**Naam:**
**Globale reflectiefiche nr.:**
**Datum:**
**Doelgroep:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **OMGEVING** |  |  Ik zorg voor een veilige trainingsomgeving, waarbij het materiaal correct wordt geïnstalleerd. |
|  |  Ik zorg voor een uitdagende trainingsomgeving en  uitdagende oefenstof |
|  |  Ik heb inzicht in en werk rond onderlinge relaties tussen mijn sporters |
|  |  Ik onderhoud goede contacten met verschillende actoren (bv. de club, ouders, …). |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **TRAINER** |  |  Ik weet wat de belangrijkste aandachtspunten zijn in mijn  oefeningen, kan fouten herkennen en weet hoe hier gericht feedback op te geven |
|  |  Ik zorg voor betrokkenheid van sporters door vragen te stellen (open gesprek) en actief te luisteren. |
|  |  Ik zorg voor ruimte voor inspraak van mijn sporters, laat hen  zelfstandig werken, keuzes maken en helpen |
|  |  Ik kan individuele of groepsfeedback aan de sporter(s) vragen en  geven**S T A R R****Wat zijn de grootste aandachtspunten uit je vorige les/training?** |
|  |  Ik weet welke instructies ik ga geven om mijn oefening optimaal te  laten verlopen en hou deze kort, duidelijk en verstaanbaar |
|  |  Ik sta zo voor de groep dat iedereen me hoort en ik iedereen in het  oog kan houden |
|  |  Ik geef het goede voorbeeld |
|  |  Ik neem een actieve houding aan, ga bewust om met mijn lichaamstaal |
|  |  Ik tel correct in de maat. |
|  |  Ik schakel tijdig de muziek in. |
|  |  Ik kan ethisch verantwoord handelen. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **SPORTER** |  |  Ik motiveer mijn sporters |
|  |  Ik kies oefen- en spelvormen i.f.v. van mijn sporter(s) (uitdaging, variatie) (niet te moeilijk/makkelijk) |
|  |  Ik hou rekening met/speel onderlinge verschillen uit  tussen mijn sporters (leeftijd, niveau,...) en stem mijn uitleg hierop af |
|  |  Ik zorg voor een snelle groepsindeling, waar  iedereen zich goed bij voelt |
|  |  Ik kan rust uitstralen t.o.v. de sporter(s) |
|  |  Ik schets wat er op de sporter(s) gaat afkomen |
|  |  Ik ga na of de sporters de uitleg begrepen hebben |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **METHODEN** |  |  Ik hanteer een goede tijdsindeling (actieve leertijd zo groot mogelijk) |
|  |  Ik gebruik goede opstellingsvormen i.f.v. een goede ALT en afgestemd op het aantal sporters  |
|  |  Ik maak zo optimaal mogelijk gebruik van de beschikbare ruimte(s) |
|  |  Ik kan een goede demonstratie zelf uitvoeren |
|  |  Ik kan differentiëren naar aantal, vormen en inhoud |
|  |  Ik voorzie afdaling en opbouw in de oefeningen |
|  |  Ik maak duidelijke afspraken en regels en ga na  of ze nageleefd worden |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **LEERDOEL** |  |  Ik stem het leerdoel af op de leerlijnen van Danssport Vlaanderen |
|  |  Ik stem het leerdoel af op mijn sporters  (motorisch, cognitief en sociaal) |
|  |  Ik kies oefen- en spelvormen in functie van  succesbeleving |
|  |  Ik kies oefen- en spelvormen i.f.v. de  doelstellingen (o.a. opbouw) |
|  |  Ik bereik met de gekozen oefenstof het  leerdoel |
|  |  Ik kan de trainingsvoorbereiding bijsturen  waar nodig tijdens de training |
|  | Ik kies (tempo van) muziek die is aangepast aan de bewegingen |

