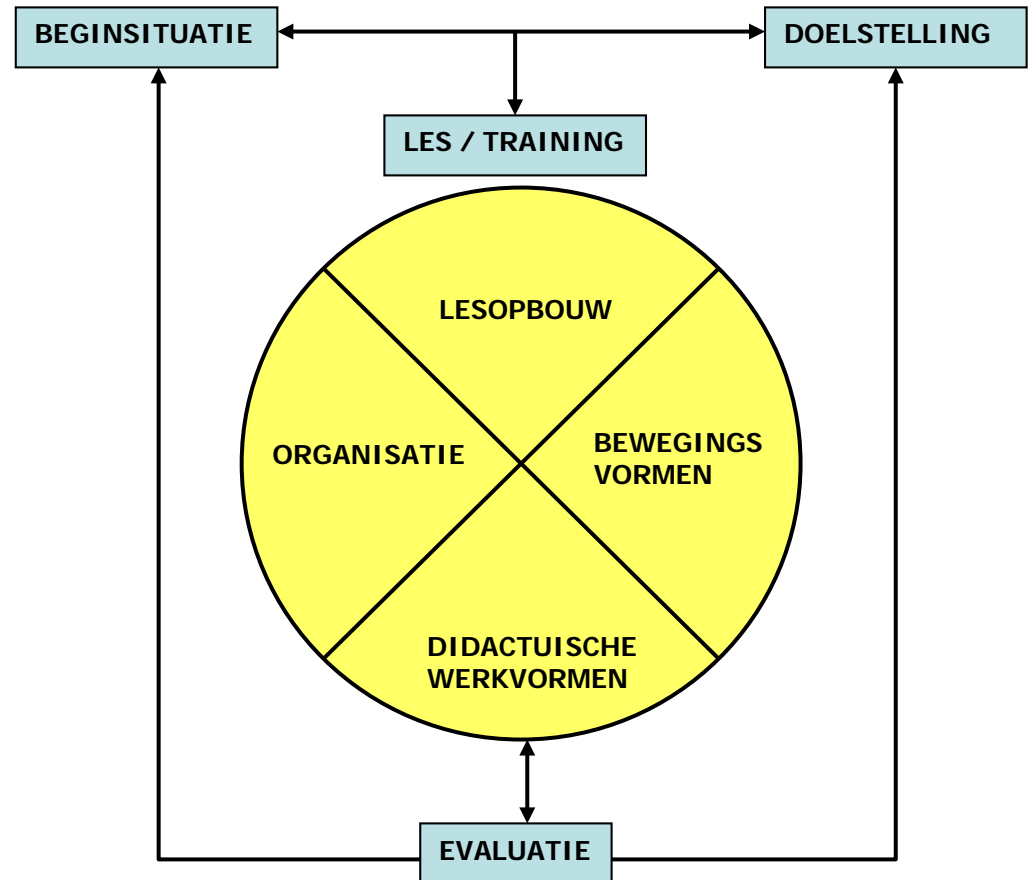


**ADAPTATION**

**LEARN. TRAIN. PERFORM.**

# Plannen



## didactiek-methodiek 1.4

Sander Aelberts & Albert Zeggelaar  
Docenten – trainers - trainingsadviseurs

<b>Trainingsopdracht</b>	<b>Verzorgen van college TS&amp;CB 2020 didactiek.</b>			
<b>Doelstelling LT:</b>	Deelnemers kunnen in een periode van 10 weken veilig, verantwoord en zelfstandig les- en leiding te kunnen geven in S&C-situaties.			
<b>lesdoel:</b>	Aan het eind van de les kan de leerling het <i>plannen</i> verklaren en verwerken op het zgn. lesvoorbereidingsformulier en relateren aan de eigen stage als voorbereiding op les / training verzorgen.			
<b>Beginsituatie:</b>	<b>Groep</b> .ca 10 ll'n S&C .cursus 2020 .voorkennis HC 1 – 5	<b>Individu</b> .Lesgeef ervaring .feedback stage	<b>Lesgever</b> . ervaring . opleiding . doelgroep !	<b>Voorwaarden</b> .laptop /beamer .lokaal !!!! .literatuur
<i>Doel van de bewegingsvorm</i>	<i>Bewegingsvorm / activiteit</i>	<i>organisatie</i>	<i>Begeleiding / didactische werkvorm</i>	
• •	• •	• •	• •	

**plannen**

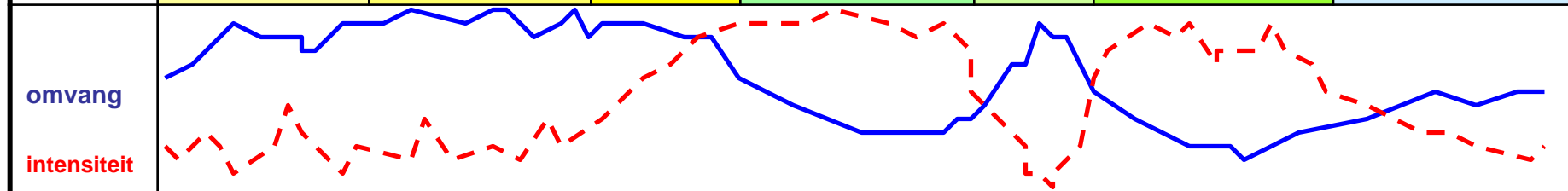


- Bepalen van doelen.
- Bepalen van de volgorde van de doelen.
- Bepalen van het tijdspad om gestelde doelen te realiseren.
- Bepalen van de inhoud om gestelde doelen te realiseren.

**Plannen is een van de belangrijkste, professionele vaardigheden van een lesgever!**

**Het plannen helpt de lesgever het leerproces van de deelnemers te beschrijven!**

<b>Trainings-doel</b>	Aëroob uhv Anaëroob lactisch uhv Kracht uhv Techniek Tactiek	Sub-max. kracht Maximale kracht  Techniek Tactiek	Complexe kracht  Specifieke kracht	Toepassen van de getrainde fysieke eigenschappen  Onderhouden specifieke fysieke eigenschappen	Profyla ctische interval	Toepassen van de getrainde fysieke eigenschappen  Onderhouden specifieke fysieke eigenschappen	Afkicken wedstrijd seizoen  Onderhouden van de verworven fysiek eigenschappen
<b>Trainings-effect</b>	VO <sup>2</sup> -max / ben% Lactaat-buffer Hypertrofie Inter-musc. coord.	Lactaatbuffer Hypertrofie Recrutering FT- vezels Contractie- kracht/snelheid	transfer conditie (kracht )  in vorm raken	Economisering en optimalisering van de specifieke fysieke eigenschappen	Herstel  onder- houd	Economisering en optimalisering van de specifieke fysieke eigenschappen	VO <sup>2</sup> -max / ben%  inter-musc. coord
<b>Trainings-methode</b>	Duur Interval	Interval Herhaling	herhaling	wedstrijdmethode	Duur interval	wedstrijdmethode	Duur interval
<b>Trainings-middel</b>	duurkracht circuit krachtu.h.v. circuit brede piramides haltertraining	korte bel. int. int. tkd. parcours smalle piramides haltertraining	plyometri oefenwed. int. tkd. Partij	oefen-/ test wedstrijd	VP II/III	oefen-/ test wedstrijd	ext. duurtraining  ext interval



evenement						NK	Dutch Open		EK	Europa -cup		
maand	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
Etappe	VPI		VP II		VP III	WP I		TWP	WP II			
Periode	voorbereidingsperiode					wedstrijdperiode					overgang	

plannen

## Functies van planning:



### Steunfunctie:

Planning geeft sturing en steun aan het handelen van de lesgever.

### Afstemmingsfunctie:

Door het werken met een goede planning kun je lessen op elkaar afstemmen.

### Verantwoordingsfunctie:

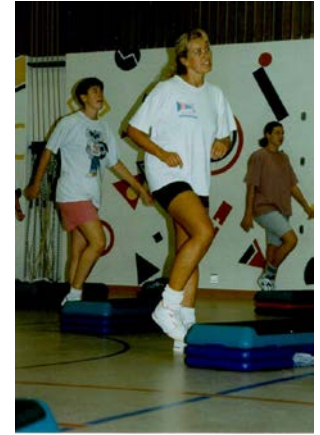
Afleggen van verantwoording aan deelnemers, bestuur, ouders, sponsoren EN aan JEZELF !

# plannen

## Typen planning:

### Open planning (*losse planning*)

- . Er is samenspraak tussen de deelnemers en de trainer.
- . Trainer wijkt makkelijk af van gemaakte plan.
- . Recreatiesport e.d..



### Gesloten planning (*strakke planning*)

- . Sportleider stelt zelf planning samen.
- . Weinig afwijkmogelijkheden.
- . Prestatiesport e.d.



	<b>Gesloten</b>	<b>Open</b>
<b>Doelstellingen</b>	Concreet omschreven in waarneembaar gedrag.	Globaal, algemeen omschreven.
<b>Beginsituatie</b>	. Tot in detail uitgewerkt . Deelnemers consument	. Globaal geanalyseerd . Deelnemer is constructief
<b>Lesgeefsituatie</b>	. Gesloten . Prestatiesport	. Open . Recreatiesport
<b>Lesopbouw</b>	Structuur: begin – kern – eind	Flexibel, niet vaststaand.
<b>Organisatie</b>	Strak en niveaugroepen op basis van selectie.	Open en heterogene groepen op basis van interesse.
<b>Bewegingsvormen</b>	. Prestatiegerichte vormen . Traditioneel en regelgebonden	. Recreatieve vormen . Nieuw en flexibel
<b>Begeleiding</b>	. Taakgericht . Sturend en structurerend . Gesloten opdrachten en feedback	. Relatiegericht . Begeleidt en ondersteunt . Open opdrachten en vraagvormen
<b>evaluatie</b>	Productmatig en objectief	Procesmatig en subjectief



# plannen

Plannen naar termijn:

Lange termijn  
(macroplanning)

Middellange termijn  
(meso planning)

Korte termijn  
(micro planning)

Meerjarenplan (2-6 jaar)

Jaarplan (1 jaar)

lange termijn

Macrocyclus (6-8 weken)

Mesocycclus (3-5 weken)

Microcyclus (1-3 weken)

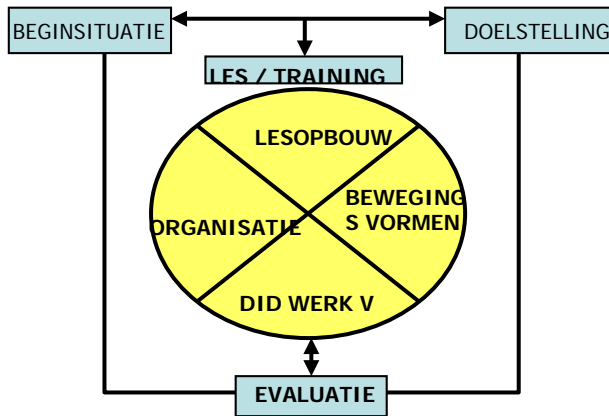
middellange termijn

Picocycclus (1 dag)

Trainingseenheid (1 training)

korte termijn





Microplanning:



Meso-planning:

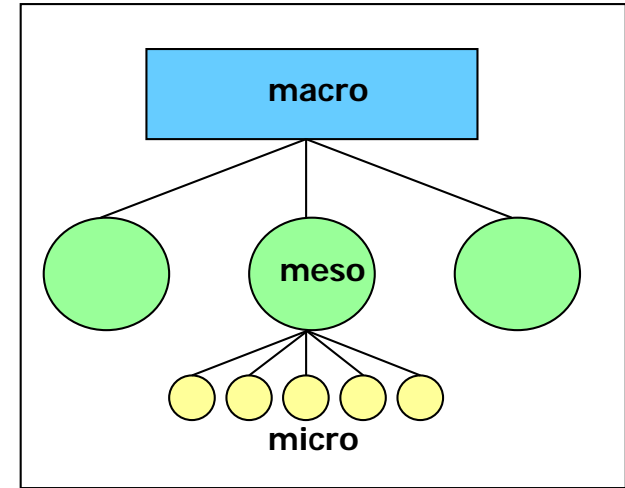


- jaarplan (periodisering)
- periodeplan
- themaplan

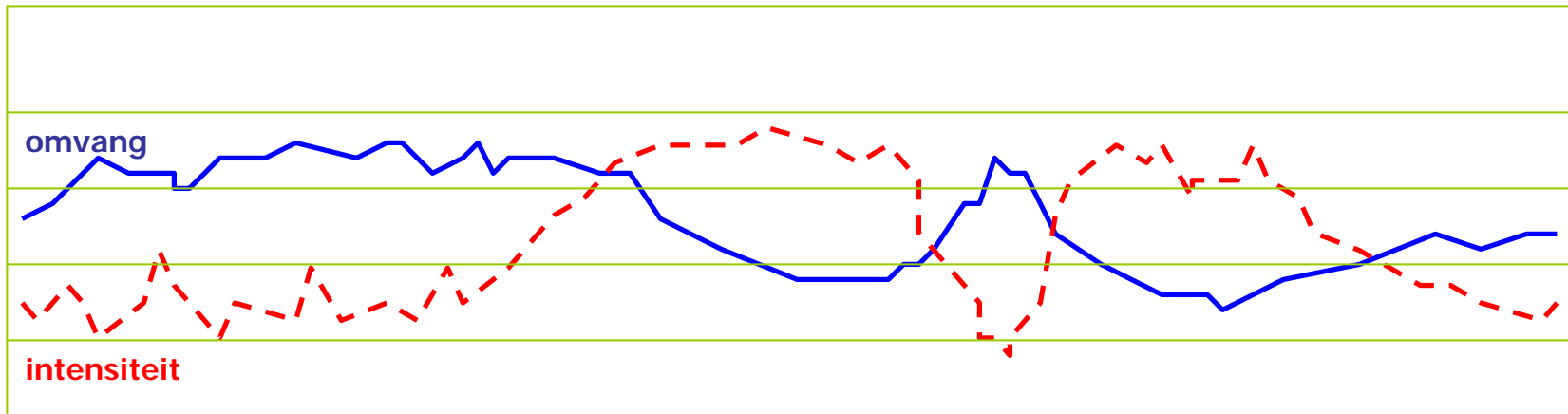
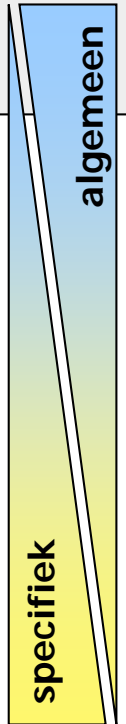
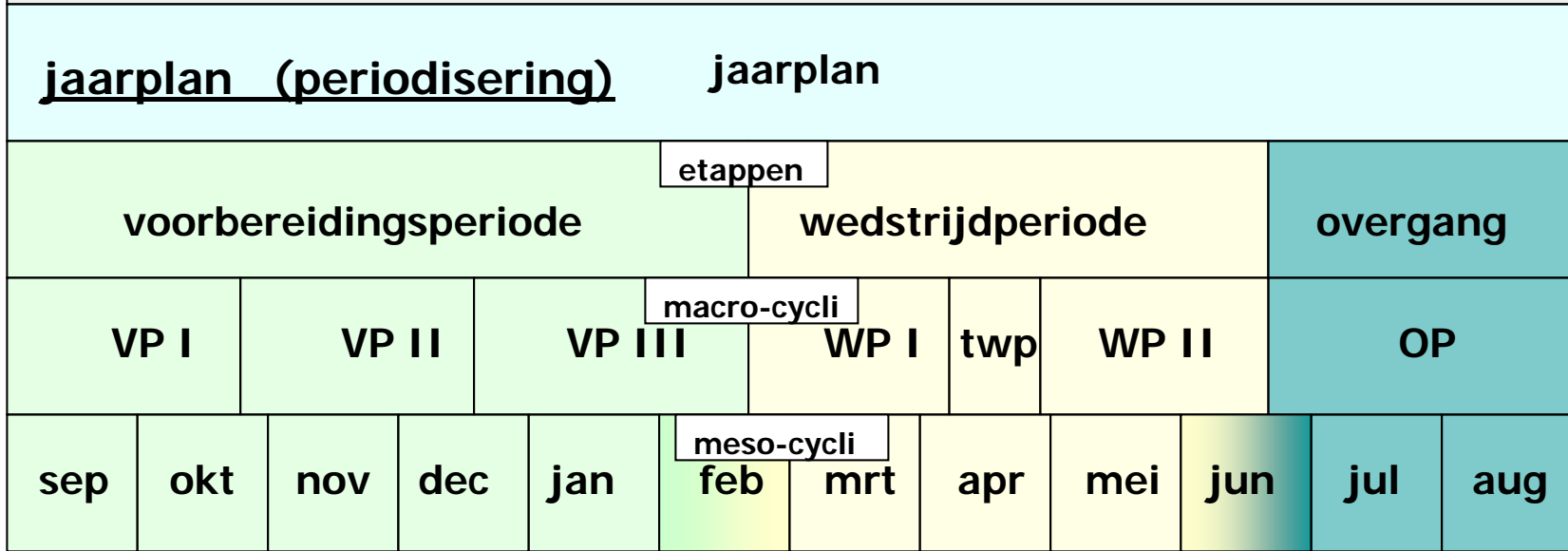
Macroplanning:



- jaarplan
- meerjarenplanning



meerjarenplanning →

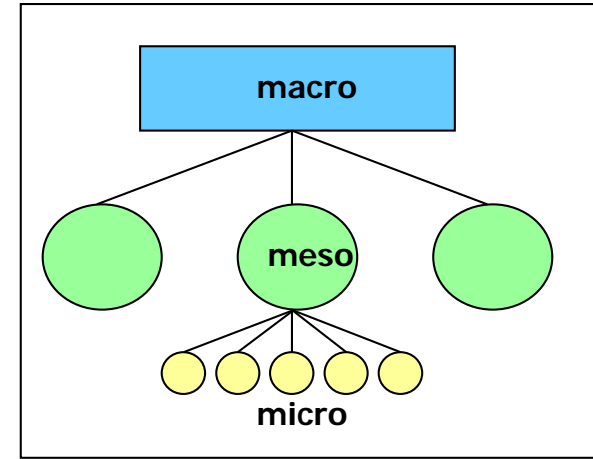


plannen

### Mesoplan:

Het mesoplan is een leidraad en wordt onder andere beïnvloed door onvoorziene omstandigheden en situaties.

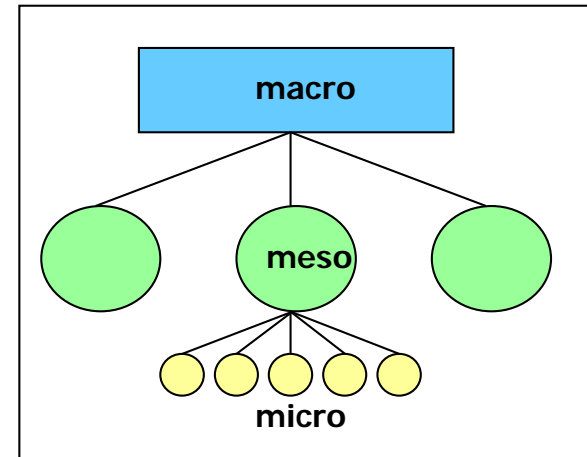
Het plan is niet vaststaand en zaligmakend!



### Richtlijnen meso-planning;

- . Omschrijf beginsituatie.
- . Formuleer doelstellingen (per periode).
- . Werk microcycli (lessen) uit.
- . Omschrijf evaluatiemomenten en –methoden.

plannen



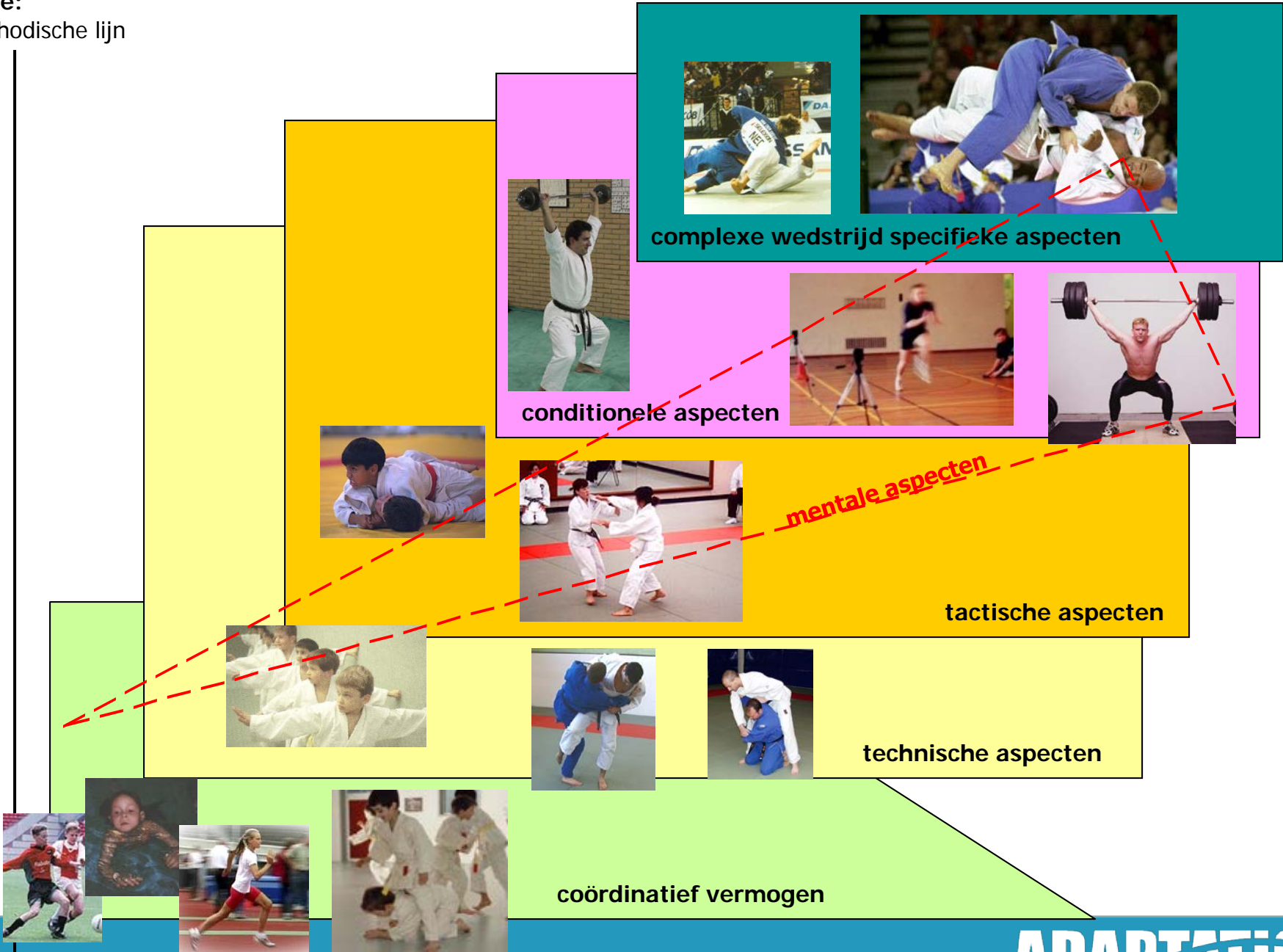
### Macroplan:

Het macroplan is een planning over langere termijn, meerdere jaren !

Een lange termijnplan wordt ook wel eens beleidsplan genoemd!

**Visie:**  
Methodische lijn

↑  
belasting



4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 Leeftijd (jaren)