



L

Let op!  
Eerste les

# FUNDAMENT

De eerste fase in het meerjarenopleidingsplan is FUNdament. Deze fase legt de basis voor toekomstige ontwikkeling zowel in het langebaanschaatsen als in andere sporten. Basisvaardigheden van bewegen moeten in deze fase worden verkregen en de sporters moeten daarnaast vooral plezier beleven aan het bewegen op het ijs.

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

	Meisjes	Jongens
FUNdament	4 - 8	4 - 9
	-2 / +2 jaar	

## FILOSOFIE

De filosofie achter de fase FUNdament is gelegenheid te bieden aan alle Nederlanders om op een leuke manier, in een veilige en stimulerende omgeving te leren schaatsen en interesse op te wekken voor levenslange deelname.

## LEIDENDE PRINCIPES

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

- ✓ Coach-gestuurd zijn, met assistentie van gekwalificeerde en kwalitatieve programma-assistenten.
- ✓ De nadruk leggen op groepslessen, waarin de focus op spel en plezier.
- ✓ Aantrekkelijk zijn in hoe het eruit ziet, klinkt en voelt om interesse en enthousiasme op te wekken.
- ✓ Veiligheid en actieve deelname stimuleren.
- ✓ Demonstraties, beweging en herhaling bevatten.
- ✓ Alle prestaties belonen om een gevoel van bekwaamheid te verkrijgen en verdere deelname te bevorderen.
- ✓ Zowel het aanleren en bereiken van basisvaardigheden benadrukken als het introduceren van moeilijkere vaardigheden voor een beter FUNdament en klaar te zijn voor verschillende soorten (ijs)sporten (denk aan subdisciplines KNSB; zie vaardigheidspaspoort).
- ✓ Gebruikmaken van aangepaste uitrusting en materialen, specifiek voor de leeftijd van de sporters, inclusief de grootte van het ijsoppervlak waar het programma wordt aangeboden.
- ✓ Gebruikmaken van duidelijk, beknopt taalgebruik geschikt voor de leeftijd van de sporters.
- ✓ Geen periodisering maar goed gestructureerde trainingen en programma's.

## Trainingsuren

In deze fase zal de sporter ongeveer twee á drie keer per week sporten.

## ALGEMENE DOELSTELLINGEN

- Een leuke, veilige en actieve leeromgeving creëren waarbij de sporter plezier beleeft aan het uitoefenen van de sport.
- Het ontwikkelen van fundamentele bewegingsvaardigheden op het ijs (glijden, stoppen, draaien, vallen).
- Het ontwikkelen en verkrijgen van basis sportspecifieke vaardigheden.
- Het introduceren van motorische vaardigheden (behendigheid, balans, coördinatie, snelheid, ritme, oriëntatie in tijd en ruimte).
- Het introduceren van simpele regels van de sport.
- Het ontwikkelen van zelfvertrouwen, concentratie, een positieve houding (attitude) en sportieve samenspel met ploeggenootjes.
- 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 FUNdament 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 <b>Vormingsdoelen</b> 1. De sporter heeft geen angst om te vallen, heeft plezier in het schaatsen en doet mee met alle spelvormen.		
STARTEN EN REMMEN NIVEAU 2 <b>Trainingsdoelen</b> 1. De sporter kan na 5 meter aanschaatsen bij een pylon tot stilstand komen door middel van de V-rem.	Algemeen: start- en remspellen. Oefeningen:	
STARTEN EN REMMEN NIVEAU 3 <b>Trainingsdoelen</b> 1. De sporter kan vanuit stilstand aanzetten in pinguïnlloop, na 15 meter	- Starten vanaf pylon 1 en dan onder een aantal poortjes doorschaatsen, keren om laatste pylon en vervolgens weer terug onder poortjes.	



<p>remmen bij de pylon en binnen 2 meter middels een V-rem tot stilstand komen.</p>	<p>Uiteindelijk remmen bij laatste pylon.</p>
<p><b>STARTEN EN REMMEN NIVEAU 4</b>  <b>Leerdoelen</b>  1. De sporter weet wat de wachtstreep en de startstreep is.   2. De sporter weet wat de termen 'naar de start' en 'klaar' betekenen.</p> <p><b>Trainingsdoelen</b>  1. De sporter kan reageren op de commando's van de starter, wanneer het naar de start moet en in de starthouding moet gaan staan.  2. De sporter kan in de starthouding gaan staan.  3. De sporter kan balans houden in de starthouding (stilstaan).  4. De sporter kan op het startsignaal reageren door het voorste been op te tillen en tegelijk met de achterste af te zetten.  5. De sporter kan na de start 10 tot 15 meter doorrijden.  6. De sporter kan na 15 meter aanschaatsen bij de pylon tot stilstand komen middels een parallel rem.</p>	<p>- Starten vanaf pylon 1, met bal in de hand. Remmen bij pylon 2 om daar de bal op te leggen. Doorschaatsen om pylon 3 heen, terug naar pylon 2. Daar remmen en bal pakken. Vervolgens naar pylon 1 om daar weer te remmen.  - Starten vanaf pylon 1 naar stok die op bepaalde hoogte wordt vastgehouden. Voor deze stok remmen en er vervolgens overheen stappen. Dan om pylon 2 keren en in één streep terug naar pylon 1 schaatsen om daar weer te remmen.</p> <p><b>Spellen:</b>  Annemaria Koekoek: rechthoek uitzetten met pylonen, waarbinnen de schaatsers van de ene naar de andere zijde moeten komen. Trainer staat aan het einde met de rug naar schaatsers toe, terwijl de schaatsers langzaam dichterbij komen. Trainer roept Annemaria Koekoek en draait zich snel om. Degenen die dan niet stilstaan moeten op de startlijn opnieuw beginnen.</p> <p>- Ongelukstikkertje. De tikker moet met één hand de plek vasthouden waar hij is getikt. Zo moet hij iemand anders zien te tikken. Dit spel moet gespeeld worden op een uitgezet vierkant, waarbuiten de schaatsers niet mogen komen.  - Stoplicht: Rondschaatsen binnen een vierkant. Bij het roepen van "rood" stoppen, bij "groen" weer verder schaatsen. Remmen op verschillende manieren (V-vorm, met twee schaatsen naar 1 zijde).  - Torenstafette: Verdeel de groep in twee groepen en zet een toren van 6 pylonen neer bij de eindstreep. Laat de schaatsers één voor één de pylonen ophalen en de toren bij de startstreep opbouwen.  - Stedenspel. Zet 4 pylonen uit op een onderlinge afstand van 5 meter en trek (denkbeeldige)</p>

	<p>lijnen. Geef de pylonen/lijnen de naam van een stad, bij voorkeur beginnend met dezelfde klanken, bijvoorbeeld: Haarlem, Harlingen, Hamburg en Hannover. Als je de naam van een stad noemt moeten de schaatser er zo snel mogelijk heen schaatsen. Als verrassing kun je af en toe een plaats noemen die je niet op de baan hebt (bijvoorbeeld: Haaksbergen, Hazerswoude of Havelte).</p>	
<p><b>RECHTE EIND NIVEAU 2</b> <i>Trainingsdoelen</i></p> <p>1. De sporter kan 15 meter schaatsen zonder te vallen, zonder enige hulpmiddelen of steun.</p> <p>2. De sporter kan na 5 meter aanschaatsen, gecontroleerd op het achterwerk vallen en weer opstaan door:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zich klein te maken met de kin op de borst;</li> <li>- Handen van het ijs, dichtbij het lichaam;</li> <li>- Schaatsen laag te houden;</li> <li>- Opstaan zonder hulp via de hand-knie stand;</li> </ul> <p>3. De sporter kan na 5 meter aanschaatsen, 5 meter glijden op twee benen in een apenhouding, waarbij de schaatsen parallel worden gehouden.</p> <p>4. De sporter kan na 5 meter aanschaatsen 10 meter 'eieren' leggen met twee benen.</p>	<p>Spelenderwijs vertrouwd raken met schaatsen: bewaren van evenwicht, vallen en opstaan, recht op de schaatsen staan (glijden), knieën en bovenlichaam gebogen, zijwaarts afzetten, armen los en voeten sluiten.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aanzetten en op twee benen in schaatshouding verder glijden (er moet een vuist tussen de knieën passen).</li> <li>- Pylonen waartussen de sporter zich moet laten vallen. Of eventueel de sporter onder een poortje door laten rijden, die zo laag staat dat ze dieper gaan zitten en dicht bij de grond komen. Vlak na het poortje laten vallen. Vaak oefenen en zelf laten opstaan.</li> <li>- In tweetallen: ene schaatser zit in schaatshouding (eventueel met pylon op de rug), andere schaatser duwt deze ene schaatser een rondje voort.</li> <li>- Aanzetten en op twee benen in de schaatshouding slalommen door pylonen.</li> <li>- Eieren leggen: spreiden en sluiten om pylonen (afstand tussen pylonen 2,5m).</li> <li>- Olifantenoren om pylonen heen.</li> </ul>	
<p><b>RECHTE EIND NIVEAU 3</b> <i>Trainingsdoelen</i></p> <p>1. De sporter kan na 5 meter aanschaatsen 5 meter glijden op één been in een apenhouding (recht op de schaats, linker en rechter been).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aanzetten richting pylonen en dan 1 been optillen over iedere pylon.</li> </ul>	

<p>2. De sporter kan na 5 meter aanschaatsen 10 meter glijden op twee benen in een apenhouding (recht op de schaats).</p> <p>3. De sporter kan in een apenhouding 15 meter zijwaarts stappen, zowel met links als met rechts (benen sluiten, gewicht boven standbeen en met hele schaats afzetten).</p>	<p>- Op de plaats in schaatshouding en met de armen de armzwaai maken.</p> <p>Achterwaarts schaatsen</p> <p>Gebruik maken van verschillende obstakels op het ijs etc. Gebruik maken van 'kopieervermogen' van kinderen, dus oefeningen voordoen en kinderen moeten oefeningen na kunnen doen.</p>	
<p><b>RECHTE EIND NIVEAU 4</b> <i>Trainingsdoelen</i></p> <p>1. De sporter kan 5 meter schaatsen in schaatshouding (tot pylon) en tilt tot de volgende pylon (op 5 meter) één been op en glijdt op het andere been. Bij de volgende pylon wordt er van been gewisseld (iedere 5 meter tot er 25 meter is afgelegd). Waarbij:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Het opgetilde been moet naar achteren hangen in ontspannen houding;</li> <li>- Rug is bol en gewicht zoveel mogelijk achterop;</li> <li>- Kniehoeken 120 graden;</li> <li>- Recht op de schaatsen.</li> </ul> <p>2. De sporter komt 5 meter aanschaatsen en kan vervolgens met olifantsoren één keer 15 meter afleggen met links één keer 15 meter afleggen met rechts.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Niet te hard aanrijden;</li> <li>- Gewicht boven standbeen;</li> <li>- Schaatshouding (bolle rug, gewicht achterop; kniehoek 120 graden);</li> <li>- Hele afstand wordt met afzet van 1 been afgelegd.</li> </ul>	<p>Olifantsoren: afzetten zonder de schaatsen van het ijs te halen.</p>	
<p><b>BOCHT NIVEAU 4</b> <i>Trainingsdoelen</i></p> <p>1. De sporter kan na 20 meter aanschaatsen in een apenhouding op twee benen door de (halve) bocht (zowel linksom als rechsom), waarbij gestept mag worden met het 'buitenste' been.</p>	<p>Korte bochten links- en rechsom.</p>	
<p><b>Doelstellingen FYSIEK</b></p>	<p><b>Trainingsvormen (hoe train je het)</b></p>	<p><b>Tijdspad (wanneer train je het)</b></p>
<p>Binnen de fysieke doelstellingen in FUNDament is gekozen voor een integratie van uithoudingsvermogen, kracht,</p>	<p>Fysieke training wordt met name <i>off-ice</i> uitgevoerd om alle basisvaardigheden van de</p>	<p>Mei-september meer nadruk op fysieke leerdoelen. September-</p>

<p>mobiliteit, houdings- en bewegingsgevoel, coördinatie en snelheid. Deze afzonderlijke doelen kunnen samen op speelse en lerende wijze worden aangeboden waarbij de nadruk kan liggen op algehele motorische ontwikkeling waar de jonge sporter een basis legt voor gezond en verantwoord bewegen in de toekomst.</p> <p><b>Trainingsdoelen</b></p> <p>1. De sporter kan zijn<sup>1</sup> balans houden op één been, in diverse uitgangshoudingen en posities, met zo min mogelijk compensatie in romp, heupen, knieën en enkels.</p> <p>2. De sporter kan starten en stoppen op commando.</p> <p>3. De sporter kan in demi plié stand staan en in de pinguïnloop 5 meter lopen.</p> <p>4. De sporter kan vanuit lig opstaan naar stand op een zo snel mogelijke manier zonder overmatige en onnodige compensaties in de romp en onderste extremiteiten.</p> <p>5. De sporter kan een kikkersprong maken met minimale compensaties in romp, heup, knie en enkel.</p> <p>6. De sporter kan vanuit stand en handenknieën stand zijn rug hol en bol maken om het bewegingsgevoel te ontwikkelen bij het aannemen van de schaatshouding.</p>	<p>sporter zo goed mogelijk te verbeteren. Dit alles op een speelse en gevarieerde manier.</p> <p>Algemene basisvaardigheden. Gezamenlijke <i>warming-up</i> en <i>cooling-down</i>. Alle fysieke onderdelen kunnen samen in één programma naar voren komen: behendigheid, balans, coördinatie, snelheid, rennen, springen, gooien, glijden, rollen, vangen etc. Trainingen opdelen in verschillende blokjes, omdat er rekening moet worden gehouden met de korte spanningsboog van de kinderen. Introductie fysieke oefeningen met eigen gewicht en gebruik van de speelse, leerzame omgeving. Voorbeeld oefeningen <i>warming-up</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tikspellen</li> <li>- Boompje verwisselen</li> <li>- Touwtrekken</li> <li>- Draaien met de armen (links/rechts/beide, naar voren/naar achteren)</li> <li>- Hakken-billen en knieheffen</li> <li>- Huppelen</li> <li>- Zijwaarts lopen, met armen voor en achterwaarts zwaaien</li> <li>- Op verschillende commando's reageren met bijbehorende oefening (bijvoorbeeld; 'links' = met rechter hand de grond aantikken).</li> </ul> <p>In de kring, hand in hand</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Stappen maken naar rechts, stappen maken naar links.</li> <li>- Staan op een been (links / rechts), vervolgens handen los</li> <li>- Draaien met de heupen (linksom/rechtsom)</li> <li>- Zwaaien met de armen en tegelijk door de knieën zakken.</li> <li>- Diep zitten in schaatshouding.</li> <li>- Diep zitten op één been</li> </ul>	<p>maart meer nadruk op ijs, met <i>warming-up</i> uitgebreid met basisoefeningen en gespecificeerd naar zwakke schakels in de leerdoelen/trainingsdoelen.</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<sup>1</sup> Waar in dit document voor personen de mannelijke vorm is gebruikt, dient ook de vrouwelijke vorm te worden gelezen.

<p>7. De sporter kan hangen door middel van verplaatsing van zijn lichaamsgewicht.</p> <p>8. De sporter kan de 10x5 meter sprint afleggen op een zo snel en effectief mogelijke manier waarbij ontwikkeling gemonitord kan worden.</p> <p>9. De sporter leert kennis maken met rompstabiliteit op een speelse wijze waarbij lichaamsgewicht, balans, coördinatie en bewegingsgevoel kerndoelen zijn.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bokje springen</li> <li>- Sturen met de heupen dus heup optillen en laten zakken.</li> <li>- Speelse balansoefeningen met rompstabiliteit zoals op 1 been staan, sprongetjes, bruggetjes, elkaar uit balans brengen.</li> <li>- Andere speelse trainingsvormen: ijshockey, relay, estafettes.</li> </ul> <p>Leren hangen en verplaatsen lichaamsgewicht met behulp van externe attributen zoals elastiek of bijvoorbeeld middels touwtrekken.</p> <p>Eerste 'window of optimal trainability', dus hele korte sprints. Altijd gedaan direct na warming-up, zodat de kinderen nog niet vermoeid zijn.</p> <p>'Optimal window' voor trainen lenigheid. Introductie van verschillende oefeningen op speelse manier.</p> <p>Enkele voorbeelden van oefeningen om trainingsdoelen te ondersteunen:</p> <p>Tikkertje met verlos waarbij bokje gestaan moet worden of mensen door benen moeten kruipen. Doorgeefoefeningen met ballen waarbij flexibiliteit vereist is. Opstaan vanaf de grond vanuit verschillende hoeken.</p>	
Doelstellingen MENTAAL	Trainingsvormen (hoe train je het)	Tijdspad (wanneer train je het)
<p><b>Leerdoelen</b></p> <p>1. De sporter leert op een positieve manier naar zichzelf te kijken. Hij ontwikkelt een positieve houding ten opzichte van teamgenootjes en kan zich handhaven in een groep. De sporter leert nieuwe manier van bewegen uit en is in staat veel plezier te hebben bij de activiteiten op het ijs en er buiten.</p> <p><b>Trainingsdoelen</b></p> <p>1. De sporter ontwikkelt een realistisch en positief zelfbeeld.</p>	<p>1. Door goede begeleiding door de trainers, met aandacht, stimulering en complimenten voor de verrichtingen van elk individu.</p> <p>1a. Oefeningen haalbaar maken, zodat de sporters positief beloond worden door het bereiken van doelstellingen.</p> <p>1b. Het geven van concrete en specifieke feedback op het gedrag en de prestaties van de sporter.</p>	<p>1. Gedurende het gehele jaar.</p> <p>1. Gedurende het gehele jaar.</p>



	1c. Door het stellen van vragen van de coach aan de sporter kunnen de analyserende en zelfreflectieve vermogen worden gestimuleerd.	
2. De sporter leert plaatjes/ beelden, trainers en ploeggenootjes in hun houding en beweging te kopiëren.	2. Als coach heel veel voordoen en letterlijk zeggen dat de sporter hem/teamgenoot na moet doen. Zowel <i>off-ice</i> als <i>on-ice</i> gebruik maken van dit kopieergedrag.	2. Idem.
3. De sporter kan goed samenwerken met andere sporters (heeft de wil te delen met en te leren van anderen).	3. Oefeningen verzinnen die sporters gezamenlijk moeten uitvoeren. Zoals slingertikkertje of elkaar voortduwen op het ijs.	3. Idem.
4. De sporter kan omgaan met afspraken en regels en is in staat instructies op te volgen.	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.	4. Idem.
<b>Vormingsdoelen</b>		
1. De sporter heeft plezier in het spelen en uitproberen van (nieuwe) activiteiten.	1. Door veel verschillende manieren van bewegen en spelletjes aan te bieden. Kinderen voor hun eigen vooruitgang en pogingen belonen, positief bekrachtigen (taakoriëntatie stimuleren).	1. Idem.
2. De sporter toont een positieve houding en plezier t.o.v. het beoefenen van de sport.	2. Idem	2. Idem.
<b>Doelstellingen TACTIEK</b>	<b>Trainingsvormen (hoe train je het)</b>	<b>Tijdspad (wanneer train je het)</b>
<b>Trainingsdoelen</b>	Spelen, estafettes.	
1. De sporter neemt eventueel deel aan diplomaschaatsen, clubkampioenschappen en schoolwedstrijden over korte afstanden (100-300m).	Nadruk op plezier en voorbereiding van de wedstrijd (gezamenlijk begeleidt door coach).	
<b>Doelstellingen VOEDING</b>	<b>Trainingsvormen (hoe train je het)</b>	<b>Tijdspad (wanneer train je het)</b>
-		
<b>Doelstellingen DOPING VRIJE SPORT</b>	<b>Trainingsvormen (hoe train je het)</b>	<b>Tijdspad (wanneer train je het)</b>
-		
<b>Doelstellingen MATERIAAL</b>	<b>Trainingsvormen (hoe train je het)</b>	<b>Tijdspad (wanneer train je het)</b>

<p><b><i>Trainingsdoelen</i></b></p> <p>1. De sporter leert zijn eigen schaatsen, skates en valbescherming aantrekken en vastdoen. 2. De sporter leert zijn schaatsen afdrogen en opbergen.</p>	<p>Stimuleren om materiaal zelf aan te trekken en vast te maken en afdrogen/ opbergen.</p>	
<b>Doelstellingen TOPSPORT LEEFSTIJL</b>	<b>Trainingsvormen (hoe train je het)</b>	<b>Tijdspad (wanneer train je het)</b>
<p><b><i>Vormingsdoelen</i></b></p> <p>1. De sporter toont plezier in het spelen en in beweging zijn.</p>	<p>Betrokkenheid in meerdere soorten sport moet worden gestimuleerd, om allround beweging te worden en plezier te behouden.</p>	