

Activiteitenkaart

9 - 12 jaar

Be like...

WEEK VAN **RESPECT**



Activiteitenkaart

Be like...

Iedereen is ergens anders goed in. In de sport zegt men soms: "O, die heeft echt talent!" Maar wist je dat je vooral ergens goed in wordt door oefenen, oefenen, oefenen? In deze opdracht gaan we kijken of we een specifieke skill van iemand kunnen adopteren. Want wat je teamgenoot goed kan, dat kun jij ook leren!

Stap 1: introductie

Bij iedere sport en in ieder team heeft iedereen iets wat hij goed kan. Alice kan het snelste rennen, Jesse heeft een harde strakke pass en hooghouden, pfff... dat kan Robin als de beste! Maar hoe denk je dat ze zo goed zijn geworden? Ze werden niet op een dag wakker en floep, ze konden dat! Ze hebben het vaak gedaan en in jullie team zetten ze het vast ook vaak in, kortom: ze doen het vaak en oefenen dus steeds meer.

Stap 2: wat kan ik en wat wil ik?

Bedenk wat jouw speciale skill is, wat kun jij goed? Wat zeggen je teamgenoten over jou? Bespreek als team wat iedereen goed kan.

Let op: Zorg er als trainer/coach voor dat iedereen wel iets heeft waar hij goed in is. Bereid dat zelf goed voor.

9 - 12 jaar

Stap 3: be like Alice, Jesse, Robin of...

Bedenk nu welke skill van een ander jij wel zou willen adopteren, wat zou jij ook willen oefenen. Je kunt eventueel duo's of groepjes maken om elkaar te inspireren hoe je dat kunt aanpakken.

Stap 4: oefenen, oefenen, oefenen!

Oké, nu we weten wat we willen bereiken, begint het oefenen! Maak er met de groep een echte challenge van om deze week flink te trainen. Dus OOK als je niet op de training bent. Ga elke ochtend rennend naar school, of elke middag een uur passen naar je buurjongen of blijf de hele dag hooghouden, zelfs op de wc! Deze week oefen je zo veel mogelijk om die techniek te verbeteren!

Stap 5: moment van de waarheid!

Vraag de spelers of het is gelukt. Wie heeft er echt geoefend, hoe deed je dat en hoe was dat om te doen? Je kunt als trainer ook wat kleine wedstrijdjes doen om te kijken of het oefenen heeft geholpen. Maar **LET GOED OP** dat het positief blijft. Natuurlijk kun je niet meteen zo hard rennen als Alice of hooghouden als Robin maar de verbeteringen zijn vast te zien.

Sluit af door nogmaals te benoemen dat je zelf in de hand hebt om ergens écht beter in te worden. Wat je onder de knie krijgt, daar krijg je meer vertrouwen in, je vindt het daarom vaak leuker, en doet het dan weer vaker. En zo groeit dat alsmaar door!