

Les 1: Tips voor de beste basishouding

1. Wees enthousiast en actief
2. Benader je sporters positief en met humor
3. Straal rust en vertrouwen uit
4. Wees respectvol en zonder oordeel
5. Geef het goede voorbeeld!

Les 2: Tips om je boodschap helder over te brengen

1. Wees concreet en duidelijk Bijvoorbeeld: 'Alle materialen verzamelen en neerleggen in het doel!'
2. Maak je boodschap kort en krachtig
3. Focus per keer op concrete aanwijzingen of afspraken
4. Formuleer positief: zeg wat je wél wilt Geen: 'Niet kletsen als ik praat!', maar: 'Ik wil graag dat jullie stil zijn als ik iets uitleg'
5. Kies de juiste timing: geef pas aanwijzingen als kinderen niet bezig zijn
6. Maak (oog)contact
7. Coach en moedig gedoseerd aan: maak je sporters niet afhankelijk van jouw aanwijzingen
8. Let op dat wisselers aan de kant niet jouw eventuele negatieve gevoelens meekrijgen

Les 3: Tips om je stem het beste te gebruiken

1. Kies een positieve toon (zelfs al zeg je iets dat niet positief is)
2. Wissel hard en zacht praten af: zo maak je je verhaal levendig
3. Zorg dat je toon en boodschap bij elkaar passen. Wat bijvoorbeeld niet werkt: chagrijnig zeggen dat een sporter iets heel goed doet!
4. Praat zacht en spannend bij je uitleg Je krijgt meer aandacht en kinderen gaan zelf ook zachter praten.

Tips om te zorgen dat je sporters luisteren en meewerken

1. Luister écht naar kinderen en jongeren. Kom niet te snel met jouw mening, oplossingen of een opmerking.
2. Werk aan een goede band met kinderen en jongeren
3. Geef keuzes. Voorbeeld: 'We gaan samen opruimen. Wat ruim jij op, de ballen of de hesjes?'
4. Leg de reden uit waarom je iets vraagt. Bijvoorbeeld: 'Als je praat terwijl ik met Anna praat, kan ik haar niet verstaan'
5. Geef aandacht aan weerstand. Vat kort de reactie van een kind samen en geef erkenning. 'Ik zie dat je baalt dat ik je wissel, dat begrijp ik!'
6. Stel geen vraag als je geen 'nee' wilt. Geef in plaats daarvan een opdracht: 'Vandaag sta jij achterin'
7. Maak meewerken leuk. Glimlach, enthousiaste stem en: wie doet er mee met ...?!
8. Geen 'moeten' maar verzoeken. Niet: 'Jullie moeten nu de ballen opruimen!', maar een vrolijk: 'We gaan nu samen opruimen!'