



LEREN SCHAATSEN

De tweede fase van het meerjarenopleidingsplan is Leren Schaatsen. In deze fase ligt de focus op het aanleren van belangrijke technische schaatsvaardigheden. Vlak voor de groeispurt (die meestal in de derde fase voorkomt) kunnen deze vaardigheden namelijk het best worden aangeleerd, aangezien de sporters tijdens de groeispurt weinig controle meer hebben over hun coördinatie. Om daarnaast de basisvaardigheden van algemene bewegingen verder te ontwikkelen is het nog steeds goed om meerdere soorten sport te beoefenen. Vaardigheden worden aangeleerd door middel van sport en spel en voor het eerst vindt er ook gerichte training plaats wanneer de sporter de specifieke schaatsvaardigheden wil leren.

De chronologische leeftijdsrange van de sporters in deze fase is als volgt:

	Meisjes	Jongens
Leren Schaatsen	8 - 11	9 - 12
	-2 / +2 jaar	

FILOSOFIE

De filosofie van de fase Leren Schaatsen is dat er naast de algemene allround ontwikkeling van het bewegen ook gericht wordt gewerkt aan de technische basisvaardigheden van het langebaanschaatsen. Dit gebeurt net zoals in de fase FUNdament nog steeds spelenderwijs en met de focus op plezier, maar wel meer specifiek gericht op basisvaardigheden voor deze sport. De fysieke ontwikkeling van de sporter krijgt ook steeds meer aandacht.

LEIDENDE PRINCIPES

Om sporters de mogelijkheid te geven zich te ontwikkelen en de genoemde vaardigheden te verkrijgen, moet de Leren Schaatsen fase:

- ✓ Coach-gestuurd zijn, met assistentie van gekwalificeerde en kwalitatieve programma-assistenten.
- ✓ Coaches moeten bekend zijn en rekening houden met groei, ontwikkeling en het rijpingsproces.
- ✓ De nadruk leggen op groepslessen, waarin de focus op plezier en aanleren van schaatsspecifieke vaardigheden (privélessen kunnen gebruikt worden voor extra verbetering).
- ✓ Aantrekkelijk zijn in hoe het eruit ziet, klinkt en voelt om interesse en enthousiasme op te wekken.
- ✓ Intrinsieke motivatie, veiligheid en actieve deelname stimuleren.
- ✓ Demonstraties, beweging en herhaling bevatten, maar ook het stimuleren van zelf nadenken over allerlei aspecten van de sport.
- ✓ Alle prestaties belonen om een gevoel van bekwaamheid te verkrijgen en verdere deelname te bevorderen.
- ✓ Zelfstandigheid stimuleren om gevoel van autonomie en zelfvertrouwen op te bouwen.
- ✓ Gebruikmaken van steeds specifiekere taalgebruik van de schaatssport, zodat de sporters daar bekend mee raken.
- ✓ Geen periodisering maar goed gestructureerde trainingen en programma's.

Trainingsuren

In deze fase zal de sporter ongeveer vier keer per week sporten.

ALGEMENE DOELSTELLINGEN

- Een leuke en actieve leeromgeving te creëren die de interesse van sporters wekt en hen uitdaagt op het gebied van atletische en persoonlijke ontwikkeling op dit niveau.
- Het nog verder ontwikkelen van basis sportspecifieke vaardigheden.
- Het verder ontwikkelen van motorische vaardigheden (behendigheid, balans, coördinatie, snelheid, ritme, oriëntatie in tijd en ruimte).
- Het introduceren van het taalgebruik van de sport.
- Het verder ontwikkelen van zelfvertrouwen, concentratie, een positieve houding (attitude) en sportieve samenspel met ploeggenoten.
- De basis voor de liefde voor de sport leggen (centrale doelstelling van de activiteiten op het ijs).

LEERLIJNEN

In onderstaande tabel staan de leerlijnen omschreven die elke schaatser in de fase Leren Schaatsen idealiter zal doorlopen. De schaatsers kunnen aan het einde van deze fase laten zien dat ze de doelstellingen van iedere leerlijn beheersen. De doelstellingen in de tabel zijn gebaseerd op het LTAD model zoals besproken in de algemene inleiding. De keuzes die hierin gemaakt zijn, zijn gebaseerd op de 'windows of opportunity' (zie algemene inleiding) en op ervaringen uit de praktijk. Dat alle vaardigheden apart per leerlijn worden beschreven betekent echter niet dat ze ook afzonderlijk van elkaar moeten worden getraind. Integendeel, verschillende leerlijnen kunnen meestal heel goed gecombineerd worden binnen één training of activiteit. De oefeningen in dit document zijn voorbeelden en zeker niet de enige trainingsvormen die het mogelijk maken om tot de gestelde doelstellingen te komen. Binnen de beschreven kaders zal te allen tijde ruimte zijn voor de trainer/coach om zijn eigen creativiteit en visie aan te brengen.

Doelstellingen TECHNIEK ➤ De na te streven doelen in deze fase	Trainingsvormen (hoe train je het) ➤ Trainingsvormen + specifieke oefeningen	Tijdspad (wanneer train je het) ➤ Invulling jaarplan op weekniveau
ALGEMEEN Vormingsdoelen 1. De sporter is enthousiast en heeft plezier in de trainingen en eventuele wedstrijden. 2. De sporter kan goed omgaan met zijn groepsgenootjes. 3. De sporter doet altijd zijn uiterste best om de oefeningen goed uit voeren. 4. De sporter kan zich gedragen naar de regels en normen en waarden op de ijsbaan en binnen zijn trainingsgroep. 5. De sporter luistert naar de trainer en volgt zijn opdrachten op. 6. De sporter krijgt vertrouwen in het uitvoeren van de schaatsbeweging op het ijs.		

<p>STARTEN EN REMMEN NIVEAU 5+6</p> <p>Leerdoelen</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. De sporter weet dat leren remmen belangrijk is voor de veiligheid. 2. De sporter is bekend met de algemene regels op de ijsbaan (snelle schaatsers binnenbaan, langzamere schaatsers buitenbaan). <p>Trainingsdoelen</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. De sporter kan na 10 meter aanschaatsen binnen 5 meter de schaatsen om en om vloeiend onder een hoek van circa 45 graden op het ijs zettend, tot stilstand komen (stappend remmen). 	<p>Start- en remspellen.</p> <ul style="list-style-type: none"> - ijskoningin: als je getikt bent, ben je bevroren. Als een andere schaatser een rondje om je heen schaatst ben je ontdooid en doe je weer mee. 	
<p>STARTEN EN REMMEN NIVEAU 7</p> <p>Leerdoelen</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. De sporter kent de startprocedure. <p>Trainingsdoelen</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. De sporter kan een correcte wedstrijdstart maken (kan stilstaan, start vanuit valbeweging en gaat binnen 20 meter van 'lopen' naar schaatsen). 		
<p>RECHTE EIND NIVEAU 5</p> <p>Leerdoelen</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. De sporter weet dat je recht op de schaatsen behoort te staan. 2. De sporter weet hoe de algemene basishouding eruit ziet en kan dit stilstand voordoen. 3. De sporter weet dat met de armen op de rug schaatsen moeilijker is om jezelf in balans te houden, dan wanneer je de armen los mag zwaaien. 4. De sporter weet dat als je je armen op de juiste manier gebruikt/ zwaait, dit bij kan dragen aan het maken van meer snelheid. 5. De sporter weet dat je moet kijken in de richting waar je naartoe gaat en daarvoor je hoofd in een neutrale positie t.o.v. de romp houdt en kijkt 'door' de wenkbrauwen. 6. De sporter weet dat hij zijwaarts moet afzetten om voorwaartse snelheid te maken. 7. De sporter weet dat zijn enkel, knie en sleutelbeen in één lijn behoren te zitten. 8. De sporter kent het verschil tussen het afzetbeen en het bijhaalbeen. 9. De sporter weet dat zijn rug bol behoort te zijn. 10. De sporter maakt kennis met de termen: 'diep zitten', 'hoeken', 'valbeweging', 'massa verzamelen', 'finishgericht', 'bijhaalbeen', 'afzetbeen', 'zijwaarts afzetten', 'rug bol 		

maken', 'lijn enkel-knie-sleutelbeen' en 'éénbenig'.

Trainingsdoelen

1. De sporter kan na 10 meter recht op de schaatsen aanschaatsen, 15 meter op één been in de schaatshouding (kniehoek 120 graden) glijden.
2. De sporter kan na 10 meter aanschaatsen met twee schaatsen op één lijn (lange stand), 10 meter glijden in de schaatshouding (kniehoek 120 graden) met het gewicht op het achterste been (achterste been is gebogen en de voorste enigszins gestrekt).
3. De sporter kan één ronde in de schaatshouding (kniehoek 120 graden) schaatsen, waarbij hij door de wenkbrauwen naar voren kijkt en de armzwaai goed kan toepassen (voor: duim omhoog, achter: duim omlaag).
4. De sporter kan na 10 meter aanglijden, 15 meter afzetten zonder de voeten van het ijs te halen (olifantsoren), waarbij:
 - Voeten blijven op het ijs en de afzet is zijwaarts;
 - Gewicht is volledig op het standbeen;
 - Druk houden bij de afzet.

RECHTE EIND NIVEAU 6

Trainingsdoelen

1. De sporter kan na 10 meter aanschaatsen, 20 meter in de schaatshouding (kniehoek 120 graden) glijden op één been met de handen op de rug en recht op de schaats.
2. De sporter kan na 10 meter aanschaatsen, 15 meter in de schaatshouding (kniehoek 120 graden) glijden, met de schaatsen op één lijn (lange stand), met de handen op de rug en recht op de schaatsen.
3. De sporter kan 100 meter schaatsen met een kniehoek van 90-100 graden en de romp horizontaal.
4. De sporter kan na 10 meter aanschaatsen 50 meter schaatsen in de schaatshouding (kniehoek 120 graden) en daarbij het afzetbeen na de afzet bij het standbeen brengen en de voet minimaal 3 tellen boven het ijs houden. Waarbij:
 - Recht op de schaatsen staan;
 - Goed sluiten.

RECHTE EIND NIVEAU 7

Trainingsdoelen

1. De sporter kan na 10 meter aanschaatsen, 25 meter in de schaatshouding (kniehoek

Enkele voorbeelden van oefeningen om trainingsdoelen te ondersteunen:

1. Zo lang mogelijk op 1 been glijden: wie komt het verst? Of schaatsen op een bepaalde ritme: 1-2-3 en op de derde tel langer glijden.

3. Oefening romp stilhouden: doen alsof je een vissenkom voor je vasthoudt.

<p>tussen 90-100 graden) glijden op één been met de handen op de rug en recht op de schaats (linker en rechter been).</p> <p>2. De sporter kan na 10 meter aanschaatsen, 20 meter in de schaatshouding (kniehoek 90-100 graden) glijden met de schaatsen op één lijn (lange stand) met de handen op de rug en recht op de schaats (gewicht op achterste been).</p> <p>3. De sporter kan 400 meter schaatsen in de schaatshouding (kniehoek 90-100) graden met de romp horizontaal, twee armen op de rug, een ontspannen armzwaai in de bocht met rechts en juiste hoofdhouding (kijken door wenkbrauw, blik ca. 10m voorwaarts gericht).</p>		
<p>BOCHT NIVEAU 5</p> <p><i>Leerdoelen</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. De sporter weet dat hij zijwaarts of naar de buitenkant van de bocht moet afzetten. 2. De sporter weet dat je in de bocht op de buitenkant van het linker ijzer schaatst en op de binnenkant van het rechter ijzer, waarbij er een rechte lijn is tussen de enkel en de knie. 3. De sporter weet dat je je gewicht zo snel mogelijk boven één been moet verzamelen. <p><i>Trainingsdoelen</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. De sporter kan na 50 meter aanschaatsen minimaal de halve bocht met een juiste heupinzet glijden, waarbij; <ul style="list-style-type: none"> - De enkel, knie, heup en schouder in één lijn zijn; - Kniehoek maximaal 120 graden is. 		
<p>BOCHT NIVEAU 6</p> <p><i>Trainingsdoelen</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. De sporter kan na 50 meter schaatsen in de schaatshouding, in de bocht het gewicht verplaatsen naar het linkerbeen en het rechterbeen van het ijs nemen. De bocht wordt minimaal 50% op het linkerbeen gegleden (rechterbeen volledig van het ijs en linkerschaats op de buitenkant). 2. De sporter kan de bocht in schaatsen, op het linkerbeen glijden en de rechterschaats voorlangs plaatsen. 		
<p>BOCHT NIVEAU 7</p> <p><i>Trainingsdoelen</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. De sporter kan na 50 meter aanschaatsen (in de schaatshouding) in een vloeiende beweging (met overstappen) een bocht schaatsen. 2. De sporter durft en leert ook een bocht rechtsom te lopen. 		

Doelstellingen FYSIEK	Trainingsvormen (hoe train je het)	Tijdspad (wanneer train je het)
<p>ALGEMEEN</p> <p>Vormingsdoelen</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. De sporter is enthousiast en heeft plezier in de trainingen. 2. De sporter kan goed omgaan met zijn groepsgenootjes. 3. De sporter doet altijd zijn uiterste best om de oefeningen goed uit voeren. 4. De sporter kan zich gedragen naar de regels en normen en waarden op de ijsbaan en binnen zijn trainingsgroep. 5. De sporter luistert naar de trainer en volgt zijn opdrachten op. 		
<p>KRACHT</p> <p>Leerdoelen</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. De sporter weet dat er veel verschillende trainingsvormen bestaan waar hij sterker van kan worden (droogtraining, fietsen, schaatsen, skeeleren, schaatsplanken etc.). 2. De sporter weet wat rompstabiliteitstraining is. 3. De sporter weet wat circuittraining is. <p>Trainingsdoelen</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. De sporter maakt kennis met en leert basistechnieken van verschillende oefeningen voor de rompstabiliteit. 2. De sporter maakt kennis met basis krachtoefeningen voor het onderlichaam als squat-, opstap- en lungebewegingen in diverse richtingen. 3. De sporter maakt kennis met en leert basistechnieken van verschillende oefeningen voor het bovenlichaam. 4. De sporter maakt kennis met en leert basistechnieken van verschillende simpele schaatspassen en -sprongen (huppen, leren landen). 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Met eigen lichaamsgewicht of materialen als ballen, pylonen etc. <ul style="list-style-type: none"> - Bekkenbrug 2 benen - Zijsteun met knieën in 90 graden - Plank op handen en knieën - Kruiwagen lopen. - Medicinebal gooien en vangen - TRX - Squat (walking-) - Lunge (walking-) - Step-up Tweetallen: <ul style="list-style-type: none"> - Back to back squats - Hangende squats - Wall squats bal - Slam ball's 3. Met eigen lichaamsgewicht of materialen als ballen, elastieken etc. <ul style="list-style-type: none"> - Huppelen - Hinkelen - Boksprong. - Kickersprong - Loopsprongen - Schaatssprongen - Touwtjespringen - Hoogtesprong (Box-jumps) <p>2benen</p>	

	- Drop jump 2 benen	
<p>HOUDINGS- & BEWEGINGSGEVOEL (COORDINATIE)</p> <p>Leerdoelen</p> <p>1. De sporter weet dat het beoefenen van verschillende soorten sport voor een brede coördinatieve basis kan zorgen, waardoor je gemakkelijk en goed kan bewegen.</p> <p>2. De sporter weet dat het belangrijk is om controle te hebben over bewegingen van het lichaam in diverse hoeken en bewegingsvlakken.</p> <p>Trainingsdoelen</p> <p>1. De sporter is in staat om afzonderlijk/ geïsoleerd de schouder- en bekkengordel te bewegen.</p> <p>2. De sporter is in staat om met een goede allingement tussen enkel, knie en heup diverse kniebuig bewegingen te maken tussen de 90 en 110 graden op één of twee benen.</p> <p>3. De sporter is in staat om met goede allingement tussen enkel, knie en heup gewicht te kunnen verplaatsen.</p>	<p>Belangrijke fase voor aanleren coördinatieve vaardigheden. Introduceren van enkel-knie stabiliteit en aanleren juiste lichaamshouding.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bekkenkantelen - Kwispelen - Holle/ bolle bovenrug - Wall push - Kniebuigingen op één en twee benen - Schaatspas - Schaatshouding voeten ver uit elkaar gewichtsverplaatsing van links naar rechts en andersom. - Duw en trek oefeningen 	
<p>MOBILITEIT</p> <p>Leerdoelen</p> <p>1. De sporter weet waarom mobiliteitsoefeningen (voor romp, armen en benen) in het trainingsprogramma verwerkt zijn.</p> <p>Trainingsdoelen</p> <p>1. De sporter komt in aanraking met verschillende vormen van statische en dynamische mobiliteitsoefeningen.</p> <p>2. De sporter beheerst een aantal statische mobiliteitsoefeningen.</p> <p>3. De sporter beheerst een aantal dynamische mobiliteitsoefeningen.</p>	<p>Belangrijke fase voor introductie lenigheids/ mobiliteitsoefeningen via spel en plezier. Speciale aandacht voor mobiliteit tijdens start groeisprint.</p> <p>Borst, biceps, bovenrug, triceps, buik, onderrug, billen, heupbuigers, voorzijde-, achterzijde bovenbeen, lies/binnenzijde bovenbeen, kuit en voet.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Schoudergordel/romp met stok of elastiek. - Sumosquat to hamstringstretch - Drop Lunge (spiderman) - Lunge overhead - Lunge rotation - Inchworm - Beenslingeren voor-achter en zijwaarts. 	

	<ul style="list-style-type: none"> - Liezen draaien binnen en buiten - Hakken-billen - Kruispas 	
SNELHEID <i>Trainingsdoelen</i> 1. De sporter maakt kennis met verschillende loopscholingsoefeningen.	Behendigheid, bewegingssnelheid en verandering van richting en variatie van verschillende bewegingen als onderdeel van warming-up, droogtraining en ijstrainingen. <ul style="list-style-type: none"> - Huppelen - Hinkelen - Loopscholing - Horde stappen - High knee walk - Voorvoet lopen 	
UITHOUDINGSVERMOGEN <i>Trainingsdoelen</i> 1. De sporter kan trainingsprogramma's van 1,5 uur goed volhouden.	Trainingsprogramma's moeten in toenemende mate focussen op aerobe ontwikkeling, door ongestructureerd spelen, spelletjes en estafettes.	
Doelstellingen MENTAAL	Trainingsvormen (hoe train je het)	Tijdspad (wanneer train je het)
<i>Leerdoelen</i> 1. De sporter laat zien te beschikken over de basiskennis van de sport. 2. De sporter heeft basiskennis van de regels van <i>fair play</i> en samenwerking 3. De sporter weet dat zenuwen en spanning erbij horen en niet erg zijn voor een wedstrijd. <i>Trainingsdoelen</i> 1. De sporter ontwikkelt een realistisch en positief zelfbeeld.	1. Door uitleg en het opdoen van ervaring. 2. Idem 3. Door een accepterende houding hiervan en het terloops bespreekbaar maken door de coach. 1a. Oefeningen haalbaar maken, zodat de sporters positief beloond worden door het bereiken van doelstellingen. 1b. Het geven van concrete en specifieke feedback op het gedrag en de prestaties van de sporter. 1c. Door het stellen van vragen van de coach aan de sporter kunnen de analyserende en zelfreflectieve vermogen worden gestimuleerd. Duidelijke afspraken maken over wanneer er gepraat mag worden en wanneer het stil is.	Gedurende het gehele jaar.

2. De sporter kan zich concentreren (kunnen luisteren en met aandacht oefeningen doen) wanneer dat van hem verwacht wordt.

3. De sporter heeft een goede interactie en samenwerking met ploeggenootjes (leert voor zichzelf opkomen en rekening houden met anderen).

4. De sporter heeft het doorzettingsvermogen om zichzelf te willen verbeteren.

5. De sporter leert dat hij voor zichzelf een doel kan stellen, die beter is dan de huidige persoonlijke standaard.

6. De sporter leert abstracter denken, zodat technische aanwijzingen ook steeds beter worden begrepen zonder het plaatje te hoeven zien (zonder voordoen).

Vormingsdoelen

1. De sporter straalt plezier en motivatie uit in het oefenen en uitproberen van (nieuwe) activiteiten.

2. De sporter is nieuwsgierig en toont zelfvertrouwen in het uitvoeren van oefeningen.

3. De sporter luistert naar de trainer/ coach.

4. De sporter kan omgaan met afspraken en regels en is in staat instructies op te volgen.

5. De sporter toont steeds meer zelfstandig gedrag.

Als de spanningsboog niet zo groot is, maak dan de oefeningen ook niet te lang en zorg voor veel variatie.

2. Oefeningen in verschillende groepjes laten uitvoeren, trainingen afwisselend te laten zijn, vragen te stellen over de ervaring van de uitvoer en feedback geven op wat je als trainer hebt waargenomen.

3. Goede begeleiding van de groep, de sporters in groepjes opdrachten geven, samenwerking bevorderen en correct en directief ingrijpen bij ongewenst gedrag in de groep (veilig groepsklimaat creëren).

4. Sporter stimuleren om door te gaan en eventueel realistische en uitdagende kleine doelen stellen om de sporter intrinsiek gemotiveerd te houden.

5. Sporter spelenderwijs uitdagen zichzelf te verbeteren.

6. Technische aanwijzing geven en controleren of het is begrepen zonder het voor te doen. Stimuleren om te sporter te laten nadenken over wat er bedoeld wordt.

1. Door positieve feedback (vooral voor werklust en de verbeteringen – stimulering van de taak oriëntatie) en aandacht voor elk individu.

3. Door goede didactische vaardigheden, afwisseling in de lesstof, korte instructies waarbij de aandacht bewust wordt gevraagd door de trainer.

4. Positief coachen, dus belonen als het goed gaat en goed uitleggen wanneer het beter kan. Duidelijk kader aangeven waarbinnen de sporter mag acteren. Aanspreken op gedrag wanneer buiten de gemaakte afspraken valt.

5. Door de sporter te stimuleren steeds meer zelfstandig uit te voeren, zowel door trainer als door ouders.

Gedurende het seizoen, ouders een workshop aanbieden.

	Ouders in deze fase begeleiden hoe ze hun rol als ouder optimaal kunnen invullen (thema's als zelfstandigheid ontwikkeling, zelfvertrouwen, omgaan met emoties en stimulering van een gezond topsport klimaat).	
Doelstellingen TACTIEK	Trainingsvormen (hoe train je het)	Tijdspad (wanneer train je het)
<p>Leerdoelen</p> <p>1. De sporter leert de wedstrijdreglementen kennen (kleur bandje, startprocedure, waar wisselen).</p> <p>Trainingsdoelen</p> <p>1. De sporter kan zichzelf warmhouden vlak voor de start van de wedstrijd. 2.. De sporter leert spelenderwijs tactisch inzicht opdoen. 3. De sporter neemt deel aan clubkampioenschappen, schoolwedstrijden en baanwedstrijden over afstanden van 100 t/m 1000m.</p> <p>Vormingsdoelen</p> <p>1. De sporter toont zin en motivatie om deel te nemen aan wedstrijden.</p>	<p>Af en toe aan een wedstrijd mee laten doen. Met name waarbij veel sporters tegelijk starten, zoals hardlopen, fietsen, schaatsmarathon. Zo leren ze bijvoorbeeld uit de wind fietsen/ hardlopen, maar ontwikkelen ze ook een beetje tactisch inzicht.</p> <p><i>Warming-up</i> en <i>cooling-down</i> gaan nog gezamenlijk met coach en ploeg, maar af en toe sporters zelf een oefening laten inbrengen om te stimuleren er zelf over na te denken. Naast georganiseerde wedstrijden ook in de training af en toe wedstrijdvormen zoals estafettes terug laten komen.</p>	<p>Tijdens trainingen en wedstrijden. Bijvoorbeeld aan het einde van iedere training een estafette doen.</p>
Doelstellingen VOEDING	Trainingsvormen (hoe train je het)	Tijdspad (wanneer train je het)
-		
Doelstellingen DOPING VRIJE SPORT	Trainingsvormen (hoe train je het)	Tijdspad (wanneer train je het)
-		
Doelstellingen MATERIAAL	Trainingsvormen (hoe train je het)	Tijdspad (wanneer train je het)
<p>Leerdoelen</p> <p>1. De sporter leert het belang van scherpe schaatsen snappen.</p> <p>Trainingsdoelen</p> <p>1. De sporter kan zijn eigen schaatsen, skates en valbescherming goed aantrekken en vastdoen. 2. De sporter kan zijn schaatsen goed afdrogen en opbergen. 3. De sporter leert op de juiste manier schakelen op de fiets</p>		

<p>Vormingsdoelen</p> <p>1. De sporter is zuinig op zijn spullen</p>		
<p>Doelstellingen TOPSPORT LEEFSTIJL</p>	<p>Trainingsvormen (hoe train je het)</p>	<p>Tijdspad (wanneer train je het)</p>
<p>Leerdoelen</p> <p>1. De sporter heeft begrip van de veranderingen die de puberteit met zich meebrengt.</p> <p>2. De sporter leert welke factoren mogelijk invloed hebben op het kunnen beoefenen van de sport (voeding, nachtrust, rijping).</p> <p>Trainingsdoelen</p> <p>1. De sporter leert wat de relatie is tussen de geleverde inspanning en het resultaat.</p> <p>2. De sporter leert verschillende soorten sport en school combineren.</p> <p>3. De sporter leert volgens een bepaalde discipline en structuur zijn taken uit te voeren.</p> <p>Vormingsdoelen</p> <p>1. De sporter gaat zijn sport steeds leuker en belangrijker vinden, waardoor een bepaalde toewijding naar de sport zal groeien.</p>	<p>Stimuleren van betrokkenheid bij meerdere (complementaire) soorten sport.</p>	