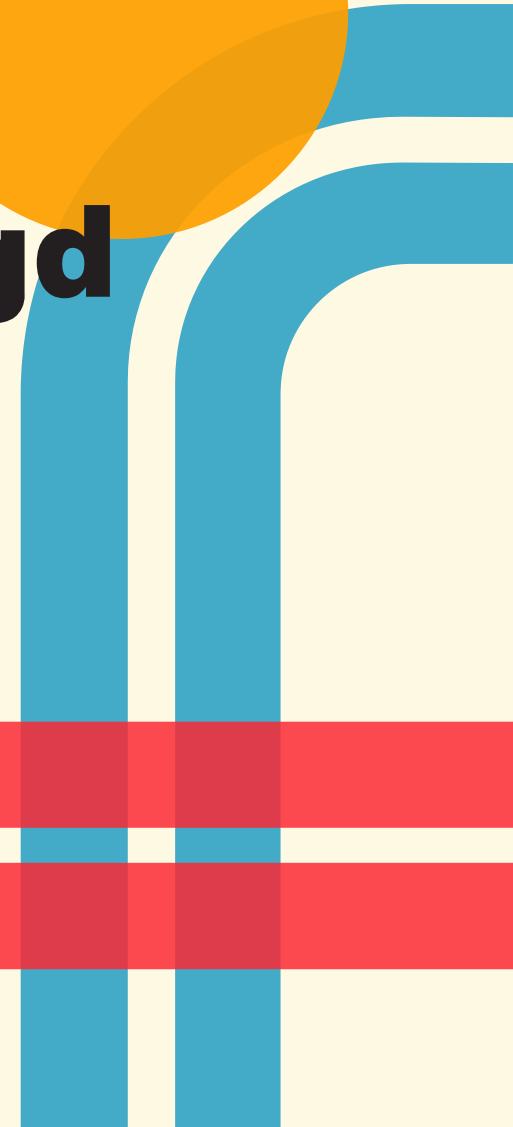


**Rob Michiels**

**Help ik word gevraagd  
als trainer?!**



**Zijn er nog  
Vragen?**





# Introductie

**Jeugdcoördinator**



**moevers**



A decorative graphic on a light yellow background. It features a green line that starts from the left, curves down, and then continues horizontally. A blue line starts from the bottom, curves up, and then continues horizontally, overlapping the green line. A red line starts from the top right and curves down. An orange circle is positioned on the left side. Two black dots are placed on the green line: one at the top curve and one at the bottom curve.

**Wat wordt er van je verwacht als trainer?**





## **Ik ga training geven, hoe pak ik dit aan?**

- **Maak een voorbereiding!**



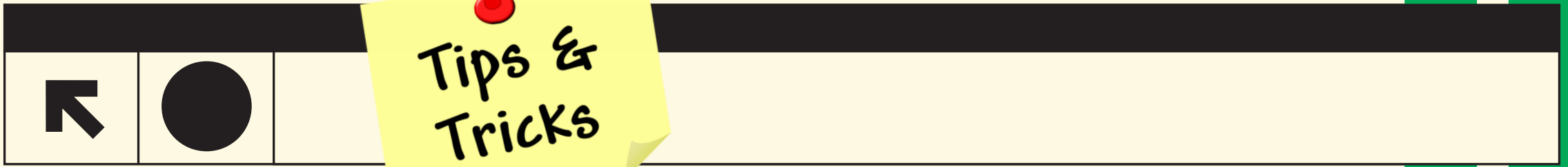


# Vorbereitung

- **Begin vanuit je doel**
- **Zorg voor betrokkenheid, wat wil de groep?**
- **Kies je activiteit bij je doel**
- **Teken de organisatie uit**
- **Wat kan er gebeuren en hoe los ik dat op?**
- **Hoe ga je differentiëren?**
  
- **Evalueer**



VOORBEREIDING



Tips &  
Tricks

## **Instructie:**

- **Praat richting de groep**
- **Kijk zelf tegen de zon in**
- **Geef een voorbeeld (praatje plaatje daadje)**







## Tips & Tricks

### **Tijdens uitvoering**

- **Voorkom wachtrijen**
- **Zorg dat je iedereen kunt zien**
- **Af = nooit af**
- **Creëer beleving en zorg voor plezier (zowel bij jezelf als bij de beweger)**



Motivatie	Extrinsieke motivatie				Intrinsieke motivatie
Geen regulatie	Externe regulatie	Introjectie	Identificatie	Integratie	Intrinsieke regulatie
De intentie om de activiteit te doen is nauwelijks aanwezig	Vermijden van straf of verkrijgen van een beloning	Vermijden gevoel schuld/schaamte of behoud van gevoel van eigenwaarden	Persoonlijke waarden toekennen aan de activiteit	De activiteit sluit naadloos aan bij eigen waardenpatronen	De activiteit zelf geeft voldoening en plezier
	Gecontroleerde motivatie		Autonome motivatie		

**Deci & Ryan, 2000**



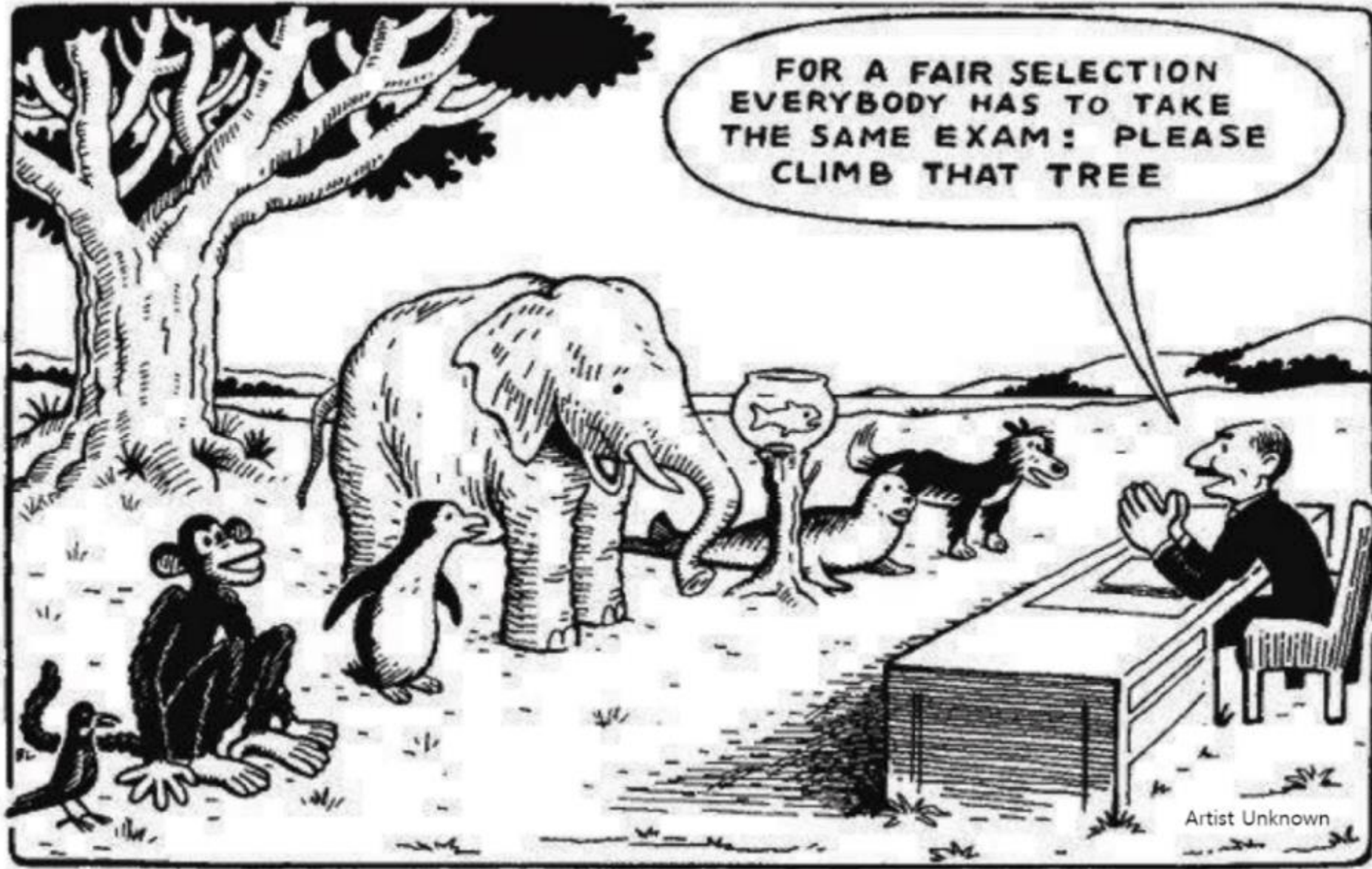


# Plezier!

## **Plezier als basis om te komen tot intrinsieke motivatie**

### **- Hoe bereik ik plezier bij iedereen?**

- **Successen beleven**
- **Het instapniveau is voor iedereen te doen**
- **Er is voor iedereen een uitdaging (een eerlijke activiteit, is een activiteit waarbij iedereen speelt met andere regels).**





# Plezier! Casus

**Hoe gaan we iedereen in deze situatie plezier laten beleven?**

***We spelen een aantal keer achter elkaar een tikspelletje. Ben je getikt ga je op de bank zitten. Als iedereen getikt is kiest de tikker een nieuwe en begint het spel opnieuw?***





# Plezier! Casus

**Hoe gaan we iedereen in deze situatie plezier laten beleven?**

***Je speelt een wedstrijdje handbal. Vooraf worden teams gemaakt. Later blijkt het ene team sterker dan het andere team, het staat namelijk 8-3. Je staat bij het team dat achter staat.***



# Casus

**Waar komt bepaald gedrag vandaan?**

**Je geeft training aan een groep. Tijdens het wachten gaan bewegers elkaar vervelen.**



The image features a minimalist abstract design on a light cream background. On the left, a thick orange vertical line descends from the top, with a red horizontal line crossing it. A black dot is positioned at their intersection. To the right, a red vertical line descends from the top, with a black dot on its upper portion. At the bottom right, a large green circle overlaps the red vertical line. The word 'Bedankt' is centered in a bold, black, sans-serif font.

**Bedankt**