

 A shield-shaped logo with a stylized 'G' inside. The shield is divided into four colored quadrants: purple (top), yellow (left), green (right), and orange (bottom).

I COACH GIRLS

21 maart 2026

Marit Scheers & Saskia Meijer

Programma

- Wat is I Coach Girls?
- De tien principes om meiden/vrouwen enthousiast te krijgen voor tafeltennis
- Werkvorm I- Coach Girls in de praktijk
- Afsluiting





I Coach Girls is een Europees project met als doel het stimuleren van meisjes en vrouwelijke trainers in de sport.

Het is bedoeld om meer inzicht te geven in de verschillende behoeftes vanuit meisjes/ vrouwen.

De NTTB ondersteunt dit initiatief en heeft in 2025 8 vrouwelijke trainers geschoold en begeleid.

I- Coach Girls werkt aan de hand van 10 principes. Elk principe heeft zijn eigen aandachtspunt.





(Her)introductie van meisjes in sport en lichaamsbeweging

Deze gids biedt 10 'meisjes in de sport'–elementen waarmee partners rekening kunnen houden, gesitueerd in elk van de kwadranten van het jeugdsportkompas.

ONTWIKKELINGSGERICHT

1. Focus op competentie: Meisjes die vaardiger zijn en zichzelf als (zeer) competent ervaren, hebben hogere participatieniveaus. ICOACHGIRLS zou zich dus moeten richten op het ontwikkelen van de fundamentele bewegingsvaardigheden van meisjes om hun ervaren competentie te ondersteunen.

2. Zorg voor niet–competitieve activiteiten: Hoewel sommige meisjes goed gedijen in een competitieve omgeving, kunnen anderen competitie als een belemmering voor deelname ervaren. Het aanbieden van niet–competitieve activiteiten kan meisjes ondersteunen om te beginnen en/of te blijven deelnemen aan sport en lichamelijke activiteiten.

MOTIVATIEF

3. Zorg voor veel steun: Meisjes die door verschillende mensen (zoals ouders, leeftijdsgenoten, leerkrachten en coaches) worden gesteund, hebben een positievere perceptie van sport en lichaamsbeweging en zijn eerder geneigd om deel te nemen.

4. Bied een verscheidenheid aan activiteiten en variaties: Meisjes verschillende activiteiten laten uitproberen vergroot de mogelijkheden voor meisjes om te ontdekken wat ze leuk vinden en waar ze zich competent in voelen.

5. Gebruik rolmodellen: Meisjes kunnen zich geïsoleerd voelen in de context van sport en lichaamsbeweging, dus het is belangrijk om positieve vrouwelijke rolmodellen te hebben die meisjes kunnen inspireren.

CARING

6. Vriendschappen en sociale banden bevorderen: Meisjes zullen eerder doorgaan met sporten en bewegen als ze denken dat het een manier is om vriendschappen te ontwikkelen en te onderhouden.

7. Coaches helpen de behoeften van meisjes te begrijpen: Voor een succesvol programma om de deelname van meisjes aan sport en lichaamsbeweging te bevorderen, zijn coaches nodig die erkennen dat meisjes andere behoeften hebben dan jongens, kennis hebben van deze behoeften en ernaar handelen.

SOCIAAL VEILIG

8. Creëer een positieve, open en gastvrije omgeving: Het zal geen verrassing zijn dat meisjes zich graag welkom en aangemoedigd voelen. Het is heel belangrijk voor meisjes dat iedereen kan deelnemen en als gelijke wordt gezien en behandeld.

9. Bied alleen kansen voor meisjes: omdat jongens worden aangemoedigd om regelmatig aan sport te doen, is hun competentie waarschijnlijk groter – meisjes kunnen dus aan de zijlijn komen te staan en worden uitgesloten in gemengde omgevingen.

10. Wees je bewust van kwesties met betrekking tot lichaamsbeeld en handel daarnaar: Het lichaamsbeeld van meisjes en menstruatie kunnen interne barrières vormen om deel te nemen aan sport en lichaamsbeweging. Veel meisjes doen niet mee omdat ze zich zorgen maken over hun lichaamsbeeld.



Ontwikkelingsgericht

1. Focus op competentie:

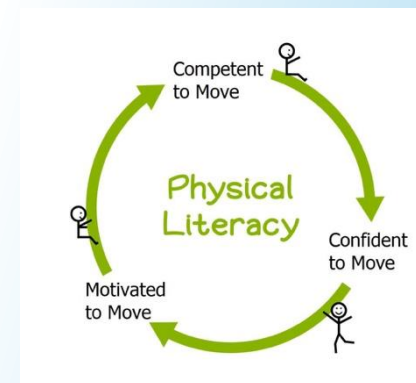
1. Erken dat meisjes andere behoeftes hebben.
2. Zorg voor mogelijkheden om te leren
3. Ondersteun de ontwikkeling van vaardigheden
4. Focus op ontwikkeling in plaats van op prestaties/wedstrijden
5. Help meisjes de waarde van sport te begrijpen



Ontwikkelingsgericht

2. Bied niet-competitieve activiteiten aan:

1. Bied ook niet competitieve activiteiten
2. Focus op ontwikkeling, plezier en meedoen
3. Zorg voor een uitnodigende, niet competitieve sfeer



Motivationaleel

3. Geef veel support:

1. Moedig meisjes aan om mee te doen
2. Zorg voor positieve feedback
3. Vraag meisjes naar hun behoefte en voorkeuren

Motivationaleel

4. Zorg voor afwisseling:

1. Zorg voor afwisseling van activiteiten en varieer binnen oefeningen
2. Bied meerdere sporten aan



Motivationaleel

5. Gebruik rolmodellen:

1. Zorg voor vrouwelijke rolmodellen
2. Verspreid beelden van positieve rolmodellen



Zorgzaam

7. Help trainers om de behoeften van meisjes beter te leren begrijpen.
 1. Erken dat meisjes andere behoeften hebben en handel daarnaar
 2. Praat met meisjes over hun behoeften en wensen



Sociaal veilig

8. Zorg voor een vriendelijke, inclusieve gastvrije omgeving:
 1. Zorg ervoor dat iedereen zich welkom en gesteund wordt
 2. Laat zien dat meisjes welkom zijn
 3. Voorkom plagen en pesten
 4. Wees alert op stereotypen



Sociaal veilig

9. Zorg voor activiteiten die alleen voor meisjes zijn;
 1. Erken dat meisjes specifieke behoeften hebben
 2. Biedt activiteiten die alleen voor meisjes zijn



Sociaal veilig

10. Wees alert op kwesties rondom het lichaamsbeeld:

1. Moedig meisjes aan om actief te zijn
2. Wees zorgzaam over onzekerheden over lichaamsbeeld en menstruatie
3. Betrek meisjes bij beslissingen over sportkleding en andere materialen



*Wat heb je als trainer
nodig om training te geven
aan meisjes/vrouwen?*

Welke activiteiten zijn geschikt om meisjes/vrouwen te werven en te behouden?



Welke uitdagingen zijn er voor jou als trainer bij jouw vereniging rondom meisjes/vrouwen en wat zou je hiermee kunnen doen?



10 principes

1. Focus op competentie
2. Bied niet-competitieve activiteiten aan
3. Geef veel support
4. Zorg voor afwisseling
5. Gebruik rolmodellen
6. Moedig vriendschappen en sociale contacten aan
7. Help trainers om de behoeften van meisjes beter te leren begrijpen
8. Zorg voor een vriendelijke, inclusieve gastvrije omgeving
9. Zorg voor activiteiten die alleen voor meisjes zijn
10. Wees alert op kwesties rondom het lichaamsbeeld

