

Jeugdleiding



Handleiding voor jeugdcoaches en -begeleiders

Inleiding

Daar sta je dan, je bent coach en/of begeleider van een jeugdteam. Hoe zorg je ervoor dat je een leuk en leerzaam seizoen met deze kinderen beleeft? Hoe onderhoud je goed contact met de ouders? Wat moet je allemaal regelen? Wat wordt er van je verwacht bij de wedstrijden? Welke kennis heb je nodig?

Het NHV wil de coaches en begeleiders een steuntje in de rug geven middels het aanbieden van een praktisch boekje voor jeugdbegeleiders. Dit boekje heeft niet de pretentie jeugdleiding te vertellen hoe het MOET. Dit boekje is een goede basis, voor meer verdieping is een opleiding aan te raden. Het NHV biedt opleidingen voor coaches en trainers in modules aan. Trainers en coaches kunnen een complete opleiding volgen, of alleen één of meerdere modules die voor hen van toepassing zijn. Bijvoorbeeld de module coaching en de FH- module. Dit boekje is een soort handleiding van wat er zoal komt kijken bij begeleiding, organisatie en coaching van de jeugd.

Ieder voor zich (zowel club als jeugdleiding zelf) kan beslissen wat voor hem of haar van toepassing zou kunnen zijn, afhankelijk van onder andere de organisatiestructuur binnen een vereniging. Het boekje is verdeeld in de thema's begeleiding, coaching, gedrag/regels en afspraken, organisatie, spelvisie en pesten. Het (boekje) is in zijn geheel te gebruiken, maar de thema's kunnen ook los gebruikt worden.

Het spreekt vanzelf dat "normen en waarden" en "FAIR PLAY" belangrijke uitgangspunten zijn bij de leiding en begeleiding van onze jonge handballers en handbalsters. De normen en waarden, in een club verankerd, bieden leden en betrokkenen (o.a. ouders) een houvast en verbondenheid.

FAIR PLAY betekent niet alleen op een sportieve wijze met de spelregels omgaan, maar evenzo kinderen gelijke kansen geven. Gelijke kansen in tegenstand, gelijke kansen ten aanzien inzetbaarheid en kwaliteit. Speelplezier voor alle deelnemers en positief coachen komen uitgebreid aan bod in dit boekje. Het verenigingskader bepaalt in belangrijke mate de verbondenheid van leden met de club. Wij hopen met deze handleiding een steentje te kunnen bijdragen opdat uw leden zich "thuis" voelen bij de club.

Heel veel plezier gewenst bij het begeleiden van je jeugdteam!
Vragen en/of opmerkingen over dit boekje en/of jeugdhandbal ontvangen
wij graag per mail op jeugdhandbal@handbal.nl.

Inhoudsopgave

Inleiding.....	2
1. Begeleiding.....	5
Insteek.....	8
Zelfvertrouwen, uitdaging en plezier, leeftijdskenmerken en spelen van wedstrijden.....	9
Wie is de H-F-E-D trainer/coach/begeleider?.....	14
2. Coaching.....	16
Toch een beetje coachen.....	17
Zelfvertrouwen geven, uitdagen en plezier geven : Hoe pakken we dat aan?.....	19
Willen we dan niet winnen?.....	20
Waarom de positieve aanpak?.....	21
Praktische tips voor positief coachen.....	22
De wedstrijd en positief coachen.....	23
Respect voor het handbalspel.....	24
Handvatten van Positief coachen.....	25
3. Organisatie.....	26
Seizoensorganisatie.....	27
- Informeer en betrek de ouders bij het team.....	27
- Afspraken met ouders.....	30
- Afspraken met het team.....	31
Organisatie rondom wedstrijd.....	32
- Vóór de wedstrijd.....	32
- Na de wedstrijd.....	33
4. Gedrag, regels en afspraken.....	34
Gedragsregels begeleiders in de sport.....	35
Omgaan met ongewenst gedrag F-E-D jeugd.....	36
Omgaan met regels en afspraken.....	41
5. Spelvisie jeugdhandbal.....	42
Afspraken F-jeugd 7-8 jaar.....	43
Afspraken E-jeugd 8-10 jaar.....	43
Afspraken D-jeugd 11-12 jaar.....	44
Spelen volgens de regels.....	44
Afspraken jeugdhandbal in het kort.....	45
6. Pesten.....	46
Bijlagen.....	50
Bijlage 1. Team afsprakenlijst voorbeeld.....	50
Bijlage 2. Rijschema.....	52
Bijlage 3. Instructie invullen digitaal wedstrijdformulier.....	53
Bijlage 4. Contactstoornissen, aandacht- en concentratiestoornissen, gedragsstoornissen ,gedrag.....	55
Bijlage 5. Eerste hulp bij sportongelukken.....	59
Literatuurlijst.....	62

1. Begeleiding



De begeleiding van jeugdige sporters is vaak in handen van verschillende personen. Deze personen kunnen ook meerdere rollen hebben in de begeleiding. Spreek goed met elkaar af wie waar verantwoordelijk voor is. In dit hoofdstuk lees je over de betrokkenen en hun rollen bij het jeugdhandbal.

Begeleiding van jeugdteams

De begeleider geeft leiding aan een groep of individuele kinderen. Bij voorkeur leid je een jeugdteam met twee personen. Naast leiding heeft het kind ook behoefte aan opvoeding, bescherming en verzorging. Geestelijke en lichamelijke veiligheid is een belangrijke verantwoordelijkheid voor de leider: als er iets mis gaat, dient meteen te worden gehandeld. Zeker in bedreigende situaties. In dit hoofdstuk bespreken we waar leiden en begeleiden mee te maken heeft.

Natuurlijk moet het leiden resulteren in met elkaar plezier beleven aan de sport! Dat leidt vervolgens weer tot betere prestaties van het kind. De taken van een begeleider komen vaak overeen met taken die bij het ouderschap horen. Maar ouders zijn niet automatisch goede begeleiders.

Als we leiden en begeleiden hebben we te maken met:

- Kinderen.
- Groep.
- Ouders.
- Leiden en opvoeden.

Kinderen

Om een kind te begrijpen, is het van belang te weten hoe een kind denkt, wat het kan en wat het wil. Met goede methoden en oefeningen kan een kind geleidelijk meer leren over handbal, samenspel, rechten en plichten. Maar ook over gedrag en verantwoordelijkheid.

Een kind is gemakkelijk te beïnvloeden, zowel positief als negatief. Voorzichtigheid is dus geboden...

Een leider dient het goede voorbeeld te geven en moet consequent zijn. Belangrijk hierbij is dat afspraken die men samen maakt, ook nagekomen worden. Te denken valt hierbij aan afspraken over prestaties en omgaan met elkaar. Aan afspraken die je samen met de kinderen maakt kunnen zij zich vaak makkelijker houden dan aan regels die jij oplegt.

Groep

Binnen een groep gedragen kinderen zich soms anders dan daarbuiten. Oorzaken hiervan zijn: gedrag van anderen (beïnvloeding), de gestelde doelen van de groep of door gedachten of gevoelens van elk kind afzonderlijk. Het ene kind neemt een leidinggevende rol aan, een ander kind laat alles gebeuren. Het ene kind wil presteren, een ander wil plezier maken. Een kind is verlegen en een ander kind voelt zich vrij in de groep, enzovoort.

Het is van belang binnen de groep te zorgen voor duidelijkheid door afspraken te maken over het doel, de werkwijze, de waarden, enz. Je ervaart wat kinderen van het handbalspel en de club verwachten, hoe belangrijk ze het vinden om te leren, te winnen en verliezen, te trainen. Elkaar accepteren en waarderen, luisteren naar elkaar, elkaar iets gunnen, rekening houden met elkaar zijn belangrijke waarden!

Eén van de belangrijkste regels is: afspraken nakomen!

Eerlijkheid en rechtvaardigheid doen daar niet voor onder...

Een groep is steeds in ontwikkeling, net als de kinderen zelf: naarmate ze ouder worden kunnen en willen ze meer en willen ze andere dingen.

De verschillende belangen, karakters en rollen in de groep leveren ook spanningen op. Het is dan steeds van belang om de feiten te achterhalen en op basis van die feiten iets te ondernemen.

Niet te onderschatten zijn de onderlinge relaties bij kinderen: groepjes vriendjes van buiten de handbal kunnen binnendringen in het handbalteam.

Schenk aandacht aan het voorkomen van mogelijke groepjes-vorming: kinderen die bij elkaar op school zitten of in dezelfde klas of kinderen die een vriendjesgroep buiten het handbal vormen, kunnen binnen een team groepjes gaan vormen.

Ouders

Betrokkenheid van ouders bij sportende kinderen is belangrijk! Ouders zijn bijzonder welkom bij wedstrijden. Maar de rol van de ouder bij het bezoek aan wedstrijden moet wel duidelijk zijn.

Het maken van goede afspraken over wat er van ouders wordt verwacht zal een prettige samenwerking bevorderen en onwenselijk gedrag beperken. Ga voorafgaand aan het seizoen het gesprek aan met alle ouders en blijf tijdens het seizoen in gesprek.

Het spreekt vanzelf dat afspraken niet per team gemaakt worden: bijna alle afspraken dienen vereniging breed te zijn. Daarmee wordt voorkomen dat elk jaar bij wijzigingen van teams ook de afspraken weer anders worden.

Het is belangrijk om afspraken met de ouders te bespreken. In een bijeenkomst met ouders vóór aanvang van het seizoen (per team), waarbij uiteraard de teamleiding en trainers aanwezig zijn, worden de eerste contacten gelegd. Tijdens het seizoen kan bij een ouderavond een specifiek thema worden behandeld door een gastspreker.

Als coach zorg je voor goede communicatie met de ouders. Dat betekent o.a. dat afspraken met ouders niet via kinderen worden gemaakt en dat kinderen niet geconfronteerd worden met eventuele meningsverschillen met ouders. Communiceer zo min mogelijk met de ouders via de kinderen!

Communicatie met ouders vindt niet per definitie plaats vanuit het initiatief van de ouder. Ook de teamleiding moet zelf het initiatief nemen om met ouders in contact te treden als er aanleiding toe is.

Ook een belangstellend gesprekje met de ouders, zonder dat daar nu een aanleiding voor hoeft te zijn, heeft positieve effecten op de begrippen "club-binding" en "team-binding"...

Leiden en opvoeden

Goed leiding geven aan jonge handballers is niet gemakkelijk! Daarvoor is enige kennis van leidinggeven, van jeugd en van handbal onontbeerlijk. Wat een leider wel of niet moet doen, hangt vaak af van de situatie. De situatie bepaalt het gedrag dat van de spelers wordt verlangd en daarmee dus ook van de leider.

De stijl van leiderschap die het meest wenselijk lijkt, is de "geleide democratie": goed luisteren en kijken, maar zelf leiden en sturen. Zelf uitstippelen hoe te handelen, nadat bekend is hoe de kinderen erover denken.

Duidelijk afspreken wat wel en wat niet kan. Niet alles op z'n beloop laten, maar ook niet alles simpelweg verbieden of gebieden zonder uitleg. Als kinderen begrijpen waarom regels nodig zijn, zullen ze deze gemakkelijker accepteren en naleven. De leider dient wel beslissingen te nemen en deze niet te ontwijken (ook al is het moeilijk een keuze te maken of iets te verbieden).

Het is van belang om spelers te laten merken dat ze allemaal even waardevol zijn en er allemaal bij horen. De leider dient er voor te zorgen dat hij vertrouwd wordt door alle spelers. De waarden die de leider van de groep verlangt, dient hij zelf ook uit te dragen. Wees eerlijk, kom afspraken na en zet je in voor de groep.

Leiding geven is ook kinderen naar zelfstandigheid helpen. De goede leider laat kinderen dan ook meedenken en meehelpen, zodat ze zich ook hierin verder ontwikkelen.

Het is van belang duidelijkheid te scheppen. Dit o.a. door het maken van goede afspraken met de kinderen. Dergelijke afspraken kunnen gevat worden in een afsprakenlijst.

Insteek

Spelers/speelsters komen om te handballen. Kleine kinderen willen graag veel bewegen en spelen met een bal en beginnende pubers zijn soms bloedfanatiek maar soms ook behoorlijk ongemotiveerd. Deze verschillen zullen altijd blijven bestaan. Iedereen komt handballen met een eigen insteek.

Jij als trainer/coach/begeleider hebt ook weer eigen ideeën, plannen en doelen.

Het NHV heeft als insteek : trainingen en wedstrijden moeten zodanig zijn dat kinderen altijd positief gestimuleerd worden in hun persoonlijke ontwikkeling. Dit vergt een aanpak waarbij het zelfvertrouwen van spelers/speelsters wordt vergroot, waarbij een stukje uitdaging wordt gegeven om steeds maar een beetje beter te worden en waar vooral plezier de hoofdmoot is.

Als jij in staat bent om met de 3 steekwoorden 'zelfvertrouwen, plezier en uitdaging' handballers op te leiden dan ben jij een kei van een trainer/coach/begeleider!

Het NHV heeft zelfvertrouwen, uitdaging en plezier hoog in het vaandel als uitgangspunten bij trainingen en wedstrijden. Zo hoog zelfs dat de wijze van spelen van wedstrijden bij de H-, F-, E- en D-jeugd hieraan ten grondslag ligt! Als we dus spelen zoals het NHV voorschrijft, zijn we er vrijwel zeker van dat de persoonlijke ontwikkeling van onze jeugdige handballers en handbalsters positief beïnvloed zal worden.

De manier van wedstrijden spelen en hopelijk ook training geven passen bij het kind. Het kind is het uitgangspunt. Natuurlijk is elk kind anders, maar je kunt best een aantal gemeenschappelijk kenmerken per leeftijdsgroep opsommen. Als je dan goed naar deze kenmerken kijkt en deze legt langs de manier van wedstrijden spelen, dan kun je niet anders dan tot de conclusie komen dat dit een hele goede weg is om handballers en handbalsters beter te maken in alle opzichten.

Zelfvertrouwen, uitdaging en plezier, leeftijdskennmerken en spelen van wedstrijden

Het kind is het uitgangspunt! We gaan de jeugdgroepen H, F, E en D eens nader bekijken en de speelwijze die is gekozen door het NHV er naast leggen om te zien of we met deze speelwijze aansluiten bij de leeftijdskenmerken van deze kinderen. Ook willen we weten of we op deze manier het zelfvertrouwen en plezier positief beïnvloeden en of er in deze speelwijze voldoende uitdaging zit voor de kinderen om zich te ontwikkelen.

Jeugdhandbal ziet er echt anders uit dan seniorenhandbal!!

H-JEUGD: 4 - 5 - 6 JAAR

leeftijdskennmerken	speelwijze	speelwijze sluit aan bij leeftijdskenmerken
<p>Sociaal / psychische ontwikkeling</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spontaniteit en originaliteit. • Open, vrijmoedig, vindingrijk. • Grote belangstelling voor allerlei zaken. • Verbergt gevoelens nog niet. • Draagt hart op de tong. • Woordenschat groeit. • Het begrijpen van opdrachten groeit. • Zelf aan het ontdekken en is daar creatief in. • Langzamerhand grotere leefwereld. • Door grotere leefwereld wordt de individualiteit sterker gevormd. • Duidelijke contrasten tussen kleuters. Teruggetrokken, voorgrond, actieve, passieve, leiders en volgers. <p>Lichamelijk ontwikkeling / motoriek</p> <ul style="list-style-type: none"> • Snelle ontwikkeling van het onderlichaam en de benen. • Doordat het kind veel loopt en rent, worden de motorische vaardigheden groter. • De fijne coördinatie gaat beter. • Waarneming verbetert waardoor het werken met b.v. kleuren ingevoerd kan worden. • Oog- handcoördinatie. Wat het oog waarneemt kan in actie omgezet worden. • Kleuters beschouwen elkaar niet als "medespelers". • Wederzijdse nieuwsgierigheid ontstaat, starend opnemen van elkaar. • Behoeftte om elkaar na te doen, imitatie. Het gaat niet om wedijveren. 	<ul style="list-style-type: none"> • Spelen op spelfestijnen met vooral veel spelvormen en eventueel kleine wedstrijden. • Spelen in spelvormen in kleine teams, 2 tegen 2, 3 tegen 3. <p>Pas wanneer kinderen er aan toe zijn kleine handbalwedstrijdjes spelen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spelen op een mini veld (20 meter lang x 12 tot 16 meter breed) met bij voorkeur minidoeltjes (van 2 bij 1.60 meter). • Er wordt gespeeld met een zachte bal, zodat er geen angst voor de bal hoeft te zijn maar wel kan worden gestuit. • Elk team heeft maximaal 4 spelers op het veld (3 + wisselende keeper). Het ideale team telt daarom maximaal 6 jongens en/of meisjes (hooguit 2 wissels). • De keeper mag mee in de aanval, waardoor er 4:3 overtal ontstaat. • Er mag niet gescoord worden vanaf de eigen helft. 	<p>'Ik' geconcentreerd</p> <ul style="list-style-type: none"> • Met 4 medespelers op het veld ben je meer aan de bal dan op een groot veld met 6 medespelers. • De zachte bal is perfect om mee te experimenteren: vangen, werpen, dribbelen; alles is makkelijk met deze bal. • Iedereen kan keeper zijn en dat is ook experimenteren. • Er is veel ruimte om zelf wat met de bal te gaan doen als ik-geconcentreerde speler. • Kort concentreren dus veel wisselen op het kleine veldje is ideaal. <p>Bewegingsdrang</p> <ul style="list-style-type: none"> • De offensieve dekking is alleen maar bewegen, iedereen is constant in beweging (i.p.v. met de hakken tegen de cirkel en wachten op een schot). • Als ik offensief mag verdedigen leer ik waar ik moet gaan staan en hoe ik moet gaan staan en wanneer ik ballen kan onderscheppen. • Als er een offensieve dekking staat dan heb ik meer ruimte voor aanvallende acties zoals passeren, dribbelen, overspelen. • Bij een offensieve dekking MOET je VRIJLOPEN, dus dat leer je daarmee. Bij een 6:0 of 5:1 dekking kan ik helemaal niet vrijlopen als H-jeugdsspeler!

F-JEUGD: 7 - 8 JAAR

leeftijdskennmerken	speelwijze	speelwijze sluit aan bij leeftijdskennmerken
<p>Sociaal / psychische ontwikkeling</p> <ul style="list-style-type: none">• 'Ik' geconcentreerd.• Kinderen hebben veel fantasie en zijn speels, daardoor kunnen zij zich maar kort concentreren.• Het spel is een avontuur wat o.a. voortkomt uit hun fantasiewereldje.• Ze experimenteren met alles, ze zijn de 'wereld' nog aan het verkennen, denken aan alles mee te kunnen doen.• Het kind is nog sterk gebonden aan thuis, is gesteld op (een stuk) veiligheid en geborgenheid.	<ul style="list-style-type: none">• Spelen op een mini veld (20 meter lang x 12 tot 16 meter breed) met bij voorkeur minidoeltjes (van 2 bij 1.60 meter).• Er wordt gespeeld met een zachte bal, zodat er geen angst voor de bal hoeft te zijn maar wel kan worden gestuit.• Elk team heeft 5 spelers op het veld (4 + wisselende keeper). Het ideale team telt daarom maximaal 7 jongens en/of meisjes (hooguit 2 wissels).• De keeper mag mee in de aanval, waardoor er 5:4 overtal ontstaat.• Er mag niet gescoord worden vanaf de eigen helft.• De kinderen spelen verplicht met een offensieve verdediging op de eigen speelhelft.• Na afloop van een wedstrijd zijn er shoot-outs.	<p>'Ik' geconcentreerd</p> <ul style="list-style-type: none">• Met 5 medespelers op het veld ben je meer aan de bal dan op een groot veld met 6 medespelers.• De zachte bal is perfect om mee te experimenteren: vangen, werpen, dribbelen; alles is makkelijk met deze bal.• Iedereen kan keeper zijn en dat is ook experimenteren.• Er is veel ruimte om zelf wat met de bal te gaan doen als ik-geconcentreerde speler.• Kort concentreren dus veel wisselen op het kleine veldje is ideaal.
<p>Lichamelijk ontwikkeling</p> <p>/ motoriek</p> <ul style="list-style-type: none">• Bewegingsdrang, de bewegingen zijn overvloedig en niet doelgericht.• Het kind moet veel ruimte krijgen om zich vrij te bewegen, om niet in conflict te komen met zijn/haar experimenteelgedrag, ervaren van eigen lichaam etc.		<p>Bewegingsdrang</p> <ul style="list-style-type: none">• De offensieve dekking is alleen maar bewegen, iedereen is constant in beweging (i.p.v. met de hakken tegen de cirkel en wachten op een schot).• Als ik offensief mag verdedigen leer ik waar ik moet gaan staan en hoe ik moet gaan staan en wanneer ik ballen kan onderscheppen.• Als er een offensieve dekking staat dan heb ik meer ruimte voor aanvallende acties zoals passeren, dribbelen, overspelen.• Bij een offensieve dekking MOET je VRIJLOPEN, dus dat leer je daarmee. Bij een 6:0 of 5:1 dekking kan ik helemaal niet vrijlopen als F-jeugdspeler.

E-JEUGD: 9 - 10 JAAR

leeftijdskennmerken	speelwijze	speelwijze sluit aan bij leeftijdskennmerken
<p>Sociaal / psychische ontwikkeling</p> <ul style="list-style-type: none">• Behoeftte om zich te meten met anderen.• Hebben veiligheid en geborgenheid nodig, zeker als ze de 'strijd' verliezen van een teamgenoot.• Kinderen denken al wat sociaal, houden meer rekening met de ander.• Kinderen zijn snel afgeleid, ze zijn nog niet opgewassen tegen duurbelasting, (ze) kunnen nog niet zo doelgericht bezig zijn, en zullen zelf een pauze inlasten.• Ze hebben een enorme bewegingshonger.• Het groepsproces gaat een belangrijke rol spelen.	<ul style="list-style-type: none">• 20x30m of normaal handbalveld met doelverlaging.• 5 veldspelers+ 1 keeper.• Positie verdedigers: 1:1 op eigen helft• Advies is balgericht 1:1 te spelen, het doel van verdedigen is de bal veroveren.• Storen op eigen helft.• Shoot-outs na de wedstrijd.	<p>Rekening houden met anderen</p> <ul style="list-style-type: none">• Het is mogelijk om in twee of meer linies te verdedigen – met taakverdeling dus.• Kort concentreren, dus veel wisselen is ideaal.• Iedereen moet (weer) keepen (ideaal) - dan leer jij ook eens wat een keeper meemaakt en kun je je vervolgens inleven in de keeper als je weer moet spelen.• Ballen onderscheppen en afpakken bij dribbelen mag (mits volgens de regels). Hou hierbij wel rekening met de tegenspelers).
<p>Lichamelijk ontwikkeling / motoriek</p> <ul style="list-style-type: none">• Het overmatig bewegen maakt langzaam plaats voor meer doelgericht bewegen. Het oneconomisch bewegen loopt terug, groei naar harmonie.• Ze kunnen heel gemakkelijk bewegingen aanleren t.g.v. de gunstiger wordende lichaamsverhoudingen.• Hoe rijker de bewegingsopdrachten zijn, hoe groter de bewegingservaring wordt. Hierdoor gaan kinderen hun lichaam beter beheersen.		<p>Bewegingshonger</p> <ul style="list-style-type: none">• De offensieve dekking is alleen maar bewegen, iedereen is constant in beweging (i.p.v. met de hakken tegen de cirkel en wachten op een schot).• Als ik offensief mag verdedigen leer ik waar ik moet gaan staan en hoe ik moet gaan staan en wanneer ik ballen kan onderscheppen.• Als er een offensieve dekking staat is er meer ruimte voor aanvallende acties zoals passeren, dribbelen, overspelen.• Bij een offensieve dekking MOET je VRIJLOPEN, dus dat leer je daarmee. Bij een 6:0 of 5:1 dekking kan een E-jeugdspeler helemaal niet vrijlopen!• Het aanleren van nieuwe technische bewegingen tijdens de trainingen zijn nu prachtig te oefenen in de wedstrijd omdat er voldoende ruimte en tijd is op het veld.

D-JEUGD: 11 - 12 JAAR

leeftijdskkenmerken	speelwijze	speelwijze sluit aan bij leeftijdskenmerken
<p>Sociaal / psychische ontwikkeling</p> <ul style="list-style-type: none">• Ze zijn duidelijk gemotiveerd en doelgericht bezig.• Vergelijken eigen prestatie met die van anderen.• Zijn kritisch op eigen en andermans prestatie. De kritische instelling komt naar voren, de geldingsdrang neemt steeds meer toe en het verlangen naar echte partij- en teamspelen.• Ze zijn in staat logisch te denken, waardoor uitleg van techniek e.d. mogelijk is.• Ze worden gevoelig voor samenwerking, ze zijn echter nog niet echt toe aan samenspel, waarbij het eigen belang ondergeschikt wordt gemaakt aan het groepsbelang.	<ul style="list-style-type: none">• Spelen op een normaal veld.• Positie verdedigers: offensief met minimaal 3 buiten 9 meter.• Storen op het hele veld, dus bij balverlies meteen schakelen naar het weer veroveren van de bal.	<p>Logisch nadenken en samenwerking</p> <ul style="list-style-type: none">• Het is mogelijk om in twee of meer linies te verdedigen - met taakverdeling dus.• Ballen onderscheppen en afpakken bij dribbelen mag (mits volgens de regels) en er rekening wordt gehouden met de tegenspelers). <p>Motoriek</p> <ul style="list-style-type: none">• De offensieve dekking is alleen maar bewegen, iedereen is constant in beweging (i.p.v. met de hakken tegen de cirkel en wachten op een schot).• Bij offensief verdedigen leren kinderen waar en hoe ze moeten staan om ballen te kunnen onderscheppen.• Als er een offensieve dekking staat is er meer ruimte voor aanvallende acties zoals passeren, dribbelen, overspelen.• Bij een offensieve dekking MOET je VRIJLOPEN, dus dat leer je daarmee. Bij een 6:0 of 5:1 dekking kunnen D-jeugdspelers helemaal niet vrijlopen!• De aangeleerde nieuwe technische bewegingen tijdens de trainingen kunnen nu prachtig worden geoefend tijdens de wedstrijd omdat er voldoende ruimte en tijd is op het veld.
<p>Lichamelijk ontwikkeling / motoriek</p> <ul style="list-style-type: none">• De lichaamsverhoudingen ontwikkelen zich tot een harmonisch geheel, een evenwicht tussen lengte- en breedtegroei.• Het kinderlijke prestatievermogen bereikt grote hoogte en treedt vooral naar voren bij activiteiten, waarbij lichaamskracht en behendigheid een rol spelen.• Goede coördinatie, waardoor ze nu snel kunnen leren.• Conditioneel zijn duurloopjes van ± 5 minuten mogelijk.		

De conclusie zal eenvoudig zijn: het NHV heeft de speelwijze aangepast aan de kenmerken bij de verschillende leeftijdsgroepen van de jeugd.

Wie is de H-F-E-D trainer/coach/begeleider?

Je weet nu een beetje wat een F- E- en D-speler/spelster is. Je weet ook dat je een heel grote verantwoording hebt en een voorbeeld bent voor de jeugdige handballers.

Wat zijn de belangrijkste algemene eigenschappen voor een trainer/coach/begeleider?

De trainer/coach/begeleider:

- Toont begrip.
- Gedraagt zich respectvol naar de spelers.
- Gedraagt zich vriendelijk.
- Straalt optimisme uit.
- Is rustig.
- Voegt daden bij het woord.
- Is echt.

Bekijk de mini-profielen hieronder eens en bepaal of jij wel in het profiel past.

H trainer/coach/begeleider
sociaal
<ul style="list-style-type: none">• Als trainer/ster moet je je bij deze leeftijdscategorie echt thuis voelen.• Je moet kind met de kinderen zijn, maar wel met het nodige overwicht.• Consequent gedrag en inlevingsvermogen zijn gevraagd.• Je begeleidt spelers om hun zelfvertrouwen te vergroten, om ze uit te dagen en om ze plezier te geven.
handbalkennis
<ul style="list-style-type: none">• Erg veel verstand van handbaltechnieken heb je niet nodig.• Hier zouden dus goedwillende ouders, oud leden, jeugdtrainers/sters van A-jeugd met een ouder als hulp kunnen werken.

F trainer/coach/begeleider
sociaal
<ul style="list-style-type: none">• Als trainer/ster moet je je bij deze leeftijdscategorieën echt thuis voelen.• Je moet kind met de kinderen zijn, maar wel met het nodige overwicht.• Consequent gedrag en inlevingsvermogen zijn gevraagd.• Je begeleidt spelers om hun zelfvertrouwen te vergroten, om ze uit te dagen en om ze plezier te geven.
handbalkennis
<ul style="list-style-type: none">• Erg veel verstand van handbaltechnieken heb je niet nodig.• Hier zouden dus goedwillende ouders, oud leden, jeugdtrainers/sters van A-jeugd met een ouder als hulp kunnen werken.• Kennis van basistechnieken is noodzakelijk.

E trainer/coach/begeleider

sociaal

- Als trainer/ster moet je je bij deze leeftijdscategorieën echt thuis voelen.
- Je moet kind met de kinderen zijn, maar wel met het nodige overwicht.
- Consequent gedrag en inlevingsvermogen zijn gevraagd.
- Je begeleidt spelers om hun zelfvertrouwen te vergroten, om ze uit te dagen en om ze plezier te geven.

handbalkennis

- Redelijk wat verstand van handbaltechnieken nodig.
- Kennis van basistechnieken – corrigeren – grove vorm.

D trainer/coach/begeleider

sociaal

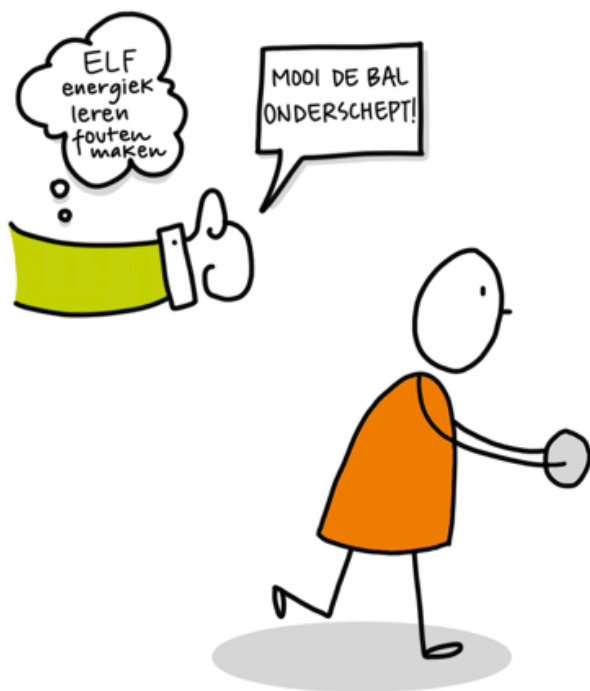
- Als trainer/ster moet je je bij deze leeftijdscategorieën echt thuis voelen.
- Je moet kind met de kinderen zijn, maar wel met het nodige overwicht.
- Consequent gedrag en inlevingsvermogen zijn gevraagd.
- Je begeleidt spelers om hun zelfvertrouwen te vergroten, om ze uit te dagen en om ze plezier te geven.

handbalkennis

- Je moet best veel verstand van de basis handbaltechnieken hebben.
- Kennis van basistechnieken – aanleren – observeren – analyseren – corrigeren.

Zit je bij de juiste groep als trainer/coach/begeleider?

2. Coaching



Het hoofdstuk coaching beschrijft hoe je kinderen op een positieve manier kunt coachen. We gaan verder in op de leeftijdskenmerken en hoe je daar als coach op kunt aansluiten.

Toch een beetje coachen

Nu heb je beter inzicht gekregen in de leeftijdsgroepen en de daaruit volgende manier van wedstrijden spelen. Je hebt gekeken naar jezelf als trainer/coach/begeleider en een klein beetje handbalkennis opgedaan. Het is nu geen grote stap om samen met je trainer/ster te bepalen wat je handbal technisch/tactisch aan correcties en begeleiding (het veld) mag roepen om je spelers te stimuleren.

H-jeugd aanwijzingen in het veld

De kenmerken van de leeftijdsfase:

- Kind loopt en rent veel.
- Motorische vaardigheden worden groter.
- Oog-handcoördinatie: wat het oog waarneemt kan in actie omgezet worden.
- Ze beschouwen elkaar niet als 'medespelers'.
- Het gaat niet om wedijveren, wel behoefte om elkaar na te doen.

Gelet op kenmerken leeftijdsfase heeft het geen zin om nauwkeurige correcties aan de kinderen te geven.

- Laat ze lekker spelen en genieten van de aangeboden vormen.
- Wees tevreden met een grove vorm van handbaltechniek bij de H-jeugd.
Dat kun je dan aanmoedigen en prijzen zodra je het ziet.

F-jeugd aanwijzingen in het veld

De kenmerken van de leeftijdsfase:

- Bewegingshonger.
- Bewegingen zijn niet doelgericht.
- Op zichzelf gericht.
- Weinig tot geen oog voor medespelers.

Gelet op kenmerken leeftijdsfase heeft het geen zin om nauwkeurige correcties aan de kinderen te geven.

- Laat ze lekker spelen en genieten van de aangeboden vormen.
- Wees tevreden met een grove vorm van handbaltechniek bij de F-jeugd.
Dat kun je dan aanmoedigen en prijzen zodra je het ziet.

E-jeugd aanwijzingen in het veld

De kenmerken van de leeftijdsfase:

- Bewegingshonger.
- Kunnen doelgerichter bewegen.
- Kunnen erg gemakkelijk bewegingen aanleren.

Gelet op kenmerken leeftijdsfase heeft het geen zin om nauwkeurige correcties aan de kinderen te geven.

- We zijn blij met bewegingen die sterk lijken op handbaltechnieken. Dat kun je dan aanmoedigen en prijzen zodra je het ziet.
- De grote fouten eruit halen middels het geven van simpele technische correcties.
- Blijf uitgaan van de TOTALE BEWEGING!
- Het heeft nog geen zin op details in te gaan.

D-jeugd aanwijzingen in het veld

De kenmerken van de leeftijdsfase:

- Gemotiveerd, doelgericht.
- Kunnen logisch nadenken over technieken.
- Lichaamsverhoudingen in harmonisch evenwicht.
- Goede coördinatie.

Gelet op kenmerken leeftijdsfase heeft het geen zin om nauwkeurige correcties aan de kinderen te geven.

- Dit is DE leeftijd waarop ze een handbaltechniek gemakkelijk aanleren.
- De fouten moeten we eruit halen middels het geven van technische correcties, steeds nieuwe aandragen en blijven corrigeren.
- We kunnen nu uitgaan van de DEELBEWEGINGEN.

Zelfvertrouwen geven, uitdagen en plezier geven: Hoe pakken we dat aan?

Simpel, door: positief coachen.

Kinderen die plezier hebben in hun sport zijn gemotiveerder om te trainen en te spelen en doen daardoor nog meer hun best. Bovendien blijven handballers langer bij de club als ze plezier hebben in de sport. Als je positief coacht dan worden jij en je spelers er altijd beter van.

Ideaalbeeld of werkelijkheid? Een praktijkvoorbeeld:

Jij zit als begeleider op de bank bij een handbalwedstrijd van jouw team. Je ziet dat je spelers hun uiterste best doen. Je ziet dat ze plezier hebben in het spelletje en met elkaar. Ze beuren de keeper op die de zoveelste bal uit het net haalt. Ze geven elkaar aanwijzingen zoals afgesproken. Ze prijzen elkaar bij een mooie actie. De spelers op de bank ook. Ondanks de achterstand blijven ze handballen en hun best doen. Ze schelden niet tegen de scheids die het af en toe niet helemaal goed ziet. Jij moedigt aan. Je klapt in je handen en prijst je spelers.

Dan klinkt het eindsignaal. Jouw team juicht. Jij juicht met alle ouders mee. De tegenstander wordt gefeliciteerd. Ook hun ouders langs de kant door onze ouders. Je team heeft goed gespeeld en met 20-10 verloren! Ondanks de nederlaag zie je lachende ouders en lachende kinderen. Wat zijn jouw spelers trots! Wat ben jij trots. Voor jou zijn het allemaal winnaars. Wat is hier aan de hand? Hoe kan een team dat met 20-10 verliest toch nog lachen? Hoe kunnen coach en ouders zo tevreden zijn na een 20-10 nederlaag? Ken je het geheim?

Het geheim is positief coachen.

De coach kende de tegenstander (vorige wedstrijd tegen hen met 30-7 verloren). Hij sprak met de spelers vooraf enkele duidelijke doelen af. Spannende, niet makkelijke, maar wel haalbare doelen:

1. Laten we proberen minder dan 25 doelpunten tegen te krijgen.
2. Laten we proberen meer dan 7 doelpunten te scoren.
3. Blijf als team spelen en help elkaar.
4. Geef 100%.

Hij heeft deze doelen ook aan alle ouders meegedeeld. Ook zij leefden mee tijdens de wedstrijd. Alle doelen zijn bereikt. Wat een overwinning! Je spelers zijn beter geworden, hebben aan zelfvertrouwen gewonnen en iedereen heeft plezier gehad!

Willen we dan niet winnen?

Als je op het veld staat en het beginsignaal klinkt dan wil iedereen winnen. Toch is winnen niet zaligmakend. 6 van de 10 doorsnee handballers vindt winnen minder belangrijk dan het laten zien wat je kan en 8 van de 10 spelers gaat het in de eerste plaats om de eigen prestatie. Heb ik goed gespeeld?

Als je goed wilt spelen dan zul je in jezelf moeten investeren. Je wilt zelf beter worden, jezelf ontwikkelen. Dat wil je dan ook nog doen op een leuke manier, samen met anderen. De kwaliteit van de sportbeleving is erg belangrijk voor jongeren.

Spelers hebben dus meer baat bij een trainer/coach/begeleider die zich richt op vooruitgang op de lange termijn, dan bij een trainer/coach/begeleider die vooral het resultaat van de komende wedstrijd voor ogen heeft.

Een positieve trainer/coach/begeleider denkt genuanceerd over “winnen”. Niet alles staat alleen maar in het teken van het winnen van wedstrijden of kampioenschappen. Helaas raken sommige coaches verstrikt in de winnen-is-alles-sfeer, waarin een “scorebordmentaliteit” centraal staat. Als gevolg hiervan verliezen ze uit het oog waar het werkelijk om gaat.

Winnen komt vanzelf, binnen de grenzen van de talenten van de spelers.

Een positieve coach beschouwt winnen als een bijproduct van het streven naar excellent presteren. Hij legt de nadruk op inspanning in plaats van op het resultaat en op leren (of: beter worden) in plaats van op het jezelf vergelijken met anderen.

N.B.: Winnen heb je trouwens ook niet helemaal in de hand. Het is afhankelijk van de tegenstander, de oplettendheid van de scheidsrechter, geluk/pech, blessures, enz.

Aanpak

Er zijn twee benaderingen voor de beïnvloeding van spelers:

- De negatieve aanpak: fouten die spelers maken bekritisieren en bestraffen. Het gevolg van deze commandeerstijl is angst. Bestrafing creëert faalangst, afkeer en vijandigheid.
- De positieve aanpak: de gewenste inzet, beweging, pass, actie versterken door spelers aan te sporen en ze te belonen. De focus is gericht op het afnemen van angst en het toenemen van zelfvertrouwen. Als spelers minder angst hebben, ervaren ze meer plezier in sport. En als het zelfvertrouwen toeneemt, gebeuren er heel mooie dingen. Winnen vindt dus vanzelf plaats als: het niveau van de spelers voldoende is en de uitdaging om nooit tevreden te zijn en (om) zichzelf te verbeteren aanwezig blijft.

Waarom de positieve aanpak?

Hoewel beide stijlen worden gebruikt bij het coachen, is het duidelijk dat de positieve aanpak de voorkeur krijgt.

- Het werkt beter!
- Het schept een aangenamere sportomgeving.

Coachen is de vaardigheid in het positief beïnvloeden van anderen. Er is eigenlijk niets ‘mysterieus’ aan. Het is gewoonweg gebruik maken van je gezonde verstand. Maar belangrijker nog: onderzoek heeft aangetoond dat positief coachen een effectieve manier is om de motivatie, het moreel, het plezier in sport en de prestatie te bevorderen.

Taakgerichte aanpak

Werk met taakgerichte doelen. Deze doelen kan de sporter zelf beïnvloeden. Maak hiervoor afspraken over te verwachten gedrag, gebruik de zogenaamde ELF aanpak = positief coachen! Met deze 3 letters kunnen we de zaak versimpelen, maar hiermee wel effectief en positief coachen.

Een Positieve Coach legt de nadruk op:

1. Energie (100% inspanning) - in plaats van op het resultaat.
2. Leren - in plaats van te vergelijken met anderen.
3. Fouten durven maken – in plaats van bang zijn voor straf.

Bij elke training en vooral bij wedstrijden, kunnen we de ELF loslaten op ons team. Als aan alle drie de letters een positief gevoel gegeven kan worden na een training of wedstrijd, dan zijn je spelers allemaal winnaars!

E: Energie (Inzet) > Deden we ons uiterste best?

Hebben we alles gegeven wat we in ons hebben? Als iemand al zijn energie/inspanning erin heeft gelegd maar zonder wedstrijdresultaat, dan verdient hij toch een compliment en aanmoediging?

L: Leren > Heb je ervan geleerd?

Dit is beter dan vergelijken met je tegenstander. Angst wordt minder. Je bent blij dat je in een training of wedstrijd wat hebt geleerd, ook al heb je verloren. Je wil daarom nog harder werken om nog meer te leren. Door je niet op het scorebord te focussen, maar je te richten op zelf leren heb je meer plezier.

F: Fouten > Durfde je fouten te maken?

Je kunt het complexe handbalspel niet leren als je geen fouten maakt. Spelers die geen fouten durven te maken, spelen met de handrem erop. Waardeer ook niet succesvolle pogingen, vooral van spelers met weinig zelfvertrouwen!

Je gedragen als een winnaar houdt dus in:

1. Zet je altijd voor de volle 100% in.
2. Blijf leren en verbeteren.
3. Laat je niet afstoppen door gemaakte fouten.

Een jeugdspeler moeten we leren zich te richten op ELF. Dan is hij immers zelfstandig in staat zich blijvend te ontwikkelen.

De focus op ELF zorgt voor het afnemen van angst en het toenemen van zelfvertrouwen. Als sporters minder angst hebben, ervaren ze meer plezier in sport. En als het zelfvertrouwen toeneemt, gebeuren er heel mooie dingen.

Hoe moet je inspanningsdoelen formuleren?

Je moet rekening houden met twee criteria:

- Het moet gaan over hoeveel inzet iemand moet tonen.
- Het moet onder controle van de speler staan.

Een doel zoals: 'je moet meer scoren', voldoet niet aan beide criteria.

Formuleer het bijvoorbeeld zo:

- Probeer snel weg te starten als we in balbezit komen.
- Probeer steeds richting doel te gaan met bal.
- Probeer aanspelbaar te zijn.

Praktische tips voor positief coachen

Maak vooraf afspraken

Praktische, organisatorische afspraken.

Zie hiervoor hoofdstuk 4. Daar staan allerlei zaken waar je als trainer/coach/begeleider aan moet denken als je een groep sporters begeleidt.

Afspraken over het proces

Dit zijn min of meer taakgerichte doelen. Ze zijn door alle spelers zelf te beïnvloeden en hebben erg veel invloed op de sfeer in het team. Maak je ze vooraf dan is duidelijk wat iedereen kan verwachten van elkaar en kunnen spelers er ook op aangesproken worden. Maak je ze niet, dan is er een grote kans op verschillen in verwachtingen en de daarbij horende onderlinge spanningen of gedoe tussen spelers onderling en/of tussen speler(s) en coach.

ELF speelt hier ook weer een belangrijke rol in. Maak afspraken wanneer iedereen tevreden mag zijn.

E: Elke wedstrijd geven we ons voor 100%. Je moet na elke wedstrijd kunnen zeggen dat je alles hebt gegeven.

L: We willen dit seizoen de volgende zaken leren. Hierna kun je een paar zaken voor de keeper en de dekking noemen, wat aspecten van de snelle tegenaanval en iets uit de aanval. Niet te veel en niet te gedetailleerd.

F: Iedereen gaat proberen om de zaken genoemd bij L te leren en toe te passen in de wedstrijden. Zonder fouten te maken kun je niet leren en is er geen vooruitgang. Iedereen mag fouten maken en we spreken af hoe we omgaan met de fouten die iedereen wel eens maakt. Welk gebaar je dan maakt: bijvoorbeeld duim omhoog of omlaag, het is belangrijk dat de spelers weten wat ermee wordt bedoeld. Zo kun je goede pogingen die verkeerd aflopen toch waarderen en complimenten geven.

De wedstrijd en positief coachen

DOEN:

- Spreek je ELF taakgerichte doelen af voor de wedstrijd.
- Moedig inzet aan (ELF) - gebruik aanmoedigingen selectief zodat ze betekenis houden – noem iedereen regelmatig bij naam.
- Geef aanwijzingen op een duidelijke, beknopte manier zodanig dat spelers ervan kunnen leren (ELF).
- Waardeer niet-succesvolle pogingen, geef kritiek zorgvuldig (ELF) en houd je aan de afgesproken teamgebaren bij fouten.

Natuurlijk is het ook nodig om spelers mee te geven welke dingen ze nog kunnen verbeteren. Zonder kritiek geen les.

De Sandwich Methode is daarvoor bijvoorbeeld zeer geschikt:

- Begin met een positieve impuls door te benoemen wat er goed gaat (compliment: goed gelopen).
- Vervolg met een constructieve aanwijzing – binnen de mogelijkheid van de speler zodat die daar zelf invloed op heeft – (Als je naar bal blijft kijken, kan je deze snel veroveren).
- Sluit weer af met een positieve opmerking (goede onderschepping)!

Aanvullende tip:

Gebruik dus de 'als-dan-redenatie' zodat je eigenlijk gedwongen wordt om je kritiek constructief te brengen.

Voorbeeld: Als je niet het duel opzoekt maar de vrije ruimte in gaat, heb je meer tijd om je actie te maken.

Het voordeel hiervan is dat je vertelt wat het gevolg is van een actie, zodat de acceptatie hoger is.

- Geef altijd aanwijzingen op een positieve manier – zorg dat je spelers vol zijn met positieve emoties – prijzen, stimuleren zijn essentieel.

Alleen als de emotionele tank vol is, mag je van een kind verwachten dat hij op zijn best is óf zijn best doet. Vergelijk het met benzine in de autotank. Als de tank bijna leeg is, hoe ver denk je dan nog te komen?

Het niveau van de E-tank (emotionele tank) bepaalt

1. Hoe je over jezelf denkt,
2. of je wilt presteren, je best doen.

Belangrijk is niet alleen hoe je als coach met je spelers praat, maar ook hoe er onderling met elkaar omgegaan wordt. Als de spelers begrijpen dat ze elkaars emotionele tank erg kunnen beïnvloeden (positief en negatief) dan begrijpen ze ook dat het meer helpt als ze elkaars tank aanvullen. Bijvoorbeeld door aan te moedigen in plaats van elkaar kritiek te geven.

Kinderen met een lege tank zijn moeilijk te coachen. Hun (probleem)gedrag komt niet voort uit het willen frustreren van jou, maar omdat ze veelal een lege E-tank hebben. Dat kan veroorzaakt zijn door de sfeer thuis, problemen met ouders, ruzies onderling, groepjesvorming, pestgedrag, etc. Het kan zelfs al ontstaan door simpele verschillen in een team doordat er 1e en 2e jaars spelers in het team zitten waarbij de 2e jaars denken dat ze belangrijker of beter te zijn doordat ze ouder en meer ervaren zijn.

Door ons gedrag (communicatie) kunnen we heel gemakkelijk de inhoud van de E-tank vullen of verder af laten nemen. Als coach ben je natuurlijk bezig met het vullen van de E-tank.

Maar hoe vullen we de tank?

- Techniek 1. Prijzen – oprecht en specifiek.
Specifiek, zodat de kinderen weten wat ze (steeds) moeten blijven doen. Vb. Je gaf een goede assist.
- Techniek 2. Waardering – Er is geen mens of team dat last heeft van teveel waardering!
Vb. Bedankt ..., fijn dat je... Wat ging dat goed, zeg.

- **Techniek 3. Zien – Zorg dat jouw spelers door jou gezien worden. Ook de minder opvallende!**
Vb. Goed dat je er (weer) bent. En... heb je er zin in?
- **Techniek 4. Luisteren – Gesprekken in de teambespreking zijn soms beter dan alleen maar eenrichtingsverkeer van de coach**
Coaches die de tijd nemen om te luisteren naar hun spelers vullen de E-tank! Dit kan heel goed bij de warming-up. Vraag gewoon maar eens hoe ze zich voelen of wat hen bezig houdt.
- **Techniek 5. Non-verbale communicatie – Lachen, ja knikken. Ga als coach eens bij jezelf na. Wanneer je iets aan het uitleggen bent, vind je het dan prettig – ook al is het er maar één – dat iemand je toeknikt en toelacht. Het vult je E-tank.**

NIET DOEN:

- De inspanningen van je spelers als vanzelfsprekend beschouwen.
- Wel doen: waardeer bv het snel meelopen met de break, ook als die speler de bal niet krijgt. Als de bal bij een goede kans op de paal belandt, blijft het een goede kans! En een goede verdedigende actie blijft prima, ook al wordt die door de scheidsrechter anders beoordeeld.
- Laat je niet uit over gedrag van de tegenstander.
 - Laat je niet uit over de scheidsrechter en zijn/haar beslissingen.

Respect voor het handbalspel

Handbal is het spel waar je van houdt. Het spel waar je zoveel plezier aan beleeft. Respecteer dat spel dan ook. En dat – zo zal in het vervolg duidelijk worden - gaat verder dan alleen het respecteren van de regels. Het gaat ook verder dan het begrip sportiviteit. Sportiviteit en het respecteren van de regels zijn pas het begin! Jouw geliefde handbalspel kan alleen bestaan wanneer de regels, maar óók de waarden, worden gerespecteerd. Het gaat verder dan alleen maar het nalaten van verkeerde of slechte dingen. Wij moeten de reputatie van onze favoriete sport immers hoog houden.

Voorbeeld: de wedstrijd is bijna afgelopen. De stand is 16-16. In de laatste seconden zou de scheidsrechter voor een overtreding moeten fluiten. Hij doet dit niet en de tegenstander scoort alsnog en... wint. Gevolgen:

- Geschreeuw van de kant.
- Ouders bemoeien zich ermee.
- De spelers kijken vooral naar jou, zij zijn ook boos.
- Ze reageren dit af op de scheidsrechter.

Wat doe jij als coach?

Besef dat je vijf pijlers nodig hebt om het handbalspelletje te kunnen spelen.

- Spelregels.
- Tegenstanders: een goede tegenstander is een cadeautje, een uitdaging.
- Scheidsrechters: reageer je niet af op de scheidsrechters; ook hij/zij is een handballiefhebber.
- Teamgenoten: zorg dat je ook buiten het veld je teamgenoten niet afvalt. Dit beschadigt het team.
- Jezelf: als ik mezelf respecteer, doe ik geen dingen die anderen beschadigen.

De coach is de leider van het team: het HELE team, inclusief ouders!

Als de ouders er ook werkelijk bij zijn, zal jij hen aan jouw kant moeten krijgen. Dit is nodig om datgene te bereiken wat je als coach wilt bereiken. Voor elk van de vijf pijlers moeten we respect hebben.

We moeten ze ook waarderen. Hier kun je actief aandacht aan geven. Dus hou de handbalsport hoog. Voor alles wat we graag op handbalgebied willen leren, moeten we trainen. Dus ook voor dit onderdeel.

Handvatten van Positief coachen

- E: Beloon inspanning in plaats van het resultaat! Bijvoorbeeld hard werken in plaats van doelpunten maken. Beloon inzet waarmee getraind en gespeeld wordt. Kijk vooral naar wat er wél goed gaat! Beschouw de goede dingen niet als vanzelfsprekend, maar benoem ze expliciet: geef véél complimenten, eerlijk en concreet.
- L: Wees taakgericht, niet resultaatgericht! Praat bij een wedstrijd niet over de gevolgen van wat je spelers moeten gaan doen (doelpunten maken, winnen, kampioen worden enz.) maar over wat zij zelf moeten doen en over je uiterste beste doen, leren, vooruitgang enz.
- F: Fouten maken is oké! Bedenk een foutenritueel voor je team, zodat je symbolisch duidelijk maakt dat het bij jou oké is om een fout te maken (want daar leren je spelers van en dus gaan ze beter spelen!).

Wat je verder nog kunt doen:

- Maak een positieve puntenkaart! Schrijf de namen van de spelers van jouw team op en noteer tijdens de wedstrijd bij iedere naam drie positieve punten (wees hierbij eerlijk en concreet!). Dit dwingt je om te kijken naar wat er wel goed gaat. En geeft je de kans om bij de nabespreking over iedereen iets positiefs te zeggen, ook over de spelers die niet zo opvallen.
- Stel een "cultuurbewaker" aan! Iemand binnen de groep ouders (van jouw spelers) die langs de lijn andere ouders kan aanspreken op hun gedrag en ervoor zorgt dat ook de supporters vooral positief zijn (juist ook als het spannend is of het (juiste) niet zo goed gaat).

3. Organisatie



Praktische handvatten voor de organisatie met en rondom een team tijdens het seizoen en bij de trainingen en wedstrijden.

De organisatiegraad van de club bepaalt mede de taak van de jeugdleader als “organisator”. Jeugdcommissies en werkgroepen regelen vaak al veel. Toch moet de jeugdleiding ook nog vaak zaken regelen of laten regelen. Spreek binnen de club af wie waar verantwoordelijk voor is. In dit hoofdstuk vind je veel afsprakenlijsten en mogelijke afspraken. Gebruik deze voorbeelden ter inspiratie. Ga vooral in gesprek met de betrokkenen en maak met deze groepen je eigen afspraken.

Seizoensorganisatie

Voorafgaand aan het handbalseizoen afspraken maken en taken bespreken zorgt voor veel duidelijkheid voor alle betrokkenen.

Informeel en betrek de ouders bij het team

Er zijn al veel ouders die betrokken zijn en een bijdrage leveren aan het team van zijn/haar dochter/zoon of aan de vereniging. Een goede sfeer in het team en rondom het team maakt dat ouders alleen maar meer bereid zijn zich in te zetten.

Het is dus belangrijk om ouders te informeren over wie jij bent en hoe je als coach omgaat met de spelers. Wat je van hen verwacht en wat je van de ouders verwacht. En uiteraard hoe jullie daar verder over communiceren.

Bijeenkomst met ouders

Kinderen nemen hun ouders mee naar jouw team. Is het niet liefelijk, dan toch eigenlijk altijd wel in hun hoofd. Jij wilt als coach dat jouw speler goed presteert. Jij wilt rekening houden met zijn emotionele tank. Jij wilt een positieve sfeer creëren rondom het veld. Daarvoor heb je de medewerking van de ouders nodig. De sportieve driehoek – coach, kind en ouder – is een vanzelfsprekend onderdeel van jeugdsport. De ouders krijg je er gewoon bij, of je dat nu leuk vindt of niet.

Een bijeenkomst met de ouders vóór aanvang van het seizoen werkt goed voor veel coaches en is dan ook binnen veel verenigingen een goede gewoonte. Ouders en coach beleven een dergelijke avond of middag gegarandeerd als zinvol. Hieronder staat een mogelijke invulling van zo'n bijeenkomst uitgewerkt. Gebruik hem als een gelegenheid om je persoonlijke betrokkenheid en geloofwaardigheid als coach aan de ouders over te brengen.

Voorbeeld: Ouderbijeenkomst

Planning/voorbereiding:

- Plan de bijeenkomst zo vroeg mogelijk in het seizoen. Hoe eerder hoe beter.
- Ga uit van ongeveer één uur.
- Het belang van een goede voorbereiding en organisatie is voor deze bijeenkomst zéér groot. Om de kwaliteit hoog te houden, moet van tevoren een programma of agenda worden opgesteld.
- Zorg voor een schriftelijke uitnodiging met het doel van de bijeenkomst, het belang ervan en de datum, tijd en locatie.

Invulling/agenda:

1. Opening (5 minuten):
Vertel iets over jezelf en je eigen ervaring in de sport.
2. Welkom:
Bedank de aanwezigen voor hun komst. Hun interesse en belangstelling zijn voor jou belangrijk.
3. Doelen van jeugdsport (15 minuten):
Een groepsgesprek over de doelen van jeugdsport. Help de ouders het verschil te laten inzien tussen professioneel sporten en het ontwikkelingsmodel waar ELF op gebaseerd is. Wat is werkelijk winnen? (zie hoofdstuk 2).
4. Jouw sportprogramma (10 minuten):
Wanneer zijn de trainingen? Wat doe je tijdens een training? Wedstrijden. Doelen van dit seizoen Afspraken/regels (op tijd komen/ kleding / douchen, etc.) Ook teamregels.
5. De positie van de coach (5 minuten):
Wat is jouw stijl? Positieve aanpak. Ouders aanmoedigen deze aanpak te ondersteunen.
6. Betrokkenheid ouders (15 minuten):
Onderstaande vragen vormen de rode draad:
 - Kunnen ouders hun zoon of dochter delen met de coach?
De speler staat namelijk tijdelijk onder jouw verantwoordelijkheid.
Dat betekent acceptatie van jouw autoriteit.
 - Kunnen ouders de teleurstellingen van hun kind accepteren?
Als ouders de positieve kant van de teleurstellingen kunnen inzien, gaan ze niet mee in de teleurstelling.
 - Kunnen ouders hun kind zelfcontrole laten zien?
Voorbeeldgedrag is erg belangrijk. Als ouders zichzelf niet in de hand hebben wordt het lastig om als coach sportiviteit en respect van de spelers te vragen. Soms schamen kinderen zich ook voor hun ouders.
 - Hebben ouders tijd voor hun kinderen?
Beloof nooit meer dan je echt waar kunt maken. Vraag je kinderen altijd naar hun belevenissen en doe je best minstens een paar wedstrijden te komen kijken.
 - Kunnen ouders hun kind zijn/haar eigen beslissingen laten nemen?
Sport kan ouders helpen in het belangrijke proces van loslaten.
 - Kunnen ouders hun eigen prestatiewens loslaten en niet op hun kind projecteren?
De kans op vereenzelviging met het kind is aanwezig en daarmee is hun eigenwaarde afhankelijk van de prestatie van hun kind.

7. Regels voor het gedrag van ouders (5 minuten):
Zie afsprakenlijst.
8. De coach – ouder relatie (5 minuten):
Vertel de ouders dat je bereid bent om over ieder probleem dat zich aandient met hen te spreken. Ook wetenswaardigheden over een kind hoor je graag van hen of zaken die spelen en die invloed kunnen hebben op het gedrag van je speler. Benoem dat er sprake is van tweerichtingsverkeer. Laat daarbij ook weten op welke wijze en welk tijdstip contact voor jou het beste uitkomt.
9. Afsluiting:
Geef de ouders de gelegenheid om nog vragen te stellen.

Afspraken met ouders

Betrokkenheid van ouders bij sportende kinderen is belangrijk! Ouders zijn bijzonder welkom bij wedstrijden. Maar hun rol zal bij het bezoek aan wedstrijden duidelijk moeten zijn.

Het maken van goede afspraken over wat er van ouders wordt verwacht zal dan ook een prettige samenwerking bevorderen en onwenselijk gedrag beperken. Ga voorafgaand aan het seizoen het gesprek aan met alle ouders en blij tijdens het seizoen in gesprek.

Het spreekt vanzelf dat afspraken niet per team gemaakt worden: bijna alle afspraken dienen verenigingsbreed te zijn. Daarmee wordt voorkomen dat elk jaar bij wijzigingen van de samenstelling van de teams ook de afspraken weer anders worden.

Wat kan de vereniging met ouders afspreken?

- Moedig alle spelers aan. Voor kinderen is het fantastisch om aangemoedigd te worden. Het zou sneu zijn als alleen de kinderen aangemoedigd worden van wie de ouders aanwezig zijn.
- Laat het niet merken als u zich ergert aan het spel van de kinderen of dat u ontevreden bent over bepaalde acties. Zeker als u zelf sport weet u dat het niet altijd zo gaat als u zou willen. Als kinderen merken dat een ouder ontevreden is zal dat hun spel en spelplezier negatief kunnen beïnvloeden.
- Accepteer de beslissingen van de scheidsrechter. Iedere situatie is voor meer interpretaties vatbaar. De scheidsrechter heeft het recht te beslissen zoals hij/zij het ziet. Protest van publiek heeft dan ook geen zin. En niet in de laatste plaats is het voor de kinderen en begeleiders enorm vervelend als het publiek zich met de leiding bemoeit. Het is bovendien een slecht voorbeeld.
- Blijf tijdens de wedstrijd in de ruimte die bestemd is voor toeschouwers.
- Bij wedstrijden op het veld is het zaak dat ouders zich niet in de buurt van de wisselzone of dug-out bevinden.
- Geef de trainer/coach/begeleider geen adviezen met betrekking tot zijn taak, ook al zijn ze goed bedoeld.
- Geef kinderen geen aanwijzingen tijdens de training of wedstrijd. Behalve dat kinderen dit vaak niet waarderen, is het erg verwarrend om van twee verschillende personen aanwijzingen te krijgen. Bovendien is het voor een coach niet leuk als ouders zijn taak ongevraagd overnemen. Ouders die interesse hebben om de kinderen aanwijzingen te geven, kunnen de trainer/coach vragen of ze mee kunnen helpen met training geven, coachen of andere zaken.
- Maak geen opmerkingen die vervelend opgevat kunnen worden, ook al zijn ze goed bedoeld.
- Zijn er dingen die volgens u niet kunnen? Praat hier dan over na de wedstrijd met de betrokkenen. Zet u vraagtekens bij of hebt u of opmerkingen over het coachen, maak dan met de coach een afspraak om hierover te praten. Tijdens de wedstrijd is dit niet gepast of gewenst en direct na de wedstrijd is de coach vaak met andere zaken bezig, zoals bijvoorbeeld een nabespreking met het team. Vraag daarom wanneer het een goed tijdstip is om te praten.
- Help, indien mogelijk, mee als een trainer/coach of andere begeleider dat vraagt. Bedenk dat binnen een vereniging vrijwel alles door vrijwilligers wordt gedaan. U kunt dus ook best een steentje bijdragen voor de club.
- Bedank de trainer/coach en andere vrijwilligers eens die wedstrijden of andere activiteiten organiseren en leiden.
- Straf of beloon als ouder kinderen niet voor een niet-geleverde of geleverde prestatie bij het sporten. Wanneer u toch graag wilt belonen, beloon dan het hele team voor inzet, niet voor resultaat.
- Kom zoveel mogelijk kijken bij de wedstrijden.
- ...

Afspraken met het team

In hoofdstuk 3 is besproken hoe je regels samen met een team kunt vastleggen.

Welke zaken kun je opnemen in een afsprakenlijst voor jeugdspelers?

- Wees op tijd bij de wedstrijd en training.
- Bij verhindering tijdig afmelden.
- Toon je inzet bij de training en wedstrijd.
- Zorg voor goede sportkleding, -schoeisel.
- Volg de aanwijzingen van de trainer of leider.
- Houd de accommodatie netjes.
- Wees zuinig op de spelmateriaal van de club of sporthal.
- Gedraag je correct ten opzichte van teamgenoten.
- En ook ten opzichte van de tegenstander, scheidsrechter.
- Gedraag je correct op social media.
- Verzorg jezelf goed: douchen na de wedstrijd, verstandig eten en drinken.
- Draag geen kettinkjes, horloges, ringen, lange nagels tijdens het spel.
- Pak zelf je tas in en controleer of je alles bij je hebt.
- Zorg dat het sporttenu er netjes uitziet.
- Zorg dat het sporttenu correct gedragen wordt.
- Informeer de leider als je ziek bent of problemen hebt of om wat voor reden dan ook niet met je gedachten bij het spel bent.
- Bespreek wensen en ideeën met de leider of evt. jeugdcommissie.
- Help na de wedstrijd en training bij het opruimen van materialen.
- ...

Organisatie rondom wedstrijd

Om de wedstrijden goed te laten verlopen is het handig ook hierover vooraf afspraken te maken met de spelers en de ouders. Leg deze afspraken vast met het team. Hieronder een aantal zaken die je kunt opnemen.

Vóór de wedstrijd:

- Weten de spelers waar en wanneer ze moeten spelen?
- Welke spelers zullen er zijn en welke niet?
- Wie heeft zich afgemeld en waarom?
- Moeten er spelers uit een ander team gevraagd worden?
- Indien het weer slecht is, wordt er dan gespeeld?
- Als er niet gespeeld wordt, hoe is dan de berichtgeving naar de spelers?
- Waar is het sportveld of de sporthal van de tegenstander?
- Is het vervoer (veilig) geregeld?
- Kunnen de spelers veilig naar de vertrekplaats?
- Indien per fiets gereisd wordt: zijn de fietsen veilig?
- Is er reparatiemateriaal bij pech?
- Is er een telefoon in de groep voor evt. pech of calamiteiten?
- Weten de chauffeurs de weg? Hebben zij een navigatiesysteem?
- Wat doen chauffeurs bij slecht weer (gladheid, mist)?
- Weten de spelers en chauffeurs de vertrektijd en vertrekplaats?
- Welke afspraken te maken als chauffeurs elkaar kwijtraken?
- Is de administratie in orde: digitaal wedstrijdformulier goed ingevuld?
- Zijn de materialen geregeld: ballen, reserveshirts, waterflessen, verbanddoos?
- Waar moeten we ons melden voor b.v. kleedkamers?
- Waar worden de waardevolle spullen bewaard?
- ...

Bij thuiswedstrijden:

- Hoe laat moeten de spelers aanwezig zijn?
- Is het speelveld in orde: doelen, doelverkleiner, netten, wedstrijdbal?
- Welke kleedkamers kunnen gebruikt worden?
- Wordt de tegenstander correct ontvangen?
- In welke kleedkamers kunnen zij?
- Kunnen de kleedkamers afgesloten worden?
- Wie bewaart de sleutels?
- Wie is de scheidsrechter?
- Wie ontvangt de scheidsrechter?
- Krijgt de scheidsrechter een consumptie aangeboden?
- Welke kleedkamer is voor de scheidsrechter?
- ...

Tijdens de wedstrijd:

- Gedraagt het publiek zich correct?
- Wie is de cultuurbewaker bij het publiek?
- Wat te doen bij blessures?
- Raken er ballen zoek?
- Wordt er iets gedronken in de rust (ook de scheidsrechter)?
- ...

Zie ook het hoofdstuk positief coachen.

Na de wedstrijd:

- Wedstrijd sportief afgesloten door high five met scheidsrechter en tegenstander?
- Gaan alle spelers naar de juiste kleedkamer?
- Hoeveel begeleiders komen in de kleedkamer voor nabespreking van de wedstrijd?
- Hoe gedragen de spelers zich in de kleedkamer?
- Heeft iedereen gedoucht?
- Wordt de kleedkamer netjes achtergelaten?
- Bij thuiswedstrijden: heeft de tegenstander de kleedkamer ook netjes achter gelaten?
- Zijn de waardevolle spullen terug gegeven?
- Zijn alle ballen weer in bezit?
- Zijn de chauffeurs weer beschikbaar?
- Zitten alle spelers weer in de auto's?
- Waar laten de chauffeurs de spelers uitstappen?
- Kunnen de spelers veilig naar huis?
- Welke afspraken zijn er gemaakt met betrekking tot de reiskosten?
- Worden er afspraken gemaakt voor volgende training of wedstrijd?
- Moet er nog contact opgenomen worden met ouders (b.v. bij blessures)?
- Hoe worden evt. blessures behandeld?
- Wat zijn de gevolgen van een blessure m.b.t. trainen en spelen?
- ...

4. Gedrag, regels en afspraken



Welke regels gelden voor de begeleiding? Hoe maak je afspraken met je team en de ouders?
Hoe ga je om met de verschillende afspraken en regels? Wat doe je als
kinderen en/of ouders zich niet zo gedragen als je zou willen?

Gedragsregels begeleiders in de sport

Omgangsregels kunnen gezien worden als algemene uitgangspunten voor gedrag. In de sport is de relatie tussen de trainer en de sporter erg belangrijk. Daarom heeft de georganiseerde sport gedragsregels vastgesteld. Deze gedragsregels zijn gericht op trainers/ coaches/ begeleiders/ kaderleden (verder in de tekst begeleider genoemd) en maken deel uit van het Tuchtreglement van de sportbond. De gedragsregels geven aan waar de grenzen liggen in het contact tussen begeleider en sporter.

Deze gedragsregels zijn opgesteld voor begeleiders in de sport aangezien uit cijfers blijkt dat plegers veelal begeleiders zijn en slachtoffers veelal sporter.

Het bekendmaken van de 'Gedragsregels begeleiders in de sport' laat zien dat een sportvereniging werk maakt van het tegengaan van seksuele intimidatie. Daarbij is het belangrijk dat iedereen die betrokken is bij de sportvereniging op de hoogte is van deze gedragsregels. De gedragsregels vormen – aangevuld met de omgangsregels – een richtlijn voor de omgang tussen sporters en begeleiders.

Gedragsregels

Deze gedragsregels zijn anders dan omgangsregels afdwingbaar. Als een of meerdere gedragsregels overtreden wordt dan kan een tuchtprocedure met tuchtrechtelijke sancties volgen vanuit de sportbond.

Hieronder vind je een overzicht van de 'Gedragsregels begeleiders in de sport' zoals vastgesteld binnen de georganiseerde sport:

1. De begeleider moet zorgen voor een omgeving en een sfeer waarbinnen de sporter zich veilig kan voelen.
2. De begeleider onthoudt zich ervan de sporter te bejegenen op een wijze die de sporter in zijn waardigheid aantast, én verder in het privé-leven van de sporter door te dringen dan nodig is in het kader van de sportbeoefening.
3. De begeleider onthoudt zich van elke vorm van (machts)misbruik of seksuele intimidatie tegenover de sporter.
4. Seksuele handelingen en seksuele relaties tussen de begeleider en de jeugdige sporter tot zestien jaar zijn onder geen beding geoorloofd en worden beschouwd als seksueel misbruik.
5. De begeleider mag de sporter niet op een zodanige wijze aanraken dat de sporter en/of de begeleider deze aanraking naar redelijke verwachting als seksueel of erotisch van aard zal ervaren, zoals doorgaans het geval zal zijn bij het doelbewust (doen) aanraken van geslachtsdelen, billen en borsten.
6. De begeleider onthoudt zich van (verbale) seksueel getinte intimiteiten via welk communicatiemiddel dan ook.
7. De begeleider zal tijdens training(sstages), wedstrijden en reizen gereserveerd en met respect omgaan met de sporter en met de ruimte waarin de sporter zich bevindt, zoals de kleedkamer of de hotelkamer.
8. De begeleider heeft de plicht – voor zover in zijn vermogen ligt – de sporter te beschermen tegen schade en (machts)misbruik als gevolg van seksuele intimidatie. Daar waar bekend of geregeld is wie de belangen van de (jeugdige) sporter behartigt, is de begeleider verplicht met deze personen of instanties samen te werken, opdat zij hun werk goed kunnen uitoefenen.
9. De begeleider zal de sporter geen (im)materiële vergoedingen geven met de kennelijke bedoeling tegenprestaties te vragen. Ook de begeleider aanvaardt geen financiële beloning of geschenken van de sporter die in onevenredige verhouding tot de gebruikelijke dan wel afgesproken honorering staan.
10. De begeleider zal er actief op toezien dat deze regels worden nageleefd door iedereen die bij de sporter is betrokken. Indien de begeleider gedrag signaleert dat niet in overeenstemming is met deze gedragsregels zal hij de daartoe noodzakelijke actie(s) ondernemen.
11. In die gevallen waarin de gedragsregels niet (direct) voorzien, ligt het binnen de verantwoordelijkheid van de begeleider in de geest hiervan te handelen.

Omgaan met ongewenst gedrag F-E-D jeugd

Veel coaches hebben vragen over hoe om te gaan met spelers die te weinig aandacht en concentratie kunnen opbrengen of ongewenst gedrag vertonen tijdens wedstrijden en trainingen. Problemen kunnen vaak worden voorkomen door vroeg in het seizoen een systeem van teamregels te ontwikkelen en door voorbeeldgedrag van jou als coach. Respect moet je verdienen!

Bij de leeftijdskenmerken hebben we het gehad over algemene kenmerken van deze groepen kinderen. Maar ieder kind is anders en reageert anders. Probeer daarom binnen je team (maar eens) de volgende 'soorten' kinderen te herkennen:

type	gedrag	Wat te doen?
Aap	<p>De aap denkt negatief over zichzelf en anderen. Ik kan niet goed handballen... ons team is ook waardeloos</p> <p>Wat doet hij/zij:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lacht iedereen uit, probeert lollig te zijn. - Hangend koppie soms (wat te doen)? 	<ul style="list-style-type: none"> - Neem hem/haar bij de hand en vraag wat hij/zij leuk vindt. - Complimenten maken. - Geef hen taken in het team, "belangrijk" maken in team. - Laten helpen spullen klaarzetten voor de training.
Tijger	<p>De tijger denkt goed over zichzelf en anderen. Ik kan lekker handballen en samen kunnen we het ook best goed!</p> <p>Wat doet hij/zij:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Handbalt lekker. - Loopt voorop en enthousiasmeert anderen. - Geeft vertrouwen in team. 	<ul style="list-style-type: none"> - Steun hem/haar in de team building.
Konijn	<p>Het konijn denkt negatief over zichzelf en goed over anderen. Ik kan het echt niet, maar zij zijn zo goed!</p> <p>Wat doet hij/zij:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hangend koppie. - Zelig doen, zeurend overkomen. - Geen zin hebben in groepsdingen. 	<ul style="list-style-type: none"> - Complimenten geven. - Samen met (assistent) trainer oefening doen. - Hen oefeningen laten doen waar zij goed in zijn, en daarmee zelfvertrouwen opbouwen. - "Veilige" positie in de wedstrijd geven.
Pestvogel	<p>De pestvogel vindt zichzelf erg goed en de anderen sukkel. Ik kan super handballen en de rest niet!,</p> <p>Wat doet hij/zij:</p> <p>Duwt. Trekt aan kleding. Maakt treiterende opmerkingen tegen de anderen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Apart nemen en vragen waarom hij/zij doet dat doet. - Vraag wat hij/zij wil bereiken. - Uitleggen dat anderen hier hinder van ondervinden en dat dit ongewenst gedrag is op het veld.

Ook met jonge kinderen kun je afspraken maken bij ongewenst gedrag. De volgende 6 Kanjerafspraken vormen hierbij een handzaam en duidelijke leidraad en kader.

1. We helpen elkaar.
2. We vertrouwen elkaar.
3. We lachen elkaar niet uit.
4. Niemand speelt de baas.
5. Niemand doet zelig.
6. We respecteren onszelf en anderen.

1. Kanjerafsprak: we helpen elkaar

Voor de vereniging geldt:	Voor het jeugdkader geldt:
Kies geschikt jeugdkader. Zorg voor een goede accommodatie. Stel eventueel wedstrijdleding ter beschikking. Zorg voor voldoende trainingsmateriaal.	Maak een wedstrijdschema. Maak een rij- en wasschema. Bereid je trainingen goed voor. Sta iedereen netjes te woord. Hou een goed contact met alle betrokkenen.
Voor de speler (m/v) geldt:	Voor de ouders geldt:
Help iedereen als dat nodig is, trainer/ leider enz. Motiveer je medespelers. Laat de kleedkamers schoon achter. Hou je aan de gemaakte afspraken (op tijd enz.). Ga voor de winst, maar niet ten koste van alles.	Stel je beschikbaar als kaderlid. Rij geregeld mee als daar om gevraagd wordt. Kom zoveel mogelijk kijken. Motiveer het team. Gedraag je langs de lijn zoals dat van een goede ouder verwacht mag worden.

2. Kanjerafsprak: we vertrouwen elkaar

Voor de vereniging geldt:	Voor het jeugdkader geldt:
Respecteer de scheidsrechter. Ondersteun diegene die problemen heeft. Durf sancties uit te delen waar dat nodig is. Wijs tegenstanders op jullie manier van werken. Laat de leden merken dat je er voor hen bent en niet andersom.	Roddel niet over je spelers of ouders. Heb een luisterend oor als dat nodig is. Breng ontevredenheid ter sprake en draag oplossingen aan. Straal plezier uit. Kan tegen verlies en draag dit ook uit.
Voor de speler (m/v) geldt:	Voor de ouders geldt:
Roddel niet over je medespelers en trainer of leider. Als je niet tevreden bent uit dat dan ook. Kan tegen je verlies en draag dit ook uit. Zorg dat je een teamplayer bent en niet het eerst aan jezelf denkt.	Als je kritiek geeft, probeer dat dan positief te doen. Onthoud je van aanwijzingen aan de spelers, daar is de trainer voor. Motiveer en moedig aan, ook in moeilijke tijden. Wees sportief en kan tegen je verlies.

3. Kanjerafsprak: we lachen elkaar niet uit

Voor de vereniging geldt:	Voor het jeugdkader geldt:
Accepteer geen discriminatie. Geef altijd het goede voorbeeld. Stimuleer juist de leden die het moeilijk hebben. Accepteer geen enkele vorm van uitlachen.	Respecteer elk niveau van de spelers. Motiveer iedereen en juist de mindere handballers. Treedt op als er iemand wordt uitgelachen. Geef altijd het goede voorbeeld. Corrigeer elkaar als het mis dreigt te gaan.
Voor de speler (m/v) geldt:	Voor de ouders geldt:
Kijk wat je medespelers wel kunnen en juist niet naar wat ze niet kunnen. Realiseer je dat je samen een team vormt. Lach elkaar niet uit, maak wel grappen als dat kan. Verliezen en winnen doe je samen. Accepteer al je medespelers zoals ze zijn.	Heb niet alleen oog voor jouw eigen kind Accepteer geen wangedrag van je kind Stimuleer je kind en het team Laat je kind zoveel mogelijk meedoen aan allerlei clubactiviteiten Wordt ook door je positieve instelling deel van het team

4. Kanjerafspraken: niemand speelt de baas

Voor de vereniging geldt:	Voor het jeugdkader geldt:
Hou een vinger aan de pols. Neem geen ondoordachte beslissingen. Leg afspraken vast op papier, dat straalt een bepaalde autoriteit uit zonder de baas te spelen.	Wees streng maar rechtvaardig. Sta boven de groep, maar probeer er ook tussen te staan. Sta open voor kritiek. Durf in te grijpen als het mis gaat.
Voor de speler (m/v) geldt:	Voor de ouders geldt:
Bring jouw wil niet op aan anderen. Luister naar wat er gezegd wordt. Je hoeft niet altijd het liefste jongetje/meisje van het team te zijn maar speel nooit de baas.	Stel je altijd positief op. Sta open voor positieve kritiek op je kind. Probeer je in te leven in de beslissingen van een leider of trainer. Uit kritiek op de juiste plaats en NIET langs het veld.

5. Kanjerafspraken: niemand doet zielig

Voor de vereniging geldt:	Voor het jeugdkader geldt:
Probeer oplossingsgericht te denken. Creëer een vangnet voor mensen met echte problemen. Zorg dat je er bent als je er zijn moet.	Zadel jeugdspelers niet op met jouw problemen. Probeer je in te leven in de thuissituatie van de spelers. Heb altijd een luisterend oor, ook als het niet zo leuk is. Denk in oplossingen.
Voor de speler (m/v) geldt:	Voor de ouders geldt:
Wees een bikkelaar, sta open voor kritiek. Laat niet over je heen lopen. Geef je eigen mening als dat nodig is. Reageer niet op gedrag van anderen. Zoek hulp als je zelf de oplossing niet ziet.	Probeer privé problemen af te schermen. Spreek je kind en/of leider aan op zijn gedrag als u ziet dat het mis gaat. Denk mee in oplossingen als er problemen zijn. Sta open voor alle kritiek die jouw kind heeft.

6. Kanjerafspraken: we hebben respect voor ons zelf en anderen

Voor de vereniging geldt:	Voor het jeugdkader geldt:
Creëer een omgeving waarin iedereen zichzelf kan en mag zijn. Geef ondersteuning aan ieder lid als hij het moeilijk heeft. Draag uit dat je respect hebt voor tegenstanders en scheidsrechters.	Toon respect voor je team. Toon respect voor de tegenstander. Toon respect voor de scheidsrechter. Sta open voor alle vormen van kritiek en geef positieve feedback.
Voor de speler (m/v) geldt:	Voor de ouders geldt:
Respecteer alle beslissingen van: Leider/trainer/ begeleider en scheidsrechter. Bedank je tegenstander na een gespeelde wedstrijd. Gedraag je normaal en verniel geen spullen van jezelf of anderen. Houd je aan de gemaakte afspraken.	Respecteer alle beslissingen van: Leider/ trainer/ begeleider en scheidsrechter Gedraag je als een goede supporter langs de zijlijn Stel jezelf beschikbaar als blijkt dat men hulp nodig heeft

Van de trainers/begeleiders/coaches wordt verwacht dat ze een voorbeeld zijn en zich als zodanig gedragen. Tevens wordt een signaleringsrol verwacht. Als er pestgedrag wordt vertoond dan gaan de volgende mechanismen in werking:

Praten met het gepeste kind

(praat niet over daders en slachtoffers, dit stigmatiseert)

- Praten met het pestende kind (idem).
- Samen met beide kinderen praten en afspraken maken.
- Altijd complimenten maken naar de beide kinderen over wat zij goed doen.
- Houd altijd rekening met de emotionele "rijpheid" van de kinderen.
- Een 6 jarige zal anders reageren dan een 14 jarige.
- Probeer dus aan te sluiten bij de leeftijd van de kinderen.

Als het pestgedrag voortduurt, kunnen de volgende stappen worden overwogen via/door de vertrouwenspersoon:

- Gesprek met de ouders en de begeleider/trainer (met/of zonder de kinderen).
- Lichte sanctie opleggen (een helft niet handballen, kleedkamer schoonmaken) bespreek deze sanctie bij voorkeur met de desbetreffende ouders!
- Nabespreken; het kind altijd een compliment geven voor het feit dat de sanctie is volbracht en weer met de "schone lei" (weer) kan worden begonnen/verder worden gegaan!
- Als bovenstaande stappen niet helpen dan een gesprek met de ouders en een evt. jeugdcoördinator of bestuurslid.

Meer informatie over omgaan met pestgedrag is te vinden in hoofdstuk 6.

Omgaan met regels en afspraken

Onderzoek heeft aangetoond dat mensen eerder geneigd zijn om regels na te leven als:

- Ze mede betrokken waren bij de formulering ervan en
- ze in de groep hardop hebben uitgesproken zich eraan te houden.

Gebruik de volgende stappen om de spelers te helpen zelf verantwoordelijkheid te nemen:

1. Leg uit wat de reden is dat teamregels nodig zijn (ze houden het geheel georganiseerd en efficiënt waardoor de kans groeit dat zowel individuele doelen als het teamdoel worden bereikt).
2. Leg uit waarom ze het als team met elkaar eens moeten zijn over teamregels. Het zijn hun regels en het zal hun eigen verantwoordelijkheid zijn die op te volgen.
3. Lok suggesties en ideeën uit en luister naar wat de spelers zeggen. Het is belangrijk dat duidelijk is dat hun ideeën en gevoelens gewaardeerd worden. Waak in deze fase zeker voor stoere, semi-grappige opmerkingen naar elkaar. Hierdoor bepaal je in belangrijke mate de manier van met elkaar omgaan.
4. Verwerk de inbreng van de sporters in een redelijke set regels. Regels moeten structuur bieden zonder beperkend strak te zijn. Voorbeelden van regels zijn:
 - a. Bereid je voor op training en wedstrijd (kleding, bidon met water).
 - b. Toon maximale inzet.
 - c. Behandel anderen zoals je zelf behandeld zou willen worden.
5. Bespreek wat de gevolgen zijn van het overtreden van de teamregels. De spelers bepalen dit tot op zekere hoogte zelf. Het verdient de voorkeur om de speler iets te ontnemen wat hij leuk vindt in plaats van hem iets onaangenaams te laten doen. Dus geen strafondjes rennen maar even aan de kant komen zitten.

Het voordeel van deze aanpak is dat de verantwoordelijkheid ligt waar hij thuishoort: bij de spelers zelf. Het is dan niet de speler tegen jouw regels als hij een teamregel overtreedt maar een overtreding van de eigen regels.

Omgaan met wangedrag of niet naleven van de teamregels:

Doen:

- Handhaaf de orde door duidelijk op te treden tegen het niet naleven van de teamregels of algemene normen.
- Benadruk dat alle teamleden (óók de bank) deel uitmaken van de wedstrijd.
- Beloon dingen die goed gaan (indien iemand aandacht blijft trekken door wangedrag, laat hem/haar op een rustig moment zijn/haar daden uitleggen).
- Zorg dat je alle spelers (sterren en mindere goden) gelijk behandelt.
- Herinner een speler dat hij/zij een afspraak niet nakomt die hij/zij beloofd had te zullen volgen.

Niet doen:

- Zeuren en dreigen om chaos te voorkomen.
- Straffen en boos zijn om wangedrag de kop in te drukken. Steek geen preek af en zet een speler niet op zijn nummer in het bijzijn van de andere spelers.

5. Spelvisie jeugdhandbal



Kinderen zijn anders dan volwassenen, het volwassen handbal is dan ook eigenlijk niet geschikt voor de jeugd. Het handbalspel voor kinderen tot en met twaalf jaar is aangepast om aan te sluiten bij de ontwikkelingsfase en bewegingsdrang van de kinderen. Plezier staat voorop, laat kinderen hun spel spelen! De kinderen en het spel ontwikkelen zich – naarmate de kinderen ouder worden - spelenderwijs naar het volwassen handbal.

De afspraken zijn gerelateerd aan de leeftijd, het spel komt steeds een stukje dichter bij het volwassen handbal. Bespreek deze spelregels voor het seizoen met de ouders. Op de site www.handbal.nl zijn verschillende filmpjes te vinden over de speelwijze bij de jeugd. Deel deze filmpjes met de spelers en hun ouders.

AFSPRAKEN F-JEUGD 7-8 jaar

- 5 spelers in het veld zonder vaste keeper.
- Alle spelers gaan samen in de aanval. Wanneer de tegenstander balbezit heeft gaat iedereen terug naar eigen helft. Degene die als eerst bij de cirkel komt kan op doel gaan staan.
- Men streeft naar maximaal 2 wissels per team.
- Spelers worden zoveel mogelijk doorgewisseld. Het gaat erom dat elk kind zoveel mogelijk ervaring opdoet.
- Aangepast speelveld, doel en bal, zie overzicht.
- De verdediging is verplicht offensief op eigen helft, laat de kinderen vrij om de bal te veroveren..
- Scores mag alleen vanaf de helft van de andere partij.
- Het doel van verdedigen is de bal veroveren.
- Persoonlijke dekking van een speler is niet toegestaan.
- Coaches en spelleiders zijn samen verantwoordelijk voor een leuke spelervaring voor alle spelers.
- Spelleiders leggen regels uit, maar straffen niet. Een aanvaller krijgt na een fout de bal terug en mag het opnieuw proberen.
- Spelleiders mogen aanwijzingen geven volgens FAIR PLAY principes.
- Bal over achterlijn is altijd een inworp voor de keeper, ook na een doelpunt.
- Na elke wedstrijd volgt een serie shoot outs: Alle kinderen mogen om de beurt vanaf 12 meter tippen en op doel schieten en staan ook allemaal een keer op doel.
- Geen scoreborden naast het veld. Scores worden door de spelleider bijgehouden om de sterkte van de teams te bepalen. Uitslagen, standen en ranglijsten worden niet gepubliceerd.

AFSPRAKEN E-JEUGD 8-10 jaar

Kinderen tot en met 12 jaar spelen handbal op een andere manier dan het volwassen handbal. De regels zijn per categorie aangepast om het spel beter te laten aansluiten bij de belevingswereld en bewegingsdrang van de kinderen. Plezier en veelzijdig bewegen staan centraal. De verschillende speelwijzen in F-, E- en D-jeugd werken stap voor stap richting het volwassen handbalspel.

Bijzondere afspraken en spelregels bij de E-jeugd

Aanpassingen speelveld, team

- 5 spelers in het veld plus 1 keeper.
- Het doel wordt verkleind met een lat. Wanneer de bal terug komt van het doel wordt er doorgespeeld.
- Een doelverdediger staat maximaal 1 helft op doel. Doelverdediger draagt hesje over speelschirt, zo kan er snel en makkelijk gewisseld worden tijdens het spel.

Het doel van verdedigen is de bal veroveren

- Verdediging speelt 1 op 1 op eigen helft.
- Verdediger heeft altijd oog voor zowel de bal als de aanvaller.
- Wanneer een team zich niet aan de afspraken m.b.t. het verdedigen houdt volgt een handsignaal van de jeugdscheidsrechter. De coach krijgt tijd om de verdediging om te zetten. Wanneer dit niet gebeurt volgt een shoot out.
- De jeugdscheidsrechter kent bij fouten een vrije worp toe aan de tegenpartij.
- Bij het ontnemen van een doelkans op onsportieve wijze, kan de jeugdscheidsrechter een shoot out aan de aanvaller toekennen.

Spelplezier en speelervaring voor alle spelers

- Coaches en spelleiders zijn samen verantwoordelijk voor een leuke speelervaring voor alle spelers.
- Na elke wedstrijd volgt een serie shoot outs, waarbij iedereen een keer schiet én een keer keep.
- Wedstrijdscores worden per wedstrijd bijgehouden, deze worden niet gepubliceerd. Ranglijsten worden niet bijgehouden.

AFSPRAKEN D-JEUGD 11-12 jaar

- 6 spelers in het veld plus 1 keeper.
- Men streeft naar maximaal 3 wissels per team.
- Spelers worden zoveel mogelijk doorgewisseld.
Het gaat erom dat elk kind zoveel mogelijk ervaring opdoet.
- De verdediging is verplicht offensief met minimaal 3 spelers buiten de 9 meter lijn. Het doel van verdedigen is de bal veroveren.
- Wanneer meer dan 3 aanvallers binnen de 9 meter staan mogen de verdedigers mee binnen de 9 meter, mits ze de intentie houden de bal te veroveren.
- Persoonlijke dekking van een speler is niet toegestaan en kan progressief bestraft worden.
- Een jeugdscheidsrechter kent bij fouten een vrije worp toe aan de tegenpartij.
- Bij een vrije worp staan alle aanvallers buiten de 9 meter lijn. Alle verdedigers staan op minimaal 3 meter afstand van de bal. Verdedigers blijven proberen de bal zo snel mogelijk te veroveren.
- Overtredingen tegen de tegenstander kunnen progressief (gele kaart, 2 minuten) bestraft worden.
- Wanneer een team zich niet aan de afspraken m.b.t. het offensief verdedigen houdt volgt een handsignaal van de jeugdscheidsrechter. De coach krijgt tijd om de verdediging om te zetten. Wanneer dit niet gebeurt, volgt een strafworp.
- Bij het ontnemen van een doelkans op een onsportieve manier volgt een strafworp.
- Wedstrijdscores en ranglijsten worden gepubliceerd

Spelen volgens de regels

Bij een spel horen regels. Coaches en begeleiders zijn samen met de spelers, zowel die van het eigen team als die van de tegenpartij, en de scheidsrechter verantwoordelijk voor het spelen volgens de regels. In het vuur van het spel kunnen fouten en ook overtredingen gemaakt worden. Met name bij overtredingen heeft de coach een taak. Coaches en begeleiders kunnen een speler even naar de kant halen en uitleggen welk gedrag gewenst is en welk gedrag absoluut niet. De uitspraak: 'de scheidsrechter bepaalt waar de grens ligt' past absoluut niet bij het jeugdhandbal.

Afspraken jeugdhandbal in het kort

	F-JEUGD	E-JEUGD	D-JEUGD
	7-8 jaar	9-10 jaar	11-12 jaar
speeltijd	2x15 minuten	2x20 minuten	2x20 minuten
afmeting veld	12-14x 20 meter	20X30 meter indien mogelijk anders 20x40 meter	20x40 meter
afmeting doel	2x1.60	3X1.60	3x2
cirkel	5 meter, halve cirkel vanuit midden doel	6 meter, 2 kwart cirkels, lijn recht voor het doel	6 meter, 2 kwart cirkels, lijn recht voor het doel
bal	zacht maat 0	hard maat 0	hard maat 1
scorebord	nee	ja	ja
ranglijst	nee	nee	ja
veldspelers	5	5	6
keeper	-	1	1
toelichting	geen afwijkend shirt, iedereen mag op doel	Hesje over speelshirt, min. 2 keepers per wedstrijd elk max. 1 helft keepen	afwijkend shirt
positie verdedigers	offensief, bal veroveren	Offensief, bal veroveren, 1:1	offensief met minimaal 3 verdedigers buiten 9 meter
storen	op eigen helft	op eigen helft	op hele veld
leiding	spelleider	jeugdscheidsrechter	jeugdscheidsrechter
hoekworp	nee, bal over achterlijn is uitworp keeper	ja	ja
middenuit	nee, ook na doelpunt uitworp keeper	ja	ja
fouten straffen?	nee, uitleggen en dan verder spelen	ja, vrije worp andere partij	ja, vrije worp andere partij
7-meter	nee	nee, shoot out i.p.v 7 meter	ja
shout out	na de wedstrijd	na de wedstrijd en als straf bij overtreding	nee
teamopgave	5	5	8
rugnummers	niet verplicht	niet verplicht	niet verplicht
speelgerechtigheid	onbeperkt uitwisselen tussen teams	onbeperkt uitwisselen tussen teams	
toelichting	wel aanpassen in sportlink	wel aanpassen in sportlink	tot max. 10 wedstrijden

6. Pesten



Pesten hoort nergens thuis en zeker (ook) niet bij de handbalvereniging. In dit hoofdstuk volgt uitleg over hoe om te gaan met pestgedrag.

Een zaak die in veel situaties speelt (school, buurt maar zeker ook binnen clubs) is

PESTEN

“Pesten hoort niet thuis in onze maatschappij, dus ook niet binnen onze club!”

Wat is het onderscheid tussen plagen en pesten?

Als je aan elkaar gewaagd bent, is het plagen. Is er sprake van een sterkere en een zwakkere, dan is het pesten. Pesten komt steeds vaker voor. Op scholen is het een groot maatschappelijk probleem en het stopt niet bij de schooldeuren. Pesten kan steeds vaker een reden zijn om te stoppen met sporten. In ons geval handballen. Pesten kan extreem ver gaan. Vaak wordt er een 'slachtoffer' uitgepikt. De gepeste ontwikkelt zich niet meer, is bezig (met) de gevolgen van het pesten te bestrijden, slaapt niet meer of droomt juist, emotioneel gaat het slechter. Pestkoppen zijn ook slachtoffers, zij kunnen zich niet normaal ontwikkelen, zijn alleen bezig met pesten en leren dus niet om normaal met mensen om te gaan. Ze kunnen en leren niet met agressie om te gaan.

Waarom worden kinderen gepest?

- Ze zijn anders (de kinderen en/of de ouders), wijk je af, dan ben je eerder de klos.
- Verschillen zorgen ervoor dat je eerder wordt uitgezocht. verschillen t.o.v. de groepsnormen.
- Angstige, onzekere kinderen.
- Niet tot de sterksten behorend.
- Hebben de neiging vlug te huilen, als ze gepest worden.
- Kunnen moeilijk voor zichzelf opkomen.
- Als een bepaalde groep in de minderheid is, bijvoorbeeld meisjes t.o.v. jongens.

Pestkoppen:

- Willen graag macht laten zien.
- Zijn agressief.
- Komen zelfverzekerd over.
- Zijn fysiek vaak de sterkste.
- Zijn populair bij een kleine groep.
- Voelen zich niet zo snel schuldig.

Hoe kom je erachter?

Voor trainers is het vaak moeilijk. Voor ouders is het makkelijker:

- Kinderen vertellen niet meer hoe leuk het is.
- Veranderingen in gedrag.
- Breng me naar de club, of...
- Breng me juist niet naar de club (bang dat ouders erachter komen).

Een gepest kind gaat niet naar de trainer, wil niet als zwakkeling overkomen. Het risico dat de trainer er niet goed mee omgaat of er zelfs helemaal niets aan doet is groot, met als gevolg dat het nog erger wordt.

Pestkoppen zijn zich lang niet altijd bewust van hun gedrag of de gevolgen daarvan. Ze weten vaak ook niet waarom ze pesten. Ze genieten van de macht die over anderen uitoefenen en weten zich vaak geen andere houding te geven. Vaak willen ze best anders.

Pestsignalen:

- Als een kind nooit uitgenodigd wordt (o.a. voor feestjes).
- Als een kind niet graag naar school of de club gaat.
- Als kinderen wegblijven van de training.
- Als kinderen hun lidmaatschap opzeggen.
- Als kinderen minder plezier hebben.
- Brengt geen vriendjes mee naar huis.

- Resultaten worden slechter (sport en school).
- Als een kind spullen kwijt raakt of deze stuk gaan.
- Buikpijn/hoofdpijn.
- Blauwe plekken/schrammen.
- Slecht slapen/nachtmerries.

Een goede sfeer is dan ook belangrijk voor de eenheidsvorming van het team.

Het gedrag van een potentiële pester:

- Stoer doen.
- Tegendraads.
- Zin doordrijven.
- Optreden in groepjes, maar daar nooit over praten.
- Is vaak onderdeel van een klein groepje (3, 4, 5 pers.) die één of twee anderen als slachtoffer kiezen.
- Roddelaar.
- Opvallend agressief gedrag.
- Opscheppen over lichamelijke prestaties.

Tips voor ouders, trainers, verenigingsmensen:

- Geef kinderen vertrouwen als ze het komen melden, jij bent vaak de laatste strohalme.
- Neem het kind serieus: uit laten praten/-hullen, steunen, geef aan dat je (met anderen) ervoor gaat zorgen dat het stopt, maar vertel erbij dat dit niet direct kan.
- Evt. op laten schrijven c.q. tekenen wat het kind ervaren heeft.
- Kijk, luister goed wat de signalen zijn: zijn ze ernstig? grijp dan direct in.
- Probeer uit te leggen waarom sommige kinderen pesten.
- Je kunt met de groep praten over pesten n.a.v. een film of video, een boek of een gebeurtenis.
- Ze vragen zich af, waarom je niets gedaan hebt als volwassene, leg uit dat je het soms ook niet direct ziet (b.v. omdat het gebeurt in de kleedkamer).
- Ouders moeten altijd in actie komen: b.v. leiders benaderen, (of) de ouders van de pestkop of de gehele groep.
- Regelmatig informeren hoe het gaat.
- Bespreekbaar maken en houden.

Als een kind een pestkop is:

- Serieus op ingaan (ook ouders serieus nemen).
- Gedrag afkeuren en niet accepteren als leider c.q. ouder.
- Zoek samen een manier om het pesten te laten stoppen, probeer het bespreekbaar te krijgen; wat kunnen wij er samen aan doen om dit gedrag te vermijden of minder te laten worden.
- Bespreken welke maatregelen je treft wanneer het pesten doorgaat.
- Extra aandacht geven, want daar gaat het soms om.
- Leer de pestkop om met andere kinderen op een plezierige wijze om te gaan.
- Probeer aan te leren met emoties/agressie om te gaan.
- Evt. deskundige hulp inschakelen.

Wanneer in een groep één kind wordt gepest:

- Pestprobleem serieus nemen.
- Rol van het kind dat gepest wordt bespreken; waarom word je gepest.
- Wat zou het kind willen dat er gebeurt.
- Pestsignalen bespreken met iemand anders uit de club.
- Geef zelf het goede voorbeeld. Ook naar een pestkop niet kwaad reageren, want dan doe je hetzelfde; je verliest je controle, dat doet een pestkop ook.

Oorzaken van pesten kunnen zijn:

- Onplezierige sfeer.
- Rivaliteit.
- Agressie.
- Spanningen in het gezin.

Gedraag je als trainer/coach/begeleider altijd correct jegens tegenstanders, jij bent het voorbeeld. Gedraag je je negatief dan verhoogt dat de kansen op pesten in je groep.

Zorg voor een goede sfeer binnen de vereniging, niet vijandig jegens anderen. Het gaat niet altijd om het winnen, het gaat om samenwerking.

Als kinderen gefrustreerd raken, is de kans groter dat ze agressief worden en als pestkop gaan fungeren. Wij moeten de frustratiegrens zo laag mogelijk houden. Pogen om het goed te doen, is bij jeugd belangrijker dan het resultaat. Geef aanwijzingen om een bepaald resultaat te behalen, wat ze anders moeten doen. Niet (alleen) kwaad worden, zo weinig mogelijk frustreren geeft zo min mogelijk faalangst.

Wat kun je tegen pesten doen?

- Benader de meelopers.
- Benader de gepesten.
- Benader de pesters. Pestkoppen hebben vaak geen sociale vaardigheden.

Er is nooit een aanleiding om gepest te worden. Geef een kind dus nooit de schuld dat het gepest wordt. Geef onvoorwaardelijke aandacht. Wees er voor de speler/speelster. Ongeacht goed of slecht spelen.

Voorkom overmatige agressie. De wil om te winnen is mooi, maar overdrijf het niet. Praat eerst met de groep over pesten, daarna pas met het individu. Werk niet volgens de confronterende methode.

Wel een goede methode is: bespreek een voorbeeld uit het nieuws (zinloos geweld) vertaal het daarna naar de groep. Maak duidelijk het verschil tussen plagen en pesten.

Maar wacht op signalen. Wees daar wel alert op.

Tips voor de coach en begeleider:

- Onvoorwaardelijke aandacht voor iedereen.
- Zet je nooit af tegen de zwakste.
- Dollen mag, maar er zijn grenzen. Het kan pesten worden.
- Kinderen laten voelen hoe het is om buitengesloten te zijn. Voorbeeld: één staat buiten de groep en moet zich binnendringen.
- Wanneer iemand is gepest, dan altijd het leed laten compenseren. (b.v. tas vergoeden etc.). Als je dat niet doet, zal diegene die gepest is zich schuldig voelen. Het leed wordt niet gecompenseerd omdat er aanleiding voor was, etc. Het kind zoekt snel de schuld bij zichzelf en dat kan absoluut niet. De buitenwacht vult dat ook al snel in: "het zal wel terecht zijn". Ze trekken dan partij voor de veroorzaker van het leed.
- Vergeet ook de keepers en de wisselers niet, noem iedereen bij naam. Haal ze uit de anonimiteit.
- Werk met persoonlijke vaardigheidsdoelen. Niet vergelijken met anderen, maar wij proberen jou deze maand dit aan te leren. Nooit zeggen: je moet zo goed worden als
- Werken met teamdoelen, b.v. maximaal zoveel technische fouten etc.

Bijlagen

Bijlage 1. Team afsprakenlijst voorbeeld

TRAINER:	TEAM:	DATUM:
Afmelden voor training.		
Hoe laat aanwezig zijn voor training.		
Afmelden voor wedstrijd.		
Hoe laat aanwezig zijn voor thuiswedstrijd.		
Hoe laat en waar aanwezig zijn voor uitwedstrijd.		
Spelen bij andere teams.		
Blessures en aanwezigheid.		
Trainingsopkomst.		
Inzet bij training.		
Afspraken m.b.t. kleding training.		
Hoe gaan wij om met clubkleding.		
Bij gezamenlijk wassen waar moet je op letten!		
Wat doen we met club spullen einde seizoen.		
Nevenactiviteiten georganiseerd voor team.		
Hoe gaan we om met info van de club.		
Vervoer naar uitwedstrijden per auto.		
Verzekeringen voor vervoer (inzittende verz.).		
Vervoer naar uitwedstrijden per degelijke fiets.		
Afspraken m.b.t. wedstrijdkleding.		
Douchen hygiëne.		
Trainingsmateriaal (ballen, pionnen, hesjes etc.).		
Eigen bal.		
Motivatie tijdens training, wedstrijd.		
Het helpen van de trainer.		
Omgang en gedrag op trainingen/wedstrijden.		
Gedrag naar de scheidsrechter.		
Signaleren en omgaan met pestgedrag.		
Gedrag in kleedlokaal en op het complex.		
Verwachte teamprestatie dit jaar.		
Hoe gaan we om met beslissingen van de scheidsrechter.		
Taalgebruik.		
Taken aanvoerder/captain/teamverantwoordelijke.		
Begin van training en warming-up.		

TRAINER:	TEAM:	DATUM:
Einde van training en cooling down.		
Afspraken met kleding die achterblijft.		
Hoe laten wij de kleedkamer achter.		
Waardevolle spullen mobiel, geld en sierraden.		
Hoe gaan wij om met social media.		
Hoe gaan wij om met mobiel, foto's en filmpjes.		

Bijlage 2. Rijschema

Hierbij een voorbeeld van een rijschema, vul deze met de gegevens van jouw competitie en ouders. Wanneer je deze vooraf deelt met de ouders zorgt dit voor veel duidelijkheid en het scheelt een hoop gereg op het laatste moment. Spreek ook af wat ouders moeten doen wanneer zij niet kunnen rijden.

Speeldag datum	Aanvang wedstrijd	Vertrektijd en plaats	Uit	Thuis	Auto (aantal pers)	Kleding Wassen
Zaterdag 9-12-2017	11.00u	10.00u Kerk Beek	Genhout 1		Maaïke (3) Remco (4) Bas (2)	Suus
Zondag 10-12-2017	13.00u			Geleen 1		Remco
Zondag 19-12-2017	17.00u	15.45u Kerk Beek	Minor 1		Suus (3) Tessa (3) Joeri (3)	Bas

Sportcomplexen waar we de thuis- en uitwedstrijden spelen

Team	Sport complex	Straat	Post code	Plaats	Tel nr	Relatie code/nr vereniging
Thuis	Cesar	Bloteweg 24	6191 ZK	Beek	0464377888	87234567
Voerendaal	Vroendel	Klingstraat 2	6567 DA	Voerendaal	0452378645	
Minor						
Genhout						
etc						

Twijfel je over waar de accommodatie zich bevindt dan kun je altijd op internet de route bekijken door de vertrek- en aankomstpostcode in te vullen (www.routenet.nl of www.autoplanner.nl). Een navigatiesysteem is natuurlijk ook een optie.

Bijlage 3. Instructie invullen digitaal wedstrijdformulier

Voor de wedstrijd kan beginnen moet het digitaal wedstrijdformulier gereed zijn. De scheidsrechter controleert of alle spelers aanwezig zijn. De instructie is ook te vinden op https://www.handbal.nl/userfiles/dwf/DWF_coach.pdf.

Sportlink

Bij 1^o gebruik eerst registreren met emailadres dat in sportlink staat en je relatiecode, daarna inloggen

Klik op Inloggen

Inloggen

Vul je emailadres in dat bij de bond bekend is

Vul je wachtwoord/registratienummer in

Klik op menu

Klik op programma en je vindt de wedstrijden van jouw team

Klik op de te spelen wedstrijd

Klik op het ventura logo en je komt bij de teamgegevens van jouw team.

Klik hier en ga terug naar het hoofdmenu

Klik hier en je vindt de stand

Klik hier en je gaat terug naar de vorige pagina

Klik hier en je vindt het programma van jouw team

Klik hier en je vindt de uitslagen

Klik op DIGITAAL WEDSTRIJDFORMULIER

Klik op het ventura logo en ga naar de samenstelling van je team en breng evt. wijzigingen aan.

Hier zie je de scheidsrechter(s) die deze wedstrijd fluit(en)

Hier staan alle spelers/speelsters en begeleiding die in Sportlink geregistreerd staan. Scroll naar beneden en je vindt de rest van je team

Om een speler te verwijderen Klik op de betreffende speler

De betreffende speler krijgt een vinkje. Meer spelers verwijderen tegelijkertijd gewoon de spelers aanklikken

Klik hier en ze zijn verwijderd

Hier klikken en je kunt de wijzigingen opslaan

klik hier en je kunt aangeven of het een speler of keeper is

Klik hier om spelers toe te voegen

klik

klik

toegevoegd

Om begeleiders toe te voegen klik hier

Klik op het vraagteken om de rugnummers toe te voegen

Alles gedaan??
Klik hier

Klik nu nogmaals op het ventura logo

Verstuur het formulier. Je kan nu niets meer wijzigen alleen de official kan dat nog

Klik OK

Bijlage 4. Contactstoornissen, aandacht- en concentratiestoornissen, gedragsstoornissen, gedrag

Contactstoornissen (Autisme spectrum stoornissen)

Autisme; is een stoornis in het verwerken van informatie. De stoornis komt direct tot uiting in relaties met anderen en heeft gevolgen voor de zelfstandigheid.

PDD-NOS; hier kunnen dezelfde symptomen voorkomen als bij een autist maar in minder ernstige mate of op minder gebieden,

Asperger; evenals bij een autistische stoornis is er sprake van beperkingen in de sociale interactie, zijn de interesses en activiteiten beperkt en worden stereotype gedragspatronen herhaald. De taalontwikkeling verloopt normaal.

Kinderen met autisme hebben een stoornis in de prikkelverwerking. Dit betekent dat zij vaak moeite hebben om meer handelingen tegelijk te doen. Een opdracht opvolgen en die tegelijkertijd uitvoeren is vaak moeilijk. Ook meer handelingen tegelijk doen, bij veel sporten nodig, is vaak lastig. Omgaan met onverwachte prikkels, bijvoorbeeld een bal die snel achter iemands rug vandaan komt en vervolgens direct weer te bepalen waar die bal naartoe moet, is voor veel kinderen lastig. Zij verliezen snel het overzicht in het spel en haken af. De informatieverwerking gaat vaak ook trager, waardoor kinderen (ook vaak) 'te laat' zijn om de bal nog goed te raken. Dit kan voor veel frustraties zorgen. Bij het kind zelf en ook bij eventuele teamleden. Kinderen met autisme hebben hun begeleiders nodig om ze bij het spel te houden en de interactie met de andere sporters te begeleiden. Vanwege de vaak anders verlopende prikkelselectie en – integratie zie je dat veel kinderen met autisme moeite hebben met een soepele motorische coördinatie. Zij moeten nieuwe vaardigheden in kleine stapjes aanleren. Zij voelen bijvoorbeeld vaak niet vanzelf aan wanneer het goede moment is om tegen een bal te schoppen of te slaan. Hiervoor hebben zij veel training nodig. Op den duur slijten de handelingen in en als ze de activiteiten blijven doen, gaat het steeds meer vanzelf.

Een kind met Autisme spectrum stoornissen (kan opvallen door):

- Begrijpt weinig van de sociale wereld om zich heen.
- Leert niet of nauwelijks van sociale ervaringen.
- Vermijdt sociale situaties, is sociaal angstig.
- Kan zich moeilijk in andermans gevoelens verplaatsen.
- Kan fantasie en werkelijkheid moeilijk uit elkaar houden.
- Heeft weinig begrip/gebruik van non-verbale signalen (oogcontact, gelaatsexpressie, lichaamshouding).
- Vertoont dwangmatig gedrag.
- Is vaak druk en rusteloos.
- Maakt stereotype bewegingen.
- Is vaak alleen en sociaal geïsoleerd.
- Durft niets nieuws te doen.
- Heeft vaak een zondebok positie.
- Wordt vaak afgewezen door anderen.
- Neemt de kleinste verandering waar en denkt in details, overziet het geheel niet.
- Schermt zich af voor prikkels en reageert niet uit zelfbescherming.
- Blijft hangen aan regels, anders ontstaat er paniek.
- Heeft langere tijd nodig om dingen te verwerken.

- Heeft een formeel en ouwelijk taalgebruik.
- Neemt taal in alle gevallen letterlijk.
- Wil het onderste uit de kan.
- Reageert koppig en vertoont soms drift- en gilbuien.
- Heeft een onhandige, stijve motoriek.
- Is overgevoelig voor zintuiglijke prikkels.
- Of heeft juist weinig gevoel voor geluiden, beelden, temperaturen of aanrakingen.
- Doormaakt een trage taalontwikkeling.

Mogelijke tips voor begeleider/trainer of coach bij contactstoornissen

- Besef dat (koppig) gedrag een uiting van onvermogen is
- Voer de druk niet op.
- Let op je taalgebruik (zeg bv. niet: "doe niet zo gek") vermijd sarcasme, figuurlijk, taalgebruik en dubbele betekenissen.
- Geef structuur aan tijdens training en wedstrijd, geef aan wat je gaat doen.
- Geef veel visuele instructie: praatje-PLAATJE- daadje.
- Spreken is zilver, iets zichtbaar maken is goud.
- Probeer vaste routines niet abrupt te verbreken.
- Bouw de training methodisch goed op.
- Bied nieuwe dingen in kleine "brokjes" aan.
- Kondig veranderingen van te voren aan.
- Corrigeer ongewenst gedrag door snel en duidelijk in te grijpen.
- Probeer inzicht te krijgen in factoren die gedragingen uitlokken en tracht deze te vermijden.
- Stimuleer en organiseer relatie bevorderende activiteiten.
- Geef aan hoe belangrijk sociale situaties zijn.
- Betrek de groep erbij.
- Wees alert op pestkoppen.
- Vermijd zoveel mogelijk angsten en spanning.
- Wees geduldig, consequent, duidelijk, helder en voorspelbaar kortom; een vaste structuur.
- Moedig aan om te praten, wanneer dit te weinig spontaan gebeurt.
- Beloon positief gedrag.
- Niet iedereen kan alles, verwijfs door als je grenzen overschreden worden. En als het je te veel of te zwaar lijkt te worden: schakel de vereniging in voor een extra leider of vrijwilliger.

Aandacht en concentratiestoornissen

ADHD; in het Nederlands aandacht en concentratiestoornis met hyperactiviteit. Kinderen met ADHD hebben vaker en sterker dan gemiddeld last van aandachts- en concentratieproblemen, impulsiviteit en hyperactiviteit.

Officieel bestaan er 3 typen ADHD;

- ADHD met voornamelijk aandachts- en concentratiestoornissen vaak ADD genoemd.
- ADHD met voornamelijk hyperactiviteit en impulsiviteit.
- ADHD met de combinatie van de hierboven genoemde typen (dit komt het meeste voor).

Een kind met ADHD kan opvallen door:

- Moeilijk kunnen blijven zitten.
- Snel zijn afgeleid.
- Wiebelen, draaien en veel friemelen.
- Moeilijk op hun beurt kunnen wachten.
- Antwoord geven voordat de vraag is gesteld.
- Moeilijk instructies kunnen volgen.
- Moeilijk blijvend de aandacht kunnen vasthouden.
- Van de ene activiteit naar de andere hollen.
- Niet rustig kunnen spelen.
- Overdreven veel praten.
- Anderen in de rede vallen.
- Niet luisteren naar wat anderen zeggen.
- Veel kwijtraken of vaak iets verliezen.
- Zich vaak in gevaarlijke situaties storten.

LET OP: Veel van deze kenmerken komen bij alle kinderen in meer of mindere mate voor. Bij kinderen met ADHD gaat het om een aantal kenmerken die in ernstige mate voorkomen en de ontwikkeling van het kind belemmeren. Het verwarrende is dat kinderen met ADHD niet altijd druk of afgeleid zijn. Kinderen met ADHD kunnen zich soms wel goed concentreren op sterke prikkels zoals spannende films of een spel. Aan buitenstaanders ontlokt dit vaak de opmerking 'ze kunnen het wel, als ze maar willen'.

Mogelijke tips voor begeleider/ trainer of coach bij ADHD gedrag

- Bied structuur, vermeld duidelijk wat wel en niet kan en maak teamafspraken.
- Geef positieve aandacht, beloon positief gedrag, schouderklopje, grapje, prijzen.
- Dus niet alleen aandacht geven bij negatief gedrag.
- Wees geduldig, ze zijn vaak snel gefrustreerd als iets niet lukt. Word niet boos maar help bij het vinden van oplossingen.
- Wees erg voorzichtig met straffen. Straffen kan een negatief zelfbeeld oproepen.
- Bewust belonen van gewenst en regel- opvolgend gedrag.
- Wees concreet en visualiseer.
- Geef instructie kort en bondig.
- De momenten van wachten en instructie - krijgen zijn vaak het moeilijkst.
- Iets vaak herhalen op een training wordt (vaak) als saai ervaren; wissel sneller af.
- Niet iedereen kan alles, verwijfs door als je grenzen overschreden worden. En als het je te veel of te waar lijkt te worden: schakel de vereniging in voor een extra leider of vrijwilliger.

Een kind met ADD kan opvallen door:

- Stil en angstig gedrag vertonen.
- Dromerig, vergeetachtig en passief zijn.
- Teruggetrokkenheid.
- Gebrek aan zelfcontrole.
- Traag leertempo.
- Te weinig zelfcontrole.
- Slordigheidsfouten maken.
- De aandacht niet vast kunnen houden.
- Lijkt niet te luisteren, volgt aanwijzingen niet op.
- Moeite met organiseren.
- Raakt dingen kwijt.
- Wordt gemakkelijk afgeleid.

LET OP Veel van deze kenmerken komen bij alle kinderen in meer of mindere mate voor. Bij kinderen met ADD gaat het om een aantal van bovenstaande symptomen die meer dan gemiddeld voorkomen, langere tijd bestaan en niet veroorzaakt worden door andere (psychiatrische)stoornissen. Mogelijke tips voor begeleider/ trainer of coach bij ADD gedrag

- Werk aan het zelfvertrouwen. Veel ADD-ers noemen zichzelf regelmatig bijvoorbeeld lui, hopeloos of dom. Waak voor "Negatieve self-talk".
- Een teveel aan taken zorgt er echter weer voor dat lichaam en geest volledig blokkeren. Het gaat dus om het vinden van een balans.
- Bij verveling daalt het energieniveau in een snel tempo.
- Het kind houdt vaak van een humoristische benadering.
- Geef positieve aandacht, beloon positief gedrag (schouderklopje, grapje, prijzen).
- Zelfstandig, eigen tempo bepalen, vrijheid en creativiteit zijn sleutelwoorden.
- Informatie snel geven en in kleine porties.
- Niet iedereen kan alles, verwijs door als je grenzen overschreden worden. En als het je te veel of te zwaar lijkt te worden: schakel de vereniging in voor een extra leider of vrijwilliger.

Bijlage 5. Eerste hulp bij sportongelukken



Laat de behandeling van een blessure altijd over aan een deskundige.
Wanneer je dit zelf niet bent, ga dan op zoek naar hulp.

- Weet waar de EHBO kist staat.
- Weet wie EHBO-er is.
- Neem eventueel contact op met ouders.
- Bij een ernstige blessure: bel de volgende dag even met de ouders om te informeren hoe het met het kind gaat.

Hoe voorkom je blessures?

- Goed getraind zijn - uitgerust aan de start verschijnen van een training of wedstrijd.
- Zorg voor de juiste inspanning/rust verhouding.
- Na flinke training minimaal 24 uur rust - niet meer, omdat dan het effect van lichamelijke training weer verdwijnt.
- Goed passend schoeisel - lange sokken tot over de enkel of lange kousen.
- Prettig zittende kleding, moet voldoende vocht op kunnen nemen.
- Kleding aangepast aan temperatuur.
- Beschermende maatregelen (toque voor herenkeeper - kniebeschermers, braces, tape).
- Goede warming-up met algemeen deel: lage intensiteit en evt. rekken en daarna even weer wat forsere inspanning om hartslag en bloedomloop op werkniveau te brengen (= dus GEEN CONDITIEDEEL aan het begin van een training)!
- Voldoende drinken bij zware inspanningen.
- Voldoende rust tijdens de trainingen: vermoeidheid en dan nog moeilijke dingen gaan doen zorgt voor (vele) blessures!

Inhoud van een simpele EHBO doos voor sportongelukjes:

- Snelverband voor over bv een pleister.
- Zwachtel om te immobiliseren of een ice-pack te bevestigen.
- Driekante doek - mitella.
- 1 rol kleefpleister 2,5 cm.
- 1 assortiment wondpleister.
- 1 verbandschaar liefts 14 cm.
- Veiligheidsspelden.
- 12 desinfectie doekjes.
- 1 paar wegwerphandschoenen.
- Ice-packs.
- Rol brede en smalle sporttape.

De algemeen aanvaarde standaardprocedure voor de eerste zorgen bij acute letsels aan de onderhuidse weefsels (verstuiking, kneuzing, spier- en peesscheuren, verrekking) kan worden samengevat in één sleutelwoord: ICE.

I: staat voor immobilisatie (onbeweeglijk maken)

C: staat voor compressie (drukverband)

E: staat voor elevatie (hoogleggen getroffen lichaamsdeel).

Het doel van deze eerste hulp is:

- Verdere beschadiging van de gekwetste weefsels voorkomen.
- De reactie van het lichaam beperken: zwelling beperken, inwendige bloeding beperken en pijnstilling.
Je kan dus besluiten dat het toepassen van de ICE-regel helpt om de revalidatie te verkorten.

Want: hoe sneller de zwelling afneemt en hoe kleiner de bloeduitstorting, hoe sneller het herstel.

Werkwijze ICE regel

IJskoeling (I)

Koel direct gedurende 10-15 minuten op de plaats van het letsel. Maak daarbij gebruik van koud water, een zak met ijsblokjes of een Cold Pack. Pas bij het koelen op voor bevriezing van de huid: leg een doekje tussen de huid en het ijs. Het doekje dat tussen het ijs en de huid wordt aangebracht mag lichtjes worden bevochtigd. Op deze wijze vindt de koude geleiding door de doek vlotter plaats. Koel daarna tenminste nog 24 - 48 uur. Raadpleeg een arts of fysiotherapeut hoe verder snel weer op te knappen.

Immobilisatie: hou het lichaamsdeel onbeweeglijk (C)

Het gekwetste lichaamsdeel mag in geen geval nog belast worden. Draag of ondersteun het slachtoffer als hij moet worden verplaatst; het gekwetste lichaamsdeel moet zoveel mogelijk onbeweeglijk gehouden worden. Leg een immobiliserend verband aan als de plaats van de kwetsuur dat mogelijk maakt.

Hoogleggen - Elevation (E)

Leg het gekwetste lichaamsdeel hoog, zodanig dat er zo weinig mogelijk bloed naar het gekwetste lichaamsdeel toestroomt. Dat kan de extra zwelling deels voorkomen en geeft dus een prettiger gevoel bij de geblesseerde speler. Raadpleeg altijd deskundigen alvorens (weer) terug te keren op het handbalveld. Voer de belasting langzaam weer op en vraag om extra spierversterkende oefeningen voor de getroffen lichaamsdelen. Doe de oefeningen elke training en elke dag thuis. Blijf de spierversterkende oefeningen doen! Keert de blessure vaker terug, vraag dan advies aan een sportarts en/of sportfysiotherapeut. Deze kan beoordelen of aanvullende ondersteuning zoals tape of een brace tijdens het handballen en de trainingen nodig zijn. Ga nooit zelf experimenteren met tape en/of braces.

Literatuurlijst

- “Jeugdleiding bij handbal” Begeleiding, organiseren en coachen, uitgave van NKS, auteur Henny Nijboer met dank aan Ryzard Malag.
- “Coaching” , NHV trainersopleidingen, auteur Henny Nijboer.
- “Teamboek” , uitgave NKS, auteur Harry Oomen.
- “Spelvisie jeugdhandbal”, NHV.

Vragen, opmerkingen en tips zien we graag via jeugdhandbal@handbal.nl

Handleiding voor handbal jeugdcoaches en begeleiders

Ben je een startende jeugdcoach? Of wellicht heb je wel ervaring, maar zoek je verdieping. Dit boekje is voor alle jeugdcoaches en begeleiders.

Een boekje vol praktische tips om de jeugd t/m 12 jaar te kunnen begeleiden. Tips voor langs het veld, maar ook praktische zaken zoals een rijschema.

