

Inleiding

Per leeftijdscategorie zijn er enkele kenmerken te benoemen van kinderen. Het is van belang dat deze kenmerken bekend zijn bij een trainer/leider/coach om kinderen zo goed mogelijk te kunnen trainen en/of begeleiden. Zeker als een trainer/leider/coach nog niet zo veel ervaring heeft opgebouwd met een bepaalde leeftijdsgroep.

In dit document wordt puntsgewijs een aantal algemene kenmerken beschreven voor kinderen in de leeftijd van 5-7, 6-10 en 9-14 jaar. Na de kenmerken wordt per leeftijdscategorie ingegaan op de doelstellingen en aandachtspunten. Tot slot volgt er per leeftijdscategorie een algemene aanbeveling naar trainers/leiders/coaches toe.

Indien de vereniging wil weten welke leeftijdskenmerken typisch zijn voor de desbetreffende tak van sport, dan kan contact opgenomen worden met de sportbond waarbij de vereniging is aangesloten.





Leeftijdskenmerken 5-7 jaar

Kenmerken

<ul style="list-style-type: none">• Snel moe, snel herstel	De kracht en duur van de prestaties zijn gering. Laat oefeningen bestaan uit kort durende inspanningen met korte rustmomenten.
<ul style="list-style-type: none">• Weinig kracht	Pas oefeningen aan, bijvoorbeeld de afstand van het gooien, het schieten of werpen. Zorg ervoor dat kinderen zich niet forceren.
<ul style="list-style-type: none">• Moeite met concentratie/ snel afgeleid	Zorg ervoor dat er tussen de groepen voldoende afstand is, zodat de kinderen elkaar minder afleiden. Stem met andere groepen af wie waar traint.
<ul style="list-style-type: none">• Grote bewegingsdrang	Laat kinderen veel en op veel verschillende manieren bewegen.
<ul style="list-style-type: none">• Visueel ingesteld (concreet denkvermogen)	Het is belangrijk om oefeningen en techniek duidelijk voor te doen. Laat een 'plaatje' zien, dus doe de oefening eerst een keer voor.
<ul style="list-style-type: none">• Veel fantasie, spontaan	Ben creatief in gebruik van materiaal. Een voorbeeld, noem een bal eens een ei, die je voorzichtig moet overgooien omdat hij anders kapot gaat.
<ul style="list-style-type: none">• Nog niet taak bewust	Ben duidelijk wat iemand moet doen, hoe hij dit moet doen en wat er moet gebeuren als dit gedaan is.
<ul style="list-style-type: none">• Binding met ouders is sterk, leeft in een beperkte/beschermende omgeving	Kinderen hebben behoefte aan lichamelijk contact en 'knuffels' (vervang ouders).
<ul style="list-style-type: none">• Kinderen zien weinig gevaar	Let extra op de veiligheid.

Doelstellingen

<ul style="list-style-type: none">• Begin maken met samenwerken/ luisteren naar anderen	Leer kinderen samenwerken en vertel hoe dit moet.
<ul style="list-style-type: none">• Het leren van regels en daaraan te voldoen	Stel duidelijke regels en geef het gevoel van vertrouwen.
<ul style="list-style-type: none">• Eerste basis van techniek	Basistechnieken aanleren, wennen aan sport specifieke materialen. Veel herhalingen.

Aandachtspunten

<ul style="list-style-type: none">• Biedt de oefeningen zoveel mogelijk in spelvorm aan	Oefeningen speels en fantasierijk inkleden en begeleiden, ruimte laten om zelf te ontdekken.
<ul style="list-style-type: none">• Leer de hele beweging aan	Niet de beweging in stukjes hakken en in stukjes aanleren. Een goed voorbeeld is belangrijk. De kinderen imiteren de trainer/ de bewegingen.

Tot slot

Ben flexibel als trainer. Als de groep heel druk is, pas je training dan hierop aan en ga niet stug door met wat je van plan was. Geef de kinderen de vrijheid, maar laat ze niet bepalen wat er gaat gebeuren. Heb ook voor en na de training voldoende aandacht voor de kinderen.



Leeftijdskenmerken 7-9 jaar

Kenmerken

<ul style="list-style-type: none">• Omgeving (vriendjes, teamgenoten, trainer) leert gedrag aan	Geef als trainer een goed voorbeeld en corrigeer ongewenst onderling gedrag.
<ul style="list-style-type: none">• Weinig kracht	Pas oefeningen aan, bijvoorbeeld de afstand van het gooien, het schieten of werpen. Zorg ervoor dat kinderen zich niet forceren.
<ul style="list-style-type: none">• Moeite met concentratie/ snel afgeleid	Zorg ervoor dat er tussen de groepen voldoende afstand is, zodat de kinderen elkaar minder afleiden. Stem met andere groepen af wie waar traint.
<ul style="list-style-type: none">• Wordt wat zelfstandiger	Betrek de kinderen in de organisatie van de training en geef kinderen taken.
<ul style="list-style-type: none">• Visueel ingesteld (concreet denkvermogen)	Het is belangrijk om oefeningen en techniek duidelijk voor te doen. Laat een 'plaatje' zien, dus doe de oefening eerst een keer voor.
<ul style="list-style-type: none">• Veel bewegingsdrang	Zorg ervoor dat er weinig tijd zit tussen twee oefeningen. Laat de kinderen veel en op veel verschillende manieren bewegen.
<ul style="list-style-type: none">• Leergierig	Zorg ervoor dat kinderen het juiste (techniek) aanleren. Corrigeer eerst in grote lijnen en verfijn dit steeds op onderdelen. Veel herhalen van oefeningen.

Doelstellingen

<ul style="list-style-type: none">• Begin van techniek aanleren	Er worden vooral basistechnieken aangeleerd.
<ul style="list-style-type: none">• Begin maken met samenwerken/ luisteren naar anderen/leer kinderen tegen hun verlies te kunnen	Leer kinderen samenwerken en vertel hoe dit moet.
<ul style="list-style-type: none">• Aan regels houden	Stel duidelijke regels (onderlinge omgang, omgaan met materiaal, helpen met opruimen, e.d.) en ben hierin consequent.

Aandachtspunten

<ul style="list-style-type: none">• Leer de hele beweging aan	Niet de beweging in stukjes hakken en in stukjes aanleren. Een goed voorbeeld is belangrijk. De kinderen imiteren de trainer/de bewegingen.
<ul style="list-style-type: none">• Laat de kinderen veel bewegen en geef ruimte voor eigen ontdekkingen	Creativiteit van spelers niet inperken.

Tot slot

Heb ook voor en na de training voldoende aandacht voor de kinderen. Begeleid de jongsten bij veterstrikken, zelfstandig aankleden en op tijd aanwezig zijn. Oudere kinderen zien het verschil in niveau van het team. Wissel voldoende in wie met elkaar moet trainen. Spelvreugde is bij wedstrijden belangrijker dan winnen of verliezen.

Leeftijdskenmerken 9-14 jaar

Kenmerken

<ul style="list-style-type: none">Leergierig (wil leren en leert snel)	Zorg ervoor dat kinderen het juiste (techniek) aanleren. Corrigeer eerst in grote lijnen en verfijn dit steeds op onderdelen. Veel herhalen van oefeningen. Motiveer waarom iets gedaan moet worden.
<ul style="list-style-type: none">Veel behoefte aan actie	Zorg voor weinig pauzes tussen oefeningen.
<ul style="list-style-type: none">Heeft kritiek of eigen en functioneren van anderen, vergelijkt niveau tussen spelers	Laat iedereen met iedereen samen trainen en leer rekening met elkaar te houden. Ben niet te competitief tijdens de training, zodat niemand zich te kort gedaan voelt.
<ul style="list-style-type: none">Erg gericht op groepjes/vriendjes en vriendinnen	Voorkom dat kinderen buiten de groep vallen. Kinderen hoeven niet iedereen aardig te vinden, maar wanneer een kind bij de vereniging is, gaat hij/zij met iedereen normaal om.

Doelstellingen

<ul style="list-style-type: none">Geef kinderen meer verantwoordelijkheid/vrijheid	Zorg eerst voor duidelijke kaders.
<ul style="list-style-type: none">Technische vaardigheden	Gericht oefenen op volmaakte uitvoering van technieken.
<ul style="list-style-type: none">Zij teamsporten moet worden samengewerkt	Kinderen leren samenwerken en rekening houden met een ander.
<ul style="list-style-type: none">Breed ontwikkelen	Kinderen niet vastzetten op posities of bepaalde disciplines, niet plaatsgebonden ontwikkelen (niet te snel specialiseren).

Aandachtspunten

<ul style="list-style-type: none">Rebelsheid en kritisch zijn	Ben duidelijk en consequent in regels. Ben je als trainer de baas, een vriendje of iets er tussenin?
<ul style="list-style-type: none">Weet dat kinderen lichamelijk veranderen	Geef kinderen hierin voldoende ruimte, maar voorkom preutsheid.
<ul style="list-style-type: none">Zorg ervoor dat een training/oefeningen niet los staat van de wedstrijd	Besteed op trainingen veel aandacht aan partijtjes.
<ul style="list-style-type: none">Kinderen kunnen nog niet heel veel taken te gelijk verwerken	Geef ze niet teveel opdrachten tijdens de wedstrijden mee.

Tot slot

Heb ook voor en na de training voldoende aandacht voor de kinderen. Onderschat niet hetgeen (praten e.d.) wat voor en na de training op het veld en in de kleedkamer gebeurt.

