natuurlijk wel haalbaar zijn! Hierbij staat snelheid, maar ook rekenen centraal. Bereid een aantal makkelijke rekensommen voor. bijv: 3+3-3 =3. Dit rekenen de kinderen individueel uit. Zodra zij het antwoord hebben, Racerunnen zij naar het blok waarvan zij denken dat op dat blok het juiste getal staat.

- Maak gebruik van gewichten. Mocht je een sleetje hebben, dan maak je die vast aan de achterkant van de Racerunner. Je kan alleen het sleetje trekken, maar je kan ook een sleetje trekken met gewicht. Dit hangt af van het kind zelf en kan de trainer het beste inschatten. Ook kan je eventueel nog een toverkoord gebruiken om weerstand te bieden.

Trainingsvoorbeeld 6 – Pietentraining

Pepernoten strooien



Sintsprint

zaklopen

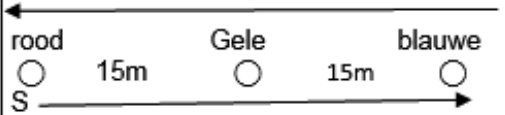
Help, Schimmel op hol!

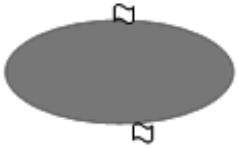
Voorbereidingsformulier trainingen

Voorbereiding op training en de eigen leerpunten

Onderwerp	Groep	Datum	Accommodatie
Aanleren estafette lopen, opbouw van duurvermogen en sprintvermogen, Reactievermogen trainen en optimaliseren.	Namen van alle RR en of zij ziek of afgemeld zijn	Za 18 jan. 12.00-13.00 uur	allen atletiekbaan.

Doelstelling(en)	Duurvermogen opbouwen naar niveau 400m Plus voor Junioren en naar 100m/200m of 400m opbouwen voor Pupillen, aangepast op ieders niveau. Sprinten op 40/ 60m – 100m voor Pupillen en 400m voor Junioren Looptechniek en loophouding (sturen en remmen; heffen knieën; in de baan rijden ook bij variaties opdrachten Coordinatie (selectief bewegen bevorderen) Krachtuithoudingsvermogen (loophouding) Reactievermogen trainen en optimaliseren =focussen. Spierkrachtuithoudingsvermogen verbeteren (rustig starten en sneller eindigen) Werpen bal en stoten kogel (werp/stoothouding verbeteren en –kracht verbeteren)
Bijzonderheden	**Iedereeen aanmoedigen zichzelf in te schrijven voor de CPC4all op 8 maart: 1km, start 9.15 uur,**

	Stofomschrijving	Did. Werkvormen en Aandachtspunten	Organisatie	Materiaal
Inleiding / W-up 5-10 min	Inlopen ondere begeleiding of toezicht. **Rustig ontspannen tempo en wat bij praten**. Individuele aandacht geven. Daarna wup oef. Inlopen met direct stoppen als er gefluit wordt.	*Hier beschrijf je wat jij als trainer doet om:* *De activiteit op gang te brengen* *De activiteit op gang te houden*	*In deze kolom teken je de organisatie*	*Hier som je het benodigde materiaal op* Fluitje
loopoefeningen **15 min.**	**Laan van Poot zijde: Nog verlengstuk van de wup. Dus geen wedstrijdje.** RR opstellen in een rij, ieder in eigen baan. Lopen naar T1 die bij de lijn na 30m ongeveer staat met diverse kleuren ringen. Opdracht: ga bij T1 een ring halen en breng deze terug en leg deze in de hoepel in je eigen baan neer totdat je alle 4 kleuren ringen hebt. Je krijgt ieder van T1	Oefeningen tot gele pionnen voor de langzameren en tot blauwe pionnen iets snelleren. Zeer verschillende oefeningen geven gericht op de mogelijkheid van de RR.	Geel is het midden van de 30m. en  	reservefiets 2 x 3 grote pionnen Vele werpringen. 4-6 hoepels waarin de werpringen

	een oefening op. Bijvoorbaat zeggen dat de oefeningen voor een ieder verschillend is. **Bijvoorbeeld:** 1.rustig lopen tot geel, iets sneller tot rood 2. "hoger" knieën/voeten optillend. 2a. herhalen 3.met 2 voeten afzetten. Met 1 voet steppen. 4. langlaufen tot geel en versnellen tot blauw 5.3x kort een arm in de lucht steken en doorlopen.	T2 staat bij start wat tevens omkeerpunt is en dus ook letten op veiligheid. RR even wat laten doorlopen om rustig om te draaien. Kijk uit en voorkom botsingen. Evt afspreken dat bij een fluitsignaal iedereen stil staat. Kan je een keer uittesten.		komen
	---	---	---	---
Kracht **10-15 min.** **OF bij nat gras onderstaande**	Groep splitsen in 2 teams van gelijke sterkte en snelheid (dus de langzameren met de snelleren in een team) Teamnamen: bv Mollen en Ganzen. Mollen steken in het midden over het gras over naar de andere zijde zie hiernaast terwijl de Ganzen een halve ronde lopen naar dat zelfde punt, waar de teams samenkomen. Na korte pauze van 1 min herhalen naar de overzijde maar de rollen van Mollen en Ganzen omgedraaid. 1.Probeer gelijktijdig aan te komen.Dus let een beetje op elkaar. **2. Nogmaals maar nu wie is er aan de overkant het eerst , maar ook als team het eerst.** Wachten voor de start op elkaar. Trainer mag de allerlangzaamsten een beetje helpen en duwen.	Looprichting voor de Ganzen linksom en indien mogelijk in baan 1,2 en 3.  T1 met team Mollen en T2 met team Ganzen. (Indien het gras nat is , dan lopen beide teams op de baan naar elkaar toe in tegenstelde richting.) Indien mogelijk gaat elk team 2x over het gras. Dat is niet te veel!!! Misschien nog 1x herhalen door allen tegelijk over het gras heen, pauze 1 min. en terug oversteken.		2 pionnen met een vlag om het midden aan te geven waar de teams samenkomen.
	In 2 groepjes verdelen : groep Marianneke	**Probeer snel te handelen zodat**		---

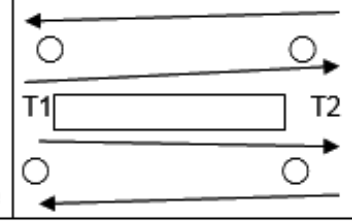
sprint **15 min.** . **Echte duurloop** **15 min.** **Cooling down** **10 min.**	en groep Sylvia. Uitgaan van 2-4 kinderen per groepje. Voor iedere groep staat op ongeveer 15-30m max 2-4 pionnen met muts waar omheen zij gaan snellen. Allen tegelijk sprinten om de pionnen met de muts en terug naar start. Degene die de sprint wint mag dobbelen na de finish voor hoeveel punten de RR krijgt. Zelf laten onthouden of een ouder hiervoor vragen ter ondersteuning. Startsein door Marianneke of Sylvia. In kleine groepjes van 2 of 3 RR of individueel. Variaties: kinderen dobbelen zelf dobbelsteen gooien door de winnende groep. In 2 groepen verdelen : groep Marianneke en een groep Sylvia. Evt met ouders een groepje houden. Je mag 15 - 10 min lopen, snelleren resp langzameren. en hoe ver kom je dan na die 15/10 min. Korte stop van max ½ min. en dan weer verder gaan is toegestaan Uitdagen met te vragen hoe ver zou jij nog verder kunnen lopen. Ademhalingsoef Ontspanning benen en armen Ontspanning romp en nek Ontspanning van kuitspieren, armspieren	**de rust zoveel mogelijk wordt beperkt. >** **Interval-duur > max 1 min.** Voor langezameren tov snelleren kan de RR een kortere afstand krijgen door haar/zijn startlijn gunstig te verplaatsen. Vertellen dat als je dit haalt je zeker de finish CPC kan halen. Dan ben je goed bezig, heel goed.! Na krachtoef. Of sprinten is voor iedere RR, vooral met spasme of spierpijn , rekken ter ontspanning wel goed. Met name de kuitspieren met de rug rechtop.	--- Indien veel pupillen komen dan 2 aparte groepen olv Groep A met Marianneke en Groep B met Sylvia , dus gescheiden.	2 dobbelstenen 2x4 pionnen met hun mutsen op. Notitieblokje met pen voor de punten.

Voorbereidingsformulier trainingen

Voorbereiding op training en de eigen leerpunten

Onderwerp	Groep	Datum	Accommodatie
Aanleren estafette lopen, opbouw van duurvermogen en sprintvermogen, Reactievermogen trainen en optimaliseren.		Di 21 jan 18.30-19.30 uur	Pupillen in gymzaal en Junioren op de baan.

Doelstelling(en)	Duurvermogen opbouwen naar niveau 400m Plus voor Junioren en naar 100m/200m of 400m opbouwen voor Pupillen, aangepast op ieders niveau. Sprinten op 40/ 60m – 100m voor Pupillen en 400m voor Junioren Looptechniek en loophouding (sturen en remmen; heffen knieën; in de baan rijden ook bij variaties opdrachten Coordinatie (selectief bewegen bevorderen) Krachtuithoudingsvermogen (loophouding) Reactievermogen trainen en optimaliseren =focussen. Spierkrachtuithoudingsvermogen verbeteren (rustig starten en sneller eindigen) Werpen bal en stoten kogel (werp/stoothouding verbeteren en –kracht verbeteren) Indeling voor winterperiode: Pupillen en meer kwetsbare . Junioren en minder kwetsbare
Bijzonderheden	**Iedereeen aanmoedigen zichzelf in te schrijven voor de CPC4all op 8 maart: 1km, start 9.15 uur, Sylvia vraagt Peter 19.20 uur naar Paddepad te komen wegens vervoer van fietsen.**

	Stofomschrijving	Did. Werkvormen en Aandachtspunten	Organisatie	Materiaal
Inleiding / W-up 5-10 min	Inlopen ondere begeleiding of toezicht. **Rustig ontspannen tempo en wat bij praten**. Individuele aandacht geven. Daarna wup oef. Inlopen met direct stoppen als er gefluit wordt.	*Hier beschrijf je wat jij als trainer doet om:* *De activiteit op gang te brengen* *De activiteit op gang te houden*	*In deze kolom teken je de organisatie*	*Hier som je het benodigde materiaal op* Fluitje
loopoefeningen 15 min.	**Laan van Poot zijde: Nog verlengstuk van de wup. Dus geen wedstrijdje.** 2x2 RR opstellen in een rij achter elkaar naast de langemat Loopoefeningen naar T2, buitenwaarts omdraaien en terug naar T1, omdraaien 1.rustig lopen 2. "hoger" knieën/voeten optillend 3. met 2 voeten naast elkaar afzetten	Op de heenweg de oefening en terugweg rustiger gewoon lopen. Gaat een oefening niet zo goed dan direct weer herhalen. T2 staat bij start wat tevens omkeerpunt is en dus ook letten op veiligheid. RR even wat laten doorlopen om rustig om te	Pilonnen naast de mat  	Reservefiets Langemat. 2 x 2 grote pionnen voor het omkeren Vele werpringen.

	4. op de heenweg 1x linkerarm even omhoog strekken en 1x rechterarm omhoogstrekken 5.herhalen. 6.als oef 2 tot het begin mat en dan snel doorlopen tot voorbij einde van de mat. (= versnelling.)	draaien. Bij oef 5.herhalen als de arm eigenlijk meer gestrekt zou moeten worden. Waarschuwen nooit zonder handen aan het stuur te lopen> onbestuurbaar. Bij oef 6. T1 en T2 staan wat verder uitelkaar.>loopafstand groter. Kijk uit en voorkom botsingen. Evt afspreken dat bij een fluitsignaal iedereen stil staat. Kan je een keer uittesten.		4 hoepels waarin de werpringen komen
Kracht **10-15 min.**	Lopen achter elkaar over de langemat, starten op teken van T1. Overzijde staat T2 voor een veilige omkeerbeweging. 1.rustig lopen en goed sturen 2.herhalen 3.over de hobbels inrustig tempo. 4. met 2 voeten afzetten (als kangeroe) 5.	Oef 3. T2 stopt een aantal attributen als stok, knots, schoenen, etc. her en der onder de mat.		
Anaeroob **10 min.** **TEST**	Runners staan naast elkaar op een rij korte zijde. Aan de overzijde staan 4 stoelen met op de zitting 2 ringen. Opdracht: ga naar overzijden heen en weer lopen en haal één ring per keer en breng deze naar de andere zijde en leg deze in de hoepel tot dat je alle 2 kleuren ringen in de hoepel hebt. Kan je dat binnen 30 sec. halen? Dan krijg je **2 min rust** en herhalen wij dat nog eens. Nu mag je moe worden. Wie kan 3 series lopen. = totaal 7.30 min.	**Probeer snel te handelen zodat de rust zoveel mogelijk wordt beperkt. > Interval-duur > 1:4** Voor langzameren tov snelleren kan de RR een kortere afstand krijgen door haar/zijn startlijn te verplaatsen. **De 2 min rust mag je met bewegen op de plaats of wat rond lopen doen.** **T1 bij start en de hoepels** **T2 bij omkeerpunt en de stoelen**	IK hoop dat er nagenoeg gelijk geeindigd wordt. Ouders vragen om hulp mn bij de stoelen en omkeren.	4 stoelen 2 werpringen per stoel verschillende kleuren. 4 kleuren hoepels Mobiel op stopwatch 2 min.
	Rondjes lopen om 4 grote palen in de 4 hoeken rondjes lopen tot het tijd is.	Niet klokken van tijd, wel corrigeren op binnen de 4 palen. Het is geen snelheid naar zonder stoppen halen. Over 7 dagen wordt het aantal ronden verdubbeld naar:		Notitieblokje met pen voor de punten.

Echte langzame duurloop	**Ivm vervroegd willen stoppen wegens teamvergadering.** Gezien de voorgaande TEST is dit rustig lopen. Uitlopen. Ademhalingsoef Ontspanning benen en armen Ontspanning romp en nek Ontspanning van kuitspieren, armspieren	28 jan: 12 ronden of 6 ronden 11 febr. 18 ronden of 9 ronden 25 febr. 20 ronden of 10 ronden. --- Na krachtoef. Of sprinten is voor iedere RR, vooral met spasme of spierpijn , rekken ter ontspanning wel goed. Met name de kuitspieren met de rug rechtop.		

Voorbereidingsformulier trainingen

Voorbereiding op training en de eigen leerpunten

Onderwerp	Groep	Datum	Accommodatie
Aanleren estafette lopen, opbouw van duurvermogen en sprintvermogen, Reactievermogen trainen en optimaliseren.		Za 25 jan.20 12 – 13.00 uur uur	Atletiekbaan

Doelstelling(en)	Duurvermogen opbouwen naar niveau 400m Plus voor Junioren en naar 100m/200m of 400m opbouwen voor Pupillen, aangepast op ieders niveau. Sprinten op 40/ 60m – 100m voor Pupillen en 400m voor Junioren Looptechniek en loophouding (sturen en remmen; heffen knieën; in de baan rijden ook bij variaties opdrachten Coordinatie (selectief bewegen bevorderen) Krachtuithoudingsvermogen (loophouding) Reactievermogen trainen en optimaliseren =focussen. Spierkrachtuithoudingsvermogen verbeteren (rustig starten en sneller eindigen) Werpen bal en stoten kogel (werp/stoothouding verbeteren en –kracht verbeteren) Indeling voor winterperiode: Pupillen en meer kwetsbare: . Junioren en minder kwetsbare:
Bijzonderheden	**Iedereeen aanmoedigen zichzelf in te schrijven voor de CPC4all op 8 maart: 1km, start 9.15 uur**, Liefst voor 9 februari Wie heeft zin om zaterdagavond 1 februari ook nog mee te gaan naar Rotterdam , 19.00 uur aldaar aanwezig want je krijgt dan met andere RR training en tot slot verwelkomen wij een sportheld die veel sponsorgeld binnen haalt. Met onze versierde en verlichte fietsen!

	Stofomschrijving	Did. Werkvormen en Aandachtspunten	Organisatie	Materiaal
Inleiding / W-up 5-10 min	Inlopen ondere begeleiding of toezicht. **Rustig ontspannen tempo en wat bij praten**. Individuele aandacht geven. Daarna wup oef. Inlopen met direct stoppen als er gefluit wordt.	*Hier beschrijf je wat jij als trainer doet om:* *De activiteit op gang te brengen* *De activiteit op gang te houden*	*In deze kolom teken je de organisatie*	*Hier som je het benodigde materiaal op* Fluitje
loopoefeningen **10 min.**	**Laan van Poot zijde starten:** **Commandospel.** Wij gaan gezamenlijk rondje(s) lopen en in een groep proberen te blijven.Op fluitje stoppen en T1 wijst iemand aan die het commando geeft. Iedereen mag om beurten een commando geven. Zelf laten verzinnen en evt laten	afspreken dat bij een fluitsignaal iedereen stil staat T2 mag ook een keer de beurt van		Reservefiets

	voordoen. Bv steppen li been, knieën heffen, langlaufen, snel lopen, 4x langzaam stappen en 4x snel, li / re arm omhoog strekken, etc. Herhaling is ook een goed commando. T2 op reservefiets meedoen.	commando's geven: > een moeilijke oefening herhalen.		
Anaeroob **15 min.**	**Voor de HSB** Lopen achter elkaar <u>over de ladders,</u> starten op teken van T1 op onderling veilige afstand. Overzijde staat T2 voor een veilige omkeerbeweging en start terugweg. Terug zigzaggend om de pionnen naar start naast de ladder naar T1. 1.rustig lopen met rechte rughouding en zigzaggend om de 4 pionnen terug. Elk vakje vd ladder 1 stap. 2.idem als 1 + tijdens zigzaggen 2x linkerarm en 2x rechterarm op zij strekken. Alsof je een bocht gaat maken. 2a Herhalen. 3. Met 2 voeten naast elkaar afzetten over de ladder. Hier mag je een aantal vakjes overslaan als je maar wel de voeten goed optilt. 4. Flinke aanloop nemen en vlak voor de ladder beide knieën heffen en over de hele ladder met rechte rug en in zithouding. 5. Herhalen met vooral rechte rughouding.	**Probeer snel te handelen zodat de rust zoveel mogelijk wordt beperkt. > Interval-duur > max 1 min. actief.** Indien mogelijk met reservefiets de oef.gelijktijdig voordoen. Vóór oef 3 de 2 ladders naast elkaar leggen en in 2 groepen verder oefenen. Pionnen voor de HSB plaatsen voor later. 3. Mogelijk dat de voeten gaan slepen en dan de ladder verschuift. Let op en evt ouders vragen om assistentie. Plaatsen van een pion als omkeerpunt.	2 lange ladders achter elkaar in slingerend partoon en paralel maar recht 4 pionnen voor zigzaggende passage terugweg.	2 of 3 ladders slingerend patroon 4 pionnen
Echte langzame duurloop **15 min.**	In 2 groepen verdelen : groep Anneke en een groep Sylvia. Evt met ouders de groepjes organiseren. Je mag 15 - 10 min lopen snelleren resp langzameren. en hoe ver kom je dan na die 15/10 min. Korte stop van max ½ min. en dan weer verder gaan is toegestaan	Als een RR aangeeft "ik ben moe" : Ja van sporten wordt je een beetje moe maar ook steeds sterker. Of wij gaan samen tot 20 tellen en per ongeluk tel je verkeerd. Of een korte mop of een raadseltje vertellen. Moet er toch even gestopt worden, dan uitdagen als wij dáár zijn stoppen wij eventjes.		

Werpen	--- **Voor HSB** Per groep 1vuilniszak met div attributen. RR mag bv meerdere keren bv 3x iets pakken uit de zak en ~~OP~~ de hoogspringbak werpen tot de zak leeg is. Doel is bovenhandse strekworp zover als mogelijk is. Lukt dat iemand niet dan aanmoedigen hard tegen de bak gooien. Vervolg: Opstelling RR met onderlinge afstand van ong. 2 meter voor de HSB met rugzijde naar de HSB. Ouders met pion de bal van RR vangen. RR zoveel mogelijk met een bal werpen die door ouder met de pion gevangen wordt. Tot slot: iedereen mag nog 5 x werpen en hoeveel van de 5 worpen heeft pa of ma gevangen> Goed gooien hoor! Zelf tellen.	Uitdagen met vragen hoe ver zou jij nog verder kunnen lopen. --- Als je aan de beurt bent dan eerst de fiets op de rem plaatsen liefst door de RR zelf. Assistentie van ouders vragen bv voor rapen of bij het vangen . Vervolg: Laat de RR een pion ophalen bij T1 en deze plaatsen op korte werpafstand voor de HSB . T2 en T1 geven de plek aan van de RR en ouder met pion aan. T1 en T2 rapen de ballen en geven aanwijzingen als : -Een been voor staan om goed te kunnen werpen. -Controle parkeerrem. -arm strekken alsof je weer op de HSB moet gooien. - Navragen van de vangst. Bij de Cooling down.	--- .	--- 2 vuilniszakken met oude schoen, vortex, muts,komeetbal, pop oid, flesje water, werpring, frisbee, etc. Notitieblokje met pen voor de punten. Emmers met ballen, komeetballen en pittenzakjes
Cooling down 10 min.	Ademhalingsoef Ontspanning benen en armen Ontspanning romp en nek Ontspanning van kuitspieren, armspieren	--- Na krachtoef. Of sprinten is voor iedere RR, vooral met spasme of spierpijn , rekken ter ontspanning wel goed. Met name de kuitspieren met de rug rechtop.		

Intakeformulier RaceRunning

[naam en logo vereniging]

Algemene gegevens

Datum:

Naam:

Geboortedatum:

Adres:

E-mailadres atleet:

E-mailadres ouders:

Namen en telefoonnummers ouders:

Medische informatie

Welke informatie is voor de trainer belangrijk om te weten? Zijn er zaken waar de trainer specifiek op moet letten bij deze atleet? Geef dat hieronder aan:

Beperkingen/factoren die van invloed zijn op het sporten

Geef hieronder aan welke beperkingen de atleet heeft, die de sportprestatie of het deelnemen aan de training kunnen beïnvloeden (bijv bijzonderheden in visus, gehoor, aandacht, contracturen, incontinentie en andere zaken)

Overige informatie:

Welke overige zaken zijn voor de trainer belangrijk om te weten? U kunt hier alles aangeven, wat van belang is voor de atleet om op een prettige, veilige en zinvolle manier aan de training te kunnen deelnemen.

Bovenstaande informatie wordt digitaal opgeslagen *[adres opslag]* en is beschikbaar voor de huidige en volgende RaceRunningtrainers, zolang als de atleet lid is van AV *[naam av]*. Wilt u evt. wijzigingen doorgeven aan de trainers?
Indien de atleet stopt met RaceRunning wordt, na uw verzoek, dit formulier verwijderd.

Plaatsnaam: Datum:

Naam en handtekening ouder/verzorger voor akkoord van het opslaan van deze gegevens: