

# Maak het SPEELS!

Hoe je als sportcoach ruimte maakt  
voor plezier en groei

7

8

6

OP DE CLUB  
OP SCHOOL  
IN DE WIJK  
IN DE OPVANG

MARCO NEUVEL

5

**Uitgever:** Donald Suidman, BigBusinessPublishers  
**Redactie:** Brenda van Dijk, Duidelijk Verhaal  
**Ontwerp en opmaak:** Rimke Bartels, KJK Ontwerp  
**Foto auteur:** Amilcar van Mulier

ISBN: 9789493506176  
1e druk: juni 2026

©2026 Marco Neuvel

**Alle rechten voorbehouden**

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd door middel van druk, fotokopieën, geautomatiseerde gegevensbestanden of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

**Disclaimer**

De auteur heeft dit boek met zorg samengesteld. Ondanks dat zijn zowel de auteur als de uitgever niet aansprakelijk voor schade of letsel voortvloeiend uit de toepassing van informatie of methodes uit dit boek. De inzichten uit dit boek zijn gebaseerd op jarenlange praktijkervaring, ondersteund door kennis uit de wetenschap, maar zijn geen vervanging voor professioneel medisch, psychologisch of pedagogisch advies. Werk je met mensen met specifieke medische of mentale ondersteuningsbehoeften? Raadpleeg dan altijd een gekwalificeerde professional voordat je veranderingen aanbrengt in hun begeleiding of programma.

# INHOUD

Voorwoord	7	
Spelenderwijs naar een gezonde generatie bewegen	9	
Acht gouden speelregels	13	
<b>1</b>	<b>Speelregel 1</b>	
	<b>Werk vanuit respect, vertrouwen en veiligheid</b>	<b>18</b>
	Werken aan een positief speelklimaat	23
	Van woorden naar gedrag	25
	De gouden driehoek	31
<b>2</b>	<b>Speelregel 2</b>	
	<b>Geef de spelers het spel terug</b>	<b>34</b>
	De joystickcoach	38
	Coachen met speelruimte	40
	Zo geef je het spel terug	43
<b>3</b>	<b>Speelregel 3</b>	
	<b>Ga voor de winst en niet voor het winnen</b>	<b>48</b>
	Plezier als fundament	53
	Ontwikkeling, de groeilaag	58
	Prestaties die tellen	60
<b>4</b>	<b>Speelregel 4</b>	
	<b>Gebruik verbeeldingskracht</b>	<b>64</b>
	Beeldspraak	68
	Beelden	72
	Visualisatie	74

5

**Speelregel 5**  
**Speel met variatie** **78**

De voordelen van variatie	84
Bewegen vanuit betekenis	89
Manieren om veelzijdig bewegen in de praktijk te brengen	93

6

**Speelregel 6**  
**Durf risico's te nemen** **100**

De voordelen van risicovol spel	104
Zo stimuleer je risicovol spel	105
Drie soorten risico's	109
Avontuurlijk buitenspelen	111

7

**Speelregel 7**  
**Maak gebruik van gamification** **116**

Gamification toepassen in fysieke spellen	120
Bekende online spellen vertaald naar de praktijk	123
Do's-and-don'ts bij het inzetten van gamification	126

8

**Speelregel 8**  
**Omarm elke rol** **130**

Spel als oefenterrein voor ontwikkeling	134
Soorten rollen	135
Rollen verdelen	139
Maak gebruik van de teamtalenten	143

Blijf spelen	148
Troubleshooting guide	150
Met de paplepel ingegeven	153
Bronnen	155

# VOORWOORD

Toen ik tussen de 8 en 12 jaar was, spraken we na schooltijd en op de vrije woensdagmiddagen af op het veldje achter de kerk in Lippenhuizen. Daar speelden we verstoppertje en tikspellen, zoals blikspuit en hoekje, bouwden we hutten en bovenal voetballen we.

Nog voordat de bal rolde, begon het spel al. Partij kiezen? Ho, ho! Eerst afspreken hoe er 'gepoot' wordt: voet, halve voet, teen. Daarna kozen we de teams, een pijnlijk proces. Wie werd het eerst en wie het laatst gekozen? Koos je voor de beste speler of voor je vriendje dat wat minder goed was? Daarna volgden de discussies over wanneer het een goal was. Zodra de spanning verdween, bij 5-0 bijvoorbeeld, kozen we nieuwe teams.

Spelen zoals we toen deden is veel meer dan dit spel, het was een oefenplaats voor het leven. Haal je het woord 'spel' uit elkaar dan levert dat al een aardig beeld op:

**S** = samen met en tegen elkaar, zonder tegenpartij onmogelijk

**P** = passie, plezier, uitdagend

**E** = energie, je geeft het en krijgt het

**L** = lef, het meervoud ervan is leven

We kunnen niet spelen en leven zonder spelregels, afspraken en reglementen. Ze bepalen de norm waarbinnen we spelen en zorgen voor een gelijk speelveld: de regels gelden voor iedereen en door mee te doen accepteert je ze. Wie zich er niet aan houdt, mag niet meer meedoen. Tijdelijk of voorgoed. Zo leren we omgaan met anderen, met grenzen en met onszelf.

In de grotemensenwereld verandert er iets: het spel wordt ernst, vaak te ernstig. Het speelse verdwijnt. We zoeken de grenzen op en buigen de regels in ons voordeel of misbruiken ze zelfs. Er is een bewaker nodig, een scheids-rechter.

Het woord zegt het al, dat is iets anders dan een spelleider. De regels worden pietluttig en soms verstikkend. In de sport, maar ook in het dagelijks leven. We verschuilen ons erachter, vermijden verantwoordelijkheid en laten het oordeel over aan anderen. Daarmee verliezen we iets wezenlijks: de eigen verantwoordelijkheid en het vermogen om samen het spel vorm te geven.

Dat heeft gevolgen voor hoe mensen zich ontwikkelen. Ieder mens heeft talent, maar talent komt niet vanzelf tot bloei. Het vraagt om aanleg en om leervermogen, maar ook om plezier en vooral om een omgeving die ruimte biedt. Een omgeving waarin je je veilig voelt, aandacht krijgt, wordt uitgedaagd en fouten mag maken. Waar je niet wordt afgerekend, maar gestimuleerd wordt om te groeien.

Zoals Jürgen Klopp ooit zei: 'Het spel is van de spelers, geef ze de vrijheid.' Dat is de kern van dit boek. We moeten opnieuw leren spelen en vooral samen leren spelen, creatief zijn en durven. De tien speelregels van Marco helpen je daarbij. Daarnaast kunnen we ook iets leren van die jongetjes uit Lippenhuizen. Van de vanzelfsprekendheid waarmee zij opnieuw begonnen als het spel vastliep. Dat is de belangrijkste uitnodiging van dit boek: durf te spelen en durf opnieuw te beginnen. Samen met anderen, met vallen en opstaan. Want wie blijft spelen, blijft in beweging. En wie in beweging blijft, blijft leren.

Mens, durf te spelen!

*Foppe de Haan*

# SPELENDERWIJS NAAR EEN GEZONDE GENERATIE BEWEGEN

Ik speelde vroeger urenlang buiten, puur omdat het leuk was. Tijdens het spelen vergat ik de tijd. Omdat ik alleen of samen met andere kinderen in een fantasiewereld belandde of omdat we elkaar uitdaagden tot het uiterste. Weet je nog? Dáárom gingen we naar buiten. Niet voor onze conditie, maar voor de lol. En dat is precies waar we weer naartoe moeten, want kinderen in Nederland zijn het verleerd om buiten te spelen.

In 2024 bleek uit onderzoek dat 400.000 kinderen in Nederland nooit buitenspelen en dat bijna een kwart van de kinderen geen tijd heeft om buiten te spelen. Het onderzoek werd uitgevoerd door Verian in opdracht van Jantje Beton. In aflevering #31 van mijn podcast *Altijd Blijven Spelen* vertelt Pauline van der Loo van Jantje Beton daar meer over.



Beluister het interview met Pauline van der Loo, want zij weet precies waardoor het komt dat kinderen niet meer buitenspelen.

De gevolgen zijn groot.

- Zo hebben kinderen in de afgelopen tien jaar een slechtere motoriek gekregen. Maar liefst één op de vijf van de basisschoolleerlingen kan geen bal vangen, bleek al uit cijfers van de onderwijsinspectie in 2018.
- Slechts 60 procent van de kinderen van 4 tot en met 11 jaar voldoet aan de beweegrichtlijnen van de overheid van een uur per dag matig intensief bewegen, blijkt uit kernindicator *Beweegrichtlijnen* van het RIVM (2025).
- Wij als volwassenen geven daarin overigens niet het goede voorbeeld, want nog niet de helft van de volwassenen tussen de 18 en 64 jaar haalt volgens

de cijfers van het RIVM over 2025 de richtlijnen van 2,5 uur per week matig intensief bewegen.

- Ook zijn we volgens de meting in 2023 Europees kampioen stilzitten met meer dan 9 uur per dag. Kinderen in de basisschoolleeftijd zitten gemiddeld 7,3 uur per dag en pubers zitten zelfs meer dan 10 uur per dag (blijkt uit de kernindicator *Zitgedrag* van het RIVM).

Ouders geven veelal aan dat de voorkeur voor online games de grootste barrière is om niet meer buiten te spelen. Uit het recentste onderzoek in opdracht van Netwerk Mediawijsheid (maart 2025) blijkt dat kinderen van 0 tot en met 6 jaar bijna 1,5 uur per dag besteden aan digitale media. Dat is minder dan vorig jaar (86 minuten tegenover 111 minuten; meer bewustwording bij ouders over gezond mediagebruik lijkt effect te hebben), maar het ligt nog steeds boven de aanbevolen tijd van de Wereldgezondheidsorganisatie. Eén op de zes jonge kinderen kijkt dagelijks zelfs meer dan 2 uur filmpjes op een mobiel apparaat of televisie.

Door de hoeveelheid schermtijd heeft een groeiend aantal kinderen oogklachten. Ook krijgen meer kinderen rugklachten, overgewicht en slapen ze minder goed. Van de kinderen van 4 tot en met 17 jaar oud heeft zo'n 13 procent overgewicht, van wie 4 procent ernstig. De helft van de volwassenen in Nederland heeft overgewicht, blijkt uit cijfers van Loket Gezond Leven en dat percentage blijft stijgen. In 2012 al bleek uit onderzoek van Lee en collega's dat gepubliceerd is in wetenschappelijk tijdschrift *The Lancet* dat jaarlijks 5,3 miljoen mensen wereldwijd sterven door te weinig beweging, meer dan aan de gevolgen van roken (5,1 miljoen).

## **De noodzaak van bewegen voor de lol**

Bewegen is daarom geen tijdverspilling, het is noodzaak. Ondanks de voorgaande dramatische cijfers kennen we allemaal de voordelen van bewegen. Iedereen weet dat het goed is voor je lijf en je hoofd. Dat je er fitter van wordt, dat het stress vermindert, dat je er beter door slaapt en er langer gezond door blijft.

Naast bewegen is spelen voor kinderen ook een noodzaak. Door te spelen bewegen kinderen niet alleen, ze ontladen er ook door, worden creatief en doen belangrijke vaardigheden op. Bovendien bevordert spelen de sociale interactie tussen kinderen. Het herwaarderen van spel in het dagelijks leven van kinderen kan leiden tot een gezondere en gelukkigere generatie. Bewegen moet daarom weer aantrekkelijk worden gemaakt. Niet als verplichting, maar als een vanzelf-

sprekend, leuk onderdeel van de dag. In mijn visie kan dat het best door elementen van spelen toe te voegen aan sport en begeleid spel, omdat spelen minder strak omljnd is en meer vanuit de speler zelf komt.

## Het verschil tussen spel en spelen

Voordat ik verderga wil ik eerst even ingaan op het verschil tussen ‘spel’ en ‘spelen’. Wanneer we het hebben over een spel bedoel ik: een gestructureerde spelvorm met duidelijke kaders. Er zijn regels, afspraken en vaak ook een competitie-element. Denk aan een voetbalwedstrijd of een potje trefbal.

Onderstaande zes elementen kenmerken een spel:

1. Afgebakend in tijd en ruimte. Een spel heeft een duidelijk begin en einde, speelt zich af binnen een bepaald veld of een bepaalde ruimte en is vaak verbonden aan vaste momenten.
2. Een vooraf bepaald speldoel. Er is een duidelijk eindpunt, zoals: wie de meeste punten heeft, wie het snelst is of wie als eerste over de finish komt.
3. Voorgescreven regels. De regels zijn niet onderhandelbaar. Ze bepalen hoe het spel gespeeld wordt en wat wel of niet mag. Wie zich er niet aan houdt, speelt vals of valt af.
4. Winnaars en verliezers. In een spel is er iemand die wint, een gelijkspel of iemand die verliest. Soms zijn er ook afvallers of eindigt het spel voor sommige spelers eerder dan voor andere.
5. Beperkt aantal spelers. Veel spellen werken met een vast of maximaal aantal deelnemers. Er is een limiet aan wie kan meedoen.
6. Gebruik van materiaal. Een spel vraagt vaak om specifiek materiaal zoals ballen, pylonen, doeltjes en kaarten. Zonder die middelen is het spel niet compleet.

Spellen zijn ideaal om gericht te oefenen met vaardigheden als samenwerken, omgaan met regels, tactiek, grenzen, competitie en weerbaarheid, maar ze hebben ook hun beperkingen. Als álle vormen in een beweegactiviteit alleen maar spellen zijn, ontbreekt het gevoel van vrijheid en zelfstandigheid dat wel in spelen zit.

Waar een spel draait om regels, doelen en grenzen is spelen juist het tegenovergestelde: het is open, flexibel en komt vanuit het individu zelf. Zoals Rob Martens in zijn boek *We moeten spelen* beschrijft, is spelen minder strikt afgebakend. Het heeft geen duidelijke start of finish. Soms is er niet eens een doel en dat is precies

de bedoeling. Het spel ontstaat bij spelen onderweg, met wendingen en ideeën die meebewegen met de fantasie van de spelers. De regels? Die verzinnen de spelers zelf. Ze passen deze aan aan wie er meedoet, aan wat er voorhanden is en aan het moment. Soms werken de spelers samen en er is altijd ruimte voor bijsturing en opnieuw beginnen. Het draait niet om winnen of verliezen, maar om samen spelen en ontdekken.

Stuart Brown, een Amerikaanse psycholoog en speelexpert, geeft in zijn boek *Play* enkele kenmerken van spelen: het gebeurt vrijwillig, het is doelloos en leuk en als je speelt, lijkt je geen tijdsbesef meer te hebben. Je kunt experimenteren en zelf oplossingen bedenken in een veranderende omgeving. Voorbeelden van spelen zijn: in bomen klimmen, met zand spelen, door plassen stampen en over golven springen. Spelen kent geen scheidsrechters, toeschouwers of scorebord. Alleen de vrijheid om te bewegen, te proberen, te fantaseren en te groeien.

Dat vrijheid alleen kan bestaan binnen spelen is wat mij betreft een misvatting. Ook bij spel kunnen de spelers vrijheid ervaren voor eigen invulling en kunnen ze zeer betrokken raken en de tijd vergeten. De context waarin kinderen spelen maakt het soms ingewikkeld te onderscheiden wanneer iets spelen of spel is. Als een kind thuis alleen bezig is, kun je snel zien welke van de twee het is, maar op de club, kinderopvang, in de wijk of op school is dat vaak lastiger.

Waar kinderen samenkomen ontstaan vaak al snel afspraken over hoe er gespeeld gaat worden en gaat spelen snel over in spel. Naar mijn mening zouden georganiseerde sport- en spelactiviteiten een combinatie van beide moeten zijn. In dit boek laat ik je zien hoe je spelen kunt creëren en zo tijdens spel ruimte maakt voor proberen, fantaseren en groeien.

# ACHT GOUDEN SPEELREGELS

In dit boek neem ik je mee langs acht gouden speelregels voor sportcoaches. Ik laat zien hoe je speelplezier (terug)brengt in sport en spel. Elke stap op het hinkelparcours staat voor een gouden speelregel die ervoor zorgt dat kinderen plezier krijgen in bewegen en daardoor niet meer stoppen met spelen. Soms vraagt het een sprong, soms balans op één been, soms het durven aannemen van een nieuwe rol of een onverwachte draai. Je kunt het hinkelparcours op talloze manieren doorlopen, precies zoals dat ook in het echte leven gaat. Er is geen vaste route en geen goed of fout. Als je maar in beweging komt.

Ik geef je alvast een kijkje in wat je kunt verwachten in dit boek. De rode draad is de vraag: hoe zorgen we dat kinderen plezier krijgen in bewegen en blijven spelen?

## **1. Werk vanuit respect, vertrouwen en veiligheid**

In de eerste speelregel draait het om het creëren van een positieve speelcultuur, waarbij je de kinderen de ruimte geeft om zelf te bepalen hoe ze met elkaar, de omgeving en het materiaal omgaan. Het sluit aan bij het belang van veiligheid als voorwaarde voor vrij spel. Spelen ontstaat alleen als kinderen zich veilig voelen om te experimenteren. Ik introduceer in dit hoofdstuk een manier van werken die in het onderwijs, de sport en de kinderopvang al jaren met succes wordt toegepast.

## **2. Geef de spelers het spel terug**

Als sportcoaches zijn we gewend geraakt de regie over het spel over te nemen. Maar spel werkt pas écht als het vanuit de spelers zelf komt. In dit hoofdstuk laat ik zien hoe je door het spel terug te geven aan de kinderen hun motivatie en creativiteit kunt aanwakkeren en hoe dat zorgt voor meer beweging.

### **3. Ga voor de winst en niet voor het winnen**

Hoeveel ruimte geven we kinderen nog om te groeien zonder prestatiedruk? En wat als we plezier en ontwikkeling centraal stellen en juist daardoor prestaties zien ontstaan? Dit hoofdstuk nodigt je uit om succes opnieuw te definiëren.

### **4. Gebruik verbeeldingskracht**

In onze communicatie met kinderen gebruiken we vaak taal die niet op de belevingswereld van kinderen aansluit. In dit hoofdstuk ontdek je hoe je beter kunt afstemmen op die belevingswereld en hoe je verbeeldingskracht inzet om spel weer levendig en motiverend te maken.

### **5. Speel met variatie**

Veel kinderen stoppen met sport omdat het te eentonig wordt. Tegelijkertijd specialiseren ze zich vaak veel te vroeg. In dit hoofdstuk laat ik zien hoe variatie niet alleen het spel leuk houdt, maar ook bijdraagt aan een bredere ontwikkeling.

### **6. Durf risico's te nemen**

We halen obstakels zoveel mogelijk weg, maar juist risico's nemen zorgt voor weerbare kinderen. In dit hoofdstuk duiken we in risicovol spel, hoe je het veilig inzet én wat het de kinderen oplevert.

### **7. Maak gebruik van gamification**

Hoe houden we kinderen gemotiveerd om te bewegen? In dit hoofdstuk laat ik zien wat we kunnen leren van de technieken die gamedesigners gebruiken om spelers te motiveren en hoe je (digitale) spelelementen kunt vertalen naar de fysieke wereld.

### **8. Omarm elke rol**

Spel biedt ruimte aan iedereen. In dit laatste hoofdstuk zoom ik in op hoe je verschillende rollen binnen spel kunt benutten, zodat niemand wordt buitengesloten en ieder kind kan meedoen op zijn of haar eigen manier.

Bij elke speelregel vind je QR-codes met een link naar inspirerende filmpjes en podcastafleveringen. Op mijn eigen website staan al deze links in een handig overzicht, geordend per hoofdstuk. Met regelmaat zal ik die lijst aanvullen met nieuwe links, zodat het een echte inspiratiehub wordt.



Ga direct naar de inspiratiehub.

## **Dit boek is voor jou**

Als ik het in dit boek heb over sportcoaches, bedoel ik niet alleen de (vrijwillige) trainer van de voetbal- of hockeyvereniging of een andere sport. Ik heb het over een veel bredere groep mensen die dagelijks hun energie, aandacht en tijd geven om kinderen in beweging te krijgen én te houden. De sportcoach is ook de gymdocent die elke week lesgeeft in lichamelijke opvoeding, de pedagogisch medewerker die op de buitenschoolse opvang een speelse sfeer creëert waarin kinderen vrij durven te bewegen en de buurtsportcoach die op het pleintje met weinig middelen iets magisch organiseert.

In een wereld waarin veel kinderen te weinig bewegen, druk ervaren en stoppen met sport, spelen sportcoaches een cruciale rol. Sportcoaches zijn rolmodellen, begeleiders, verbinders en vaak ook gewoon degenen die het vuurtje (weer) aanwakkeren.

Dit boek is voor iedereen die:

- spelenderwijs een groot verschil wil maken;
- gelooft in de kracht van plezier;
- denkt: als ze maar blijven spelen, komt de rest vanzelf.

In dit boek beschrijf ik veel voorbeelden en situaties binnen de sportcontext, de kinderopvang en onderwijssituaties met kinderen in de basisschoolleeftijd. Maar mijn ideeën en principes reiken verder. Ze gaan over gedrag, spel en motivatie en die zijn universeel. Ook als je werkt met pubers, collega's of ouderen, of als je als ouder wilt weten hoe je jouw kind in beweging kunt krijgen, zijn de spelregels toepasbaar of vertaalbaar naar jouw praktijk. Misschien lees je dit boek met een stip op de horizon. Een beeld van hoe je spel, bewegen en begeleiding van spelen graag zou willen vormgeven binnen jouw vereniging, school, gemeente of kinderopvangorganisatie. Mooi! Laat je inspireren.

SPEELREGEL 1

**WERK VANUIT  
RESPECT,  
VERTROUWEN  
EN VEILIGHEID**

---

'Mensen geven  
pas om wat je  
weet als ze  
weten dat je  
om hen geeft.'

---

# WARMING UP

## sta stil bij jouw aanpak

In dit hoofdstuk lees je hoe je een fundament kunt bouwen van respect, vertrouwen en veiligheid, omdat dat de basis vormt voor zorgeloos spelen. Maar voordat je verder leest, wil ik je vragen om even een moment stil te staan bij je eigen aanpak. Hoe zorg jij ervoor dat de kinderen zich prettig voelen en met plezier meedoen aan het spel?

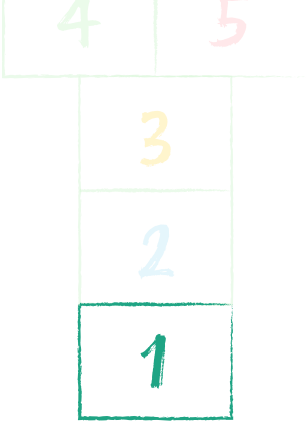
Deze opdracht helpt je om inzicht te krijgen in waar je nu staat, zodat je straks gerichter kunt bouwen aan een positief speelklimaat waarin iedereen tot zijn of haar recht komt.

Pak een pen en papier en beantwoord voor jezelf de volgende vragen:

- Wat is je huidige aanpak? Beschrijf hoe jij nu, bewust of onbewust, bijdraagt aan een fijne sfeer in je team, groep, klas of speelomgeving. Wat doe je om ervoor te zorgen dat iedereen kan meedoen en zich betrokken voelt?
- Hoe ziet een gemiddelde start van jouw sessie eruit? Denk aan de eerste minuten van een training, activiteit of les. Hoe begin je? Wat krijgen de kinderen van je mee? Welke toon zet je neer? Hoe maak je contact?
- Wat zou je kunnen verbeteren? Waar zie je kansen? Welke kleine verandering zou al een positief effect kunnen hebben op de sfeer of betrokkenheid?

Wees eerlijk naar jezelf en oordeel niet. Dit is geen test, maar een verkenning van je startpunt.

Klaar? Dan is het tijd om verder te lezen.



De wereld om ons heen verandert in hoog tempo. Onze samenleving is voortdurend in beweging; technologische ontwikkelingen volgen elkaar razendsnel op, de manier waarop we samenleven verandert en de prestatiedruk neemt toe, terwijl dagelijkse fysieke activiteit juist afneemt. Die verschuivingen hebben een directe impact op hoe kinderen opgroeien én op hoe wij hen begeleiden.

Wat er in de samenleving gebeurt, merken we ook in de speelomgeving. Die twee kun je niet los van elkaar zien. Daarom is het belangrijk om stil te staan bij de wereld waarin we kinderen begeleiden. De uitdagingen van vandaag vragen om bewuste keuzes. Om speelomgevingen die niet alleen veilig en stimulerend zijn, maar ook een tegenwicht kunnen bieden aan wat zich in de maatschappij afspeelt.

Vijf maatschappelijke trends hebben een bijzondere invloed op hoe kinderen opgroeien én op wat ze nodig hebben.

### **1. Beweegarmoede**

Uit de cijfers van het eerste hoofdstuk blijkt hoe weinig kinderen nog écht bewegen. Waar buitenspelen vroeger vanzelfsprekend was, is dat nu iets wat vaak gepland moet worden. De cijfers liegen er niet om: steeds minder kinderen halen de dagelijkse beweegnorm. Dat heeft niet alleen fysieke gevolgen, maar ook mentale en sociale impact.

### **2. Intensivering van het dagelijks leven**

Het leven is drukker dan ooit. Niet alleen voor volwassenen, maar ook voor kinderen. Schooldagen zijn vol, weekenden worden volgepland met clubjes, feestjes en verplichtingen. Alles lijkt een doel te moeten hebben. Vrij spel, verveling of

lummelen past daar steeds minder goed in. Maar juist dát is essentieel voor ontwikkeling. Kinderen hebben tijd nodig om te ontdekken en te oefenen en moeten fouten mogen maken zonder de constante druk om te presteren.

### **3. Individualisering**

Onze samenleving draait in toenemende mate om het individu. Het klassieke model van vaste trainingstijden, verplichte wedstrijden en seizoensgebonden lidmaatschappen sluit niet meer vanzelfsprekend aan bij de behoefte van veel kinderen en hun ouders. We zien steeds vaker dat kinderen afhaken. Niet alleen omdat ze sport niet leuk vinden, maar ook omdat de vorm niet (meer) past bij hun leven. Autonomie en keuzevrijheid zijn belangrijke waarden, maar de keerzijde is dat verbondenheid onder druk komt te staan.

### **4. Prestatiemaatschappij**

Omdat het individu tegenwoordig meer op de voorgrond staat, zijn persoonlijke prestaties en succes steeds meer de boventoon gaan voeren. In een speelomgeving kan dat leiden tot concurrentie in plaats van samenwerking, tot 'je eigen ding doen' in plaats van samenspel. Juist daarom is het belangrijk om bewust te investeren in het groepsgevoel en in het samen spelen.

### **5. Digitalisering**

Kinderen groeien op in een wereld waarin schermtijd vanzelfsprekend is. Veel sociale interacties verlopen digitaal en de grenzen tussen online en offline zijn steeds vager. Hoewel de digitale wereld kansen biedt, leidt ze ook tot afleiding, prikkelvermoeidheid en minder fysieke ontmoetingen. Kinderen brengen gemiddeld uren per dag online door. In die realiteit wordt het des te belangrijker om het belang van spel, beweging en menselijk contact te herwaarderen. Om weer te verbinden met het lijf, de ander en het moment.

## **Werken aan een positief speelklimaat**

Als wij willen dat kinderen plezier hebben en houden in bewegen, is het belangrijk dat sportverenigingen, scholen, kinderopvangorganisaties en gemeentes bewust werken aan het bouwen van een cultuur die uitnodigt tot spelen en bewegen. Want cultuur is er altijd, of je die nu actief vormgeeft of niet. En als we willen dat kinderen in beweging komen en zich blijven ontwikkelen, dan is het aan ons als sportcoaches om dat te faciliteren.

In antwoord op de eerdergenoemde ontwikkelingen kunnen we van het speelveld een betekenisvolle plek maken. Een plek waar kinderen weer kind mogen zijn. Waar ze mogen ontdekken, lachen en falen. Waar we bouwen aan veerkracht, plezier en verbondenheid.

Waar iedereen weet waar hij of zij aan toe is. Waar gedrag niet alleen gestuurd wordt door regels van bovenaf, maar gedragen wordt door gedeelde waarden vanuit de kinderen. Waar kinderen zich niet alleen fysiek ontwikkelen, maar zich ook sociaal-emotioneel kunnen ontplooiën.

Laten we eerlijk zijn: het is ook complex. Want een groep bestaat uit kinderen met verschillende achtergronden, overtuigingen en behoeften. En iedereen neemt z'n eigen waarden mee.

Als sportcoach speel jij een belangrijke rol in het managen van die diversiteit. Jij hebt de kans om van die diversiteit een kracht te maken.

Een team ontstaat niet zomaar. Het is een optelsom van wat jij belangrijk vindt, van wat de kinderen waardevol vinden en van wat je samen afspreekt. Een heldere cultuur zorgt voor richting en verbinding.

## **Waarden als fundament**

Waarden zijn daarbij het vertrekpunt. Ze vormen de onzichtbare laag onder het gedrag van mensen. Ze bepalen wat we belangrijk vinden, waar we blij van worden, waar we allergisch op reageren, wat ons motiveert en hoe we met elkaar omgaan als het spannend wordt.

Daarom is het essentieel om de waarden helder te krijgen.

- Wat vinden de kinderen in het team belangrijk?
- Wat vinden jij en de andere sportcoaches belangrijk in de begeleiding?
- Hoe komen die waarden samen en hoe vertaal je ze naar gedrag op én buiten het speelveld?

Als de persoonlijke waarden van kinderen en sportcoaches goed aansluiten op de gezamenlijke teamwaarden, ontstaat er iets moois. Je kunt dan als groep gemakkelijker richting geven, keuzes maken en conflicten oplossen. Binnen die gedeelde basis is er ruimte om taken te verdelen op basis van talent en ambitie. Wie is waar goed in en wie wil zich waarin ontwikkelen? Dat vraagt om onderling vertrouwen. Dat ontstaat alleen in een omgeving waarin kinderen zich veilig voelen om zich uit te spreken, fouten mogen maken en kwetsbaar mogen zijn.

Jij kunt zo'n omgeving actief stimuleren door te werken aan open communicatie, gezamenlijke afspraken en een cultuur van waardering. Jouw rol is die van versnel-der van het leerproces. Je hoeft niet alle antwoorden te geven. Sterker nog: je hoeft niet alles te weten. Je bouwt samen met de spelers aan oplossingen, gebruikt de kracht van de groep en richt je op groei door uitdaging én veiligheid te combineren.

## **Van woorden naar gedrag**

Cultuur is geen vast format dat je uit een boekje kunt kopiëren. Het is geen checklist of een handboek dat je simpelweg uitrolt. Cultuur is iets wat je voelt en samen beleeft. Het ontstaat in hoe kinderen zich gedragen, met elkaar omgaan en op elkaar reageren.

Cultuur begint met woorden, maar wordt pas écht zichtbaar in gedrag. Dat is waar respect, vertrouwen en veiligheid om de hoek komen kijken: RVV®. Een praktisch en krachtig houvast ontwikkeld door advies- en trainingsbureau Move a-Head als onderdeel van hun sociaal-emotionele methode 1+1=3, die door het Nederlands Jeugdinstituut is gecertificeerd voor de sport en het onderwijs (2023).

RVV is niet zomaar een afkorting, het is een gedeelde taal die richting geeft aan gedrag, zonder belerend te zijn. De kracht zit in de eenvoud: kinderen kunnen de drie woorden makkelijk onthouden als je het eigenaarschap bij ze neerlegt.

- **Respect** = we houden ons aan de afspraken die we samen hebben gemaakt.
- **Vertrouwen** = we spreken de waarheid en durven ons kwetsbaar op te stellen.
- **Veiligheid** = we zorgen dat iedereen zich veilig voelt: fysiek, sociaal én emotioneel.

Deze drie waarden heb je minimaal nodig om elk team goed te laten functioneren. Aan de hand daarvan kun je samen afspraken maken over hoe je met elkaar wilt omgaan.

Ik heb RVV leren kennen via Ubuntu Sport, waar ik als Academy Director verantwoordelijk ben voor het opleiden van sportcoaches en het borgen van kwaliteit. We houden ons bezig met de vraag hoe we een positief sportklimaat kunnen ontwikkelen. De RVV-aanpak vormt de basis van de door ons ontwikkelde Sport to Grow-methode, want pas als kinderen zich veilig voelen, vertrouwen ervaren en weten wat er van hen verwacht wordt, ontstaat er ruimte om te leren en te groeien. De jeugdtrainers die wij opleiden en onze eigen sportcoaches brengen

SPEELREGEL 2

# **GEEF DE SPELERS HET SPEL TERUG**

---

4

5

3

2

1

'Spelen is  
het werk van  
het kind.'

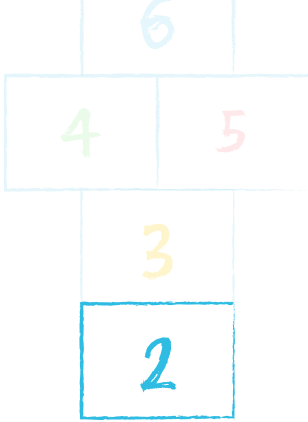
---

# WARMING UP

## Geef jij het spel al terug aan je spelers?

In dit hoofdstuk ontdek je waarom het belangrijk is om spelers meer eigenaarschap te geven over het spel en hoe je dat op een veilige en stimulerende manier kunt doen. Want hoe meer inbreng kinderen hebben, hoe meer het sporten op spelen lijkt en hoe betrokkener ze zijn. Maar voordat we ingaan op inzichten en handvatten, is het waardevol om eerst stil te staan bij jouw rol als sportcoach en je huidige aanpak. Hoe pak jij dit aan?

- Hoeveel ruimte geef jij aan spelers om zelf keuzes te maken tijdens het spel?
- Wat gebeurt er als jij een stap terugdoet?
- Durven je spelers zelf initiatief te nemen? En durf jij dat toe te laten?



In de afgelopen twintig jaar zijn sportcoaches steeds meer het spel gaan overnemen. Wij bepalen de regels, de doelstellingen, de vorm, het tempo en soms zelfs hoe het spel moet voelen. Goedbedoeld, maar soms met een onbedoeld negatief effect. Laten we daarom kijken hoe we elementen van spelen kunnen benutten in het spel. Ik laat zien hoe je kinderen kunt aanmoedigen om te spelen, hun creativiteit te uiten en bovenal plezier te hebben. Want uiteindelijk is dat waar het allemaal om draait: het plezier in het spel. Als je dat weet te bieden, geef je spelers het spel terug en zullen ze blijven terugkomen.

## De joystickcoach

Voordat ik inga op hoe je spelen kunt bevorderen, wil ik je bewustmaken van veelvoorkomend gedrag bij coaches: de zogenoemde 'joystickcoach'. De joystickcoach is een coach die de spelers constant aanstuurt alsof hij of zij een controller in handen heeft. Elk moment klinkt het: 'Speel in! Draai open! Naar links! Schieten!'



Kijk hier voor een voorbeeld van een joystickcoach.

Bij een joystickcoach is de speler geen deelnemer, maar een uitvoerder. Een marionet. Er is geen ruimte voor initiatief, geen ruimte om fouten te maken en om spelenderwijs te leren. Alles wordt gestuurd van buitenaf.

Deze manier van coachen, hoe goedbedoeld ook, remt de ontwikkeling van spelers af. Het belemmert de creativiteit, het zelfvertrouwen en het eigenaarschap van het kind. Want als ik alles voor de speler bedenken, waarom zou hij of zij dan nog zelf nadenken?

Het tegenovergestelde van spelen ontstaat: controle in plaats van vrijheid, angst om fouten te maken in plaats van durf en vaak ook frustratie. Niet alleen bij de speler, maar ook bij de coach, want kinderen die niet zelf leren kiezen, blijven afhankelijk van aanwijzingen.

Soms gaat het nog verder dan live-aansturing. Coaches die na een fout reageren met frustratie of verwijt:

- ‘Hoe kun je die bal nou missen?’
- ‘Die had je gewoon moeten hebben.’
- ‘Zo winnen we nooit.’

Dit soort opmerkingen hebben geen enkele toegevoegde waarde voor de ontwikkeling van een speler. Sterker nog, ze breken het zelfvertrouwen af dat je als coach zou moeten willen opbouwen.

Negatieve opmerkingen na fouten zorgen voor angst en schaamte. Spelers krijgen risico's in het spel of haken mentaal af. De boodschap wordt: ‘Fouten maken mag niet.’ Maar juist fouten zijn de toegangspoort tot groei, mits je er goed mee omgaat.

En dan zijn er nog de lege kreten. Je kent ze wel: ‘Koppie d'rbij!’, ‘Scherp zijn!’, ‘Fel spelen.’ Termen die vaak geroepen worden in de hoop op ... ja, wat eigenlijk? Een mes is scherp en een lamp is fel. De uitspraken zijn zó vaag dat spelers er niks mee kunnen. Ze roepen vooral verwarring op, zonder werkelijk iets bij te dragen aan het leerproces van het kind.

Meestal komen deze kreten voort uit onzekerheid of onduidelijkheid. Coaches die niet goed weten wat ze willen zeggen, maar toch iets móéten zeggen. Want stil zijn is ook spannend, toch?

Niet alleen sportcoaches, maar ook ouders kunnen, vaak onbewust, het spel van kinderen overnemen. Denk aan ouders die tijdens een wedstrijd constant aanwijzingen roepen vanaf de zijlijn: ‘Naar voren!’, ‘Speel af!’, ‘Schiet!’ en ook hier weer: ‘Die had je moeten hebben!’ Goedbedoeld? Absoluut. Effectief? Zelden. Meestal blokkeren kinderen erdoor.

Daarom herhaal ik het nogmaals: een kind dat voortdurend wordt aangestuurd, leert niet zelf nadenken. Het leert niet hoe waardevol fouten maken kan zijn, om zelf keuzes te maken en om te voelen wat een situatie vraagt. Het leert vooral om af te wachten tot een volwassene het antwoord geeft.

## Coachen met speelruimte

Wat dan wél? Goede coaching gaat niet over controle, maar over richting geven. Niet over het sturen van elke actie, maar over het creëren van een leeromgeving waarin spelers zelf keuzes durven maken. Waar ruimte is om te experimenteren, fouten te maken en daar sterker uit te komen.

Dat betekent dat je allereerst de organisatie van het spel – samen met de kinderen – op orde moet krijgen, want dan gaan kinderen vaak automatisch het gedrag vertonen dat bij het doel van het spel hoort. Met het volgende stappenplan kun je het spel zowel op gang brengen als gaande houden.

## Start met plaatsje, plaatje, praatje en daadje

Voordat het spel start, geef je kinderen duidelijkheid aan de hand van PPPD: plaatsje, plaatje, praatje en daadje.

*Plaatsje* staat voor de plek in de ruimte én in het spel. Daardoor weten de kinderen waar ze beginnen en wie ze zijn in het verhaal. Dat geeft overzicht, rust en betrokkenheid. Een duidelijke plek maakt het spel direct voelbaar. Geef zelf een voorbeeld of laat een kind dit doen.

Kinderen leren in beelden. Een *plaatje* maakt abstracte opdrachten concreet en haalt de ruis uit je uitleg.

Houd een kort *praatje* tijdens het plaatje: vertel wat de bedoeling is in begrijpelijke taal. Benoem het doel of de uitdaging, eventueel met een prikkelende vraag. Zo bereid je kinderen mentaal voor op wat komt.

Nu mogen ze in actie komen (*daadje*). Geef ruimte voor ontdekking. Observeer, speel mee of stuur bij waar nodig. Het spel leeft pas echt als kinderen het mogen ervaren.

## Coach aan de hand van de vier C's

Als je het spel op gang hebt gebracht, kun je de 4 C's gaan toepassen: controleren, corrigeren, complimenteren en coachen.

### 1. Controleren

Observeer en controleer eerst wat er gebeurt in plaats van direct te roepen. Dat betekent dat je in de eerste paar minuten van een spel alleen maar kijkt. Wat gebeurt er? Hoe bewegen spelers zich? Controleer of je organisatie goed staat. Wat lukt goed en waar loopt het vast? De drie R'en die ik bij de KNVB als docent meekreeg geven daarbij houvast.

- Ruimte: heb ik de juiste ruimte gekozen bij het doel van het spel?
- Regels: zijn de spelregels duidelijk voor alle kinderen?

- Regelingen: weten de spelers wat er verder van hen wordt verwacht? Denk aan: plaatsmaken voor de volgende speler nadat ze aan de beurt zijn geweest, wie tegen of met elkaar speelt en hoe de opstart van het spel in zijn werk gaat.

## 2. Corrigeren

Als het met een van de drie R'en niet goed gaat, dan ga je corrigeren. Maak de ruimte kleiner of groter met de kinderen, pas de regels aan of verduidelijk ze met elkaar en verbeter of verduidelijk de regelingen. Controleer het gewenste effect vervolgens weer.

## 3. Geef complimenten!

Nadat je hebt gecontroleerd en gecorrigeerd, kun je gerichte complimenten geven aan kinderen. Met de volgende richtlijnen bereik je het grootste effect.

- Wees specifiek. Zeg niet alleen: 'Goed gedaan!', maar benoem precies wat goed ging. In plaats van: 'Goed gespeeld!' zeg je liever: 'Ik zag dat je goed keek voordat je de bal overspeelde. Daardoor kwam hij precies aan!' Zo leert een kind welk gedrag effectief was en vergroot je de kans dat hij of zij het herhaalt.
- Complimenteer inzet, niet alleen resultaat. Focus op het proces – zoals inzet, samenwerking of doorzettingsvermogen – en niet alleen op het eindresultaat. Bijvoorbeeld: 'Je bleef proberen toen het eerst niet lukte. Dat vind ik knap!' Of: 'Wat goed dat je je teamgenoot hielp toen hij het even lastig had.' Dat stimuleert kinderen om van fouten te leren.
- Maak het persoonlijk en oprecht. Gebruik de naam van het kind en laat zien dat je écht hebt gezien wat er gebeurde. Bijvoorbeeld: 'Noa, ik zag hoe rustig jij bleef toen het spel wat rommelig werd. Daarmee hielp je het team echt.' Kinderen voelen zich daardoor gezien en erkend.
- Versterk gedrag. Als je bepaald gedrag wilt stimuleren (bijvoorbeeld samen-spel, luisteren, initiatief nemen), geef dan complimenten precies op die momenten. Bijvoorbeeld: 'Mooi hoe jij meteen checkt of iedereen weet wat de opdracht is.' Kinderen leren via feedback wat gewenst gedrag is.
- Let op je timing. Geef complimenten vlak na het gedrag dat je waardeert. Dan is het effect het grootst.

## 4. Coachen

Zodra het spel loopt, kun je de kinderen coachen door ze zo nu en dan een vraag te stellen of een aanwijzing te geven. Maak gerichte, concrete coachende opmerkingen die aansluiten bij het doel van het spel. Jouw opmerkingen kunnen gaan over de positie van de speler, over de richting waarin hij of zij speelt, over op

welk moment een speler iets moet doen of over de snelheid waarmee hij of zij handelt. Deze vier aspecten – positie, richting, moment en snelheid – komen in vrijwel elk spel voor, of het nu gaat om voetbal, basketbal, hockey of zelfs tikker-tje. Je kunt ze gebruiken als simpele kapstok om met kinderen naar spelgedrag te kijken en het spel te verbeteren, zolang je begrijpelijke taal gebruikt die aansluit bij de belevingswereld van het kind (zie speelregel 4).

Wissel af in hoe je jouw feedback geeft: stel vragen, maar geef af en toe ook gewoon een aanwijzing. Kinderen willen soms gewoon weten wat ze beter kunnen doen. Vraag je altijd af of je met jouw feedback de speler helpt in het moment of dat je het voor jezelf zegt.

## **Coachen tijdens een partijtje hockey**

Situatie: een speler krijgt de bal op het middenveld tijdens een partijspel. Als coach kun je feedback geven op vier aspecten.

### **Positie** • *Waar sta je?*

De speler staat tussen twee tegenstanders in, net buiten het drukke centrum. Hij of zij kiest een positie waar hij of zij aanspeelbaar is én ruimte heeft om te handelen.

### **Richting** • *Waar speel je naartoe?*

In plaats van terug te spelen, draait de speler open naar voren en richt zich op een vrijstaande medespeler, dicht bij het doel van de tegenstander.

### **Moment** • *Wanneer speel je?*

De speler wacht heel kort, net genoeg om een verdediger weg te lokken, en speelt de bal op precies het juiste moment in de loop van zijn of haar medespeler.

### **Snelheid** • *Hoe snel handel je?*

De actie gebeurt in hoog tempo, waardoor de tegenstander niet meer kan ingrijpen. De speler speelt de bal stevig en strak in, zodat het spel vloeiend doorgaat.