



HANDREIKING

Digitaal actief zijn met
jeugd

De competities zijn afgelast en jongeren zitten veel meer thuis dan voorheen. Voor menig bestuurslid, trainer en sporter zal het voelen alsof het seizoen al ten einde is. Toch is het belangrijk om activiteiten te blijven ontplooiën en jongeren bezig te houden. Zowel voor de vereniging en de binding met haar leden, als voor de jongeren die thuis zitten en zich vervelen.

Gelukkig komt er per 29 april voorzichtig meer ruimte voor kinderen (tot en met 12 jaar) en jongeren (13 tot en met 18 jaar) om te sporten en bewegen.

Hoe kun je contact houden met je leden, hen iets exclusiefs aanbieden en ze daarmee ook enthousiast houden voor uw vereniging?

Daarom hebben wij digitale beweegmogelijkheden voor u gebundeld. Middels dit boekje willen wij bestuursleden, trainers, spelers en ouders inspireren en stimuleren om in tijden van corona naast de activiteiten die vanaf 29 april weer door de (buiten)sportverenigingen georganiseerd mogen worden, zelf digitale activiteiten te organiseren. We richten ons in dit boekje vooral op jongeren van 13 tot en met 18 jaar.

Challenges

Door middel van challenges kunnen jongeren uitgedaagd worden om thuis aan de slag te gaan en te oefenen op technische vaardigheden, in welke sport dan ook. Deze challenges kunnen bedacht worden door de vereniging, trainer of door de spelers zelf. Door middel van het plaatsen van filmpjes via Social Media kunnen spelers het eindresultaat laten zien aan de andere spelers van het team. Uiteraard werkt het stimulerend als het behalen van de challenges beloond worden met een presentje.

Wellicht kunt u zelfs een speler van het eerste elftal, dan wel een bekend (oud-)lid van de vereniging strikken als ambassadeur van de challenge!

Een voorbeeld van een vereniging die al aan de slag is met het organiseren van challenges is RKS Schijndel/DE WIT. Op hun [facebookpagina](#) zijn de eerste resultaten van jeugdleden al te zien.

Digitaal trainen

Op afstand kunnen trainingen voor teams digitaal (bijvoorbeeld via Teams) gewoon doorgaan.

De trainers sturen de oefeningen ter voorbereiding naar de jongeren.

Op de normale trainingstijden wordt er digitaal getraind in bijvoorbeeld groepen van 8 personen. De trainingen worden begeleid door de trainers.

Verschillende soorten oefeningen zijn op internet te vinden. Zowel spelspecifiek als kracht- en core stability oefeningen.

Facebooktrainingen

Je kunt ook live facebook trainingen volgen. Bijvoorbeeld die van Deltalent uit West-Brabant.

<https://www.facebook.com/TopsportcentrumDeltalent/>

(Hockey) Escape Room

Het is een spel wat je met het hele team speelt en duurt ongeveer 2 uur. Het idee is dat je thuis ontsnapt om naar je sportvereniging te kunnen gaan.

Het spel bestaat uit 14 opdrachten die je zelf (coach/trainer) bedenkt, passend bij de leeftijd. Zoals hockeytrucs met bal of wc rol, quiz vragen met betrekking tot de sport of de sportvereniging, puzzelen, code kraken, tekenen, filmpjes maken, vloggen etc.

Je start allemaal tegelijk en krijgt vraag 1. Het antwoord wordt per mail en de filmpjes via app gestuurd naar de coach/trainer. Is het antwoord goed, krijg je vraag 2 via de mail. En zo gaat het verder. Degene die als eerste alle opdrachten afgerond heeft is de winnaar.

Dan kun je eindelijk weer een (hockey)wedstrijd gaan spelen en die begint gezamenlijk met het volkslied/line-up.

Natuurlijk kun je de escaperoom voor alle sporten spelen.

Pubquiz voor volleybal van de Nevobo

De Nevobo heeft een kant en klare pubquiz, voor tieners.

In deze Volleybal Pubquiz worden er 60 volleybalgerelateerde vragen gesteld en is het mogelijk om zelf nog een blok met verenigingsvragen toe te voegen!

Thema's zijn: Herken de stem, Volleybal & Familie, Volleybal & Entertainment, Geschiedenis van Nederlandse teams, Wie is wie en Volleybal Trivia.

Download de Volleybal PUBQUIZ!

Work-outs met TeamNL

TeamNL wil Nederland inspireren. Blijf bewegen, ook in deze bizarre tijden.

De TeamNL sporters geven het goede voorbeeld. Zij zoeken naar nieuwe manieren om fit en vitaal te blijven.

De TeamNL sporters laten graag zien hoe zij met beperkte ruimtes en mogelijkheden toch aan hun dagelijkse beweging kunnen komen. Laat je inspireren en leef je uit.

<https://teamnl.org/fitmetteamnl-workouts>