

# TEAMBUILDING

## VOOR TEAMS



# TEAMBUILDING



**Toon Gerbrands: "Teambuilding is hetzelfde als samenwerken in het normale leven. Iets willen bereiken, dat doe je door een gemeenschappelijk doel te stellen. Hoe moeilijker het doel, en dat is topsport, hoe hoger de inzet, de passie, de discipline en de scherpste. De Olympische volleybalfinale werd beslist met één bal, één punt. Dat betekent dus trainingen met hele hoge eisen voor trainers en spelers. De basis van deze samenwerking is het vertrouwen. Spelers en coaches moeten elkaar vertrouwen door hun uiterste best te doen en samen op weg te gaan om iets te bereiken. Dat vraagt eerlijkheid, afspraken en grenzen zoeken. Dan is er sprake van goede samenwerking en effectieve teambuilding".**



Teambuilding is hot! En dat is niet voor niets.

Bij teamsport gaat het bijna volledig over het succesvol kunnen samenwerken in groepsverband en daar worden steeds hogere eisen aan gesteld. Teambuilding kan daarbij helpen. Het is echter geen vanzelfsprekendheid dat er altijd sprake is van optimale samenwerking; niet elk team vormt een effectief team. Vaak wordt de kracht van het team als geheel onderschat.

**EEN KAMPIOENSTEAM WINT ALTIJD VAN EEN TEAM KAMPIOENEN!**

Tijdens een seizoen leren spelers van en over elkaar. Er ontstaat een hechte(re) band tussen spelers onderling. Hierdoor groeit je team en is het team aan het einde van het seizoen vaak veel meer een team dan aan het begin van het seizoen.

Een team zal in het groeiproces naar een *succesvol* team een aantal frustraties moeten overwinnen. Frustraties die de samenwerking saboteren: gebrek aan vertrouwen, angst voor confrontatie, gebrek aan betrokkenheid, afschuiven van verantwoordelijkheid en niet-resultaatgericht werken.

Door verschillende (spel) opdrachten binnen je training te gebruiken, kan je dit proces versnellen. De oefeningen geven de teamleden meer zicht op elkaars en hun eigen kwaliteiten en valkuilen. De trainer evalueert en geeft daarbij richting en tips om zo optimaal mogelijk de diverse kwaliteiten in te zetten, zodat het team nog beter gaat samenwerken en presteren!

Om de teamcohesie te stimuleren kan je je spelers bijvoorbeeld onderdeel maken van de verantwoordelijkheden. Maak het hele team medeverantwoordelijk voor het succes én voor het falen. Met andere woorden: zorg dat je als trainer/coach niet alles zelf organiseert of door één persoon laat uitvoeren. Verdeel de taken over meerdere teamgenoten. Zet de verschillende taken op een rij en geef elke speler de verantwoording over een taak. De taken moeten het liefst direct invloed hebben op het doel. Maar denk ook aan taken als de beheerder van de teapot, het wassen van de shirts, het vullen van de bidons, contactpersoon met de wedstrijdcommissaris, het opruimen van materialen, enzovoort. Als er geen relevante taken meer over zijn, bedenk er dan een paar die door het team worden gedragen en bijdragen aan de teambuilding, zoals 'de uitjes-regelaar', de 'teamleider verjaardagen', 'chef shampoo' etc. Nut en noodzaak zijn in deze niet relevant, het gaat om de beleving.

Het doel van teambuilding is de kans op succes groter te maken door het creëren van een team met een positieve teamgeest. Een eenheid die in staat is om op de meest effectieve manier te presteren.

In dit eBook over teambuilding richten we ons op het 'team zijn' en de 'teambeleving'. Naar onze mening is dit namelijk essentieel voor presteren (ieder op zijn eigen manier) in een team. Natuurlijk helpt individuele klasse mee om in een team de prestaties te verbeteren, maar naar onze mening is dat ondergeschikt aan de teamdynamiek.

Neem de tips en oefeningen mee gedurende het seizoen. Maar bedenk goed dat het geen garantie is voor succes, want natuurlijk spelen nog vele andere factoren een rol. De tips zijn gebaseerd op opgedane ervaringen tijdens het coachen. Gebruik wat je kan gebruiken en zorg er voor dat het samen sporten voor iedereen leuk blijft, ook voor jou als trainer/coach!

**Wil jij nog meer verdieping in jouw coach aanpak? Kom dan naar "Verleg je grens in 1 dag! (voor coaches)" [www.degrensverleggers.nl](http://www.degrensverleggers.nl)**

**Interesse in een teambuilding traject van De Grensverleggers? Vraag informatie aan via [info@degrensverleggers.nl](mailto:info@degrensverleggers.nl)**

# TIPS



## **Geef je spelers de vrijheid**

Jouw team bestaat uit meerdere individuen. Geef hen de ruimte om te zijn wie ze zijn, ieder met zijn of haar eigen identiteit en stijl.

## **Stel gedragen doelen**

De doelstelling van het team moet door het team gedragen worden. Het team moet in het doel geloven. Kom tot een gezamenlijk en meetbaar doel en bepaal wat het team moet doen om het doel te halen.

## **Geef vertrouwen**

Creëer een omgeving waarin elke speler zich comfortabel genoeg voelt om zijn of haar gevoelens te uiten. Deel complimenten uit als zaken goed gaan.

## **Verdeel taken en verantwoordelijkheid**

Geef elke speler een rol of taak. Het liefst een taak die direct invloed heeft op het doel van het team, maar als die niet voorhanden zijn verzin dan zelf taken. Nut en noodzaak zijn in deze niet relevant.

## **Toon interesse naast de sport**

Neem de tijd om het verhaal achter iedere speler te weten te komen. Waar zitten ze op school? Hoeveel moeite doen ze om op tijd op trainen te komen?

## **Bepaal gezamenlijk de spelstrategie**

Laat je spelers meedenken in het bepalen van de strategie. Geef tijdens besprekingen spreektijd aan “een vak” en laat ze uitleggen hoe zij denken het beste de wedstrijd aan te kunnen pakken.

## **Maak plezier**

Zorg er voor dat al je spelers een keer gelachen hebben op de training. Te serieus bezig zijn met je sport werkt beklemmend. Relativeer en lach!

## **En tot slot: geef zelf het goede voorbeeld**

# Oefening 1: De Vliegende Lat



Tijd:	10 tot 15 min
Deelnemers:	hele team
Waar:	kan zowel binnen als buiten
Materiaal:	1 (lange) lat of een bezemsteel of iets dergelijks

## Deze activiteit bevordert:

- samenwerking
- communicatie
- commitment creëren
- afspraken maken
- omgaan met teleurstellingen
- plezier

## Werkwijze

Deel het team in tweeën en maak twee rijen tegenover elkaar. Iedereen richt de wijs- en middelvinger van beide handen naar voren als een pistool. De vingers zijn uitgestoken op buikhoogte.

Geef de volgende instructie:

**Straks leg ik deze lat op jullie uitgestoken vingers. Iedereen moet te allen tijde contact houden met de lat, je mag hem niet vastpakken, maar de lat moet rusten op je vingers. Het contact mag je dus niet verliezen.**

Geef de opdracht om de lat als groep op de grond te leggen zonder het contact te verliezen.

Leg vervolgens de lat of bezemsteel op de uitgestoken vingers. Houd onopvallend een klein beetje druk op de lat. Vraag om concentratie, tel af en laat de lat los.

## Uitkomst

Vaak zal de lat juist omhoog gaan in plaats van naar beneden. Dat gaat dan uiteraard eerst gepaard met veel gelach en je zal een aantal keer opnieuw moeten starten.

Na het lachen start het schreeuwen, dit is een belangrijke fase om als trainer goed te bekijken en later te evalueren. Veel oplossingen zullen naar elkaar uitgesproken worden en meerdere spelers zullen proberen de leiding te nemen.

Op het moment dat iemand de leiding heeft genomen start het samenwerken. Er zal veel overleg zijn. En als iedereen zich goed concentreert op zijn of haar taak, dan is de opdracht prima uit te voeren.

## Evaluatie

Bekijk goed wat er gebeurt, wie neemt de leiding, wie geeft het snel op?

Wie reageert emotioneel, wie bekijkt eerst de situatie en komt dan pas met een oplossing? Hoe lost de groep het vraagstuk op?

## Vragen stellen aan je team

- Vraag naar het feitelijk waargenomen gedrag, wat gebeurde er?
- Wat deed het met je?
- Wat neem je, wat nemen jullie hieruit mee?
- Hoe kan je dit vertalen naar het spelen van een korfbalwedstrijd?



## Oefening 2: Teamknoop



Tijd:	10 tot 15 min
Deelnemers:	hele team
Waar:	kan zowel binnen als buiten
Materiaal:	geen

### Deze activiteit bevordert:

- samenwerking
- communicatie
- omgaan met teleurstellingen
- plezier

### Werkwijze

Maak een cirkel van je spelers van maximaal 12 spelers. Als je dit met een grote selectie doet zou je het eerste team en tweede team kunnen splitsen of een kring van mannen maken naast een kring van vrouwen.

Geef de volgende instructie:

**Steek je hand uit naar iemand aan de overkant en houd deze hand goed vast. Geef vervolgens IEMAND ANDERS je andere hand. Zo ontstaat de teamknoop. Zorg dat je uit de knoop raakt zonder de handen los te laten.**

### Variatie

- niemand mag wat zeggen
- iedereen mag wat zeggen
- een iemand mag wat zeggen

Je kan, nadat de groep uit de knoop is geraakt, de groep laten overleggen wat de beste tactiek is en hen vervolgens weer “in de teamknoop” te leggen.

### Evaluatie

Bekijk goed wat er gebeurt, wie neemt de leiding, wie geeft het snel op?  
Hoe lost de groep het vraagstuk op?



## Oefening 3: Wat maakt ons een team, een team?



Tijd: 60 tot 120 min  
Deelnemers: hele team  
Waar: binnen  
Materiaal: kartonnen kaartjes en voldoende "dikke" stiften

### Deze activiteit bevordert:

- samenwerking
- communicatie
- commitment
- teamgevoel
- vertrouwen

### Werkwijze

Ga met je team in een af te sluiten ruimte zitten en zorg dat jullie niet gestoord worden. Je kan denken aan een kleedkamer, een bestuurskamer of misschien een vergaderruimte bij een sponsor.

Let op: als het team dit goed oppakt kan het een hoop tijd nemen. Zie deze oefening als een investering in jouw team, wellicht kan je het een keer doen in plaats van een "echte" fysieke training.

Zet je team in een kring neer zodat iedereen elkaar goed kan zien.

Geef de volgende instructie:

**Iedereen heeft een stift en een stapeltje kaartjes. Schrijf van ieder van jouw teamgenoten één kenmerk op die jouw teamgenoot typeert, die jij waardeert en die bijdraagt aan de doelstelling van het team. Anders gezegd: waarom ben jij blij dat die persoon bij jou in het team zit. De opdracht wordt vanuit positief oogpunt gedaan.**

Geef vervolgens iedereen ongeveer 10 minuten om voor ieder teamlid een kaartje te maken.

Begin met jezelf, de groep moet namelijk vaak een beetje loskomen in deze oefening. Vraag iemand in de kring het kaartje voor jou te pakken en laat deze persoon het kaartje dat hij voor jou heeft geschreven voor je neerleggen. Daarna moet deze persoon direct uitleggen waarom hij datgene wat op het kaartje staat heeft opgeschreven. Bedank voor het kaartje en de uitleg. Laat vervolgens de volgende het kaartje voor je neerleggen etcetera. Ga zo de gehele kring af.

Als iedereen zijn of haar kaartje voor je heeft neergelegd mag jij de volgende uitkiezen door een kaartje voor hem of haar neer te leggen.

Voorbeelden: DOORZETTER – POSITIEF – ERVAREN – EERLIJK – GEDREVEN – ENTHOUSIAST – AANJAGER – SLIM – DIRECT – NUCHTER – LIEF – BETROUWBAAR – CREATIEF – TEAMSPELER – OOG VOOR .. – ANALYTISCH – ORGANISATOR - ETCETERA

Laat iedereen vrij in de termen die ze gebruiken. Als ze maar kunnen uitleggen waarom ze dat hebben opgeschreven.

### Uitkomst

Na een vaak twijfelend begin zal iedereen vertrouwen krijgen uit de positieve berichten aan zijn of haar adres. Na afloop komt iedereen met een glimlach naar buiten!



## Oefening 4: Ballen-estafette



Tijd:	10 tot 15 min
Deelnemers:	hele team
Waar:	kan zowel binnen als buiten
Materiaal:	twee ballen

### Deze activiteit bevordert:

- samenwerking
- communicatie
- balbehandeling
- plezier

### Werkwijze

Deel het team in tweeën en maak twee rijen waarbij iedereen achter elkaar staat. De voorste speler heeft de bal.

Geef de opdracht om de bal zo snel mogelijk over te geven aan degene die achter je staat. Als de achterste de bal heeft sprint deze naar voren en geeft deze de bal aan diegene die achter hem staat, etcetera.

Werk toe naar een lijn waar het hele team overheen moet zijn om te winnen.

### Variatie

- Speler 1 geeft boven zijn hoofd door, speler 2 door zijn benen etcetera
- Alles met 1 hand, zodra de bal op de grond valt moet nummer 1 opnieuw beginnen
- Doe opdracht voordat je de bal door mag geven (zoals een keer om je middel halen)