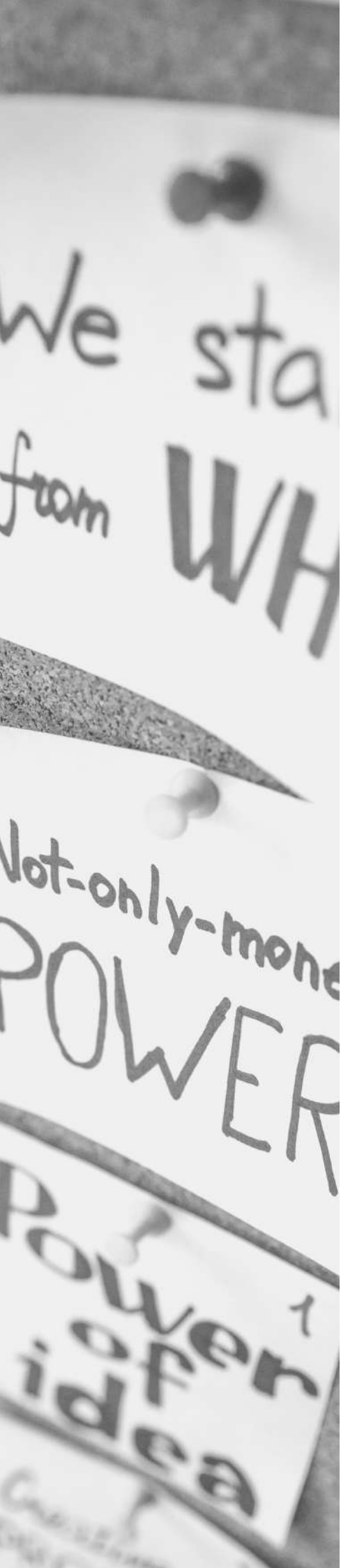


Stichting All-in

OEFENINGEN VOOR JEUGDSPELERS

Serie 12 - 16 jaar uit het All-in Sportprogramma

Ga voor meer informatie naar
www.all-in.foundation



EEN KORT VOORWOORD

WAT HAAL JE UIT DEZE GIDS?

Onze praktische gids is gevuld met meer dan 30 verschillende oefeningen die stuk voor stuk bijdragen aan de ontwikkeling van inclusief en sociaal gedrag van jeugdspelers tussen de 12 en de 16 jaar oud.

Alle oefeningen in deze gids zijn ontwikkeld en getest door ons of door andere professionals met jarenlange ervaring op het gebied van coaching, gedragswetenschap, sociale psychologie en het onderwijs. All-in heeft deze oefeningen met de grootst mogelijke zorg verzameld, getoetst en/of doorontwikkeld.

De gids dient als bron en inspiratie voor jeugdcoaches en trainers die willen bijdragen aan de algemene ontwikkeling van hun spelers en het sociale klimaat op de club.

Kom je een oefening tegen waarvan de bron onjuist staat vermeld of heb je zelf een effectieve oefening bedacht die je graag met je collega's zou willen delen?

Stuur ons dan een mail via:

exercises@all-in.foundation



Inhoudsopgave

- 3 Teamcohesie
- 26 Sociale vaardigheden
- 42 Flexibiliteit
- 53 Doelen stellen
- 65 Perspectief ontwikkeling
- 71 Zelfkennis

Teamcohesie

Dit is ons team



Deze oefening is bedoeld om het team te helpen heldere normen op te stellen rondom de manier waarop teamleden met elkaar en met de coach communiceren.

Doel:	Opstellen van gedeelde sociale normen
Duur:	20-30 minuten
Materiaal:	Pen en papier of een flipboard en marker

Oefening: Dit is ons team

Uitleg:

Begin met het stellen van de volgende vragen: “Hoe willen jullie afspraken maken en informatie delen met je teamgenoten?”

Stel vervolgens met het team een lijst op van manieren waarop afspraken gemaakt worden, hoe jullie met elkaar om willen gaan en welke informatie gedeeld wordt. Denk hierbij aan de manier waarop jullie met elkaar in gesprek gaan, de middelen die jullie gebruiken, op welk moment en welke informatie gedeeld wordt met het team en wat jullie doen als er spanningen tussen spelers ontstaan.

Zodra de lijst compleet is, vraag je wie de regels wil uitwerken tot richtlijnen, dit mag kort en bondig. Leg uit wat de definitie van een richtlijn is als spelers dit begrip niet kennen. Vraag degene die de afspraken uitwerkt om het document naar jou als coach te sturen.

Tijdens de volgende training neem je de richtlijnen mee en wordt er een gezamenlijke review gedaan. Hierbij is het belangrijk dat alle spelers de richtlijnen begrijpen en er een gedeelde definitie van de begrippen is. Dit is vooral belangrijk omdat sommige woorden voor de een iets anders kunnen betekenen dan voor de ander. Denk bijvoorbeeld aan woorden als eerlijkheid of vertrouwelijkheid.

Stel na de training zelf een definitieve versie van de richtlijn op.

De daaropvolgende bijeenkomst krijgt iedereen deze definitieve versie aangereikt. Vraag jeugdspelers altijd om de lijst met hun ouders/verzorgers te delen en doe dit zelf (voor de zekerheid).

Loop na een aantal maanden de richtlijnen weer door, zijn ze bruikbaar en volledig of moeten sommige afspraken bijgesteld worden?



Gezocht posters



Deze creatieve oefening stimuleert de teamcohesie door het opbouwen van nieuwe en het aanhalen van bestaande relaties.

Doel:	Het heropbouwen van de teamcohesie in bestaande teams
Duur:	30 minuten
Materiaal:	Stiften en a-4 vellen (1 per speler)

Oefening: Gezocht posters

Uitleg:

Vraag de spelers om een andere speler op te zoeken waar ze afgelopen jaar veel contact mee hebben gehad. Geef hen de opdracht om een 'Gezocht' poster te maken voor hun partner.

Als iedereen de poster(s) af heeft, is het de bedoeling dat de spelers elkaar introduceren aan de groep met behulp van de door hun gemaakte poster.

Vraag de groep na afloop wat ze hebben geleerd over hun teamgenoten op basis van de posters.

Dit moet in ieder geval op de poster:

Gezocht:

Beloning:

AKA (alias):

Te herkennen aan:

Bekende uitspraak: “.....”

Vaak te vinden: (waar?)

Gezocht door:

Gezocht voor: (benoem hier hun sportkwaliteiten):

Vindt het belangrijk dat anderen over hen weten dat:



Onze waarden



De checklist geeft coaches inzicht in de dynamiek binnen het team en hoe spelers zich verhouden tot elkaar. Hierdoor kan de coach beter sturen op samenwerking en communicatie.

Doel:	Inzicht leren krijgen in de daadwerkelijke teamcultuur
Duur:	2 minuten tijdens de training, 30 minuten thuis
Materiaal:	Checklist "Ik en mijn team"

Checklist: Ik en mijn team

Uitleg:

De manier waarop wij denken en reageren wordt beïnvloed door heel veel verschillende dingen, zoals de meningen en waarden van onze cultuur. Maar ook de cultuur van onze ouders speelt een rol.

Zodra we gaan samenwerken met anderen die - net als wij - een unieke achtergrond hebben, kan de manier waarop zij dingen doen anders zijn dan we verwachten. Soms kunnen we die dingen anders of verkeerd uitleggen, omdat we denken vanuit wat voor ons gewoon is, maar vergeten stil te staan bij het feit dat niet iedereen dezelfde achtergrond heeft. Het gevolg hiervan is dat we soms in de war raken, elkaar niet goed begrijpen en zelfs ruzie krijgen.

De onderstaande checklist is bedoeld om ons te helpen herkennen hoe onze achtergrond ons gedrag in het team beïnvloedt.

Op de volgende pagina's vind je een aantal uitspraken over de manier waarop jij graag omgaat met anderen, hoe jij graag leert en je kennis gebruikt voor jouw sport.

Lees de uitspraken één voor één en kies welke uitspraak van ieder tweetal het meest bij jou past. Als beide uitspraken bij je passen, kies dan de uitspraak die het meest bij je past. Omcirkel vervolgens de score om aan te geven hoe sterk je voorkeur is.

Zodra je alle uitspraken hebt doorgenomen en een score hebt gekozen is het de bedoeling dat je nadenkt over hoe je denkt dat je teamgenoten zouden reageren op al deze vragen.

- Zijn er verschillen tussen jouw aanpak en die van je teamleden?
- Zijn deze verschillen belangrijk?
- Hoe komen deze verschillen in je team naar voren?
- Hoe denk je dat je teamgenoten jouw gedrag/aanpak ervaren?
- Welke uitdagingen komen voort uit deze verschillen?
- Op welke manier zou jij kunnen helpen om deze verschillen te overbruggen?



Checklist: Ik en mijn team

Mijn waarden op de club en in het team

Ik

*Mijn
team*

1a. **Direct**

Ik vind het fijn als anderen direct zeggen waar het om gaat en niet om de dingen heen praten.

Score 1 2 3 4 5

1b. **Indirect**

Ik denk dat het belangrijk is om ruzie te vermijden en vriendelijk te blijven, dus dat betekent dat ik liever een hint geef of krijg over dingen die vervelend of moeilijk zijn.

Score 1 2 3 4 5

2a. **Eerlijk zijn**

Het is belangrijk om altijd eerlijk en open te zijn, zelfs als dat betekent dat anderen voor paal staan of zich schamen.

Score 1 2 3 4 5

2b. **Anderen niet voor paal zetten**

Het is belangrijk om niets te doen waardoor anderen voor paal staan, ook als dat betekent dat ik soms dingen niet kan vertellen of delen.

Score 1 2 3 4 5

3a. **Theorie**

Ik vind het vooral fijn om dingen te leren door te luisteren en informatie te krijgen van iemand die van dat onderwerp heel veel afweet.

Score 1 2 3 4 5



Mijn waarden op de club en in het team

Ik

*Mijn
team*

3b. Oefenen

Ik vind het vooral fijn om te leren door dingen zelf uit te proberen en te oefenen. Ik leer door doen.

Score 1 2 3 4 5

4a. Dingen gedaan krijgen

Wanneer ik iets moet doen, let ik vooral op de taak, ik handel de situatie het liefst snel af en ga weer verder.

Score 1 2 3 4 5

4b. Vriendschappen en relaties

Als ik iets moet doen, let ik vooral op de anderen: ik deel graag met anderen om hen te leren kennen zodat ik goed met hen kan samenwerken.

Score 1 2 3 4 5

5a. Afspraak is afspraak

Ik heb het liefst mensen om me heen die zich altijd houden aan duidelijke afspraken en op tijd zijn. Afspraak is afspraak.

Score 1 2 3 4 5

5b. Flexibel

Ik heb het liefst mensen om me heen die flexibel omgaan met afspraken zoals de tijd waarop we afspreken. Er kan altijd wat tussen komen.

Score 1 2 3 4 5



Mijn waarden op de club en in het team

Ik

*Mijn
team*

6a. Leraar

Ik geef het liefst heel duidelijk aan wat ik van een ander verwacht. Ik vind het ook belangrijk dat anderen doen wat hen gezegd wordt.

Score 1 2 3 4 5

6b. Facilitator

Ik help anderen het liefst bij het maken van hun eigen beslissingen. Het is belangrijk dat anderen uit zichzelf actie ondernemen.

Score 1 2 3 4 5

7a. Informeel

Ik vind het fijn om met anderen te praten zoals ik ook met mijn vrienden praat, het maakt niet uit hoe belangrijk of oud ze zijn.

Score 1 2 3 4 5

7b. Formeel

Ik vind het belangrijk om respect te tonen als iemand een belangrijke positie heeft of ouder is dan dat ik ben. Daarom gebruik ik u, meneer, mevrouw of hun achternaam.

Score 1 2 3 4 5



De team challenge



Non-verbale communicatie is niet alleen belangrijk in het dagelijks leven maar ook in de sport. Het herkennen van lichaamstaal kan spelers helpen in te schatten wat de tegenstander gaat doen en leert hen in te spelen op de behoefte van medespelers. Deze oefening stimuleert de focus op non-verbale communicatie van teamgenoten en anderen.

Doel:	Het stimuleren van de samenwerking en onderlinge communicatie
Duur:	Variabel
Materiaal:	Oordoppen of koptelefoons

Oefening: De team challenge

Uitleg:

Vraag alle spelers om de volgende training goede oordoppen of koptelefoons mee te nemen of koop zelf een set wassen oordoppen. Ze kunnen ook een telefoon of iPod meenemen met muziek. Het doel is dat ze geluiden van buiten niet meer horen.

De volgende training laat je de spelers een wedstrijd spelen met de koptelefoon op of de oordoppen in.

Leg hen uit dat ze hun stem niet mogen gebruiken maar afhankelijk zullen zijn van non-verbale communicatie, dus het gebruik van het lichaam en gezicht, om dingen duidelijk te maken aan hun teamgenoten.

Bespreek na afloop van de wedstrijd hoe de spelers deze oefening ervaren hebben. Hoe was het om je stem niet te kunnen gebruiken? Hoe was het om te moeten samenwerken zonder elkaar te kunnen horen?

Hoe was het om in te moeten schatten wat je teamgenoten van je verwachtten zonder dat te horen of vragen? Hoe goed waren jullie in het aanvoelen van elkaar?

Deze oefening kan herhaald worden totdat spelers goed op elkaar ingespeeld zijn.



Ik mag niets zeggen!



Deze oefening leert spelers dat hoe anderen op je reageren en hoe jij soms op anderen reageert, te maken heeft met welke lichaamstaal je gebruikt en niet alleen met wat je zegt. Deze oefening stimuleert de focus op non-verbale communicatie.

Doel:	Het leren herkennen van elkaars lichaamstaal
Duur:	10 tot 15 minuten
Materiaal:	Pionnen, ballen, doelen en 2 kleuren hesjes

Oefening: Ik mag niks zeggen

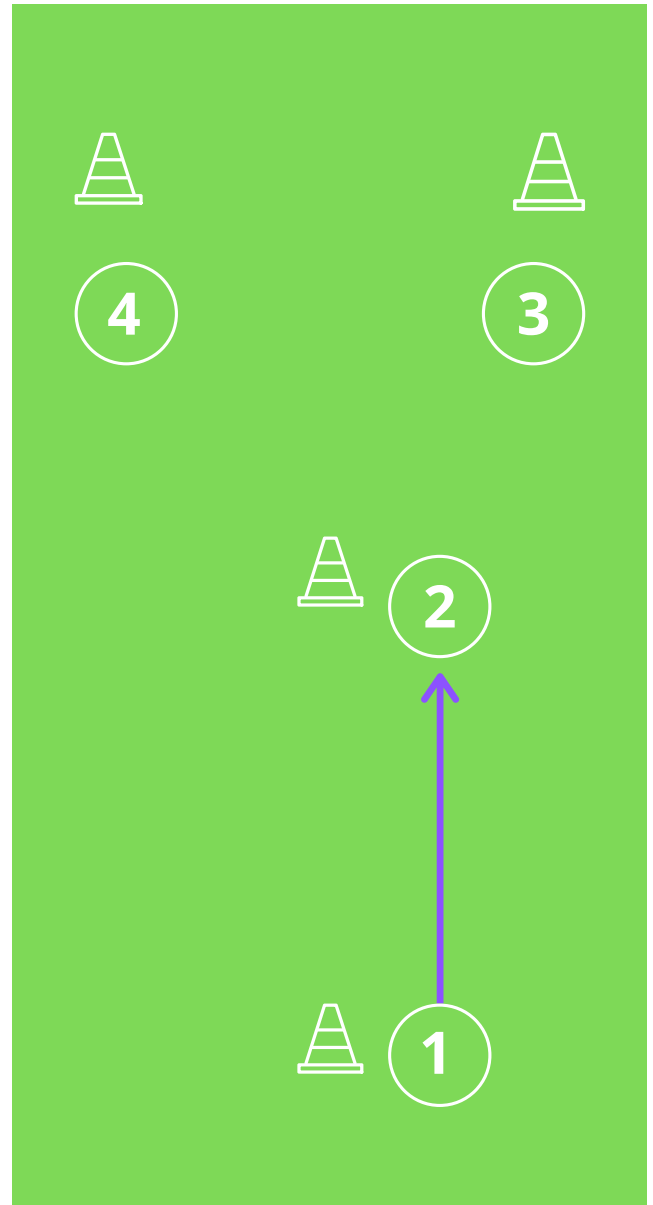
Uitleg:

Tijdens deze oefening worden vier pionnen neergezet in de vorm van een Y (zie de afbeelding). De afstand tussen pionnen is 10 tot 15 meter. Speler 1 speelt of gooit de bal recht vooruit naar speler 2. Speler 2 maakt de keuze of hij/zij de bal verplaatst naar speler 3 of speler 4.

Let op! Gedurende de oefening mag er niet gesproken worden door de spelers. De spelers reageren dus alleen op de loopacties van elkaar. Speler 2, 3 en 4 mogen alleen met hand, gezicht of lichaam aangeven aan welke kant van de pion hij/zij de bal wil ontvangen. Speler 3 of 4, speelt de bal weer terug naar het startpunt en neemt de volgende plaats in. Een speler gaat dus van 1. naar 2, naar 3 en naar 4 om vervolgens weer terug te keren naar 1.

Zodra de groep beide rondes een aantal keer heeft gespeeld, komt het team samen voor een discussie.

Het is belangrijk dat de spelers erkennen en begrijpen dat we ook veel communiceren met ons lichaam en verwarring kunnen veroorzaken als signalen niet overeenstemmen.



Variant 1

De spelers worden verdeeld in twee teams. Ieder team krijgt een andere kleur hesjes aan, bijvoorbeeld blauw en rood. Deze variant speelt zich af in een rechthoek van 10 bij 20 meter. De twee teams spelen tegen elkaar een positiespel, waarbij het doel is om 10 keer de bal over te spelen/gooien.

Het andere team mag de bal proberen af te pakken, wanneer dit lukt proberen zij 10 keer over te spelen/gooien.

Voorbeeld: rood speelt zes keer over, maar de bal wordt afgepakt door blauw. Blauw mag nu 10 keer proberen over te spelen. Als ze de 10 halen, krijgen ze een punt.

Let op ! De spelers mogen tijdens het spel niet praten. De bedoeling is dat ze non-verbaal communiceren, met handgebaren of loopacties. Ook na deze oefening worden de spelers bijeen geroepen om het doel van de oefening te bespreken.

Variant 2

De spelers worden verdeeld in twee teams. Ieder team krijgt een andere kleur hesjes aan, bijvoorbeeld blauw en rood. De teams spelen tegen elkaar. Het doel is om zoveel mogelijk doelpunten te scoren en te winnen van de tegenstander.

Let op! Er mag niet verbaal gecommuniceerd worden. Daarnaast mag er ook niet gecommuniceerd worden via handgebaren. De spelers dienen dus de loopacties en gezichten van de medespelers in de gaten te houden om te kunnen scoren.

Na afloop van de oefening wordt het doel besproken. De trainer/ coach attendeert de spelers op het belang van observeren tijdens de trainingen en wedstrijden.



Hier kom ik vandaan



Deze oefening helpt spelers elkaar beter te leren kennen.

Doel:	Het stimuleren van de teamcohesie
Duur:	20 minuten
Materiaal:	Babyfoto's van alle spelers

Oefening: Hier kom ik vandaan

Uitleg:

Vraag alle spelers om een babyfoto mee te nemen naar de training (of voor aanvang van de wedstrijd).

Laat iedereen de foto's bij jou inleveren, zonder dat ze de foto's al aan de andere spelers hebben laten zien.

Verzamel vervolgens de spelers en laat één voor één de foto's zien. Kunnen de andere spelers raden wie het is?

Zodra de spelers het geraden hebben, laat je de betreffende spelers kort iets vertellen over hun jeugd.



Groepssprong



Deze oefening stimuleert het groepsgevoel en versterkt het vermogen om samen te werken aan een gezamenlijk doel.

Doel:	Het stimuleren van het vermogen om samen te werken
Duur:	10 minuten
Materiaal:	Een camera

Oefening: Groepssprong

Uitleg:

Vertel de spelers dat je vandaag een groepsfoto wil maken waarbij iedereen tegelijkertijd in de lucht springt. Het doel is dus om een leuke teamfoto te krijgen. Om een toffe foto te krijgen moeten de spelers natuurlijk wel allemaal tegelijkertijd springen en landen.

Moedig de spelers aan een signaal te bedenken waardoor ze tegelijkertijd beginnen aan de sprong en moedig hen aan.

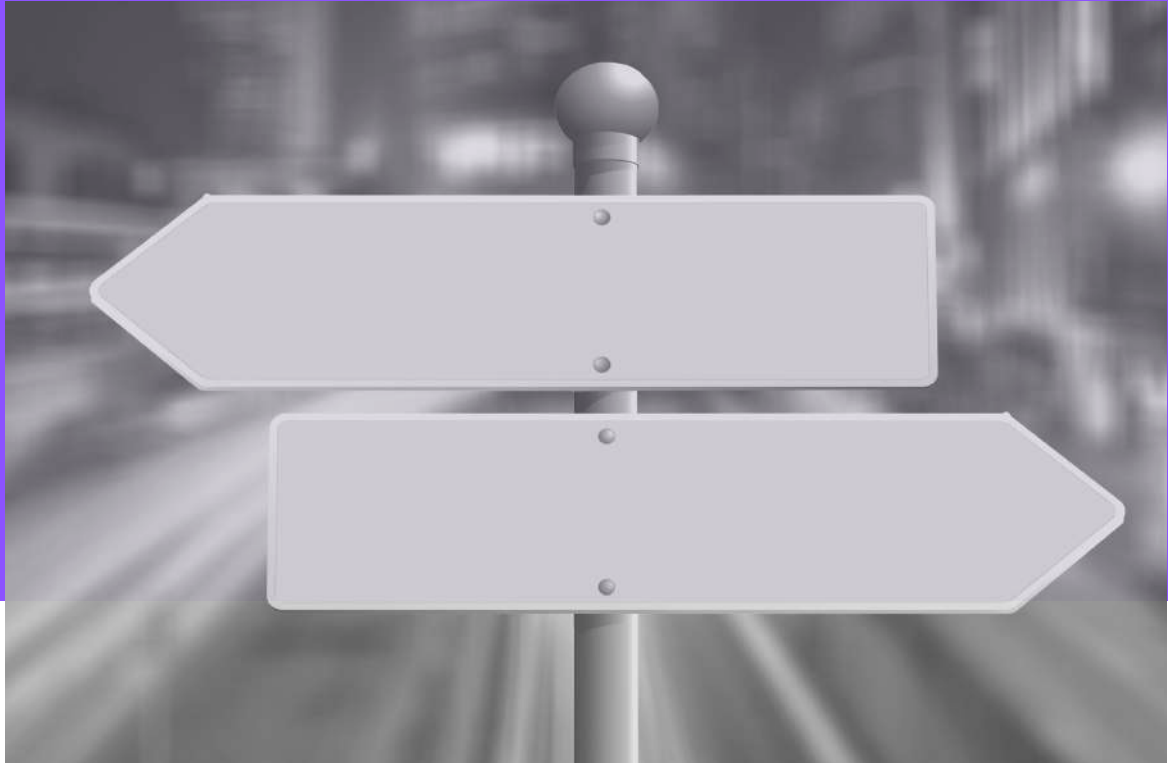
Als je een mooie foto hebt geschoten, kun je hen complimenteren voor hun teamwerk. Verbind dit aan het gezamenlijke doel van de spelers op het veld en vraag hen hoe het voelt om samen te werken aan hetzelfde doel.

Optioneel:

Je kunt de spelers ook uitnodigen om samen een TikTok filmpje te maken. Hiervoor kunnen ze eerst samen een team lied uitkiezen dat gaat over samenwerken en vervolgens brainstormen over een leuke clip. Een belangrijke voorwaarde is dat iedereen een duidelijke rol krijgt in het filmpje dat ze opnemen.



Dat doen we zo



Deze oefening helpt spelers met het leren nemen van gezamenlijke beslissingen.

Doel:	Het stimuleren van het vermogen om samen te werken
Duur:	20 minuten
Materiaal:	Pen en papier

Oefening: Dat doen we zo

Uitleg:

Deel de spelers op in groepen van 3 of 4.
Vraag elke groep om een probleem op te lossen waarvoor meerdere mogelijke oplossingen bestaan. Bijvoorbeeld:

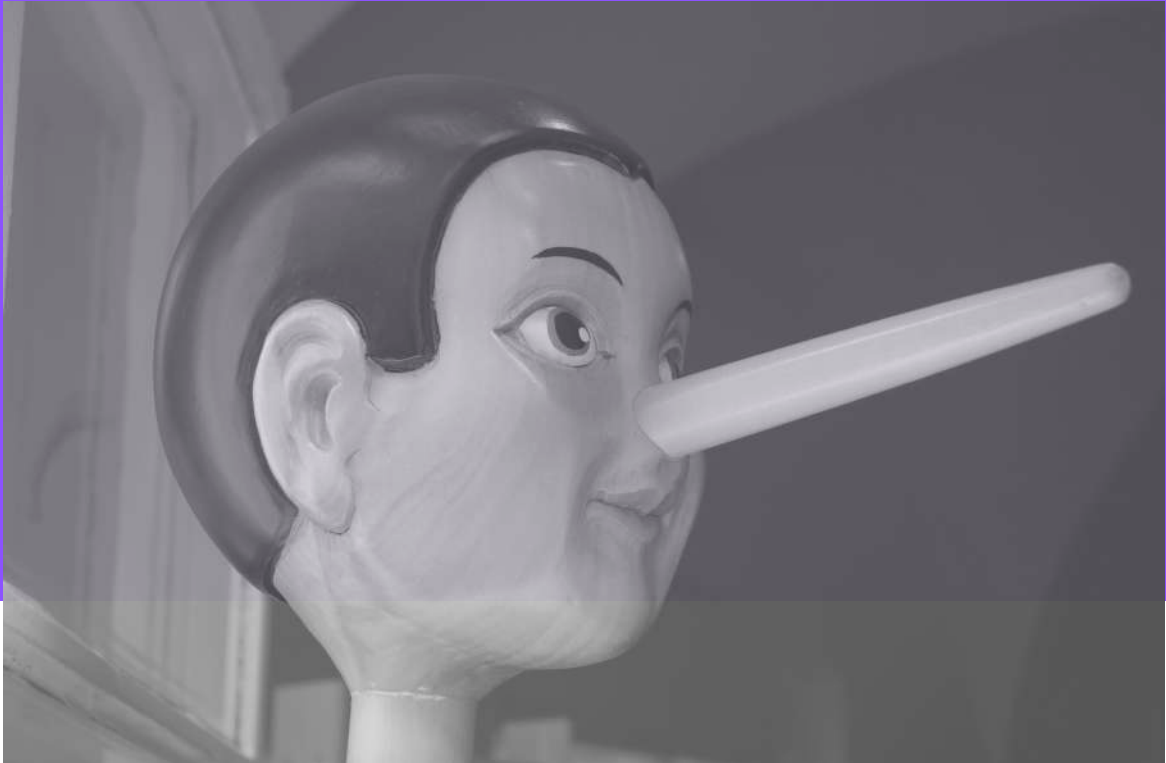
- Hoe gaan we de volgende wedstrijd qua tactiek en opbouw aanpakken?
Je kunt hier als randvoorwaarde aan verbinden dat de tactiek aan moet sluiten op het gekozen teamdoel.
- Hoe gaan we ons teamdoel bereiken?
- Welke stappen moeten we nemen?
- Wat is belangrijk om op te trainen dit jaar?

Spelers werken in hun eigen groep aan het antwoord door één voor één hun ideeën te delen met de anderen in hun groep. Vervolgens werken ze samen om één antwoord te formuleren waar ze het allemaal mee eens zijn.

Daarna delen de groepen hun antwoorden met het hele team en bespreken jullie de mogelijke oplossingen die door iedere groep zijn bedacht.



2 waarheden en 1 leugen



Deze oefening zorgt ervoor dat sociale barrières doorbroken worden en is zeer geschikt om toe te passen aan het begin van een seizoen.

Doel:	Stimuleren van de groepscohesie
Duur:	20 minuten
Materiaal:	Geen

Oefening: 2 waarheden en 1 leugen

Uitleg:

Vraag de jeugdspelers om allemaal 3 feiten over zichzelf te bedenken, twee daarvan zijn waar en één is niet waar. Nodig hen uit om feiten te kiezen die bijzonder, vreemd of grappig zijn.

Ieder leest om de beurt zijn/haar 3 feiten op. De andere spelers mogen dan kiezen: welke uitspraak is niet waar? En eventueel: welke uitspraak is absoluut, 100% zeker waar?

De speler zelf geeft daarna aan welke twee uitspraken waar zijn en welke uitspraak niet waar is.



Sociale vaardigheden

Ik zie, ik zie, wat jij niet ziet



Deze oefening is bedoeld om spelers te laten oefenen met het geven en ontvangen van feedback, alsmede om te leren herkennen wat de effectiviteit is van de verschillende soorten feedback die ze gebruiken.

Doel:	Het leren van ontvangen en geven van effectieve feedback
Duur:	10 minuten
Materiaal:	5 kleine balletjes, een blinddoek en een mand

Oefening: Ik zie, ik zie, wat jij niet ziet

Uitleg:

Vraag om een vrijwilliger uit de groep. Leg de vrijwilliger uit dat hij/zij een oefening gaat doen met een blinddoek om. Verzeker de vrijwilliger dat ze elk willekeurig moment kunnen stoppen met de oefening als het teveel voor hen is.

Vraag de vrijwilliger vervolgens om de ruimte/plek gedurende 2 minuten te verlaten en laat iemand de speler gezelschap houden. Zodra de speler buiten gehoorsafstand is, instrueer je de rest van de spelers:

Als de speler terugkomt, zal hij/zij een blinddoek om krijgen en gevraagd worden om vijf ballen in de mand te gooien. Zodra de blinddoek om is, plaatst één van de andere spelers de mand (zo zachtjes mogelijk) in de ruimte/op het veld zodat de vrijwilliger niet op de hoogte is van de locatie van de mand. Daarna wordt de vrijwilliger gevraagd om de ballen in de mand te gooien.

Dit proces wordt vier keer herhaald (de vrijwilliger gooit dus 4x5 ballen).

1. Tijdens de eerste poging blijven alle spelers stil
2. Tijdens de tweede poging, geven de spelers alleen negatieve feedback (slechte worp, ahh wat jammer, mis etc.)
3. Tijdens de derde poging, geven de spelers alleen positieve feedback maar geen feedback op hoe dichtbij of ver de vrijwilliger gooit van de mand (goed gedaan, lekker!, mooie worp etc.)
4. Tijdens de laatste poging, geven de andere spelers gerichte feedback aan de vrijwilliger (iets naar links, iets harder etc.)

Na de vierde poging, wordt de blinddoek afgedaan en vraag je de vrijwilliger hoe hij/zij zich voelde bij elke poging en hoe ze zich voelden bij de feedback die ze tijdens elke poging ontvingen. Je kunt de oefening desgewenst met een andere speler herhalen.

Bespreek daarna met de hele groep welke feedback het meeste effect had, wat is de meest nuttige vorm van feedback voor een ander? Wat betekent dat wanneer je een ander wil helpen?



Onderhandelen in een team



In elk team is er soms sprake van onenigheid, daarom is het voor spelers waardevol om te leren hoe ze conflicten op een gezonde en effectieve manier kunnen oplossen. Als coach kun je ervoor kiezen deze oefening te koppelen aan de eerder opgestelde teamdoelen of in te zetten op het moment dat je merkt dat er onderliggende spanningen ontstaan in het team.

- | | |
|-------------------|--|
| Doel: | Het leren van strategieën om om te gaan met conflicten en het oefenen met het toepassen van deze strategieën |
| Duur: | 30 minuten |
| Materiaal: | Post-its, kaartjes, pennen, schrijfbord en stift |

Oefening: Onderhandelen in een team

Uitleg:

Deel het team op in groepjes van drie of vier spelers. Laat alle groepen brainstormen over de soorten conflicten die voor kunnen komen in een team en laat hen elk type conflict op een post-it schrijven (te laat komen, afspraken niet nakomen, zich niet inzetten tijdens een wedstrijd, etc.)

Vraag elk groepje om de conflicten op te delen in hoofdonderwerpen en strategieën te bedenken om ieder type conflict op te lossen. Zij schrijven deze strategieën puntsgewijs op de kaartjes.

Breng de groepen daarna samen en vraag elke groep hun positieve strategieën met de groep te delen.

De coach schrijft deze punten op of laat de groepjes hun kaartjes met positieve strategieën opplakken op een groot bord.

Vraag alle spelers om één strategie uit te kiezen die ze morgen meteen zouden kunnen en willen gebruiken.



Ik luister



Eén van de belangrijkste voorwaarden voor het aangaan en onderhouden van gezonde relaties, is actief luisteren. Deze oefening helpt spelers te focussen op de ander en beter te leren luisteren.

Doel:	Het versterken van het luisterend vermogen
Duur:	15 minuten
Materiaal:	Whiteboard of schrijfbord, post-its en stiften

Oefening: Ik luister

Uitleg:

Beschrijf de volgende strategie aan de spelers:

H – Ho, stop met alles wat je doet.

O – Opletten, focus op de ander. Draai je hoofd zodat één van je oren richting de spreker wijst.

O – Open houding. Verheug je op wat de ander gaat zeggen. Je leert vast wat nieuws en interessants van de ander.

R – Rewind. Herhaal wat de ander zegt (in je hoofd) en denk na over wat hij/zij over wil brengen. Vat samen wat er gezegd is om er zeker van te zijn dat je de ander goed begrepen hebt.

Vraag de spelers vervolgens om tweetallen te maken. Eén van hen begint met het delen van een verhaal, de andere speler luistert 3 minuten actief zonder wat te zeggen, ze mogen alleen gebruik maken van de eerste drie letters. Dus: luisteren, opletten en open houding om de ander te laten zien dat je luistert.

Herhaal de oefening met een wisseling van spreker en luisteraar.

Laat de tweetallen na de wisseling bespreken hoe zij de luisterende houding van de ander hebben ervaren. Hadden ze het gevoel dat de ander echt luisterde? Wat deed de ander om jou dat gevoel te geven?

Ronde 2:

Maak nieuwe tweetallen en herhaal de HOOR strategie zoals in de voorgaande oefening maar pas nu aan het einde van het verhaal van de ander ook de laatste letter toe.

Om ervoor te zorgen dat de feedback goed aansluit op de ervaring is het aan te raden om dit keer vóór de wisseling van rol al te vragen aan de verteller of hij/zij het idee heeft dat de ander goed heeft geluisterd.

Na de feedback, wisselen de spelers van rol, met aan het eind wederom een feedbackronde.

Bespreek de oefening daarna met de hele groep. Wat maakte dat ze het gevoel hadden dat ze werden begrepen? Wanneer hadden ze het gevoel dat de ander hen wellicht niet goed begreep?



Zig zag



Deze oefening stimuleert de ontwikkeling van het strategisch inzicht en het kritisch denkvermogen van de spelers.

Doel:	Het verbeteren van het kritisch denkvermogen
Duur:	20-30 minuten
Materiaal:	Linten of gekleurd tape en gekleurde hesjes

Oefening: Zig zag

Uitleg:

Kies een groot vlak (half voetbalveld of hockeyveld is prima) en plaats in het midden een lange gekleurde lijn, waardoor er twee helften ontstaan.

Plaats vervolgens met het lint of tape zowel horizontale lijnen als verticale lijnen op beide helften (maak je eigen "Mondriaan" lijnen).

Deel de spelers op in twee teams en geef één van de teams hesjes aan. Beide mogen op de achterlijn van hun helft plaatsnemen.

Geef beide teams de opdracht om samen met het hele team de achterste lijn van de tegenpartij te halen.

Dit zijn de regels:

1. Spelers zijn veilig op hun eigen helft
2. Spelers mogen alleen over de lijnen naar de overkant lopen
3. Ze mogen niet van richting veranderen tenzij ze op een kruispunt van twee of meer lijnen staan
4. Zodra spelers op de helft van de tegenpartij komen, kunnen ze worden geblokkeerd door de tegenpartij
5. Als een speler geblokkeerd is op de helft van de tegenpartij, moet deze speler opnieuw beginnen
6. Teams doen er goed aan om van tevoren met elkaar te overleggen over de aanpak



Aardig vaardig



Deze oefening stimuleert de morele ontwikkeling van spelers door positieve interacties in gang te brengen. De oefening werkt het beste als coaches en trainers zelf ook mee doen aan deze oefening. Nog leuker is het als spelers ook hun ouders/verzorgers uitnodigen om mee te doen.

Doel:	Het stimuleren van de morele ontwikkeling
Duur:	Variabel
Materiaal:	Hand-out

Oefening: Aardig vaardig

Uitleg:

Deel de hand-out “Aardig vaardig” uit aan het einde van de training.

Vertel de spelers dat je een uitdaging voor hen hebt: iedereen die het lukt om voor volgende week alles af te vinken, mag jou als coach een trainingsoefening opleggen van 1 minuut (of een andere beloning naar eigen goeddunken).

De enige regel is dat ze van tenminste 3 opdrachten bewijs moeten verzamelen.

Dit kan zijn door er een foto van te maken, er een ander een foto van te laten maken of er een getuige bij te hebben.



Hand-out: Aardig vaardig

Glimlach naar
10 onbekenden
op de club

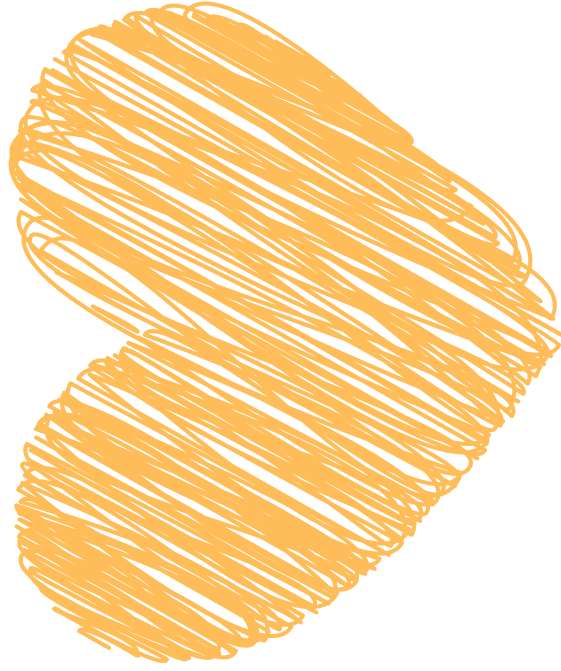
Hou de deur open
voor iemand anders

Doe uit jezelf een
klusje thuis om je
ouders/vergoers te
helpen

Kies zelf een goede
daad uit



Stop stiekem een
lieve kaart bij
iemand in de rugzak
of tas



Schrijf twee
eigenschappen op
van jezelf waar je
trots op bent

Leer van een
clubgenootje hoe je
goede wedstrijd zegt
in een andere taal

Verras een bejaarde
met een bloemetje
(die je best uit de
eigen tuin mag
plukken)

Geef 3 personen een
oprecht compliment

Vraag iemand, die
je het normaal niet
vraagt, naar zijn of
haar dag

Schrijf een bedank
briefje aan je coach,
leraar of trainer en
geef deze aan
hem/haar

Maaak tijdens het
doen van
boodschappen een
praatje met een
winkelmedewerker

Respect



Deze oefening leert jongere jeugdspelers om respectvol om te gaan met hun teamgenoten en anderen. Door het verwachte gedrag in een rollenspel te spelen, koppelen ze theorie aan praktijk.

Doel:	Het stimuleren van de morele ontwikkeling
Duur:	10 minuten
Materiaal:	Respectkaartjes

Oefening: R E S P E C T

Uitleg:

Respect is voor jeugdspelers vaak een moeilijk concept, want wat betekent respect eigenlijk?

Jeugdspelers leren dit makkelijker door het verwachte gedrag te zien en te ervaren. Gebruik daarvoor de respectkaartjes.

Laat spelers in kleine groepjes scenario's spelen met behulp van de respectkaartjes.

De spelers wisselen van rol en spelen - met één of meer tegenspelers een scenario uit.

Daarna bespreken ze het scenario met elkaar. Kwamen de oplossingen respectvol over? Wat kun je nog meer of anders doen?

Als coach kun je het leerproces begeleiden door verschillende oplossingen voor te stellen. Ook kun je samen met het team praten over wat respect betekent en zelf kaartjes opstellen die de spelers daarna mogen toepassen in het rollenspel.

Je kunt deze oefening ook omdraaien, door de coaches, trainers en medewerkers te voorzien van respectkaartjes die zij uitdelen aan spelers die het modelgedrag uit zichzelf vertonen.

Voor beide toepassingen vind je hierna voorbeelden van respectkaartjes.



RESPECT kaartjes

RESPECT

Het helpen van
een speler die
valt



RESPECT

Het zeggen van
“dank je wel” als
iemand je iets
aanbiedt



RESPECT

Je afval in de
afvalbak gooien



RESPECT

Het luisteren
naar de trainer
als hij/zij een
oefening uitlegt



RESPECT

De andere partij
feliciteren met
een goed
gespeelde
wedstrijd



RESPECT

Rekening
houden met
dingen die een
ander belangrijk
vindt



RESPECT

Op tijd komen
voor de training
en wedstrijd



RESPECT

Drinken halen
voor de
tegenpartij



RESPECT

Teamgenoten
aanmoedigen
en motiveren



RESPECT kaartjes

RESPECT

Het helpen bij
het klaarzetten
van oefeningen



RESPECT

Op je beurt
wachten



RESPECT

Opkomen voor
iemand die
gepest of
uitgescholden
wordt



RESPECT

Het erbij
betrekken van
iemand die
buitengesloten
wordt



RESPECT

Vragen of je
kunt helpen als
iemand eruit
ziet alsof die niet
happy is



RESPECT

Aanbieden te
oefenen met
iemand die een
move niet onder
de knie heeft



RESPECT



RESPECT

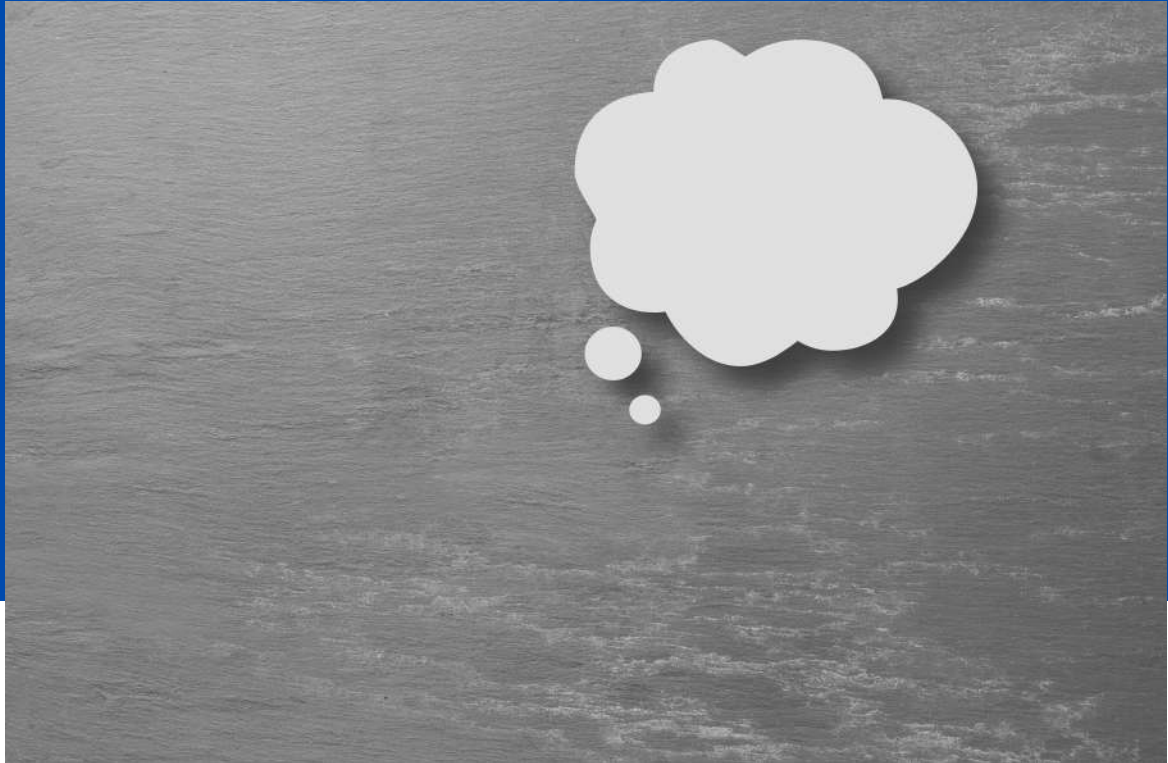


RESPECT



Flexibiliteit

Wat een geweldig slecht idee



Deze oefening stimuleert de ontwikkeling van het creatief denkvermogen en het oplossingsgericht denken. Zo leren spelers dat elk idee te verbeteren is.

Doel:	Het stimuleren van de (mentale) flexibiliteit en het probleem-oplossend vermogen
Duur:	20 minuten
Materiaal:	Pen en papier

Oefening: Wat een geweldig slecht idee

Uitleg:

Deel de spelers op in groepen op basis van zo veel mogelijk diversiteit. Mix de meer extraverte spelers met de meer introverte spelers en de creatieve denkers met de spelers die houden van structuur.

Kies vervolgens een onderwerp waarvoor ze een lijst moeten opstellen met de slechtste ideeën die ze kunnen bedenken:

- Slechtste idee voor het ontwerpen van een kantine of kleedkamer
- Slechtste idee voor een tactiek tijdens een wedstrijd
- Slechtste idee voor een training
- Slechtste idee voor een teamuitje

Vraag de spelers eventueel om met andere onderwerpen te komen.

Laat iedere groep vervolgens één van de onderwerpen uitwerken tot een lijst met 15 tot 20 slechte ideeën.

Daarna mogen de spelers met hun groep het meest veelbelovende slechte idee kiezen en samen een pitch voorbereiden waarom dat een geniaal slecht idee is.

Laat alle groepjes hun pitch houden en sluit af met een reflectie.

Hoe hebben ze de pitches ervaren?
Hoe kun je van een idee dat je niet aanstaat toch een goed idee maken?



Nummers



Deze oefening leert spelers om te gaan met veranderingen en snel te schakelen als dat nodig is.

Doel:	Het stimuleren van de (mentale) flexibiliteit
Duur:	20 minuten
Materiaal:	Geen

Oefening: Nummers

Uitleg:

Deze oefening kan je regelmatig herhalen tijdens de trainingen en kent drie varianten.

Variant 1:

Laat spelers een individuele oefening doen op het veld en roep met wisselende intervallen een nummer. Als de spelers een nummer horen, moeten ze in groepjes verzamelen die even groot zijn als het nummer dat je zojuist hebt geroepen. De spelers die het niet gelukt is nemen aan de zijkant plaats tot de volgende ronde.

Variant 2:

Verbind een oefening/actie aan een aantal nummers. Bijvoorbeeld als volgt:

1. Ren het veld/de zaal rond met de klok mee
2. Ren het veld/de zaal rond tegen de klok in
3. Doe 3 push-ups
4. Doe 4 burpees

Laat hen rustig starten met bijvoorbeeld nummer 1 en roep met onregelmatige intervallen een ander nummer.

Variant 3:

Deze variant helpt spelers om samen te werken en op elkaar in te spelen door te letten op de lichaamstaal van teamgenootjes.

De spelers moeten om de beurt een nummer noemen, het doel is om te kijken tot hoever ze kunnen tellen samen. Elk nummer wordt door een andere speler gezegd, spontaan. De speler die een nummer roept wijst de volgende aan met behulp van lichaamstaal.

De regels van het spel zijn als volgt:

1. Slechts één speler mag een nummer noemen
2. Ze mogen niet van te voren plannen wie welk nummer gaat roepen
3. Als twee of meer spelers tegelijk een nummer roepen moeten de spelers weer bij 1 beginnen
4. Ze mogen niet met de vinger wijzen, om het moeilijker te maken
5. Ze mogen niet roepen of fluiten naar elkaar

Bespreek na afloop hoe ze met elkaar kunnen communiceren tijdens een wedstrijd. Welke signalen vingen ze van elkaar op? Hoe kunnen ze lichaamstaal gebruiken?



Chaos training



Deze oefening leert spelers om te gaan met veranderingen en snel te schakelen als dat nodig is.

Doel:	Het stimuleren van de (mentale) flexibiliteit
Duur:	15 minuten
Materiaal:	Pionnen, ballen en doelen

Oefening: Chaos training

Uitleg:

Deze oefening kan je regelmatig herhalen tijdens de trainingen en kent drie varianten.

Variant 1:

Tijdens deze oefening worden de spelers opgedeeld in twee teams. De twee teams spelen een partijspel tegen elkaar. Na drie minuten veranderen de condities voor de spelers door een extra bal aan het spel toe te voegen. Hierdoor moeten de spelers zich aanpassen aan de nieuwe omstandigheden, een partijspel met twee ballen. Naast het aanpassingsvermogen van de spelers, vraagt het ook om samenwerking met de teamgenoten. Let op! Het toevoegen van de bal gebeurt tijdens het spel.

Variant 2:

Tijdens deze oefening worden de spelers opgedeeld in twee teams. Elk team verdedigt zijn eigen kant. Na drie minuten te hebben gespeeld roept de trainer/coach dat de teams van kant moeten veranderen. Weer drie minuten later roept de trainer/coach op tot het wisselen van kant. Hierdoor dienen de spelers zich aan te passen aan nieuwe omstandigheden. Let op! Het wisselen gebeurt terwijl het spel doorgaat.

Variant 3:

Tijdens deze oefening worden de spelers opgedeeld in twee teams. In elk team krijgen de spelers een nummer. De twee teams spelen een partijspel tegen elkaar. Tijdens het partijspel roept de coach een nummer. De spelers met dit nummer wisselen van team. Hierdoor dient zowel de speler als het team zich aan de situatie aan te passen. Let op! Het wisselen van de spelers gebeurt tijdens het spel.

Vraag na afloop hoe de spelers de oefening hebben ervaren en wat de bedoeling was van de oefening. Leg vervolgens uit dat het veranderen van de condities zorgt voor (mentale) flexibiliteit of aanpassingsvermogen bij de spelers. Naast het individuele aanpassen aan de situatie, dient ook het team zich aan te passen. Dit zorgt voor een betere onderlinge samenwerking.



Onze eigen taal



Deze oefening stimuleert de ontwikkeling van het creatief denkvermogen van spelers, om flexibel te denken en zich aan te passen aan omstandigheden.

Doel:	Het stimuleren van het creatief denkvermogen
Duur:	10 minuten
Materiaal:	Geen

Oefening: Onze eigen taal

Uitleg:

Laat alle spelers met elkaar een cirkel vormen.

Wijs een speler aan die begint met het opnoemen van een woord voor een niet bestaand gezegde of spreekwoord.

Ga de cirkel rond, elke speler voegt een woord toe tot ze het gevoel hebben dat het gezegde of spreekwoord af is, op dat moment klappen de spelers in hun handen.

Je kunt als voorbeeld een aantal spreekwoorden of gezegden opnoemen zodat ze de oefening beter begrijpen. Bij voetballers kun je hierbij verwijzen naar Johan Cruyff, die beroemd was om zijn inventieve uitspraken.

Bijvoorbeeld: Het brood bakt beter als de oven heet is.



De stroop test



Deze oefening stimuleert de ontwikkeling van het creatief denkvermogen van spelers, om flexibel te denken en zich aan te passen aan omstandigheden.

Doel:	Het stimuleren van het cognitieve denkvermogen
Duur:	10 minuten
Materiaal:	PowerPoint presentatie “de stroop test”, laptop en eventueel een scherm.

Oefening: De stroop test

Uitleg:

Deze oefening is simpel, start de presentatie en laat de kinderen de kleur van het woord roepen.

Let op: hierbij gaat het dus niet om wat het woord zelf is, maar juist om de kleur waarin het woord staat aangegeven.

Door de oefening twee keer te doen en naderhand te bespreken hoe de eerste versus de tweede poging ging, kun je benadrukken dat je brein flexibiliteit kan leren.

Voor spelers met een vorm van kleurenblindheid kan deze oefening uitdagend of zelfs onmogelijk zijn. Geef hen dan een begeleidende taak of deel de groep op in subgroepen waarbij je een deel van de spelers de test laat doen en de rest een reguliere oefening. De spelers met kleurenblindheid kunnen deze oefening dan uitzitten zonder dat daar nadruk op wordt gelegd.



*Doelen
stellen*

Mijn team (is) klasse



Deze oefening is bedoeld om het reflectief vermogen van het team te vergroten, doelen te leren stellen en daar strategieën aan te koppelen. Herhaal de oefening regelmatig en hou de veranderingen en voortgang bij.

Doel:	Het opstellen van teamdoelen en van zelfbeoordeling door het team
Duur:	20 minuten
Materiaal:	Kwaliteitskaart

Oefening: Mijn team (is) klasse

Uitleg:

Gebruik de kwaliteitskaart en bespreek het vermogen van het team om alle items op de kaart te realiseren.

Loop alle begrippen op de kwaliteitskaart eerst samen door, zodat iedereen weet wat de begrippen betekenen.

De eerste keer is dat niet een evaluatieve lijn, maar een 0-meting.

Laat het team gezamenlijk één onderdeel kiezen waarin ze willen groeien. Vraag hen hier een duidelijk doel over te formuleren dat positief en SMART (Specifiek, Meetbaar, Acceptabel, Realistisch en Tijdgebonden) is.

Zodra ze dit doel duidelijk hebben, mogen ze brainstormen over manieren waarop ze hun doel zouden kunnen bereiken. Wat kunnen ze vanaf nu gaan doen?



Hand-out: Kwaliteitskaart



Team:

Datum:

*Team
onderdeel*

*Onze score
1/10*

Feedback

Samenwerking/
Teamwerk

Verantwoordelijk
-heid

Aanpassings-
vermogen

Ondernemend-
heid

Betrouw-
baarheid

Doorzettings-
vermogen en inzet

Hand-out: Kwaliteitskaart



Team:

Datum:

*Team
onderdeel*

Onze score

Feedback

Communicatie

Techniek

Tactiek

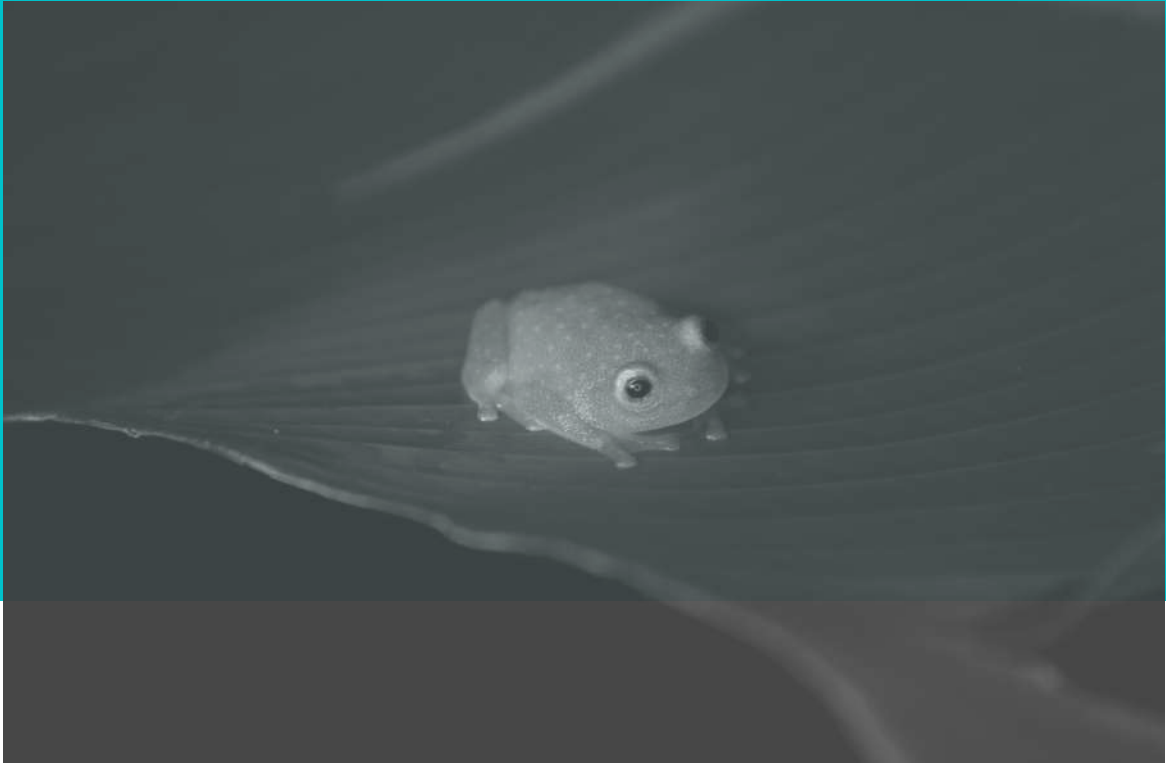
Spelinzicht

Conditie

Getekend door het hele team:

[illegible]

Minidoelen stellen



Deze oefening is zeer geschikt als introductie voor het oefenen met het stellen van doelen.

Doel:	Het verbeteren van het vermogen om doelen te stellen
Duur:	5 minuten
Materiaal:	Geen

Oefening: Minidoelen stellen

Uitleg:

Voorafgaand aan de training vraag je iedere speler om een minidoel te stellen voor de komende training.

Voordat je deze vraag stelt, is het belangrijk om aan te geven welke oefeningen er tijdens de training volgen. De spelers kunnen hun doelen daardoor beter afstemmen op de oefeningen die de trainer al heeft uitgekozen.

Iedere speler noemt zijn/haar gestelde doel terwijl de andere spelers luisteren.

Voorbeelden van een minidoel zijn:

- Ik wil vandaag drie keer een goede assist geven tijdens het partijspel.
- Ik wil vandaag iedereen positieve feedback geven.
- Ik wil vandaag de snelste zijn tijdens de sprintoefening.

Na afloop van de training worden de doelen van de spelers besproken.

Zijn de doelen wel of niet behaald?

Wat gaat de speler doen om het doel volgende keer wel te halen?

Probeer de jeugdspeler inzicht te geven in het belang van het stellen van doelen. Ook in het dagelijks leven kan dit veel voordeel opleveren.

Een goed voorbeeld is: “Vandaag maak ik de laatste twee opdrachten van mijn huiswerk af, een half uur voordat ik aan tafel ga.”



Cirkels tekenen



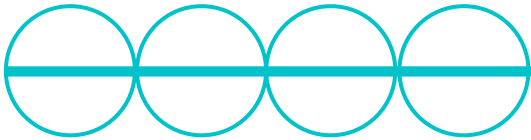
Deze oefening leert spelers om zich te concentreren op een taak en hoe ze omgaan met druk.

- | | |
|-------------------|---|
| Doel: | Het oefenen van taakgerichte aandacht en omgaan met prestatiedruk |
| Duur: | 10 minuten |
| Materiaal: | Pennen en papier |

Oefening: Cirkels tekenen

Uitleg:

Tijdens deze oefening krijgt iedere jeugdspeler pen en papier. De bedoeling is dat de spelers vier cirkels tekenen en deze cirkels vervolgens horizontaal doorstrepen.



Voor elke afgeronde serie van vier cirkels + streep ontvangt de speler 1 punt. De oefening bestaat uit drie rondes, elk 30 seconden. Alle spelers beginnen op het teken van de trainer/coach.

1. Wie is de beste? Tijdens deze ronde proberen spelers een zo hoog mogelijke score te behalen. Vervolgens worden de resultaten met de groep besproken.
2. Verbeter jezelf. Tijdens de tweede ronde probeert de speler zijn of haar eigen score te verbeteren. Het doel wordt gesteld om een betere score te halen dan in ronde 1.
3. Ontspannen. Tijdens deze ronde voert de speler de oefening uit zonder een doel of missie. De trainer/coach vertelt dat het een cooling-down is. Het is de bedoeling dat de speler het op een heel ontspannen manier uitvoert.

Leg uit dat sommige spelers beter presteren wanneer er een competitief element in de oefening zit. Sommige spelers presteren juist beter wanneer ze een zelfgericht doel stellen. En dat er ook spelers zijn die juist beter presteren als ze ontspannen zijn en geen druk ervaren.

Vraag de spelers om naar de eigen prestaties te kijken: in welke ronde hebben ze het beste gescoord? En waarom denken ze dat juist die ronde goed ging? Welke cirkels zijn het mooist? Is dat in een andere ronde?

Sluit af met de vraag wat deze oefening hen heeft geleerd over zichzelf.



Perspectief
ontwikkeling

Een ander perspectief



Deze oefening kijkt naar de invloed van je positie en perspectief op de vorming van je mening. Spelers leren kritisch te kijken naar de lens waardoor zij en anderen kijken. Dit is een mooi instrument om in te zetten na een incident in het team.

Doel:	Het ontwikkelen van begrip voor subjectiviteit
Duur:	10 minuten
Materiaal:	Hand-out

Oefening: Een ander perspectief

Uitleg:

Wat is perspectief eigenlijk?

Als je een foto maakt dan kun je een panoramafoto nemen, een groepsfoto, een portretfoto, of zelfs een ingezoomde detailfoto. Je kunt een foto van bovenaf, op ooghoogte of van onderaf nemen. Met een detailfoto weet je in feite niet wat er verder buiten het foto-frame gebeurt.

Wij ervaren vaak maar details van wat er in de hele wereld gaande is, omdat we het perspectief van maar 1 persoon – onszelf – hebben.

Lees het gedicht op de hand-out samen door. Bespreek de vertaling van elke vers zodat je zeker weet dat iedereen het gedicht begrijpt.

Sluit af met reflectie: hebben ze zelf wel eens meegemaakt dat ze overtuigd waren van hun gelijk maar de ander ook? Is er één manier om naar een gebeurtenis te kijken? Hoe kun je omgaan met de mening van een ander? Als je de ander gelijk geeft, betekent het dan altijd dat je toegeeft dat jij het verkeerd had?

Leg uit dat dit verschil in perspectief vaak ook gebeurt in wedstrijden.

Hoe jouw team de wedstrijd ervaart is heel anders dan hoe je tegenstander de wedstrijd ervaart.

Als je aan de verliezende hand bent, lijkt het al snel dat de scheids of de tegenstander niet eerlijk speelt.

Als je aan de winnende hand bent, voel je je al snel goed over de wedstrijd. Voor het andere team is dat dan precies andersom. Het is allemaal een kwestie van perspectief.



Hand-out: The six men of Indostan

It was six men of Indostan
To learning much inclined,
Who went to see the Elephant
(Though all of them were blind),
That each by observation
Might satisfy his mind.

The First approached the Elephant,
And happening to fall
Against his broad and sturdy side,
At once began to bawl:
"God bless me! but the Elephant
Is very like a WALL!"

The Second, feeling of the tusk,
Cried, "Ho, what have we here,
So very round and smooth and sharp?
To me 'tis mighty clear
This wonder of an Elephant
Is very like a SPEAR!"

The Third approached the animal,
And happening to take
The squirming trunk within his hands,
Thus boldly up and spoke:
"I see," quote he, "the Elephant
Is very like a SNAKE!"

Het waren de zes mannen van Indostan,
Die samen eensgezind
Kwamen naar de olifant
(Ze waren allemaal blind)
Elk van hen zocht naar tevredenheid
Door observatie begeleid

De eerste man ging naar de olifant
En tijdens zijn val
Viel hij tegen zijn brede en stevige kant
Meteen riep de beste man overstuur
God zegene mij! Maar die olifant is net
een MUUR!

De tweede, voelend aan de slagtang,
Riep, Ho wat hebben we hier,
Zo ontzettend rond, glad en scherp?
Het is mij meer dan duidelijk
Dit wonder is een olifant zondermeer
En is net als een SPEER!

De derde benaderde het edele dier
Als per toeval nam bij toen
De bewegende slurf in zijn handen
Dus de man was allerm minst bang
Ik zie, zei hij de olifant
Is net als een SLANG!



The Fourth reached out an eager hand,
And felt about the knee
"What most this wondrous beast is like
Is mighty plain," quote he:
"IT is clear enough the Elephant
Is very like a TREE!"

The Fifth, who chanced to touch the ear,
Said: "Even the blindest man
Can tell what this resembles most;
Deny the fact who can,
This marvel of an Elephant
Is very like a FAN!"

The Sixth no sooner had begun
About the beast to grope,
Than seizing on the swinging tail
That fell within his scope,
"I see," quote he, "the Elephant
Is very like a ROPE!"

And so these men of Indostan
Disputed loud and long,
Each in his own opinion
Exceeding stiff and strong,
Though each was partly in the right,
And all were in the wrong!

De vierde man stak zijn hand direct uit
En voelde aan de knie
Wat is dit bijzondere beest
Hij zij wat is hij toch machtig gewoon
De olifant is als een BOOM!

De vijfde, die toevallig terecht kwam bij
zijn oor. Zij zelfs de meest blinde man
kan zien waar dit het meest op lijkt
Niemand kan ontkennen, het is fraaier
Dit wonder van een olifant
Is net als een WAAIER!

De zesde stond op het punt
Om naar het dier te graaien
In zijn hand kwam de zwaaiende staart
heel gauw
Ik zie het, sprak hij, de olifant
is net als een TOUW!

En dus, deze mannen uit Indostan
Ruzieden luid en lang
Elk zijn eigen mening
Ontzettend stijf en sterk
Hoewel elk van hen toch deels gelijk had
En een ieder had het verkeerd!



Hoe kijk jij dan?



Deze oefening helpt spelers bij de ontwikkeling van hun luistervaardigheden, communicatievaardigheden en het vermogen te beseffen dat perspectieven verschillen.

Doel:	Het stimuleren van flexibiliteit in het denkvermogen om zo het perspectief te ontwikkelen
Duur:	20 minuten
Materiaal:	Pen en papier

Oefening: Hoe kijk jij dan?

Uitleg:

Vraag om twee vrijwilligers en zet deze spelers met de ruggen tegenover elkaar. Geef één vrijwilliger een simpele afbeelding en de ander papier en pen. Vraag de vrijwilliger met de afbeelding om de ander uit te leggen hoe de afbeelding eruit ziet zodat deze de afbeelding exact kan natekenen.

Bespreek het resultaat met de groep en introduceer het begrip: perspectief. Vraag de spelers wat het betekent en wat dit te maken heeft met sport. Waarom is het delen van je perspectief met anderen belangrijk? Hoe kun je jouw perspectief effectief overbrengen aan een ander? Hoe kunnen we onze eigen perspectieven opzij zetten en echt luisteren naar het perspectief van een ander?

Na de groepsbespreking, is het raadzaam om hen de besproken ideeën direct te laten toepassen. Hier is een debat ideaal voor. Verdeel de spelers in groepen van maximaal 4 spelers. De helft van de groepen geef je de opdracht om zich uit te spreken vóór gemengde teams en de andere helft tegen gemengde teams.

Zodra de groepen hun argumenten klaar hebben, deel je de spelers op in tweetallen met ieder een ander perspectief om 1-op-1 in gesprek te gaan over de pro en contra argumenten.

Laat de spelers daarna van perspectief wisselen. Dus: was iemand net vóór, dan zijn ze nu tegen. De tweetallen voeren nogmaals het debat.

Sluit de oefening af met een reflectie: Hoe was het om te pleiten voor een perspectief waar je het eigenlijk niet mee eens was? Heeft de oefening je ertoe aangezet om dieper na te denken over ieder perspectief?

Op welke manier heb je jouw partner laten zien dat je luisterde? Waaraan kon je zien dat jouw partner wel of niet luisterde?

Hoe voelde het als je partner fel was? Was je daardoor meer of juist minder geneigd om naar hen te luisteren? Wie was er kalm en helder? Hoe was het om naar hen te luisteren?

Hoe kun je de manieren die je vandaag hebt gehoord en gebruikt toepassen?



Ik ben dankbaar voor



Deze oefening helpt spelers om meer aandacht te hebben voor positieve en leuke dingen in hun leven. Door de oefening herhalen leren ze automatisch te letten op de goede kanten. Dit draagt bij aan hun mentale welzijn en heeft een positief effect op hun leervermogen en inzet tijdens wedstrijd en training.

Doel:	Het stimuleren van een positieve mindset
Duur:	5 minuten tijdens de training, 10 minuten per week thuis
Materiaal:	Notitieblokken of schriften (1 per speler)

Oefening: Ik ben dankbaar voor

Uitleg:

Deze oefening werkt het best met herhaling, het liefst gedurende 10 tot 12 weken. De spelers kunnen elke wedstrijd en training een schriftje of pen en papier meenemen of de ouders/verzorgers kunnen de oefening samen met hen thuis maken.

Vraag de spelers om eigen dankbaarheidslijstjes te maken. Ze kunnen elke week na de training en wedstrijd (of elke dag als ze dat willen) 10 minuten nemen om tenminste 5 dingen op te schrijven waarvoor ze dankbaar zijn of wat hen blij maakte.

Het mooiste is als de volgende 3 dingen kunnen meepakken:

- iets leuks dat gebeurd is;
- iets wat ze zelf gedaan hebben waar ze trots op zijn; en
- een positieve eigenschap van zichzelf.

Indien je weerstand verwacht kan je er ook voor kiezen om deze oefening mondeling te doen na de training of de wedstrijd. De positieve mood die volgt werkt aanstekelijk!



Denken, voelen, zeggen en doen



Deze oefening leert spelers beter begrijpen hoe hun woorden en daden verbonden zijn aan hun gedachten en gevoelens. Zo worden ze zich bewust van hun eigen patronen en leren ze anders naar de ander te kijken.

Doel:	Het vergroten van het empathisch vermogen en zelfinzicht
Duur:	15 minuten
Materiaal:	Whiteboard of schrijfbord, post-its en stiften

Oefening: Denken, voelen, zeggen en doen

Uitleg:

Leg de spelers uit dat het in kaart brengen van wat je denkt, voelt, zegt en doet kan helpen bij het begrijpen hoe je gedachten en gevoelens verbonden zijn met je woorden en daden. Vandaag ga je met hen werken aan een empathiekaart.

Deze kaart bestaat uit vier delen:

Denken, Voelen, Zeggen, Doen.

Geef je spelers vervolgens een voorbeeld, waarbij je uitgaat van je jezelf. Bijvoorbeeld: Als ik me nerveus voel, denk ik dat ik steeds fouten maak. Als ik me zo voel, begin ik snel te ademen en zeg ik heel vaak sorry. Ik speel dan ook slechter.

Teken vervolgens een grote cirkel en schrijf daarbij "ons team". Verdeel de ruimte om de cirkel heen in 4 delen en geef elk deel een label: Denken, Voelen, Zeggen en Doen.

Geef alle spelers elk vier post-its. Vraag hen om op de 1e post-it een gevoel op te schrijven. Op de 2e een gedachte die ze aan dat gevoel koppelen. Op de 3e wat ze vaak zeggen als ze zich zo voelen. Op de 4e wat ze doen als ze zich zo voelen.

De spelers mogen hun post-its op de juiste plek op het bord plakken. Lees zelf voor wat er op de briefjes staat. Zorg voor de juiste sfeer, om ervoor te zorgen dat de andere spelers actief luisteren en begripvol op elkaar reageren.

Als je een speler in de groep hebt die een voorbeeld heeft waarin hij/zij het tegenovergestelde doet van wat hij/zij voelt, stop dan even om te bespreken met de spelers dat dit een belangrijk gegeven is. Soms zeggen we precies het tegenovergestelde van wat we eigenlijk voelen. Waarom is dat?

Komen spelers niet met zo'n voorbeeld, geef dan zelf een voorbeeld waarin je je soms anders voordoet dan wat je gevoel is.

Maak een foto van het bord en deel het met de groep.



Ik blaas je weg



Deze oefening geeft spelers een manier om stress los te laten. Het is een laagdrempelige mindfulness oefening die je kunt gebruiken tegen de zenuwen vóór een belangrijke wedstrijd.

Doel:	Het verbeteren van de emotieregulatie
Duur:	10 minuten
Materiaal:	Papier en pennen

Oefening: Ik blaas je weg

Uitleg:

Vraag de spelers om te visualiseren of voelen hoe stress of spanning eruit ziet in hun hoofd en lichaam.

Heeft het een kleur, een geluid, en textuur en gewicht (is het bijvoorbeeld zwart, dreunend, stroperig en zwaar)?

Vraag hen dan om zich voor te stellen hoe ze die stress uitademen of uit hun voeten de grond in laten vloeien.

Laat hen zich voorstellen hoe ze het gevoel in hun lijf verandert in hun lievelingskleur, favoriete muziek, en licht als zonneschijn.

Een paar dansmoves en samen lachen zijn perfect voor het loslaten van stress.

Wie hier moeite mee heeft kan de ogen sluiten en zich voorstellen dat stress en spanning als zwarte donderwolken in hun buik drijven.

Vraag hen dan om de zwarte wolken uit te blazen door diep uit te ademen door hun mond en dan langzaam diep in te ademen door hun neus gedurende 5 tot 10 ademhalingen. De longen helemaal leeg te persen en dan weer helemaal vol te laten lopen.

Een andere variant die je kunt gebruiken is de spelers te vragen om alle dingen waar ze zich druk om maken op papier te zetten.

Vraag hen vervolgens om hun stress met enige passie te verscheuren en door de wc te trekken (ook goed voor een lach) of weg te gooien.



Wat zou jij doen?



Uit onderzoek onder jongeren blijkt dat er tijdens complexe situaties vaak sprake is van een "freeze" reactie. Dit betekent dat, wanneer jongeren niet weten hoe ze moeten reageren op een gebeurtenis, zij vaak niets doen. Deze oefening helpt spelers met het maken van beslissingen in moeilijke situaties en leert hen tevens problemen actief op te lossen.

Doel:	Het verbeteren van het probleemoplossend vermogen
Duur:	20 minuten
Materiaal:	Pen en papier (optioneel)

Oefening: Wat zou jij doen?

Uitleg:

Geef je spelers een lijst met situaties waarin ze een moeilijke beslissing moeten maken. Vraag hen om bij elke situatie op te schrijven hoe ze met die beslissing om zouden gaan en waarom. Bespreek daarna de antwoorden in de groep. Vonden spelers het lastig? Welke oplossingen zijn het beste en waarom?

Als de spelers hier positief op reageren, kun je hen vragen om zelf situaties aan te dragen ter bespreking met de groep.

Voorbeelden:

- Terwijl jij en een vriend samen aan het chillen zijn, trapt hij per ongeluk je nieuwe laptop kapot. Wat doe je?
- Je ziet dat een meisje op de club lastig gevallen wordt door een aantal jongens. Grijp je in?
- Je ziet een nieuw teamgenootje de hele tijd alleen zitten. Wat zeg je tegen hem/haar?
- Iemand heeft het op jou gemunt en zit je al een hele tijd te pesten en uit te schelden. Wat doe je?



Heb ik daar tijd voor?



Deze oefening zorgt ervoor dat jeugdspelers leren om prioriteiten te stellen en effectief met elkaar te onderhandelen over doelstellingen.

Doel:	Het versterken van het kritisch denkvermogen
Duur:	10 minuten
Materiaal:	Takenlijsten en pennen, verder materiaal is variabel

Oefening: Heb ik daar tijd voor?

Uitleg:

Stel een lijst op met taken/oefeningen, waarbij je een puntenaantal aan elke taak of oefening koppelt. Hoe langer de taak duurt, hoe hoger het aantal punten.

De bedoeling daarbij is dat deze lijst zo lang is, dat de spelers nooit in staat zullen zijn om de hele lijst af te werken. Ze zullen keuzes moeten maken.

Op de lijst kun je gezamenlijke taken zetten als:

- Doe samen 25 jumping jacks
- Verzamel 12 bidons
- Ren samen 3 rondes

Verdeel de spelers in teams van 5 of 6 en geef hen 10 minuten de tijd om zoveel mogelijk punten te verzamelen.

Bespreek na afloop met alle spelers hoe ze beslissingen hebben gemaakt en hoe het team de waarde van elke taak heeft beoordeeld.



Concentratie grid



Deze oefening leert spelers gefocust en geconcentreerd te blijven op een taak, terwijl ze worden afgeleid. Daarnaast leren ze de momenten herkennen wanneer ze de aandacht verliezen.

Doel:	Het oefenen met het concentratievermogen
Duur:	15 minuten
Materiaal:	Pen, papier en concentratie grid

Oefening: Concentratie grid

Uitleg:

De bedoeling is dat ze op volgorde zoveel mogelijk getallen doorstrepen. Dus na de 00, mogen ze vervolgens de 01 doorstrepen, etc.

De oefening bestaat uit vijf rondes. Elke ronde duurt 45 seconden. Laat iedereen tegelijk beginnen op jouw teken.

Iedere nieuwe ronde kunnen ze beginnen bij het volgend getal in de reeks, je kunt ze ook een keer laten terugtellen vanaf 99 als je het moeilijk wil maken.

- **Nieuw**

De spelers voeren de oefening de eerste keer zo snel mogelijk uit.

- **Afleiding**

Zet harde muziek aan of praat luid door de oefening heen.

- **Doel stellen**

De spelers stellen nu een doel dat ze willen halen.

- **Verbeter je record**

De spelers proberen het hoogste resultaat dat ze hebben behaald te verbeteren.

- **Cooling down**

Zonder druk, de score telt niet mee.

Leg de spelers na afloop uit dat sommigen beter presteren wanneer de druk toeneemt, anderen beter presteren wanneer er sprake is van een duidelijk doel en sommige spelers optimaal presteren wanneer ze ontspannen zijn.

In welke ronde hebben ze fouten gemaakt? Welke ronde ging het best?

De oefening geeft inzicht in wat een speler prettig vindt om tot een goede prestatie te komen en wat afleidt.



Concentratie grid

Uitleg:

Vul bij iedere ronde de score in de onderstaande tabel. Geef daarbij aan welk aantal je per ronde hebt behaald (bijvoorbeeld 6 getallen doorgekruist), hoe goed je concentratie was (slecht, gemiddeld of goed) en of het wel of niet prettig was.

Conditie	Aantal	Concentratie Slecht (S),gemiddeld (M), goed (G)	Prettig Wel (W) of niet (N))
Nieuw			
Afleiding			
Doel			
Record			
Ontspannen			



Resultaten:

1. Nieuw

Goed & wel prettig: Je bent het best in nieuwe situaties, zonder verwachtingen.

Slecht & niet prettig: Je hebt moeite met onbekende situaties, het is even wennen.

2. Afleiding

Goed & wel prettig: Je werkt goed met afleiding, kunt lekker kletsen tot je je vlak voor de wedstrijd laat waarschuwen door de trainer.

Slecht & niet prettig: Neem tijd voor jezelf voordat je aan een wedstrijd of training begint.

3. Doel stellen

Goed & wel prettig: Jij loopt warm als het ergens om gaat, doelgericht en beslist.

Slecht & niet prettig: Je hebt moeite met hoge verwachtingen van jezelf, dat voelt niet relaxed en leidt af.

4. Verbeter je record

Goed & wel prettig: Je presteert juist beter naarmate de druk hoger wordt.

Slecht & niet prettig: Zodra je iets moet halen ervaar je dat als negatief en presteer je minder.

5. Cooling-down

Goed & wel prettig: Je presteert het beste zonder druk. Als je dit hebt kun je het beste focussen op de lol van het proces, tijdens de training of de wedstrijd.

Slecht & niet prettig: Je presteert beter onder druk of met duidelijke doelstellingen.

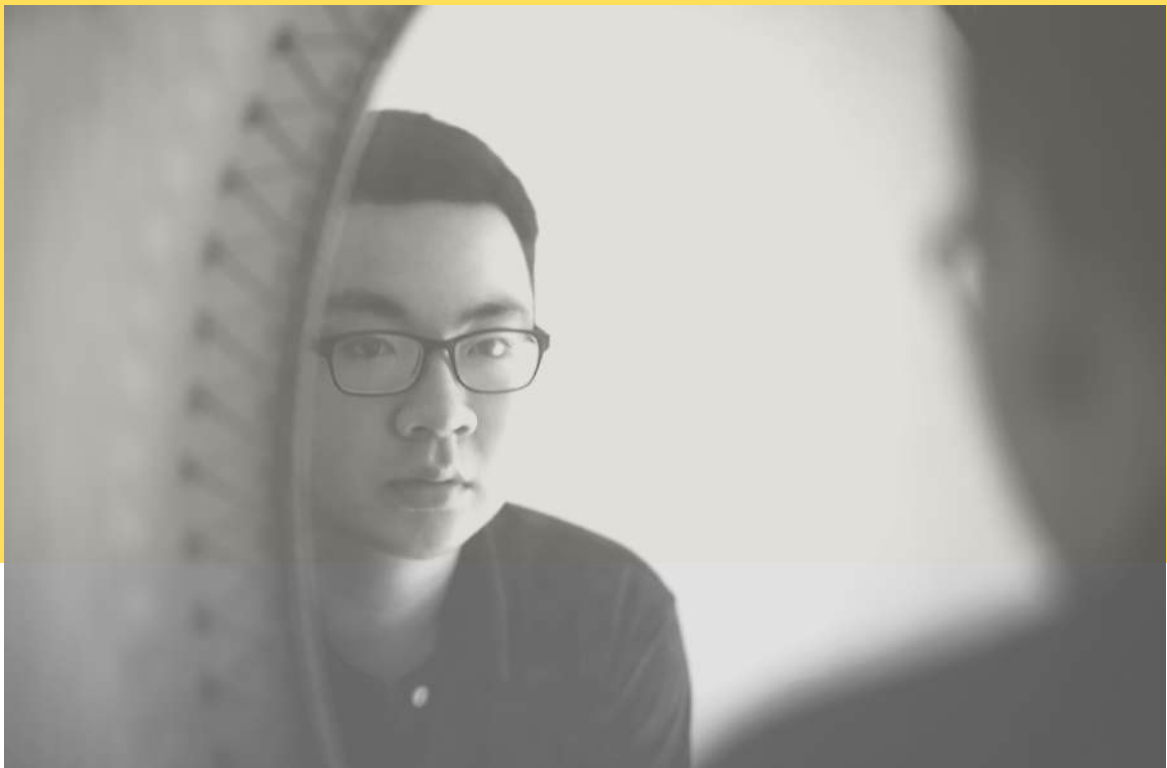


Concentratie grid

84	27	51	78	59	52	13	85	61	55
33	29	57	31	90	97	04	92	60	28
32	96	65	39	80	77	49	86	18	70
00	88	46	01	81	98	95	71	87	76
48	82	89	47	35	17	10	42	62	34
56	69	94	72	43	07	93	11	44	67
53	79	05	22	54	74	58	14	91	02
40	20	66	41	15	26	75	99	68	06
50	09	64	08	38	30	36	45	83	24
03	73	21	23	16	37	25	19	12	63



Ik zie mezelf



Deze oefening leert spelers hoe ze mentale beelden kunnen gebruiken om zich voor te bereiden op een wedstrijd. Het lichaam kent het verschil niet echt tussen mentaal en fysiek gerepeteerde technieken - mentaal repeteren is voor 97% effectief. De oefening draagt bij aan het zelfvertrouwen, de techniek, de focus, een taakgerichte mentaliteit en de weerbaarheid van de speler.

Doel:	Het verbeteren van het zelfvertrouwen
Duur:	Wisselend per jeugdspeler
Materiaal:	Afbeeldingen

Oefening: Ik zie mezelf

Uitleg:

Deze oefening is opgesplitst in 5 niveaus die je in verschillende sessies kunt behandelen. Je kunt deze oefening inzetten op groeps - en individueel niveau.

Begin bij niveau 1 en ga pas naar het volgende niveau de speler in staat is om de oefening succesvol te doorlopen.

Deze oefening is voor sommigen lastig. Niet iedereen vindt het makkelijk om iets te visualiseren: soms is het meer een kwestie van hoe iets voelt.

Vraag die spelers om zich voor te stellen hoe het beeld of object voelt.

Niveau 1: Een beeld herinneren

Toon de spelers een afbeelding (bouw op van eenvoudig naar complex).

Laat hen de afbeelding uitgebreid en in detail bestuderen. Vraag de spelers om zoveel mogelijk details te onthouden.

Laat de spelers de ogen sluiten en de afbeelding in hun hoofd voor te stellen met zoveel mogelijk details; de kleuren, de vormen, de verschillende figuren.

Herhaal deze oefening met verschillende afbeeldingen totdat iedereen er in slaagt om een mentale kopie te maken van de complexe afbeelding.

Niveau 2: Even draaien

Vraag de spelers om een object te pakken uit hun tas, hun sleutelbos, een t-shirt, een schoen of een pen.

Laat hen het object tot in detail in zich opnemen. Neem de tijd. Laat hen dan weer de ogen sluiten om het object in hun hoofd te visualiseren of aanvoelen. De uitdaging is nu om het object in het hoofd rond te draaien, en met gesloten ogen van alle kanten te bekijken of te voelen. Welke details komen ze tegen?

Zodra dit goed gaat vraag je hen om zich voor te stellen dat het object op een tafel ligt en dat er een lamp op schijnt. Zien ze de schaduw van het object op de belichte tafel? Wat valt hen op?

Niveau 3: Met open ogen

Vraag de spelers om het object uit het voorgaande niveau weer te visualiseren of te voelen.

Dit keer doen de spelers hun ogen niet dicht, maar stellen zij zich voor dat het object voor hen op de grond ligt of dat ze het in hun hand houden.

Hoe verandert het beeld of het gevoel als ze het object draaien?



Niveau 4: Ik ben erbij

De volgende stap is om zichzelf bij de visualisatie of verbeelding te betrekken.

Vraag de spelers om de ogen te sluiten en zich een favoriete plek voor te stellen. Waar zijn ze? Vraag hen om zoveel mogelijk details. Voel of hoor je de wind? Is het warm of juist koud? Voel je de zon op je huid? Hoor je verder nog iets en wat ruik je? Is er iets te eten? En zo ja, hoe smaakt het? Hoe voelt wat je eet aan in je mond?

Niveau 5: Mentaal repeteren voor de wedstrijd

Doe een mentale repetitie van fysieke teamoefeningen die gericht zijn op het leren van tactieken.

Zodra je een tactiek hebt uitgelegd en iedere jeugdspeler zijn/haar positie en rol weet, vraag je hen op hun startposities te gaan staan.

Vervolgens doorloop je samen de volgende stappen:

- Haal diep adem en sluit je ogen
- Neem de tactiek die we zojuist besproken hebben in gedachten door
- Welke van jouw sterke eigenschappen gaan je helpen bij deze tactiek?
- Doorloop jouw rol en verantwoordelijkheid in detail: hoe ziet dat eruit, hoe voelt dat in je lijf?

- Wat zijn je doelen tijdens deze tactiek? Speel de bewegingen die je zal maken af in je hoofd en voel de bewegingen in je lijf. Welke spieren gebruik je, wanneer?
- Wat doe je als ... (laat de spelers relevante scenario's doordenken en voelen)
- Welke emotie gaat er door je heen zodra dit lukt?

Bij de meer gedreven spelers kun je adviseren om een schrift te gebruiken voor de mentale voorbereiding.

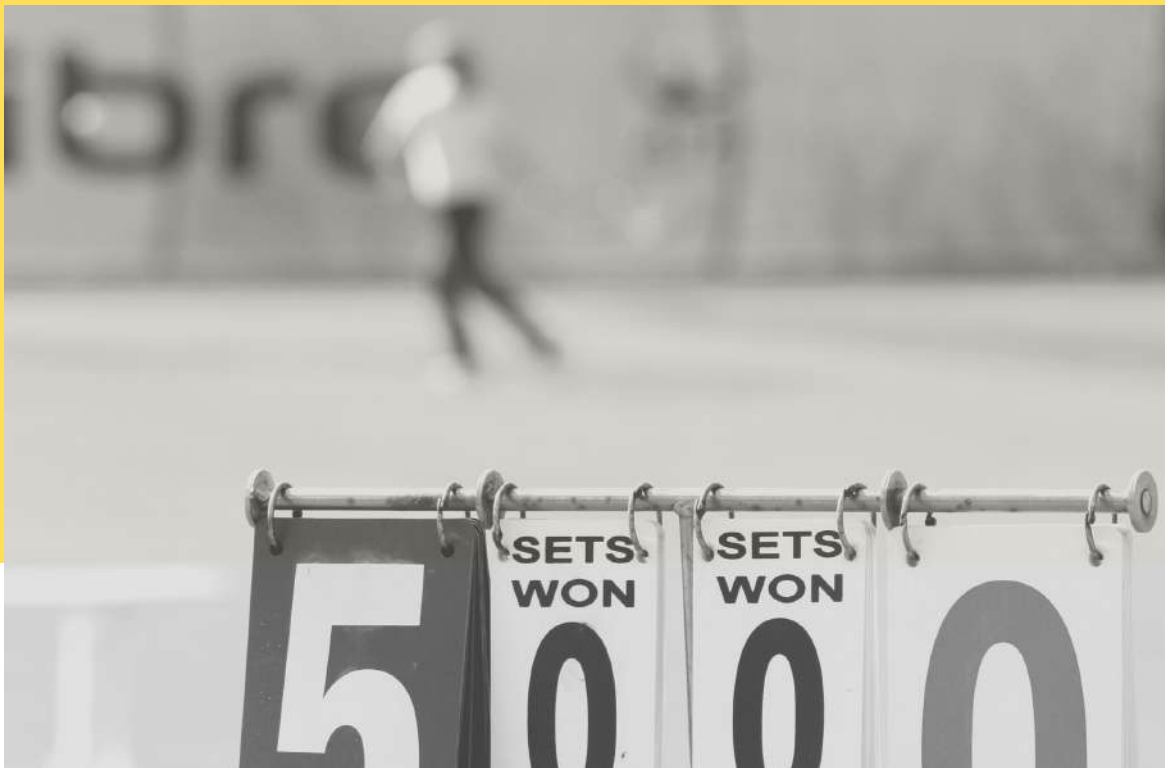
Hierin schrijven zij de antwoorden op voor de bovenstaande vragen en tactieken.

Moedig hen vervolgens aan om de antwoorden en tactieken regelmatig door te nemen.

Ook kunnen zij belangrijke momenten in eerdere wedstrijden en trainingen opnieuw afspelen. Herhaal in gedachten de dingen die goed gingen. Pas in gedachten de timing of de tactiek, het spiergebruik of de gebruikte kracht aan voor dingen die beter konden.



Mijn idool scoort



Deze oefening leert spelers hoe ze mentale beelden kunnen gebruiken om zich voor te bereiden op een wedstrijd.

Dit draagt bij aan het zelfvertrouwen, de techniek, de focus, een taakgerichte mentaliteit en de weerbaarheid van de speler.

Doel:	Het verhogen van het
Duur:	zelfvertrouwen
Materiaal:	15 tot 20 minuten
	Geen

Oefening: Mijn idool scoort

Uitleg:

Zorg dat de spelers een comfortabele plek hebben om te zitten. Vraag hen hun sportidool in gedachten te nemen, bijvoorbeeld Lionel Messi, Michael Jordan of Eva de Goede. De spelers beelden zich met gesloten ogen in dat ze in de huid kruipen van hun idool. Laat ze in gedachten kijken naar hun handen en voeten, hoe hun spieren aanvoelen en hoe ze zich bewegen in het lichaam van hun idool.

Schets een situatie waarbij zij, in het lichaam van hun idool, de beslissende score of move maken, een penalty, print, pass, sprong, strafcorner of vrije worp. Beschrijf het belang van het moment, bijvoorbeeld een WK-finale. Laat de spelers alle zintuigen gebruiken. Hoe voelt dit in het lichaam van je idool (bijv. adrenaline rush)? Wat ruik je (bijv. gras)? Wat hoor je (bijv. publiek)? Hoe bewegen je voeten, je armen? Hoe lang zijn je passen? Zorg met vragen dat de spelers het beeld zo nauwkeurig mogelijk schetsen in hun hoofd. Laat hen zich inbeelden dat ze daadwerkelijk winnen. Waar vliegt bal het doel in? Hoeveel sneller ben je dan de anderen? Hoe reageren je medespelers/ het publiek? Tot slot laat je ook de speler inbeelden hoe hij/zij juicht.

Hierna vraag je de spelers de ogen weer open te doen zodra ze daar zelf klaar voor zijn. Geef ze even rust zonder praten. Bespreek daarna de ervaringen van de spelers.

Leg de spelers uit dat wanneer je je (oefen)situaties levensecht voorstelt, dit een daadwerkelijk positief effect heeft op je prestatie.

Het lichaam kent het verschil niet echt tussen mentaal en fysiek gerepeteerde technieken - iets mentaal in 3D detail repeteren is voor 97% effectief ten opzichte van de 100% voor fysiek oefenen.

Als ze dit niet geloven, laat ze dan hun ogen sluiten en beschrijf in geuren en kleuren hoe ze een glanzende citroen in hun hand hebben, de zure citrusgeur ruiken en dat ze de citroen opsnijden, het vocht spat eruit en ze nemen een grote hap! En wat voelen ze nu in hun mond? Is er een echte citroen dan?

Je kunt de spelers het huiswerk meegeven om 's ochtends of 's avonds in bed bepaalde technieken van hun sport te oefenen, door zich voor te stellen dat ze in het lichaam van een sportidool stappen die dat aspect heel goed onder de knie heeft.



Een positief gesprek met mezelf



Deze oefening maakt spelers bekend met een positieve mindset middels zelfaffirmatie en de innerlijke dialoog. Spelers leren hoe ze deze vaardigheid kunnen inzetten om de eigen weerbaarheid en het zelfvertrouwen te vergroten.

Doel:	Het verhogen van het zelfvertrouwen
Duur:	15 minuten
Materiaal:	Hand-out

Oefening: Een positief gesprek met mezelf

Uitleg:

Begin de training met een positieve affirmatie zoals: Vandaag wordt een geweldige training!

Vraag je spelers vervolgens of ze weten wat een innerlijk dialoog is. Wat zeggen zij tegen zichzelf en hoe klinkt hun stem dan? Vraag hen wat zij denken dat de invloed kan zijn van deze innerlijke stem. Wat betekent het om negatief tegen jezelf te praten en wat gebeurt er als je juist positief tegen jezelf praat?

Deel de hand-out uit met de 52 positieve uitspraken. Vraag de spelers of zij nog uitspraken toe willen voegen.

Besprek daarna manieren waarop je kunt oefenen om negatieve gedachten te stoppen of te verminderen.

Voorbeelden zijn:

Vragen stellen over je negatieve gedachten ("Zou je dit ook tegen je beste vriend(in) zeggen?" of "Wie zijn stem is dit eigenlijk want zo praat ik toch niet tegen mezelf?"). Regelmatig opschrijven waar je dankbaar voor bent. Een eigen mantra of mooie songtekst kiezen en die herhalen als je onrustig of onzeker wordt. "Stop!" roepen en gaan dansen of boksen of rennen.

Leer je spelers hoe je een negatieve gedachte (die tot niks leidt) om kunt buigen tot een positieve gedachte waar je actie op kunt nemen. Je voelt je altijd beter als je een stuk controle kunt terugpakken door actie te ondernemen. Bijvoorbeeld: "We hebben slecht gespeeld" wordt "We hebben vandaag geleerd dat we volgende training X gaan oefenen".

"Ik ben bang dat niemand me leuk vindt" wordt "Het is OK dat ik me soms onzeker voel en ik denk dat ik eens ga vragen aan X hoe die daarmee omgaat".

Brainstorm met je spelers:

Situatie #1

Je bent in de kantine en ziet een plekje aan een tafel. De leerlingen die daar zitten reageren niet enthousiast en zeggen: "We hebben geen plek voor jou." Negatieve gedachte: "Niemand vind me leuk. Ik vind nooit goede vrienden". Positieve gedachte:

Situatie #2

Je hebt een belangrijke vraag aan je trainer maar hij/zij heeft geen tijd om je vraag te beantwoorden. Negatieve gedachte: "Ik kan het niet alleen oplossen". Positieve gedachte:



Situatie #3

Jij en je broer/zus maken ruzie over wie er op de PlayStation mag. Je moeder komt binnen en begint tegen je te schreeuwen, ook al was het je broer/zus die de ruzie begon.

Negatieve gedachte: "Ik krijg ook altijd de schuld! Ze kiezen altijd de kant van mijn broer/zus."

Positieve gedachte:

Situatie #4

Je hebt net een wedstrijd verloren en je teamgenoten geven aan dat ze vinden dat je slecht in vorm was. Je was ook niet goed, al ben je meestal een stuk beter in vorm.

Negatieve gedachte: "Ik heb verschrikkelijk slecht gepresteerd. Mijn team wil me er echt niet meer bij hebben".

Positieve gedachte:

Situatie #5

Je maakt je klaar voor een belangrijke wedstrijd en je voelt je ineens ontzettend onzeker worden.

Negatieve gedachte: "Ik weet niet of ik het wel kan. De anderen zijn veel beter."

Positieve gedachte:



Een positief gesprek met mezelf

Niet vergeten

- Ik ben genoeg
- Er is niemand die ik beter kan zijn dan mezelf
- Ik leer en groei elke dag
- Ik ben mooi van binnen én van buiten
- Al mijn problemen hebben een oplossing
- Ik vergeef mezelf voor de fouten die ik heb gemaakt
- Mijn uitdagingen helpen me groeien
- Ik ben goed zoals ik ben
- Vandaag wordt een te gekke dag
- Ik heb vertrouwen en lef
- Ik heb controle over mijn geluk
- De mensen om me heen respecteren me en houden van me
- Ik geloof in mijn doelen en dromen
- Ik kom op voor de dingen waarin ik geloof
- Het is prima om niet alles te weten
- Vandaag kies ik ervoor om positief te denken
- Ik kan alles bereiken, als ik me er maar 100% voor inzet
- Ik geef mezelf toestemming om keuzes te maken
- Ik ga het de volgende keer beter doen
- Ik heb nu alles wat ik nodig heb
- Ik heb zoveel mogelijkheden
- Alles komt goed
- Ik geloof in mezelf en de mensen om me heen
- Ik ben trots op mezelf
- Ik verdien het om gelukkig te zijn
- Ik ben vrij om mijn eigen keuzes te maken

(Naam speler)

- Ik ben de liefde waard
- Ik ga een verschil maken
- Vandaag kies ik ervoor om zelfverzekerd te zijn
- Ik neem de leiding over mijn eigen leven
- Ik ben in staat op mijn eigen dromen waar te maken
- Ik doe ertoe
- Mijn positieve gedachten zorgen voor positieve gevoelens
- Vandaag laat ik me niet tegenhouden door mijn angst
- Ik sta open en ben klaar om te leren
- Elke dag biedt nieuwe kansen
- Als ik val, sta ik ook weer op
- Ik vergelijk mezelf alleen met mezelf
- Het is genoeg om mijn best te doen
- Ik accepteer wie ik ben
- Ik kan alles zijn dat ik wil
- Ik maak mijn eigen herinneringen
- Ik ben uniek en heb verschillende sterke kanten
- Ik weet dat ik in staat ben om problemen op te lossen
- Het is prima om fouten te maken
- Ik maak de juiste beslissingen
- Ik werk aan mijn eigen geluk
- Ik ben de baas over mijn gevoel
- Ik bouw aan mijn toekomst
- Ik ga de wereld een stukje mooier maken
- Ik ben klaar voor mijn dag!
- Vandaag was moeilijk maar ik ga het morgen weer proberen
- Ik ben belangrijk / interessant / de moeite waard

