

OUDERKAART

Wat helpt rond een moeilijke sportdag

Meer dan de score | Voor ouders en verzorgers van jongeren van 12-18 jaar

De club oefent vier korte momenten met passende stappen na een mislukte poging. Ook trainers en teamgenoten oefenen hun reactie. Het doel is dat jongeren kunnen kiezen, steun krijgen en blijven leren. Een emotie hoeft niet meteen opgelost te worden.

Moment	Wat je kunt doen of zeggen
Vóór de training of wedstrijd	“Wil je dat ik ergens op let, of liever gewoon kom kijken?” Laat een antwoord vrij.
Tijdens het sporten	Houd technische aanwijzingen bij de trainer. Vermijd roepen over iemands karakter of het vergelijken van jongeren. Steun een nieuwe poging en respecteer een passende pauze.
Direct na afloop	“Wil je vertellen, even rust of iets anders doen?” Begin niet automatisch met de uitslag of jouw analyse.
Als de jongere wil terugkijken	“Wat hielp vandaag?” of “Wat had je van ons nodig?” Vraag één ding tegelijk en luister voordat je oplossingen geeft.
Als jij druk hebt toegevoegd	“Ik bleef over die fout beginnen. Dat hielp niet. Wat wil je de volgende keer van mij?”

Thuis kun je aansluiten

Laat de jongere zelf kiezen of die iets over de oefenafpraak wil delen. Maak er geen extra huiswerk of beoordeling van. Een vrijwillige korte terugblik is genoeg. De kaart van de jongere hoeft niet bij de club te worden ingeleverd.

Wanneer aandacht voor de omgeving nodig is

Blijft je kind tegen sport opzien, voelt het zich buitengesloten of spelen er terugkerende zorgen? Bespreek rustig wat er gebeurt en wie kan helpen. Een vertrouwde volwassene buiten de club kan ook passend zijn. Een oefening vervangt geen aanpak van ongewenst gedrag of passende hulp.

Gebruik van het materiaal is gratis. Een gift, foto of persoonlijk verhaal is geen voorwaarde. Vragen over de uitvoering: de eigen trainer of clubcontactpersoon. Meer dan de score is een campagne van Stichting Hendriks&Oostereng.

Praktijkversie 2.0 | 25 oktober 2026 | meerdandescore.nl