

Les Voorbereiding

Om een schaatsles goed te laten verlopen is het handig vooraf na te denken wat je tijdens de les wilt dat de kinderen gaan doen. Hiervoor kun je gebruik maken van het lesvoorbereiding formulier. De onderdelen van een les zijn:

Beginsituatie/doelstelling

Door het grote aantal kinderen bij het jeugdschaatsen bij SC Gouda kunnen we de kinderen op schaatsniveau indelen. Je moet je eerst afvragen wat je weet van de groep, de beginsituatie. Als je net begint met een groepje kun je ze een stukje laten rijden; hieraan kun je inschatten wat de kinderen wel en niet kunnen op het rechte eind en in de bocht. Bedenk voor elke les welk doel je wilt bereiken en vanuit welke beginsituatie je start. (Zie lesbrief Lesplan)

Lesvorm

De lesmethode die het best geschikt is om te gebruiken bij het lesgeven in schaatsen is de demonstratievorm.

Praatje / Plaatje / Daadje

Praatje

In het praatje leg je kort en duidelijk uit welke opdracht je wilt doen, wat het doel ervan is, waar de kinderen specifiek op moeten letten en hoe lang de opdracht duurt. Aan het eind van het praatje vraag je of ze het begrepen hebben en of ze nog vragen hebben. Vragen met betrekking tot de opdracht beantwoord je, andere vragen beantwoord je op een ander moment. Wanneer je uitleg lang duurt of er worden veel vragen gesteld probeer dan nog even de belangrijkste punten kort samen te vatten. Let op: kinderen hebben een korte spanningsboog en zijn snel verveeld, houd het praatje dus kort en duidelijk!

Plaatje

Na de uitleg doe je voor wat je van de kinderen verwacht. Veel kinderen begrijpen pas echt wat je bedoelt als ze het zien. Een voorbeeld moet *lang genoeg én goed* zichtbaar zijn voor al jouw kinderen.

Geef één duidelijk voorbeeld en laat je de kinderen het direct nadoen.

Niet na je voorbeeld nog een keer de opdracht gaan uitleggen! Wanneer je het idee hebt dat kinderen jouw voorbeeld niet goed hebben gezien doe het dan direct nog een keer voor.

Het gebruik van een verkeerd voorbeeld kan heel goed werken maar eindigt met een goed voorbeeld.

Verder moet je voorkomen dat één kind zich aangesproken voelt door jouw verkeerde voorbeeld. Persoonlijke fouten kun je beter individueel bespreken.

Kinderen voelen haarfijn aan of het verkeerde voorbeeld op hen betrekking heeft, je zult daarom voorzichtig moeten zijn in het gebruik hiervan.

Daadje

Bij het daadje gaan de kinderen de oefening zelf uitvoeren. Als schaatsleider let je vervolgens op hoe de oefening wordt uitgevoerd.

Bij de beoordeling of de kinderen de opdracht goed uitvoeren kun je letten op:

- meerijden met kinderen tijdens de opdracht, of
- stilstaan langs de kant van de baan tijdens de opdracht,
- jouw plaats op de baan als je een opdracht goed wilt beoordelen,
- het geven van feedback: aanwijzingen/correcties tijdens en na de opdracht.

Lengte van de opdracht

Aan een opdracht moet een tijdsduur gekoppeld worden. Een aantal factoren speelt een rol bij het bepalen hiervan.

Gevorderde kinderen kunnen langere opdrachten aan dan beginners. Een schaatsleider kan een opdracht geven die grofweg tussen de 5 en 10 minuten in beslag moet nemen. Korter of langer is niet wenselijk. Indien een oefening niet aanslaat kun je besluiten een opdracht eerder te stoppen. Langer dooroefenen zonder extra uitleg en aandacht heeft geen zin.

Opdrachtsoorten

Bij het geven van een opdracht moet je allereerst bedenken wat voor soort opdracht je nodig hebt om jouw doel te bereiken.

We gebruiken bij SC Gouda hoofdzakelijk twee vormen:

Oefening

Er zijn twee type oefeningen, estafette- en stroom-oefeningen. Bij estafette is één kind gelijk actief, andere kinderen kunnen leren door er naar te kijken. Bij een stroomoefening zijn meerdere kinderen gelijk actief, ze worden minder koud. Moeilijkheid is dat je als schaatsleider op meer dingen tegelijk moet letten.

Bij een oefening haal je één aspect uit de schaatsbeweging om dit apart te gaan oefenen. Dit is bijvoorbeeld de afzet of de houding.

Rij-opdracht

Bij een rij-opdracht wordt het geoefende aspect van de schaatsslag weer onderdeel in de complete schaatsbeweging.

Differentiatie

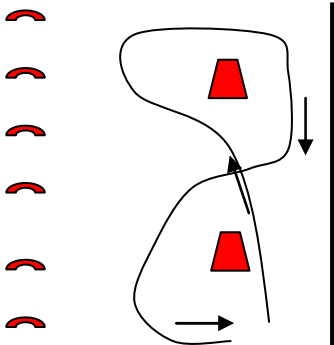
Wat je zelf misschien al hebt ervaren in het lesgeven, is dat het niveau in je lesgroep – ondanks alle voorselecties – nogal eens verschilt. Bijvoorbeeld omdat je lesgroep te groot is of omdat er een gebrek aan voldoende trainers is. Misschien is er ook nog verschil in leeftijd, technische vaardigheden, bewegingsintelligentie en kracht. Om je les leuk en interessant te houden moet je gepaste oefenstof op ieder niveau kunnen bieden. Dit heet "differentiatie". Je biedt dus verschillende kinderen binnen je groep een oefening aan eventueel met hetzelfde doel, maar op een verschillende manier. Wees daar alert op en creatief in! Het mag duidelijk zijn dat als je differentieert binnen je groep, het consequenties heeft voor de les. Maak het jezelf dan ook weer niet té moeilijk

Enkele tips bij het lesgeven aan beginners

- Voor kinderen is het moeilijk om een vol uur te schaatsen, door afwisseling in de les blijft het leuk tot aan het eind.
- Hol niet door de oefenstof heen maar probeer het structureel en vooral op een laag tempo aan te pakken (zie Lesbrief 1 Lesopbouw). Beginners vinden herhaling helemaal niet erg, vooral als ze de oefening of techniek nog niet beheersen.
- Beperk je bij het geven van feedback tot één aanwijzing per keer.
- Door beginners tijdens een opdracht te laten tellen wordt het schaatsen vloeiender, zeker als je ze in een bepaald ritme laat tellen; 1,2,3, 1,2,3, 1,2,3. Dit werkt afleidend en stimulerend tegelijk.
- De manier van stemgebruik (afwisseling en volume), rustig en afwisselend oogcontact met de kinderen is belangrijk. Ook non-verbaal gedrag speelt een rol bij hoe je overkomt: een lach op je gezicht, de borst vooruit, niet de armen over elkaar of de handen in de zakken en een ontspannen en open houding hebben doet wonderen.
- Op het moment dat je je minder voelt, bijvoorbeeld door een blessure of doordat je chagrijnig bent, moet je proberen toch een zonnetje op je gezicht te toveren en er tegenaan gaan. In het geval je dit niet kan opbrengen moet je eerlijk zijn tegen de kinderen en zeggen wat er speelt, daarbij hoeft je natuurlijk geen details te geven. Iedereen heeft wel eens een slechte dag, probeer het wel tot die ene dag beperkt te houden!
- Let bij het kiezen van de opdrachten aan de tips ABC uit Lesbrief 1 lesopbouw: Warming-up, Aanleren, Beoefenen en Cool down.



LESVOORBEREIDINGSFORMULIER

Datum: 7-12-2004		Tijd: Ca. 60 min	Locatie: Silverdome
Leerdoelen: Kern 1: Het verbeteren van de afzet en glijden op rechte einde. Kern 2 vervolg introductie bocht			
Beginsituatie: Groep max. 12 kinderen van 10-12 jaar die al lekker kunnen schaatsen. De techniek kan hier en daar verbeterd worden. De techniek van het afzetten op het rechte eind kan beter.			
Duur	Werkwijze/ Oefening	Organisatie	Didactische opmerkingen:
17.30 17.40	<p>Inleiding: warming-up, als in follow the leader. Handjes in de lucht, arm zwaaien, l en r stappen opzij. In gebukte houding met handen 'balletje' door benen halen. Verv. in schaatsh armen zwaaien: duim/neus</p> <p>Kern I: afzet 'haketakken" <u>Laat kinderen eerst achterwaarts met punt afz., om verschil te voelen. Dan de oefening; zet zijwaarts af en strekt het afzetbeen volledig, waarbij je probeert met de hak af te zetten. De hak komt pas na de punt los van het ijs, de kras van de hak moet hoorbaar zijn.</u> <u>Verv.: 'poetsen' zo geluidloos mogelijk afzetten.</u> <u>Verv. breed rijden: schaatsen met een zo breed mogelijke afzet en diep zitten: probeer zo vlak mogelijk af te zetten.</u></p> <p>Kern 2: de bochten: herhaling Eerst balans oefening: breng LZP over naar l-been en krabbel met tenen in schoen, r-been optillen van ijs. Verv. Andersom. Verv. Twee 8tjes-rijden om pylonnen. Vaart maken en met handjes op pylon draaien; beide sch. kantelen..Verv. rond pylon draaien op 1 schaats. Eerst een keer links dan een keer rechts. Vervolgens bochten: steun op l-been en step met r-been. 2 rondjes. Even rust en evaluatie. Vervolgens bochten, met bijhalen r-been.</p> <p>Afsluiting: lekker vrij rijden!! Op de buitenring.</p>	<p>-Lekker stemming maken: handjes klappen etc.</p> <p>Uitleg op de verzamelplek. Eerst oefenen op afgezette plek (achterwaartse foute afzet) dan een paar keer haketakken> Laat andere kinderen goed luisteren. Let op achterop zitten. Dan 2 rondje afzet met hak. Meerijden en goed kijken. Let op diepzit en strekken afzetbeen. Laat kinderen luisteren!!!</p>  <p>Eerst oefenen op afgezet stukje, vervolgens 2 rondjes. Let op kantelen schaats beide kanten zelfde richting! Kinderen die het kunnen laten gaan> probeer bij anderen angst voor het hangen in de bocht weg te krijgen. Laat zien dat vallen niet eng is als je dicht bij ijs hangt.</p>	<p>Uitleg: voordoen</p> <p>Algemeen: -Praat duidelijk, en houdt het kort -Houd aandacht van de groep door plaatje en grappen.</p> <p>- Wissel iedere oefening af met een of twee rondjes met de groep rond rijden om te ontdekken of er vorderingen zijn.</p> <p>Haal kinderen tijdig van ijs. Let op veiligheid, laat kinderen aan de buitenkant rijden.</p>

Voorbeeld

LESVOORBEREIDINGSFORMULIER

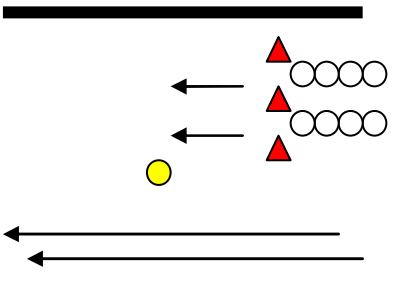
Datum: 14/12/04

Tijd: 60 min

Locatie: Silverdome buitenring

Leerdoelen: Het aanleren van het starten. Kern 2 verbeteren zijwaarts afzetten

Beginsituatie: Groep max. 12 kinderen van 9-10 jaar die al lekker kunnen schaatsen. Het glijden gaat bestwel goed. De techniek van zijwaartse afzet kan verbeteren.

Werkwijze	Organisatie	Didactische opmerkingen:
<p>Inleiding (8min)</p> <p>❶ Steigerungen 5 rondes op het rechte eind na de bocht snelheid maken, bocht, rechte eind en bocht uitreiden</p>	<p>❶ Duidelijk start en eind plaats op de baan aangeven.</p>	<p>❶ Vermelden dat er pas gestopt wordt na 5 rondes. Kies positie om observaties te kunnen doen in het bijzonder van de afzet. Gebruik daarbij formulier.</p>
<p>Aanleren (17min)</p> <p>❶ Commando's: "NAAR DE START"; "KLAAR"; Start-signaal. Bij startsignaal 3 á 4 sprongslagen maken, ronde uitrijden. (3x uitvoeren); idem met 7 slagen ❷ Klaar staan in haakse starthouding en per tweetal starten, wedstrijd tot de bocht. Ronde uitrijden</p>	 <p>Net na de bocht op rechte eind</p>	<p>❶ Aangeven dat het gaat om de versnelling. De rijen om en om starten ❷ Er zijn meer starthoudingen, alternatief kan. Let op de commando's NAAR DE START KLAAR=inzakken, 1-2 sec stil STARTsignaal (blokje hout, fluitje, etc) LETOP: Controleer i.v.m. veiligheid bij elke start of de baan vrij is.</p>
<p>Beoefenen (25min)</p> <p>❶ Contactslag, schaatsen aan het ijs. ½-ronde L-afzet, ½ ronde R, totaal 3 rondes, ❷ Vervolgens in 2 of 3 groepen estafette elk 1 rond L+R=hele slag ❸ 3 rondes rijden, op het één rechteind steeds sneller schaatsen, uitrijden in de bochten en ander rechte eind. Variatie, snelheid versus bewegingsfrequentie</p>	<p>❶ Start en eindpunt duidelijk aangeven. ❸ Aangeven dat er niet te veel baanbreedte gebruikt mag worden. Ook i.v.m. veiligheid.</p>	<p>❶ Afzet met de hiel, en opzij. Bij uitleg duidelijk vermelden dat er één standbeen is, het afzetbeen "kun je optillen". ❷ Bij L+R opletten dat gewicht niet tussen de benen komt. ❸ Doel is afzettechniek te laten ervaren met oplopende belasting en frequentie. (Te moeilijk voor leeftijd?)</p>
<p>Akoelen (10min)</p> <p>❶ dwergen en reuzen. Groep in teams van 3 of 4, achterste duwt, ½ de bocht wissel. Dan voorste gaat duwen ❷ idem met competitie. Variatie wissel samenstelling</p>	<p>❷ Controleer of de veiligheid het toelaat</p>	<p>❶ Achterste: afzet onder belasting. Anderen, LZP achterop. Je moet over je voorganger heen kunnen kijken.</p>

Evaluatie:

Voorbeeld

Datum:	Tijd:	Locatie:
Leerdoelen:		
Beginsituatie:		
Warming-up; Aanleren ; Beoefenen ; Cooldown		
Werkwijze	Organisatie	Didactische opmerkingen
Opmerking:		
		Praatje / Plaatje / Daadje

