

Trainen met een glimlach

Schaatsplezier
voor jong en oud!



ONTDEK HOE LEUK SCHAAITSEN IS • ONTDEK HOE LEUK SCHAAITSEN IS • ONTDEK HOE LEUK SCHAAITSEN IS



The logo for SK ACADEMY is a shield-shaped emblem. It features a black background with a white outline and a gold inner border. The letters 'SK' are prominently displayed in a large, white, sans-serif font. Below 'SK', the word 'ACADEMY' is written in a smaller, white, sans-serif font. The shield is set against a dark gray background with a pattern of gold dots.

• ONTDEK HOE LEUK SCHAATSEN IS •

MY SK

Wie zijn wij?

Sven Kramer Academy:

Ieder kind in Nederland moet voor zijn 12e
minimaal één keer het plezier van schaatsen
ervaren

Inmiddels op 8 locaties actief



Kernwaarden

1. Plezier
2. Passie/Inspiratie
3. Groei/Ontwikkeling
4. Samenwerken
5. Deskundigheid/Bekwaamheid



De glimlach in beeld

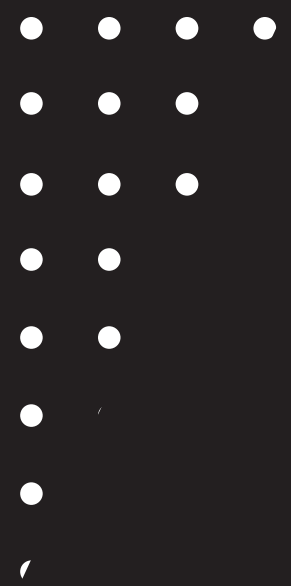
Samen, met een beetje hulp en voor iedereen



Opdracht

Waar denk je aan bij plezierige trainingen?

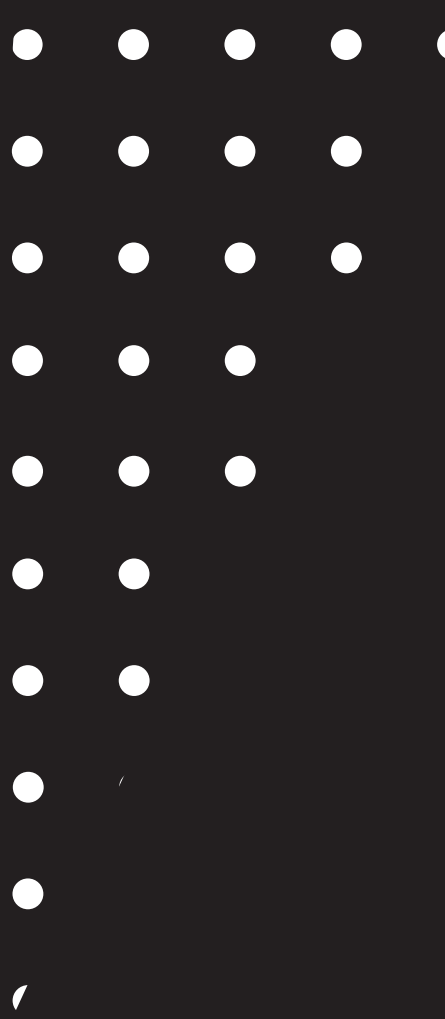
Ga naar menti.com en log in met de volgende code: 2696 0308



Plezier vergroten factoren

1. **Materiaal – hoe kun je (kleine) materialen op verschillende manieren inzetten?**
2. **Spelvormen – hoe kun je bij elke doelgroep/leeftijd spelvormen inzetten tijdens je training?**
3. **Een positief leerklimaat – hoe stimuleer je je rijders?**

Noteer alle dingen die voor jou en jouw rijders zinvol zijn in het boekje en steek die in je trainersjack komende winter!



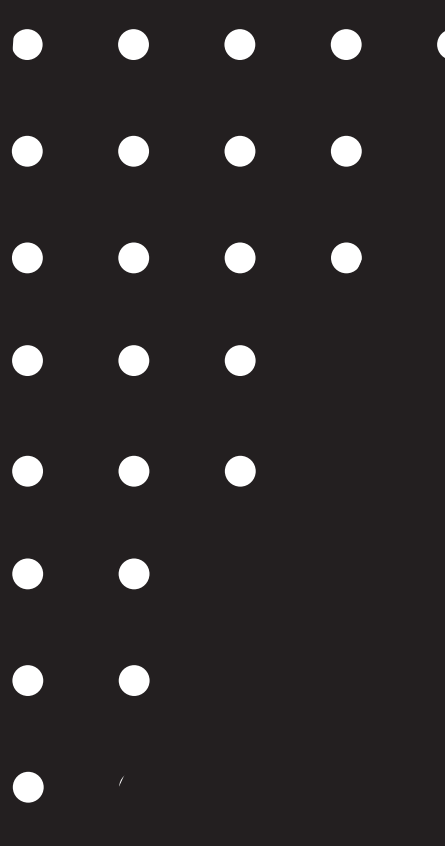
Materiaal

Voordelen:

- nieuw materiaal = nieuwe interesse
- vergroot de autonomie
- bevordert samenwerking
- onbewust leren

Kleine materialen zoals pittenzakjes, dobbelstenen of een bingokaart kunnen een training al enorm gevarieerd maken





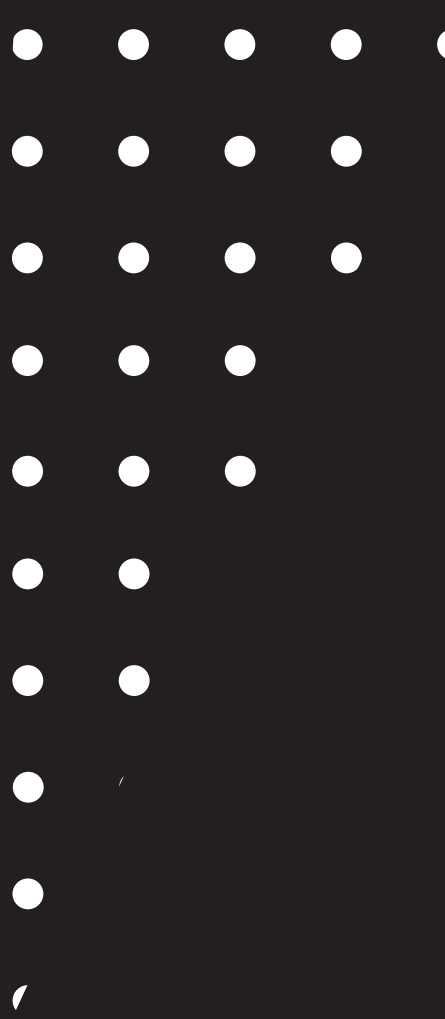
Spelvormen

Voordelen:

- Leren spelenderwijs zonder dat de nadruk ligt op prestaties
- Verbetering van tactisch inzicht en reactievermogen
- Versterking van teamgevoel binnen de trainingsgroep
- Vermindering van trainingsroutine en eentonigheid

Spelvormen zijn voor iedere doelgroep waardevol omdat ze leren, bewegen en plezier combineren. Bij kinderen ligt de nadruk vooral op motorische ontwikkeling en plezier, terwijl bij jeugd, volwassenen en wedstrijdschaatsers naast plezier ook techniek, tactiek en motivatie belangrijke voordelen zijn.





Positief Leerklimaat

1. Zorg voor sociale veiligheid
2. Geef positieve en constructieve feedback
3. Stem de training af op het niveau van de sporters -> haalbare uitdagingen & succeservaringen
4. Geef sporters invloed

Als coach bepaal je de sfeer – jouw glimlach werkt aanstekelijk!
De manier waarop je reageert op fouten, successen en onderlinge interacties heeft direct invloed op hoe veilig sporters zich voelen.



Praktijk



Bedenk een aantal oefeningen/spelvormen met en zonder materiaal die je tijdens je schaatsles/training kunt aanbieden.

- Probeer het uit en schrijf je beste ideeën op!
- Kies verschillende doelgroepen (jonge kinderen/pupillen/junioren/volwassenen)
- Bedenk variaties. Hoe maak je het uitdagender, moeilijker of makkelijker?
- Hoe doe je dit op verschillende banen? IJshockeybaan (vak), 333m/400m baan (ronde)



SPEL MET VERHAAL

SCHAATSBINGO

MASTERMIND

Tover een Glimlach, gebruik spelvormen!

STOPLICHTSPEL

DOBBELSPELLETJES

LEVEND KWARTET

ESTAFETTE

MEMORY

AFLOSSING

