

Groepsdynamiek & “lastig” gedrag bij jeugdspelers



Iedereen begint vol enthousiasme aan een rol als trainer of coach. Je kijkt uit naar een seizoen vol ontwikkeling, plezier en sportieve prestaties.

Al snel merk je dat er meer bij komt kijken dan trainingen geven en wedstrijden spelen. Je hebt te maken met verschillende karakters, niveaus en motivaties. Soms ontstaan er irritaties of gedrag dat lastig te sturen is.

Juist daarom zijn groepsdynamiek en gedrag zo belangrijk. Begrijp je wat er speelt binnen je team en welke invloed jij hebt, dan ontstaat een veilige en positieve sfeer waarin spelers zich ontwikkelen, plezier hebben en beter presteren.

Als trainer heb je veel invloed op je team. In je coaching en gedrag laat je voortdurend zien wat jij belangrijk vindt. Zo geef je spelers mee welk gedrag gewenst is en wat binnen het team als normaal wordt gezien.

Een positief en veilig teamklimaat ontstaat wanneer iedereen zich gezien, gewaardeerd en betrokken voelt. Maak daarom duidelijk wat je van spelers verwacht en geef hen een actieve rol. Stimuleer hen om verantwoordelijkheid te nemen voor hun gedrag en de teamsfeer. Laat spelers meedenken over teamafspraken en bespreek samen: welk gedrag vinden we normaal en belangrijk binnen ons team?

(zie de [trainersdashboard](#) van VV De Meern voor praktische werkvormen voor het gezamenlijk te komen tot teamafspraken)

Op de volgende pagina vind je handvatten en praktische inzichten die je helpen om beter om te gaan met “lastig” gedrag en om van jouw team een positieve, lerende groep te maken.

Handvatten voor trainers & coaches, Sociaal veilig en positief teamklimaat.



1. Geef zelf het goede voorbeeld

- Spelers kopiëren gedrag, niet woorden.
- Toon zorgzaamheid, sportiviteit en rust.
- Wees duidelijk over normen en leef ze voor.

2. Stuur op sportiviteit, niet alleen op winnen

- Benadruk: goed spelen.
- Beloon inzet, samenwerking en ontwikkeling.
- Winnen is mooi, maar niet ten koste van alles.

Beloon teamgedrag met een spelletje tijdens training of een ijsje na de wedstrijd en benoem concreet waarom je het team beloont. Neem ouders hierin mee.

3. Beloon gewenst gedrag

- Leg nadruk op wat goed gaat, niet alleen op fouten.
- Geef concrete complimenten.

4. Maak spelers mede verantwoordelijk

- Laat het team afspraken maken over gedrag.
- Stimuleer dat spelers elkaar aanspreken (peer coaching).
- Laat spelers conflicten mogelijk zelf oplossen en jij helpt hierbij.
- Geef iedereen het gevoel dat hij/zij ertoe doet.

5. Wees duidelijk en consequent

- Spreek regels en gevolgen vooraf af.
- Grijp in bij ongewenst gedrag (wissel, time-out)
- Leg duidelijk uit aan de speler, het team waarom een speler bv. wissel staat of gewisseld worden.

6. Gebruik de kracht van de groep

- Let op dominante spelers: zij bepalen vaak de sfeer.
- Betrek stille spelers actief.
- Bespreek gedrag met team én individu.
- Maak gewenst gedrag de norm → team corrigeert elkaar.

7. Creëer een positieve omgeving

- Betrek teamgenoten.
- Betrek ouders
- Doe eens iets anders dan voetballen met elkaar.
- Zorg voor steun ("positieve support")
- Laat zien dat gedrag verbetert (bijv. minder zeuren op elkaar)

8. Geef de juiste feedback

- Richt je op gedrag, niet op de persoon.
NIET "Jij bent onsportief"
WEL "Dit gedrag was onsportief"
- Label spelers niet vooraf.
NIET "deze wedstrijd niet onsportief spelen"
WEL corrigeer ongewenst gedrag direct als je het ziet
- Blijf objectief.

Voor spelers is het vaak de logische weg om zich te gedragen naar het beeld dat van hen bestaat. Ook als dat negatief is. Als trainer/coach kun je daarom beter feedback geven op gedrag dan op het bestaande label van de persoon.

9. Reflecteer als trainer

- Geef ik genoeg complimenten?
- Ben ik zelf het voorbeeld dat ik verwacht?
- Vraag feedback van anderen; spelers, ouders en collega's.

Hoe ga je om met spelers die hun gedrag goedpraten? Wat kun je doen?



Herken excuses

"Het is niet mijn schuld"
"Zo erg was het niet"
"Hij/zij begon"
"Iedereen doet dit toch?"
"De scheids was partijdig"

Belangrijk inzichten:

- Spelers praten gedrag goed om hun zelfbeeld te beschermen.
- Spelers ontkennen of verschuiven verantwoordelijkheid.
- Spiegelen werkt beter dan straffen.
- Inzicht + groepsdruk werkt beter.

Bespreek het ongewenste gedrag met de speler(s):

1. Kies het juiste moment

Niet midden in emotie of direct na een incident
Liever kort afkoelen → daarna 1-op-1 gesprek

2. Blijf rustig en respectvol

Houd je toon neutraal
Laat merken dat je de speler serieus neemt
Geen sarcasme of boosheid

3. Focus op gedrag, niet op de persoon

NIET "Jij bent altijd agressief"
WEL "Je ging net hard door op die tegenstander"

Zo voorkom je
weerstand

4. Gebruik de 'vraag-methode' (spiegelen)

Laat de speler zelf nadenken:
"Wat gebeurde er volgens jou?"
"Wat was je bedoeling?"
"Wat had je anders kunnen doen?"

Dit doorbreekt excuses en
vergroot inzicht

5. Benoem het effect

"De sfeer werd negatief"
"Door dit gedrag kreeg je een kaart en benadeel je het team"

Maak duidelijk waarom het
probleemgedrag is

6. Stel duidelijke verwachtingen

"Dit gedrag wil ik niet meer zien"
"Ik verwacht dat je... (concreet gedrag)"

7. Maak afspraken

Spreek samen af wat de speler anders gaat doen
Houd het concreet en haalbaar

8. Sluit positief af

Laat zien dat je vertrouwen hebt
"Ik weet dat jij dit beter kan"

Dit voorkomt dat de speler
zich afgewezen voelt

9. Kom erop terug

Check later: gaat het beter?
Geef complimenten bij verbetering

Hoe ga je om met spelers die hun gedrag goedpraten? Wat kun je doen?



Betrek het hele team erbij:

1. Zorg voor een veilige sfeer

Geen beschuldigingen of "aanwijzen" van spelers
Spreek over gedrag, niet over personen
Doel = samen leren, niet iemand afstraffen

2. Bespreek het algemeen (niet op naam)

"Ik zag dat er veel commentaar was op de scheids"
"We hadden moeite om respectvol te blijven"

Houd het algemeen en herkenbaar

3. Gebruik de groep om te reflecteren

Stel vragen:

"Wat vonden jullie hiervan?"

"Wat ging goed en wat niet?"

"Hoe willen we hiermee omgaan als team?"

Laat spelers zelf normen formuleren

4. Maak het concreet

Vertaal naar gedrag:

Wat willen we wel zien?

Wat doen we als het misgaat?

5. Gebruik groepsdruk positief

Laat spelers elkaar aanspreken

Maak afspraken als teamnorm:

"Zo doen wij dat hier"

6. Betrek leiders in het team

Spreek aanvoorders of dominante spelers actief aan

Zij bepalen vaak de groepscultuur

7. Maak duidelijke teamafspraken

Bijvoorbeeld:

Niet schelden

Elkaar helpen i.p.v. afkraken

Laat het team deze afspraken mede bepalen
zie spelersparticipatie & methode maken
teamafspraken (link)

8. Spreek consequenties af

Wat gebeurt er als afspraken niet worden nageleefd?

Laat het team hierover meedenken

9. Sluit positief af

Benoem wat al goed gaat

Spreek vertrouwen uit in verbetering

!! Belangrijk om te voorkomen !!

- Iemand publiekelijk afvallen
- Sarcasme of boosheid
- Alleen negatieve focus