

C/B JEUGD

TIPS & TRICKS
VOOR DE HELPENDE HANDBALLER

COMMUNICEREN

Stel simpele en
open vragen

HULP BIJ ONGEWENSTE SITUATIES

Boven je groep staan;
gepast taakgebruik

Alert op pestgedrag

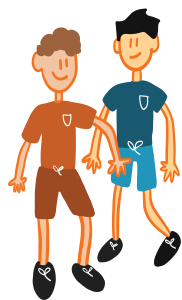
OULDERS & AFSPRAKEN

Afspraken maken met
ouders, wie, wat, waar en
wanneer

SPELEN & PLEZIER

Geef alle kinderen
zelfvertrouwen





STRUCTUREREN

- Pubers zoeken graag de grenzen op en gaan hier geregeld over heen.
 - Spreek uit hoe jij het wil hebben
 - Vraag ook naar hoe zij het willen
 - Maak vervolgens afspraken samen
- Pubers willen graag invloed hebben op wat er gebeurt
- Wees consequent in het aanspreken als de grens bereikt is, zodat de pubers beter weten wat er van hen verwacht wordt.

! De meisjes vinden dat ze al volwassen zijn en willen ook zo behandeld worden. Ze kunnen er uitzien als jong volwassen, maar reageren vaak nog als een kind. Als er iets van pestgedrag plaatsvindt, dan moet dat bij de meisjes goed uitgesproken worden anders blijft het doorgaan en wordt het niet opgelost. Zorg dat je binnen de training tijd voor maakt.

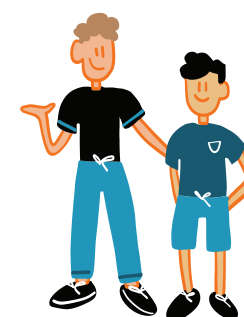
! Spreek jongens aan op hun pestgedrag, maar niet kwetsend. Hierdoor is het meestal direct opgelost. De jongens voelen zich ook volwassen en willen ook zo aangesproken worden. Realiseer je dat het nog gewoon kinderen zijn. Probeer in het aanspreken de juiste balans te vinden tussen het volwassen aanspreken en de reactie die ze geven.



STIMULEREN

- Individuele complimenten werken bij pubers erg goed wat je niet altijd direct van hun gezicht kan aflezen.
- Bedenk dat achter de stoerheid veel onzekerheid schuil houdt.
- Zorg dat je complimenten oprecht zijn, anders prikken ze er zo doorheen.
- Als je het echt meent kun je de pubers zien opleven en zie je het terug in de prestaties. Blijf hersenen, leren beter.

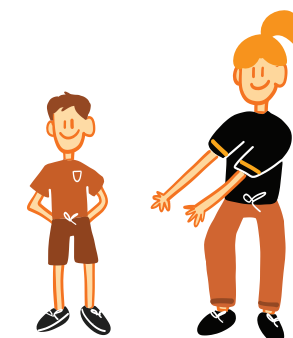
! Benut iedereen zijn of haar talent en zorg dat er plezier op het speelveld is voor iedereen.



INDIVIDUEEL AANDACHT GEVEN

- Geef regelmatig individuele aandacht, zodat sporters weten dat je het goed met ze voor hebt.
- Pubers kunnen soms van blij naar boos gaan zonder duidelijke reden. Dat is geen onwil, maar simpelweg het resultaat van een veranderd lichaam en brein. Betrek het dus niet op jezelf.

! De kinderen weten vaak wel hoe het moet, maar zijn onzeker omdat het lichaam nog niet doet wat het moet doen. Ze zitten midden in de groeispurt. Jongens hebben hier meestal meer last dan de meisjes. Realiseer je dit bij je training en zorg voor een passend aanbod voor iedereen.



REGIE OVERDRAGEN

- Pubers kunnen veel meer verantwoordelijkheid aan dan je denkt en ze willen deze verantwoordelijkheid ook graag krijgen.
- Wees niet bang om een deel van je regie over te dragen. Natuurlijk gaan er dan soms dingen mis.
- Maar het is voor pubers belangrijk in hun ontwikkeling om zelf dingen te zoeken en zelf de oplossing te vinden.
- Hier leren ze ontzettend veel van, meer dan wanneer jij als trainer alles voor zegt.

! Deze leeftijd ziet al goed wat er goed en fout gaat, laat de spelers elkaar positief aanmoedigen tijdens de training en wedstrijden.



Trainer of begeleider zijn blijft mensenwerk, erg leuk, maar niet altijd even makkelijk en daar helpen wij je graag mee. Wij hopen dat deze 4 inzichten je op weg helpen om een seizoen lang plezier te geven aan de kinderen, en natuurlijk aan jezelf!