



# Bouwstenen voor Beweging

## Toolkit voor de Sportvereniging van de Toekomst

### Projectteam

Anne Bik  
Dennis van Vlaanderen  
Annemarie Hulst-Waal  
Nicky Nibbeling  
Raoul Oudejans

Het Living Lab MUST is onderdeel van het Center of Expertise Urban Vitality van de Hogeschool van Amsterdam (HvA) en van het Amsterdam Institute of Sport Science (AISS). Het Living Lab MUST is medegefinancierd door ZonMw.

Centre of Expertise  
Urban Vitality

 Hogeschool  
van Amsterdam

 **aiss** Amsterdam  
Institute of  
Sport Science

 **ZonMw**

Creating Tomorrow

# Inhoud

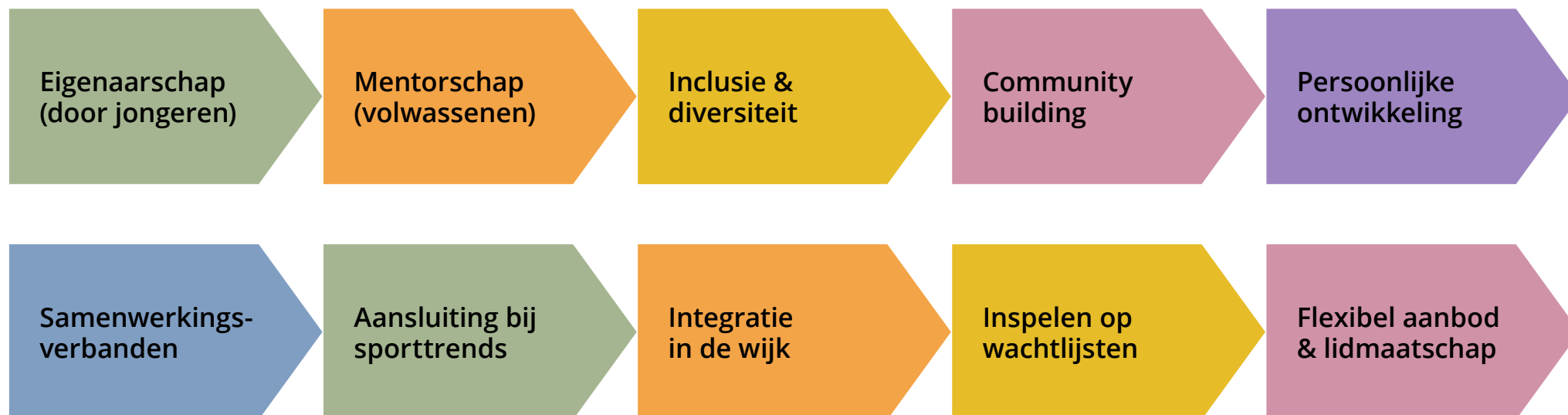
Living Lab MUST Bouwstenen	3
Eigenaarschap	4
Inclusie & diversiteit	8
Community building	11
Persoonlijke ontwikkeling	14
Samenwerkingsverbanden	16
Aansluiting bij sporttrends	18
Integratie in de wijk	20
Inspelen op wachtlijsten	22
Flexibel aanbod & lidmaatschap	24
Leg ze op tafel! 10 bouwstenen als inspiratie	26

# Living Lab MUST

## Bouwstenen

Deze toolkit biedt praktische bouwstenen om jongeren (weer) in beweging te krijgen en sportverenigingen toekomstbestendig te maken. Ontstaan in living lab MUST, samen met jongeren, professionals en onderzoekers. Je vindt hier methoden, werkvormen en inzichten uit co-creatieprocessen.

Voor iedereen  
die werk wil maken  
van actieve jeugd en  
sterke verenigingen



# Eigenaarschap

*Wil je jongeren meer eigenaarschap geven?*



## Wat is het?

Eigenaarschap stelt jongeren in staat om actief deel te nemen aan en invloed uit te oefenen op activiteiten en beslissingen die hen aangaan.

## Waarom belangrijk?

- **Intrinsieke motivatie:** Eigenaarschap stimuleert intrinsieke motivatie en zorgt ervoor dat jongeren activiteiten als betekenisvol ervaren.
- **Zelfvertrouwen en zelfstandigheid:** Jongeren ontwikkelen vertrouwen in hun eigen capaciteiten, wat hun zelfstandigheid vergroot.
- **Duurzame betrokkenheid:** Door jongeren meer verantwoordelijkheid te geven, voelen zij zich meer verbonden en blijven zij langer betrokken bij projecten.

# De tool: **Stappenplan eigenaarschap**

## 1. Identificeer behoeften en interesses.

- Organiseer **focusgroepen** of gebruik **co-creatie canvas** om jongeren te betrekken bij de ontwikkeling van activiteiten.

## 2. Creëer een ondersteunende omgeving.

- Zorg voor begeleiding en **tools** waarmee jongeren zelf verantwoordelijkheid kunnen nemen.
- Werk met mentoren (zie ook de bouwsteen **Mentorschap**) of rolmodellen die eigenaarschap ondersteunen.

## 3. Stimuleer verantwoordelijkheid en keuzevrijheid.

- Geef jongeren taken en rollen die aansluiten bij hun interesses en capaciteiten.
- Stimuleer hen om zelf met ideeën te komen.
- Moedig hen aan om resultaten te presenteren of te evalueren.

## 4. Bied een leiderschapsprogramma of vaardighedentraining aan.

- Ontwikkel en faciliteer een programma waarin jongeren vaardigheden leren zoals communicatie, probleemoplossing, samenwerking en besluitvorming.
- Zorg dat deze training praktisch en laagdrempelig is, zodat jongeren hun nieuwe vaardigheden meteen kunnen toepassen.
- Integreer het programma in bestaande activiteiten of als een zelfstandig aanbod.

## 5. Evalueer en leer samen.

- Verzamel feedback van jongeren over wat werkt en wat verbeterd kan worden.
- Geef hen een stem in de besluitvorming over aanpassingen.

### Doelgroep toolkit

- Jongeren
- Coaches en begeleiders
- Programmamakers en beweeginitiatieven
- Sportverenigingen en culturele instellingen
- Scholen
- Gemeenten en welzijnsorganisaties

### Praktische downloads die je kunt inzetten

- Co-creatie Canvas
- Focusgroep handleiding
- Toolbox eigenaarschap (vaardigheden + oefeningen)

### Inspiratie

- 3x3 UNITES
- Onside
- Triple ThreaT

# Mentorschap

***Wil je jongeren beter leren coachen?  
Wil je leren hoe je de generatiekloof  
kunt overbruggen door je eigen mindset  
aan te passen?***

## Wat is het?

Mentorschap stelt volwassenen in staat om jongeren op een motiverende manier te coachen, waarbij de autonomie van de jongeren centraal staat. Een goede mentor gaat uit van het vermogen van jongeren om indrukwekkende prestaties te leveren, zolang de juiste ondersteuning (emotioneel, sociaal, materieel) door ons als mentor geboden wordt.

## Waarom belangrijk?

- **Aansluiting bij behoefte jongeren:** jongeren hebben behoefte aan status en respect.
- **Zelfvertrouwen:** Door het vertrouwen die jij als mentor uitspreekt in het vermogen van jongeren, ontwikkelen ook zij vertrouwen in hun eigen capaciteiten.
- **Samenwerking:** Door jongeren meer te respecteren en uit te gaan van hun positieve intenties, zijn zij meer geneigd om samen te werken en doelen te bereiken.

# De tool: Ontwikkel een mentormindset

Een mentormindset (Yeager, 2024) kan de generatiekloof dichten door de standpunten van jongeren te leren, terwijl we deze ook in overeenstemming brengen met de door ons (coaches, docenten, ouders etc.) al bekende beste opties voor de langetermijnbelangen van iedereen (bijvoorbeeld, een actieve en gezonde samenleving). De mentormindset wordt aan de ene kant gekenmerkt door een hoge mate van emotionele, sociale en materiele steun, aan de andere kant door hoge verwachtingen.

- **Vragen.** Het gezamenlijk oplossen van problemen (bijvoorbeeld, dat jongeren steeds minder gaan bewegen) begint met het denken van de jongeren zichtbaar te maken. Dit doe je door te vragen, niet aan te nemen. Vraag bijvoorbeeld of de jongere kan vertellen wat ze al geprobeerd hebben, zodat je hun ervaring kunt begrijpen. Geef aan dat dit jou helpt om samen met hun oplossingen te vinden. Vervolgens is het belangrijk om een duidelijke en oprechte verklaring te geven over datgene wat de jongere al goed heeft gedaan, bijvoorbeeld in zijn poging om meer te gaan bewegen. Ten slotte geef je een duidelijk signaal dat je samen met de jongere een oplossing wil vinden en dingen uit wil proberen, bijvoorbeeld door: “laten we verder gaan met de ideeën die je al had. Wat zou er gebeuren als je...”.
- **Status verlenen** (zie ook de bouwsteen **Eigenaarschap**).
- **Je redenering verklaren.** Leg uit dat je stevige eisen en de hoge mate van ondersteuning voortkomen uit je vertrouwen dat ze het in zich hebben om succesvol te zijn. Wees transparant in de reden achter een activiteit of suggestie en werk samen met de jongeren.
- **Uitgaan van vermogen tot handelen.** Leg de nadruk op leren en groei, niet op labels. In bewegingsactivatie is het dus belangrijk om een positieve nadruk te leggen op de stappen richting beweging, hoe

klein ook, en deze aan te moedigen. Gebruik geen labels zoals “lui”, “inactief” of “onsportief”. Wanneer er geen progressie is of jongeren een terugval hebben, ga dan uit van de positieve intentie en werk samen aan het vinden van de middelen die nodig zijn om toch die stappen richting meer bewegen te zetten. Straf het niet af, maar verlaag ook de verwachtingen (eisen) niet. Op zo'n moment is het de taak van de mentor om meer ondersteuning te bieden, nodig om aan de gestelde verwachtingen te voldoen.

## Doelgroep toolkit

- Coaches en begeleiders
- Scholen (docenten)
- Sportverenigingen en culturele instellingen
- Gemeenten en welzijnsorganisaties
- Programmamakers en beweeginitiatieven

## Praktische downloads die je kunt inzetten

- Tool “Ontwikkel een mentormindset”
- Beoordeel je eigen mindset
- Mentorschap workshops

## Inspiratie

- De Mentormindset, Dr. David Yeager (boek)

# Inclusie & diversiteit

***Wil je weten hoe je verschillende groepen jongeren kunt bereiken, wil je diversiteit binnen jouw programma's vergroten en/of meer inclusievere programma's opzetten?***

## Wat is het?

Inclusie en diversiteit zorgen voor een veilige en toegankelijke omgeving waar alle jongeren zich welkom voelen, ongeacht achtergrond, gender, cultuur, of vaardigheden. Dit versterkt hun betrokkenheid en motivatie om deel te nemen aan activiteiten. Diversiteit brengt verschillende perspectieven samen, wat leidt tot meer betekenisvolle oplossingen. Bovendien helpt het kennen van je doelgroep je de programma's beter aan te laten sluiten. Want, one size doesn't fit all.

## Waarom belangrijk?

- **Verhoogde participatie & motivatie:** Een breder aanbod stimuleert participatie onder diverse doelgroepen en laat iedereen zich gezien/gehoord voelen.
- **Veilige omgeving:** Inclusie bevordert een gevoel van verbondenheid en veiligheid.
- **Gelijke kansen:** Het erkennen van diversiteit zorgt ervoor dat iedereen toegang heeft tot dezelfde mogelijkheden.

# De tool: **Stappenplan inclusie & diversiteit**

## **1. Breng behoeften en barrières in kaart.**

- Organiseer focusgroepen en gebruik een co-creatie canvas om jongeren te vragen hoe zij inclusie ervaren en welke barrières zij zien en/of ervaren (hebben). Zie ook de bouwsteen Eigenaarschap.
- Stel vragen zoals: “Wat zou ervoor zorgen dat jij je hier meer thuis voelt?” en/of “welke uitdagingen ben jij tegenaan gelopen?”.

## **2. Vergroot bewustzijn.**

- Organiseer trainingen voor begeleiders, coaches, en staf over het belang van inclusie en hoe onbewuste vooroordelen te herkennen en te verminderen. Educatie over diversiteit is cruciaal om inclusieve omgevingen te creëren (Banks, 2001).

## **3. Betrek ouders bij het proces.**

- Organiseer ouderbijeenkomsten waarin het belang van deelname wordt besproken. Ouders van verschillende culturele achtergronden spelen een sleutelrol in het ondersteunen en activeren van jongeren.
- Betrek de ouders in het includeren van activiteiten en haal ideeën op hoe deze beter kunnen aansluiten bij de behoeften van hun kinderen.
- Creëer laagdrempelige mogelijkheden voor ouders om betrokken te raken en blijven, bijvoorbeeld door gezamenlijke ouder-kind activiteiten.

## **4. Zorg voor representatie.**

- Werk samen met diverse rolmodellen die jongeren kunnen inspireren en laten zien dat iedereen welkom is. Zie ook de bouwsteen Eigenaarschap.
- Gebruik visuele en inhoudelijke materialen die de diversiteit van de gemeenschap weerspiegelen.

## **5. Bied keuzevrijheid en eigenaarschap.**

- Laat jongeren actief meedenken over activiteiten, communicatie en de inrichting van ruimtes.
- Gebruik tools zoals focusgroepen of een co-creatie canvas om jongeren eigenaarschap te geven in het creëren van een inclusieve omgeving.

## **6. Evalueer en pas aan.**

- Verzamel regelmatig feedback van jongeren en andere betrokkenen om te begrijpen wat werkt en waar verbetering nodig is.
- Begeleiders, coaches en staf passen reflectie toe op hun werkwijzen en handelen.
- Gebruik deze feedback en reflectie om de inclusieve praktijken te behouden en ontwikkelen.



### **Doelgroep toolkit**

- Jongeren
- Sportverenigingen en culturele instellingen
- Scholen
- Gemeenten en beleidsmakers
- Welzijnsorganisaties
- Ouders en verzorgers
- Coaches en begeleiders

### **Praktische downloads die je kunt inzetten**

- Co-creatie Canvas
- Focusgroep
- Feedbackformulieren
- Reflectie model

### **Inspiratie**

- Younity
- 3x3 UNITES (rolmodellen)



# Community building

***Wil jij een kleine gemeenschap ontwikkelen waar jongeren niet alleen meer bewegen, maar ook andere activiteiten kunnen ondernemen?***

## Wat is het?

Community building richt zich op het ontwikkelen van een gemeenschap waar jongeren niet alleen geactiveerd worden om te bewegen, maar ook andere activiteiten te ondernemen zoals sociale contacten leggen, ontspannen en leren. Het biedt een holistisch model waar jongeren zich op meerdere vlakken kunnen ontwikkelen.

## Waarom belangrijk?

- **Verhoogde participatie & motivatie:** Onderdeel uitmaken van een community en de verbondenheid die hierbij komt kijken zorgt voor verhoogde intrinsieke motivatie.
- **Sociale steun:** Een community biedt een netwerk waarin leden elkaar kunnen aanmoedigen en ondersteunen. Bovendien vormt het een veilige omgeving, wat niet alleen door jongeren, maar ook door ouders gewaardeerd wordt.
- **Holistische aanpak:** Binnen een community kunnen jongeren zich op meerdere vlakken ontwikkelen. Jongeren hebben namelijk niet alleen behoefte aan beweging, maar ook aan sociale interactie en persoonlijke groei.
- **Duurzaam effect:** Door een gevoel van saamhorigheid blijven deelnemers langer betrokken bij activiteiten.
- **Toegankelijkheid:** Een brede gemeenschap verlaagt drempels voor deelname, ook voor jongeren die (nog) geen affiniteit met sport hebben.

# De tool: Hoe bouw je een holistische community?

## 1. Ontwikkel een holistisch concept.

- Combineer beweging met andere sociale activiteiten zoals ontspanning, gezamenlijke maaltijden, huiswerkbegeleiding, en hobbygroepen.
- Zorg voor een duidelijk plan waarin deze activiteiten elkaar versterken en algeheel welzijn bevorderen.
- Integreer dit in het strategisch beleid, met duidelijke doelen voor niet-sportactiviteiten.

## 2. Betrek jongeren en ouders bij de ontwikkeling.

- Gebruik **focusgroepen** en **co-creatie canvas** om te leren wat de behoeften/wensen van jongeren en hun ouders zijn en te onderzoeken hoe de gemeenschap hierop kan aansluiten.

## 3. Faciliteer diverse aanvullende activiteiten rondom de sportactiviteiten.

- Werk samen met scholen, culturele instellingen en lokale bedrijven om een divers aanbod te creëren.
- Denk hierbij aan ondersteuning op schoolvlak via huiswerkbegeleiding en stilteruimtes. Biedt de mogelijkheid voor creativiteit middels hobbyruimtes voor muziek, kunst en techniek. En creëer momenten waarop jongeren gezamenlijk kunnen lunchen of avondeten in een ontspannen sfeer.

## 4. Bied begeleiding en zet rolmodellen in.

- Stel een jongerencommissie aan voor community building, verantwoordelijk voor zowel sportieve als niet-sportieve activiteiten.
- Werk met mentoren (zie ook de bouwsteen **Mentorschap**), coaches en ouders die jongeren inspireren en begeleiden.
- Train jongeren (rolmodellen) in het begeleiden van activiteiten. Biedt deze jongeren – indien mogelijk – een financiële vergoeding of een gratis lidmaatschap aan ter compensatie voor de geïnvesteerde tijd.

## 5. Maak de community toegankelijk

- Zorg voor ruimtes die multifunctioneel inzetbaar zijn. Zet bestaande locaties breed/veelzijdig in. Denk hierbij aan een gymzaal die buiten sporturen ook als studieruimte kan dienen.
- Zorg dat het aanbod inclusief en laagdrempelig is, zodat jongeren uit alle achtergronden deel kunnen nemen (zie ook de bouwsteen **inclusie & diversiteit**)
- Maak het financieel toegankelijk door subsidies aan te vragen of samen te werken met lokale overheden en bedrijven.

## 6. Evalueer en groei mee met de gemeenschap.

- Verzamel feedback van jongeren, ouders en begeleiders om te evalueren wat goed werkt



### **Doelgroep toolkit**

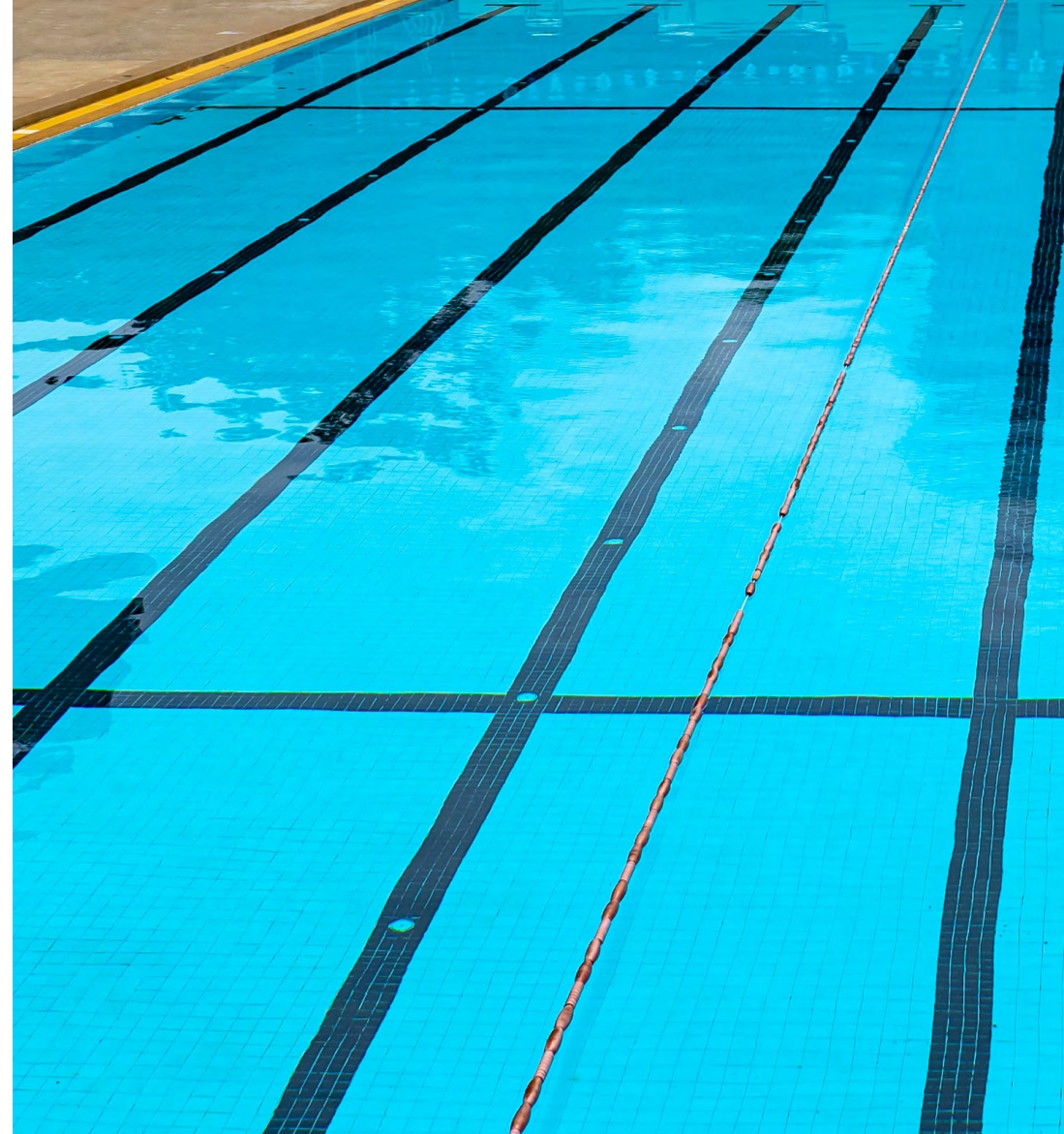
- Jongeren
- Sportverenigingen en culturele instellingen
- Scholen
- Gemeenten en beleidsmakers
- Welzijnsorganisaties
- Ouders en verzorgers
- Coaches en begeleiders

### **Praktische downloads die je kunt inzetten**

- Co-creatie Canvas
- Focusgroep

### **Inspiratie**

- Triple Threat
- Yunity Utrecht
- 3x3 UNITES
- Onside



## Persoonlijke ontwikkeling

***Wil jij jongeren niet alleen enthousiast krijgen om meer te gaan bewegen, maar ook algemene levensvaardigheden meegeven die bijdragen aan individuele groei?***

### Wat is het?

Persoonlijke ontwikkeling helpt jongeren om algemene levensvaardigheden te ontwikkelen, die niet alleen bijdragen aan individuele groei, maar ook aan succes in sport & bewegen.

### Waarom belangrijk?

- **Verhoogde motivatie & duurzame bewegingsactivatie:** De bouwsteen 'persoonlijke ontwikkeling' helpt jongeren om een dieper begrip te krijgen van hun persoonlijke waarden, doelen en ambities. Door hen te helpen deze te ontdekken en te koppelen aan beweging, wordt hun intrinsieke motivatie versterkt. Bovendien draagt het koppelen van beweging aan persoonlijke groei bij aan een langere betrokkenheid en daarmee duurzamere bewegingsactivatie.
- **Draagt bij aan succes:** Wanneer bewegingsactiviteiten worden gecombineerd met persoonlijke ontwikkelingsprogramma's – waarbij jongeren getraind worden in life skills zoals doorzettingsvermogen en zelfvertrouwen – verhoogt dit hun bereidheid om actief te blijven en nieuwe uitdagingen aan te gaan. Ook op school en binnen andere levensdomeinen.

# De tool: **Stappenplan persoonlijke ontwikkeling**

1. Start met een talentenscan om jongeren inzicht te geven in zichzelf.
2. Faciliteer een workshop waarin jongeren op basis van de resultaten uit de talentenscan persoonlijke ontwikkeldoelen opstellen. Koppel deze aan bewegingsactiviteiten. Gebruik tools zoals een SMART-doelensysteem om beweging structureel te verbinden aan persoonlijke groei.
  - Voorbeeld: een jongere wil leren om veerkrachtiger om te gaan met tegenslag. Dan kun je samen aan de slag gaan met het stellen van procesdoelen voor meer bewegen, mogelijke obstakels in kaart brengen en strategieën opstellen om met deze obstakels om te gaan. Deze vaardigheid kan vervolgens ook in andere levensdomeinen ingezet worden en draagt zo bij aan algehele persoonlijke ontwikkeling.
3. Stimuleer jongeren om na beweging te reflecteren en in een dagboek op te schrijven wat ze hebben geleerd over zichzelf en hoe beweging bijdraagt aan hun persoonlijke groei (ontwikkeldoelen). Laat jongeren successen vieren en tegenslag zien als leermomenten.
4. Bied mentorschap (zie bouwsteen Mentorschap) aan, waarbij mentoren jongeren begeleiden in zowel beweging als persoonlijke ontwikkeling. Zorg dat mentoren expliciet aandacht besteden aan het koppelen van beweging aan algemene levensvaardigheden.
  - Voorbeeld: een mentor bespreekt hoe doorzetten tijdens sporten/ bewegen ook van toepassing is op school of werk.
5. Werk met rolmodellen die sport en bewegen hebben ingezet als kweekvijver voor persoonlijke ontwikkeling.

## **Doelgroep toolkit**

- Jongeren
- Sportverenigingen en culturele instellingen
- Coaches en begeleiders
- Scholen

## **Praktische downloads die je kunt inzetten**

- Talentenscan
- SMART-doelensysteem
- Beweegdagboek

## **Inspiratie**

- 3x3 UNITES (Leader course)
- Onside
- Triple Treat

## **Referenties**

- T4X
- Psychologische competenties

# Samenwerkings- verbanden

*Wil jij gebruik maken van samenwerkings-  
verbanden om nog meer jongeren aan het  
bewegen te krijgen?*

## Wat is het?

Persoonlijke ontwikkeling helpt jongeren om algemene Samenwerkingsverbanden tussen sportverenigingen, scholen, welzijnsorganisaties en andere lokale partijen zijn cruciaal om jongeren structureel in beweging te krijgen en te houden.

## Waarom belangrijk?

- **Optimalisatie van middelen:** Door samen te werken, kunnen organisaties beter gebruik maken van bestaande infrastructuur, expertise en financiën.
- **Breder bereik:** Samenwerking zorgt voor het bereiken van en toegang tot een grotere doelgroep; het maakt het mogelijk om jongeren in verschillende settings te bereiken. Bovendien maakt het makkelijker voor jongeren om toegang te krijgen tot sport en beweging, zelfs als ze op een wachtlijst staan of financiële beperkingen hebben.
- **Duurzaam effect:** Door samenwerkingsverbanden kan beweging geïntegreerd worden in het dagelijks leven van jongeren, wat zorgt voor een duurzamer effect van bewegings-activatie.

# De tool: Stappenplan samenwerkingsverbanden

1. Breng alle betrokken partijen samen en definieer gezamenlijke doelen. Gebruik een **co-creatie Canvas** om alle samenwerkingspartners een stem te geven in de samenwerking. Zorg dat jongeren (zie ook de bouwsteen **Eigenaarschap**) en ouders hier ook bij betrokken zijn, zodat het aanbod aansluit bij hun behoeften.
2. Inventariseer welke middelen elke samenwerkingspartner bij kan dragen. Denk hierbij aan faciliteiten, trainers/coaches/mentoren, vrijwilligers, sportmaterialen, expertise en financiële steun. Werk samen aan het aanvragen van subsidies bij gemeenten of fondsen om de financiële basis van de samenwerking te versterken.
3. Ontwikkel een concreet actieplan, waarin taken, verantwoordelijkheden en doelstellingen duidelijk worden vastgelegd. Zorg voor duidelijke afspraken over communicatie, financiën en evaluatie.
4. Organiseer regelmatige (online) bijeenkomsten of maak gebruik van een structureel evaluatiemoment om de voortgang te bespreken en waar nodig het actieplan te herzien/verantwoordelijkheden te delen.
5. Creëer flexibele en inclusieve programma's (zie ook de bouwstenen **Inclusie & diversiteit** en **Flexibel aanbod & lidmaatschap**) die aanpassen bij de diverse behoeften van jongeren. Denk hierbij aan korte programma's, multisportactiviteiten, informele beweegmomenten en beweging geïntegreerd in het schoolcurriculum.

Praktisch voorbeeld: Een lokale sportvereniging werkt samen met een middelbare school om naschoolse activiteiten aan te bieden. De school stelt sportleraren beschikbaar, terwijl de vereniging sportfaciliteiten levert. Jongeren kunnen hierdoor na schooltijd laagdrempelig kennismaken met verschillende sporten.

## Doelgroep toolkit

- Jongeren
- Sportverenigingen
- Scholen
- Welzijnsorganisaties
- Gemeenten en beleidsmakers

## Praktische downloads die je kunt inzetten

- Co-creatie Canvas

## Inspiratie

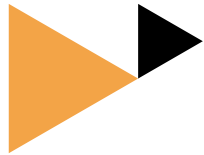
- Resultaten onderzoek studenten Johan Cruyff Academy (HvA) bij BC Apollo
- Resultaten onderzoek praktijkleren studenten ergotherapie (HvA)

## Referenties

- Subsidies ZonMw / Sportinnovator

## Aansluiting bij sporttrends

***Wil jij meer jongeren aantrekken door mee te gaan in de sporttrends?***



### Wat is het?

Sport en beweging zijn continu in ontwikkeling, en jongeren worden beïnvloed door nieuwe trends in sport, fitness en lifestyle. Door sporttrends actief te volgen en te integreren in bewegingsprogramma's, blijft het aanbod aantrekkelijk en relevant voor jongeren. Maar ook sportverenigingen kunnen hierop inspelen. Dit draagt bij aan hogere participatie, meer motivatie en een duurzamer sportklimaat.

### Waarom belangrijk?

- **Verhoogde aantrekkingskracht:** Door in te spelen op sporttrends, kun je beter aansluiten op de belevingswereld van jongeren. Dit helpt om het aanbod aantrekkelijker te maken.
- **Lange termijn betrokkenheid:** Jongeren blijven langer actief als het aanbod aansluit bij hun interesses. Door continu die aansluiting op te blijven zoeken, blijven sportverenigingen aantrekkelijk en toekomstbestendig. Bovendien zijn veel sporttrends gericht op sociale interactie. Dit versterkt het community-gevoel en zorgt ervoor dat jongeren langer betrokken blijven.
- **Toegankelijkheid en variatie:** Trends zoals outdoor en hybride sporten maken bewegen toegankelijker voor een bredere doelgroep. Daarnaast bieden nieuwe sporten vaak flexibele, laagdrempelige instapmogelijkheden zonder langdurige verplichtingen.

# De tool: **Stappenplan sporttrends**

## 1. Identificeer relevante sporttrends.

- Volg sportonderzoeken, sociale media en internationale sportontwikkelingen om te inzicht te krijgen in de huidige en opkomende sporttrends.
- Betrek jongeren bij het proces door middel van **focusgroepen** of online **enquêtes**.

## 2. Draai een pilot met nieuwe sporten.

- Werk je met bewegings-/welzijnsprogramma's? Organiseer een 'try-out week' waarin jongeren verschillende trending sporten kunnen uitproberen.
- Laat de ervaring en feedback van jongeren bepalen welke sporten je structureel opneemt in het aanbod.

## 3. Combineer traditionele en moderne sportvormen.

- Ben je een traditionele sportvereniging? Kijk of er een urban variant van jouw sport is, of dat er andere sporttrends zijn die goed aansluiten bij jouw traditionele aanbod. Test deze in kleine groepen voordat je ze structureel opneemt in het aanbod.
- Of werk met partners die deze sport aan kunnen bieden (zie ook de bouwsteen **Samenwerkingsverbanden**).
- Voorbeeld: basketbalverenigingen organiseren een 3x3-basketbalcompetitie om meer jongeren te bereiken, of werken samen met een organisatie zoals 3x3 Unites.

## 4. Maak gebruik van technologie en gamification.

- Integratie met e-sports.

## 5. Werk samen met influencers en rolmodellen.

- Jongeren worden beïnvloed door social media en sporticonen. Werk samen met lokale of nationale rolmodellen om sporttrends te promoten.

## 6. Evalueer en vernieuw continu

- Monitor welke trends succesvol zijn en welke minder goed aanslaan.
- Gebruik gesprekken met jongeren en enquêtes om feedback te verzamelen en het aanbod aan te passen.

### Doelgroep toolkit

- Jongeren
- Sportverenigingen
- Welzijnsorganisaties
- Gemeenten en beleidsmakers

### Praktische downloads die je kunt inzetten

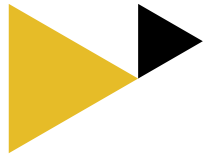
- Focusgroep

### Inspiratie

- 3x3 UNITES
- Esports Tech Campus Purmerend

# Integratie in de wijk

*Wil jij dat sport en bewegen onderdeel wordt  
van het DNA van de wijk?*



## Wat is het?

Wanneer sport en bewegen geïntegreerd wordt in de wijk, wordt dit haar nieuwe identiteit. Dit betekent dat bewegen vanzelfsprekend wordt en op een natuurlijke wijze wordt gestimuleerd door de omgeving.

## Waarom belangrijk?

- **Bewegen als norm:** Jongeren groeien op in een omgeving waarin actief zijn de standaard is, niet de uitzondering.
- **Collectieve betrokkenheid:** Alle lokale partijen dragen bij aan een gezonde en sportieve wijk.
- **Duurzaamheid:** Door sport en bewegen structureel te integreren in de wijk, wordt actieve participatie een langdurig en vanzelfsprekend onderdeel van het dagelijks leven van jongeren.

# De tool: Sport in het DNA van de wijk

## 1. Ontwikkel een gemeenschappelijke visie.

- Breng bewoners, lokale partijen (zoals sportverenigingen, scholen, en welzijnsorganisaties) en beleidsmakers samen om een gezamenlijke visie te formuleren over hoe sport en beweging structureel geïntegreerd kunnen worden in de wijk (co-creatie Canvas).
- Maak deze visie zichtbaar (bijv. door middel van posters, in een wijkblad en/of op een digitaal platform) zodat alle bewoners de nieuwe identiteit van de wijk (her)kennen.

## 2. Ontwerp een beweegvriendelijke infrastructuur

- Onderzoek welke openbare ruimtes, sportfaciliteiten en beweegmogelijkheden er al zijn.
- Zorg ervoor dat de wijk fysieke structuren bevat die uitnodigen tot beweging, zoals veilige wandel- en fietsroutes en openbare sportvelden en speelplekken.

## 3. Creëer een sportcommunity in de wijk.

- Sportverenigingen en buurtsportcoaches werken niet alleen binnen hun eigen muren, maar trekken ook de wijk in.
- Introduceer sportambassadeurs (rolmodellen; zie ook de bouwsteen Community building): jongeren uit de wijk die worden opgeleid om sportactiviteiten te organiseren.
- Vorm samenwerkingsverbanden (zie ook de bouwsteen Samenwerkingsverbanden) tussen sportverenigingen, scholen, welzijnsorganisaties en lokale ondernemers om gezamenlijke projecten te realiseren.

## 4. Verbind sport met maatschappelijke thema's uit de wijk.

- Zet sport bijvoorbeeld in als middel tegen eenzaamheid.

## 5. Organiseer gezamenlijke evenementen.

- Zoals buurtsportdagen of -festivals om de zichtbaarheid te vergroten.
- Maar ook regelmatige, laagdrempelige activiteiten

## 6. Evalueer en vier successen

- Meet de impact en betrek de bewoners bij de doorontwikkeling van de beweegvriendelijke wijk.

### Doelgroep toolkit

- Jongeren
- Sportverenigingen en culturele instellingen
- Scholen
- Welzijnsorganisaties
- Gemeenten en beleidsmakers
- Wijkverenigingen
- Ouders

### Praktische downloads die je kunt inzetten

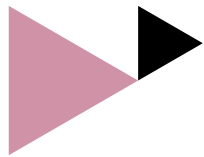
- Co-creatie Canvas

### Inspiratie

- Triple Threat
- Combiwel

# Inspelen op wachtlijsten

***Hoe zorg je ervoor dat jongeren op een wachtlijst tóch in beweging komen?***



## Wat is het?

Bij veel sportverenigingen lopen wachtlijsten op, waardoor jongeren soms lange tijd moeten wachten voordat ze kunnen deelnemen aan hun voorkeursport. Dit leidt niet alleen tot frustratie (zowel bij jongeren als de verenigingen), maar ook tot bewegingsverlies en mogelijk zelfs afhaken. Door het introduceren van wachtlijstoplossingen en via samenwerking met alternatieve sportaanbieders kunnen jongeren toch actief blijven en op een laagdrempelige manier deelnemen aan sportactiviteiten.

## Waarom belangrijk?

- **Voorkomt inactiviteit:** Jongeren blijven in beweging en raken al gewend aan een consistente deelname aan sportactiviteiten. Dit vergroot bovendien de kans dat ze daadwerkelijk doorstromen naar de sportvereniging zodra er plek is.
- **Talentscouting:** wachtlijst-oplossingen helpen om talenten sneller te ontdekken.
- **Vergroot sportnetwerk:** de samenwerking tussen sportaanbieders bevordert een breder sportnetwerk en maakt sport toegankelijker voor een grotere groep jongeren.

# De tool: Stappenplan wachtlijst-oplossingen

1. Verzamel data over wachtlijsten bij sportverenigingen: hoeveel jongeren wachten, hoe lang en voor welke sporten?
2. Breng beschikbare alternatieve sportopties in kaart: welke buurtsportcoaches, welzijnsorganisaties en sportverenigingen kunnen jongeren tijdelijk opvangen? Zo kun je een regionaal systeem ontwikkelen waarin sportverenigingen onderling communiceren om jongeren van wachtlijsten (tijdelijk) door te verwijzen naar andere verenigingen of alternatieve sportinitiatieven. Zo kunnen de jongeren toch sporten terwijl ze op de wachtlijst van hun voorkeursvereniging staan.
3. Organiseer open trainingen (“vrije speeluurtjes”) op de verenigingen zelf, waar jongeren op de wachtlijst vrijblijvend kunnen deelnemen. Trainers en coaches kunnen in deze vrije speeluurtjes talenten spotten en hen sneller door laten stromen naar open plekken binnen clubs. Wachtlijstspelers kunnen daarnaast ook ingezet worden bij oefenwedstrijden, wanneer daar tekorten aan spelers zijn.
  - Tekort aan faciliteiten? Je kunt ook de urban variant van de sport inzetten en dit op openbare veldjes aanbieden.
  - Tekort aan trainers/coaches? Werk samen met andere aanbieders (zie ook de bouwsteen **Samenwerkingsverbanden**)
4. Verwijs jongeren door naar alternatieve sportaanbieders zoals welzijnsorganisaties die sport en spel voor jongeren organiseren. Aan de hand van een gezamenlijk en flexibel multisportprogramma (zie ook de bouwsteen **Flexibel aanbod & lidmaatschap**) kunnen jongeren tijdelijk deelnemen aan alternatieve sporten totdat er plek is bij hun voorkeursvereniging. Bovendien geeft dit jongeren de mogelijkheid om andere sporten te ontdekken waarbij er wel nog plek is bij de verenigingen.
5. Breng jongeren op de wachtlijst ook op de hoogte van initiatieven en evenementen in de wijk (zie ook de bouwsteen **Integratie in de wijk**).
6. Monitor welke alternatieven het meest succesvol zijn. Verzamel feedback van jongeren en hun ouders over hun ervaringen met wachtlijst-oplossingen. Zo kun je het aanbod aanpassen op basis van de behoeften van jongeren.

## Doelgroep toolkit

- Jongeren
- Sportverenigingen en alternatieve sportaanbieders
- Welzijnsorganisaties
- Gemeenten en beleidsmakers
- Wijkverenigingen

## Praktische downloads die je kunt inzetten

- Resultaten onderzoek studenten Johan Cruyff Academy bij BC Apollo

## Inspiratie

- Combiwel

## Flexibel aanbod & lidmaatschap

***Hoe zorg je ervoor dat jongeren kunnen (en blijven) sporten, zonder de drempel van vaste lidmaatschappen en verplichtingen?***

### Wat is het?

Traditionele sportverenigingen werken vaak met vaste lidmaatschappen en strikte trainingsmomenten, wat voor sommige jongeren een drempel vormt. Werk, schoolverplichtingen, wisselende interesses en financiële beperkingen kunnen ervoor zorgen dat een vast lidmaatschap niet haalbaar is. Een flexibel aanbod biedt jongeren de kans om zonder lange verplichtingen wél te profiteren van de voordelen van sport.

### Waarom belangrijk?

- **Vergroot bereik:** door de verlaagde instapdrempel bereik je meer jongeren die anders geen lid zouden worden.
- **Behouden motivatie:** jongeren kunnen sporten afwisselen. Zo is het makkelijker actief te blijven, zelfs als hun interesses veranderen.
- **Toekomstbestendig:** sportverenigingen die flexibele modellen aanbieden, kunnen zich aanpassen aan veranderende behoeftes en trends.

# De tool: **Stappenplan**

1. Introduceer lidmaatschapopties met keuzemogelijkheden en variabele deelname-opties. Denk hierbij aan een strippenkaart (bundel van een aantal trainingen), pay-per-play (per keer betalen, zonder lidmaatschapverplichting) en een all-in sportabonnement in samenwerking met andere sportverenigingen in de wijk. Kortere sportmodules (seizoenskaart) kunnen ook meer jongeren trekken. Voor meer informatie over de mogelijkheden tot samenwerking, zie ook de bouwstenen **Samenwerkingsverbanden**, **Integratie in de wijk**, **Inspelen op wachtlijsten** en **Aansluiting bij sporttrends**).
2. Organiseer “vrije speeluurtjes” (zie ook de bouwsteen **Inspelen op wachtlijst**) waarbij jongeren zonder inschrijving (“drop-in”) kunnen deelnemen. Zorg dat trainers of vrijwilligers aanwezig zijn voor begeleiding.
3. Maak gebruik van een sportplanning-app waarin jongeren zich per sessie kunnen aanmelden. In de app kunnen jongeren zien welke trainingen of vrije speeluurtjes beschikbaar zijn.
4. Integreer flexibel aanbod in schoolsport en buurtinitiatieven. Werk samen met scholen om sport op een flexibele manier naschools aan te bieden. Werk daarnaast ook samen met welzijnsorganisaties en buurtsportcoaches om laagdrempelig sportmomenten te faciliteren (zie ook de bouwsteen **Samenwerkingsverbanden**, **Integratie in de wijk** en **Inspelen op wachtlijsten**).

## Doelgroep toolkit

- Jongeren
- Sportverenigingen en -organisaties
- Welzijnsorganisaties en buurtsportcoaches
- Scholen
- Programmamakers
- Gemeente

## Inspiratie

- Esports Tech Campus Purmerend
- Combiwel

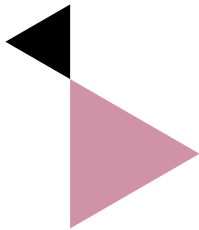


# Leg ze op tafel!

## 10 bouwstenen als inspiratie

Deze bouwstenen zijn er om mee te schuiven, denken en ontwerpen. Gebruik ze tijdens de workshop als voorbeeld, praatstuk of creatieve aanjager.

Niet in beton gegoten, wél bedoeld om beweging in je sessie te brengen.





**Eigenaarschap**



**Mentorschap**



# Inclusie & diversiteit




**Community  
building**



**Persoonlijke  
ontwikkeling**



# Samenwerkings- verbanden



# Aansluiting bij sporttrends



# Integratie in de wijk



**Inspelen op  
wachtlijsten**



# **Flexibel aanbod & lidmaatschap**