

Programma clubtrainingen 2010 - 2011:

| | | | | |
|--|---|--------------------------------|-------------------------------|------------------|
| Periode: | Seizoen 4 september 2010 tot en met 25 juni 2011 | | | |
| Plaats: | Turncentrum Sportstad Heerenveen (TSH), Abe Lenstra boulevard 23-Q, 8448 JA Heerenveen | | | |
| Organisatie / Coördinatie: | Turncentrum Sportstad Heerenveen (TSH) i.s.m. Leerbedrijf Turnen Sportstad Heerenveen / CIOS (Friesland College) | | | |
| Hoofdtrainer TSH: | Wim Dijkstra | | | |
| Trainers: | 3 ^e en 4 ^e jaars CIOS leerlingen met Licentie | | | |
| Assistentie: | 1 ^e en 2 ^e jaars CIOS leerlingen als trainers in opleiding | | | |
| Club Begeleiding: | Begeleiding door clubtrainers is zeer welkom maar <u>geen</u> verplichting. <u>Wel</u> bij de wedstrijden is clubbegeleiding verplicht. | | | |
| KNGU Licentie: | Als de clubtrainers minimaal 50% van de trainingen en bijscholingen heeft deelgenomen, dan komen zij in aanmerking voor een deelverlenging van hun KNGU B of C – licentie (maximaal 4 verlengingspunten). | | | |
| Intensiteit / omvang: | 1 x in de twee weken een TSH activiteit van 2 uur | | | |
| Contributie: | De contributie voor het seizoen 2010/2011 bedraagt €111,50. Bij aanmelding is de gymnast het gehele jaar lid van de clubtrainingen. Er worden geen blessureregelingen getroffen. Bij blessure wordt een aangepast trainingsprogramma aangeboden. | | | |
| Traininggroepen: | ± 50 sporters in 1 groep met 5 subgroepen. | | | |
| Trainingsprogramma: | <ul style="list-style-type: none"> • Het Fasen Leerplan van TSH is uitgangspunt. • Een leerdoelenprogramma op niveau. • De leerdoelen zijn gebaseerd op 10 turn profielementen + uitbouw. • Technische KIJKWIJZERS en methodische OEFENKAARTEN worden in de trainingen gebruikt. | | | |
| Trainingsorganisatie: | <ul style="list-style-type: none"> • Er wordt in niveaugroepen gewerkt. • Er is een gezamenlijke warming-up. • Er wordt op 5 of meer stations gewerkt met verschillende (wisselende) methodische situaties. • Elke groep krijgt een vast begeleiderteam van CIOS studenten. | | | |
| Planning | <ul style="list-style-type: none"> • Onderstaand schema is voorlopige planning en afhankelijk van wedstrijdprogramma van KNGU kunnen wijzigingen volgen. • Vakantieperiode (herfst / kerst / voorjaar / mei) wordt ook getraind. • Inhaaltrainingen zijn alleen mogelijk op vaste dagen | | | |
| Trainingsdata: zaterdagen | 2010 | | 2011 | |
| (ALLE DATA ONDER VOORBEHOUD). | | | Januari | 8 – 29 |
| | September | 4 – 11 – 18 – 25 | Februari | 12 – 26 |
| | Oktober | 2 – 9 – 16 – 23 – 30 | Maart | 5 – 12 – 19 – 26 |
| | November | 6 – 20 – 27 | April | 2 – 9 – 16 – 23 |
| | December | 4 – 11 – 18 | Mei | 14 – 21 – 28 |
| | | | Juni | 4 – 11 – 18 – 25 |
| Trainingstijden: | (zaterdag) 9.00 - 11.00 uur | (zaterdag) 11.00 -13.00 uur | (zaterdag) 13.00-15.00 uur | |
| Inhaalmomenten: | Komend seizoen wordt er gewerkt met vaste inhaalmomenten. Het is alleen op 13 november, 5 februari en 7 mei mogelijk een training in te halen. Er kunnen dus maximaal drie trainingen worden ingehaald. Aanmelden kan tot uiterlijk een week van te voren door te mailen naar turnen@sportstadheerenveen.nl | | | |
| J & F CUP 2011 | Er volgt een nadere aankondiging van datum en organisatieplan. Organisatie en opzet zijn afhankelijk van KNGU wedstrijdprogramma. | | | |