

## Team Cohesie

<b>Titel</b>	Complimentenronde
<b>Doelgroep</b>	10 tot 12 jarigen
<b>Begeleid door</b>	Coach, sportpsycholoog
<b>Doel</b>	De atleten krijgen inzicht in wat ze bijdragen en hoe belangrijk ze zijn voor anderen.
<b>Tijdsduur</b>	10 minuten
<b>Materiaal</b>	Papier, stiften voor iedereen en plakband.
<b>Instructies</b>	<p>Laat elke atleet zijn eigen naam op het papier zetten. Help elkaar zodat elke atleet zijn papier op zijn rug vastgeplakt krijgt. Atleten krijgen dan als boodschap om naar elkaar te gaan en om een boodschap op het papier te schrijven. Deze boodschap omvat wat er zo bijzonder is aan deze atleet binnen de groep of het team, of hoe deze atleet bijdraagt tot het teamsucces.</p> <p>Van zodra elke atleet klaar is met iets te schrijven bij alle andere atleten, dan kunnen ze hun eigen papier afnemen en gedurende een paar minuutjes hun eigen papier lezen.</p> <p>De atleten kunnen dit papier ergens hangen of bijhouden, zodat ze het regelmatig kunnen bekijken en stilstaan bij wat ze betekenen voor de sport en voor hun team.</p>
<b>Eindbespreking</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1) Hoe was het om te lezen wat de anderen denken over jou?</li><li>2) Waarom is het belangrijk om zo'n activiteit te doen?</li><li>3) Hoe kunnen we de anderen op een andere manier tonen dat ze belangrijk zijn?</li></ol>
<b>Alternatieve versies</b>	<p>De atleten kunnen schrijven over bepaalde bijdragen die ze appreciëren bij hun teamgenoten.</p> <p>De atleten schrijven over gedrag en kenmerken dat ze verwachten van hun teamgenoten.</p>
<b>Referenties</b>	Dale, G., & Conant, S. (2004). 101 teambuilding activities. Ideas every coach can use to enhance teamwork, communication and trust (p. 17). Durham, NC: Excellence in Performance.

## Team Cohesie

<b>Titel</b>	Ballonoefening
<b>Doelgroep</b>	10 tot 12 jarigen
<b>Doel</b>	Het thema “subgroepen” bespreekbaar maken en (sub)groepen doen samenwerken (per positie op het terrein, per cultuur, per leeftijdscategorie, per geslacht, ...).
<b>Tijdsduur</b>	5 minuten
<b>Materiaal</b>	Veel ballonnen in verschillende kleuren & tape
<b>Instructies</b>	Voorzie een grote zaal zonder tafels om vrij te kunnen bewegen. Gebruik tape om verschillende grote vierkanten op de grond te tekenen. Geef iedere deelnemer een gekleurde ballon, laat ze hen zelf opblazen en dichtknopen. Maak in je instructies naar de groep toe duidelijk waarvoor elke kleur staat (bijvoorbeeld groen zijn de aanvallers, blauw de verdedigers, rood de keepers, geel de middenvelders). Geef aan dat ze 30 seconden hebben om te oefenen om hun eigen ballon in de lucht te houden. Informeer hen daarna dat ze 3 minuten de tijd hebben om de ballonnen per kleur (dus volgens subgroep) naar een specifiek vierkant te leiden. Alle ballonnen moeten wel in de lucht gehouden worden. Wanneer ze gestart zijn, voeg je heel wat verschillende gekleurde opgeblazen ballonnen toe.
<b>Eindbespreking</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1) <i>Verantwoordelijkheid</i>: Droegen de groepsleden zorg van alle ballonnen of zorgde iedereen voor zijn eigen ballon? Wat gebeurt er als er niemand verantwoordelijkheid neemt? Hoe kunnen we dat gevoel voor verantwoordelijkheid aanmoedigen?</li><li>2) <i>Omgaan met verandering</i>: Wat waren de individuele reacties toen de nieuwe ballonnen binnengebracht werden? Initieel en nadien?</li><li>3) <i>Missie en doelen</i>: Slaagde de (sub)groep in het doel (alle ballonnen in de lucht houden)? Hoe belangrijk is samenwerking voor succes?</li><li>4) <i>Samenwerking</i>: Zou er een verschil geweest zijn mocht op voorhand verteld worden dat “teamwork” in deze opdracht belangrijk is? Hoe kan zo’n boodschap efficiënt gecommuniceerd worden?</li><li>5) <i>Omgaan met falen</i>: Wat gebeurde wanneer de ballon uit het vierkant ging of op de grond viel? Voelden mensen zich verantwoordelijk om deze op te rapen?</li><li>6) <i>Motivatie</i>: Hoe belangrijk is plezier om zaken samen te realiseren? Wat zijn manieren om meer FUN te introduceren?</li><li>7) <i>Omgaan met grenzen</i>: Hoe voelde men zich als ze buiten de grenzen treden van het vierkant? Was het noodzakelijk om even buiten de grenzen te treden om het doel te realiseren?</li></ol>

- Alternatieve versies**
- 1) Niemand mag verbaal communiceren.
  - 2) Niemand mag bewegen.
  - 3) Je kan de bestaande subgroepen aanhouden, of net de subgroepen vermengen.
  - 4) Maak eventueel gebruik van muziek om positieve emoties te stimuleren.

**Referenties** Maenhout en Perquy

## Team Cohesie

<b>Titel</b>	De tennisbaloefening
<b>Doelgroep</b>	13 tot 15 jarigen
<b>Doel</b>	Leren uit groepsdynamiek: teamrollen verduidelijken en herkennen van cruciale elementen voor succes
<b>Tijdsduur</b>	30 minuten (5 min briefing, 10 min uitvoering, 5 min demonstratie, 10 min nabespreking)
<b>Materiaal</b>	Een tennisbal per groep; een chronometer
<b>Instructies</b>	<p>Vorm 1 of meerdere groepen van 10 à 15 personen. Je kan de deelnemers gerust deze oefening buiten laten uitvoeren. Doel is de tennisbal zo snel mogelijk doorheen het hele team laten passeren. Spelregels:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) Iedereen moet de bal aanraken.</li><li>2) Iedereen mag de bal maar 1 keer aanraken.</li><li>3) Twee of meer personen mogen de bal niet tegelijkertijd aanraken.</li><li>4) De bal moet intact blijven.</li></ol> <p>Na de instructies laat je ze volledig vrij (ze beslissen zelf of ze eerst gaan plannen of onmiddellijk uitvoeren), je geeft enkel aan dat ze 10 min. hebben, waarna ze 2 pogingen krijgen waarvan de tijd gemeten zal worden. Als je tijdens de uitvoering merkt dat de groep begint te slabakken, kan je altijd een benchmark meegeven, nl. 1,10 sec voor een groep van 12 personen. Na deze 10 min. laat je ze twee demo's uitvoeren en meet je de tijd. Vervolgens vier je even het succes van de groep en volgt de nabespreking.</p> <p>De oplossing van de oefening: met de handen allemaal boven elkaar en een soort van buis vormen of met de vingers op een afhellend vlak een soort van glijbaan maken of de bal vastnemen met een trui en dan snel over de vingers van de anderen trekken. Typisch denkpatroon dat zich binnen de groep afspeelt: Fase 1 = bal naar elkaar gooien of tussen de benen door rollen, Fase 2 = bal ergens vast leggen en er om beurt op tikken, Fase 3 = handen als een soort van glijbaan aan elkaar sluiten of buis vormen en bal laten rollen/vallen.</p>
<b>Eindbespreking</b>	Vraag aan de deelnemers welke gedragingen hen zijn opgevallen. Vraag hen welke rollen hen zijn opgevallen. Vraag hen wat de cruciale elementen waren voor succes. Geef vervolgens je eigen observaties.
<b>Referenties</b>	Maenhout en Perquy

## Team Cohesie

<b>Titel</b>	Atleten Feedbackronde
<b>Doelgroep</b>	Vanaf 16 jarigen
<b>Doel</b>	Geef atleten de mogelijkheid om te zien hoe anderen hen zien.
<b>Materiaal</b>	Invulformulieren met vragen.
<b>Instructies</b>	<p>Stel een aantal relevante vragen op waarvan je als coach vindt dat ze kunnen bijdragen tot succes voor je team.</p> <p>Bvb:</p> <p>Buiten jezelf, wie van je teamspelers wil je dat het laatste beslissende shot neemt?</p> <p>Wie is de beste leider in het team?</p> <p>Wie van je teamgenoten toont het meeste inzet tijdens de trainingen?</p> <p>Wie is de beste "teamspeler"?</p> <p>Wie van je teamgenoten is het meest geëngageerd?</p> <p>Vraag aan je spelers om voor elke vraag een rangorde van hun teamgenoten op te stellen. Bereken nadien de rangorde voor elke vraag. En geef deze info aan je spelers.</p>
<b>Eindbespreking</b>	<p>Spelers kunnen heel verschillend reageren op de resultaten. Het is een uitdaging voor de spelers om uit de verkregen informatie aspecten waar ze laag gerangschikt staan te verbeteren. Zelfvertrouwen kunnen ze halen uit die aspecten waar ze hoog gerangschikt staan. Sommige spelers zullen verrast zijn dat ze zo hoog gerangschikt staan. Andere spelers zullen beseffen dat hun ploegmaats vinden dat ze wat meer hun best moeten doen.</p>
<b>Referenties</b>	<p>Dale, G., &amp; Conant, S. (2004). 101 teambuilding activities. Ideas every coach can use to enhance teamwork, communication and trust (p. 17). Durham, NC: Excellence in Performance.</p>