

Toelichting op het skills formulier

Doel

Op een leuke en uitdagende manier jeugdspelers stimuleren om in de zomerstop hun vaardigheden te verbeteren.

Opzet

Per leeftijdscategorie zijn er 16 techniekoefeningen en 5 challenges (uitdagingen). Alle oefeningen en uitdagingen hebben een trainingsdoel. Het is aan de jeugdspeler om in de zomerstop zoveel mogelijk van deze oefeningen te beheersen en dit bij te houden op het "Skills-formulier" dat op deze website te download is.

Of een bepaalde oefening wordt beheerst is in eerste instantie ter eigen beoordeling (of die van de ouders). Vervolgens kan de jeugdspeler na de zomerstop zijn of haar voortgang door middel van het skills-formulier laten zien aan de trainer en kan de trainer op zijn beurt de voortgang monitoren door een techniekonderdeel centraal te stellen tijdens een training.

Het skills formulier

Het skills formulier is voor de speler een middel om te kunnen bijhouden of en wanneer de doelen zijn behaald. Voor de trainer is het formulier een middel om te zien of en in hoeverre een speler met bepaalde vaardigheden bezig is geweest.

Hoe ga ik aan de slag?

- 1) Laat je ouders dit formulier printen of digitaal bijhouden
- 2) Ga naar het "Zomerhuiswerk" gedeelte op de website van VVAC (www.vvac.nl)
- 3) Bekijk een techniekoefening (of challenge) om te oefenen
- 4) Noteer op het formulier per oefening en challenge de datum, je niveau en of je het doel van de oefening / challenge hebt behaald*
- 5) Bewaar het formulier en laat deze aan je trainer zien na de zomerstop

*Wil het maar niet lukken? Indien een oefening of challenge te moeilijk voor jou blijkt te zijn, probeer dan een skills-oefening of challenge met hetzelfde nummer van een lagere leeftijdscategorie. Uiteraard wel even op het formulier noteren!