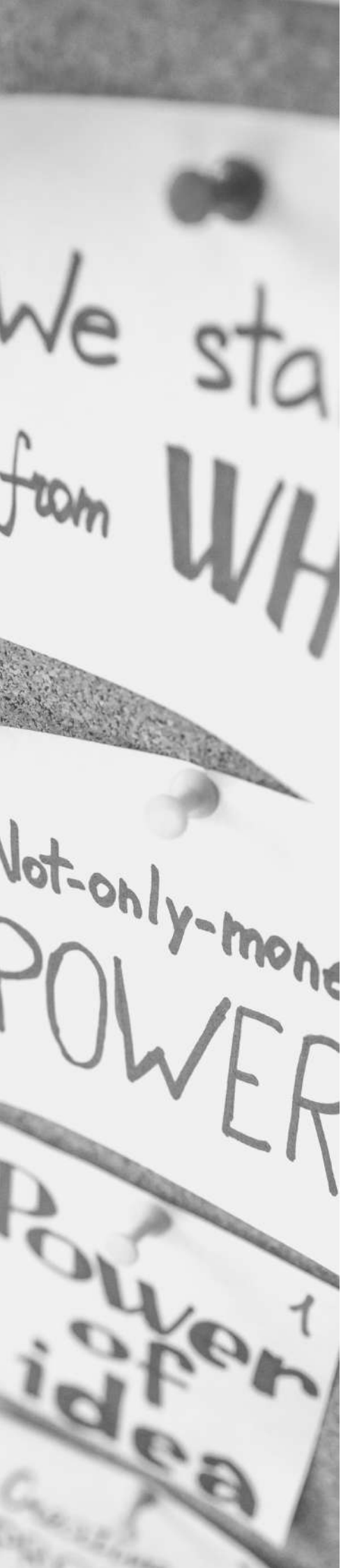


Stichting All-in

OEFENINGEN VOOR JEUGDSPELERS

Serie 8 - 12 jaar uit het All-in Sportprogramma

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



EEN KORT VOORWOORD

WAT HAAL JE UIT DEZE GIDS?

Deze praktische gids is gevuld met meer dan 30 verschillende oefeningen die bijdragen aan de ontwikkeling van inclusief en sociaal gedrag van jeugdspelers tussen de 8 en de 12 jaar.

Alle oefeningen in de gids zijn ontwikkeld en getest door ons of 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 en getoetst 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
- 45 Flexibiliteit
- 54 Doelen stellen
- 65 Perspectief ontwikkeling
- 79 Zelfkennis

Teamcohesie

De gouden regel



Deze oefening is in te zetten aan het begin van het seizoen, bij voorkeur zelfs in de eerste weken. Via deze oefening leren de jeugdspelers welke gedragsregels in het team gelden en wordt er tevens voor gezorgd dat ze zich comfortabel voelen met het aanspreken van een ander op hun gedrag. Door de normen heel concreet te maken, worden de regels beter onthouden door de spelers en snappen ze wat van hen verwacht wordt.

Doel:	Opstellen van gedeelde sociale normen
Duur:	15 minuten
Materiaal:	Een whiteboard en marker

Oefening: De gouden regel

Uitleg:

Laat de jeugdspelers plaatsnemen in een kring. Vraag hen vervolgens of ze ooit hebben gehoord van de gouden regel:
Behandel een ander zoals je zelf ook behandeld zou willen worden.

Indien een speler dit gezegde kent, vraag hen dan om de betekenis uit te leggen. Vul de speler waar nodig aan. Geef daarna aan dat het ontzettend belangrijk is dat iedereen zich fijn voelt in een team.

De gouden regel is aardig en beleefd maar kijkt niet naar de verschillen tussen mensen. Wat iemand “fijn” vindt en wat niet, is niet altijd voor iedereen hetzelfde en daarom is het goed om samen afspraken te maken over hoe we met elkaar omgaan op en rond het veld.

Vraag de spelers wat voor dingen zij fijn vinden. Hierdoor focus je op positief en wenselijk gedrag. Deze benadering heeft een positief effect op de sfeer in de groep en stimuleert pro sociaal gedrag.

“Ik vind het fijn als iemand me het vertelt als ik iets goed doe.”

Vraag na elk voorbeeld hoe ze dit kunnen laten zien aan hun teamgenootjes: “Ik vind het fijn als iemand me vertelt dat ik iets goed gedaan heb, dus ik zal anderen een complimentje geven als ik zie dat zij iets goed hebben gedaan.”

“Jamie vindt het fijn als anderen naar hem luisteren, dus ik zal hem laten uitpraten en ik luister naar hem als hij wat wil vertellen”. Welke dingen vinden de meeste spelers fijn?

Schrijf de genoemde voorbeelden op en ga door totdat de jeugdspelers het idee hebben dat de belangrijkste regels genoemd en opgeschreven zijn.

Vertel het team dat je trots bent op de regels die ze samen hebben opgesteld en vraag of iedereen blij is met de lijst.



Optioneel:

Dit is ook het moment waarop je de clubregels/gedragsregels van de club kunt introduceren, bijvoorbeeld door de jeugdspelers te sturen: “Ik vind het fijn als anderen me behandelen als een vriend” of “Ik word blij als iemand aandacht voor me heeft, hoe is dat voor jullie?” Zo formuleren de spelers alsnog zelf de voorbeelden en wordt het draagvlak voor de clubregels vergroot.

Afsluitend kun je samen met de spelers de belangrijkste voorbeelden eruit lichten en afspreken wat er gebeurt als iemand zich niet aan de regels houdt. Het is hierbij belangrijk om te benoemen dat iedereen rond het team, dus ook de coaches, ouders en trainers, zich aan deze regels houdt.

We adviseren coaches altijd om de regels op te schrijven én deze regels per mail of brief met de ouders/verzorgers te delen. Dit geeft hen de mogelijkheid om zelf ook te sturen op specifiek gedrag én maakt duidelijk welke gevolgen bepaald gedrag van hun kind zal hebben.

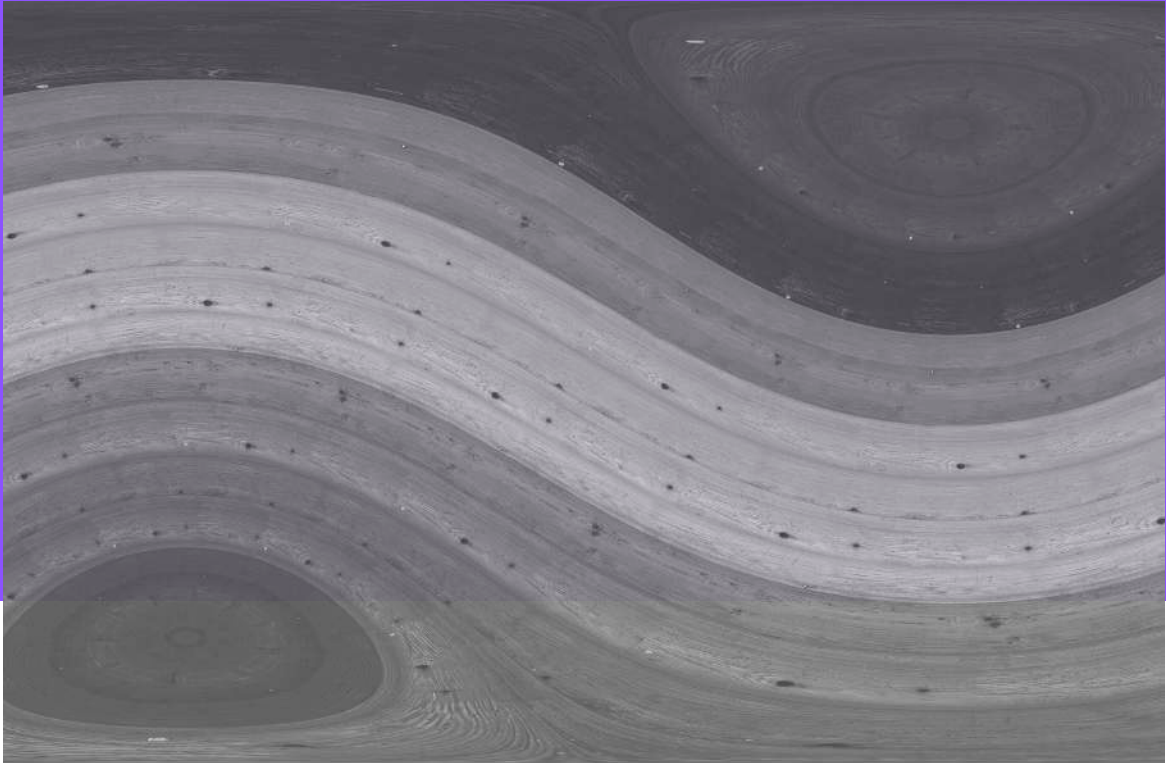
Begin de eerstvolgende trainingen met het herhalen van (een deel van) de manieren waarop ze met elkaar om willen gaan in het team.

Benoem jullie regels er ook als er een incident plaatsvindt, waarbij je duidelijk uitlegt op welke wijze ze zich niet hebben gehouden aan één van de regels. Vraag de betreffende teamleden vervolgens welk effect zij denken dat hun gedrag heeft op de ander.

Sluit altijd af met de vraag hoe zij volgende keer zouden kunnen reageren.



Doe de wave



Deze simpele oefening helpt teams om samen te werken en leert hen hoe ze hun acties op elkaar af kunnen stemmen. Zet deze oefening in tijdens de warming-up of cooling-down.

Doel:	Het ontwikkelen van het coöperatief leervermogen
Duur:	15 minuten
Materiaal:	Geen

Oefening: Doe de wave

Uitleg:

Vraag alle spelers om met elkaar in een kring te gaan staan. Wijs vervolgens één speler aan om de oefening te beginnen. De betreffende speler roept hardop de naam van een rek,- of strekoefening en doet deze oefening vervolgens zelf voor. Eén voor één volgen de andere spelers de beweging van de eerste speler. Het doel is om de stretch in één vloeiende beweging te doen, dus: wanneer de ene speler in positie staat, begint de volgende speler de beweging. Hierdoor ontstaat een golf effect.

Je kunt zowel met de klok mee of tegen de klok in gaan en bij geoefende spelers kun je zelfs switchen tussen beide.

Zodra de oefening de cirkel rond is gegaan, kiest de speler die naast degene staat -die begonnen is- de volgende beweging. Alle spelers blijven dus in de rekoefening staan totdat de nieuwe beweging hen bereikt.

Je kunt deze oefening zo lang of kort maken als je zelf wil én complexer maken door spelers de mogelijkheid te geven om een combinatie van bewegingen te maken in plaats van één.



Team slogan



Deze oefening helpt nieuwe teams om na te denken over hun teamcultuur en stimuleert het gevoel van saamhorigheid. De oefening kan het best gedaan worden in de eerste maand van het nieuwe seizoen. Bij oudere jeugdspelers zou de coach ervoor kunnen kiezen om van slogan over te gaan naar bijvoorbeeld een speciale 'handshake' voor het team.

Doel:	Het stimuleren van de teamcohesie
Duur:	15 minuten
Materiaal:	Een groot schrijfbord en een stift

Oefening: Team slogan

Uitleg:

Ontwikkel samen met de kinderen een team slogan of cheer. Leg hen tevens uit dat jullie deze slogan of cheer voor elke wedstrijd met het team zullen doen.

Leg daarnaast uit dat je elke week 2 sfeerkapiteins gaat aanwijzen en toon de kinderen het schema of laat hen samen een schema maken.

De sfeerkapiteins worden verantwoordelijk voor de sfeer in het team die week. Zij zijn samen verantwoordelijk voor de warming-up van de trainingen en ze mogen een leuke activiteit verzinnen -van 10 tot 15 minuten- die ze na de wedstrijd als team of met de tegenstander kunnen doen om even te ontladen. Dit kan een spelletje zijn of iets simpels als moppen vertellen tijdens de nabespreking.



Hey, jarige!



Deze oefening is met name geschikt voor teams waarin de spelers elkaar nog niet kennen. De oefening helpt hen elkaar beter te leren kennen, om samen te werken en is makkelijk te koppelen aan een reguliere oefening.

Doel:	Het stimuleren van de samenwerking en onderlinge communicatie
Duur:	5 tot 10 minuten
Materiaal:	Geen

Oefening: Hey, jarige!

Uitleg:

Daag de spelers uit om zo snel mogelijk in een rij te gaan staan op de chronologische volgorde van hun verjaardagen, vanaf 1 januari tot 31 december. Om dit te kunnen uitvoeren, moeten de spelers met elkaar in gesprek om uit te vinden wie waar hoort te staan.

Als je de oefening iets uitdagender wil maken, kun je hen vertellen dat ze niet mogen praten, maar alleen handsignalen mogen gebruiken. Deze variant is met name geschikt voor de wat oudere jeugdteams.

Als je er een strategisch aspect aan wil toevoegen, kun je vragen: "Hoe kunnen we de juiste rij nog sneller organiseren samen?"



Hou de ballen in de lucht



Deze oefening leert spelers om samen te werken en is met name geschikt om te doen tijdens trainingskampen en teamuitjes.

- | | |
|-------------------|---|
| Doel: | Het stimuleren van de onderlinge samenwerking en communicatie |
| Duur: | 20 minuten |
| Materiaal: | Een aantal grote lakens met één of meer kleine gaten erin en een aantal golfballetjes |

Oefening: Hou de ballen in de lucht

Uitleg:

Deel de spelers op in teams van zo'n 6 spelers. Geef iedere groep een groot laken en vertel hen dat ze samen het laken, strakgetrokken, in de lucht moeten houden.

Plaats een golfballetje in het midden en vraag de spelers om de bal in beweging te houden zonder de bal door de gaten te laten vallen. Als het balletje op de grond valt, is de groep af en moeten ze plaatsnemen op de grond of aan de kant. De groep die als laatste overblijft wint.

Je kunt een extra balletje toevoegen om het moeilijker te maken.

Afhankelijk van hoe snel het spel gaat, kun je de oefening nog een keer herhalen met groepen in een andere samenstelling.



Vertrouw op mij



Deze oefening leert spelers om vertrouwen te hebben in elkaar en elkaar te ondersteunen wanneer dat nodig is. Dit is een klassieker die vaak op kampen en tijdens team-building uitjes wordt gebruikt. Deze oefening is echter net zo geschikt voor een reguliere training.

- | | |
|-------------------|--|
| Doel: | Het ontwikkelen van vertrouwen en het stimuleren van de ontwikkeling van een sociaal vangnet |
| Duur: | 30 tot 40 minuten |
| Materiaal: | Blinddoeken en variabel materiaal |

Oefening: Vertrouw op mij

Uitleg:

Bouw samen met de spelers een uitgebreid parcours.

Partner de spelers vervolgens aan elkaar en laat één van ieder koppel een blinddoek omdoen.

De partners helpen de geblinddoekte spelers door het parcours heen met behulp van advies en ondersteuning.

Daarna wisselen de spelers van rol en gaan zij, die eerder begeleiders waren, zelf met een blinddoek door het parcours.

Bespreek na afloop gezamenlijk hoe het voor iedereen voelde om te begeleiden en begeleid te worden. Hoe was het om het parcours te doorlopen?



Slangenrace



Deze oefening stimuleert de onderlinge samenwerking in het team.

Doel:	Het stimuleren van het vermogen om samen te werken
Duur:	10 minuten
Materiaal:	Voetballen of basketballen

Oefening: Slangenrace

Uitleg:

Deel de spelers op in teams van 4. Vraag elk team om de vorm van een slang aan te nemen, de speler vooraan gaat op een startlijn staan en de drie teamgenoten gaan achter de voorste speler staan.

De afstand tussen de spelers van elk team is zodanig dat er precies een basketbal of voetbal tussen past. Tussen de spelers wordt steeds een bal geplaatst.

Samen met de speler voor en/of achter zich, klemmt iedere teamgenoot deze bal vast. Dit betekent dus dat de speler vooraan een bal in de rug heeft en dat de speler daarachter zowel een bal op de borst heeft als op de rug.

De spelers mogen de ballen tijdens het lopen niet aanraken met hun handen en de ballen mogen ook niet op de grond vallen.

De slang die het snelste aan de overkant is of over de finishlijn komt wint de race.

Als een bal uit de slang valt, moet de bal teruggeplaatst worden (dit mag wel met de handen) voordat ze de race weer mogen hervatten.

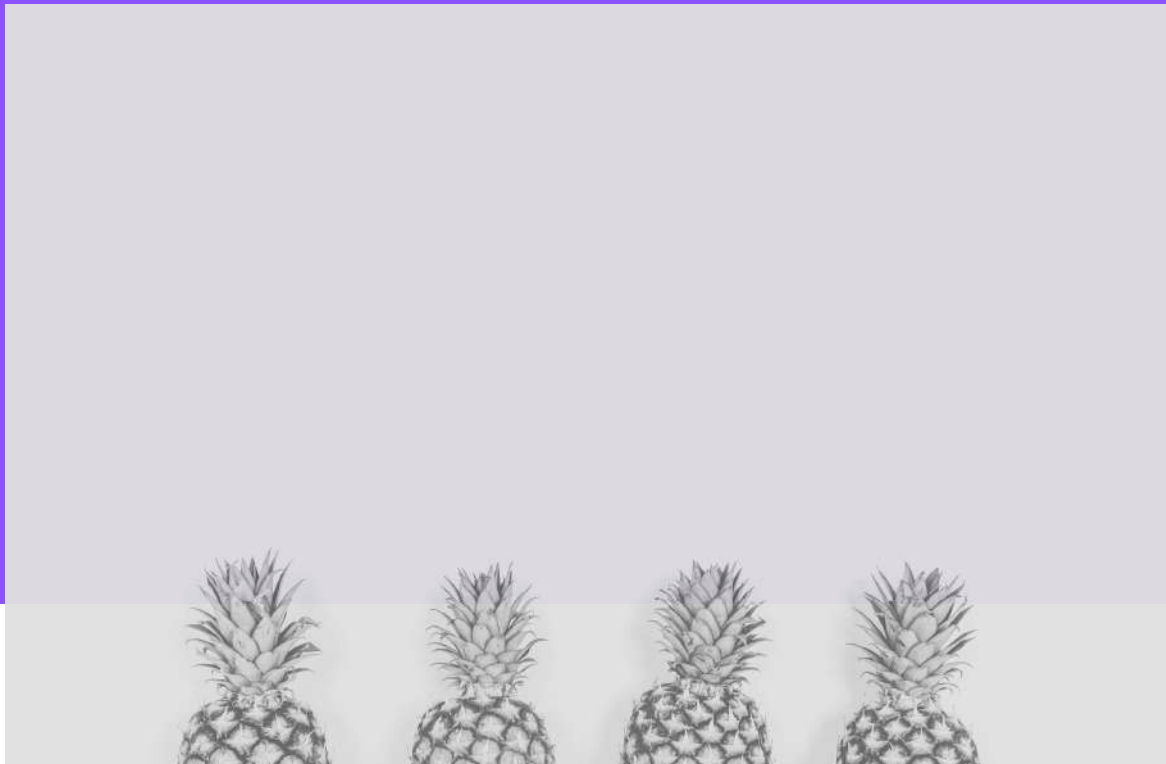
Optioneel:

Afhankelijk van de leeftijd kan de coach besluiten om de afstand tot de finish beperkt te houden of om de af te leggen afstand groter te maken.

Bij geoefende teams kan de coach de slangen langer maken om de complexiteit van de oefening te verhogen.



4 per keer



Deze oefening leert de spelers om samen te werken en daarbij non-verbale technieken te gebruiken.

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

Oefening: 4 per keer

Uitleg:

Laat alle spelers in een cirkel zitten.
Leg hen uit dat, zodra het spel begint,
niet meer of minder dan 4 spelers
tegelijkertijd mogen staan en dat iedere
speler niet meer dan 10 seconden
achter elkaar mag blijven staan.

Als één speler gaat zitten, moet één van
de andere spelers deze plaats direct
innemen. De spelers mogen alleen
lichaamstaal gebruiken om met elkaar te
overleggen.

Het doel is om het spel zo lang mogelijk
gaande te houden. Staan er teveel of te
weinig spelers, of wordt er gesproken?
Dan is de groep af.



Het regent vragen



Deze oefening helpt de spelers om elkaar beter te leren kennen en draagt bij aan de onderlinge binding door dialogen op gang te brengen.

Doel:	Stimuleren van de groepscohesie
Duur:	15 minuten
Materiaal:	Gekleurde ballonnen en uitgeknipte vragen (1 per speler)

Oefening: Het regent vragen

Uitleg:

Knip de vragen op de volgende pagina uit en rol deze vragen op. Plaats vervolgens één vraag in elke ballon. Blaas de ballon op en knoop de ballon dicht. Zorg ervoor dat alle spelers en begeleiders tenminste één vraag kunnen beantwoorden, dus maak in elk geval één ballon per persoon.

Plaats de ballonnen in de zaal of op het veld (hou rekening met de wind) of in dozen.

Begin de oefening door de spelers te vragen waardoor vriendschappen ontstaan. Benadruk dat vriendschappen ontstaan als we elkaar leren kennen en samen dingen doen. Dat maakt het niet alleen leuk maar ook zinvol om onze ideeën, gedachten en waarden te delen met anderen. En vooral ook om de ideeën, gedachten en ervaringen van anderen te leren begrijpen. Vertel de spelers dat deze oefening dan ook bedoeld is om elkaar iets beter te leren kennen.

Vraag alle spelers om een ballon te pakken. Vervolgens kiezen zij een andere speler als partner. Laat hen iemand kiezen die ze nog niet zo goed kennen, iemand naar wie ze nieuwsgierig zijn.

Als iedereen een partner heeft gevonden, geef je hen het volgende mee:

- Luister actief naar wat de ander vertelt
- Praat niet door de ander heen en begin niet over jezelf als de ander nog aan het vertellen is
- Moedig de ander aan om verder te vertellen

Vraag één iemand van elk duo om de eigen ballon kapot te maken en het kaartje uit de ballon te halen. Laat hen de vraag uit de ballon hardop voorlezen aan hun partner en hun antwoord op de vraag met hen delen. Hiervoor krijgen ze drie minuten. Als de drie minuten voorbij zijn, is het de beurt aan de andere helft van het duo.

Sluit de oefening af door alle spelers weer bij elkaar te roepen. Wat zijn ze te weten gekomen over hun partner? Vonden ze het makkelijker om te luisteren of juist om te vertellen en waarom? Hoe konden ze zien dat hun partner geïnteresseerd was in hun verhaal?



Het regent vragen

1. Als je ooit zelf ouder wordt, wat voor ouder zou je dan willen zijn?
2. Beschrijf hoe je kamer eruit ziet, wat is het leukste?
3. Welke leeftijd zou je willen hebben en waarom?
4. Wat zou je aan onze sportclub willen veranderen?
5. Als je trainers/coaches serieus advies zou mogen geven over hoe om te gaan met kinderen, wat zou je hen dan vertellen?
6. Waarom denk je dat sommige kinderen soms gemeen zijn tegen andere kinderen?
7. Hoe denk je dat het zal zijn als jij volwassen bent?
8. Wat moeten volwassenen weten over hoe het is om zo oud te zijn als jij?
9. Waar maak jij je soms zorgen over? En hoe stop je daar dan weer mee?
10. Beschrijf iets vriendelijks dat je in de afgelopen week voor een ander hebt gedaan.
11. Beschrijf iets dat anderen doen wat jou soms verdrietig of juist boos maakt.
12. Wie bewonder jij heel erg en waarom?
13. Wat doe je allemaal graag in je vrije tijd?
14. Als je 1.000 euro zou krijgen en je zou de helft aan iemand anders uit je familie moeten geven, aan wie zou je het dan geven en waarom?
15. Als je overal naar toe zou mogen reizen, naar welk land zou je dan als eerste toe gaan en waarom?



Het regent vragen

1. Als je één middag met een beroemd persoon zou mogen doorbrengen, wie zou je dan kiezen en waarom?
2. Als je in grote haast je huis zou moeten verlaten en je zou maar 3 dingen mee kunnen nemen, wat zouden die dingen dan zijn?
3. Wat zijn 3 dingen waar jij dankbaar voor bent?
4. Is het ooit oké om te liegen en waarom wel of waarom niet?
5. Als je een andere naam zou kunnen kiezen voor jezelf, hoe zou je dan heten en waarom?
6. Wat wil je heel graag doen voordat je oud wordt?
7. Hoe bereid jij je voor, voor een belangrijke wedstrijd?
8. Wat wil je later worden en waarom kies je daarvoor?
9. Waar ben je ontzettend trots op? En wat maakt juist dat zo belangrijk voor jou?
10. Welke eigenschappen vind jij belangrijk of heel mooi in iemand?
11. Wat is jouw favoriete film of serie en waarom?
12. Wat eet jij heel graag? Wat is daar zo lekker aan?
13. Als jij je haren in alle kleuren van de regenboog mocht verven, welke kleur zou je dan kiezen? En waarom deze kleur(en)?
14. Stel, je mag zelf je kamer helemaal opnieuw inrichten, hoe zou jouw kamer er dan uit komen te zien?
15. Als jij voor één dag de baas mocht zijn over je eigen school, wat zou je dan veranderen?
16. Wat zijn je eerste of beste herinneringen?
17. Beschrijf je kostbaarste bezit en waarom je het verschrikkelijk zou vinden als dat kwijt zou raken.



Sociale vaardigheden

Hoe kan ik je helpen?



Deze oefening is bedoeld om jongere spelers te leren hoe ze ervoor kunnen zorgen dat een ander zich beter gaat voelen. Deze oefening versterkt hun vermogen om te gaan met negatieve gevoelens van een ander. Daardoor is de oefening met name geschikt om in te zetten na een incident binnen het team.

Doel:	Jeugdspelers handvatten bieden om te gaan met emoties van anderen
Duur:	20 minuten
Materiaal:	Geen

Oefening: Hoe kan ik je helpen?

Uitleg:

Begin de oefening met een aantal vragen:

- Kun je weten hoe iemand anders zich voelt? Hoe kun je dat dan weten?
- Hoe kunnen we herkennen of een teamgenoot zich niet goed of buitengesloten voelt?
- Hoe kunnen we iemand anders opvrolijken? Hoe vrolijk jij jezelf op?

Luister naar wat ze zeggen, vraag hoe ze zich voelen, kijk naar hun gezicht en lichaam, let op wat ze doen.

Kijkt verdrietig, lacht niet mee, huilt, kijkt anderen niet aan of zondert zich af (speelt alleen).

Stel vragen, betrek hem/haar bij een grapje, zingen, dansen, rennen, vraag of ze met jou willen spelen/oefenen.

Door rollenspel leren spelers de ideeën toepassen in de praktijk. Vraag de spelers daarom om tweetallen te maken. Eén van hen doet alsof hij niet lekker in zijn vel zit en de ander probeert hem of haar op te vrolijken. Laat hen na een paar minuten van rol wisselen.

Bespreek na afloop met alle spelers welke oplossingen voor hen het beste leken te werken. Waar werd je vrolijk van?



Vind jij iemand die...



Deze oefening helpt nieuwe teams om elkaar beter te leren kennen en stimuleert tegelijkertijd de ontwikkeling van de sociale vaardigheden.

Doel:	Elkaar leren kennen en het ontwikkelen van het vermogen om actief te luisteren en vragen te stellen
Duur:	20 minuten
Materiaal:	Bingo-kaart, pennen

Oefening: Vind jij iemand die...

Uitleg:

Verzamel van alle spelers informatie, dingen die interessant, verrassend of leuk zijn om te weten. Het makkelijkste is om de ouders of verzorgers te vragen om één onbekend weetje te delen over hun kind.

Schrijf van 11 spelers een weetje op de bingo-kaart, 1 weetje per bingo-vlak. Je kunt ook een weetje gebruiken dat van toepassing is op meerdere spelers.

Deel de bingo-kaarten uit en vertel de spelers dat ze iemand moeten vinden die voldoet aan de omschrijvingen op de kaart.

Bij oudere spelers kun je het aantal toegestane vragen maximeren tot bijvoorbeeld één vraag voor elke speler waarmee ze in contact komen, zodat ze zeer gericht vragen moeten stellen om hun bingo-kaart vol te krijgen.

Als ze een speler vinden die voldoet aan één van de 11 uitspraken, mogen ze de naam van deze speler in het betreffende vlak zetten.

Het is de bedoeling dat je de spelers helpt bij het nadenken over handige tactieken en vragen om zo ver mogelijk te komen en de spelers te stimuleren om met iedereen even contact te maken totdat de kaart kloppend is ... want als een weetje op meerdere teamleden van toepassing is, hebben ze niet noodzakelijkerwijs de juiste naam in het juiste vlak...

Het is niet zozeer de bedoeling dat iemand het snelste is of als eerste bingo heeft.

Je kunt de spelers ook als nog niet iedereen (juist) rond is ook in groepsverband de vlakken laten bespreken ter verbetering van de groepscohesie.



Hand-out: Bingo-kaart



Wat zeg je?



Deze oefening leert spelers dat hoe anderen op je reageren en hoe jij soms op anderen reageert, niet alleen te maken heeft met wat je zegt maar ook met welke lichaamstaal je gebruikt.

Doel:	Het leren herkennen van lichaamstaal
Duur:	20 minuten
Materiaal:	Geen

Oefening: Wat zeg je?

Uitleg:

Vertel dat jullie een spelletje gaan spelen genaamd “wat zeg je?” en dat je dit spelletje op 2 verschillende manieren gaat doen.

In het eerste potje mag iedereen communiceren met hun stem.

Tijdens de tweede ronde gebruik je echter alleen je lichaam en gezicht om te communiceren en mag er dus geen geluid worden gemaakt.

Ronde 1

Laat de spelers in een rij gaan staan en fluister een zin in het oor van de speler die vooraan staat. Als je werkt met een grote groep, kun je de rijen opbreken in maximaal 10 spelers per rij. Elke speler dient dezelfde zin in het oor van de speler naast zich te fluisteren.

De laatste speler spreekt de zin hardop uit en kijkt dan of de zin overeenkomt met het origineel. Verander de volgorde van de rij en laat de eerste speler in de rij een nieuwe zin kiezen die weer mag worden doorverteld.

Leg de spelers uit dat ze dit spelletje nu nogmaals gaan doen. Dit keer gaan ze geen zin doorgeven, maar iets uitbeelden met hun lichaamstaal.

Ronde 2

Laat alle spelers opnieuw rijen maken. Nu moeten alle spelers achter elkaar gaan staan. Als een speler op de rug getikt wordt, mag deze speler zich omdraaien. Tik de eerste speler op de schouder en beeld een emotie of beroep uit, maak hierbij enkel gebruik van lichaamstaal. Deze speler draait zich vervolgens weer om, tikt de volgende speler aan en herhaalt hetgeen de speler gezien heeft. Ga door totdat ook de laatste speler de beweging heeft gezien en vraag deze speler de beweging voor te doen aan alle andere spelers. Welke emotie werd uitgebeeld? Verander de volgorde van de rij en herhaal de oefening. Laat de eerste speler zelf iets kiezen om uit te beelden en door te geven.

Breng hen daarna samen voor een discussie. Het is belangrijk te begrijpen dat we communiceren met onze woorden én met ons lichaam. Als ze daar niet uit zichzelf op komen, kun je hen daar naartoe begeleiden.

Kennen ze ook situaties waarin iemand het één zegt, maar iets anders bedoelt? Hoe zie je dat in hun lichaamstaal? Wat is in dat geval belangrijker, het ophouden van schone schijn of het bespreekbaar maken van de waarheid?



Maatjes



Deze oefening leert spelers om oog te hebben voor elkaar en stimuleert sociaal gedrag.

Doel:	Het leren geven van positieve feedback aan anderen
Duur:	Variabel
Materiaal:	Naamkaartjes met daarop de namen van alle spelers in het team

Oefening: Maatjes

Uitleg:

Deze oefening kun je bij iedere wedstrijd inzetten maar ook beperken tot bijvoorbeeld 1x per maand.

Geef iedereen een kaartje met daarop de naam van een teamgenootje en laat hen dat kaartje direct weer bij je inleveren.

Vertel hen dat ze tijdens de wedstrijd verantwoordelijk zijn voor het aanmoedigen van dat teamgenootje en hen te voorzien van positieve feedback.

Weten de spelers nog niet wat positieve feedback geven betekent? Leg hen dan uit dat positieve feedback staat voor het vertellen van leuke, goede dingen die je gezien hebt van de ander en hen of aan te moedigen, of hen te vertellen hoe jij denkt dat ze iets nóg beter zouden kunnen doen de volgende keer (een goede tip). Als ze een tip geven, laat ze dat dan doen in de feedback volgorde: Top! Tip. Top!

Dat wil zeggen: een compliment, een tip en weer een compliment.



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/trainer een trainingsoefening opleggen van 1 minuut (of kies een andere beloning).

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

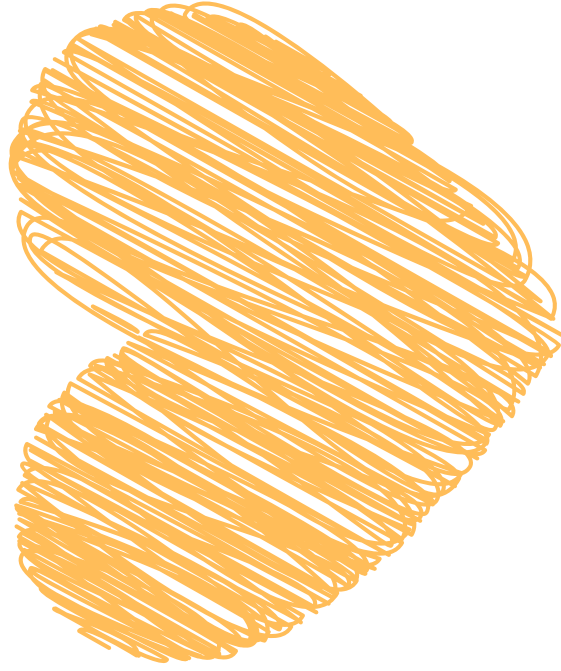
Hou de deur open
voor iemand anders

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:	Respect kaartjes

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 ervaren. Gebruik daarvoor de respectkaartjes.

Laat spelers in kleine groepjes scenarios 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 vervolgens kunnen uitdelen aan spelers die het modelgedrag, dat op het kaartje staat beschreven, 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

Maak een vuist



Deze oefening laat de jeugdspelers zien wat het effect is van verschillende communicatietechnieken.

Doel:	Het stimuleren van de communicatievaardigheden
Duur:	10 minuten
Materiaal:	Instructiekaartjes

Oefening: Maak een vuist

Uitleg:

Deel de spelers op in tweetallen.
Geef één speler in het tweetal instructiekaart 1 en de andere speler in het tweetal instructiekaart 2.
De spelers mogen elkaars kaartje niet zien en elkaar niet vertellen wat er op hun kaartje staat. Je kunt ook de groepen met spelers 1 en spelers 2 apart nemen en inlichten over hun opdracht.

De meeste spelers met instructiekaart 1 zullen proberen om de vuist open te trekken.

Vraag de spelers na afloop van de oefening welke technieken zij hebben gebruikt om hun taak te vervullen.

Hebben de spelers 1 gevraagd aan de spelers 2 om hun vuist te openen? Zo ja, deden ze dat op een rustige en duidelijke manier? Waarom wel of niet? Wat betekent dit voor de wijze waarop ze met teamgenootjes omgaan in de toekomst?

Je medespeler maakt een vuist.
Je MOET de vuist open krijgen

Maak een vuist. Je medespeler zal proberen om je vuist open te maken.
Je moet je vuist NIET openen tenzij je medespeler het je vriendelijk en duidelijk vraagt.



Flexibiliteit

Iedereen aan boord



Deze simpele oefening helpt teams om samen te werken en zo problemen op te lossen.

Doel:	Het stimuleren van de (mentale) flexibiliteit
Duur:	20 minuten
Materiaal:	Een zeer lang touw (en optioneel een muziekje)

Oefening: Iedereen aan boord

Uitleg:

Knoop de uiteinden van het touw aan elkaar en maak daarmee een grote cirkel. De cirkel moet zo groot zijn dat alle spelers in de cirkel kunnen zitten.

Nodig dan alle spelers uit om ook daadwerkelijk in de cirkel te gaan zitten en feliciteer hen met de goede samenwerking. Geef aan dat je blij bent dat het gelukt is om samen in de cirkel plaats te nemen.

Daag hen dan uit om het nog beter te doen, maak het touw los en versmal de cirkel (niet teveel). Nodig de spelers nogmaals uit om samen in de cirkel plaats te nemen. Zodra dit hen gelukt is, feliciteer je hen nogmaals met de goede samenwerking en vraag je hen of ze nog verder uitgedaagd willen worden.

Maak de cirkel wederom smaller en blijf dit proces herhalen totdat je ziet dat de spelers moeite beginnen te krijgen met het vinden van oplossingen om ervoor te zorgen dat ze allemaal in de cirkel passen.

Het doel van de oefening is om de spelers met elkaar samen te laten werken om tot creatieve oplossingen te komen. Tijdens de oefening kun je de spelers aanmoedigen door vragen te stellen en hen op weg te helpen in het proces.

Sluit de oefening af door met de groep te bespreken wat jij vanaf de zijkant hebt waargenomen en vraag hen om feedback op het proces.



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 groepjes vormen 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:

In deze variant worden de spelers opgedeeld in twee teams. Deze twee teams spelen een partijspel tegen elkaar. Na drie minuten veranderen de condities voor de spelers door plotseling 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:

Bij deze variant worden de spelers opgedeeld in twee teams. Elk team verdedigt zijn eigen kant. Na drie minuten spelen roept de trainer/coach dat de teams van kant moeten veranderen. Weer drie minuten later roept de trainer/ coach opnieuw 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:

Ook in deze variant worden de spelers opgedeeld in twee teams. In elk van de teams krijgen alle spelers een nummer. Deze 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 situatie 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.



Ik volg jou



Deze oefening leert spelers om zich aan te passen aan constante verandering door op elkaar te reageren.

Doel:	Het stimuleren van de (mentale) flexibiliteit
Duur:	20 minuten
Materiaal:	Potloden en papier

Oefening: Ik volg jou

Uitleg:

De oefening is simpel en heeft slechts 3 regels:

1. Teken één lijn of figuur per keer
2. Praat niet met je partner
3. Je mag de toevoegingen van je partner niet uitwissen of doorstrepen

Deel de spelers op in tweetallen. Eén van de spelers begint met het bedenken van een afbeelding die hij of zij wil tekenen en schetst de eerste lijn of vorm. Als de speler denkt aan een huis, tekent de speler bijvoorbeeld een driehoek voor het dak.

Zonder dit te bespreken, kijkt de tweede persoon naar de vorm en denkt na over iets creatiefs om te tekenen met de vorm of lijn die de eerste persoon heeft getekend. Zo maken ze, door om en om een lijn te zetten, uiteindelijk een complete tekening.

De eerste speler moet na deze aanvulling het eigen plan waarschijnlijk bijstellen. Het eerste idee is misschien niet meer logisch, daarom stelt de speler het idee bij, dit geldt ook voor de volgende speler.

Laat hen na afloop bespreken hoe het was om de tekening samen te maken en hoe hun gedachten veranderen in de loop van de tijd.



*Doelen
stellen*

Stieren met spieren



Deze oefening leert spelers om flexibel te denken en draagt bij aan de ontwikkeling van hun analytisch vermogen omtrent de doelen die zij stellen.

Doel:	Het stimuleren van het analytisch vermogen
Duur:	20 minuten
Materiaal:	Dummbells en voorbeelden van armoefeningen

Oefening: Stieren met spieren

Uitleg:

Deze oefening is laagdrempelig en kan gebruikt worden tijdens trainingen waarin de focus ligt op kracht en conditie. Je begint door de spelers een vraag te stellen: “Hoe krijgen we sterke armspieren?” Laat de spelers hun antwoorden delen. Doe vervolgens een oefening voor waarbij je één van de spieren in je arm traint.

Vraag de spelers vervolgens of ze denken dat ze supersterke armen zouden krijgen als ze de oefening die jij voor hebt gedaan elke dag 50 keer zouden herhalen. De meeste jeugdspelers zullen hier bevestigend op antwoorden.

Laat hen daarna een aantal oefeningen zien die gericht zijn op de andere spiergroepen in de arm. Leg uit dat om een sterke arm te krijgen, ze verschillende spieren aan het werk moeten zetten en dat het daarom belangrijk is om verschillende oefeningen te doen.

Laat van enkele oefeningen nogmaals zien welke spieren er aan het werk gezet worden. Laat het hen ook zelf voelen.

Leg vervolgens uit dat er heel veel verschillende manieren zijn om iets aan te pakken en dat complexe doelen – zoals het opbouwen van je spieren en conditie- vragen om een combinatie van manieren om je doel te bereiken. Die verschillende manieren vinden om je doel te bereiken, dat is analytisch denken.

Stel afsluitend de vraag hoe spelers analytisch denken kunnen gebruiken in hun sport om simpele doelen en taken te bereiken.



3 sterren en een wens



Deze simpele oefening laat spelers focussen op hun sterkten in het spel maar leert hen eveneens daaraan een doel verbinden.

Doel:	Het ontwikkelen van zelfvertrouwen en kennismaken met doelen stellen
Duur:	20 minuten
Materiaal:	Hand-out, pennen en stiften

Oefening: 3 sterren en een wens

Uitleg:

Deel de hand-out “3 sterren en een wens” uit en vraag de spelers om in de sterren 3 dingen op te schrijven waar ze goed in zijn. Dit mag alles zijn, zolang het maar te maken heeft met hun sport.

Geef jonge spelers eventueel voorbeelden: goed spelinzicht, goed samenwerken, goed doorzetten. Komen spelers er niet uit, vraag dan aan de andere spelers om met hun teamgenoot mee te denken.

Zodra de spelers hun drie sterren hebben, is het de bedoeling dat ze gaan nadenken over iets waar ze beter in zouden willen worden. Laat hen daarbij zo specifiek mogelijk zijn: "Ik wil voor het volgende seizoen leren om nog beter op mijn plek te staan."

Alternatief:

Deze variant is niet zo speels en kleurrijk als de voorgaande oefening maar past wat serieuzere spelers soms beter.

Laat alle spelers twee doelen opschrijven. Hierbij is het belangrijk om de spelers eerst uit te leggen HOE ze een doel het beste kunnen formuleren: SMART (Specifiek, Meetbaar, Actualiseerbaar, Relevant & Tijdgebaseerd) en positief verwoord.

Zodra ze twee doelen hebben opgeschreven, loopt de coach en/of trainer alle spelers langs om te kijken of alle doelen voldoen aan de opzet van een goed taakgericht doel. Zo nodig kan de coach of trainer spelers helpen bij het verbeteren van de formulering.

Nadat iedereen zijn (of haar) doelen heeft opgesteld, beantwoorden ze voor beide doelen de onderstaande vragen:

1. Dit doel is belangrijk voor mij omdat.....
2. Deze stappen zet ik om mijn bovenstaande doel te bereiken:

Je kunt er voor kiezen om de oefening met het team te herhalen om de teamdoelen vast te stellen. Zie hiervoor de hand-out “Teamdoelen”.



Hand-out: 3 sterren en een wens

Hier ben ik goed in:



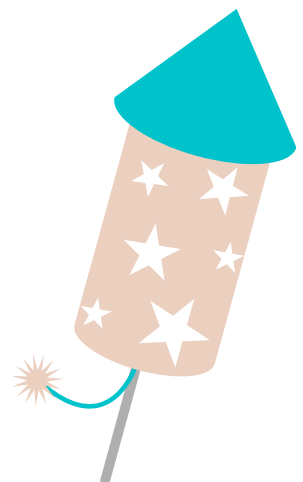
Bedenk iets wat je in jouw sport NOG niet (goed) kunt. Schrijf hieronder wat jouw wens is: wat zou je willen verbeteren of leren?

Gelukt!!!!!!

Maak een PLAN voor
HOE jij
dit gaat leren.

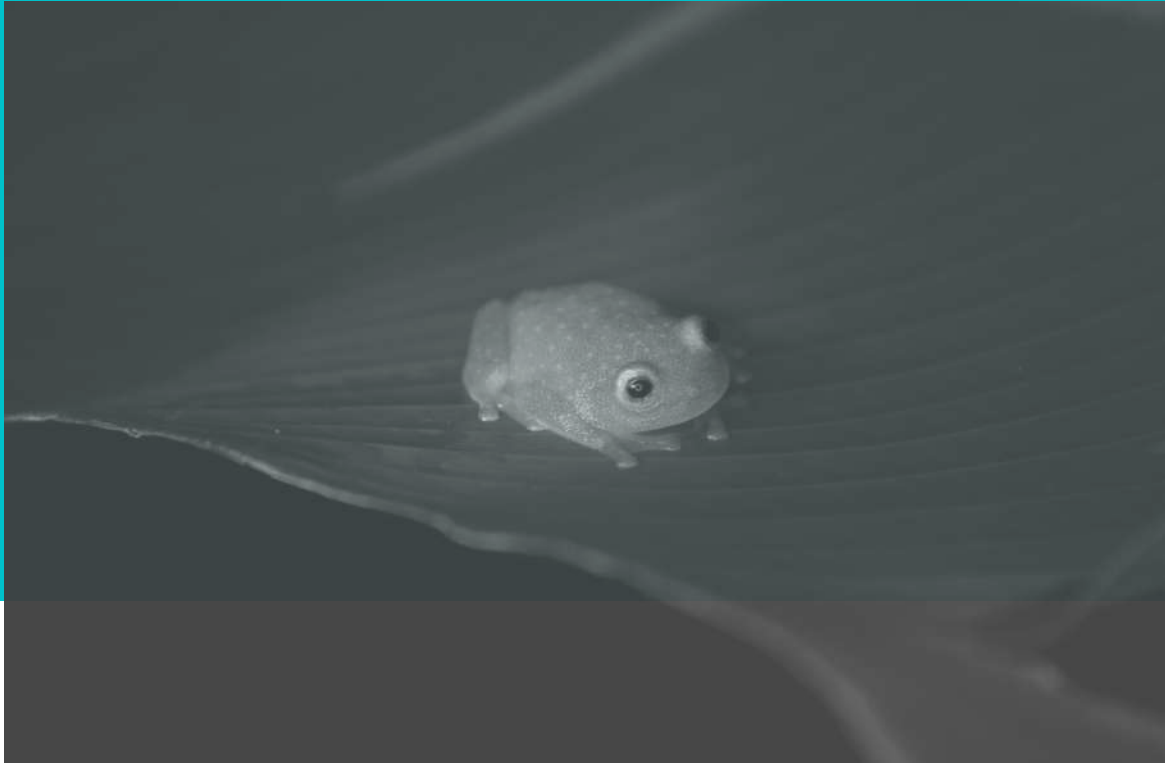
Verdeel je plan in
STAPPEN
en schrijf bij elke
stap op wat je gaat
doen. Begin
onderaan.

A ladder-like structure with two vertical brown posts and six horizontal teal rungs, intended for writing a plan.



[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 deelt het door hen gestelde doel terwijl de andere spelers luisteren.

Voorbeelden voor een minidoel zijn:

- Ik wil vandaag drie keer een goede assist geven tijdens het partijspel.
- Ik wil vandaag iedereen in het team tenminste één keer 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



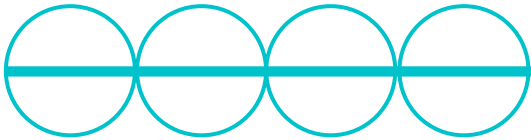
Deze oefening leert spelers om zich te concentreren op een taak en hoe ze omgaan met druk.

Doel:	Het oefenen van taakgerichte aandacht en 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 totale oefening bestaat uit drie rondes, van 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 iedere speler de eigen score uit de eerste ronde te verbeteren.
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 er zijn ook spelers 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

Zo voelde dat



Deze oefening is geschikt voor spelers van alle leeftijden. Zorg er voor dat de filmpjes of verhalen passen bij de leeftijd van de spelers in het team. Kun je verhalen of filmpjes vinden die passen in de sportomgeving of in de maatschappelijke omgeving van de club, dan is het ten eerste aan te raden om hier gebruik van te maken. Gebruik concrete voorbeelden van sociale situaties. De jeugdspelers ontwikkelen hun compassie tijdens deze oefening door zich in te leven in een ander karakter.

Doel:	Ontwikkelen van het empathisch vermogen
Duur:	20 minuten
Materiaal:	Een scherm, diverse filmpjes of korte verhalen, pen en papier voor alle spelers

Oefening: Zo voelde dat

Uitleg:

Laat de spelers het eerste, door jou uitgekozen, verhaal lezen of filmpje bekijken. Vraag hen vervolgens om één van de karakters uit te kiezen die hierin voorkwamen en voor zichzelf op te schrijven:

1. wat hun karakter overkwam,
2. hoe hij of zij zich daarbij voelde en
3. wat hij of zij nodig had of wilde.

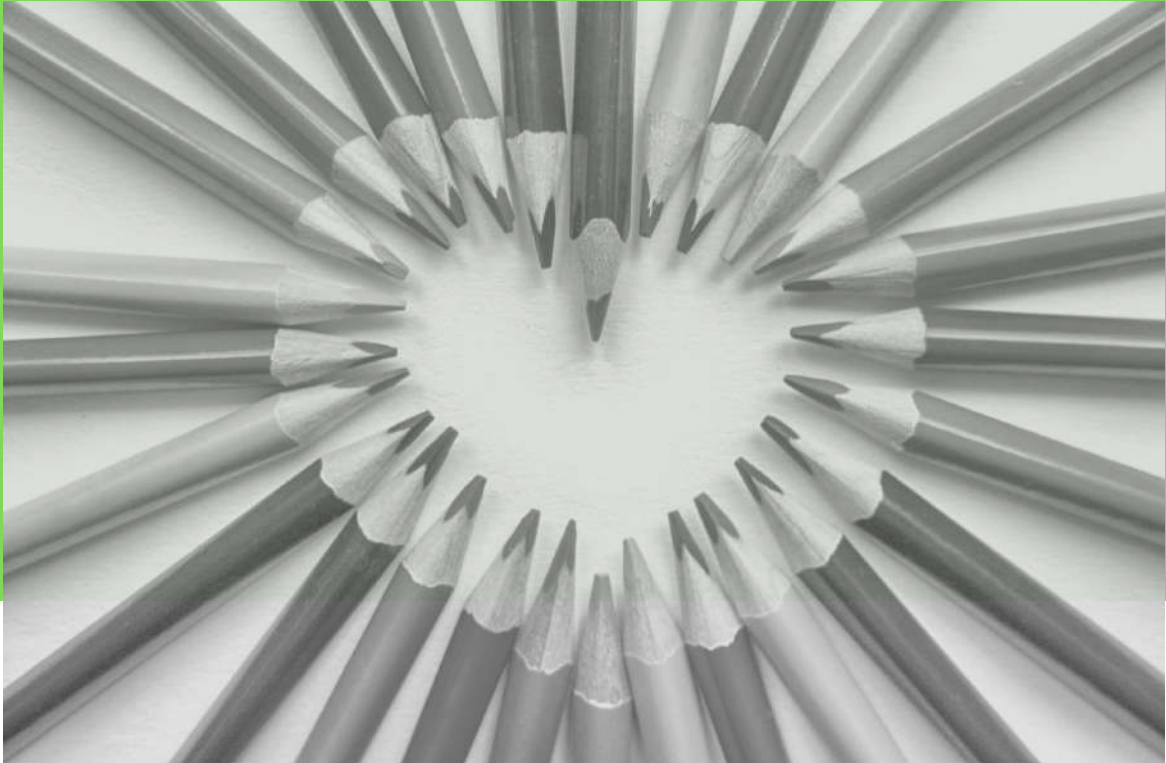
Je kunt hun conclusies direct gezamenlijk bespreken of het team onderverdelen op basis van de karakterkeuzes.

Suggesties:

- Over uitsluiting:
<https://www.youtube.com/watch?v=LOMbySJTKpg>
- Over samenwerken:
<https://www.youtube.com/watch?v=4duPBWzf46E>
- Over vooroordelen
<https://vimeo.com/152985022>
- Over respect:
<https://www.youtube.com/watch?v=8hgNwjTLMRw>



Verschillend en gelijk



Deze oefening is bedoeld om jeugdspelers stil te laten staan bij het gegeven dat iedereen overeenkomsten heeft met elkaar maar ook verschilt en dat dit juist is wat het leven leuk en interessant maakt. Deze oefening stimuleert de ontwikkeling van de eigen identiteit en de zelfexpressie binnen het team. Ideaal voor toepassing aan het begin van het seizoen maar ook prima geschikt voor later.

Doel:	Ontwikkelen van waardering voor de overeenkomsten en verschillen tussen elkaar
Duur:	20 minuten
Materiaal:	Geen

Oefening: Verschillend en gelijk

Uitleg:

Roep het team bij elkaar en vertel hen dat je het graag wil hebben over de vele manieren waarop we op elkaar lijken maar ook waarop we verschillen van elkaar. Help hen waar nodig met voorbeelden op weg:

- Sommige kinderen zijn groot, anderen juist klein
- Sommige kinderen rennen snel, andere kinderen langzamer maar kunnen langer blijven rennen
- Sommige kinderen spelen graag voorin, anderen vinden het juist leuker om te verdedigen
- Sommige kinderen komen uit een groot gezin, anderen juist uit een klein gezin
- Sommige kinderen houden van drukte, anderen vinden het juist fijn als er ook een beetje rust om hen heen is.

Vraag hen vervolgens hoe het zou zijn als iedereen in het team exact hetzelfde zou zijn? Benadruk zo nodig dat dit in het begin leuk en makkelijk zou zijn - als we het over alles eens zouden zijn met elkaar - maar dat het op termijn wel saai zou worden.

Je zou immers nooit meer nieuwe dingen proberen, iedereen zou op dezelfde positie willen spelen, elke race of wedstrijd zou eindigen in gelijkspel en je zou allemaal hetzelfde worden als je groot bent (voeg zelf naar inzicht voorbeelden toe die relevant zijn voor jouw team).

Vraag hen vervolgens wat de waarde is van de verschillen in de groep. Veelal komen de spelers zelf al met een hele mooie weergave van redenen. Om ze een beetje op weg te helpen kun je benoemen dat jij als trainer/coach vindt dat de verschillen het team sterker maken, interessanter maken, beter is in leren van elkaar en goed is in ... (geef concrete voorbeelden).

Eigenlijk is het best wel gek dat pestkoppen andere kinderen aanvallen omdat ze anders zijn, alsof die verschillen hen slecht of zwak maken terwijl het ons samen dus juist sterker maakt.



Bespreek daarna hoe de spelers juist lijken op elkaar, wat hebben alle spelers met elkaar gemeen? Ook hier kun je ze op weg helpen door voorbeelden te noemen: alle kinderen, eten, spelen, groeien, hebben liefde nodig en worden verdrietig als ze gepest worden.

Vat de gesprekken samen door te zeggen dat we het allemaal eens zijn dat we verschillen mogen waarderen en dat niemand het fijn vindt om anders behandeld te worden alleen maar omdat ze anders in elkaar zitten.

Geef de spelers afsluitend een compliment over hun deelname of bijdrage en sluit af.



In alle kleuren



Deze oefening is ideaal om te doen tijdens kampen en teamuitjes. Let op, deze oefening sluit beter aan bij de belevingswereld van de jongste spelers. Wij raden dan ook aan deze oefening uitsluitend in te zetten voor jeugdspelers tussen de 6 en 8 jaar oud.

Doel:	Versterken van de waardering voor diversiteit
Duur:	20 minuten
Materiaal:	Stiften, kleurpotloden of krijtjes en papier (2 vellen per speler)

Oefening: In alle kleuren

Uitleg:

Geef alle spelers twee blaadjes en laat hen één stift, potlood of krijtje uitkiezen. Vraag hen vervolgens om met die stift (dat krijtje of potlood) een tekening op één van de blaadjes te maken.

Zodra de tekening af is, geef je de spelers de mogelijkheid om nog een tekening te maken. Dit keer met alle kleuren die ze maar willen.

Als alle spelers klaar zijn, sluit je af met de volgende vragen:

- Welke tekening vind je zelf het mooiste?
- Waarom is die tekening het mooiste?
- Welke tekening zou je in ons clubhuis hangen of bijvoorbeeld thuis in je kamer?

De meeste spelers zullen kiezen voor de tekening waarbij ze alle kleuren hebben kunnen gebruiken. Je kunt daarop reageren met het volgende "Wat zou het een saaie wereld zijn als we allemaal hetzelfde waren net als onze tekening in één kleur. De verschillen tussen ons zijn net als de kleuren in de wereld, eindeloos, kleurrijk, bijzonder en interessant."



Hoe kijk jij er tegenaan?



Deze oefening leert jeugdspelers dat we op verschillende manieren naar iets kunnen kijken en toch beiden gelijk kunnen hebben. Omdat de begrippen dualiteit en perspectief nog moeilijk te bevatten zijn voor deze leeftijdsgroep, maken we het concept op laagdrempelige wijze concreet via deze oefening.

Doel:	Kennismaken met het begrip dualiteit (verschillende perspectieven)
Duur:	20 minuten
Materiaal:	Scheidrechterspray, krijt of een groot vel met een stift

Oefening: Hoe kijk jij er tegenaan?

Uitleg:

Deel de spelers op in 2 groepen en zet deze groepen tegenover elkaar, met ongeveer 4 meter tussen beide groepen in. Leg in het midden van de ruimte tussen de groepen het vel neer (*schrijf daar van te voren een grote zes op*). Vraag hen wat je hebt opgeschreven. De ene groep zal roepen dat het een 6 is en de andere groep zal aangeven dat het een 9 is.

Vraag de groepen wie van hen gelijk heeft en waarom dan? Laat de twee groepen eventueel van plek wisselen.

Leg de spelers uit dat deze oefening voortkomt uit een oude legende vanuit het Midden-Oosten, waarin twee prinsen jaren lang in oorlog waren met elkaar.

Tijdens een onderhandeling over wat de ene prins aan de andere prins zou betalen, kregen de prinsen verschrikkelijke ruzie met elkaar. De ene prins keek net als jullie (spreek de groep met dit perspectief aan) naar het papier op tafel en zei dat ze hadden afgesproken dat de koopsom voor een stuk land zes goudstukken was, terwijl de andere prins zei dat de prins hem in de maling nam, ze hadden immers 9 goudstukken afgesproken.

Jarenlang bleven de prinsen ruzie maken en de oorlog verwoeste beide landen. Na een aantal jaren gingen de prinsen weer op dezelfde plek aan tafel zitten. Een jonge bediende, die van de ruzie had gehoord, bedacht een plan om de ruzie op te lossen. De bediende besloot het papier weer op tafel te leggen en om te draaien. Voor het eerst zagen de prinsen het vel vanuit de ogen van de ander. De oorlog kwam ten einde en de prinsen werden vrienden van elkaar.

Illustreer dit verhaal door een heel simpel voorbeeld te nemen uit je eigen leven, waarin je onenigheid had met een ander omdat jullie beiden een ander perspectief hadden.

Soms hebben jeugdspelers een actieve herinnering aan een soortgelijke situatie, geef hen dan de ruimte om hun eigen verhaal ook met de groep te delen.

Vraag de spelers hoe ze dit soort situaties kunnen voorkomen. Wat had de coach of wat hadden de prinsen anders kunnen doen? Sluit af door de spelers te vragen wat ze hiervan hebben geleerd.



Optionele uitbreiding:

Indien je als coach of trainer het gevoel hebt dat de bovenstaande oefening nog niet voldoende effect heeft gesorteerd, kun je deze oefening uitbreiden met de onderstaande oefening:

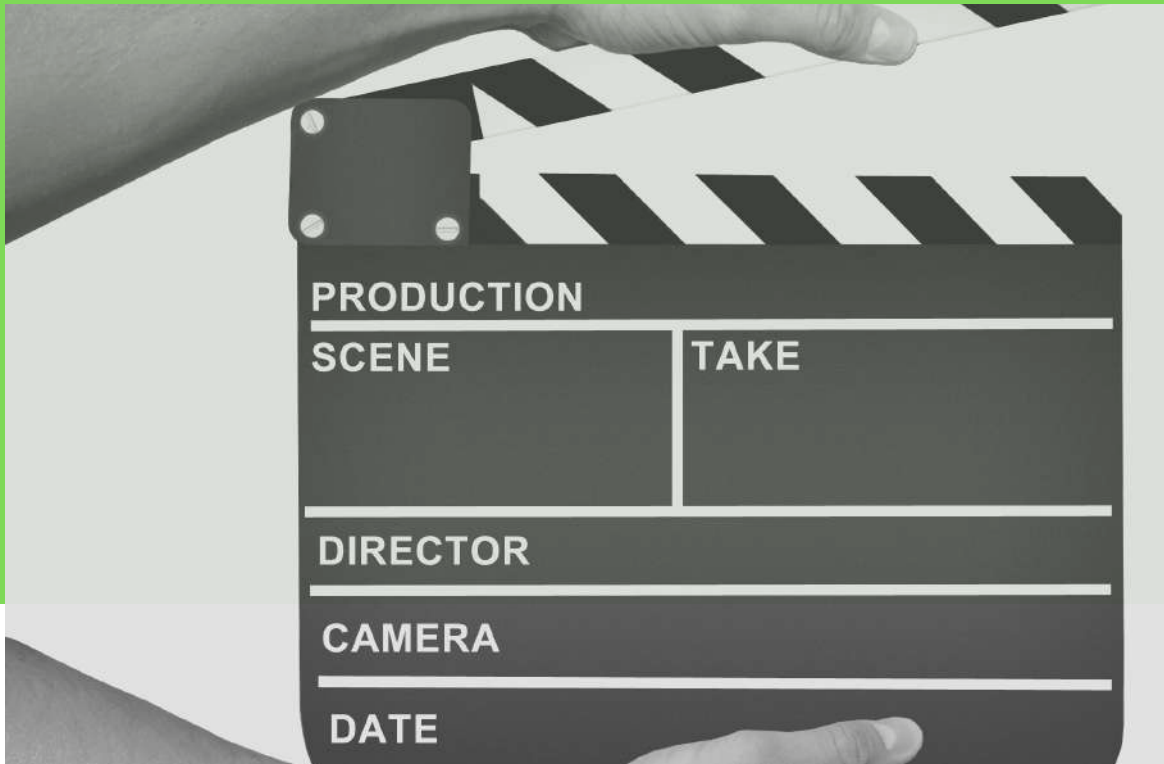
Zet alle spelers met de ruggen tegen elkaar en vraag hen vervolgens wat ze voor zich zien. Laat hen 5 specifieke objecten (in stilte) opschrijven en vervolgens met elkaar delen. Beide spelers hebben waarschijnlijk verschillende dingen opgeschreven. Die antwoorden zijn niet fout, maar gewoon anders.

Laat de spelers van plek wisselen en de omgeving bekijken vanuit zijn of haar perspectief. Hoe verandert de plek waarop je staat wat je ziet? Kun je de plek vanuit exact hetzelfde oogpunt zien als je medespeler?

Leg uit dat iedereen waarneemt vanuit het eigen unieke perspectief. Zo kan het zijn dat de één let op een poster op de grond terwijl de ander juist uitkijkt naar een boom of de lucht. De één is langer dan de ander, houdt het hoofd schuin of er komt net een vogel voorbij. Geen moment is hetzelfde en je kunt niet door de ogen van een ander kijken.



Ik kan me verplaatsen



Tijdens deze oefening gaan de spelers leren hoe ze het perspectief van een ander kunnen leren begrijpen en worden ze gestimuleerd om kritisch te kijken naar hun eigen overtuigingen.

Je kunt er voor kiezen om deze oefening te splitsen, waarbij de spelers elke week 1 filmpje bekijken en bespreken.

Doel:	Het verder ontwikkelen van de emotionele intelligentie
Duur:	45 minuten of 3x 15 minuten
Materiaal:	Scherm, internetverbinding, hand-outs en pennen

Oefening: Ik kan me verplaatsen

Uitleg:

Deel de hand-out met vragen uit aan de spelers.

Geef hen 10 minuten om de vragen te beantwoorden en bespreek per filmpje alle vragen met elkaar.

1e Filmpje:

<https://youtu.be/1lo-8UWhVcg>

2e Filmpje:

<https://youtu.be/JutrLer3k-A>

3e Filmpje:

https://youtu.be/38y_1EWIE9I



Hand-out: Ik kan me verplaatsen

Vragen bij het 1e filmpje:

1. Hoe kijken de karakters tegen de situatie aan?
2. Wat gebeurde er waardoor Joy anders ging denken over Heron?
3. Wat deed Heron om Joy te bedanken?
4. Wat maakt dat hoe je over iemand denkt of voelt verandert?
5. Denk aan een keer dat jij anders over iemand ging denken: wat gebeurde er?

Vragen bij het 2e filmpje:

1. Wat waren de doelen van elk karakter?
2. Welke gevoelens beleefden de karakters?
3. Wat zorgde ervoor dat de karakters zich zo voelden?
4. Wat veranderde de gedachten van de worstelaar?
5. Wat voel jij wanneer je anders over iemand gaat denken?

Vragen bij het 3e filmpje:

1. Wat vind jij van de oma?
2. Wat vind jij van de jonge man?
3. Wat denkt de oma eigenlijk in het filmpje?
4. En wat denk je dat dat de jonge man van binnen denkt?
5. Bekijk het filmpje nog een keer: wat vind je nu van de karakters? Is daarin iets veranderd? Wat is er veranderd? En waarom is dat veranderd?



Het goede in elke dag!



Dit is een hele makkelijke en laagdrempelige oefening die in te zetten is voor alle leeftijdsklassen. Het meeste voordeel van deze oefening wordt behaald als je de oefening aan het begin van de training of wedstrijd inzet. Door positieve ervaringen te delen komen de kinderen in een positievere stemming en doordat de verhalen persoonlijk zijn zal het bijdragen aan het gevoel dat ze gehoord en gezien worden door de andere spelers uit het team.

Doel:	Het stimuleren van een positieve mindset
Duur:	15 minuten
Materiaal:	Een whiteboard en marker

Oefening: Het goede in elke dag!

Uitleg:

Instrueer alle spelers om in een kring te gaan staan en iets positiefs te delen met degene links of rechts naast hen. Om de spelers op weg te helpen kun je verschillende basiszinnen voorleggen die ze vervolgens af mogen maken:

- Wat ik fijn vind aan mijn leven is.....
- Waar ik naar uitkijk vandaag is.....
- Iets fijns dat kort geleden gebeurde was.....
- Ik heb er ontzettend veel zin in om.....
- Waar ik deze week heel erg om moest lachen was....

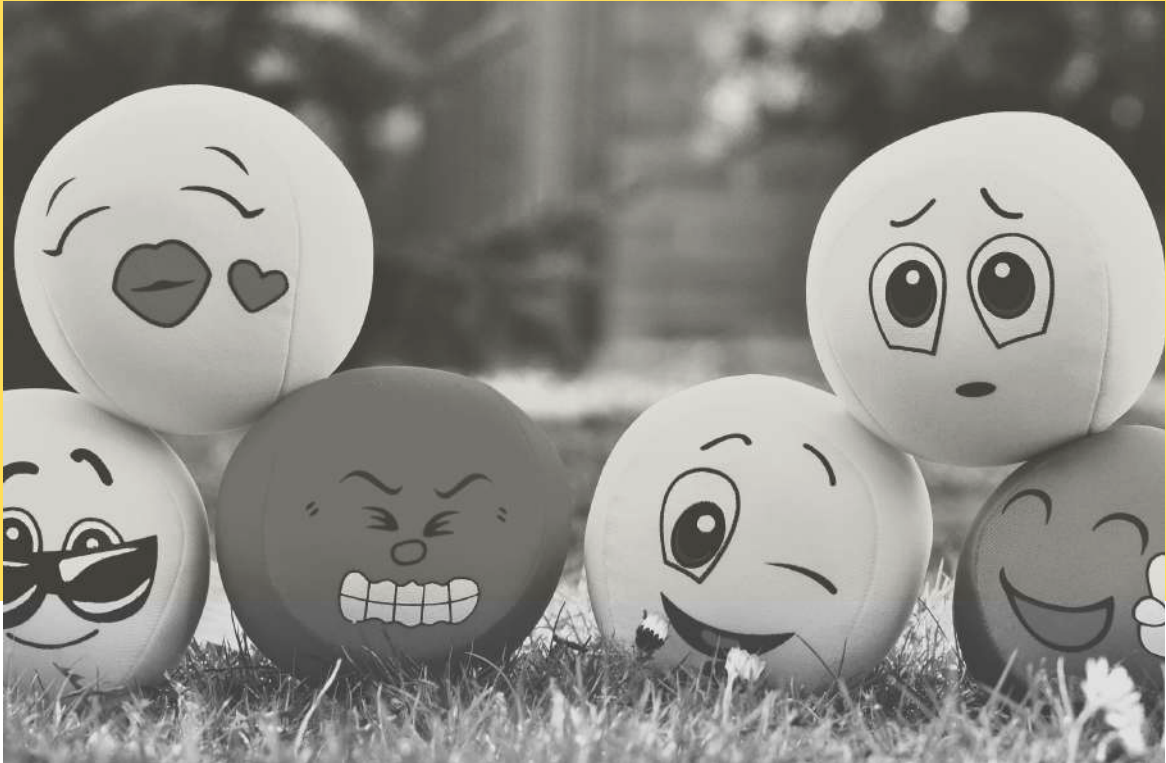
Moedig de spelers aan om creatief te zijn met de antwoorden. Als een speler het lastig vindt om met iets positiefs te komen, help hen dan op weg door te benadrukken dat iets goeds of positiefs ook iets kleins kan zijn. Denk aan iets wat ze hebben gegeten en ontzettend lekker vonden of het knuffelen met een huisdier.

Zodra alle spelers hun positieve ervaring hebben gedeeld met de speler naast zich, centreer je de aandacht weer. Vraag de spelers of iemand hun eigen verhaal of het verhaal van de ander wil delen met de groep. Sluit de oefening daarna af en dank alle spelers voor het delen van hun verhalen.

Je kunt deze oefening wekelijks of maandelijks herhalen. De aandacht voor positieve momenten wordt na een aantal weken geautomatiseerd. Dit betekent dat spelers na een tijdje onbewust al uit zichzelf meer aandacht hebben voor positieve momenten in hun leven. Deze oefening creëert dus een gewoonte die bijdraagt aan het welzijn van de jeugdspeler.



Emoties



Deze oefening is het meest geschikt voor spelers van 5 tot 8 jaar. Door deze oefening leren spelers te benoemen hoe ze zich voelen, emoties te herkennen en ontwikkelen ze hun emotionele vocabulaire. Daarnaast krijgt de trainer een duidelijker beeld van ieders stemming. Dit geeft de kans om in te spelen op hun gemoedstoestand en zo nodig bij te sturen.

Doel:	Ontwikkelen van de emotie regulatie en het zelfbewustzijn
Duur:	Een keer 20 minuten, daarna wekelijks 2-5 minuten
Materiaal:	Gelamineerde Emotie poster, kleine stickers (elke speler heeft een eigen vaste sticker) en een mobiele telefoon met camera

Oefening: Emoties

Uitleg:

Begin deze oefening de eerste keer door met de spelers een lijst van emoties op te stellen.

Als de lijst volledig is, vraag de spelers dan om te laten zien hoe het gezicht van iemand eruit ziet als hij of zij zich zo voelt. Wie kan dit het mooiste laten zien? Fotografeer je spelers, elk met één specifieke emotie op hun gezicht.

Vertel de spelers dat je van alle gezichten een emotiemeter gaat maken op een poster. Iedere speler krijgt een eigen sticker en met deze stickers mogen ze aan het begin van elke training op de Emotie poster laten zien hoe zij zich op die dag, aan het begin van de training voelen.

Tijdens navolgende trainingen kun je wat tijd maken om te bespreken hoe je het beste om kunt gaan met iemand die één van de emoties voelt.

Ga alle emoties één voor één langs.



Mijn hart



Deze oefening maakt de gevolgen van pesten en het uiten van vooroordelen heel tastbaar voor jeugdspelers. Dit draagt bij aan de ontwikkeling van het zelfbewustzijn.

Doel:	Jeugdspelers bewustmaken van de gevolgen van pesten
Duur:	20 minuten
Materiaal:	Papieren harten (1 per speler), A-2 of A-3 vellen (1 per speler), lijm, pennen of potloden

Oefening: Mijn hart

Uitleg:

Schrijf aan de bovenkant van elk vel de volgende tekst: *Denk goed na en wees slim voordat je spreekt, het is moeilijk een hart te repareren als het breekt.*

Geef alle spelers een hart. Vraag hen vervolgens om de harten te verkreukelen. Ze mogen daarbij het papier verfrommelen of erop stampen maar ze mogen het hart niet kapotmaken.

Vraag de spelers om het hart weer helemaal glad te strijken. Als ze denken dat ze het papier weer zo glad hebben als mogelijk is, vraag je hen of het gelukt is om alle kreukels er weer uit te halen.

"Hoe erg jullie ook je best hebben gedaan om de kreukels uit het hart te halen, is het niet mogelijk om het hart weer in haar gladde staat terug te krijgen. Sommige kreukels zullen nooit meer verdwijnen, hoe hard je het ook probeert. Pesten werkt eigenlijk net zo, je kan zeggen dat het je spijt en je kan proberen het weer goed te maken maar er blijven altijd kreukels in het hart van de ander over."

Vertel de spelers afsluitend dat zijzelf bepalen hoe zij met het hart van een ander omgaan.

Deel dan de vellen uit en vraag de spelers om hun hart op het vel te plakken en, als ze willen, hun eigen gedachten erbij te schrijven. Dit vel mogen ze mee naar huis nemen.



Wat doe ik als.....



Deze oefening is bedoeld om spelers meer inzicht te geven in de invloed die zij hebben op hun eigen emoties. Spelers vinden het vaak moeilijk om de eigen emoties te herkennen en met hun eigen emoties om te gaan.

Na de oefening, verwijzen coaches en trainers bij het constateren van emoties -herkenbaar als één van de 4 bovenste emoties uit de hand-out- naar de hand-outs die de speler eerder heeft ingevuld. Zo ontwikkelt de speler meer inzicht in de eigen gemoedstoestand en leert de speler emoties te reguleren.

Doel:	Het ontwikkelen van de emotieregulatie en het zelfinzicht
Duur:	30 minuten
Materiaal:	Hand-outs

Oefening: Wat doe ik als....

Uitleg:

Deel de hand-out uit, bespreek de verschillende niveaus op de ladder en vraag hen hoe ze kunnen bepalen op welk niveau zij zich bevinden.

Hoe herken je of je kalm bent, of boos?

Vraag hen vervolgens om met een vriend(in) of een ouder/verzorger voor de 4 bovenste treden te bedenken wat ze kunnen doen om weer in het lichtblauw of groen te komen.

Geef hen daarvoor de tweede hand-out "Ontspannen doe ik zo" mee naar huis. Deze hand-out kunnen de spelers thuis invullen.

Vraag de spelers om tijdens de volgende training een kopie van de hand-out in te leveren.



Mijn ladder van emoties



Gemoel

Wat er gebeurt



Woedend

Ik ben zo ontzettend boos dat ik me niet meer in kan houden! Ik zeg of doe op dit moment iets waar ik later spijt van krijg. Ik heb het heet, schreeuw, gil, huil, of gebruik mijn hele lichaam om te laten zien hoe boos ik ben.



Boos

Ik voel me helemaal niet prettig, net alsof ik pijn heb. Ik heb moeite met nadenken en wil heel graag zeggen wat ik voel. Mijn hart slaat snel, mijn lijf is gespannen en mijn vuisten zijn gebald.



Gefrustreerd

Ik krijg niet wat ik wil en voel me ongemakkelijk. Als dit gebeurt terwijl ik ergens mee bezig ben, wil ik eigenlijk opgeven. Mijn hartslag gaat sneller en ik krijg het warm of ik heb mijn tanden op elkaar geklemd.



Ontevreden

Ik ben niet helemaal tevreden en voel me een beetje teleurgesteld. Ik reageer minder aardig op anderen en mopper misschien op mezelf en anderen. Mijn mondhoeken staan een beetje naar beneden.



Oké

Ik voel me prima. Ik ben rustig en voel me kalm. Mijn hartslag slaat rustig, mijn lijf is ontspannen.



Tevreden

Ik ben blij met hoe het gaat en voel me licht. Ik kan goed nadenken en heb zin om te lachen. Mijn mondhoeken staan omhoog en ik heb zin om aan de slag te gaan!

Hand-out: Mijn ladder van emoties

Uitleg:

Mensen die je goed kennen, kunnen je heel goed helpen bij het invullen van deze oefening maar misschien weet je zelf al goed wat jou helpt. Wat maakt jou rustig of blij als je niet zo lekker in je vel zit of als je al heel boos of verdrietig bent? Oftewel; hoe kom je van de kleur bij de vraag weer naar het lichtblauw en groen?

Soms is het nog even zoeken naar wat jij fijn vindt, probeer dan gewoon de komende tijd de verschillende ideeën uit en kijk wat voor jou het beste werkt.

Als ik in het **rood** sta:

Als ik in het **oranje** sta:

Als ik in het **geel** sta:



Hand-out: Ontspannen doe ik zo

Ik leid mezelf af:

- Schrijven, tekenen, schilderen of fotograferen
- Spelen van een instrument, zingen, dansen, acteren
- Een lange douche of bad nemen
- Een stuk wandelen, rennen, skaten of fietsen
- Televisie of film kijken (het liefst met humor)
- Een spelletje spelen
- Mijn kamer opruimen en troep weggooien
- Lekker een strip of een boek lezen

Steun te zoeken bij een ander:

- Praten met iemand die ik vertrouw
- Grenzen stellen en “nee” zeggen
- Opkomen voor mezelf
- Humor gebruiken, grapjes maken met een vriend(in)
- Tijd doorbrengen met familie of vrienden
- Knuffelen of spelen met een huisdier
- Iemand anders helpen
- Met iemand oefenen van situaties die ik lastig vind met anderen
- Anderen aanmoedigen

Oefeningen die ik kan proberen:

- Opschrijven wat voor mij ontspannend werkt
- Opschrijven waar ik vrolijk van word
- Elke dag een lijst bijhouden van dingen waar ik blij van werd
- Bedenken van oplossingen voor uitdagingen
- Opschrijven van een uitspraak van iemand die me inspireert
- Me flexibel opstellen
- Een lijst met persoonlijke doelen maken
- Precies het tegenovergestelde doen van wat mijn negatieve gevoelens me zeggen
- Maken van lijstjes met voors en tegens van mijn reacties
- Mezelf belonen wanneer ik iets heel goed doe
- Een lijst maken met daarop mijn sterkste kanten en talenten



Hand-out: Ontspannen doe ik zo

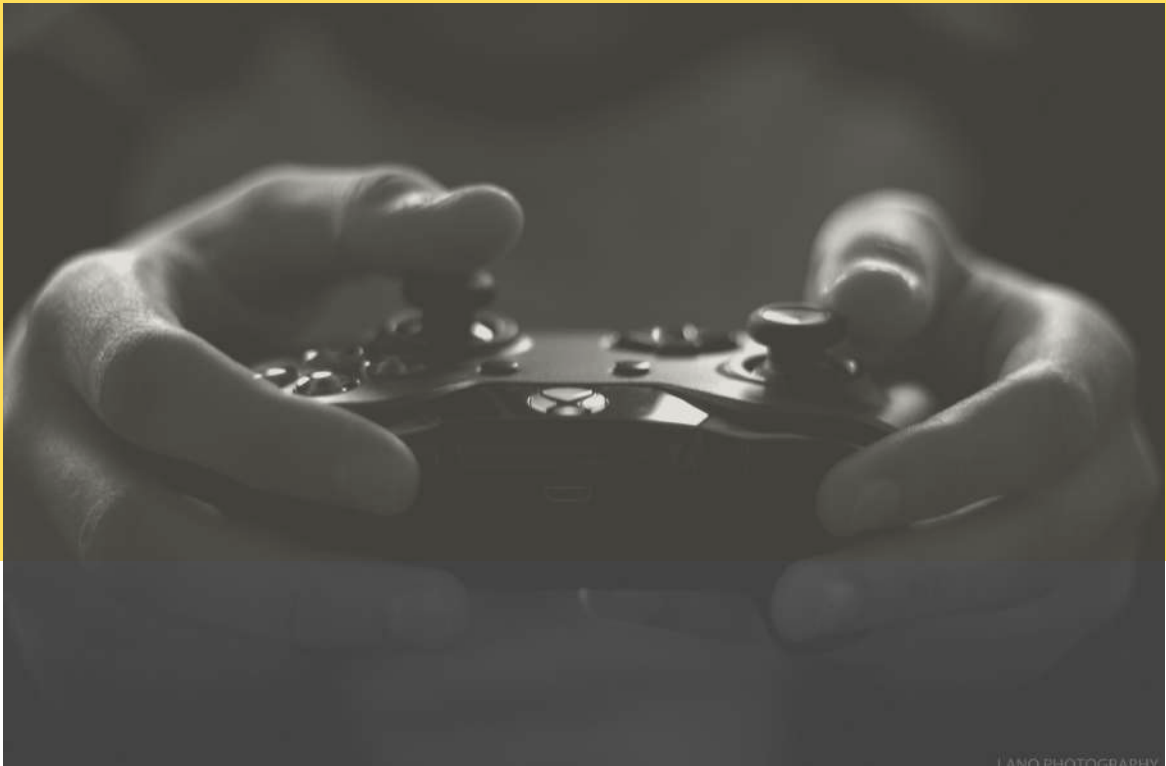
Dit helpt mij om tevreden en gezond te blijven:

- Mijn favoriete sport doen of het herhalen van bepaalde trainingsoefeningen
- Me afreageren (schreeuwen in een kussen of op een kussen slaan)
- Huilen
- Lachen (tot ik niet anders kan)
- Knuffelen
- Zorgen dat ik voldoende slaap
- Gezond eten
- Zorgen voor een vast schema, zodat ik weet wat ik kan verwachten
- Oefenen met diep in- en uitademen
- Genieten van de natuur
- Mediteren of bidden
- Mezelf inzetten voor een goed doel: van anderen helpen wordt je zelf gelukkiger
- Grenzen stellen en ervoor zorgen dat ik ook tijd hebt om bij te komen
- Opkomen voor mezelf
- Kiezen om te doen wat ik belangrijk vind
- Mijn gevoelens delen
- Mijn fouten vieren en deze zien als een manier om te leren
- Om hulp vragen als ik er even niet uitkom
- Mijn favoriete liedjes zingen of dansen

Je hebt zelf vast ook nog mooie aanvullingen
voor ons lijstje, schrijf ze er maar bij!



Waar heb ik controle over?



Deze oefening leert spelers om bewust te worden welke dingen ze kunnen beïnvloeden en welke dingen buiten hun controle liggen. Coaches kunnen ervoor kiezen om de oefening te beperken tot de sport, of om spelers vrij te laten in de invulling.

Doel:	Het ontwikkelen van het zelfbewustzijn
Duur:	20 minuten
Materiaal:	Groot schrijfbord, flipover of a-2 vel en stiften

Oefening: Waar heb ik controle over?

Uitleg:

Roep de spelers bij elkaar en begin door een hele grote cirkel te tekenen in het midden van het blad.

Schrijf buiten de cirkel, boven in de hoek: "Waar ik geen controle over heb".

Schrijf vervolgens bovenin de cirkel: "Waar ik controle over heb".

Vertel de spelers dat je het vandaag met hen wil hebben over de dingen waar we controle over hebben. Dingen die we zelf kunnen beïnvloeden. En dat je het aan de andere kant ook graag wil hebben over de dingen waar we geen invloed op hebben.

Vraag de spelers waarom het waardevol is om te leren herkennen wat je wel en wat je niet kunt veranderen.

Doel hierbij is dat de spelers beseffen waar hun kracht en invloed ligt zodat ze meer focus leren leggen op dingen die binnen hun cirkel van invloed liggen. En ook dat je je wel heel boos kunt maken over dingen die waar je geen controle over hebt, maar dat dat niks uit gaat maken, dus dat je alleen jezelf ermee hebt.

Vervolg de discussie door de poster in te invullen. Vraag de spelers welke dingen in hun cirkel staan en welke dingen er buiten hun cirkel horen.

Als voorbeelden kun je noemen: het weer, wat anderen doen, of de tegenstander gemeen speelt, wat anderen zeggen, hoe goed de tegenstander is, of de scheids onpartijdig is, hoe je voor jezelf zorgt (tijdens de training), hoe je anderen behandelt, hoe vaak je traint, hoe je samenwerkt, wat je eet, welke sport je doet, of je spelinzicht hebt, etc.

Na afloop kun je een foto maken van de poster en doorsturen naar de ouders zodat zij er zelf ook over in gesprek kunnen met hun kind.

Een tip kan zijn om de foto uit te printen en bijvoorbeeld op te hangen in (het club)huis.



Dit is mijn spreuk



Deze oefening biedt spelers de mogelijkheid om een eigen haka of mantra te kiezen die hen vervolgens houvast biedt als ze onrustig zijn. Het hebben van een eigen mantra, haka of spreuk helpt spelers bij het reguleren van de emoties en het sterken van hun gevoel van eigenwaarde. Door de oefening te doen met het hele team, wordt dit geaccepteerd en versterkt het ook de teamcohesie.

Doel:	Het vergroten van het zelfvertrouwen
Duur:	20 minuten
Materiaal:	Een bal

Oefening: Dit is mijn spreuk

Uitleg:

Vraag de spelers eerst of ze weten wat een mantra of haka is (kies wat je denkt dat het beste werkt voor jouw team). Leg dan uit dat een mantra een ander woord is voor spreuk en dat dit eigenlijk betekent dat iemand zich focust op één gedachte of idee.

Een haka is een dans of uitdaging uit de Māori cultuur. De groep doet de haka samen, met energieke bewegingen, voetgestamp en ritmische kreten (de mantra's).

Vraag de spelers om voorbeelden van mantra's die door professionele sporters worden gebruikt, je kunt hen op weg helpen met voorbeelden: "Ik ben genoeg", "Ik kan dit" of "We doen dit samen" of "We are in control".

Vraag de spelers eerst om een persoonlijke mantra te kiezen of verzinnen die hen helpt tijdens het sporten. Laat hen daarbij denken aan hun persoonlijke waarden, doelen of uitdagingen.

Vraag hen om een mantra te maken die kort, bruikbaar en positief is: met de focus op iets wat je wil doen of bereiken.

Ze mogen met elkaar overleggen maar natuurlijk ook individueel aan de slag.

Zodra iedereen een mantra heeft, doe je een groepsoefening in een kring waarbij ze, als ze aan de bal zijn, hun mantra hardop uitspreken of uitschreeuwen terwijl ze de speler die ze aanspelen aankijken. Dit laat je hen minimaal 3 rondes herhalen, om de spanning te doorbreken.

Bespreek daarna met de groep hoe het was om de eigen mantra hardop uit te spreken en hoe het was om de mantra's van de andere spelers te horen. Wat deed de oefening met de onderlinge sfeer?

Nu iedereen zijn persoonlijke mantra of zelfs haka heeft, kun je met al hun voorbeelden samen een mooie team-mantra of -haka kiezen of verzinnen die dient als motivatie, inspiratie en focuspunt vóór de wedstrijd.

Sluit af door nogmaals te herhalen dat de mantra hen kan helpen te focussen maar ook om gemotiveerd te blijven.



leid me niet af



Deze oefening is bedoeld om jeugdspelers inzicht te geven in welke prikkels afleidend werken en hoe ze hun aandacht weer terug kunnen brengen naar wat voor hen belangrijk is.

Doel:	Het vergroten van de zelfcontrole
Duur:	20 minuten
Materiaal:	Hand-outs en pennen

Oefening: Ik laat me niet afleiden

Uitleg:

Deze oefening is ideaal om in te zetten bij spelers van wie je merkt dat ze zich makkelijk laten afleiden tijdens de training of tijdens de uitleg.

Het doel van de oefening is niet zozeer om hen te leren zich niet meer af te laten leiden maar juist om hen te leren dat proces te onderbreken en hun controle te vergroten.

Het is handig om de jeugdspelers eerst te helpen bij het vaststellen van hun persoonlijke afleiders. Waar zijn zij nou het meest gevoelig voor? Wanneer worden ze afgeleid? Waarom juist dan? En hoe kom je terug bij de groep?

De afleiders kunnen prikkels van buiten zijn, zoals vogels die voorbij vliegen of de mobiele telefoon die ze bij zich hebben, geluiden die ze horen of beweging die ze zien. Maar ook prikkels van binnenuit, bijvoorbeeld gedachtes die opeens naar boven komen, dat lijstje met dingen die je nog allemaal moet doen, dagdromen of hoe iemand over jou denkt als je dit of dat doet.

Om het voor hen makkelijk te maken is het schema op de volgende bladzijde heel handig. Bovendien kunnen ze met behulp van dit lijstje ook praten met een ouder/verzorger over wat hen afleidt én wat ze daar zelf aan kunnen en willen doen.

Zodra de lijstjes van alle spelers zijn ingevuld, kun je met de spelers een woord afspreken die je als coach of trainer gaat gebruiken, als je ziet dat één of meerdere spelers zijn afgeleid. Welk woord vinden zij prettiger klinken? Is dat "focus!" of "aandacht!" of iets als "hallo!" of "wij zijn hier!"?

Spelers kunnen dit woord zelf ook gebruiken om elkaar en zichzelf aan te spreken.

Om ervoor te zorgen dat spelers dit zelfstandig leren gebruiken, is het van belang om als coach/trainer het "aandacht" woord zelf ook te gebruiken tijdens de training en wedstrijden.



Hand-out: Ik laat me niet afleiden

Uitleg:

Afleiding, het overkomt ons allemaal wel eens. Terwijl de trainer een oefening uitlegt ben jij in je hoofd bezig met iets anders of net als de tegenstander doorbreekt, sta jij te dromen. Soms is het helemaal niet zo erg dat je aandacht even weg is maar er zijn ook momenten waarop het jou of anderen om je heen behoorlijk in de weg kan zitten. Zeker als de afleiding ervoor zorgt dat je dingen mist of je veel langer over je werk doet dan eigenlijk nodig is.

Daarom is het fijn als je leert herkennen waardoor je afgeleid wordt en leert hoe jij jezelf kunt helpen om je aandacht er weer bij te houden. Het onderstaande schema helpt je daarbij. Kijk ook eens wat je vrienden of familieleden zeggen, zien zij het ook zo?

Dit leidt mij af:

Vaak tijdens:

Dit komt van uit
m mezelf/buiten mezelf

Dit kan ik er
tegen doen:

