

AANDACHTSPUNTEN

In willekeurige volgorde een aantal op- en/of aanmerkingen ten aanzien van hoe men met het materiaal uit dit boek kan omgaan. Vervolgens worden enkele pagina's besteed aan didactiek en sportmedische aspecten.

- ◆ Laat de keuze van oefenstof afhangen van het niveau van de groep. Is dat bijvoorbeeld een beginnende meisjes passerellen groep, start dan met het mini-gedeelte.
- ◆ Zijn er twee trainingen per week, dan is het mogelijk de eerste fundamental in de eerste training te doen en de tweede fundamental in de tweede training.
- ◆ Het is niet noodzakelijk dat alle oefeningen van een training gegeven worden. Als een oefening niet goed uitgevoerd wordt, moet je zeker niet overgaan op een moeilijker oefening.
- ◆ Het tweede jaar met eenzelfde groep in dezelfde leeftijdsklasse werken betekent afmaken waar je het vorig jaar niet aan toe bent gekomen of herhalen van oefeningen.
- ◆ Ga soepel met het materiaal om, pas het naar eigen ideeën aan. Laat het geen strak keurslijf worden.
Herhaal bijvoorbeeld rustig een training enkele malen. (Practice makes perfect)
- ◆ Noteer wat je gedaan hebt en maak eventueel eigen keuzes.
- ◆ Maak afspraken met andere trainers/sters van de club, en maak bij voorkeur een eigen jaarplan.
- ◆ Sturing door een bevoegde trainer of een technische commissie kan garantie bieden dat er op een doorgaande lijn gewerkt wordt. Een structuur in de club is dan verzekerd.
- ◆ Pas warming up - stretching - cooling down toe indien je daar ervaring en 'know how' in hebt. Hou je anders op de vlakte.
- ◆ Het conditionele aspect zit ook in de intensiteit waarmee een oefening gedaan wordt.
- ◆ Maak een tijdsindeling, bijvoorbeeld:

activiteit	A	B
inleiding	05 min.	10 min.
fundamental 1	20 min.	25 min.
fundamental 2	20 min.	25 min.
spel	15 min.	20 min.
Totaal	60 min.	90 min.