

# Coach cursus Skoll

JW van der Wal 1 oktober 2004 1 oktober 2004

---

---

---

---

---

---

---

---

## Onderwerpen

- Trainingsvormen?
- Didaktiek
- Blessure preventie

JW van der Wal 1 oktober 2004

---

---

---

---

---

---

---

---

## Verskillende trainingen

- Indoor
- Outdoor
- Krachttraining
- Stabilisatie training
- Ergometer training
- Fietsen
- Roeien

JW van der Wal 1 oktober 2004

---

---

---

---

---

---

---

---

**Didaktiek?**

JW van der Wal 1 oktober 2004

---

---

---

---

---

---

---

---

**Rol van de Coach**

- Trainer
- Manager
- Begeleider
- Motivator
- Coach
- .....

JW van der Wal 1 oktober 2004

---

---

---

---

---

---

---

---

**Vorbereiding op het seizoen**

Wat voor een ploeg?  
Wat zijn de doelen  
Wat moeten we doen om die doelen te halen?

JW van der Wal 1 oktober 2004

---

---

---

---

---

---

---

---

# Het kiezen van doelstellingen

JW van der Wal 1 oktober 2004

---

---

---

---

---

---

---

---

## Doelstellingen (SMART)

- Specifiek
- Meetbaar
- Aanvaardbaar
- Realistisch
- Tijdsgebonden

JW van der Wal 1 oktober 2004

---

---

---

---

---

---

---

---

## Waar moet je op letten als 'coach'?

Als voorbeeld bij een training

JW van der Wal 1 oktober 2004

---

---

---

---

---

---

---

---

## Een Training

- Begin tijd
- Wie varen waarin
- Stuurlieden
- Zijn de boten er
- Is de boot compleet
- Trainings programma
- voorbespreking

JW van der Wal 1 oktober 2004

---

---

---

---

---

---

---

---

## Vervolg training

- Rituelen
- Boot klaarmaken
- De training zelf
- Opruimen
- Nabespreken
- Logboek

JW van der Wal 1 oktober 2004

---

---

---

---

---

---

---

---

## Opstelling als coach

Hoe benader ik mijn ploeg?

JW van der Wal 1 oktober 2004

---

---

---

---

---

---

---

---

## Coaching

- Directief / Correctief
- Wat is mijn verantwoordelijkheid
- Wat verwacht ik van de ploeg, en hoe kunnen ze dat weten?
- Hoe kom ik over
- Waar sta ik

JW van der Wal 1 oktober 2004

---

---

---

---

---

---

---

---

## Kies je rol

- Positief
- Negatief
- Veel zeggen
- Weinig zeggen
- Wat doet de stuur
- Hoe leg je iets uit
- Hoeveel tijd is er

JW van der Wal 1 oktober 2004

---

---

---

---

---

---

---

---

## De ploeg

monitoring van je ploeg

JW van der Wal 1 oktober 2004

---

---

---

---

---

---

---

---

## Hoe weet je wat in de ploeg leeft

- Contact houden met de ploeg
- Het hoogste woord is niet altijd de mening van de hele ploeg
- Worden de doelstellingen gehaald
- feedback van gebeurtenissen

JW van der Wal 1 oktober 2004

---

---

---

---

---

---

---

---

## Wedstrijdvoorbereiding

- Weten wat je start
- Doelstellingen
- Tijdschema
- Wedstrijdvoorbereiding (ben er klaar voor)
- Het vlot
- Nabespreken

JW van der Wal 1 oktober 2004

---

---

---

---

---

---

---

---

## Praktijk voorbeelden

JW van der Wal 1 oktober 2004

---

---

---

---

---

---

---

---



## Voorbeelden oefeningen

- Statisch / Dynamisch
- Benen
- Romp
- schouder
- polsen
- STABILISATIE

JW van der Wal 1 oktober 2004

---

---

---

---

---

---

---

---

## Wat kan er stuk?

Vorkomen is beter dan genezen

JW van der Wal 1 oktober 2004

---

---

---

---

---

---

---

---

## Biertje?

JW van der Wal 1 oktober 2004

---

---

---

---

---

---

---

---