

## Lesvoorbereidingsformulier TRT1 ~ Voorbeeld

**Naam cursist**      **Voorbeeld**

**Datum**              **Enig moment**

<b>Beginsituatie</b>	<p>Een groep van 10 hardlopers tussen de 40 en 60 jaar die gewend is louter op de weg tot zo'n 12 km te lopen en wat angstig is om het bos in te gaan. Dit zijn beginners als het gaat om trailrunning.</p> <p>Mijn doelgroep leert het beste doordat ik:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• hen zelfvertrouwen geef;</li> <li>• de oefeningen opbouw van makkelijk naar moeilijk; ik doe veel oefeningen voor en laat het hen dan nadoen.</li> <li>• hen relatief veel sturing geef bij de oefeningen.</li> </ul> <p>Weersomstandigheden: 25C°, dus behoorlijk warm. Push mijn lopers niet en zorg dat ze voldoende drinken.</p>
<b>Materiaal</b>	<p>Nodig voor deze training: 9 hoedjes en een fluitje (eikeldopje)</p> <p>Standaard bij me: rugtas met daarin mijn warmtedeken, water, EHBO-tasje en opgeladen telefoon.</p>
<b>Doel</b>	<p>Belang laten ondervinden van <u>effectieve oog/voet-coördinatie</u> op oneffen ondergrond en core stability verbeteren.</p> <p>Ik controleer of deze doelen zijn bereikt door:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• na afloop elke oefening met de lopers te evalueren.</li> </ul>
<b>Trainingslocatie en ondergrond</b>	<p>Verschillende ondergronden (hoog gras, dikke bladlaag, mul zand, wortels, stenen) rondom tennisvereniging Beekhuizen in Velp, de echt steile heuvels ontwijken we nog even.</p>

Onderdeel	Stofomschrijving / lesinhoud	Didactiek	Organisatie
Inleiding/ warming-up	100 meter inwandelen, dan 1,5 km <b>inlopen</b> .	<p>Mezelf voorstellen en contact maken met de groep (bijv. met rondje namen).</p> <p>Doel training introduceren en programma bespreken en checken of de inhoud aantrekkelijk klinkt voor de groep.</p> <p>Afspreken dat we bij elkaar blijven, we steken gezamenlijk over. Luister eerst naar jezelf, dan naar mij en deel dit met mij. Zijn er nu blessures of andere zaken waar ik rekening mee moet houden?</p>	13'
	<p><b>Dynamisch rekken</b> (focus op kracht)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Been zwaaien voor-achter en links-rechts L + R</li> <li>• Lunges 7 x L + 7 x R</li> <li>• Planken, elkaar een high 5 geven / handje / enz.</li> <li>• Lunges om en om, 10 x per been, steeds sneller</li> <li>• Planken, afwisselend hoog en laag</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wijs op aanspannen core</li> <li>• Wijs op '2-sporen voor voetneerzet' lunge</li> <li>• Let op juiste houding planken</li> <li>• Leg uit waarom</li> </ul>	7' In kring
	<p><b>Loopscholing</b> (focus op voetcoördinatie)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Huppelen</li> <li>• Kaatssprongen, wanneer niet lukt dan opknippen</li> <li>• Flanelsteek L + R</li> <li>• Knieheffen vlak, oplopend en aflopend</li> </ul>	<p>Over een afstand van 20 meter over verharde ondergrond, voor alle onderdelen geldt:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Herinner aan aanspannen core</li> <li>• Wijs op ver naar voren kijken, afgewisseld met kort 5 meter voor je.</li> </ul>	10' - In rijen van 2 Begin- en eindhoedje neerleggen

<p><b>Kern</b></p>	<p>Bij start op neutraal terrein hinkend op linker been hoedjesparcours rond en vervolgens op rechter been (oog/voet en kracht)</p> <p>Kilometer lopen naar <b>hoog gras</b>, langs lint van hoedjes laten zigzaggen (1 x licht hellend naar boven, dan naar beneden). Dit nog een keer maar dan als het lukt iets vlotter.</p> <p>Kilometer lopen naar een <b>dikke bladlaag</b>, langs lint van hoedjes laten zigzaggen (1 x licht hellend naar boven, dan naar beneden). Dit nog een keer maar dan als het lukt iets vlotter.</p> <p>Kilometer lopen naar <b>mul zand</b>, langs lint van hoedjes laten zigzaggen (1 x licht hellend naar boven, dan naar beneden). Dit nog een keer maar dan als het lukt iets vlotter.</p> <p>Kilometer lopen naar een <b>wortelrijk stuk</b>, langs lint van hoedjes laten zigzaggen (1 x licht hellend naar boven, dan naar beneden). Dit nog een keer maar dan als het lukt iets vlotter.</p> <p><b>Bij voldoende tijd:</b> Kilometer lopen naar een <b>stenig stuk</b>, langs lint van hoedjes laten zigzaggen (1 x licht hellend naar boven, dan naar beneden). Dit nog een keer maar dan als het lukt iets vlotter.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Belang van kijken uitleggen op trails, op basis daarvan bepaal je je strategie -&gt; dashboardhond!</li> <li>• Tijdens de oefening de verbinding leggen met het doel (verbeteren oog/voet-coördinatie) door de lopers tijdens de oefening hierop te coachen:</li> <li>• Herinneren aan kijkgedrag; afwisselend veraf en zo'n 5 meter voor je.</li> <li>• Tussendoor uitleggen dat je altijd goed moet blijven uitkijken, hertjes zullen je niet wijzen op uitstekende boomwortels. Zorg dus altijd dat je voldoende afstand houdt van je voorganger.</li> <li>• De groep daar waar mogelijk over kleine hindernissen onderweg leiden en becomplimenteren met 'overwinningen'.</li> </ul>	<p>30'</p>
--------------------	--	---	------------

<b>Cooling-down</b>	<p>Rustig <b>uitlopen</b> naar de start.</p> <p><b>Statisch rekken</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verre uitvalspas naar voren (L+R)</li> <li>• Spreidstand, voeten 45° buiten, één been strekken (L+R)</li> <li>• Flanken uitrekken met gekruiste benen en gestrekte arm naar zelfde kant (L+R)</li> <li>• Uitrekken adem in, armen naar voeten en adem uit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Geef het lichaam de kans zich aan te passen aan de nieuwe verlaagde intensiteit.</li> <li>• Benoemen wat we gedaan hebben en waarom. Compliment voor inzet.</li> <li>• Wijzen op controle op teken.</li> </ul>	<p>10'</p> <p>5' - In kring.</p>
---------------------	--	---	----------------------------------

<p>1) Wat is het algemene doel van je training en <u>hoe dragen de gekozen oefeningen bij aan het bereiken van dit doel?</u> Hoe kun je dit controleren?</p>	
<p>2) Wat maakt dat <u>deze</u> training anders is dan een wegtraining? Denk hierbij aan <u>opbouw</u>, <u>inhoud</u> en <u>didactiek</u>.</p>	
<p>3) Stel... Deze training ga je geven aan een andere dan de door jou gekozen doelgroep bij 'beginsituatie' bovenin dit formulier. Als je beginners had gekozen, dan werk je deze vraag uit voor gevorderden en andersom.</p> <p>(a) Wat zou je <u>inhoudelijk</u> aan de training veranderen?</p> <p>(b) Wat zou jij <u>aan jezelf</u> als trainer veranderen?</p>	