

**JONGERENKAART | VOORAF**

# Wat helpt jou bij een volgende stap

**Voor jou. Je hoeft deze kaart niet in te leveren.**

Een poging lukt niet altijd. Je kunt balen, boos zijn of even niets weten. Je hoeft dat gevoel niet eerst weg te maken. Kies wat nu bij je past.

**Je hebt meer dan één mogelijkheid**

- Ik probeer één kleine actie opnieuw.
- Ik vraag om één aanwijzing of andere steun.
- Ik kies een eenvoudigere opdracht.
- Ik neem even pauze en spreek af wanneer iemand bij me komt kijken.

**Een situatie die ik herken in mijn sport**

---

**Als die situatie ontstaat, wil ik dit proberen**

---

**Dit kan mijn trainer of iemand anders doen om te helpen**

---

**Zinnen die je kunt gebruiken**

- “Geef me één aanwijzing.”
- “Ik probeer het eerst zelf.”
- “Kunnen we de opdracht kleiner maken?”
- “Ik wil even pauze. Kun je straks bij me komen?”

Je mag een vraag overslaan, iets aanwijzen of alleen in je hoofd kiezen. Je hoeft geen persoonlijk verhaal te vertellen. Werkt je keuze niet? Dan mag je iets anders kiezen.

Meer dan de score | Na een fout verder | Praktijkversie 2.0

## JONGERENKAART | TERUGKIJKEN

# Wat wil je houden en wat wil je veranderen

Een betere uitslag is niet nodig om iets geleerd te hebben. Kijk naar wat je probeerde en naar wat anderen deden. Schrijf alleen op wat jij wilt.

| Moment | Dit probeerde ik | Dit hielp of wil ik anders |
|--------|------------------|----------------------------|
| 1      | _____            | _____                      |
| 2      | _____            | _____                      |
| 3      | _____            | _____                      |
| 4      | _____            | _____                      |

## Eén ding dat mijn trainer of groep mag blijven doen

---

---

## Eén ding dat ik anders wil

---

---

## Mijn afspraak voor een volgende training of wedstrijd

---

---

## Je mag ook zeggen dat iets niet helpt

“Ik wil nu geen vraag.” “Die opmerking helpt niet.” “Ik wil iets anders proberen.” Je hoeft niet snel weer mee te doen om te laten zien dat je sterk bent.

## Als sporten je blijft bezighouden

Praat met iemand die je vertrouwt: een ouder, trainer, mentor of iemand buiten de club. Je kunt zeggen: “Ik wil iets vertellen. Je hoeft het niet meteen op te lossen.” Kies iemand anders als een gesprek niet goed voelt.

Deze kaart is van jou. Delen mag, inleveren is niet nodig. Meer dan de score | Praktijkversie 2.0