

## Basis cursus "Training geven"

Waarschijnlijk herkent u dit wel. Het einde van het seizoen nadert en je bent druk bezig met de teamindeling voor het nieuwe seizoen. Naast de teamindeling moeten er ook vaak trainers en leiders gezocht worden. Voor de selectieteams levert dit veelal geen probleem op. Alleen bij de lagere teams wordt het lastiger. Wie wil en kan die teams trainen en hebben zij dan wel de kennis om dit te doen? Wat als oudere jeugdleden dit wel willen doen, maar ze nog nooit een team getraind hebben. Niet alle beginnende trainers willen direct een cursus bij de bond volgen, dus hoe ga je ze de basis van 'trainen geven' uitleggen?

Daarvoor hebben de buurtsportcoaches in Amersfoort de basis cursus "**training geven**" ontwikkeld. In 2018 gaan wij graag met u aan de slag om uw kader, en de kwaliteit daarvan, te vergroten zodat alle Amersfoortse kinderen gekwalificeerde trainingen krijgen.

### *Voor wie:*

De cursus is bedoeld voor trainers die nog geen ervaring hebben in het trainen van sporters. Het kan hier gaan om ouders of jeugdspelers die training willen gaan geven. Er is geen specifieke kennis nodig voor het volgen van de cursus, enthousiasme om als trainer aan de slag te gaan is voldoende.

### *Duur:*

2 bijeenkomsten van 2 uur per bijeenkomst

### *Wanneer:*

In overleg worden er 2 bijeenkomsten gepland.

### *Inhoud:*

De cursus bestaat uit 2 bijeenkomst van ieder 2 uur. Per bijeenkomst is er een theorie- en praktijk deel. Bij het praktijkdeel wordt, als het mogelijk is, gebruik gemaakt van bestaande jeugdteam(s).

Tijdens de cursus wordt er gekeken naar de basis van training geven. Denk daarbij aan:

- Hoe sta je voor een groep
- Hoe leg je een oefenvorm uit (praatje, plaatje, daadje)
- Hoe bouw je een training op (warming-up, kern, cooling down)
- Verschillende trainingsvormen

De inhoud van de cursus zal met de sportvereniging verder worden afgestemd.

### *Waar:*

De cursus vindt plaats op de accommodatie van de sportvereniging

### *Kosten:*

Aan de cursus zijn geen kosten verbonden.

### *Organisatie en taakverdeling:*

De cursus wordt georganiseerd door de buurtsportcoaches Amersfoort i.s.m. uw vereniging. Binnen uw vereniging is er een aanspreekpunt voor de buurtsportcoach. Bij voorkeur worden de sport specifieke trainingsvormen verzorgd door een gediplomeerde trainer binnen de vereniging. In overleg met hem/haar schrijven we de cursus op maat. De taakverdeling ziet er als volgt uit.

- Buurtsportcoach
  - o Organisator cursus i.s.m. sportvereniging
  - o Docent cursus
  - o Aanleveren cursus materiaal?
- Sportvereniging:
  - o Werving deelnemers, (10 – 15 deelnemers)
  - o even sport specifieke trainingsvormen (gediplomeerde trainer)
  - o Contactpersoon buurtsportcoach