14 Factoren om jongeren te binden en behouden in de sport: verdieping en tips

Jongeren binden en behouden in de sport vraagt om meer dan het aanbieden van trainingen, competitie en activiteiten. Het is belangrijk dat jongeren zich welkom en betrokken voelen en de ruimte krijgen om mee te denken, mee te organiseren en mee te beslissen over wat er binnen de sportclub gebeurt. In dit document lees je tips hoe je ervoor kunt zorgen dat jongeren blijven sporten en bewegen.

De tips zijn verdeeld over 14 factoren. Deze 14 factoren zijn de opbrengst van een groot Europees samenwerkingsproject: Keep Youngsters Involved, gefinancierd door de Europese Commissie.

1. Autonomie
Geef jongeren genoeg keuzevrijheid tijdens het sporten én op de vereniging. Geef ze meer ruimte om zelf te bepalen wat ze gaan doen door eigen initiatieven te ontwikkelen. Laat ze ervaren hoe het voelt om te beslissen en om zich te uiten over wat ze ervan vinden. Dat helpt om ze (blijvend) enthousiast te maken voor sporten.

Hoe zorg je als trainer of coach voor meer autonomie?
-Begin de training met een korte warming-up en laat de spelers kiezen welk spel ze daarvoor willen gebruiken en welke rol ze daarbij willen vervullen. Iemand kan bijvoorbeeld zelf de warming up geven, scheidsrechter zijn, coachen, of de tijd in de gaten houden.
-Vraag na de training welk onderdeel ze het leukst vonden en waarom. Je kunt hun feedback in de volgende training gebruiken. Als jongeren merken dat je tactieken en doelen met ze bespreekt en ze serieus neemt, zullen ze zich beter durven uiten en makkelijker vragen durven stellen tijdens de training.
-Een leuke vraag die je ze kunt stellen is: hoe ziet jouw ideale sportseizoen eruit? Help ze om dat te bereiken.

Hoe zorg je als club voor meer autonomie?
-Een speler voelt zich gewaardeerd en belangrijk als je hem persoonlijk vraagt om mee te doen aan clubactiviteiten.
-Bied voldoende gelegenheid en variëteit om te sporten binnen de club. Zelf een onderdeel kiezen wat je leuk vindt, geeft een jongere de meeste voldoening.
-Versterk de autonomie van jongeren door ze zelfstandig beslissingen te laten nemen over activiteiten en onderdelen waar ze graag aan mee willen doen.
-Maak een jeugdcomité, zodat jongeren ook een stem hebben bij belangrijke clubzaken. Medezeggenschap leidt namelijk ook tot waardering van de sport.
-Geef jongeren een actieve rol in het werven en verwelkomen van nieuwe leden.
-Zorg voor een positieve en opbouwende dialoog met je jeugdige spelers. Hierdoor durven ze zelf initiatief te nemen. Bied ze keuzes en uitdagingen en stimuleer hun eigen verantwoordelijkheid.
-Begeleid de jongeren bij dit proces, maar vergeet niet dat ze het zélf moeten doen.

2. Zelfvertrouwen in eigen competenties
Het is belangrijk dat jongeren vertrouwen hebben in zichzelf om uitdagingen in de sport aan te kunnen of om hun eigen gestelde doelen te bereiken. Daar kun je als vereniging aan bijdragen door de jeugdige spelers tijdens de trainingen bewust te maken van hun eigen kracht en competenties. Betrek ze bij de clubactiviteiten en stimuleer ze in hun bekwaamheid.

Hoe zorg je als trainer of coach voor meer inzicht in zelfvertrouwen in eigen

competenties?
-Zorg ervoor dat jongeren begrijpen dat talenten en vaardigheden niet aangeboren zijn, maar bereikt worden door te oefenen.
-Geef zinvolle uitleg die aandacht schenkt aan cognitieve vaardigheden, persoonlijke doelen, wensen en interesses van de jeugdige spelers.
-Benadruk niet de fouten die jongeren maken. Het is juist belangrijk dat ze leren van hun fouten om zo problemen te overwinnen.
-Positieve feedback zorgt voor verbetering. Geef jongeren complimenten voor hun inzet en resultaten.
-Zorg voor een goede balans tussen uitdaging en succes.
-Passende oefeningen, geschikte uitdagingen en haalbaar gestelde doelen die een beroep doen op hun fysieke competenties, vergroten de kans op succeservaringen en verhogen hun (positieve) zelfbeeld.
-Iedere speler en ieder team is anders: benader ze als individuen.
-Geef jongeren trainingen op maat: pas de oefeningen aan hun tempo aan en geef ze nieuwe uitdagingen als ze er aan toe zijn. Door hen nieuwe uitdagingen te geven, laat je zien dat je vertrouwen in ze hebt.
-Maak de jeugdige spelers bewust van hun kracht en hun verbeterpunten.
-Gebruik de IDEAL-methode om de spelers te coachen:
Introduceer verschillende talenten en kwaliteiten
Demonstreer deze talenten
Expliceer (leg uit) talenten
Aanmoedigen bij het beoefenen van deze talenten
Let op en observeer de jongeren terwijl je positieve feedback geeft
-Coach je spelers op 5 oplopende niveaus. Hoe hoger een speler komt, hoe moeilijker de opdrachten en de vereiste doelen zijn. Heeft een speler een niveau gehaald, dan kan hij naar het volgende niveau.
-Gebruik infographics (beeld en tekst), zodat de jongeren kunnen zien wat je bedoelt met opdrachten en oefeningen.
-Introduceer de 'Uitdaging van de week'. Dit stimuleert spelers om het beter te doen dan 'de week ervoor'.
-Laat spelers over zichzelf nadenken: wat zijn hun eigen verwachtingen? Help hen bij deze zelfreflectie.

Hoe zorg je als club voor meer inzicht in zelfvertrouwen in eigen competenties?
-Zorg dat jongeren fysiek en/of sociaal betrokken zijn door bijvoorbeeld een sportactiviteit te organiseren voor (kwetsbare) mensen uit de buurt. Op deze manier ondervinden ze dat ze invloed hebben op hun sociale omgeving. Dit en het feit dat ze anderen kunnen helpen, vergroot hun zelfredzaamheid en hun zelfbeeld.
-Jongere spelers kunnen rolmodellen worden als je ze een actieve rol in zowel het trainingsproces als in hun maatschappelijke omgeving geeft. Focus hierbij op het individuele talent van een speler.
-Maak actieve jeugdige spelers (assistent-)trainer. Dat kan op vrijwillige basis of met een vergoeding.
-Geef de jongeren een kans om zich met het wel en wee van de club te bemoeien. Hun verantwoordelijkheidsgevoel en zelfvertrouwen zal groeien als ze meehelpen activiteiten, zoals bijvoorbeeld clubkampioenschappen, te organiseren.

3. Verbondenheid
Geef jongeren het gevoel dat ze deel uitmaken van zowel een team, als van de club. Als zij zich geaccepteerd en veilig voelen, en warmte en genegenheid voelen, is de kans groter dat ze lid blijven.

Hoe zorg je als trainer of coach voor verbondenheid?
-Probeer een nauwe band met jongeren te scheppen door er elke training bij te zijn en een pro-actieve houding aan te nemen.
-Creëer een gastvrije omgeving voor de jeugdige spelers. Toon belangstelling en ben er voor hen als ze vragen, zorgen of problemen hebben.
-Weet wat er leeft bij je spelers, bij je team en bij jezelf. Leer de spelers vaardigheden om beter om te gaan met moeilijkheden en uitdagingen. Als ze ontevreden zijn, zich

buitengesloten voelen of geen plezier meer hebben, bespreek dan met ze wat ze nodig hebben om hun problemen op te lossen.
-Versterk de onderlinge samenhang door groeps- en teambuildingsactiviteiten. Spreek je waardering uit als ze elkaar allemaal bij het spel betrekken. Laat dit saamhorigheidsgevoel ook terugkomen in hoe jij zelf met de jongeren communiceert.
-Communiceer open en eerlijk en schaad het vertrouwen niet door kwaad te spreken achter de rug van de jongeren om.
-Geef de spelers aan het begin van de training de gelegenheid om te vertellen wat hen dwars zit en om vragen te stellen over waar ze moeite mee hebben. Probeer er voor de spelers te zijn als ze een moeilijk moment hebben en laat ze merken dat ze dan op jouw emotionele steun kunnen rekenen.
-Geef elke jongere gedurende de training de gelegenheid om persoonlijk met je te praten over praktische, maar ook emotionele zaken.
-Betrek onzekere jongeren bij het spel of de training door ze een andere rol of plaats te geven.
-Praat met jongeren die zich buitengesloten voelen of het plezier in sporten verliezen.
-Maak gebruik van social media zoals Facebook en WhatsApp, die jongeren zelf ook gebruiken, naast andere communicatievormen (brieven, mail).
-Respecteer de achtergrond, etniciteit en culturele waarden van de jongeren.
-Stuur een geblesseerde of zieke speler een beterschapskaartje of berichtje.
-Zorg ervoor dat elke speler de naam van de andere spelers kent.
-Plan pauzes in tijdens de training waarin de jongeren water kunnen drinken en even kunnen kletsen over iets anders dan sport.
-Na de training zijn jongeren vaak nog opgewonden en enthousiast, stimuleer dan ook de discussies in de kleedkamer.

4. Positief leerklimaat
Zorg ervoor dat wanneer jongeren zich inzetten, ze positieve feedback krijgen van (voor hen belangrijke) mensen zoals coaches, leeftijdgenoten of ouders. Wees je er als trainer van bewust dat jongeren graag leren, ook in teamverband. En last but not least: het is voor de jongeren belangrijk dat de sportclub ieders bijdrage herkent en waardeert.

Hoe zorg je als trainer of coach voor een positief leerklimaat?
-Creëer een goede sfeer op de sportclub. Want een gezellig en sociaal sportklimaat bevordert niet alleen de teamgeest en de leermogelijkheden, maar bevordert ook de ontwikkeling van talenten en competenties van jongeren.
-Leg tijdens de training de nadruk op de inspanning, dan volgt de ontwikkeling van vaardigheden (competenties) vanzelf.
-Heb oog voor eventuele verschillen tussen jongens en meiden, maar behandel iedereen gelijk en geef iedereen dezelfde kansen.
-Geef jongeren positieve feedback die gericht is op wat ze doen, hoe ze het doen, hoe jij het als trainer ervaart en of ze hun doel bereiken.
-Elke speler draagt zijn steentje bij. Geef daarom iedere speler ongeveer evenveel aandacht, los van zijn of haar niveau.
-Na een oefenwedstrijdje wijst elk team iemand van het andere team aan die naar hun gevoel zijn team aanmoedigde en ondersteunde.
-Leer je spelers dat het gaat om sportiviteit en eerlijk spel. Om ze dit te laten ervaren, kun je ze om de beurt de rol van ‘toeschouwer’ geven. Een toeschouwer welteverstaan, die de nadruk legt op het plezier van eerlijk spel.
-Ontwikkel teambuildingsspellen, zodat jongeren elkaar meer gaan helpen en aanmoedigen.
-Jongeren vinden het leuk om te trainen op muziek. Zet een muziekje op tijdens de training als dat mogelijk is.

Hoe zorg je als club voor een positief leerklimaat?
-Bied trainers en coaches sessies met praktische voorbeelden aan, of laat ze educatieve workshops volgen die over de verschillende manieren van coachen en over het gedrag van de spelers gaan.
-Beloon de jongeren die positief bijdragen aan een sportief sportklimaat met een prijsje, bijvoorbeeld ‘Speler van de week’ of ‘Team van de maand’.

5. Efficiënte tijdsindeling
Jongeren delen hun tijd graag efficiënt in, ook waar het sport betreft. Daar kun je als club rekening mee houden door activiteiten op geschikte en flexibele tijden te organiseren. Stem af hoeveel tijd nodig is voor deelname aan clubactiviteiten. En stem wat je vraagt aan tijd ook af op het niveau waarop jongeren deelnemen (recreatief niveau, gevorderd niveau, topniveau). Wees je bovendien bewust van de hoeveelheid tijd die jongeren besteden aan andere activiteiten zoals huiswerk, school en bijbanen.

Hoe zorg je als trainer of coach voor een goede tijdsindeling?
-Laat jongeren weten dat ze sport kunnen combineren met school (of werk).
-Stem sportactiviteiten van de jongeren zo flexibel mogelijk af op schoolactiviteiten.
-Zorg dat de jeugdige spelers enthousiast worden, want hoe leuker jongeren het sporten vinden, hoe meer tijd ze eraan willen besteden.
-Help en ondersteun de jongeren bij hoe ze hun tijd (meer efficiënt) kunnen indelen.
-Hoe zorg je als club voor een goede tijdsindeling?
-Geef sporttrainingen aan het eind van de middag, na school. Denk als club eens buiten de gebaande paden en bied naast trainingen ook faciliteiten aan waar de jongeren huiswerk kunnen maken (voor of na het sporten).
-Open een clubfaciliteit in de buurt, om de reisafstand van jongeren en hun ouders (halen/brengen) te verminderen.
-Het halen en brengen naar (uit)wedstrijden kost vaak veel tijd. Zoek naar praktische oplossingen in het organiseren van wedstrijden.
-Ontwikkel een time-management cursus en biedt deze de jeugdige spelers en hun ouders aan.
-Wijs ouders op de mogelijkheid van gedeeld vervoer of samen fietsen als de reisafstand tussen school of thuis en de sportclub een belemmerende factor speelt.

6. Kosten
De kosten van sportdeelname mogen voor jongeren geen belemmering zijn. Span je als club in om de kosten laag te houden, zodat er geen financiële bezwaren zijn voor deelname. Bespreek eventueel andere mogelijkheden als iemand om financiële redenen niet mee kan doen. Bijvoorbeeld lidmaatschap in ruil voor het doen van vrijwilligerswerk bij de sportclub.

Hoe zorg je als club voor een betaalbaar lidmaatschap?
-Ga op zoek naar extra middelen, zoals gemeentesubsidie of fondsen, als ouders en de club niet voor alle (contributie)kosten kunnen opdraaien.
-Wees meteen duidelijk over de precieze kosten van een clublidmaatschap, zodat ouders en hun kind een weloverwogen keuze kunnen maken over waar de jongere lid van gaat worden.
-Bied verschillende betaalwijzen aan (bijvoorbeeld gespreid betalen) die aansluiten bij de financiële draagkracht van ouders.
-Bied, als dat mogelijk is, (gemotiveerde) jongeren met een lager sociaal economische achtergrond korting aan.
-Stel ouders en jongeren niet voor een voldongen feit wat clubkosten betreft, maar laat potentiële nieuwelingen eerst een paar keer gratis meetrainen. Daarna kunnen ze beslissen of ze lid worden of niet.
-Bied groeps- of familielidmaatschappen met korting aan.
-Als een jongere overstapt op een volwassen lidmaatschap, is dit vaak duurder. Ondersteun ouders en jongeren hier zonodig bij.
-Bied jongeren een goedkoper lidmaatschap aan in ruil voor het doen van vrijwilligerswerk bij de sportclub.
-Ga op zoek naar landelijke of regionale ondersteuningsprogramma's of (sport)fondsen, zodat je als club de kosten van een lidmaatschap lager kunt houden.
-Ontwikkel specifieke programma's die gericht zijn op kwetsbare jongeren.
-Kies als club niet voor de duurste (verplichte) clubtenues voor jongeren. Voor de minder draagkrachtigen zal dit een drempel zijn om te gaan sporten.

7. Duidelijke verwachtingen

Jongeren hebben verschillende verwachtingen, afhankelijk van leeftijd, geslacht, cultuur en sociaaleconomische status. Het is goed voor een club om hier rekening mee te houden, want dat zorgt naast realistische verwachtingen ook voor een positieve houding van jongeren naar de club toe. Zorg er dus voor dat de jeugdige spelers begrijpen wat zij kunnen verwachten als ze lid worden en lid zijn van jouw vereniging. Dat geldt zowel op fysiek, sociaal als op mentaal vlak: bijvoorbeeld hoe intensief is de training, welke rol spelen de jongeren in een team, wat verwacht de club van hen?

-Hoe zorg je als trainer of coach voor duidelijke verwachtingen?
Wees duidelijk over de clubcultuur, bijvoorbeeld competitief of recreatief.
-Maak samen met de jongeren duidelijke regels en richtlijnen op het gebied van tijd, kleding, inspanning, pesten en absentie.
-Houd een informatiebijeenkomst waarin je de belangrijkste sport- en teaminformatie onder de aandacht brengt.
-Stel vragen tijdens de training om er zeker van te zijn dat de spelers het doorhebben en om reële verwachtingen te ontwikkelen.
-Geef de jongeren een duidelijk schema waarin staat wat er van hen verwacht wordt (warming-up, trainingsplan, participeren) en praat erover met ze.

Hoe zorg je als club voor duidelijke verwachtingen?
-Wissel met ouders en jongeren van gedachten over de clubcultuur, de trainingen en andere clubgerelateerde onderwerpen, zodat hun verwachtingen reëel zijn of aangepast worden.
-Zorg voor een goede communicatie tussen de trainer/coach en de betrokkenen (ouders, bestuur, leden) over de missie en doelen van de club.

8. Clubwaarden
Voor jongeren is het belangrijk het belang en nut van sport te begrijpen. De redenen voor jongeren om te gaan sporten kunnen overigens heel verschillend zijn. Welk waarden straalt jouw vereniging uit? Benadruk je competitie, of juist gezelligheid? Hoe belangrijk maak je gezonde leefstijl, en welke nadruk leg je op de vaardigheden die jongeren leren door sport, zoals samenwerken en discipline? Ga daarover in gesprek met jouw (potentiële) jeugdleden.

Hoe zorg je als trainer of coach voor heldere clubwaarden?
-Leer jongeren de tegenstander met respect te behandelen. Laat ze bijvoorbeeld handen schudden voor en na de wedstrijd en leer ze netjes taalgebruik.
-Benadruk het belang van sportief spel en morele waarden.
Stimuleer vertrouwen, respect en plezier. Als ze dit van hun coaches en teamspelers meekrijgen, versterkt dat hun vorderingen en daardoor hun waardering voor sport.
-Nodig een rolmodel uit, zoals een professional of senior speler, om over sportethiek te praten.
-Organiseer een overleg over de afspraken binnen het team en bespreek met je team welke normen en waarden hierachter zitten. Deel alle bevindingen met elkaar en zorg ervoor dat iedereen uit het team zich betrokken voelt.
-Zorg ervoor dat je sporters naar een doel toewerken en dat ze zich houden aan afspraken, spelregels en morele waarden.
Benadruk de voordelen van sporten en bewegen aan jongeren en hun ouders.

Hoe zorg je als club voor duidelijke clubwaarden?
-Organiseer bijeenkomsten waaraan de hele familie (jongeren én hun ouders) deelneemt en bijdraagt. Ouders en jongeren krijgen informatie over het belang van een gezonde leefwijze, fysieke gezondheid en hoe ze betrokken kunnen blijven.
-Gebruik infographics (beeld en tekst) om het belang van deze waarden duidelijk te maken.
-Vind manieren om de hele familie enthousiast te maken voor de (sportieve) hobby van één van hen, waardoor zij ook actief worden.

9. Relatie tussen coach en sporter
Jongeren hebben behoefte aan een effectieve en positieve relatie met hun coach of

trainer. Met als basis wederzijds begrip en respect, eerlijkheid, steun en samenwerking. Dit vergroot hun intrinsieke motivatie om te blijven sporten.

Hoe zorg je als trainer of coach voor een goede relatie met je teamleden?

-Maak de jongeren duidelijk wat er onder gewenst gedrag wordt verstaan, hoe ze zich moeten gedragen en waar de grenzen liggen. Stimuleer positief gedrag en bouw een vertrouwensrelatie met ze op. Hoe beter je de spelers leert kennen, hoe beter je de sfeer ook buiten de trainingen begrijpt.
-Ontwikkel een hechte band met de spelers door je aanwezigheid en betrokkenheid tijdens de trainingen. Zorg daarnaast voor een gastvrije, warme omgeving door belangstelling te tonen voor je spelers en er voor ze te zijn als ze vragen, klachten of zorgen hebben.
-Communiceer open en eerlijk en schaad het vertrouwen niet door kwaad te spreken achter de rug van de jongeren om. Gebruik positieve feedback waardoor ze zich kunnen ontwikkelen.
-Sta open voor tekenen van irritatie door een nieuwsgierige en motiverende houding aan te nemen als er weerstand is bij de spelers.
-Vervang dwingende (krachtige/botte) taal door meer uitnodigende taal en let ook op je lichaamstaal.
-Als winnen belangrijker wordt dan het spel of de speler, komt samenwerken en het groepsgevoel in het gedrang.
-Winnen en succes zijn niet hetzelfde: winnen is niet essentieel voor het behouden van de interesse van een jongere in sport, maar succes is dat wel.
-Jongeren willen net als volwassenen voor vol aangezien worden. Behandel ze daarom met respect.
-Laat de jeugdige spelers feedbackformulieren of vragenlijsten invullen om hun welbevinden, plezier en (zelf)vertrouwen tijdens de trainingen te beoordelen.
-Houd de voortgang van het niveau, de houding en de gemoedsstemming van de spelers bij.
-En last but not least: sluit elke training af met een kort gesprek over hoe het ging en wat er volgende keer moet gebeuren.

Hoe zorg je als club voor een goede relatie tussen coach/trainer en sporter?
-Help de jongeren hun competenties te vergroten door aanvullende materialen, demonstraties en de juiste fysieke ondersteuning beschikbaar te stellen.
-Maak beleid en stel richtlijnen op over wat te doen in geval van intimidatie en misbruik.
-Waar kan iemand dit melden en bij wie kan iemand hulp krijgen?
-Informeer coaches en trainers over redenen waarom jongeren gaan sporten en waarom ze er juist mee stoppen. Wijs ze ook op kwaliteiten die spelers graag bij hen zien, zoals eerlijkheid, behulpzaamheid en aanmoedigen.
-Zorg ervoor dat coaches en trainers kunnen groeien: vraag hem/haar zichzelf en de spelers tijdens de trainingen te observeren. Laat hem/haar op papier zetten wat hij/zij ze vertelt, hoe de vaardigheden van de spelers zijn en hoe de interactie tussen hem/haar en de spelers is.
-Wijs coaches en trainers op de gelijkheid van mannen en vrouwen, maar ook op verschillen in benaderingswijze van jongens en meiden.
-Organiseer teambuildingsactiviteiten om de relatie tussen coach/trainer en spelers te verbeteren.
-Zorg ervoor dat problemen tussen coach/trainer en spelers bewaakt en opgelost worden.
-Laat coaches en trainers zelf het goede voorbeeld geven tijdens trainingen en wedstrijden.

10. Betrokken omgang met andere sporters
Laat spelers elkaar aanmoedigen en zorg ervoor dat jongeren niet gepest worden, of een te hoge druk op elkaar leggen. Moedig jongeren aan om vriendschappen te sluiten. Doe dit zowel formeel (georganiseerd, gepland, geëvalueerd) als informeel (ongepland).

Hoe zorg je er als trainer of coach voor dat spelers vriendschappelijk en betrokken met elkaar omgaan?

Als jongeren tijdens de trainingen deel uit gaan maken van een groepje, houd ze dan zo lang mogelijk bij elkaar.
Nodig vrienden van de jeugdige sporters uit en betrek ze bij de trainingen of lessen.
Moedig de spelers aan een vriend of vriendin mee te nemen. Je kunt ook een speciale training organiseren waarin de focus ligt op het aantrekken van nieuwe spelers.
Creëer een beloningssysteem voor teams. Beloon een team met een extra punt wanneer spelers elkaar positieve feedback, aanmoediging of steun geven.
Doe spelletjes die het ijs breken, zodat sociale drempels tussen jongeren wegvallen.
Versterk de relaties tussen de jeugdige spelers door te zorgen voor een gezellige, positieve sfeer tijdens de trainingen.

Hoe zorg je er als club voor dat spelers vriendschappelijk en betrokken met elkaar omgaan?
Vraag de jongeren om de club op geschikte locaties zoals op scholen en jeugdverenigingen te promoten via flyers, social media en/of posters.
Introduceer een 'buddy-systeem', waarin een buddy (een clublid) een nieuwe speler onder zijn hoede neemt, zodat het nieuwe lid zich welkom voelt op de sportclub.
Benadruk het nul-tolerantiebeleid jegens pesten en intimidatie.
Versterk tijdens de trainingen de rol en betrokkenheid van elk teamlid en zorg ervoor dat niemand buiten de groep valt.

11. Support van ouders
Zorg ervoor dat ouders en opvoeders hun kinderen ondersteunen en aanmoedigen bij sportdeelname. Bijvoorbeeld door hen te halen en te brengen, een sportuitrusting te geven, aan te moedigen en door samen activiteiten te doen. Het is vooral belangrijk om ouders uit kwetsbare groepen (zoals met een lagere sociale economische achtergrond), die dit niet vanzelfsprekend doen, te begeleiden.

Hoe stimuleer je als trainer of coach positieve support van ouders?
-Bespreek met ouders dat ze hun kind aanmoedigen om te gaan sporten. Dat kunnen ze doen door het kind kennis te laten maken met sport of door zelf als vrijwilliger mee te doen met de sportprogramma's voor kinderen.
-Nodig ouders uit actief te zijn in de sportclub. Laat ouders merken dat ze welkom zijn.
-Heb het met de ouders over de ontwikkeling en het gedrag van hun kind; zij zijn hiervoor per slot van rekening medeverantwoordelijk.
-Bespreek regelmatig met ouders en hun kind wat je doet op de trainingen, zodat de ouders begrijpen waar hun kind mee bezig is en het geleerde zelfs thuis kunnen stimuleren.
-Laat de jongeren weten dat hun ouders hen steunen.

Hoe stimuleer je als club de support van ouders?
-Als een jeugdige speler zich inschrijft, vraag zijn/haar ouders dan of zij ook een bijdrage willen leveren aan het reilen en zeilen van de club.
-Nodig ouders uit bij informatie- en clubbijeenkomsten.
-Vraag ouders noodzakelijke klussen of taken te doen.
-Vraag ouders als vrijwilliger mee te helpen bij clubactiviteiten. Ondersteun hen bij hun vrijwilligerswerk en maak een duidelijke planning voor de vrijwilligers.
-Organiseer evenementen, zoals een recreatieloop of een wandelclub, waaraan coaches, spelers én ouders kunnen meedoen.
-Ook regelmatig en op vaste momenten met ouders communiceren is onderdeel van je communicatiebeleid. Gebruik de juiste (media)kanalen tussen club & ouders en tussen coaches & ouders, bijvoorbeeld kwartaalbijeenkomsten of social media.
-Leer ouders dat ze hun kind kunnen helpen basisvaardigheden te ontwikkelen door samen vrijblijvend te sporten. En leer ze hoe zij hun kind kunnen helpen bij het creëren van realistische verwachtingen wat de sport betreft.
-Maak de ouders duidelijk dat intimideren en dwingen geen goede manieren zijn om jongeren tot sporten aan te zetten.

12. Preventiebeleid
Richt het beleid van jouw club specifiek in op het voorkomen van sportuitval. Zorg dat je

inzicht krijgt in de verschillende factoren die stoppen met sporten in de hand werken. En vraag ook aan de jongeren bij jouw club waarom ze blijven of vertrekken. Bedenk maatregelen, die je in het beleid kunt vastleggen. Weet dat uiteindelijk iedere jongere een ambassadeur is voor deelname en continue betrokkenheid bij sport en bewegen.

Hoe zorg je als trainer of coach voor een goed preventiebeleid?
-Wees op de hoogte van drop-out factoren en wees je hiervan bewust.
-Kijk wat de juiste strategieën en 'best practices' zijn en pas die toe om jongeren bij de sport betrokken te houden.
-Praat met je jeugdige spelers over verschillende redenen om te stoppen met sporten. Toon interesse in hun opvattingen.
-Probeer het clubbeleid om uitval te voorkomen, te verbeteren. Baseer je hierbij op goede voorbeelden en op je eigen ervaring.

Hoe zorg je als club voor een goed preventiebeleid?
-Creëer als sportclub een omgeving waarin je de jongeren behoudt. Richt als club je coachingsbeleid zó in dat de coach zijn aandacht voor 100% op de spelers kan richten.
-Organiseer een bijeenkomst met de trainers en coaches om te praten over het beleid om jongeren binnenboord te houden.
-Promoot je beleid om jongeren voor de sport te behouden. Gebruik daarvoor informatiebijeenkomsten, maar verspreid het ook via social media.
-Signaleer de oorzaken van sportuitval en neem tegenmaatregelen om jongeren voor de sport te behouden.

13. Fysieke toegankelijkheid
Maak het sportterrein veilig en makkelijk toegankelijk voor jongeren en hun familieleden. Zorg voor aangepaste voorzieningen voor jongeren met een beperking. Bespreek met de gemeente of de infrastructuur verbeterd moet worden door bijvoorbeeld een bushalte of fietsenstalling te plaatsen.

Hoe zorg je als club voor een toegankelijke en veilige sportclub?
-Zorg ervoor dat zowel de infrastructuur als de sportfaciliteiten van de club goed onderhouden en veilig zijn. En zie erop toe dat goede apparaten en materialen beschikbaar zijn.
-Probeer de sportfaciliteiten overdag open te houden, zodat jongeren er met hun vrienden kunnen sporten en bewegen.
-Zorg voor aangepaste voorzieningen voor jongeren en/of ouders met een beperking.
-Creëer een ruimte speciaal voor jongeren, waar ze kunnen chillen en kletsen.
-Toegankelijke wifi maakt het voor jongeren aantrekkelijker om op de sportclub te zijn.
-Zorg voor een veilige sportomgeving: waarborg de veiligheid en kwaliteit van de infrastructuur. Voer, als dat nodig is, verbeteringen door. Ga in overleg met de gemeente om de infrastructuur te verbeteren, door bijvoorbeeld de plaatsing van een fietsenstalling, een bushalte of verkeerslichten.
-Het plaatsen van sportfaciliteiten dichtbij school of op de schoolcampus kan kosten en reistijd reduceren.
-Neem het lokale sportbeleid onder de loep met de gemeente: zijn er betere locaties denkbaar voor sportaccommodaties?
-Probeer landelijke of gemeentelijke financiële steun te krijgen bij het realiseren van nieuwe of betere sportfaciliteiten.

14. Gevarieerd sportaanbod
Laat jongeren deelnemen aan sportactiviteiten waaraan zij plezier beleven op het niveau waarbij zij zich het prettigst voelen, zoals competitief of recreatief niveau. Bied jongeren – als het kan – verschillende mogelijkheden aan: verschillende niveaus, variatie in training, vernieuwende oefeningen en spelen in competities. Speel in op trends.

Hoe zorg je er als trainer of coach voor je sportaanbod te variëren?
-Wees je ervan bewust dat overspecialisatie op jonge leeftijd kinderen de mogelijkheid ontzegt om andere sporten te leren kennen. Zo kunnen ze niet ontdekken welke sport ze het leukst vinden.

-Help jongeren en ouders een nieuwe sportclub vinden als ze verhuizen of als ze willen stoppen met sporten bij jouw sportclub.
-Gebruik variatie in de trainingen om ze aantrekkelijker te maken.

Hoe zorg je als club voor een gevarieerd sportaanbod?
-Organiseer uitwisselingen tussen nabijgelegen (sport)clubs.
-Als scholen en sportclubs samenwerken (door bijvoorbeeld clinics te geven op scholen), krijgen jongeren de kans uit verschillende sporten te kiezen.
-Bied sport aan op verschillende niveaus en let daarbij op competenties, kracht, moeilijkheidsgraad en mate van betrokkenheid. Maak aparte trainingsgroepen voor prestatieve en recreatieve sporters. Houd bij gemengde teams ook rekening met de (lichaams)ontwikkeling, met name voor en na de puberteit.
-Zorg voor coaching op alle niveaus en geef spelers de tijd om zich te ontwikkelen.
-Bied jongeren op speciaal daarvoor bestemde tijden de mogelijkheid om recreatief te sporten en te bewegen en spelletjes te doen. Doe dit buiten de reguliere trainingstijden om.