

Activiteit Race of Cards

Opdracht: Probeer alleen of met je team jouw set kaarten zo snel mogelijk compleet te maken. Kies hierbij een tempo dat je gedurende het spel kan volhouden.



Foto 1

Foto 2

Foto 3

Foto 4

Foto 5

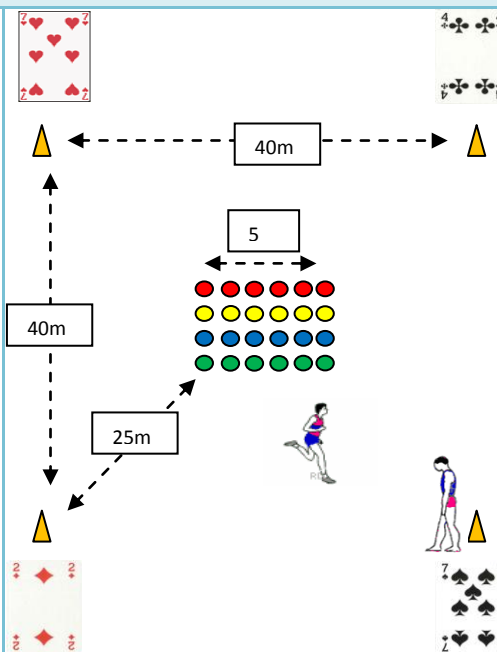
- Na het startteken dient van elke ploeg één deelnemer naar het middenvak te rennen.
- Daar aangekomen mag per deelnemer één speelkaart worden opgepakt.
- Indien dit een speelkaart is van de soort die zijn ploeg verzamelt, keert de deelnemer terug met deze kaart.
- Indien dit een speelkaart is van een andere soort, dan dient deze op dezelfde plek te worden terug gelegd en keert de deelnemer zonder kaart terug.
- De kaarten worden bij terugkeer op de tafel gelegd of verzameld in de klemmap.
- Elke ploeg dient zo snel als mogelijk zijn eigen set speelkaarten te completeren.

Organisatie

- Een ploeg bestaat uit 1-8 deelnemers. Deze hoeven niet van gelijkwaardig niveau te zijn als de verschillende hardlooptniveaus maar goed verspreid zijn over de teams (ongeveer even sterk).
- Wanneer er maar 2 of 4 deelnemers zijn kunnen er 2 hoekpunten weggehaald worden, ook worden de harten en de schoppen uit het spel gehaald.
- Als de deelnemer terugkomt wordt gewisseld met de eerste wachter.
- 1 deelnemer loopt en de ander heeft / anderen hebben rust
- Het spel stopt als de kaarten op zijn of na een van te voren bepaalde maximale tijd
- De Trainer koppelt de snelste en langzaamste deelnemer aan elkaar (eerlijke teams).

Arrangement

- Deze activiteit is geschikt voor 1 tot 8 deelnemers
- Groot grasveld of parkeerplaats
- 4 klemmapjes
- 10 kaarten per soort
- 4 pilonnen voor het middenvak
- 4 pilonnen als startpunt
- 40 hoedjes (in 5 kleuren, neerleggen in rijen zodat ze het beter kunnen onthouden)
- Speelveld van 40 x 40 m
- Middenvak van 5 x 5 m
- In het middenvak liggen dopjes op hun kop
- In de omgekeerde dopjes liggen de speelkaarten
- De speelkaarten liggen blind (beeldzijde onder)
- Op de hoekpunten van het speelveld staan de ploegen opgesteld.



Toelichting:

- Speelveld van 40 x 40 m (retourloop naar **centrum** = 2 maal 28,3 meter) → bijspeelveld van 50 x 50 m is retourloop naar **centrum** 2 maal 35,4 m)
- Middenvak van 5 x 5 m

Regels		
<ul style="list-style-type: none"> • Wanneer je een kaart van jouw soort hebt omgedraaid mag je deze meenemen. • Wanneer je een kaart pakt van een ander soort moet je deze weer terug leggen en loop je met niets terug naar het beginpunt. • Je mag maar 1 kaart per keer omdraaien. • Per keer mag maar 1 deelnemer naar het midden lopen. 		
Loopt 't (organisatie, regels en regelingen)		
<p>Doel: Als Trainer zorg je er voor dat de regels zorgen voor duidelijkheid en helderheid. Ze staan immers in dienst van het realiseren van de FUN factor en de individuele trainingsdoelen en -resultaten</p>		
Wat zie je?	Wat doe je?	Hoe doe je dat?
<ul style="list-style-type: none"> • De regels zijn niet duidelijk • De opdracht is niet duidelijk • Je hebt een oneven aantal deelnemers • Je doet deze activiteit met 1 deelnemer 	<ul style="list-style-type: none"> • Nogmaals uitleggen of toelichten • Nog een keer (rustig) voordoen • Het minst goede team krijgt 1 deelnemer extra. Ze krijgen daardoor meer rust tussen de beurten • Neem de tijd op die de deelnemer erover doet om alle kaarten te verzamelen, speel het spel na een korte rust van 5 minuten nog een keer en kijk of door het juist inschatten van het goede tempo de tijd verbeterd kan worden. De PT'er kan ook tegen of met deze deelnemer spelen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Verbaal • Plaatje / voorbeeld • Verbaal of combinatie met plaatje. Mogelijke toelichting geven over arbeid – rust verhouding. • Vooraf al goed nadenken over de wedstrijdvarianten die je kan en wil gaan doen. Neem deze mee in je voorbereiding (op papier).

Lukt 't bijna (hoe kom je tot succes bij de deelnemer op inhoud en inspanningsfysiologisch gebied)

Doel: als Trainer zorg je er voor dat het spel lukt (je deelnemers moeten het spel snappen en uit kunnen voeren) en dat je deelnemers op de goede intensiteit en omvang trainen, passend bij hun individuele trainingsschema!

Wat zie je?	Wat doe je?	Hoe doe je dat?
<ul style="list-style-type: none"> • Een deelnemer die het al snel erg zwaar heeft. • De teams bestaan uit 2 personen of zijn alleen en zijn niet in staat een kwartier aaneengesloten hard te lopen. • Een deelnemer heeft moeite zijn tempo gelijk te verdelen. 	<ul style="list-style-type: none"> • De deelnemer kan zijn beurt aan een ander teamlid geven zodat de deelnemer extra rust heeft. Ook kan deze deelnemer een stukje rustiger lopen • Er moet de terugweg gewandeld worden, of de afspraak kan gemaakt worden dat je niet 1 maar 2 kaarten tegelijkertijd open mag leggen. • Moedig de deelnemer aan een rustiger tempo te kiezen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Verbaal toelichten en verwijzen naar theorie over inspanningsfysiologie (arbeid – rust). Een tijdje naast deze persoon lopen en met de deelnemer praten. Wanneer de deelnemer kan praten daalt het tempo vanzelf en loopt de deelnemer in het juiste tempo. • Verbaal toelichten dat de arbeid verkleind wordt (alleen heenweg rennen en door 2 kaarten per keer open te leggen is het spel eerder afgelopen en wordt de omvang kleiner) en de rust wordt vergroot (terugweg wandelen). • Vooraf bespreken en achteraf terugblikken (ervaringsgericht) met de deelnemer (o.a. op basis van de hartslag na afloop). Wellicht toelichting geven of verwijzen naar de relatie tussen hartslag en mate van inspanning en duur / rust in de activiteit.

Lukt 't goed (hoe kun je succes bij de deelnemer op inhoud en inspanningsfysiologisch gebied continueren)

Doel: als Trainer zorg je er voor dat het spel uitdagend blijft en dat je deelnemers op de goede intensiteit en omvang trainen, passend bij hun individuele trainingsschema!

Wat zie je?	Wat doe je?	Hoe doe je dat?
<ul style="list-style-type: none"> • Een deelnemer loopt constant en in een hoog tempo • De activiteit wordt te makkelijk • Een deelnemer die het redelijk kan volhouden 	<ul style="list-style-type: none"> • Advies geven: <ul style="list-style-type: none"> - Aanmoedigen. - Tips geven over welke kaart jij al hebt bekeken - 1 tempo proberen te laten lopen • Activiteit aanpassen <ul style="list-style-type: none"> - Afstand vergroten (startpilon verder naar achteren) - Door naar Later • Deze deelnemers kunnen af en toe een beurt overnemen van hun mindere collega('s) ook kan de loopweg langer worden gemaakt door een startpilon voor deze deelnemer verder weg te zetten. 	<ul style="list-style-type: none"> • Verbaal aanmoedigen, waardoor meer uitdaging voor de goede deelnemer ontstaat. Bovendien aangeven dat je door tips te geven aan je ploeggenoot, grotere kans maakt het eerst alle kaarten te verzamelen. • Verbaal toelichten waarom je aanpassingen doet; de activiteit vraagt meer inspanning van de betreffende deelnemer(s). De af te leggen afstand neemt toe. • Verbaal toelichten waarom je aanpassingen doet; bij het overnemen van een beurt krijg je minder rust en bovendien neemt de afstand toe bij het verplaatsen van de startpilon.

Leeft 't (waar zit de kick, de uitdaging of waar is het om te doen voor de deelnemer)		
Wat zie je?	Wat doe je?	Hoe doe je dat?
<ul style="list-style-type: none"> • Het niveauverschil tussen de teams is te groot. • Het gaat te langzaam. • Een deelnemer raakt verveeld. • Een deelnemer raakt verveeld • Een deelnemer raakt verveeld • Een deelnemer vindt het geen leuke (en uitdagende) activiteit 	<ul style="list-style-type: none"> • Het groepje dat duidelijk langzamer is mag de startpilon 5 meter dichterbij zetten. • De teams laten de kaart die ze hebben bekeken 1 beurt open liggen. • Variatie in de oefening brengen <ul style="list-style-type: none"> - Zelf een (slimmere) tactiek verzinnen - Afstand verkleinen (meer wisselmomenten) - Zelf een variatie in het spel bedenken - Wedstrijdelement vergroten door een competitie op te starten of met 'prijzen' te gaan werken. - Tips geven aan mede-deelnemers • Met de deelnemer op zoek gaan wat er binnen de activiteit wel leuk zou kunnen zijn (of met welke mede-deelnemer / tegenspelers). • Wisselen van teams: <ul style="list-style-type: none"> - Met een deelnemer naar keuze laten werken - Met tegenstanders naar keuze spelen - Zelf als Trainer mee doen. • Andere loopactiviteit gaan doen 	<ul style="list-style-type: none"> • Verbaal toelichten dat daarmee de speelspanning vergroot wordt (vooraf goed voorbereiden en kennis hebben van de mogelijkheden van je deelnemers). • Laten zien dat hiermee meer succesbeleving mogelijk groter wordt. • Door goed te KIJKEN naar de deelnemers (ogen, gezichtsuitdrukking, lichaamshouding) en te bevragen naar hun uitdaging en plezier, krijg je hier zicht op. • Bevragen van de deelnemer die verveeld raakt naar zijn / haar kick en of die binnen deze activiteit te realiseren is? • Vooraf diverse indelingen maken, zodat je sneller nieuwe (maar gelijkwaardige) teams kunt maken. • In overleg met de deelnemers een andere activiteit gaan doen.

Later (op welke wijze zou je methodische stappen kunnen maken)

- Afstand van de startpilon tot de kaarten vergroten.
- Kaarten ophalen op vooraf bepaalde volgorde.
- Andere (complexere) activiteit gaan spelen.