



# STOPLICHTFORMULIER

## INDIVIDUEEL ONTWIKKELGESPREK

### O11–O13

#### **Individueel ontwikkelgesprek O11–O13**

Iedere vereniging wil dat haar jeugdspelers zich met plezier kunnen ontwikkelen. Hier ligt een belangrijke rol voor de spelers zelf. Zij weten zelf hartstikke goed waaraan ze plezier beleven, waarin ze zich willen ontwikkelen en hoe dit het beste vormgegeven kan worden. Jeugdspelers zijn rond hun 12e jaar in staat om bewust te reflecteren. Om een start te maken met het oefenen in reflecteren kun je op z'n vroegst beginnen vanaf O11. Het stoplichtformulier is hiervoor een goed hulpmiddel. Het stoplichtformulier is geschikt voor de jongste groep (O11/O12/O13), op deze manier maken ze kennis met een simpele versie van zelfreflectie. In het stoplichtformulier geeft een jeugdvoetballer in eigen woorden aan wat er goed gaat en waar hij/zij zich in kan en wil ontwikkelen. Bij het stoplichtformulier bieden we de jeugdspelers de mogelijkheid tot zelfreflectie, middels de kleuren van een stoplicht.

#### **IK VIND DE TRAININGEN LEUK**

- ☐ De oefeningen zijn niet altijd even leuk.
- ☐ Leuke trainingen, liefst meer partijtjes spelen.
- ☐ De trainingen zijn fanatiek.

#### **HET LUKT MIJ OM DE BAL NAAR EEN MEDESPELER TE SPELEN**

- ☐ Soms lukt het niet omdat ik de bal niet goed aanneem.
- ☐ Ik kan de bal nog vaker vooruit spelen naar een medespeler.
- ☐ Ik kan goed passen naar een medespeler.

#### **Gebruik formulier**

Bovenstaand een tweetal voorbeelden van vragen en antwoorden. Bij groen vindt de jeugdspeler de trainingen leuk en fanatiek en lukt het vaak om de bal naar een medespeler te passen. Bij rood vindt de jeugdspeler bijvoorbeeld bepaalde oefeningen niet leuk en kan hij/zij zich nog ontwikkelen in het aannemen van de bal. Oranje zit er precies tussenin. De jeugdspeler heeft plezier in de trainingen, alleen wil hij/zij bijvoorbeeld vaker partijtje spelen. Het is niet noodzakelijk dat de speler bij iedere kleur van het stoplicht een omschrijving geeft zoals in het voorbeeld, dat is namelijk al best moeilijk. De speler schijft in eigen woorden op wat hij/zij vindt en kiest zelf of hij 1, 2 of 3 kleuren invult.

#### **Het gesprek**

Wanneer je aan de slag gaat met de ontwikkelgesprekken is het in de voorbereiding belangrijk om na te denken over hoe je een ontwikkelgesprek gaat aanpakken.

In de ontwikkelgesprekken bespreek je het volgende:

- Heeft de speler plezier?
- Hoe ervaart de speler zijn team, de training, wedstrijden en de trainer/coach?
- Wat gaat er goed?
- Waarin en hoe wil de speler zich ontwikkelen?

Laat de speler zelf vertellen waarom hij/zij een bepaalde kleur heeft gekozen. Vraag wat hij/zij gaat ondernemen om een nog betere voetballer of keeper te worden en hoe je daarbij kunt helpen. Denk ook na over waar, hoe en met wie je de gesprekken met de jeugdspeler organiseert. Voorkom in alle gevallen dat de jeugdspeler het gevoel heeft dat hij/zij beoordeeld wordt. In deze leeftijdsgroep speelt onbewust leren namelijk nog steeds een grote en belangrijke rol. Durf jezelf ook kwetsbaar en open op te stellen, vraag bijvoorbeeld aan het einde van het gesprek of de speler een tip voor jou heeft – Hoe kan ik een betere trainer/coach voor jou zijn?

#### **Ouders**

Het wordt aangeraden om in deze leeftijdscategorie een ouder gelegenheid te geven om bij het gesprek aan te sluiten. In het gesprek kan je de ouders/begeleiders goed informeren en betrekken bij de ontwikkeling. Zo kan er gezamenlijk besproken worden hoe zij de speler het best kunnen helpen.

#### **Planning**

Het formulier kan tijdens een volgend ontwikkelgesprek wederom worden besproken en/of opnieuw worden ingevuld. Op deze manier kun je als trainer de ontwikkeling van de speler volgen, zie het als terugkerend onderdeel tijdens het seizoen. Organiseer minimaal een ontwikkelgesprek bij de start van het seizoen en een moment in/na de winterstop. Tussentijdse korte en informele gesprekken versterken de relatie met de speler.

**NAAM:**

**TEAM:**

**POSITIE:**

**1. IK VIND DE TRAININGEN LEUK**



**2. IK VIND DE WEDSTRIJDEN LEUK**



**3. IK VIND MIJN TEAM LEUK**



**4. HET LUKT MIJ OM DE BAL NAAR  
EEN MEDESPELER TE SPELEN**



**5. HET LUKT MIJ OM EEN TEGENSTANDER  
VOORBIJ TE SPELEN**



**6. HET LUKT MIJ OM KANSEN TE CREËREN/  
DOELPUNTEN TE MAKEN**



**7. HET LUKT MIJ OM DE BAL AF TE PAKKEN  
VAN EEN TEGENSTANDER**



**8. HET LUKT MIJ OM DRUK TE ZETTEN  
OP DE TEGENSTANDER**



**9. HET LUKT MIJ OM KANSEN/DOELPUNTEN  
VAN DE TEGENSTANDER TE VOORKOMEN**



**10. HET LUKT MIJ OM EEN PENALTY IN HET  
DOEL TE SCHIETEN**



**11. HET LUKT MIJ OM SAMEN TE WERKEN  
MET MIJN TEAM**



**12. HET LUKT MIJ OM TE GAAN MET WINST  
EN VERLIES**



Kies 2 nummers waar je komende periode op wilt oefenen

Nr:

Nr:

Waar wil je dit gaan oefenen?

Hoe kan de trainer je helpen?

**NAAM:**

Klik hier om je logo te plaatsen

**TEAM:**

**POSITIE:** KEEPER

**1. IK VIND DE TRAININGEN LEUK**



**2. IK VIND DE WEDSTRIJDEN LEUK**



**3. IK VIND MIJN TEAM LEUK**



**4. HET LUKT MIJ OM BALLEN TE VANGEN**



**5. HET LUKT MIJ OM NAAR RECHTS EN  
LINKS TE DUIKEN**



**6. HET LUKT MIJ OM MEE TE VOETBALLEN**



**7. HET LUKT MIJ OM DE BAL UIT TE SCHIETEN  
VANAF DE GROND**



**8. HET LUKT MIJ OM DE BAL UIT TE ROLLEN  
NAAR EEN MEDESPELER**



**9. HET LUKT MIJ OM DOELPUNTEN TE  
VOORKOMEN IN EEN 1 TEGEN 1 SITUATIE**



**10. HET LUKT MIJ OM OP TIJD UIT MIJN DOEL TE  
KOMEN OM BALLEN TE ONDERSCHIEPPEN**



**11. HET LUKT MIJ OM SAMEN TE WERKEN MET  
MIJN TEAM**



**12. HET LUKT MIJ OM TE GAAN MET WINST  
EN VERLIES**



Kies 2 nummers waar je komende periode op wilt oefenen

Nr:

Nr:

Waar wil je dit gaan oefenen?

Hoe kan de trainer je helpen?