

## Trainersbijeenkomst 31 Mei 2012 (Arqué)

### Trainingsopbouw binnen een training

#### Algemeen

- **wat is de kern**, dat is wat je deze training over wilt brengen (kan van alles zijn)
  - spanningsboog, kinderen hebben een kortere spanningsboog
- warming-up, klimmers moeten eerst acclimatiseren
  - als het een spel is, is het het mooist als je al spelenderwijs iets met die kern kunt doen
- structuur
  - duidelijke structuur, ook daarmee beginnen
  - overgangstijden kort maken
    - duidelijk uitleggen
  - goede lesvoorbereiding
    - dingen klaarzetten
  - hoe simpelere het is, hoe meer mensen doen wat van ze verlangd wordt
  - positief benaderen
    - hartstikke fijn dat jullie er zijn
- rationale geven
  - uitleggen wat het doel is en waarom je zo traint
  - ook zeggen hoe de klimmers hun inspanningen kunnen indelen
    - bijvoorbeeld bij 4 setjes van 5
      - 1<sup>e</sup> keer moet vrij makkelijk gaan
      - 2<sup>e</sup> keer moet moeilijker gaan
      - 3<sup>e</sup> keer ga je voluit
      - 4<sup>e</sup> keer probeer je het vol te houden

#### Opdracht

- in 3 groepjes verdelen, die mogen ieder één kern voorbereiden
  - techniek
  - duur
  - maximaalkracht
- elk groepje presenteert zijn kern
  - de rest probeert het uit
  - en geeft daar feedback op