



FUNDAMENT

De eerste fase in het meerjarenopleidingsplan is FUNdament. Deze fase legt de basis voor toekomstige ontwikkeling zowel in het inline-skaten 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 de skates.

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 skaten 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 trainingsoppervlak 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 de skates (rollen, 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 de skates).

LEERLIJNEN

In onderstaande tabel staan de leerlijnen omschreven die elke inline-skater in de fase FUNDament idealiter zal doorlopen. De inline-skaters 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 heeft geen angst om te vallen, heeft plezier in het inline-skaten en doet mee met alle spelvormen.		
STARTEN EN REMMEN NIVEAU 2 Trainingsdoelen 1. De sporter kan na 10 meter aanrijden bij een pylon tot stilstand komen door middel van het hielblokje.	Start- en remspellen. Oefeningen:	
STARTEN EN REMMEN NIVEAU 3 Trainingsdoelen 1. De sporter kan naar de startstreep rollen en daar de juiste starthouding aannemen (is in balans).	- Starten vanaf pylon 1 en dan onder een aantal poortjes rollen, keren om laatste pylon en vervolgens weer terug onder poortjes. Uiteindelijk remmen bij laatste pylon.	

2. De sporter kan snel reageren op het startsignaal.
3. De sporter kan wegrijden door het tegelijkertijd optillen van het voorste been en afzetten met het achterste been en vervolgens 10 tot 15 meter doorrijden.

- Starten vanaf pylon 1, met bal in de hand. Remmen bij pylon 2 om daar de bal op te leggen. Doorrijden 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 rijden om daar weer te remmen.

STARTEN EN REMMEN NIVEAU 4

Leerdoelen

1. De sporter weet wat de wachtstreep en het startvak is.

Trainingsdoelen

1. De sporter kan bij de start wegrijden door de valbeweging toe te passen.
2. Bij de start en rijdt het kind weg door het voorste been schuin in het vak geplaatst op de grond te houden en met het achterste been een pas te maken over het vak en daarna af te zetten. Het kind gaat na ongeveer 8 passen over op rijden.
3. De sporter kan na snelheid maken 10 meter rollen en bij de pylon tot stilstand komen middels de V-stop waarbij de voeten niet volledige gesloten worden tot een V.

Spellen:

- Annemaria Koekoek: rechthoek uitzetten met pylonen, waarbinnen de skaters van de ene naar de andere zijde moeten komen. Trainer staat aan het einde met de rug naar skaters toe, terwijl de skaters langzaam dichterbij komen. Trainer roept Annemaria Koekoek en draait zich snel om. Degenen die dan niet stilstaan moeten op de startlijn opnieuw beginnen.

- Stoplicht: Rondrijden binnen een vierkant. Bij het roepen van "rood" stoppen, bij "groen" weer verder skaten. Remmen op verschillende manieren (V-vorm, stappen).

- Torenstafette: Verdeel de groep in twee groepen en zet een toren van 6 pylonen neer bij de eindstreep. Laat de skaters 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) 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 skaters er zo snel mogelijk heen rijden. Als verrassing kun je af en toe een plaats noemen die je niet op de baan hebt (bijvoorbeeld: Haaksbergen, Hazerswoude of Havelte).

	<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 skaters niet mogen komen.</p>	
<p>RECHTE EIND NIVEAU 2 <i>Trainingsdoelen</i></p> <p>1. De sporter kan 15 meter rollen zonder te vallen, zonder enige hulpmiddelen of steun.</p> <p>2. De sporter kan na 5 meter aanrijden, gecontroleerd op het voorover vallen op de beschermers en weer opstaan door: - Vanuit kniezit en stand (apenhouding); - Gebruik van beschermers; - Opstaan zonder hulp of hulpmiddelen;</p> <p>3. De sporter kan na 5 meter aanrijden, 10 meter rollen op twee benen in een apenhouding, waarbij de inline-skates parallel op heupbreedte worden gehouden.</p> <p>4. De sporter kan na het aanrijden 10 meter met twee benen de swizzle uitvoeren (spreiden en sluiten om pylonen; 2m).</p>	<p>Spelenderwijs vertrouwd raken met inline-skaten: bewaren van evenwicht, vallen en opstaan, recht op de skates staan (rollen), knieën en bovenlichaam gebogen, zijwaarts afzetten, armen los en voeten sluiten. Aanzetten en op twee benen in basishouding verder rollen (er moet een vuist tussen de knieën passen).</p> <p>- In tweetallen: ene skater zit in basishouding (eventueel met pylon op de rug), andere skater duwt ene skater een rondje voort. - Aanzetten en op twee benen in de basishouding slalommen door pylonen. - Eieren leggen: spreiden en sluiten om pylonen (afstand tussen pylonen 2,5m). - Olifantenoren om pylonen heen.</p>	
<p>RECHTE EIND NIVEAU 3 <i>Trainingsdoelen</i></p> <p>1. De sporter kan na het aanrijden 5 meter rollen op één been in een apenhouding (recht op de skate, linker en rechter been).</p> <p>2. De sporter kan na 5 meter aarijden 10 meter rollen op twee benen in een apenhouding (recht op de skates).</p> <p>3. De sporter kan in een apenhouding 15 meter zijwaarts stappen, zowel met links als met recht (benen sluiten, gewicht boven standbeen en met hele skate afzetten).</p>	<p>- Aanzetten richting pylonen en dan 1 been optillen over iedere pylon. - Op de plaats in basishouding en met de armen de armzwaai maken.</p>	
<p>RECHTE EIND NIVEAU 4 <i>Trainingsdoelen</i></p> <p>1. De sporter kan 5 meter rollen in de basishouding (tot pylon) en tilt tot de volgende pylon (op 5 meter) één been op en rolt op het</p>	<p>Gebruik maken van verschillende obstakels op de baan etc. Gebruik maken van 'kopieervermogen' van kinderen, dus oefeningen voordoen en</p>	

<p>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"> - Het opgetilde been moet naar achteren hangen in ontspannen houding; - Rug is bol en gewicht zoveel mogelijk achterop; - Kniehoeken 120 graden; - Recht op de skates; <p>2. De sporter komt 5 meter aanrijden 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"> - Niet te hard aanrijden; - Gewicht boven standbeen; - Schaats/skatehouding (bolle rug, gewicht achterop; kniehoek 120 graden); - Hele afstand wordt met afzetten van 1 been afgelegd. 	<p>kinderen moeten oefeningen na kunnen doen.</p> <p>Olifantsoren: afzetten zonder de schaatsen van het ijs te halen.</p>	
<p>BOCHT NIVEAU 4 Trainingsdoelen</p> <p>1. De sporter kan na 20 meter aanrijden in een apenhouding op twee benen door de (halve) bocht (zowel linksom als rechstom), waarbij gestept mag worden met het 'buitenste' been.</p>	<p>Korte bochten links- en rechtsom</p>	
<p>Doelstellingen FYSIEK</p>	<p>Trainingsvormen (hoe train je het)</p>	<p>Tijdspad (wanneer train je het)</p>
<p>Binnen de fysieke doelstellingen in FUNdament is gekozen voor een integratie van uithoudingsvermogen, kracht, 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>Trainingsdoelen</p> <p>1. De sporter kan zijn¹ balans houden op één been, in diverse uitgangshoudingen en posities, met zo min mogelijk compensatie in romp, heupen, knieën en enkels.</p>	<p>Fysieke training wordt met name <i>off-ice</i> uitgevoerd om alle basisvaardigheden van de 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.</p>	<p>Begin van het seizoen meer nadruk op fysieke leerdoelen. Einde van het seizoen meer nadruk op specifieke trainingen met <i>warming-up</i> uitgebreid met basisoefeningen en gespecificeerd naar zwakke schakels in de leerdoelen/ trainingsdoelen.</p>

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

2. De sporter kan starten en stoppen op commando.

3. De sporter kan in demi pli  stand staan en in de pingu nloop 5 meter lopen.

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.

5. De sporter kan een kikersprong maken met minimale compensaties in romp, heup, knie en enkel.

6. De sporter kan vanuit stand en handenknie n stand zijn rug hol en bol maken om het bewegingsgevoel te ontwikkelen bij het aannemen van de schaats/skatehouding.

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 warming-up:

- Tikspellen
- Boompje verwisselen
- Touwtrekken
- Draaien met de armen (links/rechts/beide, naar voren/naar achteren)
- Hakken-billen en knieheffen
- Huppelen
- Zijwaarts lopen, met armen voor en achterwaarts zwaaien
- Op verschillende commando's reageren met bijbehorende oefening (bijvoorbeeld; 'links' = met rechter hand de grond aantikken).

In de kring, hand in hand

- Stappen maken naar rechts, stappen maken naar links.
- Staan op een been (links / rechts), vervolgens handen los
- Draaien met de heupen (linksom/rechtsom)
- Zwaaien met de armen en tegelijk door de knie n zakken.
- Diep zitten in schaats/skatehouding.
- Diep zitten op  n been
- Bokje springen
- Sturen met de heupen dus heup optillen en laten zakken.
- Speelse balansoefeningen met rompstabiliteit zoals op 1 been staan, sprongetjes, bruggetjes, elkaar uit balans brengen.
- Andere speelse trainingsvormen: rolhockey, relay, estafettes.

<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>	<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.</p> <p>Doorgeoefeningen met ballen waarbij flexibiliteit vereist is.</p> <p>Opstaan vanaf de grond vanuit verschillende hoeken.</p>	
Doelstellingen MENTAAL	Trainingsvormen (hoe train je het)	Tijdspad (wanneer train je het)
<p>Leerdoelen</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 de skates en erbuiten.</p> <p>Trainingsdoelen</p> <p>1. De sporter ontwikkelt een realistisch en positief zelfbeeld.</p> <p>2. De sporter leert plaatjes/ beelden, trainers en ploeggenootjes in hun houding en beweging te kopiëren.</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>1c. Door het stellen van vragen van de coach aan de sporter kunnen de analyserende en zelfreflectieve vermogen worden gestimuleerd.</p> <p>2. Als coach heel veel voordoen en letterlijk zeggen dat de sporter hem/teamgenoot na moet doen. Zowel op de skates als eventueel op het ijs gebruik maken van dit kopieergedrag.</p>	<p>1. Gedurende het gehele jaar.</p> <p>1. Gedurende het gehele jaar.</p> <p>2. Idem.</p>

<p>3. De sporter kan goed samenwerken met andere sporters (heeft de wil te delen met en te leren van anderen).</p> <p>4. De sporter kan omgaan met afspraken en regels en is in staat instructies op te volgen.</p> <p>Vormingsdoelen</p> <p>1. De sporter heeft plezier in het spelen en uitproberen van (nieuwe) activiteiten.</p> <p>2. De sporter toont een positieve houding en plezier t.o.v. het beoefenen van de sport.</p>	<p>3. Oefeningen verzinnen die sporters gezamenlijk moeten uitvoeren. Zoals slingertikkertje of elkaar voortduwen op het ijs.</p> <p>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.</p> <p>1. Door veel verschillende manieren van bewegen en spelletjes aan te bieden. Kinderen voor hun eigen vooruitgang en pogingen belonen, positief bekrachtigen (taakoriëntatie stimuleren).</p> <p>2. Idem</p>	<p>3. Idem.</p> <p>4. Idem.</p> <p>1. Idem.</p> <p>2. Idem.</p>
Doelstellingen TACTIEK	Trainingsvormen (hoe train je het)	Tijdspad (wanneer train je het)
<p>Trainingsdoelen</p> <p>1. De sporter neemt eventueel deel aan clubkampioenschappen en schoolwedstrijden over korte afstanden (100-300m).</p>	<p>Spelen, estafettes.</p> <p>Nadruk op plezier en voorbereiding van de wedstrijd (gezamenlijk begeleidt door coach).</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>Trainingsdoelen</p> <p>1. De sporter leert zijn eigen schaatsen, skates en valbescherming aantrekken en vastdoen.</p> <p>2. De sporter leert zijn skates schoonmaken en opbergen.</p> <p>3. 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>	
Doelstellingen TOPSPORT LEEFSTIJL	Trainingsvormen (hoe train je het)	Tijdspad (wanneer train je het)
<p>Vormingsdoelen</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>	