

**NLCOACH**

VAN COACHES - VOOR COACHES - DOOR COACHES



[www.veelbegaafd.nl](http://www.veelbegaafd.nl)  
**Veelbegaafd**

# Fysieke training vanuit een ander perspectief

Doorn

30 oktober 2023



# We werken anders

- Niet vertellend
- Nieuwsgierig
- Uitnodigend tot nadenken en eigen inbreng
- Graag terugkoppeling tijdens de avond.



# Terugblik vorige keer Waarnemen

- Wat geleerd?
- Wat al toegepast?
- Nog vragen?

Eigen houding is doorslaggevend



Warming up  
Actief.

**Basisvormen van  
bewegen. Welke?**

**Ritme -  
vloeiend- licht  
– lang**





Hoe ziet  
dat  
eruit?

- Vloeiend?
- Ritmisch?
- Licht?
- Lang?

<https://www.youtube.com/watch?v=bNtCsjweDDk>

Wat valt op? Waarom?

# Filmpjes

- **Lieke Klaver**

- <https://www.youtube.com/watch?v=EGFw3YrVCoc>

- **Femke Bol**

- <https://www.youtube.com/watch?v=LkXU5aPIF5A>

- **Estafette**

- <https://www.youtube.com/watch?v=8xF0jdgzfOI>



# Opdracht voor in de pauze

---

**Bedenk eigen voorbeelden van je eigen sporters of bekende sporters**

# Hoe dan Trainen?







En voor verschillende sporten?

- **Met/zonder bal**
- **Team**
- **Net**
- **Snelheid**
- **Kracht**
- **Uithoudingsvermogen**
- **Lenigheid**



# Planning en periodisering

- Voorbeelden.
- Voordelen
- Nadelen
- Factoren





# Opmerkingen van jullie vooraf

---

- Diverse planning
- Verschillende manieren
- Soms andere sporten -> Waarom en hoe?
- Mentaal divers -> andere scholing
- Aanpassen bewegingsvormen. Functioneel?



Deze foto van Onbekende auteur is gelicentieerd onder [CC BY](#)

# Take away

**Wat kun je hier nu zelf  
mee de komende tijd?**

**Hoe kunnen wij nog  
helpen?**

**06-55233382**

