



VERENIGINGSBOX

**AANVOERDERS**

### **Aanvoerders: rol voor, tijdens én na het sporten**

De aanvoerder heeft een belangrijke leiderschapsrol voor, tijdens en na het sporten. Welke rol verwacht jouw vereniging precies van de aanvoerder? En wat verwachten de sporters? Spreek samen duidelijk uit wat de verwachtingen zijn. Maak hierover ook afspraken. Bijvoorbeeld:

Als aanvoerder:

- spreek je teamgenoten aan op hun gedrag voor, tijdens en na het sporten;
- ben je het aanspreekpunt binnen een wedstrijd en verantwoordelijk voor je team;
- ben je het verlengstuk van de coach;
- ben je de spreekbuis van het team naar anderen;
- ben je het aanspreekpunt van het team voor de vereniging;
- ben je een voorbeeld voor anderen.

### **Hoe kun je aanvoerders begeleiden?**

Gedurende het seizoen zijn er meerdere momenten om met de aanvoerders binnen de vereniging aan de slag te gaan. Zorg dat zowel het bestuur, de trainer/coach, als het team een moment inruimt om afspraken te maken met de aanvoerder.

### **Het bestuur**

Organiseer aan het begin van het seizoen een avond met het bestuur en de aanvoerders binnen je vereniging:

- Maak als bestuur duidelijk waar de vereniging voor staat. Wat verwacht je van de aanvoerder voor, tijdens en na het sporten?
- De aanvoerder van het eerste team kan als voorbeeld dienen en in gesprek gaan met de jeugdige aanvoerders.

Organiseer eventueel in de loop van het seizoen een nieuwe aanvoerdersavond om ervaringen uit te wisselen.

### **Het team**

Maak aan het begin van het seizoen met het team duidelijke afspraken over de rol van de aanvoerder. Wat is zijn rol tijdens de wedstrijd? En wat is precies zijn rol erbuiten? Voer dit gesprek met het hele team. Zo zorg je dat iedereen achter de aanvoerder en de afspraken staat en weet wat hij kan verwachten.

### **De trainer of coach**

Voer als trainer of coach gedurende het seizoen een aantal gesprekken met je aanvoerder:

- Voer een eerste gesprek in zijn rol als aanvoerder: kan de aanvoerder de rol aan? Voelt hij of zij zich gemakkelijk in de rol? Waar kun jij als coach nog extra ondersteunen?
- Voer regelmatig tussendoor een gesprek. Bespreek de rol van de aanvoerder en stel deze zo nodig bij.
- Voer halverwege het jaar een gesprek om te evalueren: wat gaat goed, wat kan beter?
- Voer aan het einde van het seizoen een afsluitend gesprek.

### **Wat is het resultaat?**

Het resultaat van de verschillende bijeenkomsten en gesprekken: een zelfverzekerde en goed geïnstrueerde aanvoerder per team! De aanvoerder weet dat het bestuur, het team en de coach achter hem staan. Zo kan hij zijn rol beter vervullen en waar nodig medesporters aanspreken.

## Voorbeeld

### Organiseer een aanvoedersavond

Het aanvoederschap vraagt meer dan alleen de toss winnen of het team leiden. Het is daarom goed om binnen je vereniging een aanvoedersavond te organiseren. Ga samen zitten met je aanvoeders en heb het over welke rol een aanvoerder heeft op en rond het veld. Het doel van de avond: samen op één lijn komen en ervaringen met elkaar uitwisselen.

Gebruik bijvoorbeeld de volgende wedstrijd- en teamsituaties om uit te wisselen over de vraag: welke rol vind jij dat een aanvoerder heeft?

### Situatie 1: ruzie binnen het team

Twee sporters in het team kunnen niet met elkaar overweg. Buiten de vereniging waren zij beste vrienden, maar er is iets gebeurd wat dit heeft veranderd. Beide sporters proberen nu hun teamgenoten te overtuigen dat ze geen contact meer moeten hebben met de ander. Wat doe jij als aanvoerder?

### Situatie 2: gestaakte wedstrijd

In een spannende wedstrijd, waarin beide teams aan elkaar gewaagd zijn, ontstaat een schermutseling. Sporters van beide teams duwen en trekken. De gemoederen lopen zo hoog op dat de scheidsrechter de wedstrijd staakt. Jij ziet dit als aanvoerder allemaal gebeuren. Wat doe je?

### Situatie 3: goede training

Na afloop van een training zijn jij en je medesporters heel enthousiast. De oefeningen waren goed en ook over de afwisseling zijn jullie positief. Deze training was leuker en sloot beter aan dan voorgaande trainingen. Wat doe je als aanvoerder?

### Situatie 4: zeurende coach

Jouw coach loopt de hele wedstrijd te zeuren tegen de scheidsrechter. Je merkt dat je teamgenoten daardoor afgeleid worden en dat zij beduidend slechter gaan spelen. Wat doe je na de wedstrijd?

### Situatie 5: geweldige wedstrijd!

Jij en je team sporten een geweldige wedstrijd. Helaas, jullie winnen net niet! Dat leidt tot teleurstelling en de vraag: door wie komt dat? Wat doe je als aanvoerder na de wedstrijd?

### Situatie 6: rommel in kleedkamers

Je wordt door het bestuur aangesproken dat jouw team na de wedstrijd en trainingen een zootje achterlaat in de kleedkamer. Flesjes drinken blijven liggen en de vloer wordt niet droog gemaakt. Ben jij het aanspreekpunt voor het bestuur om dit soort dingen te bespreken?

### Situatie 7: tevreden scheidsrechter

Je krijgt na de wedstrijd een compliment van de scheidsrechter. Hij vindt dat je team goed omging met een waarschuwing en sportief gespeeld heeft. Wat doe je als aanvoerder?