

H/F JEUGD

TIPS & TRICKS
VOOR DE HELPENDE HANDBALLER

COMMUNICEREN

Kinderen stimuleren
focus op wat goed gaat

HULP BIJ ONGEWENSTE SITUATIES

Let op met fysiek
ongewenst gedrag

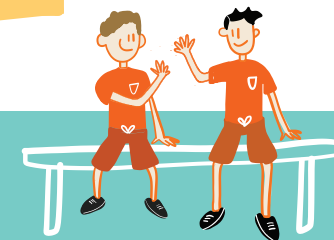
SPELEN & PLEZIER

Alle kinderen betrekken
bij het spelen

Geef kinderen de ruimte
om te ontdekken

OUDERS & AFSPRAKEN

Afspraken maken met
ouders wie, wat, waar
en wanneer





STRUCTUREREN

- Jonge kinderen hebben behoefte aan structuur, duidelijkheid en afspraken.
- Maak in het begin van het seizoen afspraken met de kinderen en ook met de ouders.
- Als je wilt dat iedereen ze onthoudt, zorg dan dat er niet teveel zijn en hou ze kort, simpel en duidelijk.
- Geef zelf het goede voorbeeld.
- Vooraf afspraken maken zorgt er ook voor dat je kinderen en ouders makkelijker kunt aanspreken. Voor ouders bijvoorbeeld samen uit, samen thuis.
- Breng vaste patronen aan in je training en zet in op herhaling, zodat de spelertjes weten wat er van ze verwacht wordt.
- Open elke training op dezelfde manier bijvoorbeeld in een kring en sluit ook op dezelfde manier de training af bijvoorbeeld met een high five.

Om de concentratie te behouden is het goed om de oefeningen zelf niet langer dan 10 minuten te laten duren en jouw groep kinderen in duo's te verdelen. Bepaal per trainingen één doel waar je naartoe werkt, zodat de kinderen door hebben wát ze gaan leren.

Na de wedstrijd of training kan het voorkomen dat je kinderen moet thuis brengen. Om vervelende situatie te voorkomen is het verstandig om je eigen kind als laatste in de auto te hebben i.p.v. het kind van iemand anders. Ga bij een wedstrijd of training nooit alleen de kleedkamer in. Dit kan voor een vervelende situatie zorgen en die wil je liever voorkomen



STIMULEREN

- Jonge kinderen stimuleer je door te focussen op wat goed gaat!
- Regelmatig complimenteren dus, zoals over individuele acties, over het gedrag of juist over het doorzettingsvermogen en de ontwikkeling. Kinderen krijgen hier plezier en zelfvertrouwen van.
- Als je feedback geeft, begin dan met iets positiefs en kom pas daarna met het concrete verbeterpunt. Door vervolgens af te sluiten met een positieve opmerking wordt het kind gemotiveerd om iets met je feedback te doen.

En bedenk dat kinderen dol zijn op beloningen. Geef af en toe wat lekkers, of doe iets leuks, zeker wanneer ze hun best hebben gedaan en niet alleen bij winst.



INDIVIDUEEL AANDACHT GEVEN

- Jonge kinderen hebben ook individuele aandacht nodig.
- Laat weten dat je kinderen gezien hebt, door bijvoorbeeld de kinderen bij naam te noemen en een high five te geven.
- Een gevoel van veiligheid en vertrouwen kun je bereiken door te communiceren op ooghoogte of een aai over de bol.
- Erken en waardeer de individuele verschillen in je team, niet alleen fysiek, maar ook de verschillende karaktertjes.
- Geef daarom tips en uitdagingen op maat. Maak deze persoonlijk door de speler bij naam aan te spreken.

Probeer zo goed mogelijk naar de kinderen te luisteren, ook al komt het er soms onsamenhangend uit. Als je doorvraagt kan bijvoorbeeld blijken dat een kind de oefening gewoon een beetje spannend vindt en wat hulp nodig heeft.



REGIE OVERDRAGEN

- Jonge kinderen willen het graag zelf doen, dus draag wat van jouw regie over.
- Stel simpele en open vragen, want kinderen vertellen graag.
- Vraag ze naar hun mening over de wedstrijd of over bepaalde oefeningen tijdens de training. En je zult zien dat het gesprek vanzelf op gang komt.
- Geef kinderen de ruimte om zelf te ontdekken, want ze hebben ontzettend veel fantasie.
- Stel een vraag en beweeg daarna mee met de avontuurlijke antwoorden. Hoe gek ze misschien ook kunnen zijn.

En wanneer je de kinderen verantwoordelijkheid in kleine taakjes geeft, bijvoorbeeld het opruimen van spullen. Zullen ze dit vol trots dragen en zo betrek je ze meer bij de wedstrijd of training.

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!