

Jeugdleiding

bij handbal



**begeleiding
organisatie
coaching**

INHOUDSOPGAVE

Inhoudsopgave	3
Voorwoord	4
Begeleiding	5
Organisatie	10
Coaching	12
Pesten	18
Colofon	21

VOORWOORD

Verenigingen willen graag een goede kwaliteit van jeugdleiding. Verantwoordelijkheid ten opzichte van kind en ouders dwingt hen hier wel toe!

De toekomst van de vereniging wordt mede afgeleid van een goede jeugdbegeleiding.

Het verwerven van jeugdbegeleiding is voor veel clubs een hele klus en dan spreken we nog niet over het behoud van deze mensen en de kwaliteit.

De NKS wil de clubs een steuntje in de rug geven middels het aanbieden van een praktisch boekje welk, in combinatie met een korte opleiding positief kan bijdragen in het werven en behouden van jeugdkader.

Dit boekje heeft niet de pretentie jeugdleiding te vertellen hoe het MOET, maar meer een soort checklist van wat er zoal komt kijken bij begeleiding, organisatie en coaching bij 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 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.

Het verenigingskader bepaalt in belangrijke mate de verbondenheid van leden met de club.

Wij hopen met de korte opleiding een steentje de kunnen bijdragen opdat uw leden zich "thuis" voelen bij de club.

ouders

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

Het maken van goede afspraken over wat er van ouders wordt verwacht zal een prettige samenwerking bevorderen en onwenselijk gedrag beperken.

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 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 waarvan de ouders aanwezig zijn.
- Laat niet merken als u zich ergert aan het spel van de kinderen. Laat niet merken 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 dan zal dat hun spel en spelplezier negatief beïnvloeden.
- Legt u zich neer bij de beslissingen van de scheidsrechter. Realiseert u zich hierbij dat verschillende mensen elke situatie ook verschillend zien. De scheidsrechter heeft het recht te beslissen zoals hij het ziet. Protest van publiek heeft dan 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 voor de kinderen het slechte 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. Buiten 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. Hebt u interesse om de kinderen aanwijzingen te geven, vraag dan aan de trainer/coach of u mee kunt 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 na de wedstrijd met de betrokkenen over. Hebt u vraagtekens of opmerkingen over het coachen, maak dan met de coach een afspraak om hierover te praten. Tijdens de wedstrijd is dit niet op zijn plaats 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. Naast de contributie die u betaalt, mag u als ouder best wat extra's terug doen.
- Bedank de trainer/coach eens en andere vrijwilligers 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.

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.

Het spreekt voor zich dat er te allen tijde sprake moet zijn van goede communicatie. 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 wordt geacht, 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 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 bijhoren. En de leider dient er voor te zorgen dat hij vertrouwd wordt.

De waarden die de leider van de groep verlangt, dient hijzelf ook uit te dragen: dus niet bij de kinderen het vloeken proberen te voorkomen en zich daar zelf regelmatig aan bezondigen. Dat komt de geloofwaardigheid niet ten goede.

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 reglement.

Welke zaken kun je opnemen in een **reglement voor jeugdspelers**?

- wees op tijd bij wedstrijd en training
- bij verhindering tijdig afmelden
- toon je inzet bij training en wedstrijd
- zorg voor goede sportkleding en -schoeisel
- volg de aanwijzingen van trainer of leider
- houd de accommodatie netjes
- wees zuinig op de spelmaterialen van de club of sporthal
- gedraag je correct ten opzichte van teamgenoten
- maar ook ten opzichte van tegenstander, scheidsrechter
- 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 correct uitziet
- zorg dat het sporttenu correct gedragen wordt
- informeer de leider als je grote interesse hebt in andere dingen, zodat hij hier rekening mee kan houden; meld hem ook als je ziek bent of problemen hebt.

- bespreek wensen en ideeën met de leider of evt. jeugdcommissie
- roken en gebruik van alcoholische drank is bij jeugdspelers niet gewenst
- help na de wedstrijd en training bij het opruimen van materialen

Beschermen

De belangrijkste taak van de jeugdleider is het zorgen voor lichamelijke en geestelijke gezondheid van de kinderen: de ouders vertrouwen hierop! Dat vergt waakzaamheid en vooruitdenken.

Voorbeelden:

- als er per fiets gereisd wordt:
 - zijn de fietsen in orde?
 - is er voldoende begeleiding?
 - wat zijn gevaarlijke verkeerssituaties?
- als er per auto gereisd wordt:
 - zijn er voldoende auto's?
 - wie rijden er en wanneer?
 - hoe staat het met aansprakelijkheid bij ongevallen?
- ook komt "beschermen" aan de orde bij:
 - koud en glad weer
 - onweer
 - slecht veld
 - op laat tijdstip alleen van en naar huis
 - spelers die niet in de groep opgenomen worden
 - pesten
- en "beschermen" tijdens de wedstrijd:
 - alle spelers voldoende laten meespelen
 - aansporen tot samenspel
 - regelmatig wisselen
 - blessure-preventie
 - monsterscores proberen te voorkomen
 - sportief gedrag bevorderen

Blessures voorkomen is ook beschermen!

De leider kan in belangrijke mate bijdragen leveren ter voorkoming van blessures. De te nemen maatregelen kunnen opgenomen worden in de afspraken die worden gemaakt.

- goede sportkleding en -schoenen
- op de juiste wijze dragen van kleding en schoenen
- beschermende hulpmiddelen gebruiken
- goede lichamelijke conditie
- goede warming up
- voldoende drinken
- goede trainingsopbouw
- herstellen na ziekte of blessure
- niet sporten met koorts of anderszins ziek zijn
- discipline en zelfbeheersing
- gezonde leefgewoonten
- correct gedrag t.o.v. de tegenstander – inachtneming spelregels
- hygiëne
- gesteldheid van het veld
- veilige accommodatie
- tijdig ingrijpen om blessures te voorkomen

Verzorgen

Onder verzorgen verstaan we zowel blessurebehandeling als het verhogen van het lichamelijk en geestelijk welzijn van de kinderen. Een eerste verzorging ligt bij de spelers zelf (goed aankleden, goede schoenen, douchen, op tijd rusten enz.). Daarnaast is preventief taping of een bandage aanleggen soms een goede zaak. Echter dit vergt een deskundigheid: niet-deskundig uitvoeren hiervan kan averechts werken. Dus tape en bandage: goed of nièt!

In geval van blessures is het verstandig altijd deskundige hulp in te schakelen. Handel alleen als je zeker weet de juiste weg te bewandelen. Laat bij een langdurige behandeling van een speler de rest van de groep niet alleen: vraag om assistentie.

Het begeleiden en eventueel trainen van geblesseerde spelers vereist deskundigheid.

ORGANISATIE

De organisatiegraad van de club bepaalt mede de taak van de jeugdleider als "organisator". Jeugdcommissies en werkgroepen regelen vaak al veel. Toch moet jeugdleiding ook nog vaak zaken regelen of laten regelen.

Wat dient er te gebeuren?

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?
- 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: wedstrijdformulier goed ingevuld, pasjes?
- zijn de materialen geregeld: ballen, reserveshirts, waterflessen, verbanddoos?
- waar moet ik me melden voor b.v. kleedkamers?
- waar worden de waardevolle spullen bewaard?

en bij thuiswedstrijden:

- hoe laat moeten de spelers aanwezig zijn?
- is het speelveld in orde: doelen, netten?
- 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 er 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?
- Wat te doen bij calamiteiten?
- wat te doen bij blessures?
- raken er ballen zoek?
- wordt er iets gedronken in de rust (ook de scheidsrechter)?
- wordt er met ballen langs de zijlijn gespeeld?

na de wedstrijd:

- zijn de pasjes terug?
- is het wedstrijdformulier ondertekend ontvangen?
- gaan alle spelers naar de juiste kleedkamer?
- hoe gedragen de spelers zich in de kleedkamer?
- 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?
- op welke plaats laten de chauffeurs de spelers uit de auto?
- kunnen de spelers veilig naar huis?
- welke afspraken zijn er gemaakt met betrekking tot de reiskosten?
- worden er afspraken gemaakt voor de volgende training of wedstrijd?
- moet 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?

COACHING

De leider heeft meestal ook een handbaltechnische taak. Het komt vaak voor dat de trainer ook leider is. Voordeel hierbij is dat hij goed op de hoogte is van het kunnen van de spelers. Is de leider/coach niet de trainer, dan is het vanzelfsprekend dat een goede communicatie tussen trainer en leider/coach in hoge mate bijdraagt aan de ontwikkeling van het prestatieniveau.

Coachen is het doordacht beïnvloeden van spelers in een wedstrijd om een prestatie te verbeteren.

Taken van de coach

vóór de wedstrijd:

- speelwijze aangeven voor het team en de spelers
- warming-up begeleiden

tijdens de wedstrijd:

- rustig blijven en goed observeren
- aanwijzingen geven: speler bij je roepen, dus niet proberen alle spelers in het veld tegelijk trachten te bereiken
- regelmatig wisselen
- score en tijd bijhouden

in de rust:

- aanwijzingen geven voor 2^e helft: eerst opbouwende opmerkingen, daarna eventuele verbeterpunten en vervolgens weer positief

na afloop:

- rustig blijven
- geen verwijten maken
- kort bespreken wat de vooraf gemaakte afspraken en gestelde doelen waren
- verwijzen naar volgende activiteit (training, wedstrijd)

De accenten bij het coachen verschillen uiteraard per leeftijdscategorie. In het schema op de volgende pagina is de jeugd in twee groepen verdeeld, met daarbij de meest opvallende accenten voor de coach.

	tot 10 jaar:	vanaf 10 jaar:
uitgangspunten:	<ul style="list-style-type: none"> • opleidingsgericht • spel interessant en leerzaam houden • goede spelers zetten waar ze belast worden • op veel plaatsen laten spelen • speelwijze en positie aangeven 	<ul style="list-style-type: none"> • individuele kwaliteiten duidelijk meenemen • stimuleren • inspannen • speelwijze aangeven • geleidelijke specialisatie
vóór de wedstrijd:	<ul style="list-style-type: none"> • even laten uitrizen • warmlopen (met bal) • globale aanwijzingen • plaats wijzen 	<ul style="list-style-type: none"> • inhaken op wat vorige keer goed of minder goed ging • warming-up • bijsturen
tijdens de wedstrijd:	<ul style="list-style-type: none"> • globale aanwijzingen • aanmoedigen • wisselen 	<ul style="list-style-type: none"> • reageren op prestaties • aanmoedigen • wisselen • opdrachten meegeven
na de wedstrijd:	<ul style="list-style-type: none"> • indrukken positief weergeven 	<ul style="list-style-type: none"> • positieve en verbeterpunten aangeven • laten praten en luisteren koppeling leggen naar training

Om het coachen goed te kunnen uitoefenen, moet je enige kennis hebben van:

- **HANDBAL**
- **ONDERWIJZEN / LEREN**
- **JEUGD**

en deze drie aspecten steeds in onderlinge samenhang. De coach dient zich steeds af te vragen wat de consequenties zijn van zijn/haar keuzes en zijn/haar gedrag. Wat is de invloed op de kwaliteit van het spel en hoe zullen spelers reageren?

HANDBALKENNIS

Hoe meer kennis de coach heeft van de wijze waarop het spel goed kan worden gespeeld, des te beter kan hij:

- opstellingen maken
- tactische aanwijzingen geven
- ingrijpen om verbeteringen aan te brengen

Dit vergt veel inzicht en ervaring met handbal. Alleen er over lezen is niet voldoende.

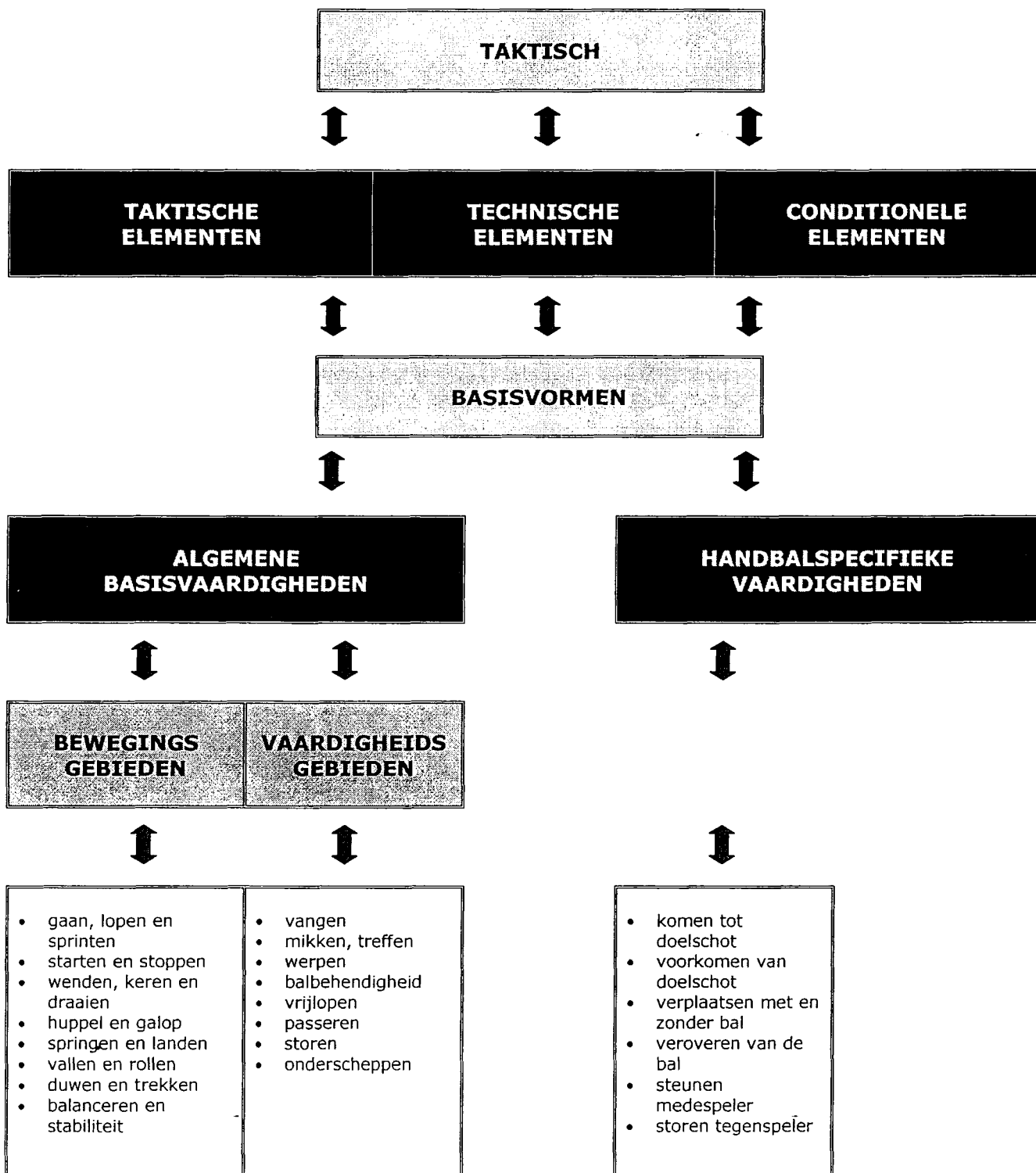
De coach moet op de juiste wijze afstand nemen en observeren: hij moet proberen waar te nemen wat goed of niet goed gaat. Oftewel: de wedstrijd lezen.

De coach vraagt zich ook steeds af:

- wie handballen er?
- wat is het doel van de wedstrijd?
- wat gaat er goed en wat niet?
- bij wie gaat het goed of niet goed?
- wanneer gaat het goed of niet goed?
- hoe kom dit?
- kan ik er nu wat aan doen?
- moet ik dit meenemen naar de training?
- hoe reageren spelers op mijn opmerkingen?

Daarbij steeds in acht nemende dat bij jeugdwedstrijden spelplezier uiterst belangrijk is en dat spelers zich ontwikkelen. Als er binnen de vereniging een opleidingsplan is voor de jeugdspelers is het van belang de ontwikkeling van de individuele spelers te toetsen aan dit plan. Het opleidingsplan dient als uitgangspunt voor de ontwikkeling van de individuele speler.

STRUCTUUR van het HANDBAL



ONDERWIJZEN / LEREN

Omdat een coach de spelers iets wil leren, is het uiteraard belangrijk dat hij kennis heeft van goed en duidelijk onderwijzen. Dit onderwijzen of aanleren speelt een belangrijke rol bij zowel training als wedstrijd.

Een coach dient er op te letten dat:

- spelers een eigen mening hebben en niet zomaar iets aannemen
- spelers overtuigd dienen te worden
- hij rustig, kort en duidelijk uitlegt waarom
- elke leeftijdscategorie eigen mogelijkheden en onmogelijkheden heeft
- er verschillen in beginniveau zijn
- hij goed organiseert
- hij niet teveel tegelijk wil verbeteren
- herhalingen nodig zijn
- voorbeelden nuttig kunnen zijn
- belonend vaak beter werkt dan bestraffend

Om de kans te vergroten dat spelers luisteren en raad willen opvolgen is het van belang een goede relatie met de spelers op te bouwen. Belangrijk is, om hierbij het volgende in acht te nemen:

- elke speler is uniek; de coach dient te luisteren (het beter kennen van een speler helpt)
- elke speler dient gerespecteerd en gewaardeerd te worden
- elke speler dient beschermd te worden tegen kritiek van medespelers
- elke speler dient gestimuleerd te worden om mee te denken
- de coach moet het vertrouwen van spelers verdienen door een eerlijk en sportief voorbeeld te zijn
- de coach dient positief te spreken en te handelen (ook als er onnodig of onterecht verloren wordt)
- spelers en coach dienen respect te hebben voor de scheidsrechter

JEUGD

Een goede coach moet met mensen om kunnen gaan, in dit geval met jonge mensen. Daarom zal hij kennis moeten hebben van verschillen in leeftijdsfasen en wat dat betekent voor het gedrag in het handbalspel.

De leeftijdsfasen zijn onder te verdelen in vier factoren:

- **Fysieke kenmerken**
- **Geestelijke kenmerken**
- **Prestatievermogen**
- **Accenten voor de training**

Daarnaast wordt per leeftijdsfase aandacht gevraagd voor:

- **Sociaal/psychische ontwikkeling**
- **Lichamelijke ontwikkeling en motoriek**

KENMERKEN VAN LEEFTIJDFASEN

	kabouters 4/5 jaar	6/7 jaar	8/10 jaar	11/12 jaar
Lichamelijke kenmerken	<ul style="list-style-type: none"> • snelle ontwikkeling onderlichaam en benen • veel lopen en rennen • oog-hand coördinatie • verbetering waarnemingen 	<ul style="list-style-type: none"> • kleuterkenmerken zijn verdwenen, gunstige lichaamsverandering • lichaamshouding niet zoals bij een volwassene • maakt harmonische indruk 	<ul style="list-style-type: none"> • groei naar verdere harmonie • doorgaans weinig vet 	<ul style="list-style-type: none"> • goed gebouwd • goede verhoudingen • kan veel en snel leren
Geestelijke kenmerken	<ul style="list-style-type: none"> • spontaan, open, vrijmoedig, vindrijk • verbergt gevoelens nog niet • belangstellend • hart op de tong • begrijpen opdrachten groeit • sterk individueel ingesteld • nieuwsgierig 	<ul style="list-style-type: none"> • speels • grote bewegingsdrang • grove motoriek • kort concentratievermogen • weinig sociaal ingesteld • geen wedijver: ziet wedstrijd als een spelletje 	<ul style="list-style-type: none"> • wat meer sociaal ingesteld • snel afgeleid: zwakke concentratie • neemt dingen al bewust op • probeert oefeningen goed te doen • werkt graag met bal • beseft uitvoering bepaalde taken • korte, concrete, enkelvoudige opdrachten 	<ul style="list-style-type: none"> • wil veel leren • begin van geldingsdrang • begint kritiek te leveren op prestaties van zichzelf en anderen • kunnen beter in groep meedoen • streven naar presteren • grote bewegingsdrang • idolen gaan een rol spelen
Prestatievermogen	<ul style="list-style-type: none"> • zwakke coördinatie • weinig kracht • geen duurprestatie 	<ul style="list-style-type: none"> • coördinatie is zwak, ook tussen oog en hand (waardoor zwak balgevoel) • geringe kracht • geringe duurprestatie 	<ul style="list-style-type: none"> • coördinatie wordt langzaam beter • balgevoel wordt beter • leergierig 	<ul style="list-style-type: none"> • goede ontwikkeling van spieren en organen • goede coördinatie • toenemende kracht • duurprestatie tot 5 minuten mogelijk • reactievermogen fijngevoelig • ideale leeftijd om technieken te leren
Trainingsaccenten	<ul style="list-style-type: none"> • handbal niet aan de orde • individuele spelen: eigen mogelijkheden ontdekken • kring- en tikspelen • coördinatie verbeteren • bewegen op muziek 	<ul style="list-style-type: none"> • veel laten bewegen • veel met bal: alleen en met partner • veel ruimte laten voor zelf ontdekken • veel scoren: doeltjes niet te klein (laat succes "beleven") • wennen aan bal, medespelers en tegenstanders (via kleine partijspelen) 	<ul style="list-style-type: none"> • prima leeftijd voor motorisch leren • veel op techniek trainen • veel balcontact • veel spel- en wedstrijdvormen • kleine partijspelen en eenvoudige positiespelen 	<ul style="list-style-type: none"> • alle technische oefeningen zijn mogelijk: dus veel op techniek trainen, • technische vormen onder weerstand (dus wedstrijdssituaties) • positie- en partijspelen • handbalbegrippen worden duidelijk • veel spelsituaties trainen • lenigheids- en behendigheidsoefeningen • loopscholing en coördinatie, balans en stabiliteit
Trainen	<ul style="list-style-type: none"> • 1 of 2 keer per week 45 minuten 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 of 2 keer per week 60 minuten 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 of 2 keer per week 60 minuten 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 of 2 keer per week 60 tot 75 minuten

	kabouters 4/5 jaar	6/7 jaar	8/10 jaar	11/12 jaar
Sociaal/psychische ontwikkeling	<ul style="list-style-type: none"> • is nog sterk gebonden aan huis; is gesteld op veiligheid en geborgenheid • "ik"-geconcentreerd • heeft veel fantasie en is speels; daardoor kan het zich maar kort concentreren • het spel is avontuur, hetgeen o.a. voortkomt uit de fantasiewereld • met alles experimenteren: de wereld verkennen en denkt aan alles te kunnen meedoen 	<ul style="list-style-type: none"> • verlaat fantasiewereld en beslotenheid van het gezin • er ontstaat meer behoefte om zich te meten met anderen • heeft veiligheid en geborgenheid nodig, vooral als "strijd" met teamgenoot wordt verloren • denkt al een beetje sociaal, houdt meer rekening met de ander • snel afgeleid, nog niet opgewassen tegen duurbelasting, kunnen nog niet zo doelgericht bezig zijn, neemt eigen pauze 	<ul style="list-style-type: none"> • gemotiveerd en doelgericht bezig: vergelijkt eigen prestatie met die van anderen. Gaat anderen nadoen en hebben ideeën • kritisch t.a.v. eigen en andermans prestaties. De geldingsdrang neemt toe en verlangt naar echte partij- en teamspelen • kunnen logisch nadenken, waardoor uitleg van o.a. techniek mogelijk is • gevoelig voor samenwerking, maar zijn nog niet toe aan samenspel waarbij eigen belang ondergeschikt wordt aan groepsbelang • vanaf ± 10 jaar eerste selectie 	<ul style="list-style-type: none"> • worden kritischer: laat je niet afschrikken, kan juist stimulans zijn • pré-puberteit: zet zich af tegen gezag en lokt conflicten uit • onzekerheid over eigen kunnen wordt groter: veel met zichzelf bezig • kunnen onderling goed samenwerken en afspraken maken • idealistisch ingesteld waardoor vaak teleurstellingen (zelfoverschatting) • snel geëmotioneerd, dus goede opvang is belangrijk
Lichamelijke ontwikkeling en motoriek	<ul style="list-style-type: none"> • bewegingsdrang; de bewegingen zijn overvloedig en niet doelgericht • eenvoudige loop-, spring- en werpbewegingen worden redelijk goed beheerst • moet veel ruimte krijgen om vrij te bewegen om niet in conflict te komen met zijn/haar experimentergedrag, ervaren van eigen lichaam enz. • bewegingscoördinatie verbetert langzaam (fijne, grove motoriek) • kleuterbouw verdwijnt 	<ul style="list-style-type: none"> • overmatig bewegen maakt plaats voor meer doelgericht bewegen • gemakkelijk bewegingen aanleren ten gevolge van gunstiger lichaamsverhoudingen • hoe rijker de bewegingsopdrachten, des te rijker de bewegingservaring en vervolgens des te zekerder beheersing van lichaam 	<ul style="list-style-type: none"> • lichaamsverhoudingen ontwikkelen tot een harmonisch geheel: evenwicht tussen lengte- en breedtegroei • kinderlijk prestatievermogen bereikt grote hoogte, vooral bij activiteiten waarbij lichaamskracht en behendigheid een rol spelen • goede coördinatie, waardoor ze nu snel kunnen leren • conditioneel zijn duurloopjes van plm. 5 minuten mogelijk 	<ul style="list-style-type: none"> • sterke lengtegroei, waardoor vermindering coördinatie en uithoudingsvermogen • houding wordt stuntelig en slungelachtig, dus blessuregevoelig • kunnen geen grote lichamelijke belasting aan • meisjes krijgen meer vrouwelijke vormen als borsten en eerste menstruatie; geeft vaak psychische belasting

PESTEN

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 bij 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. Bij pesten wordt er iemand voor uitgezocht. 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 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); je wijkt af en dan ben je eerder de klos
- verschillen t.o.v. de groepsnormen. Verschillen zorgen ervoor dat je eerder wordt uitgezocht.
- angstige, onzekere kinderen
- niet tot de sterkste behoren
- hebben de neiging vlug te huilen, als ze gepest worden
- kunnen moeilijk voor zichzelf opkomen
- als meisjes in de minderheid zijn t.o.v. jongens, dan lopen zij een groter risico om gepest te worden

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 schuldig

Waarom herken je een potentiële pester?

- stoer doen
- tegendraads zijn
- zin doordrijven
- optreden in groepjes, maar daar nooit over praten
- een klein groepje (3, 4, 5 pers.) vormen, dat één of twee anderen als slachtoffer kiest. Kliëkvorming is gevaarlijk en is een slecht signaal over sfeer in de groep.
- roddelen
- opvallend agressief gedrag
- opscheppen over lichamelijke prestaties

Hoe kom je erachter?

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

- Het kind vertelt 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 over komen. 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. Een pestkop is zich lang niet altijd bewust van zijn gedrag of de gevolgen daarvan. Ze weten vaak ook niet waarom ze pesten. Ze genieten van de macht die ze over anderen uitoefenen. Ze **weten** zich vaak niet eens een andere houding te geven. Vaak willen ze best anders.

Pestsignalen:

- als het kind nooit uitgenodigd wordt (o.a. feestjes)
- als het kind niet graag naar school of de club gaat
- als het kind wegblijft van de training
- als het kind zijn/haar lidmaatschap opzegt
- als het kind minder plezier heeft
- als het kind geen vriendjes mee naar huis brengt
- als resultaten slechter worden (sport en school)
- als het kind spullen kwijt raakt of er spullen stuk gaan
- als het kind kampt met buikpijn/hoofdpijn
- als het kind vaak blauwe plekken/schrammen heeft
- als het kind kampt met slecht slapen/nachtmerries

Oorzaken van pesten kunnen zijn:

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

Gedraag je als trainer/coach 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. Het gaat niet altijd om het winnen, het gaat om samenwerking. Als trainer moet je t.a.v. je spel- oefenvormen daar rekening mee houden. Zorg dat er elementen inzitten waarin het niet gaat om winnen of verliezen maar om samenwerken. Samen handballen!

Als een kind gefrustreerd raakt, is de kans groter dat het agressief wordt en zich als pestkop gaat gedragen. Wij moeten de frustratiegrens zo laag mogelijk houden. Poging 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 is zo min mogelijk faalangst.

Geen enkel kind vraagt erom om gepest te worden.

Er is **nooit** een aanleiding om gepest te worden. Geef het kind nooit de schuld dat het gepest wordt. Geef onvoorwaardelijke aandacht. Wees er voor het kind. Ongeacht of het goed of slecht speelt. 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.

Pesten: Tips voor jeugdbegeleiders

Pesten voorkomen	Pesten signaleren	Omgaan met melding	Pesten oplossen
<p>Het onderwerp bespreekbaar maken en houden. Je kunt praten over pesten n.a.v. een film of video, een boek, of een gebeurtenis.</p>	<p>Pestsignalen bespreken met iemand anders uit de club.</p>	<p>Geef vertrouwen als iemand het komt melden, jij bent vaak de laatste strohalm.</p>	<p>Benader het gepeste kind</p> <p>Tips voor een gesprek met een gepest kind:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Evt. op laten schrijven of tekenen wat het kind ervaren heeft. • De rol van het kind dat gepest wordt bespreken: waarom word je gepest? • Probeer uit te leggen waarom sommige kinderen pesten.
<p>Een ouderavond organiseren.</p> <p>Wat doe je op een ouderavond?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Inzicht geven in het verschijnsel • Regels opstellen • Maatregelen nemen en bekend maken • Standpunt innemen: "bij ons wordt pesten niet getolereerd" <p>Als je een ouderavond organiseert met als thema pesten, betrek dan de school of de buurtvereniging erbij.</p>	<p>Kijk en luister goed wat de signalen zijn: zijn ze ernstig, grijp dan direct in.</p>	<p>Neem het kind serieus: uit laten praten/huilen, steunen.</p>	<p>Benader de pesters. Pestkoppen hebben vaak geen sociale vaardigheden.</p> <p>Tips voor een gesprek met de pestkop:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Het pestende kind serieus nemen (en de ouders ook) • Het gedrag afkeuren en niet accepteren • 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 op een plezierige wijze met andere kinderen om te gaan • Probeer aan te leren met emoties/agressie om te gaan • evt. deskundige hulp inschakelen
<p>Geef onvoorwaardelijk aandacht aan iedereen. Vergeet ook de keepers niet. Noem ook de wisselers bij naam. Haal ze uit de anonimiteit.</p>		<p>Geef aan dat je met anderen ervoor gaat zorgen dat het stopt, maar vertel erbij dat dit niet direct kan.</p>	<p>Benader ook de meelopers.</p>

Pesten voorkomen	Pesten signaleren	Omgaan met melding	Pesten oplossen
Zet je nooit af tegen de zwakste speler.		Het kind kan zich afvragen waarom je niets doet als volwassene. Leg uit dat je het soms ook niet ziet (b.v. in de kleedkamer).	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.
Dollen mag, maar er zijn grenzen. Het kan pesten worden.		Wat zou het kind willen dat er gebeurt?	De pester het leed laten compenseren. (b.v. een vernielde tas vergoeden). Als je dat niet doet, zal het kind dat gepest is zich schuldig voelen. Het kind kan denken dat het leed niet wordt gecompenseerd omdat er aanleiding voor was. Het kind zoekt de schuld bij zichzelf en dat kan absoluut niet. De buitenwacht vult bij pesten ook al snel in: "het zal wel terecht zijn". Ze trekken dan partij voor de veroorzaker van het leed.
Frustraties vermijden. Werk met persoonlijke vaardigheidsdoelen. Niet vergelijken met andere spelers.			Regelmatig informeren hoe het gaat.
Uitkijken bij het kiezen van partijtjes. Niet altijd beginnen met de sterkste. Laat ook de zwakste eerst kiezen.			
Werken met teamdoelen. (b.v. zo min mogelijk technische fouten maken)			

Thema "Pesten":

Met dank aan Ryszard Malag, die het thema behandelde bij een thema-avond van de Werkgroep R7