

TRAINERKAART | VOORKANT

Wat doe jij na een mislukte poging

Na een fout verder | Voor jeugdtrainers | 12-18 jaar

1 Kijk naar de situatie

Wat zag je daadwerkelijk? Was de taak haalbaar? Wat deed de omgeving? Trek geen conclusie over motivatie, angst of karakter op basis van één reactie.

2 Kies of contact nodig is

Gaat de jongere zelf verder? Geef ruimte. Is de taak onduidelijk? Geef één technische aanwijzing. Is afstemming nodig? Vraag op een geschikt moment: “Wil je zelf nog proberen, een aanwijzing of even rust?”

3 Maak de volgende stap mogelijk

Laat de jongere kiezen: een concrete actie, een eenvoudigere taak, steun of pauze. Organiseer een passende gelegenheid. Spreek met teamgenoten af welke steun welkom is.

4 Kijk wat jouw reactie doet

Benoem later concreet gedrag: “Je nam opnieuw positie in.” Vraag: “Was mijn aanwijzing bruikbaar?” Geef de jongere ruimte om iets anders te willen.

Voor deze training	Onze afspraak
Mijn eigen traineractie	_____
Mogelijke actie voor jongeren	_____
Steun vanuit groep of partner	_____
Moment waarop we terugkijken	_____

Geen verplicht hersteltempo. Snel weer meedoen, kalm lijken of beter presteren is geen beoordeling van mentale gezondheid. Zie de achterkant voor situaties die een andere reactie vragen.

Meer dan de score | Stichting Hendriks&Oostereng | Praktijkversie 2.0 | 25 oktober 2026

TRAINERKAART | ACHTERKANT

Korte keuzes bij lastige momenten

Je merkt	Passende reactie
Geen behoefte aan gesprek	“Goed, ik laat je oefenen. Laat weten als je een aanwijzing wilt.”
“Weet ik niet”	“Wil je nog een poging of eerst uitleg?” Laat daarna ruimte.
Boosheid of teleurstelling	“Ik zie dat je baalt. Wat past nu?” Begrens kwetsend gedrag zonder het gevoel af te keuren.
De taak lukt technisch niet	Geef één aanwijzing of maak de taak eenvoudiger. Maak er niet meteen een mentaal probleem van.
Een jongere wil pauze	Spreek plek en later contact af. Geen straf of publieke verantwoording.
Kleineren door anderen	Onderbreek, benoem en begrens het gedrag. Herstel de situatie; vraag niet alleen van de geraakte jongere zich aan te passen.
Jouw reactie hielp niet	“Ik gaf te veel aanwijzingen. Ik maak het nu duidelijker.” Herstel en vraag later wat bruikbaar was.

Als er meer speelt

Bij pijn, onveiligheid of acute ontregeling stop je de taak en regel je passende aandacht. Bij een persoonlijk verhaal luister je rustig, beloof je geen geheimhouding en bespreek je wie kan helpen. Volg de passende clubroute en laat de groep niet zonder toezicht.

Na afloop één minuut voor jezelf

- Welke situatie zag ik?
- Wat deed ik en wat deed de groep?
- Wat vond de jongere bruikbaar, als die dat wilde vertellen?
- Welke ene aanpassing neem ik mee?

Deze kaart hoort bij de handleiding Na een fout verder, pagina 3-7. Educatief materiaal; geen diagnostiek of behandelprotocol. Praktijkversie 2.0.