

Checklist

familievriendelijk(e) training of tornooi

OP DE SPORTLOCATIE

- 1 Spelregels: gebruik eenvoudige spelregels. Baseer je voor de regels op de jongste deelnemers (bv. geen toepassing van buitenspel in voetbal). Stimuleer diversiteit en probeer zeker ook de mama's te overtuigen om mee te doen (bv. Mama's krijgen een extra punt bij de start, luid applaus als ze het veld opkomen, ...).
- 2 Timing: pas de intensiteit en duur van een wedstrijd aan aan de leeftijd van de deelnemers. Laat de dag niet te laat eindigen en plan een middagpauze in voor de kinderen.
- 3 Houd rekening met de leeftijd van de deelnemers bij de afstand (bv. jonge deelnemers moeten minder ver lopen/zwemmen/fietsen/... dan oudere deelnemers), naar hoogte van het net/de korf/de basketbalring, bij de moeilijkheidsgraad van de uit te voeren oefening (freerunning, skaten, gymnastiek,...).

Je kan ook een handicap toekennen aan de meer ervaren spelers/speelsters (bv. trappen of gooien met je niet voorkeurhand of -voet, klimmen met één arm of geblinddoekt, achterwaarts lopen in plaats van voorwaarts,...).
- 4 Kinderen Baas: laat kinderen de opwarming kiezen. Speel eens een tikspel, dassenroof of andere leuke spelletjes.
- 5 Overweeg om geen scheidsrechter in te zetten. Vraag (groot)ouders die niet meedoen om het spelverloop mee op te volgen en eerlijk te begeleiden. Focus op fairplay en op het niveau van de minst ervaren speler.
- 6 Fairplay/Spirit of the game (cfr. frisbee): Kom na de training/het tornooi samen in een cirkel en geef elkaar een compliment over het spelverloop, de speelstijl, de houding (inzet),... Sluit af met een leuke eindkreet, high five of knuffel.

NAAST DE SPORTLOCATIE

- 1 Creëer een originele teamnaam.
- 2 Werk rond een (dag)thema: Laat de deelnemers hun outfit bepalen in thema naar keuze. Kled je ruimte of locatie in.



3	Randanimatie: zorg voor voldoende afwisseling tussen sport & spel of overige activiteiten. Zorg ook voor de nodige sfeer door middel van aangepaste (live) muziek.
4	Denk aan gezonde voeding en een voedzaam tussendoortje. Kies eens voor een stuk fruit en water in plaats van chips en frisdrank.
5	Iedereen winnaar! Voorzie een brevet/medaille/aandenken voor iedereen. Kies iets duurzaam.

