

# Sportplezier voorop

Een kwalitatief onderzoek naar spelregelaanpassingen in de jeugdsport

Agnes van Suijlekom

Johan Steenbergen

Emma Venneker

# Sportplezier voorop

Een kwalitatief onderzoek naar spelregelaanpassingen in de jeugdsport

In opdracht van NOC\*NSF

**Agnes van Suijlekom**  
**Johan Steenbergen**  
**Emma Venneker**

© Mulier Instituut  
Utrecht, december 2022

**Mulier Instituut**  
sportonderzoek voor beleid en samenleving

Postbus 85445 | 3508 AK Utrecht  
Herculesplein 269 | 3584 AA Utrecht  
T +31 (0)30 721 02 20 | I [www.mulierinstituut.nl](http://www.mulierinstituut.nl)  
E [info@mulierinstituut.nl](mailto:info@mulierinstituut.nl) | T @mulierinstituut

# Inhoudsopgave

<b>Samenvatting</b>	<b>4</b>
<b>1. Inleiding</b>	<b>5</b>
<b>2. Spelregelaanpassingen in de jeugdsport</b>	<b>8</b>
2.1 Plezier van het kind centraal	8
2.2 (Meer) succeservaringen creëren	8
2.3 Focus op presteren wegnemen	10
2.4 Betrokkenheid verhogen	12
2.5 Fysieke veiligheid waarborgen	13
2.6 Positief gedrag bevorderen	13
2.7 Onduidelijke spelsituaties voorkomen	14
2.8 Overige redenen om spelregels te wijzigen	15
<b>3. Het proces van spelregelaanpassingen</b>	<b>16</b>
3.1 Aanleiding voor spelregelaanpassingen	16
3.2 Invoering van nieuwe spelregels	16
3.3 ‘Met verandering komt weerstand’	17
3.4 Evaluatie	17
<b>4. Ervaren opbrengsten van de spelregelaanpassingen</b>	<b>18</b>
<b>5. Conclusies en aanbevelingen</b>	<b>20</b>
5.1 Conclusies	20
5.2 Aanbevelingen voor het aanpassen van spelregels	21
<b>Literatuur</b>	<b>22</b>
<b>Bijlage 1. Deelnemende sportbonden</b>	<b>23</b>
<b>Bijlage 2. Voorbeeld spelregelkaart</b>	<b>24</b>

## Samenvatting

Sinds 2019 is een twintigtal sportbonden op verschillende manieren aan de slag gegaan met het aanpassen van spelregels in de jeugdsport. Hierbij kan het gaan om het aanpassen, toevoegen of verwijderen van spelregels en het wijzigen van de oefenstof of competitieopzet. Momenteel is niet veel zicht op deze aanpassingen en op mogelijke opbrengsten daarvan. Daarom staan in dit onderzoek de volgende vragen centraal:

1. Welk type spelregels zijn aangepast?
2. Welke redenen liggen ten grondslag aan de spelregelaanpassingen?
3. Hoe ervaren sportbonden het proces van spelregelaanpassingen?
4. Wat zijn (mogelijke) opbrengsten van de doorgevoerde spelregelaanpassingen?

Om deze vragen te beantwoorden hebben we interviews gehouden met verantwoordelijken van zeventien Nederlandse sportbonden.

### Spelplezier overkoepelend doel van spelregelaanpassingen

Het overkoepelende doel van de spelregelaanpassingen is 'het plezier in de sport bevorderen'. De zes thema's waar bonden het meest op inzetten om voor meer plezier te zorgen zijn: 1) succeservaringen creëren, 2) focus op presteren wegnemen, 3) betrokkenheid van kinderen verhogen, 4) fysieke veiligheid waarborgen, 5) positief gedrag bevorderen en 6) onduidelijke spelsituaties voorkomen. Het verschilt per bond op welke thema's het accent ligt.

### Communiceren met achterban belangrijk

In veel gesprekken komt naar voren dat een goede communicatie naar de achterban van belang is in het proces van aanpassen van spelregels. Naast goede communicatie over de spelregelaanpassingen geven bonden aan dat testen in pilots, (nieuwe/andere) regels gefaseerd invoeren en ondersteunende diensten/producten van belang zijn. Over het algemeen wordt meer weerstand ervaren wanneer niet goed is gecommuniceerd met de achterban over de nieuwe spelregels.

### Opbrengsten spelregels (nog) niet altijd helder

Het merendeel van de sportbonden heeft (nog) geen evaluatie gedaan om de opbrengsten in kaart te brengen, maar signaleert wel indicatieve opbrengsten. Door terugkoppeling vanuit de achterban krijgen bonden een beeld van welke effecten de spelregels hebben. Dit beeld blijkt nog verre van volledig. Een enkele bond organiseert een evaluatie onder een brede groep officials, trainers, ouders en kinderen.

### Aanbevelingen

Uit de resultaten van dit onderzoek volgen zes aanbevelingen voor sportbonden die hun spelregels willen aanpassen:

1. Zorg voor een continue kritische houding tegenover spelregels.
2. Vraag andere sportbonden om advies.
3. Betrek jeugdporters in het gehele proces en vraag om hun mening en ervaringen.
4. Communiceer helder over het waarom, hoe en wat van de spelregelaanpassingen.
5. Test nieuwe spelregels en voer deze gefaseerd in.
6. Evalueer met verschillende groepen uit de achterban.

# 1. Inleiding

Binnen het deelakkoord Positieve Sportcultuur van het Nationaal Sportakkoord is de ambitie om overal met plezier, veilig, eerlijk en zorgeloos te kunnen sporten. Om dit te realiseren zijn tal van afspraken gemaakt. Een van die afspraken is *'het ondersteunen van sportbonden bij het aanpassen van spelregels bij de jeugd om het sportplezier te bevorderen'* (Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, 2018).

Sinds 2019 is een twintigtal sportbonden op verschillende manieren aan de slag met het aanpassen van spelregels. Hierbij kan het gaan om het aanpassen of toevoegen van spelregels, maar ook om het verwijderen ervan. Momenteel is niet veel zicht op deze aanpassingen en op mogelijke opbrengsten daarvan. NOC\*NSF heeft het Mulier Instituut gevraagd hier onderzoek naar te doen.

In deze rapportage geven we inzicht in 1) welke spelregels zijn aangepast, 2) welke motieven/bewegredenen ten grondslag liggen aan deze aanpassingen, 3) opbrengsten van de doorgevoerde aanpassingen en 4) hoe sportbonden het proces van spelregelaanpassingen hebben ervaren.

## De rol en het belang van (spel)regels in de sport

(Spel)regels zijn onontbeerlijk voor sport. Beperken we ons hier tot wedstrijdsport, dan kunnen we stellen dat zonder regels wedstrijden niet mogelijk zijn. Hoe zijn prestaties met elkaar te vergelijken als sporters zich niet houden aan dezelfde spelregels? Vergelijking van prestaties vooronderstelt gelijke condities (*'level playing field'*). Een record op de 400 meter horden kan alleen zo worden genoemd wanneer dit op een vergelijkbare manier gebeurt: dat de lopers ook daadwerkelijk 400 meter afleggen, in de eigen baan blijven en over tien horden springen.

De primaire functie van spelregels is dan ook 'het mogelijk maken van een zo eerlijk mogelijke en vergelijkbare strijd tussen sporters'. Daarnaast dienen ze ter handhaving van continuïteit en traditie, in de zin dat prestaties door de tijd heen met elkaar zijn te vergelijken (Van Hilvoorde & Steenbergen, 2012). Spelregels reguleren het verloop van de specifieke sportactiviteit en wat hierbinnen wel en niet mag. Dit wordt dan ook wel de *regulatieve* functie van spelregels genoemd. Deze verschillen per sport.

Spelregels reguleren echter niet alleen wat wel en niet mag. Ze constitueren of creëren in de eerste plaats een bepaalde praktijk of activiteit. Sterker nog, zonder bepaalde spelregels zouden sporten als basketbal, voetbal, handbal of korfbal niet bestaan. De acties of handelingen krijgen juist door de spelregels hun specifieke betekenis. Zo kan bijvoorbeeld alleen worden gesproken van 'second dribble', 'loopbal', 'goaltending' of een 'driepuntscore' binnen het basketbal. Spelregels, of regels in het algemeen, creëren een bepaalde activiteit. We noemen dit wel de *constituerende* functie van spelregels. Ze liggen ten grondslag aan het ontstaan van een bepaalde sport en aan de hand hiervan wordt vaak gezegd dat ze tot de eigenheid of het specifieke karakter van de betreffende sport behoren.

Zowel de regulatieve als de constituerende (spel)regels vormen het zogenoemde 'formele kader' van de sport. Formeel omdat ze zijn vastgelegd in regelboeken, reglementen of voorschriften. Ze geven bijvoorbeeld aan wat binnen een specifieke sport mag en wat niet, welke handelingen of gedragingen geaccepteerd zijn en welke niet. Daarnaast zijn er ongeschreven regels, die weliswaar niet in reglementen zijn vastgelegd, maar wel medebepalend zijn voor hoe zich tot elkaar te verhouden. Denk aan het uitschieten van een bal tijdens het voetbal als een speler geblesseerd is en het teruggooien van de bal naar de partij die de bal uittrapte. Vaak is er sprake van *spelen in de geest van de regels*. Niet alle handelingen en alle onderdelen van het specifieke karakter van de sport zijn geformaliseerd.

## Spelregels en de plezierbeleving van sport

Spelregels kunnen zo worden aangepast dat kinderen meer plezier ervaren binnen hun sport. Ze kunnen bijvoorbeeld meer plezier ervaren als teams kleiner worden. In een team bestaande uit vier spelers is de

kans op meer balcontacten en op succeservaringen groter dan wanneer een team bestaat uit zeven spelers. Succeservaringen dragen bij aan het competentiegevoel: een van de basisbehoeften die nodig zijn voor ontwikkelen en behouden van de intrinsieke motivatie bij kinderen (Deci & Ryan, 1985). Een ander voorbeeld is het aanpassen van spelregels om sportiviteit en respect te verhogen. In een onderzoek van Steenbergen et al. (2010) is gekeken naar welke spelregels bevorderend (+) of belemmerend (-) werken voor de sportiviteit en het respect in de sport. Daar zagen we het volgende:

+ **Spelregels voor gradueel en preventief straffen**

Gradueel straffen houdt in dat scheidsrechters en coaches preventief kunnen ingrijpen als een speler zich onsportief gedraagt of dreigt te gedragen. Een voorbeeld is de *interchange-regel* bij het hockey. Deze spelregel gebruiken coaches om spelers die hun zelfbeheersing (dreigen) te verliezen preventief uit de wedstrijd te halen, zodat ze even kunnen afkoelen.

+ **Spelregels die de snelheid in het spel bevorderen**

Spelregels die ervoor zorgen dat de snelheid in het spel blijft zijn bevorderend voor sportiviteit en respect. Door een snelle hervatting van het spel is er weinig tijd voor tijdrekken of in discussie gaan over beslissingen van de scheidsrechter. Een voorbeeld is de *selfpass* bij het hockey, die ervoor zorgt dat na een overtreding het spel snel kan worden hervat.

+ **Spelregels die in discussie gaan met de scheidsrechter reguleren**

Er zijn binnen ijshockey, hockey en rugby regels die bepalen wie met de scheidsrechter in discussie mogen gaan. Vaak is dat de aanvoerder.

- **Onduidelijke spelregels**

Spelregels die moeilijk zijn toe te passen of onduidelijk zijn, werken bij uitstek als belemmerend voor een sportieve omgang. Ze geven voortdurend aanleiding tot discussie en ongenoegen.

- **Professionele overtredingen**

Ruimte geven aan professionele overtredingen en deze te mild bestraffen werkt onsportiviteit in de hand.

## Spelregels veranderen

Spelregels zijn veranderbaar en kunnen worden aangepast om het sportplezier van de jeugd te bevorderen. De frequentie en snelheid van het doorvoeren van deze veranderingen hangt af van de context. Waar het bij internationale wijzigingen van spelregels lang kan duren om veranderingen door te voeren, gaat het aanpassen van nationale regels vaak aanmerkelijk sneller. Daarbij zijn er verschillen per sport: de ene sportbond is conservatief als het gaat om het aanpassen van spelregels, de andere voert jaarlijks vele wijzigingen door.

Het type aanpassingen en de motieven/beweegredeenen voor de aanpassingen zijn vaak verschillend van aard. Met spelregelaanpassingen worden altijd bepaalde effecten beoogd, maar het is niet altijd duidelijk of we deze effecten terugzien nadat de spelregels zijn aangepast. Daarnaast zijn niet-beoogde effecten als gevolg van spelregelaanpassingen mogelijk, zowel in positieve als in negatieve zin.

## Onderzoeksvragen en aanpak

Om inzichtelijk te krijgen welke spelregels zijn aangepast, welke redenen daaraan ten grondslag liggen en wat de spelregelaanpassingen hebben opgebracht, hebben we een onderzoek uitgevoerd onder Nederlandse sportbonden. In bijlage 1 staat een overzicht van de deelnemende sportbonden. De resultaten van dit onderzoek bieden voor (andere) sportbonden concrete handvatten om aan de slag te gaan met spelregelaanpassingen.

In deze rapportage gaan we in op de volgende onderzoeksvragen:

- Welk type spelregels zijn aangepast (*wat*)?
- Welke redenen liggen ten grondslag aan de spelregelaanpassingen (*waarom*)?
- Hoe ervaren sportbonden het proces van spelregelaanpassingen?
- Wat zijn (mogelijke) opbrengsten van de doorgevoerde spelregelaanpassingen?

Om deze onderzoeksvragen te beantwoorden hebben we in de periode van mei 2022 tot en met september 2022 gesprekken gevoerd met zeventien verantwoordelijken van sportbonden (zie bijlage 1). Alle gesprekken zijn met toestemming van de respondenten opgenomen met een geluidsrecorder en de verslagen zijn uitgewerkt. Daarnaast hebben we een documentenanalyse uitgevoerd. Hierbij hebben we documenten van sportbonden (waaronder reglementen) gebruikt ter ondersteuning van de interviews.

### **Leeswijzer**

In de volgende drie hoofdstukken geven we de resultaten van de interviews. In hoofdstuk 2 schetsen we een beeld van het type aanpassingen dat is doorgevoerd en waarom de wijzigingen zijn doorgevoerd. Ter illustratie geven we in een apart kader concrete voorbeelden van spelregelaanpassingen. Hoofdstuk 3 gaat over het proces van spelregelaanpassingen en in hoofdstuk 4 gaan we in op de (mogelijke) opbrengsten van de spelregelaanpassingen. Tot slot komen in hoofdstuk 5 de conclusies en geleerde lessen uit dit onderzoek aan bod.

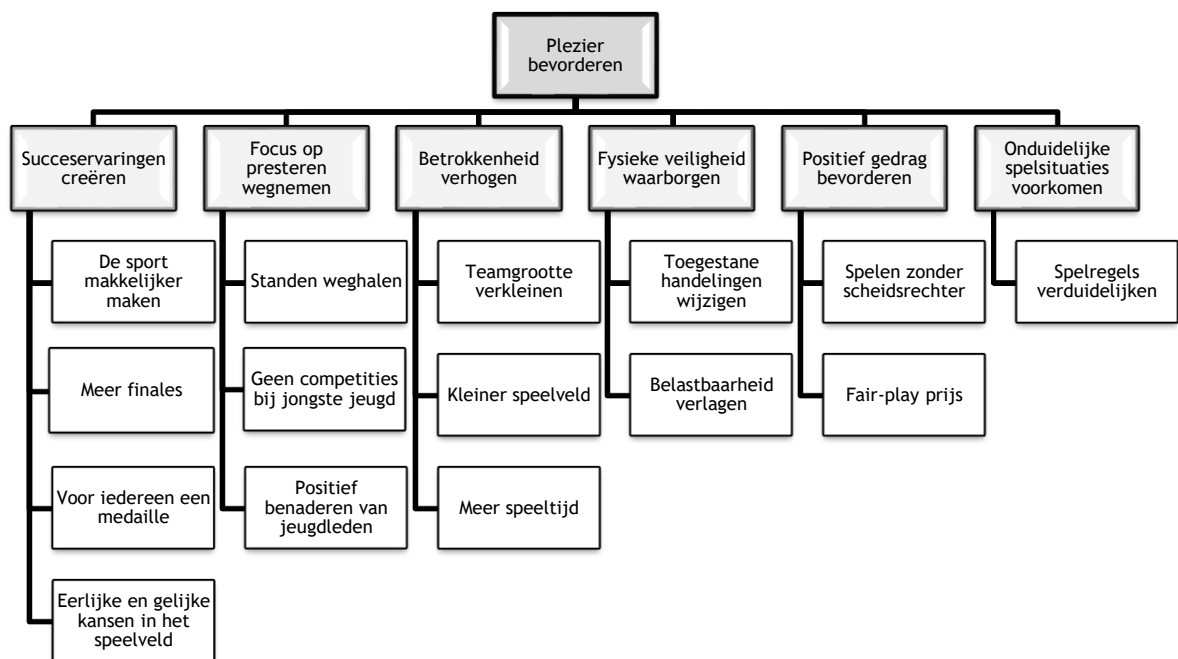
## 2. Spelregelaanpassingen in de jeugdsport

In de gesprekken met de sportbonden zijn tal van wijzigingen besproken. Belangrijk om te benoemen is dat deze wijzigingen niet alleen betrekking hebben op spelregels, maar bijvoorbeeld ook op de oefenstof of de competitieopzet. Sommige bonden hebben zelfs geheel nieuwe jeugdcompetities opgezet. In dit hoofdstuk gaan we in op *wat* de bonden hebben aangepast en *waarom*.

### 2.1 Plezier van het kind centraal

De spelregelaanpassingen die de bonden hebben doorgevoerd hebben vaak meerdere, met elkaar samenhangende beweegredenen. Overkoepelend doel of hoger doel van de aanpassingen is ‘het plezier in de sport bevorderen’ (zie figuur 2.1).

**Figuur 2.1** Aanpassingen om plezier te bevorderen door (spelregel)aanpassingen in de sport, volgens sportbonden (n=17)



Bron: Mulier Instituut, 2022.

De zes meest genoemde thema's om voor meer plezier te zorgen zijn: 1) succeservaringen creëren, 2) focus op presteren wegnemen, 3) betrokkenheid van kinderen verhogen, 4) fysieke veiligheid waarborgen, 5) positief gedrag bevorderen en 6) onduidelijke spelsituaties voorkomen. In dit hoofdstuk beschrijven we deze thema's en geven we ter illustratie steeds een voorbeeld door er één bond uit te lichten.

### 2.2 (Meer) succeservaringen creëren

Een groot deel van de sportbonden heeft wijzigingen doorgevoerd met het doel kinderen meer successen te laten beleven. Door succeservaringen wordt een gevoel van competentie gecreëerd, wat bijdraagt aan de intrinsieke motivatie en het plezier van kinderen. Bonden maken de sport makkelijker, organiseren meer finales, geven alle kinderen een medaille en proberen gelijke kansen te creëren om ervoor te zorgen dat zoveel mogelijk kinderen (meer) successen beleven.

#### De sport makkelijker maken

Door de sport of het spel makkelijker te maken, bijvoorbeeld door het veld en/of materiaal aan te passen,



is de kans groter dat kinderen scoren/punten verdienen. Veel kinderen halen daar plezier uit. Enkele voorbeelden:

- In het korfbal is de regel verdedigd schieten afgeschaft. Bij de aspiranten/junioren en senioren mag je niet schieten als de verdediger binnen een armlengte afstand actief probeert de bal te blokkeren. Bij de pupillen mag je in deze situatie wel schieten. Het doel hiervan is dat kinderen meer kunnen schieten en daardoor meer in de gelegenheid zijn om doelpunten te maken.
- Een aantal bonden werkt met aangepaste materialen, afgestemd op de leeftijd van het kind. Zo hebben de Badmintonbond, de KNBSB en de KNLTB kleinere/zachtere ballen. In het badminton hangt het net lager bij de jeugd. Bij de Handboogbond hebben de jeugd en beginners een groter blazoen en meer pijlen en is er een kortere afstand tot het blazoen, om zo de kans te vergroten dat de kinderen meer punten schieten.
- De KNHB heeft bij de jongste jeugd (O8) extra goals toegevoegd, zodat er meer doelpunten worden gemaakt, wat voor meer plezier zorgt. De kinderen kunnen bij de tegenpartij in drie verschillende goals scoren. In totaal zijn er dus zes goals.
- Het NHV heeft doorgevoerd dat alle kinderen uit de F- en E-jeugd aan het einde van een wedstrijd een 'shoot-out' mogen doen. De kinderen doen hiermee (succes)ervaringen op, doordat zij allemaal op het doel mogen gooien en mogen keepen.
- De KNZB heeft doorgevoerd dat de jongste jeugd in het wedstrijdzwemmen nog geen vlinderslag hoeft te doen, omdat zij dit vaak nog te moeilijk vinden.
- Bij de jeugd van de KNLTB wordt een andere puntentelling gehanteerd dan bij het reguliere tennis. Ieder punt telt voor 1, waardoor het bij het eerste punt 1-0 staat in plaats van 15-0. Dat maakt het spel voor kinderen makkelijker te begrijpen.
- De KNHS heeft de competitieomzet bij de discipline 'springen' versimpeld om deelname aan de competitie laagdrempeliger te maken. Het parcours en de hoogte van de hindernissen zijn voor iedereen hetzelfde. Het doel is om de sport toegankelijker, overzichtelijker en organisatorisch makkelijker te maken.
- Veel bonden hebben het speelveld en de teamgrootte bij de jeugd verkleind. Naast de betrokkenheid neemt daardoor ook het aantal balcontacten toe, waardoor kinderen meer succeservaringen krijgen. In voorbeeld 1 (zie kader verderop) beschrijven we hoe de NBB dit heeft doorgevoerd. Op het verhogen van de betrokkenheid komen we terug in de volgende paragraaf.

### **Meer finales**

Door meer finales te organiseren winnen meer teams een prijs. Zo wordt in het rugby aan het einde van het seizoen een splitsing gemaakt tussen de twaalf teams in de competitie. De bovenste zes teams spelen tegen elkaar in de 'Cup-competitie' en de onderste zes teams in de 'Plate-competitie'. Een team dat normaal gesproken als achtste eindigt, wordt nu tweede in de Plate-competitie. De Atletiekunie heeft een soortgelijk concept. In plaats van één finale komen er finales bij (een B-, C- en D- finale), waardoor er meer winnaars zijn.

### **Voor iedereen een medaille**

Een aantal bonden, bijvoorbeeld de Atletiekunie en de KNGU, wil succeservaringen creëren door alle kinderen een (herinnerings)medaille te geven. In het badminton krijgen de kinderen een diploma. De kinderen behalen deze diploma's tijdens een les. De trainers geven deze les alleen als zij zeker weten dat iedereen kan slagen.

### **Eerlijke en gelijke kansen in het speelveld**

Om succeservaringen te creëren is het van belang dat elk kind de kans krijgt zichzelf van zijn of haar beste kant te laten zien. Voorbeelden van bonden om eerlijke en gelijke kansen in het speelveld te creëren:

- JBN geeft aan aandacht te besteden aan de eenduidigheid in het beoordelen van de acties van de scheidsrechters, om te voorkomen dat kinderen op een andere wijze worden beoordeeld.

- De Korfbalbond introduceerde de ‘Superspeler’: een ploeg heeft de mogelijkheid bij een voor haar negatief verschil van ten minste drie doelpunten als extra vijfde speler een zogenoemde superspeler in het veld te brengen. Deze superspeler mag aan de wedstrijd deelnemen zolang het negatieve verschil van twee doelpunten niet is bereikt. Zodra dit verschil wel is bereikt, moet de superspeler of superspeler het speelveld weer verlaten. Spelen met overtal geeft het team dat achterstaat iets meer ruimte om de bal te passen, omdat er altijd wel iemand vrijstaat.
- De KNZB staat toe dat een sporter zich voor NK’s en NJK’s langbadtoernooien ook kan plaatsen met kortbadtijden (25m). Voorheen kon dit alleen met tijden die in een lang bad (50m) waren gezwommen. Niet iedereen heeft namelijk de mogelijkheid om in een lang bad een tijd neer te zetten om zich te plaatsen voor een NK.
- In het rugby geldt de 45+-regel. Hierbij worden teams opnieuw ingedeeld wanneer blijkt dat een team duidelijk sterker is. Op deze manier kan de wedstrijd toch plezierig en leerzaam zijn.
- In het handbal mag de jongste jeugd enkel de bal op eigen helft veroveren, zodat binnen het aanvallende team de bal ongestoord kan worden overgespeeld. Het doel hiervan is om kinderen uit minder vaardige teams wel ervaring te laten opdoen met het overspelen in een wedstrijd en in de aanvalzone te komen.
- Om te voorkomen dat kinderen niet hoeven te spelen tegen teams die veel sterker zijn, is de Nevobo een pilot gestart met een ‘halfjaarscompetitie’. Op de helft van het seizoen wordt de competitie opnieuw ingedeeld, zodat teams sneller op een passend niveau spelen. Bij meer bonden is dit al jaren geleden doorgevoerd.

### Voorbeeld 1. Succeservaringen creëren - Basketbal (NBB)

*‘Wil je van het spelletje gaan houden, dan moet je de bal ook krijgen en kunnen scoren.’*

Het 3x3-basketbal is een aparte discipline binnen de basketbalsport. Bij het ontwikkelen hiervan is het doel dat kinderen meer successen ervaren. In tegenstelling tot het traditionele (5x5-)basketbal, zijn bij 3x3-basketbal de teams kleiner en wordt er op één basket gespeeld. Doordat er minder spelers zijn en de spelers dicht bij de basket staan, is de kans op balcontact groter en zijn er dus meer mogelijkheden om punten te scoren. Dit zorgt voor meer succeservaringen, aldus de NBB.

## 2.3 Focus op presteren wegnemen

De (eenzijdige) focus op presteren wegnemen gaat hand in hand met het creëren van succeservaringen. Bij het wegnemen van de focus op presteren gaat het erom dat niet (alleen) de sportprestaties centraal staan, maar de sportieve en sociale ontwikkeling van het kind. Een eenzijdige focus op presteren mag nooit het plezier in de sport aantasten. Met andere woorden: ‘welzijn boven winst’. Vaak maakt het de jongste jeugd niet eens uit of zij kampioen worden van hun poule, maar voor trainers en ouders is dit vaak wel belangrijk, aldus de KNHB. Zo geeft de bond aan: ‘Het allerleukste vinden kinderen dat ze scoren’.

De focus op presteren wegnemen kan worden gedaan door standen weg te halen of zelfs competities af te schaffen. Wanneer wél wedstrijden worden gespeeld, kan de focus op presteren worden verminderd door een positieve benadering. Daar gaan we in deze paragraaf op in. In voorbeeld 2 illustreren we wat de KNGU heeft gedaan om de focus op presteren weg te nemen.

### Standen weghalen

Een aantal bonden heeft besloten geen standen en/of doelsaldo meer bij te houden bij de (jongste) jeugd om op die manier een te eenzijdige focus op winnen weg te halen.

Sportbonden ontwikkelen steeds vaker jeugdprogramma's waarbij plezier en beweging centraal staan (in plaats van wedstrijden winnen). Zo is de Atletiekunie gestart met het programma Athletic Champs. Hierbij is het niet mogelijk om af te vallen en kunnen kinderen dus de hele dag meedoen aan de verschillende onderdelen. De JBN heeft de Randori Competitie ontwikkeld voor beginnende en recreatieve judoka's. De kinderen spelen in anderhalf uur tijd zoveel mogelijk wedstrijden. Aangezien de wedstrijden meer op trainingen lijken, zijn de kinderen minder bezig met winnen en verliezen en zijn ze veel langer actief.

### Geen competities bij jongste jeugd

Enkele bonden hebben besloten bij de jongste leeftijdsklassen (ook) de competities af te schaffen, om de focus op winnen volledig weg te halen en de prestatiedruk op jonge leeftijd te verminderen. Zo zijn er in de turnsport geen wedstrijden voor kinderen tot en met 9 jaar. In het rugby gaan kinderen pas wedstrijden spelen vanaf de leeftijdscategorie O14. Tot die tijd maken ze spelenderwijs kennis met de regels van het spel.

### Positief benaderen

Verder willen bonden voorkomen dat kinderen gevolgen ervaren wanneer zij niet goed presteren. In plaats het 'afstraffen' van acties willen de bonden kinderen positief benaderen. Zo geeft een van de bonden aan dat kinderen voorheen uit de wedstrijd werden gehaald als zij een fout maakten. Zij werden dan gewisseld om winkansen te verhogen. Nu dat niet meer het geval is, zijn kinderen minder bang/angstig om een fout te maken. De KNZB spoort de officials aan coulant te zijn tegenover kinderen die hun eerste wedstrijden zwemmen en in het turnen zijn bij de scores tegenwoordig enkel plusjes te verdienen in plaats van minnetjes ('aftrek van punten').

Een andere manier om de focus op presteren weg te nemen is gedragsregels voor ouders opstellen. Dit zien we bij enkele bonden. Handbalouders moeten tijdens de wedstrijd op de tribune blijven, zodat ze zich minder bemoeien met het spel en hoe hun kind het doet. Bemoeienis van ouders tijdens de wedstrijd kan bij kinderen namelijk zorgen voor stress. De hockeybond heeft op hun 'speelregelkaarten' voor de jeugd gezet wat de rol van ouders is, bijvoorbeeld: 'Rol van de ouders: positief aanmoedigen'.

#### Voorbeeld 2. Focus op presteren wegnemen - Gymnastiek (KNGU)

*'De wedstrijddruk blijkt een belangrijke rol te spelen bij uitval in onze sport.'*

Bij de KNGU zien ze dat kinderen de wedstrijden best spannend vinden. De wedstrijddruk blijkt in het turnen een belangrijke reden te zijn voor uitval/drop-out. Daarom heeft de KNGU meerdere wijzigingen doorgevoerd, waaronder deze:

- Wedstrijden zijn afgeschaft bij de onderbouw (7-9 jaar).
- De seniorleeftijd is verhoogd van 16 naar 18 jaar. De seniorleeftijd staat er namelijk om bekend dat je vanaf dan écht hard moet gaan trainen en dat de druk dan ook hoger wordt.
- Om druk op de individuele prestaties te verminderen heeft de KNGU teamwedstrijden geïntroduceerd als aanvulling op de reguliere wedstrijden. De kinderen doen met vier tot zes turn(st)ers als team mee aan de wedstrijd. Zij kunnen dus niet meer individueel winnen, maar altijd als team. Een bijkomend doel is de cohesie binnen de turngroep versterken.
- Een aantal regels is versoepeld, bijvoorbeeld: als je eerste aanloop fout gaat, mag je het opnieuw proberen in plaats van dat je meteen minpunten krijgt.

## 2.4 Betrokkenheid verhogen

Om ervoor te zorgen dat kinderen zich meer betrokken voelen bij hun team en tijdens wedstrijden niet (veel) stil hoeven te staan, is een hoge betrokkenheid van belang. Verschillende bonden hebben regels aangepast om ervoor te zorgen dat kinderen meer betrokken raken. Dit kan door de teamgrootte en het speelveld te verkleinen en door te zorgen voor meer vaart in het spel. Deze wijzigingen hebben vooral betrekking op wedstrijden. In voorbeeld 3 schetsen we hoe de KNVB de betrokkenheid van hun sporters probeert te verhogen.

### Teamgrootte verkleinen

Een veelgenoemde wijziging is het verkleinen van de teamgrootte. Door de teams kleiner te maken wordt de rol van een individu in het spel groter. Dit kan betekenen dat een kind vaker de bal toegespeeld krijgt en/of dat het spel intensiever wordt. Het doel hiervan is dat kinderen zich meer onderdeel voelen van het team, waardoor de betrokkenheid wordt verhoogd.

Een andere reden om de teamgrootte te verkleinen is dat bonden merken dat sommige verenigingen moeite hadden om genoeg spelers bij elkaar te krijgen om een team te vullen. Dit is bijvoorbeeld het geval bij de Handboogbond. Zij zien nu dat het aantal deelnemende teams in de lift zit.

### Kleiner speelveld

Een wijziging die vaak samengaat met het verkleinen van de teamgrootte is het verkleinen van het speelveld. De kleinere afmetingen van het speelveld hebben als doel de spelintensiteit te verhogen en daarmee kinderen betrokken te houden. Het speelveld wordt (weer) groter naarmate kinderen ouder worden.

### Meer speeltijd, minder stilstaan

In verschillende sporten zijn wijzigingen doorgevoerd die als doel hebben de vaart in het spel te houden:

- Bij honkbal en softbal wordt gespeeld met negen spelers in het veld, die ook allemaal in de slagvolgorde staan. Een team heeft vaak nog één of meer reservespelers, die dan op de bank zitten. Bij de lagere klassen jeugd en senioren mogen meer dan negen spelers in de slagvolgorde staan. Zo zijn zij ook betrokken bij het spel en komen ze aan de beurt, ondanks dat ze geen veldpositie hebben. Zo voelt iedereen zich betrokken bij het spel en wordt het spelplezier bevorderd, aldus de KNBSB.
- In het korfbal geldt bij de jongste jeugd de tiensecondenregel: een speler moet binnen tien seconden de bal overspelen naar een medespeler. Het doel hiervan is om meer vaart in het spel te krijgen en op die manier de kinderen betrokken te houden.
- In het hockey en voetbal zien we de zogenoemde *selfpass*. Dit is het zelf nemen van de bal bij een spelhervatting. Net als bij de tiensecondenregel is het doel om meer vaart in het spel te krijgen en op die manier de kinderen betrokken te houden.

#### Voorbeeld 3. Betrokkenheid verhogen - Voetbal (KNVB)

*‘Tien jaar geleden speelden we nog zeven tegen zeven op een half veld. Ik denk dat veel ouders uit die tijd bekend waren met de vliegtuigspotters en grasplukkers. Kinderen beleefden voetbal op hele andere manieren: van de veertien waren er vaak maar zes tot acht aan het voetballen. Maar voor de succesbeleving van een kind wil je dat het kind deelneemt aan het spel.’*

Sinds het seizoen 2017/’18 speelt het gehele amateurvoetbal met aangepaste wedstrijdvormen voor pupillen. De wedstrijdvormen zijn aangepast om de betrokkenheid van spelers te verhogen en jongens en meiden in een wedstrijdvorm te laten spelen die beter aansluit bij hun ontwikkelingsfase. Zo zijn de teams en de velden kleiner geworden.

## 2.5 Fysieke veiligheid waarborgen

Een andere manier om plezier te bevorderen is het waarborgen van fysieke veiligheid. Het overkoepelende doel van de wijzigingen gericht op fysieke veiligheid is het voorkomen van ongevallen en acute of overbelastingsblessures. Een sport waarbij kinderen zich fysiek veilig voelen is plezierverhogend. Door kritisch te kijken naar de risico's van toegestane handelingen en de belastbaarheid kan de veiligheid worden gewaarborgd. In voorbeeld 4 schetsen we hoe de Judobond hier aandacht aan besteedt.

### Toegestane handelingen wijzigen

Een aantal bonden heeft één of meerdere sportspecifieke wijzigingen doorgevoerd in de toegestane handelingen om de sport fysiek veiliger te maken. Zo heeft de Rugbybond om die reden doorgevoerd dat er geen contactrugby mag zijn voor kinderen tot en met 7 jaar en dat je niet mag aanlopen tegen iemand die stilstaat. Die laatste regel geldt voor alle jeugd. Door de sport veiliger te maken hoopt de Rugbybond op een grotere instroom van jeugdleden. Ouders vinden rugby nogal eens te gevaarlijk en met het invoeren van deze regels moet de drempel lager worden voor ouders om hun kind op rugby te laten gaan.

Een aantal bonden geeft aan momenteel bezig te zijn met het veiligheidsaspect in hun sport. Zo denkt de KNVB na over koppen en de KNHB over manieren om de strafcorner veiliger te maken bij de jeugd.

### Belastbaarheid verlagen

Enkele bonden voerden wijzigingen door gericht op vermindering van de belastbaarheid, ter preventie van overbelastingblessures. Zo heeft de KNGU de seniorenleeftijd verhoogd van 16 naar 18 jaar en mogen kinderen in het turnen zich specialiseren in één toestel, zodat zij minder hoeven te trainen (op andere toestellen). De KNZB doet juist haar best om te voorkomen dat kinderen zich op jonge leeftijd specialiseren in één zwemslag. Voorheen konden de jongste junioren zich in het wedstrijdzwemmen plaatsen op basis van limiettijden, maar nu plaatsen ze zich op basis van klassementen. Dat betekent dat je als jonge zwemmer goed moet scoren op meerdere slagen.

Ook andere bonden besteden aandacht aan een brede motorische ontwikkeling, zodat kinderen op een veelzijdige manier bewegen. Uiteindelijk moet dit leiden tot meer plezier, betere vaardigheden en minder blessures.

#### Voorbeeld 4. Fysieke veiligheid waarborgen - Judo (NJB)

*'De topsporters zijn getraind voor bepaalde technieken, maar zij hebben een voorbeeldfunctie naar de jeugd. Zij nemen het voorbeeld over van hun idool en dat mag geen gevaarlijke actie zijn.'*

De Judobond geeft aan veel aandacht te besteden aan veiligheid. Een voorbeeld van een gevaarlijke actie die is afgeschaft is 'diving', waarbij je met je hoofd naar de mat duikt. Dit is verboden omdat sporters een ernstige blessure kunnen oplopen. Zo zijn er meerdere acties die de laatste jaren vanwege gevaar verboden zijn.

## 2.6 Positief gedrag bevorderen

Een aantal bonden richt zich op het bevorderen van positief gedrag. Hierbij gaat het erom dat je eerlijk en sportief gedraagt. Zo zijn er bonden die een 'fair play-prijs' uitreiken en zonder scheidsrechter spelen. Bonden willen positief gedrag bevorderen om bij te dragen aan een fijne sfeer en een veilig sportklimaat.

### Wedstrijden spelen zonder scheidsrechter

Bij een klein aantal bonden worden wedstrijden bij de jongste jeugd gespeeld zonder scheidsrechter. In de Frisbeesport is dat altijd al zo geweest en geldt dit in alle leeftijdscategorieën (zie voorbeeld 5). In het voetbal wordt in de leeftijdsgroepen tot en met onder 10 zonder scheidsrechter gespeeld. In plaats van een scheidsrechter wordt het spel begeleid door een spelbegeleider. De rol van deze spelbegeleider is om spelers zoveel mogelijk te ruimte te geven om het spel zelf te ontdekken. Waar nodig fluit de spelbegeleider om de regels uit te leggen. Het doel hiervan is dat kinderen elkaar gaan coachen in de afgesproken regels.

Bij de Randori Competitie van de JBN zijn geen scheidsrechters, maar wel waarnemers die letten op veiligheid. Aan het einde van de wedstrijd beslissen de kinderen zelf wie er heeft gewonnen. Het gaat daarbij niet om de winst, maar om het leerproces.

### Fair play-prijs

Volgens een aantal bonden hoort de focus te liggen op sportief gedrag. Zo is er binnen het rugby en frisbee een 'fair play-prijs' voor het team dat het meest positieve gedrag toont. De reden hierachter is om sporters, maar ook ouders, in te laten zien dat sportiviteit en een goede onderlinge omgang in de sport belangrijker zijn dan standen.

#### Voorbeeld 5. Positief gedrag bevorderen - Frisbee Bond

*'De cultuur van onze sport is dat je de ander kunt vertrouwen.'*

De Frisbeebond is een kleine bond, maar een voorloper op het gebied van fair play. Aan het einde van elke wedstrijd is er een *spirit circle* waarin je met elkaar de wedstrijd evalueert. Beide teams vertellen dan hoe zij de wedstrijd hebben ervaren. Daarbij bespreken ze een aantal onderwerpen die ze teruggeven aan de tegenstander, bijvoorbeeld of de teams zich hielden aan de spelregels, of er misbruik werd gemaakt van situaties en of er veel onnodig fysiek contact was. Dan gaan beide teams uit elkaar en vullen ze het spirit-formulier in over de tegenstander, waar een score uitkomt. Die scores worden meegenomen in de ranking van *'Spirit of the game'*.

Daarnaast zijn er *spirit captains*, die met elkaar afstemmen wie de tijd bewaakt en hoe het spel wordt gespeeld (hoe fysiek er wordt gespeeld en hoe wordt gehandeld als het spel niet soepel verloopt). In het frisbee zijn er namelijk geen scheidsrechters en dus heeft iedere speler de verantwoordelijkheid de spelregels goed te kennen en na te leven. Spelers geven zelf aan wanneer zij iets een overtreding vinden en lossen samen eventuele problemen op. Dit vraagt om eerlijkheid en sportiviteit van de sporter.

## 2.7 Onduidelijke spelsituaties voorkomen

In vrijwel alle sporten komen onduidelijke spelsituaties voor. Dit gebeurt vaak wanneer de scheidsrechter niet goed heeft gezien wat er gebeurd is en/of een beslissing neemt waar een van de partijen (teams, trainers of ouders) het niet mee eens is. Ook kan het zo zijn dat de spelregel zelf niet duidelijk genoeg is. Zo geeft een scheidsrechter van de KNHB aan: 'Er zijn veel interpretaties die de spelregel zelf onduidelijk maken, waardoor onduidelijke situaties ontstaan in het spel.'

Daarom is het van belang om kritisch te blijven of de spelregel en de bijbehorende interpretatie duidelijk geformuleerd is in de reglementen. Zo geeft de KNHB aan dat er jaarlijks interpretatiewijzigingen plaatsvinden. Ten slotte kan verwarring ontstaan doordat het bijvoorbeeld niet duidelijk is welke regels gelden in de verschillende leeftijdscategorieën.

Ongeacht de reden kunnen onduidelijke spelsituaties zorgen voor spanningen, vooral tijdens wedstrijden. Dit kan ten koste gaan van het plezier. In voorbeeld 6 illustreren we hoe de Rugbybond probeert onduidelijkheid in spelregels te voorkomen.

#### Voorbeeld 6. Onduidelijke spelsituaties voorkomen - Rugby

In het rugby verschillen de regels per leeftijdscategorie. Ter verduidelijking heeft de bond spelregelkaarten gemaakt per leeftijdscategorie. Zo kan iedereen op één infographic zien wat de regels zijn. Zie bijlage 2 voor een voorbeeld van een spelregelkaart.

## 2.8 Overige redenen om spelregels te wijzigen

Naast dat spelregels worden gewijzigd om plezier in de sport te bevorderen, zijn er regels die om andere redenen worden gewijzigd. De meest genoemde overige redenen zijn de sport attractiever maken en de identiteit van de sport bewaren. Andere wijzigingen in spelregels of competities zijn doorgevoerd om de druk op de wedstrijdkalender te verlagen.

### De sport attractiever maken

Meerdere bonden geven aan dat zij vanuit commercieel oogpunt wijzigingen doorvoeren die moeten leiden tot een aantrekkelijker spel voor het publiek. Deze wijzigingen komen vaak neer op het verhogen van het tempo in het spel. Dit komt vaak vanuit de internationale sportbond en kan soms tegen de wensen van de nationale sportbond ingaan:

*‘Vaak worden vanuit de internationale bond aanpassingen gedaan om de sport aantrekkelijker te maken voor het publiek. Een voorbeeld is dat de tijd die sporters hebben om een pijl te schieten is verkort van 40 seconden naar 30 seconden, zodat het totale programma minder lang duurt. Daar zijn we het nationaal niet mee eens, omdat dit het moeilijker maakt voor de minder gevorderde spelers.’*

(Handboogbond)

Het gebeurt vaker dat de nationale bonden zelf niet bewust voor een spelregelaanpassing kiezen, maar deze wijzigingen overnemen omdat ze internationaal worden doorgevoerd. Dit gaat vooral over regels voor volwassenen of voor de jeugd op prestatief niveau die ook internationale wedstrijden doet.

### Identiteit van de sport bewaren

Sommige wijzigingen zijn ingevoerd in het kader van de identiteit of zuiverheid van de sport. Zo geeft de KNVB aan van een ingooi naar een intrap te zijn gegaan, omdat zij vinden dat het beter past bij voetbal. De Judobond hecht waarde aan de identiteit van de sport:

*‘Er zijn honderd judotechnieken. Als het een techniek is die niet in die honderd wordt benoemd, krijg je geen score. Dat is de zuiverheid van de sport. We hadden een tendens waarbij technieken kwamen met benen pakken en toen ging het lijken op worstelen. Maar in het kader van de zuiverheid van de sport mag je niet meer lager pakken dan de band. Je moet het doen met die honderd technieken en die andere dingen laat je thuis, om de identiteit van judo te behouden.’*



## 3. Het proces van spelregelaanpassingen

### 3.1 Aanleiding voor spelregelaanpassingen

In voorgaande paragraaf beschreven we welke spelregels zijn gewijzigd en waarom. Het verschilt per bond wat de aanleiding is. Een aantal bonden heeft doelen opgesteld, en dus wijzigingen doorgevoerd, aan de hand van hun eigen (vernieuwde) visie op jeugdsport, zoals de KNVB en KNGU. De KNVB heeft met kinderen gesproken over wat zij wel en niet leuk vinden. De Nevobo zag in de eigen praktijk goede voorbeelden van training geven, met minder aandacht voor techniek en meer aandacht voor beweging en plezier.

Soms besloten bonden regels aan te passen nadat zij signalen opvingen vanuit hun achterban, bijvoorbeeld tijdens wedstrijden of overleggen of via exit-onderzoek. Een terugloop in het aantal jeugdleden vormt vaak aanleiding om te bezien of regelveranderingen uitval van leden kunnen keren.

### 3.2 Invoering van nieuwe spelregels

Bij de invoering van regelwijzigingen is volgens de sportbonden een aantal zaken belangrijk: 1) pilots, 2) gefaseerd invoeren, 3) communicatie en 4) ondersteunende producten/diensten.

#### Pilots

Vrijwel alle bonden testen hun nieuwe spelregelaanpassingen eerst in *pilots*. De nieuwe regels of spelvormen worden eerst op kleine schaal toegepast. Vaak worden deze pilots gemonitord en geëvalueerd, zodat kan worden gekeken of de aanpassingen het gewenste effect hebben. De hockeybond heeft bijvoorbeeld met GPS een videoanalyse gemaakt van waar en hoeveel kinderen op het veld bewegen en of dit meer was dan bij het oude format. Indien nodig worden de spelregels aangepast. Het kan zijn dat hiervoor meer dan één seizoen nodig is.

Na een pilot volgen vaak een of meerdere evaluaties. De meeste bonden houden deze evaluaties met de bond, coaches en officials. Een voorbeeld waar de kinderen worden meegenomen bij deze evaluaties is de KNGU. Deze bond evalueert de wijzigingen onder andere door ouders en hun kinderen te bevragen via een vragenlijst.

#### Gefaseerd invoeren

Na een succesvolle pilot worden de spelregels vaak gefaseerd ingevoerd. We zien dat hoe groter de verandering, hoe meer gefaseerd er wordt ingevoerd. Veelal worden de regels eerst bij één leeftijdsgroep getest, om ze vervolgens door te trekken naar andere, vaak hogere, leeftijdsgroepen.

#### Communiceren over spelregelaanpassingen

Belangrijk in het proces van spelregels aanpassen is goed communiceren met de achterban. Bonden geven aan dat het betrekken van alle betrokkenen - sporters, trainer-coaches, ouders en officials - cruciaal is om draagvlak te creëren. Sommige bonden voeren pas veranderingen door wanneer zij zeker weten dat er draagvlak is. Zij geven aan dat aanpassingen niet (succesvol) zijn door te voeren bij veel weerstand. Andere bonden voeren hun aanpassingen direct door, ongeacht wat de weerstand is. Niet elke bond ziet draagvlak dus als voorwaarde om veranderingen daadwerkelijk door te voeren. Dat neemt niet weg dat deze bonden waarde hechten aan het goed informeren van de achterban.

*'De argumenten waarom we wijzigingen willen doorvoeren moeten duidelijk en onderbouwd met hen gecommuniceerd worden'*, aldus de KNBSB. De communicatie moet volgens deze bond niet alleen op het *wat*, maar ook op het *waarom* gericht zijn. De regels moeten zo helder mogelijk zijn en niet multi-interpretabel.



Manieren om goed te communiceren die door bonden worden genoemd zijn: (online) bijeenkomsten organiseren waar vragen gesteld kunnen worden, (online) berichten en nieuwsbrieven delen en ondersteunende producten maken. Bonden geven aan dat voor een goede communicatie de achterban in een vroeg stadium betrokken moet worden en de mogelijkheid moet krijgen om feedback te geven op de spelregelaanpassingen.

### Ondersteunende producten

Om betrokkenen te informeren over het wat en waarom van de nieuwe regels kiezen veel sportbonden ervoor om ondersteunende producten te ontwikkelen. Voorbeelden hiervan zijn video's met uitleg over de nieuwe regels, spelregelkaarten met daarop welke regels er gelden of infographics met uitleg. Deze producten zijn vaak terug te vinden op de website van de bond.

## 3.3 'Met verandering komt weerstand'

Vrijwel alle bonden hebben in bepaalde mate weerstand ervaren bij het invoeren van nieuwe spelregels. Over het algemeen ervaren ze meer weerstand wanneer de achterban niet goed geïnformeerd is over de nieuwe of aangepaste spelregels.

De meeste weerstand kwam van trainer-coaches en ouders met een achtergrond in de betreffende sport. Reacties als *'40 jaar geleden deden we het ook al zo'* en *'Wat we al die jaren hebben gedaan is toch goed?'* vormden geen uitzonderingen. Vaak wordt binnen een sport lang volgens oude regels gespeeld. *'gewoon omdat het altijd zo geweest is'*. Het lastige bij het veranderen van spelregels is dat moet worden voorkomen dat de identiteit van de sport wordt *'aangetast'*, aldus de bonden. Dat is vaak precies waar de weerstand vandaan komt. Zo geeft de Korfbalbond aan: *'Bij het afschaffen van de regel verdedigend schieten ontstond de meeste weerstand, want dat zat erg in de identiteit van de sport.'*

Veel bonden ervaren echter dat men een paar jaar na de invoering van de nieuwe regel niet meer beter weet, ondanks dat er bij de invoering weerstand was.

## 3.4 Evaluatie

Er is wisselende aandacht voor evaluatie van de spelregels. Waar sommige bonden structureel evalueren met verschillende doelgroepen, lijken andere bonden weinig zicht te hebben op wat de spelregels teweegbrengen. Meer hierover volgt in het volgende hoofdstuk.

## 4. Ervaren opbrengsten van de spelregelaanpassingen

Spelregelaanpassingen worden doorgevoerd om verschillende redenen. De vraag is of de aanpassingen effect hebben. Als de veronderstelling bijvoorbeeld is dat kinderen met het kleiner maken van het sportveld meer betrokken zijn en daardoor meer plezier ervaren, is de vraag of dit ook als zodanig wordt ervaren. Daarnaast kan sprake zijn van effecten die niet beoogd waren. In dit hoofdstuk beschrijven we welke opbrengsten sportbonden zien en hoe zij deze hebben gemeten. We onderscheiden hierbij drie categorieën:

1. sportbonden die (nog) geen zicht hebben op de opbrengsten van spelregelaanpassingen;
2. sportbonden die zicht hebben op indicatieve opbrengsten;
3. sportbonden die zicht hebben opbrengsten door onderzoek.

### (Nog) geen zicht op opbrengsten

Vaak geven sportbonden aan dat zij denken dat spelregelaanpassingen voor een bepaald effect hebben gezorgd, maar weten ze dit niet zeker. Daarvoor zijn verschillende redenen. Een aantal bonden is pas net begonnen met het implementeren van spelregelaanpassingen en heeft nog niet de tijd gehad om te onderzoeken wat de effecten zijn. Niet alle bonden hebben vooraf nagedacht over hoe zij de effecten willen meten. Sommige sportbonden geven aan niet de middelen of kennis te hebben om het te kunnen onderzoeken, maar dat wel graag te willen. Veel bonden hebben daarentegen wel opbrengsten gemonitord tijdens de pilots.

Een andere reden voor een gebrek aan inzicht in opbrengsten is dat bonden meerdere wijzigingen op hetzelfde moment hebben doorgevoerd. De bonden zien bijvoorbeeld dat het totale pakket aan wijzigingen effectief is, maar kunnen niet goed inschatten wat het effect is van de 'losse' wijzigingen. Een aantal bonden geeft aan dat de coronacrisis, die gevolgen had voor de sportdeelname, het lastig maakte om opbrengsten in beeld te brengen.

### Indicatieve opbrengsten

Het merendeel van de sportbonden heeft (nog) geen evaluatie gedaan om de opbrengsten in kaart te brengen, maar signaleert wel indicatieve opbrengsten. Het inzicht in deze indicatieve opbrengsten komt met name voort uit eigen observaties tijdens wedstrijden en opgevangen signalen vanuit de achterban (o.a. verenigingsbestuurders, trainer-coaches en ouders). Door deze terugkoppeling krijgen bonden een idee van welke effecten de spelregels hebben, maar dit beeld is verre van volledig.

Ondanks dat het bij deze indicatieve opbrengsten niet zeker is of bonden een representatieve terugkoppeling krijgen over de tevredenheid over de spelregels, geven zij aan dat de nieuwe spelregels een positief effect hebben. Enkele voorbeelden:

- Het NHV ziet dat ouders zich minder bemoeien met het spel en dat de kinderen meer rust hebben sinds ouders op de tribune moeten blijven.
- Meerdere sportbonden zien sinds de invoering van kleinere teams meer succesbelevingen bij kinderen, doordat zij vaker een doelpunt maken.
- De KNBSB ziet dat sinds de invoering van de spelregel 'onbeperkt wisselen' minder vaardige kinderen ook bij spannende wedstrijden mogen spelen.
- De Nevobo hoort van coaches terug dat kinderen minder bang zijn om fouten te maken nu zij niet meer gewisseld worden als ze een fout maken.

### Zicht op opbrengsten

Een aantal sportbonden heeft na implementatie van nieuwe spelregels onderzoek gedaan naar de opbrengsten van de spelregels. Meestal vindt de evaluatie plaats tijdens bijeenkomsten die worden

georganiseerd door de bond. Bij deze bijeenkomsten zijn vaak verenigingsbestuurders, trainer-coaches en officials aanwezig. Minder vaak zien we dat ouders en de leden worden bevraagd.

De Squashbond en de KNGU zijn twee voorbeelden van bonden die wel leden meenemen in hun evaluatie:

- De Squashbond heeft onder alle 3.500 leden onderzocht wat het ervaren spelplezier, de competitietevredenheid en de wedstrijdparticipatiegraad waren vóóordat zij hun spelregelaanpassingen implementeerden (een soort behoefteonderzoek). De resultaten hebben ze gebruikt om nieuw beleid te bepalen voor de opzet van de competitie. Na implementatie van de nieuwe spelregels hebben ze opnieuw een tevredenheidsonderzoek uitgevoerd. Daaruit kwam naar voren dat de nieuwe competitieopzet zorgde voor een stijging van de tevredenheid over de sport. Deze stijging wordt gelinkt aan de nieuwe competitieopzet.
- De KNGU evalueert de nieuwe spelregels met vragenlijsten. Zo sturen zij ouders een vragenlijst met vragen voor de ouders en de kinderen. Daarnaast is er een vragenlijst voor trainers.

## 5. Conclusies en aanbevelingen

Deze rapportage geeft inzicht in de doorgevoerde (jeugd)spelregelaanpassingen van sportbonden. Het gaat hierbij over spelregels, veranderingen in oefenstof en nieuwe opzet van competities.

De centrale vragen van dit onderzoek zijn:

1. Welk type spelregels zijn aangepast (*wat*)?
2. Welke redenen liggen ten grondslag aan de spelregelaanpassingen (*waarom*)?
3. Hoe ervaren sportbonden het proces van spelregelaanpassingen?
4. Wat zijn (mogelijke) opbrengsten van de doorgevoerde spelregelaanpassingen?

In dit hoofdstuk beantwoorden we deze vragen door een drietal conclusies te formuleren.

Onderzoeksvraag 1 en 2 beantwoorden we in de eerste conclusie, onderzoeksvraag 3 in de tweede en onderzoeksvraag 4 in de derde. Op basis van de inzichten doen we vervolgens enkele aanbevelingen.

### 5.1 Conclusies

#### Spelplezier overkoepelend doel van spelregelaanpassingen

Het overkoepelende doel van de spelregelaanpassingen is 'het plezier in de sport bevorderen'. De zes meest genoemde thema's om voor meer plezier te zorgen zijn: 1) succeservaringen creëren, 2) focus op presteren wegnemen, 3) betrokkenheid van kinderen verhogen, 4) fysieke veiligheid waarborgen, 5) positief gedrag bevorderen en 6) onduidelijke spelsituaties voorkomen. Onder deze thema's vallen de spelregelaanpassingen, al hebben sommige wijzigingen betrekking op meerdere thema's. Het verschilt per bond aan welke thema's ze aandacht besteden.

In de spelregelaanpassingen staat een aantal pedagogische principes centraal. Zo zien we onder andere de uitgangspunten van de zelfdeterminatietheorie (Deci & Ryan, 1985) terug in de spelregelaanpassingen, waarbij aandacht is voor het stimuleren van autonomie, het ervaren van competentie en ondersteuning van anderen. Een thema dat veel aandacht krijgt bij de jongste jeugd is 'welzijn boven winst'. Meerdere aanpassingen hebben als doel de ontwikkeling van het kind centraal te stellen in plaats van alleen de winst.

#### Communiceren met achterban belangrijk

In veel gesprekken kwam naar voren dat goed communiceren met de achterban belangrijk is in het proces van regelaanpassingen. Goed communiceren met alle betrokkenen is nodig om draagvlak te creëren. Niet elke bond ziet draagvlak als een voorwaarde om spelregels te veranderen, maar over het algemeen ervaren bonden meer weerstand wanneer de achterban niet goed werd geïnformeerd over de nieuwe regels. De meeste weerstand kwam van trainer-coaches en ouders met een achtergrond in de betreffende sport. Veel bonden ervaren dat men een paar jaar na de invoering van de nieuwe regel niet meer beter weet, ondanks dat er bij de invoering weerstand was.

#### Opbrengsten spelregels (nog) niet altijd helder

Het merendeel van de sportbonden heeft (nog) geen evaluatie gedaan om de opbrengsten in kaart te brengen, maar signaleert wel indicatieve opbrengsten. Vaak geven de sportbonden aan dat zij denken dat aanpassingen voor een bepaald effect hebben gezorgd, maar zeker weten zij dit niet. Sommige bondsmedewerkers ontvangen signalen van verenigingen of spreken tijdens wedstrijden met ouders, trainers en/of kinderen. Door terugkoppeling vanuit de achterban krijgen bonden een beeld van welke effecten de spelregels hebben, hoewel dit beeld niet altijd volledig is. Een enkele bond organiseert een evaluatie onder een brede groep (officials, trainers, ouders en kinderen).

## 5.2 Aanbevelingen voor het aanpassen van spelregels

Uit de gesprekken met de bonden zijn enkele lessen te halen. Bij het aanpassen van spelregels is het van belang dat rekening wordt gehouden met de volgende zes zaken:

### 1. Zorg voor een continue kritische houding

Wees als sportbond kritisch op spelregels, ongeacht of er spelregelaanpassingen zijn doorgevoerd. Kijk naar wat kinderen nodig hebben om plezier in de sport beleven en om zich op sportief en sociaal-emotioneel vlak te ontwikkelen. Zoek uit waar verbetering mogelijk is in het huidige spelregelbeleid. De wijzigingen die we in deze rapportage hebben beschreven, laten zien aan welke knoppen kan worden gedraaid om de jeugdsport plezieriger te maken. Let wel: sportbonden hoeven niet op elk thema wijzigingen door te voeren. Kijk vooral welke thema's aandacht behoeven in de betreffende sport en voorkom daarmee dat je blijft hangen in het handhaven van regels 'die er altijd al zijn geweest'.

### 2. Vraag andere sportbonden om advies

Dit rapport biedt tal van handvatten om aan de slag te gaan met spelregelaanpassingen. Meerwaarde heeft ook in gesprek gaan met sportbonden die al spelregelaanpassingen hebben doorgevoerd. In grote lijnen lopen sportbonden tegen dezelfde problemen aan (welke regels ze precies moeten veranderen, hoe ze de veranderingen moeten doorvoeren en (vooral) hoe ze de effecten van de regelveranderingen in beeld kunnen krijgen). Mogelijk zijn deze problemen te voorkomen door goed geïnformeerd te starten met de spelregelaanpassingen.

### 3. Betrek jeugdsporters in het gehele proces en vraag om hun mening

We zien dat met name officials en trainer-coaches worden betrokken in het proces van spelregelaanpassingen. De jeugdsporters zelf worden minder vaak betrokken, terwijl het uiteindelijk om deze doelgroep gaat. Zorg er daarom voor dat jeugdsporters worden betrokken gedurende het gehele proces van spelregelaanpassingen, met name tijdens pilots en evaluaties.

### 4. Informeer de achterban over de spelregelaanpassingen

Communiceer helder over het wat en waarom van de spelregelaanpassingen. Zorg dat je zoveel mogelijk doelgroepen uit de achterban betreft: trainer-coaches, ouders, officials en sporters. Bedenk of de weerstand die je krijgt terecht is en neem feedback van de achterban serieus. Zorg dat je niet alleen informeert, maar de achterban ook actief en in een vroeg stadium betreft bij besluitvorming. Ga het gesprek aan over de wenselijkheid van de spelregelaanpassingen en betrek hier vooral jeugdsporters bij. Hiermee creëer je draagvlak, wat zorgt voor minder weerstand bij het doorvoeren van de nieuwe regels. Aan de voorkant kost het wellicht iets meer tijd en investering, maar dit verdient zich terug tijdens de implementatie van de spelregels.

### 5. Voer nieuwe spelregels gefaseerd in

Start met een kleine groep waarin de nieuwe spelregels worden getest. Zorg dat deze pilots worden gecommuniceerd, gemonitord en geëvalueerd en voer de wijzigingen pas later op grotere schaal door.

### 6. Evalueer met verschillende groepen uit de achterban

Een goede inrichting van het meten van opbrengsten zien we slechts bij enkele bonden. Zorg dat je als bond een representatief beeld krijgt van de tevredenheid over de spelregels door verschillende doelgroepen uit de achterban te bevragen over de nieuwe regels. Organiseer bijvoorbeeld evaluatiebijeenkomsten met de doelgroepen en/of stuur een vragenlijst rond om te toetsen of de spelregelaanpassingen het beoogde effect (of neveneffecten) hebben. Juist zicht krijgen op ervaringen geeft handvatten voor het al dan niet bijstellen van de doorgevoerde veranderingen (het finetunen).

## Literatuur

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Plenum Press.

Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (2018). *Nationaal Sportakkoord: sport verenigt Nederland*.

Murray, T. H. (2018). *Good Sport - Why our games matter - and how doping undermines them*. Oxford University Press.

Steenbergen, J., Hilhorst, J., Van der Sluis, A., & Gijsbers, M. (2010). *Samen voor sportiviteit en respect*. Kennispraktijk/Mulier Instituut.

Van Hilvoorde, I., & Steenbergen, J. (2012). Spelregelwijzigingen in de sport: Historische continuïteit versus innovatie. *Wijzgerig Perspectief*, 52(1), 9-17.

## Bijlage 1. Deelnemende sportbonden

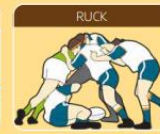
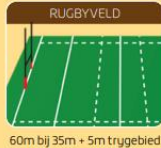
### Atletiekunie

BN	Badminton Nederland
FBN	Frisbee Bond Nederland
JBN	Judo Bond Nederland
KNBSB	Koninklijke Nederlandse Baseball en Softball Bond
KNGU	Koninklijke Nederlandse Gymnastiek Unie
KNHB	Koninklijke Nederlandse Hockey Bond
KNKV	Koninklijk Nederlands Korfbal Verbond
KNHS	Koninklijke Nederlandse Hippische Sportfederatie
KNLTB	Koninklijke Nederlandse Lawn Tennis Bond
KNZB	Koninklijke Nederlandse Zwem Bond
NBB	Nederlandse Basketbal Bond
Nevobo	Nederlandse Volleybal Bond
NHB	Nederlandse Handboog Bond
NHV	Nederlands Handbal Verbond
NRB	Nederlandse Rugby Bond
SBN	Squash Bond Nederland

## Bijlage 2. Voorbeeld spelregelkaart

# Jeugdspelregels Benjamins

# o10



\*Startende speler houdt de bal in hand en tikt met zijn voet de bal aan om vervolgens aan een medespeler af te spelen. De ontvangende speler moet tenminste op 2m achter de startende speler staan. De ontvangende speler mag pas gaan oplopen op het moment van de pass. Tegenstander(s) mogen oplopen wanneer de bal door de speler van de aanvallende partij met zijn/haar voet is aangelikt.  
\*\* Een slinger tackle is gevaarlijk en wordt bestraft met een vrije pass.  
• Elke overtredding wordt bestraft met een vrije pass.

Iedereen start even vaak en speelt evenveel!





