

Praktische info

Voorbeeld.

Groepsgrootte 12/13 Verdeling man/vrouw 4 vrouwen/8 man.

Adres trainingslocatie Wardschoten Zeist

Zaalnummer, parkeren, overig locatie parkeer. naam noemen bij aankomst

Datum en tijden ~~6-6~~-6-'19 0900-1600

Is er een flipover? Kunnen we eventueel naar buiten? F.O. 8 Buiten; nee.

Zijn er blessures/minder validen? 1 deelnemer knie

Is er rust voor de deelnemers? (geen publiek) check

Wordt water/fruit geregeld? Ja.

Zijn boekjes wel/niet wenselijk? JA!

Overige zaken om rekening mee te houden Team kent Disc niet
↳ Real Drives

Inhoud

Doelstelling training Teambuilding / stress / uitspreken / aanspreken

Welke thema's staan centraal?

Wanneer geweldig? Als mensen 4 concrete todo meenemen!

Stijl van training geven (directief, speels, inhoud..) Speels: luchtig handen

Leerdoel voor mijzelf Niet te serieus op de inhoud.

Steekwoorden: Voorbeeld – Balans – werkdruk – communicatie – stress

Balans -> TOEGELOE! -> Meer doen dan nodig...?

Reflex = Hard werken (stroom)

.....

.....

.....

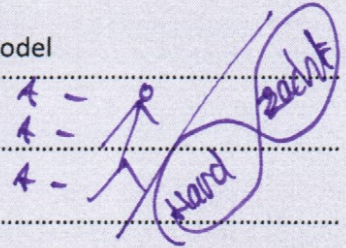
Opbouw training

Verbeeld!

Blok 1 - warming up & Balans - tijden: 09.00 - 10.30

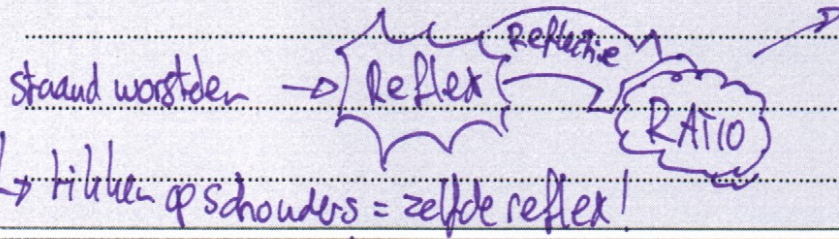
Thema Balans Werkvormen Transfer/model

- ch. boksen / Wleven - Elkaar "sterker duwen".
- omvormen dautje
- Competitief



Break (15)

Blok 2 - Reflex - tijden: 10.45 - 12.00



- wat is jouw reflex?
- Hard werken disfunctioneel?

Blok 3 - processen vd. info - tijden: 12.00 - 12.30

- 1) Wat vond jij opvallend? Think/pair/share
- 2) wat neem je mee?
- 3) Wat wil jij je collega's meegeven?

Break 12.30 - 13.15

Blok 4 - Basis Boksen - tijden: 13.15 - 14.30

- lol maken → veiligheid
- L/R/CR/CLR/LRR
- Trainer - Boksers oefening
- ↳ uitgr: "wat doet het met je?"
- (T) = formeel informeel

Blok 5 - Wdgaen / feedback - tijden: 14.30 - 15.30

- ~~Wdgaen~~ Buikschild → teruggaven wat de ander doet.
- zou 2 ralen
- Sporen in 3 talen 1 observant + 2 velders na elk moment → reflectie!

- wrap-up: 15.30 - 16.00
- wat ga je anders doen?
- wie gaat jou daar HOE bij helpen?

! Eva-form!

B gesprekken
 ↳ controlled AP.
 B iemard
 van de strip ad
 krijgen.

Werkvormen

- Platte hand boksen (of chinees boksen)
„ Kleven
- Elkaar sterker duwen. Je helpt elkaar sterker staan door zacht tegen elkaar schouders te duwen en eventueel (vragen bij elkaar!) tegen elkaars heup.
- Om en om een duwtje op elkaars schouder: competitief: doel = elkaar uit balans brengen. laten zien dat kracht niet de oplossing is
- [B] Bufferoefening: Controlled approach. Ofwel lopen-lopen-stop grenzen oefening. Wat voel je? Herken je dit gevoel als je eigenlijk te hard werkt?

- Staand worstelen, elkaars rechterpols pakken, linkervoet voor. Valkuil is de krachtmeting in plaats van slim spelen. Quote: Stop de strijd, speel het spel.
- Tikken op schouders van buitenaf, kan eventueel met knieën erbij.
- Een stip/plek maken met tape/krijt. Elkaar non-verbaal eruit krijgen.

- Bokshandschoenen aan. Basishouding voordoen + stoten in de lucht.
- Links, Rechts, Links-Rechts, [B] LLR/LRR
- Trainer-bokser oefening
- [B] aantikken en wegtrekken = lol en energie + het gaat niet om hard, maar om je punt maken

- Buikschild twee om twee
- [B] buikschild doseren als de groep nog niet veilig is
- 2 om 2 stoten raken
- 2 om 2 stoten + verdedigen (opvangen op dekking)
- [B] – bij veel tijd over: mensen laten sparren 2 minuten, reflecteren (5-8 minuten) weer 2 min werken
- Sparren in 3 tallen rondes van 1-2 minuten. 1 observant die achteraf feedback geeft. Feedback kan volgens format: Wat ging er goed, wat kan er beter?