**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 |

