

## Les 1: Tips voor structuur in je trainingen en wedstrijden.

1. Bereid je goed voor. Zo verloopt alles voor jezelf en je sporters veel gesmeerder en makkelijker!
2. Focus op beperkte doelen per wedstrijd of training. Bespreek ze van tevoren.  
Zo weten je sporters goed waar je op let en wat ze gaan leren.
3. Zorg voor vaste routines en patronen, bijvoorbeeld:
  - een vaste, terugkerende opbouw van een training,
  - een vaste startplek en een vaste plek en manier van uitleggen van de oefening,
  - een vaste manier van een wedstrijd voor bespreken,
  - een vaste gezamenlijke afronding na de wedstrijd,
  - vaste afspraken over wisselen, taken, afzeggen, enz.

## Les 2: Tips voor het maken van goede afspraken.

### Voordelen van goede afspraken

- gezelligheid, rust en duidelijkheid, veiligheid, grenzen leren, zelfstandigheid, minder conflicten, beter luisteren.

### Tips voor het werken met afspraken

1. Maak afspraken altijd samen (zie stappenplan les 3). Zo verhoog je het commitment.
2. Formuleer afspraken positief, simpel en duidelijk.
3. Beperk het aantal afspraken, zo onthoud iedereen ze.
4. Betrek ouders bij het maken van afspraken.
5. Herhalen, herhalen, herhalen! Bijvoorbeeld in de vraagvorm:  
'Waar verzamelen we ook al weer bij het begin van de training?'
6. Herinner je sporters ook vlak voor een activiteit aan de belangrijkste afspraken.
7. Afspraak vergeten? Help je sporter vriendelijk herinneren!
8. Zorg voor routines, zo komen kinderen afspraken makkelijker na.
9. Complimenteer je sporters als ze zich aan afspraken houden.

## Les 3: Zo maak je samen afspraken

### Stappenplan

1. Bedenk vooraf over welke thema's je afspraken wilt maken, bijvoorbeeld wisselbeleid, veiligheid, aanwezigheid, sportiviteit & respect, enz.
2. Welke afspraken wil jij per thema in ieder geval maken?
3. Jij bepaalt de kaders, de kinderen denken mee over (stukjes van) de invulling.
4. Wat levert het iedereen op als het lukt afspraken na te komen?
5. Doe eerst een brainstorm waarin je alle afspraken noteert. Kies daarna de belangrijkste uit.
6. Laat je sporters ook meedenken over de consequenties. Wat gebeurt er als iemand een afspraak niet nakomt?
7. Schrijf de afspraken op en communiceer ze naar je sporters én hun ouders.

### Tips voor afspraken maken

1. Stel eerst een seizoen doel. (Als je bij de eerste drie wilt eindigen, maak je andere afspraken dan wanneer je voor de gezelligheid speelt)
2. Verdiep je in clubregels en basisafspraken.
3. Onderhandel niet over elke afspraak. Sommige regels zijn niet-onderhandelbaar.  
Bijvoorbeeld: 'We praten respectvol met scheidsrechters of jury' of: 'We doen elkaar geen pijn!'
4. Evalueer afspraken regelmatig en stel ze bij waar nodig.
5. Wat doe je als afspraken niet (goed) worden nagekomen?
  - Bespreek met een kind, jongere of team dat je ziet dat afspraken niet worden nagekomen
  - Vraag naar de reden

- Stel de afspraken bij of herhaal ze samen.
- Help je sporters ze weer goed herinneren de eerste tijd.
- Prijs je sporters als het ze lukt!

## Les 4: Hoe corrigeer je succesvol?

### Stappenplan: hoe corrigeer je duidelijk?

1. Zeg duidelijk wat je niet wilt en waarom niet. Kies een positieve toon en volume.
2. Toon je afkeuring van het gedrag en niet van de persoon.
3. Benoem, verwoord en erken het gevoel van het kind of de jongere.  
Of eventueel de achterliggende reden van het gedrag.
4. Geef aan wat je wél wilt of wat wel mag!
5. Vertel hoe het kind of de jongere zich kan verbeteren.  
Of geef aan wat de gevolgen zijn van een volgende overtreding.
6. Pas deze gevolgen indien nodig zonder discussie toe.  
Laat een kind de consequenties van zijn gedrag ervaren.
7. Niet dreigen! Doe wat je zegt!
8. Ga bij gedrag dat je steeds moet corrigeren op zoek naar de oorzaak.  
Wat wil het kind met dit gedrag zeggen? (Zie ook de tips hierna)

### Tips voor corrigeren met succes

1. Verplaats je in het kind.
2. Bedenk: er is altijd een reden voor negatief gedrag, ga hiernaar op zoek.
3. Accepteer de emotie van een kind of jongere.
4. Geef het kind tijd voor een cool down, maar stuur het niet weg!  
(zie ook onderdeel 8 van deze online training)
5. Zorg voor contact en verbinding.
6. Constateer en vraag voor je corrigeert.
  - Constateer wat je ziet
  - Stel een vraag
  - Luister
  - Veer even mee
  - Maak een duidelijke afspraak of stel een grens.  
'Even balen is prima, ik wil wel dat we positief zijn op de bank'
7. Corrigeer en geef uitleg.

## Les 5: Straffen werkt averechts! Wat werkt wél?

### Tips voor logische en leerzame consequenties

Onderzoek wijst uit dat straffen van kinderen zorgt voor méér misdragingen! Veel beter is het om aan ongewenst gedrag logische en leerzame consequenties te verbinden.

1. Zorg voor logische consequenties  
Logische consequenties staan in verband met wat er gebeurd is en hebben direct een leereffect: hoe zorgt een kind dat zijn gedrag verbetert? Bijvoorbeeld: Bal over het hek? Zelf halen of een nieuwe regelen!
2. Laat kinderen meedenken over consequenties, dan werken ze beter.
3. Laat niet op elke niet nagekomen afspraak een consequentie volgen. Herinneren is vaak genoeg.
4. Doe het wel voor belangrijke afspraken, bijvoorbeeld over sportiviteit en respect.
5. Wees het goede voorbeeld! Kinderen leren zich het beste te gedragen, als wij het de hele dag goed voordoen.