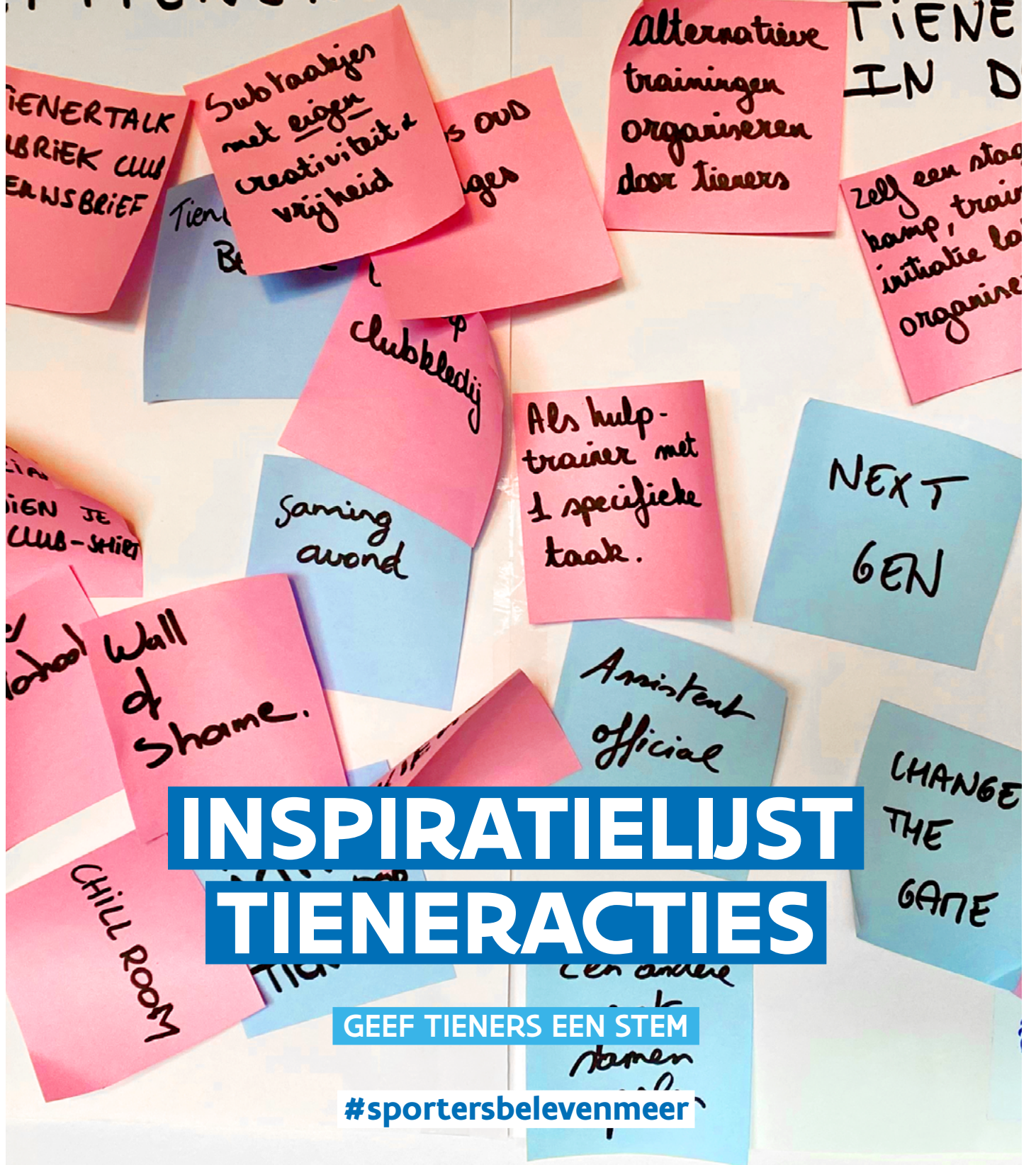


TIENERS EEN STEM - INSPIRATIETIENE IN D



INSPIRATIELIJST TIENERACTIES

GEEF TIENERS EEN STEM

#sportersbelevenmeer



GEEF TIENERS EEN STEM

Hapjestraining:

3 tieners voorzien op het einde van de training hun favoriete hapje.

Tienertraining:

Laat een aantal tieners de training overnemen en neem als trainer de rol van speler in.

Jong versus oud Challenges:

Maak een activiteit waar de trainers (oud) tegen de tieners (jong) een wedstrijd spelen voor het plezier.

Friend Day:

Organiseer een training waarop elke tiener een vriend(in) mag meebrengen.

Ontwerp clubkledij:

Laat een aantal tieners een werkgroep oprichten die verantwoordelijk zijn voor het ontwerp van de nieuwe clubkledij (of de kledij van hun tienergroep).

Club op school:

Organiseer op de school van enkele tieners een sportmoment waar jouw sport aan bod komt en waar ook de andere tieners (medeleerlingen) kunnen aan deelnemen.

Competitie-speldag:

Organiseer met de tieners speldag Ter land, ter zee en in de lucht.

Thematrainingen:

Laat de tieners hierbij zelf een thema kiezen.

Club-groet shake lied:

Maak samen met de tieners een groet/shake die ze bij de start van de training of wedstrijd kunnen gebruiken.

Chillroom:

Zorg op je club voor een fysieke ruimte waar de tieners elkaar in een ontspannen sfeer kunnen ontmoeten.

Tienerrubriek in nieuwsbrief:

Zorg in de clubniewsbrief voor een ruimte waar tieners zelf hun nieuws kwijt kunnen.

I-sport:

Laat de tieners tijdens een training foto's of filmpjes maken met hun gsm en laat hen dit posten via sociale media (gekste beweging, beste tackle van de training, groepsknuffel).

Music is the answer:

Laat tieners hun favoriete muziek afspelen tijdens een training of nevenactiviteit.

Spaarkaart materiaal:

Laat tieners die in de clubs extra taken opnemen punten verdienen op een spaarkaart. Een volle spaarkaart geeft recht op een beloning (vb gratis t-shirt). Punten kunnen verdiend worden vb. als vrijwilliger mee te helpen in de club of x aantal keer de opwarming van de training te geven.

Stage of kamp met tienerorganisatie:

Laat een aantal tieners zelf hun stage of kamp organiseren.

Tiener wordt hulptrainer:

Laat per training 1 tiener de taak van hulptrainer opnemen met 1 specifieke taak (vb. materiaal voorbereiden, zorgen dat iedereen voldoende in beweging is, opwarming en cooling down in goede banen leiden).

Fuif organiseren:

Laat de tieners hun eigen fuif organiseren en geef hen hiervoor een startbudget.

Tienerkalender:

Organiseer een fotoshoot met de tieners en laat hen een kalender ontwikkelen die daarna kan verkocht worden (om de tienerclubkas te spijzen).

Rollenspel:

Laat de tieners tijdens de training een kaartje trekken waar een specifieke rol op staat (vb. bij Tennis: de valspeler, de kreuner, de slaapkop, de bouncer) en laat je tiener ontdekken wie welke rol heeft.

Next Gen:

Zorg dat tieners een groepje kunnen oprichten die erover waakt dat het clubaanbod voldoende aansluit bij de noden van de tieners. Zorg dat zij initiatieven kunnen nemen en kunnen groeien. Zorg bij voorkeur ook met een link naar het bestuursorgaan van de club.

Assistent official:

Laat een tiener de assistent zijn van een official tijdens een wedstrijd en geef hem/haar een specifieke taak.

Change the game:

Maak het speelveld kleiner (of groter) , zorg voor meer ballen, zorg voor een trampoline. Kortom maak een variant van het klassieke spel en zorg voor extra fun.

Change the sport:

Laat de tienergroep kiezen welke andere sport ze graag eens in groep zouden willen doen en laat hen die activiteit organiseren

Wall of shame:

Verzamel alle grappige en vreemde quotes van de tieners van je trainingsgroep op een muur in een tienerruimte.

**#SPORTERS
BELEVEN
MEER**

