

COACHING

Tips voor coaches, algemeen

Algemene opmerkingen over sturen:

- Sturen in de winter vraagt om een zwemvest. Ingang zodra het skiffverbod van kracht is.
- Stuurtoewtjes onder de knieën door laten lopen. Niet over de schoot. Dit meenemen in de instructie van de beginners.

Ambitie: Hoe kom je er achter wat de ambitie van de ploeg is?

- Allereerst door te communiceren met de roeiers.
- Beginners moeten gewezen worden op de mogelijkheden die er zijn.
- De organisatoren van activiteiten moeten ook de beginners ineen en opporren om mee te doen.
- Ann het eind van het seizoen, zeg: september, alle leden die hun eerste kruisje gehaald hebben uitnodigen voor een toertochtje met toeroefeningen erin.
- Na C2X+ kruisje coachen gaan naar ongestuurd roeien in de C3X+.
- Deelname aan rondje Pontos stimuleren.

Roeier krijgt een blessure en is weken uit het werk. Wat doe je?

- Als de roeier wel in staat is te bewegen zou je hem mee kunnen laten fietsen met de coach en veel vragen laten stellen.
- Indien dat niet kan: een ervaren invaller vragen om de plaats op te vullen zodat de ploeg door kan.

Je hebt twee snelle leerlingen en een langzame

- De langzame 'bijles' geven op de ergometer of een extra les met een ervaren roeier
- Benoem het, praat erover!
- Uitwisselen met andere groepjes
- In C4x achter een goede slag laten roeien

De roeiers aaien, trappen niet

- Spelletjes (om en om een ander ploegje inhalen, zo weinig mogelijk halen tussen twee bruggen of andere vaste punten)
- Slang onder de boot plakken met een uiteinde boven water: hoe harder de boot gaat des te hoger spuit het water
- Vermogen laten zien en ervaren op de ergometer

De roeiers hebben een korte spanningsboog en weinig focus

- Afwisselen van opdracht en oefening

Een roeier kan maar moeilijk uitstappen

- Helpen en als laatste uit de boot
- Adviseren om thuis te oefenen: plat op de grond zitten, of op een kussen en van daaruit proberen op te staan, als was het een boot

Toerkruisje roeien combineren met jeugdleden.

Samenwerken met jeugdcoaches.

Klassikaal kijken naar roeproblemen

Nieuwe coaches koppelen aan 'mentor'; lid coachcie dan wel ervaren coach.