

# A JEUGD

TIPS & TRICKS  
VOOR DE HELPENDE HANDBALLER

## COMMUNICEREN

Ga één op één gesprekken aan met de spelers tijdens de training

## HULP BIJ ONGEWENSTE SITUATIES

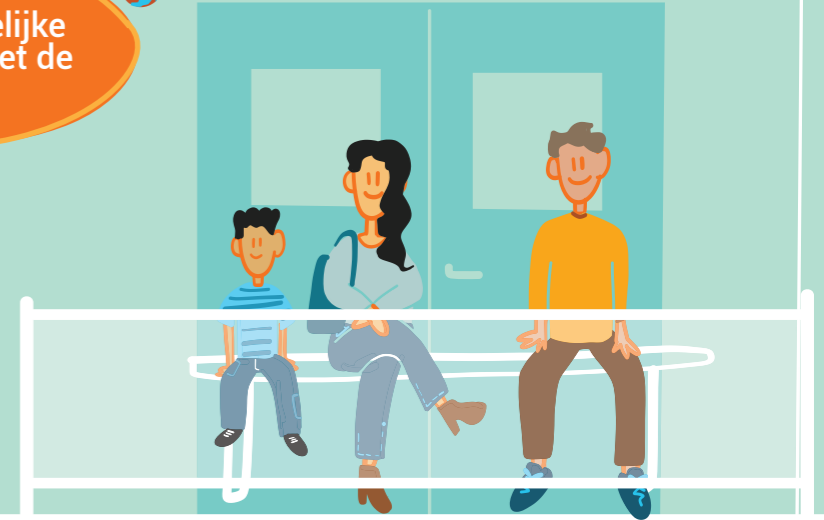
Heb je een individueel gesprek met een speler? Zorg dat er dan altijd een extra volwassene bij is.

## SPELEN & PLEZIER

Zorg voor een goede sfeer rondom de wedstrijd voor spelers

## OUDERS & AFSPRAKEN

Maakt duidelijke afspraken met de spelers





## STRUCTUREREN

- Vergeet bij de uitleg niet de vraag te stellen; "Waarom doen we dit?" Adolescenten zetten zich graag af tegen volwassenen als ze ergens het nut niet van inzien. En het leerrendement is ook groter als ze er zelf over nagedacht hebben.

! Zorg dat je als trainer boven de groep staat en berichten bv. via WhatsApp duidelijk laat zien dat jij de trainer bent. Maak als team afspraken en geef aan wat daarin belangrijk is en wat de grenzen zijn. Bijvoorbeeld niet stappen voor de wedstrijd, op tijd komen of juiste spullen mee etc.



## STIMULEREN

- Adolescenten zijn groepsdieren. Opzoek naar zichzelf en een plek in de groep.
- Dus laat ze zelf ontdekken hoe ze in de groep passen en gezamenlijk oefeningen doen.
- Dit is alleen maar goed voor hun ontwikkeling en het groepsgebeuren.

! Stimuleer spelers met alles wat ze er naast ook belangrijk vinden en laat ze plezier hebben tijdens het handballen.

! Vraag wat ze gaaf vinden om te doen en probeer de training ook daarop aan te passen. Zo voelen ze zich betrokken en competent omdat ze een deel van de training zelf hebben bedacht. Dit levert een positieve sfeer op binnen de training.



## INDIVIDUEEL AANDACHT GEVEN

- Toon interesse in hun leefwereld, zodat je weet wat er speelt en je rekening kan houden met een sporter die het thuis of op school moeilijk heeft.
- Dit vergoot het vertrouwen in jou en zorgt voor een betere band.
- Vergelijk sporters niet met andere uit het team, maar alleen met zichzelf.
- Daarmee gun je iedereen een eigen tempo met hun eigen pieken en dalen en behouden ze hun motivatie om lekker te blijven trainen.

! Weet wat je spelers naast het handballen doen en wat voor een druk het met zich mee brengt. Kijk individueel naar de speler wat wel en niet haalbaar is zijn of haar situatie voor hetgeen wat je van ze vraagt.



## REGIE OVERDRAGEN

- Geef je sporters de ruimte om zelf beslissingen te maken, want ze willen graag zelfstandig zijn en als volwassenen behandeld worden.
- Een opgelegd doel zat nooit een eigen doel worden, dus bepaal samen met de sporter wat hun doel is en welke tussen stappen daarbij horen.
- Want voor een eigen doel zal de sporter harder werken.

! Zorg dat er mogelijkheden zijn voor team uitjes en laat de spelers dit zelf organiseren. Help ze bij de organisatie, maar laat ze het zelf uitzoeken en regelen. Geef wel duidelijk aan wat de kaders zijn.



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!