

Bekijk het
filmpje voordat
je de training gaat
geven

Roeien in een ploeg

De oefenwedstrijd

<https://ap.lc/POSkv>

Alleen roeien

Slippen en aanleggen op het vlot

<https://bit.ly/3C9ZC8o>

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.

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 (wedstrijd baan, 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.

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>

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.

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.