SAMENWERKINGSGERICHT

De roeiers leren samen teamafspraken maken en deze te respecteren.

Mentaal

Ontwikkelingsfocus

- Respect tonen
- Mening geven
- Communiceren

Opstelling

- Bij aanvang van het seizoen

Uitleg van de mentale oefening

1. Plan een moment in waarop de atleten samen met de coach afspraken maken over het gewenste teamgedrag
2. Laat 3 tot 5 afspraken uit de groep komen waar iedereen mee akkoord gaat
3. Atleten en coach mogen elkaar aanspreken op het al dan niet nakomen van deze afspraken
4. Voorbeelden: teamkreet voor een wedstrijd, hand geven, kledij dragen, elkaar helpen met de boot