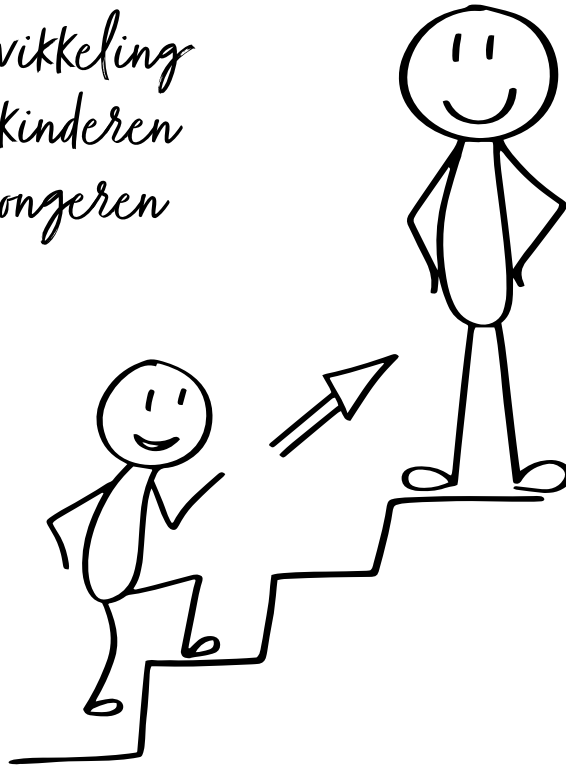


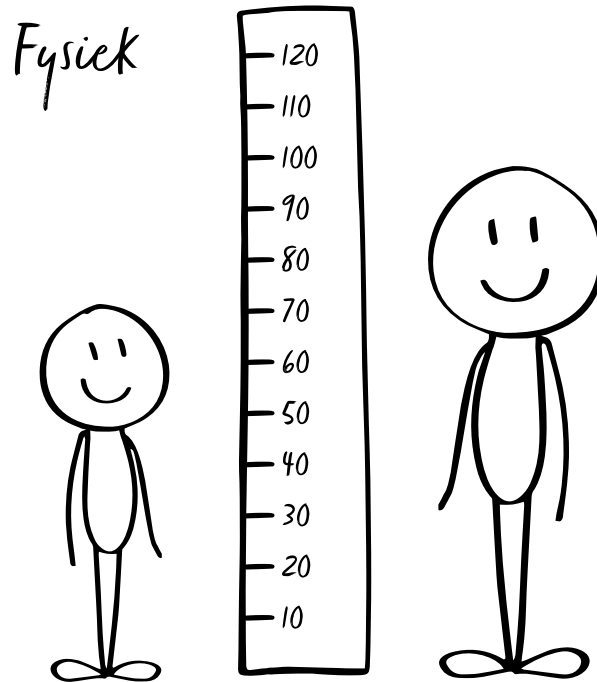
Ontwikkeling
van kinderen
en jongeren



[Bekijk de online video](#)

Hoe jonge sporters zich ontwikkelen

1. Ontwikkeling verloopt niet in een rechte lijn, maar is veel grilliger en verloopt met horten en stoten. Tip: Wees geduldig bij stilstand of tijdelijke achteruitgang in de ontwikkeling.
2. De ontwikkeling van elk domein (fysiek, cognitief, sociaal en emotioneel) verloopt in een verschillend tempo. Tip: Kijk naar het gehele kind in al zijn facetten. Wat kan hij of zij al wel?
3. Twee sporters van dezelfde kalenderleeftijd kunnen sterk van elkaar verschillen in biologische leeftijd; hoe ver ze zijn in hun ontwikkeling. Tip: Vergelijk een kind met zichzelf i.p.v. met teamgenoten.



Fysieke ontwikkeling van jonge sporters

Tips voor coaching tijdens de groeispurt

1. Heb begrip voor achteruitgang in prestaties door het wegvallen van de coördinatie.
2. Schroef belasting terug.
3. Ga terug naar de basis. Laat je spelers succeservaringen opdoen met de grondvormen van bewegen: simpele trap- vang-, of werpoefeningen.
4. Prijs iedere vorm van vooruitgang.

Geboortemaandeffect

- Zorgt voor ongelijke kansen tussen grote, sterke kinderen geboren aan het begin van een selectiejaar en kleinere kinderen geboren aan het einde van een selectiejaar.
- Wees je bewust van dit effect.
- Laat je spelers onderlinge wedstrijdjes spelen in teams van gemiddelde leeftijd. Zo is elk kind een keer de oudste, middelste en jongste.