**Richtlijnen voor trainers ter voorkoming van wangedrag**

**Het voorkomen van wangedrag begint al bij de allerjongste spelers. En daarin speel jij als trainer een belangrijke rol. Als trainer ben je een rolmodel. Jij bent degene die kan zorgen voor een veilige en positieve sfeer in het team. Bij uitstek ben jij de aangewezen persoon om je spelers te leren wat gewenst en ongewenst gedrag is in het voetbal.**

Uiteraard geef je het goede voorbeeld; *“Gedraag jij je respectvol naar tegenstanders en scheidsrechters toe, dan doen je sporters dat ook. Behandel jij iedereen gelijk dan doen zij dat ook. Stel jij je sportief en positief op na verlies dan leren zij dat ook”* (NOC\*NSF, 4 inzichten over trainerschap).

Naast het goede voorbeeld geven is het belangrijk om op de hoogte te zijn van de mogelijkheden en onmogelijkheden van jouw groep sporters. Simpel gezegd, wat hebben kinderen van welke leeftijd nodig aan sturing, begeleiding en uitdaging om te zorgen voor een positieve training? En op welke manier grijp je in wanneer ze over de schreef gaan?

In dit overzicht vind je per leeftijdscategorie informatie over kinderen. Wat kunnen ze al en wat nog niet? En welke gevolgen dat heeft voor de training? Ook wordt verteld hoe je per leeftijd kan reageren op lastig gedrag of kleine incidenten. Op deze manier leer je de jeugd vanaf jongs af aan hoe leuk voetbal is.

*Onderzoek heeft aangetoond dat – in tegenstelling tot wat veel trainers denken – het respect van jonge sporters voor hun trainer veel meer afhangt van hoe ze begeleid worden dan van winnen of verliezen.*

**Inspiratie**

Trek niet snel conclusies, vraag altijd naar de reden.

<https://www.youtube.com/watch?v=OAlyHUWjNjE>

Jij bent het voorbeeld!

<https://www.youtube.com/watch?v=0b-2D09o3WI>

**F-jeugd (6-8 jaar)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Psychische kenmerken** |  | **Lichamelijke kenmerken** |
| Behoefte aan duidelijke leiding |  | Coördinatie wordt langzaam beter |
| Snel afgeleid, kunnen zich maar kort concentreren |  | Enorm beweeglijk en speels |
| Passen hun eigen logica toe bij het verklaren van oorzaak en gevolg (gebaseerd op hun eigen beleving) |  | Relatief weinig kracht |
| Hebben ruimte nodig om zelf ervaringen op te doen en samenhang te ontdekken |  | Snel herstel na inspanning |
| Ze kunnen aanwijzingen nog niet gericht omzetten in daden (moeten zien en zelf ervaren wat je bedoelt). Leren door te zien |  | Zwak balgevoel |
| Herhaling is nodig om nieuwe dingen te leren |  | Groot uithoudingsvermogen |
| Zijn erg op zichzelf (‘pingelen’) |  |  |

**Wat te doen in je training:**

* Gebruik eenvoudige woorden.
* Hou je uitleg kort. Vertel kort en doe het vooral voor.
* Vraag niet ‘waarom’ ze iets doen, daar hebben ze nog geen antwoord op. Zeg liever ***wat*** je wil dat ze doen en vooral laat zien ***hoe*** ze het moeten doen.
* Zorg voor een rustige omgeving als je iets uitlegt dus de ballen eerst in leveren bij jou, dan pas uitleggen. Zorg voor zo min mogelijk afleiding.
* Vraag altijd na of ze jouw opdracht/uitleg hebben begrepen, en laat evt. 1 kind herhalen wat de opdracht is.
* Zorg voor een duidelijke structuur met een duidelijk begin, midden en einde. Begin en eindig altijd op dezelfde manier. Bijvoorbeeld met rondje rennen of een high five.
* Herhaling, herhaling, herhaling. Herhaal regelmatig oefeningen, uitleg en afspraken.
* Bouw rustpunten in zodat de kinderen zich niet te lang hoeven te concentreren, ze kunnen zich maximaal 15-20 minuten aaneengesloten concentreren.
* Laat ze veel doen. Dus veel balcontact en bewegen tijdens je oefeningen en spelvormen en weinig op je beurt wachten. *Stil staan = vervelen = klieren en aan elkaar zitten.*
* Ze kunnen veel in korte tijd, dus veel beurten zodat ze herhalend leren. Rust wel tijdig inlassen.
* Laat ze veel positieve ervaring opdoen door mogelijkheid geven om te scoren (vb. door grotere doeltjes) en aan te vallen. Gebruik leuke spelvormen om spelend voetbal te leren.
* Geef complimenten en leg nadruk op wat ze goed doen/al geleerd hebben.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Gebeurtenissen** |  | **Training****Hoe te reageren?** | **Wedstrijd****Hoe te reageren?** |
| **Te laat komen zonder reden** | 1 keer | Leg uit aan ouders dat dit storend is. | Start als wissel. Vraag reden ouders en kind. |
|  | Vaker | Spreek ouders hierop aan, vraag reden, maak afspraken. →doorgeven aan coördinator | Start als wissel. Spreek ouders aan, vraag reden, maak afspraken. →doorgeven aan coördinator |
| **Niet komen (niet afgemeld)** | 1 keer  | Leg uit aan ouders dat dit storend is. | Spreek ouders aan. Leg uit dat dit storend is. |
| Vaker | Spreek ouders hierop aan, vraag reden, maak afspraken. →doorgeven aan coördinator | Maak duidelijk aan ouders dat dit niet acceptabel is, vraag reden, maak afspraken. →doorgeven aan coördinator |
| **Spullen vergeten(sokken, scheenbeschermers, douchespullen etc.)** | 1 keer  | Spreek ouders aan.  | Spreek ouders aan. |
| Vaker | Spreek ouders hierop aan, vraag reden en maak afspraken. →doorgeven aan coördinator | Spreek ouders hierop aan, vraag reden en maak afspraken. →doorgeven aan coördinator |
| **Grote mond geven / tegenspreken/ handgebaren/ schelden** | 1 keer  | Reageer direct! Zo gaan we niet met elkaar om! Vertel wat **wél** mag als hij boos is. Als het nodig is 5 min afkoelen. | Direct wisselen! Zo gaan we niet met elkaar om! Vertel wat **wél** mag als je boos bent. Afgekoeld?→nieuwe kans. Ouders inlichten |
| Vaker | Direct 5 min afkoelen en herhalen wat hij **wél** mag doen als hij boos o.i.d. is.  | Zie boven. Plus gesprek met ouders en coördinator om oplossing te zoeken.  |
| **Ruzie met teamgenoot** | 1 keer | Neem ze apart. Hoor beide verhalen aan. Maak afspraken. Zorg dat beide rustig zijn, handjes schudden, klaar.  | Direct beide wisselen!Hoor beide verhalen aan. Maak afspraken. Zorg dat beide rustig zijn, handjes schudden, klaar.  |
| Vaker | Zie boven. Plus gesprek met ouders en coördinator om oplossing te zoeken.  | Zie boven. Plus gesprek met ouders en coördinator om zoek oplossing te zoeken. |
| **Ruzie met tegenspeler** | 1 keer | n.v.t. | Direct wisselen! Zo gaan we niet met elkaar om! Vertel wat **wél** mag als je boos bent. Geef wanneer afgekoeld nieuwe kans. Ouders inlichten |
| Vaker | n.v.t. | Zie boven. Plus gesprek aangaan met ouders en coördinator om oplossing te zoeken. |
| **Onsportief gedrag ten opzichten van tegenspeler/teamgenoot/ omgaan met winst en verlies** | 1 keer | Direct wisselen of terugroepen. Aanspreken op onsportief gedrag. Zeg welk gedrag je **wél** verwacht. Excuses laten maken. | Direct wisselen of terugroepen. Aanspreken op onsportief gedrag. Zeg welk gedrag je **wél** verwacht. Excuses laten maken. |
| Vaker | Gesprek met ouders | Zie boven. Plus gesprek met ouders en coördinator om oplossing te zoeken.  |
| **Mopperen bij wisselen** | Altijd | n.v.t. | Leg uit **waarom** je wisselt, dat iedereen mag spelen. |

**F-jeugd (6-8 jaar)**

**E-jeugd (8-10 jaar)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Psychische kenmerken** |  | **Fysieke kenmerken** |
| Snel afgeleid |  | Coördinatie verbetert |
| Sociaal gedrag gaat vooruit (o.a. inleven in de ander) |  | Groot uithoudingsvermogen |
| Krijgt besef voor het uitvoeren van taken |  | Toename doorzettingsvermogen |
| Zijn doelgericht – scoren is belangrijk! |  | Beweeglijk en speels |
| Zien directe relatie tussen oorzaak en gevolg steeds vaker in.  |  |  |
| Willen leren |  |  |
| Centraal staat de eigen ervaring . Ze bekijken zaken/situaties vanuit hoe zij het zelf (zouden) ervaren |  |  |
| Ontwikkeling van groepsbesef – bereidheid tot samenwerken |  |  |
| Vormen een eigen mening |  |  |

**Wat te doen in je training:**

* Gebruik eenvoudige woorden.
* Hou je uitleg kort. Vertel kort en doe het vooral voor.
* Vraag niet ‘waarom’ ze iets doen, daar hebben ze nog geen antwoord op. Zeg liever ***wat*** je wil dat ze doen en vooral laat zien ***hoe*** ze het moeten doen.
* Zorg voor een rustige omgeving als je iets uitlegt dus de ballen eerst in leveren bij jou, dan pas uitleggen. Zorg voor zo min mogelijk afleiding.
* Vraag altijd na of ze jouw opdracht/uitleg hebben begrepen, en laat evt. 1 kind herhalen wat de opdracht is.
* Zorg voor een duidelijke structuur met een duidelijk begin, midden en einde. Begin en eindig altijd op dezelfde manier. Bijvoorbeeld met rondje rennen of een high five.
* Herhaal regelmatig oefeningen, uitleg, afspraken etc.
* Laat ze veel doen. Dus veel balcontact en bewegen tijdens je oefeningen en spelvormen en weinig op je beurt wachten. *Stil staan = vervelen = klieren en aan elkaar zitten.*
* Laat ze veel positieve ervaring opdoen door mogelijkheid geven om te scoren (vb. door grotere doeltjes). en aan te vallen. Gebruik leuke spelvormen om spelend voetbal te leren.
* Gebruik meer moeilijke woorden maar leg deze wel uit.
* Zorg voor activiteiten die de mogelijkheid bieden om zelf te verkennen en te ontdekken.
* Laat de kinderen tijden de activiteiten zelfstandig dingen doen en bepalen, ze kunnen goed benoemen wat ze wel/niet leuk vinden.
* Geef complimenten en de leg nadruk op wat ze goed doen/al geleerd hebben.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Gebeurtenissen** |  | **Training****Hoe te reageren?** | **Wedstrijd****Hoe te reageren?** |
| **Te laat komen zonder reden** | 1 keer | Leg uit aan ouders dat dit storend is. | Start als wissel. Vraag reden ouders en kind. |
|  | Vaker | Spreek ouders hierop aan, vraag reden, maak afspraken. →doorgeven aan coördinator | Start als wissel. Spreek ouders aan, vraag reden, maak afspraken. →doorgeven aan coördinator |
| **Niet komen (niet afgemeld)** | 1 keer  | Leg uit aan ouders dat dit storend is. | Spreek ouders aan. Leg uit dat dit storend is. |
| Vaker | Spreek ouders hierop aan, vraag reden, maak afspraken. →doorgeven aan coördinator | Maak duidelijk aan ouders dat dit niet acceptabel is, vraag reden, maak afspraken. →doorgeven aan coördinator |
| **Spullen vergeten(sokken, scheenbeschermers, douchespullen etc.)** | 1 keer  | Spreek ouders aan.  | Spreek ouders aan. |
| Vaker | Spreek ouders hierop aan, vraag reden en maak afspraken. →doorgeven aan coördinator | Spreek ouders hierop aan, vraag reden en maak afspraken. →doorgeven aan coördinator |
| **Grote mond geven / tegenspreken/ handgebaren/ schelden** | 1 keer  | Reageer direct! Zo gaan we niet met elkaar om! Vertel wat **wél** mag als hij boos is. Als het nodig is 5 min afkoelen. | Direct wisselen! Zo gaan we niet met elkaar om! Vertel wat **wél** mag als je boos bent. Afgekoeld?→nieuwe kans. Ouders inlichten |
| Vaker | Direct 5 min afkoelen en herhalen wat hij **wél** mag doen als hij boos o.i.d. is.  | Zie boven. Plus gesprek met ouders en coördinator om oplossing te zoeken.  |
| **Ruzie met teamgenoot** | 1 keer | Neem ze apart. Hoor beide verhalen aan. Maak afspraken. Zorg dat beide rustig zijn, handjes schudden, klaar.  | Direct beide wisselen!Hoor beide verhalen aan. Maak afspraken. Zorg dat beide rustig zijn, handjes schudden, klaar.  |
| Vaker | Zie boven. Plus gesprek met ouders en coördinator om oplossing te zoeken.  | Zie boven. Plus gesprek met ouders en coördinator om zoek oplossing te zoeken. |
| **Ruzie met tegenspeler** | 1 keer | n.v.t. | Direct wisselen! Zo gaan we niet met elkaar om! Vertel wat **wél** mag als je boos bent. Geef wanneer afgekoeld nieuwe kans. Ouders inlichten |
| Vaker | n.v.t. | Zie boven. Plus gesprek aangaan met ouders en coördinator om oplossing te zoeken. |
| **Onsportief gedrag ten opzichten van tegenspeler/teamgenoot/ omgaan met winst en verlies** | 1 keer | Direct wisselen of terugroepen. Aanspreken op onsportief gedrag. Zeg welk gedrag je **wél** verwacht. Excuses laten maken. | Direct wisselen of terugroepen. Aanspreken op onsportief gedrag. Zeg welk gedrag je **wél** verwacht. Excuses laten maken. |
| Vaker | Gesprek met ouders | Zie boven. Plus gesprek met ouders en coördinator om oplossing te zoeken.  |
| **Mopperen bij wisselen** | Altijd | n.v.t. | Leg uit **waarom** je wisselt, dat iedereen mag spelen. |

**E-jeugd (8-10 jaar)**

**D-jeugd (10 -12 jaar)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Psychische kenmerken**  |  | **Fysieke kenmerken** |
| Leergierig |  | Goede coördinatie |
| Sociaal gedrag gaat vooruit (o.a. inleven in de ander) |  | Ideale lichaamsverhoudingen |
| Prestatiedrang – presteren wordt belangrijk |  | Kracht en uithoudingsvermogen veelal aanwezig |
| Kritiek op eigen prestaties en van anderen |  |  |
| Verschillen tussen jongens en meisjes worden groter |  |  |
| Navolging van idolen |  |  |
| Willen serieus genomen worden |  |  |
| Worden flexibeler in het omgaan met regels en realiseren zicht dat regels te veranderen zijn |  |  |
| Vormen een eigen mening |  |  |

**Wat te doen in je training:**

* Hou je uitleg kort en zorg voor een rustige omgeving als je iets uitlegt dus de ballen eerst in leveren bij jou, dan pas uitleggen. Zorg voor zo min mogelijk afleiding.
* Vraag altijd na of ze jouw opdracht hebben begrepen en laat opdracht evt. samenvatten.
* Zorg voor een duidelijke structuur met een duidelijk begin, midden en einde. Begin en eindig altijd op dezelfde manier. Bijvoorbeeld met rondje rennen of een high five.
* Herhaal regelmatig oefeningen, uitleg, afspraken etc.
* Zorg voor oefeningen waarbij je naar een resultaat toewerkt. Vertel wat het resultaat wordt!
* Houd rekening met hun eigen wensen en ideeën. Laat de kinderen tijden de activiteiten zelfstandig dingen doen en bepalen, ze kunnen goed benoemen wat ze wel/niet leuk vinden.
* Ze hebben behoefte om te presteren. Geef ze die ruimte door wedstrijdjes te doen. Geef daarnaast ook aandacht aan presenteren op een manier die respectvol is naar je mede en tegenspelers.
* Laat ze veel doen. Dus veel balcontact en bewegen tijdens je oefeningen en spelvormen en weinig op je beurt wachten. *Stil staan = vervelen = klieren en aan elkaar zitten.*
* Zorg voor uitdagende, spannende en interessante oefeningen, technisch en opbouwend heeft hun belangstelling.
* Geef complimenten en leg nadruk op wat ze goed doen/al geleerd hebben.

*Veel kinderen in deze leeftijdscategorie zitten in groep 8 van de basisschool en krijgen rond* ***februari*** *de Cito-toets. In deze periode staan ze onder spanning en zijn ze meer prikkelbaar. Houd hier rekening mee. O.a. door voor een training kort hierover te praten met elkaar. Vraag hoe het gaat op school etc.*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Gebeurtenissen** |  | **Training****Hoe te reageren?** | **Wedstrijd****Hoe te reageren?** |
| **Te laat komen zonder reden** | 1 keer | Leg uit aan ouders en kind dat dit storend is. | Start als wissel. Vraag reden ouders en kind. |
|  | Vaker | Spreek ouders en kind hierop aan, vraag reden, maak afspraken. →doorgeven aan coördinator | Start als wissel. Spreek ouders en kind aan, vraag reden, maak afspraken. →doorgeven aan coördinator |
| **Niet komen (niet afgemeld)** | 1 keer  | Leg uit aan ouders en kind dat dit storend is. | Spreek ouders en kind aan. Leg uit dat dit storend is. Vraag reden, maak afspraken. |
| Vaker | Spreek ouders en kind hierop aan, vraag reden, maak afspraken. → coördinator | Zie boven plus gesprek met ouders en coördinator. Evt. zaterdag laten starten als wisselspeler.  |
| **Spullen vergeten(sokken, scheenbeschermers, douchespullen etc.)** | 1 keer  | Spreek ouders en kind aan.  | Spreek ouders en kind aan. |
| Vaker | Spreek ouders en kind hierop aan, vraag reden en maak afspraken. →doorgeven aan coördinator | Spreek ouders en kind hierop aan, vraag reden en maak afspraken. →doorgeven aan coördinator |
| **Grote mond geven / tegenspreken/ handgebaren/ schelden** | 1 keer  | Reageer direct! Zo gaan we niet met elkaar om! Vertel wat **wél** mag als hij boos is. Als het nodig is 5 min afkoelen. | Direct wisselen! Zo gaan we niet met elkaar om! Vertel wat **wél** mag als hij boos is. Afgekoeld?→nieuwe kans. Ouders inlichten |
| Vaker | Direct 10 min afkoelen en herhalen wat hij **wél** mag doen als hij boos o.i.d. is.  | Direct wisselen en op de bank houden. Herhaal afspraken. Gesprek met ouders, kind en coördinator. |
| **Ruzie met teamgenoot** | 1 keer | Neem ze apart. Hoor beide verhalen aan. Maak afspraken om herhaling te voorkomen. Zorg dat beide rustig zijn, handen schudden, klaar.  | Direct beide wisselen!Hoor beide verhalen aan. Maak afspraken om herhaling te voorkomen. Zorg dat beide rustig zijn, handen schudden, klaar.  |
| Vaker | Voer gesprek met beide kinderen en hun ouders. Zoek oplossing. | Direct beide wisselen! Herhaal de afspraken. Gesprek met ouders, kinderen en coördinator.  |
| **Ruzie met tegenspeler** | 1 keer | n.v.t. | Direct wisselen! Zo gaan we niet met elkaar om! Vertel wat **wél** mag als hij boos is. Geef wanneer afgekoeld nieuwe kans. Ouders inlichten |
| Vaker | n.v.t. | Direct wisselen. Op de bank houden. Herhaal de afspraken. Gesprek met ouders, kind en coördinator. |
| **Onsportief gedrag ten opzichten van tegenspeler/teamgenoot/ omgaan met winst en verlies** | 1 keer | Direct wisselen of terugroepen. Aanspreken op onsportief gedrag. Zeg welk gedrag je **wél** verwacht. Excuses laten maken. | Direct wisselen of terugroepen. Aanspreken op onsportief gedrag. Zeg welk gedrag je **wél** verwacht. Excuses laten maken. |
| Vaker | Gesprek met ouders, kind en coördinator. | Gesprek met ouders , kind en coördinator. |
| **Mopperen bij wisselen** | altijd | n.v.t. | Leg uit **waarom** je wisselt. Maak duidelijk dat dit erbij hoort. Evt. langere wissel tot hij bedaart is.  |

**D-jeugd (10 -12 jaar)**

**C-jeugd (12 -14 jaar)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Psychische kenmerken** |  | **Fysieke kenmerken** |
| Kritisch op gezag |  | Puberale veranderingen |
| Behoefte aan vaste afspraken, rechten en plichten |  | Bij sommige enorme lengtegroei |
| Vrienden en groep waar je bij hoort worden heel belangrijk. |  | Lichamelijk sneller overbelast, meer rust nodig. |
| Behoefte aan kicks - spanning |  | Blessuregevoelig |
| Idealistisch / eigenwijs |  | Onstabiele motoriek |
| Andere interesses gaan meespelen, motivatie voor de sport kan veranderen |  | Door toename van 800% testosteron bij jongens worden ze agressiever en energieker |
| Heftige emoties voeren de boventoon. Dit uit zich in onvoorspelbaar gedrag, ongevoeligheid voor straffen, moeite met beoordelen sociale tekens en gezichtsuitdrukkingen |  |  |
| Moeite met concentratie |  |  |
| Competitie en rangorde wordt belangrijk |  |  |
| Door veranderingen in hun hersenen hebben ze tijdelijk moeite met het maken van weloverwogen keuzes en het overzien van de gevolgen van hun gedrag. Ze vinden het in deze periode lastig om zelf problemen op te lossen |  |  |

**Wat te doen in je training:**

* Geef heel duidelijk aan wat je van hen verwacht. Ga er niet van uit dat ze een blik of een gebaar kunnen interpreteren. Gebruik korte zinnen en check of ze het begrepen hebben.
* Geef instructies in korte opdrachten. Ga er niet vanuit dat ze alles in een keer kunnen overzien.
* Geef korte, intensieve opdrachten. Ze zijn snel afgeleid.
* Geef duidelijke structuur en regels.
* Breng spanning in je opdrachten.
* Bied ze uitdagingen.
* Competitie is belangrijk, leg de nadruk hier op het omgaan met winst en verlies.
* Help ze met het vinden van een uitlaatklep.
* Zorg voor rolmodellen.
* Individuele minpunten signaleren en verbeteren; ook aandacht voor positieve waardering.
* Leg uit waarom iets (anders) moet.
* Eigen verantwoordelijkheden steeds meer benadrukken.
* Bespreek de wedstrijd (voor- en nabespreking).
* Geef complimenten en leg nadruk op wat ze goed doen/al geleerd hebben.

**C-jeugd (12 -14 jaar)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Gebeurtenissen** |  | **Training****Hoe te reageren?** | **Wedstrijd****Hoe te reageren?** |
| **Te laat komen zonder reden** | 1 keer | Leg uit aan ouders en kind dat dit storend is. | Start als wissel. Vraag reden ouders en kind. |
|  | Vaker | Spreek ouders en kind hierop aan, vraag reden, maak afspraken. →doorgeven aan coördinator | Start als wissel. Spreek ouders en kind aan, vraag reden, maak afspraken. →doorgeven aan coördinator |
| **Niet komen (niet afgemeld)** | 1 keer  | Leg uit aan ouders en kind dat dit storend is. | Spreek ouders en kind aan. Leg uit dat dit storend is. Vraag reden, maak afspraken. |
| Vaker | Spreek ouders en kind hierop aan, vraag reden, maak afspraken. → coördinator | Zie boven plus gesprek met ouders en coördinator. Evt. zaterdag laten starten als wisselspeler.  |
| **Spullen vergeten(sokken, scheenbeschermers, douchespullen etc.)** | 1 keer  | Spreek ouders en kind aan.  | Spreek ouders en kind aan. |
| Vaker | Spreek ouders en kind hierop aan, vraag reden en maak afspraken. →doorgeven aan coördinator | Spreek ouders en kind hierop aan, vraag reden en maak afspraken. →doorgeven aan coördinator |
| **Grote mond geven / tegenspreken/ handgebaren/ schelden** | 1 keer  | Reageer direct! Zo gaan we niet met elkaar om! Vertel wat **wél** mag als hij boos is. Als het nodig is 5 min afkoelen. | Direct wisselen! Zo gaan we niet met elkaar om! Vertel wat **wél** mag als hij boos is. Afgekoeld?→nieuwe kans. Ouders inlichten |
| Vaker | Direct 10 min afkoelen en herhalen wat hij **wél** mag doen als hij boos o.i.d. is.  | Direct wisselen en op de bank houden. Herhaal afspraken. Gesprek met ouders, kind en coördinator. |
| **Ruzie met teamgenoot** | 1 keer | Neem ze apart. Hoor beide verhalen aan. Maak afspraken om herhaling te voorkomen. Zorg dat beide rustig zijn, handen schudden, klaar.  | Direct beide wisselen!Hoor beide verhalen aan. Maak afspraken om herhaling te voorkomen. Zorg dat beide rustig zijn, handen schudden, klaar.  |
| Vaker | Voer gesprek met beide kinderen en hun ouders. Zoek oplossing. | Direct beide wisselen! Herhaal de afspraken. Gesprek met ouders, kinderen en coördinator.  |
| **Ruzie met tegenspeler** | 1 keer | n.v.t. | Direct wisselen! Zo gaan we niet met elkaar om! Vertel wat **wél** mag als hij boos is. Geef wanneer afgekoeld nieuwe kans. Ouders inlichten |
| Vaker | n.v.t. | Direct wisselen. Op de bank houden. Herhaal de afspraken. Gesprek met ouders, kind en coördinator. |
| **Onsportief gedrag ten opzichten van tegenspeler/teamgenoot/ omgaan met winst en verlies** | 1 keer | Direct wisselen of terugroepen. Aanspreken op onsportief gedrag. Zeg welk gedrag je **wél** verwacht. Excuses laten maken. | Direct wisselen of terugroepen. Aanspreken op onsportief gedrag. Zeg welk gedrag je **wél** verwacht. Excuses laten maken. |
| Vaker | Gesprek met ouders, kind en coördinator. | Gesprek met ouders , kind en coördinator. |
| **Mopperen bij wisselen** | altijd | n.v.t. | Leg uit **waarom** je wisselt. Maak duidelijk dat dit erbij hoort. Evt. langere wissel tot hij bedaart is.  |

**B-jeugd (14 -16 jaar)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Psychische kenmerken**  |  | **Lichamelijke kenmerken** |
| Idealistisch / eigenwijs |  | Lichaam groeit naar harmonisch geheel |
| Toenemende zelfkennis |  | Toenemende breedtegroei en spiervolume |
| Streven naar verbetering van prestaties |  | Kracht-, interval- en duurtraining zijn weer mogelijk |
| Heftige emoties voeren de boventoon. Dit uit zich in onvoorspelbaar gedrag, ongevoeligheid voor straffen, moeite met beoordelen sociale tekens en gezichtsuitdrukkingen |  | Door toename van 800% testosteron bij jongens worden ze agressiever, energieker. Ze willen actie, competitie en rangorde wordt belangrijk |
| Moeite met concentratie |  |  |
| Behoefte aan kicks - spanning |  |  |
| Gaan meer denken in teambelang |  |  |
| Andere interesses gaan meespelen, motivatie voor de sport kan verandere |  |  |
| Door veranderingen in hun hersenen hebben ze tijdelijk moeite met het maken van weloverwogen keuzes en het overzien van de gevolgen van hun gedrag. Ze vinden het in deze periode lastig om zelf problemen op te lossen |  |  |

**Wat te doen in je training:**

* Geef heel duidelijk aan wat je van hen verwacht. Ga er niet van uit dat ze een blik of een gebaar kunnen interpreteren. Gebruik korte zinnen en check of ze het begrepen hebben.
* Geef instructies in korte opdrachten. Ga er niet vanuit dat ze alles in een keer kunnen overzien.
* Geef complimenten en leg nadruk op wat ze goed doen/al geleerd hebben.
* Geef korte, intensieve opdrachten. Ze zijn snel afgeleid.
* Geef duidelijke structuur en regels.
* Breng spanning in je opdrachten.
* Bied ze uitdagingen.
* Competitie is belangrijk, leg de nadruk hier op het omgaan met winst en verlies.
* Help ze met het vinden van een uitlaatklep.
* Zorg voor rolmodellen.
* Leg uit *waarom* iets (anders) moet.
* Eigen verantwoordelijkheden steeds meer benadrukken.
* Bespreek wedstrijden voor en na

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Gebeurtenissen** |  | **Training****Hoe te reageren?** | **Wedstrijd****Hoe te reageren?** |
| **Te laat komen zonder reden** | 1 keer | Vraag naar reden en leg uit aan jongere dat dit storend is. | Start als wissel. Vraag naar reden en leg uit aan jongere dat dit storend is. Start als wissel.  |
|  | Vaker | Spreek jongere hierop aan, vraag reden, maak afspraken. Start zaterdag als wissel. →doorgeven aan coördinator | Start als wissel. Spreek jongere aan, vraag reden, maak afspraken. Gesprek met jongere, ouders en coördinator  |
| **Niet komen (niet afgemeld)** | 1 keer  | Vraag naar reden en leg uit aan jongere dat dit storend is. | Spreek jongere hierop aan, vraag reden, maak afspraken. |
| Vaker | Spreek jongere hierop aan, vraag reden, maak afspraken. Start zaterdag als wissel. →doorgeven aan coördinator | Spreek jongere hierop aan, vraag reden, maak afspraken. Uitsluiten eerst volgende wedstrijd. →doorgeven aan coördinator |
| **Spullen vergeten(sokken, scheenbeschermers, douchespullen etc.)** | 1 keer  | Spreek jongere hierop aan, vraag reden en maak afspraken. | Spreek jongere hierop aan, vraag reden en maak afspraken. |
| Vaker | Spreek jongere hierop aan, vraag reden en maak afspraken. Evt. niet trainen zonder spullen. | Spreek jongere hierop aan, vraag reden en maak afspraken. Evt. niet voetballen zonder spullen. |
| **Grote mond geven / tegenspreken/ handgebaren/ schelden** | 1 keer  | Reageer direct! Apart nemen, waarschuwen en vertellen waarom het niet mag en wat **wél** kan bij boosheid/frustratie.  | Direct wisselen! Apart nemen, waarschuwen en vertellen waarom het niet mag en wat **wél** kan bij boosheid/frustratie. Afgekoeld?→nieuwe kans. Ouders inlichten |
| Vaker | Direct reageren, 10 min uit het spel halen laten afkoelen. Vertellen waarom het niet mag en wat **wél** kan bij boosheid/frustratie. Excuus laten maken. | Direct wisselen en op de bank houden! Herhaal afspraken. Vertel waarom het niet mag en wat **wél** kan bij boosheid/frustratie. Gesprek met ouders, jongere en coördinator. |
| **Ruzie met teamgenoot/tegenspeler** | 1 keer | Neem ze apart. Hoor beide verhalen aan. Maak afspraken om herhaling te voorkomen. Zorg dat beide rustig zijn, handen schudden, klaar.  | Direct (beide) wisselen!Hoor beide verhalen aan. Vertel waarom het niet mag en wat **wél** kan bij boosheid/frustratie Maak afspraken om herhaling te voorkomen. Zorg dat beide rustig zijn, handen schudden, klaar.  |
| Vaker | Voer gesprek met beide jongeren evt. met ouders en coördinator erbij en zoek oplossing. | Direct (beide) wisselen en op de bank houden! Herhaal de afspraken. Vertel waarom het niet mag en wat **wél** kan bij boosheid/frustratie Gesprek met ouders, jongere(n) en coördinator.  |
| **Onsportief gedrag ten opzichten van tegenspeler/teamgenoot/ omgaan met winst en verlies** | 1 keer | Direct wisselen of terugroepen. Aanspreken op onsportief gedrag. Zeg welk gedrag je **wél** verwacht. Excuses laten maken. | Direct wisselen of terugroepen. Aanspreken op onsportief gedrag. Zeg welk gedrag je **wél** verwacht. Excuses laten maken. |
| Vaker | Gesprek met jongere, ouders en coördinator. | Gesprek met jongere, ouders en coördinator. |
| **Mopperen bij wisselen** | altijd | n.v.t. | Leg uit **waarom** je wisselt. Maak duidelijk dat dit erbij hoort. Geef eventueel langere wissel. |

**B-jeugd (14 -16 jaar)**

**A-jeugd (16 -18 jaar)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Psychische kenmerken** |  | **Lichamelijke kenmerken** |
| Worden volwassen individuen. Ze vragen zich af wie ze zijn en bij wie ze horen |  | Benadering lichamelijk volwassenheid |
| Bezig met het vormen van een eigen mening over de wereld. Zijn daarbij ook vaak idealistisch en eigenwijs |  | Hoogtepunt in het leren van motorische vaardigheden |
| Kunnen heel kritisch op zichzelf en heel onzeker zijn |  | Nauwelijks gevaar voor overbelasting |
| Door veranderingen in hun hersenen hebben ze tijdelijk moeite met het maken van weloverwogen keuzes en het overzien van de gevolgen van hun gedrag. Ze vinden het in deze periode lastig om zelf problemen op te lossen |  | Door toename van 800% testosteron bij jongens worden ze agressiever, energieker. Ze willen actie, competitie en rangorde wordt belangrijk |
| Moeite met concentratie |  |  |
| Behoefte aan kicks - spanning |  |  |
| Heftige emoties voeren de boventoon. Dit uit zich in onvoorspelbaar gedrag, ongevoeligheid voor straffen, moeite met beoordelen sociale tekens en gezichtsuitdrukkingen |  |  |
| Presteren en de beste zijn wordt belangrijk gevonden |  |  |

**Wat te doen in je training:**

* Geef heel duidelijk aan wat je van hen verwacht. Ga er niet van uit dat ze een blik of een gebaar kunnen interpreteren. Maak het expliciet. Gebruik korte zinnen en check of ze het begrepen hebben.
* Geef instructies in korte opdrachten. Ga er niet vanuit dat ze alles in een keer kunnen overzien.
* Geef complimenten en leg nadruk op wat ze goed doen/al geleerd hebben
* Geef korte, intensieve opdrachten. Ze zijn snel afgeleid.
* Geef duidelijke structuur en regels.
* Breng spanning in je opdrachten.
* Bied ze uitdagingen.
* Competitie is belangrijk, leg de nadruk hier op het omgaan met winst en verlies.
* Help ze met het vinden van een uitlaatklep.
* Zorg voor rolmodellen.
* Individuele minpunten signaleren en verbeteren; ook aandacht voor positieve
* waardering.
* Leg uit *waarom* iets (anders) moet.
* Eigen verantwoordelijkheden benadrukken.
* Bespreek wedstrijden voor en na.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Gebeurtenissen** |  | **Training****Hoe te reageren?** | **Wedstrijd****Hoe te reageren?** |
| **Te laat komen zonder reden** | 1 keer | Vraag naar reden en leg uit aan jongere dat dit storend is. | Start als wissel. Vraag naar reden en leg uit aan jongere dat dit storend is. Start als wissel.  |
|  | Vaker | Spreek jongere hierop aan, vraag reden, maak afspraken. Start zaterdag als wissel. →doorgeven aan coördinator | Start als wissel. Spreek jongere aan, vraag reden, maak afspraken. Gesprek met jongere, ouders en coördinator  |
| **Niet komen (niet afgemeld)** | 1 keer  | Vraag naar reden en leg uit aan jongere dat dit storend is. | Spreek jongere hierop aan, vraag reden, maak afspraken. |
| Vaker | Spreek jongere hierop aan, vraag reden, maak afspraken. Start zaterdag als wissel. →doorgeven aan coördinator | Spreek jongere hierop aan, vraag reden, maak afspraken. Uitsluiten eerst volgende wedstrijd. |
| **Spullen vergeten(sokken, scheenbeschermers, douchespullen etc.)** | 1 keer  | Spreek jongere hierop aan, vraag reden en maak afspraken. | Spreek jongere hierop aan, vraag reden en maak afspraken. |
| Vaker | Spreek jongere hierop aan, vraag reden en maak afspraken. Evt. niet trainen zonder spullen. | Spreek jongere hierop aan, vraag reden en maak afspraken. Evt. niet voetballen zonder spullen. |
| **Grote mond geven / tegenspreken/ handgebaren/ schelden** | 1 keer  | Reageer direct! Apart nemen, waarschuwen en vertellen waarom het niet mag en wat **wél** kan bij boosheid/frustratie.  | Direct wisselen! Apart nemen, waarschuwen en vertellen waarom het niet mag en wat **wél** kan bij boosheid/frustratie. Afgekoeld?→nieuwe kans. Ouders inlichten |
| Vaker | Direct reageren, 10 min uit het spel halen laten afkoelen. Vertellen waarom het niet mag en wat **wél** kan bij boosheid/frustratie. Excuus laten maken. | Direct wisselen en op de bank houden! Herhaal afspraken. Vertel waarom het niet mag en wat **wél** kan bij boosheid/frustratie. Gesprek met ouders, jongere en coördinator. |
| **Ruzie met teamgenoot/tegenspeler** | 1 keer | Neem ze apart. Hoor beide verhalen aan. Maak afspraken om herhaling te voorkomen. Zorg dat beide rustig zijn, handen schudden, klaar.  | Direct (beide) wisselen!Hoor beide verhalen aan. Vertel waarom het niet mag en wat **wél** kan bij boosheid/frustratie Maak afspraken om herhaling te voorkomen. Zorg dat beide rustig zijn, handen schudden, klaar.  |
| Vaker | Voer gesprek met beide jongeren evt. met ouders en coördinator erbij en zoek oplossing. | Direct (beide) wisselen en op de bank houden! Herhaal de afspraken. Vertel waarom het niet mag en wat **wél** kan bij boosheid/frustratie Gesprek met ouders, jongere(n) en coördinator.  |
| **Onsportief gedrag ten opzichten van tegenspeler/teamgenoot/ omgaan met winst en verlies** | 1 keer | Direct wisselen of terugroepen. Aanspreken op onsportief gedrag. Zeg welk gedrag je **wél** verwacht. Excuses laten maken. | Direct wisselen of terugroepen. Aanspreken op onsportief gedrag. Zeg welk gedrag je **wél** verwacht. Excuses laten maken. |
| Vaker | Gesprek met jongere, ouders en coördinator. | Gesprek met jongere, ouders en coördinator. |
| **Mopperen bij wisselen** | altijd | n.v.t. | Leg uit **waarom** je wisselt. Maak duidelijk dat dit erbij hoort. Geef eventueel langere wissel. |

**A-jeugd (16 -18 jaar)**