



JEUGDSPELVORMEN MET AANDACHT VOOR DIVERSITEIT



dēmos

*voor participatie
& democratie*



*Dit document kwam tot stand dankzij een samenwerking met
de kenniswerking van Demos, deel van Publiq.*

Deze spelvormen zijn bedoeld om verschillende aspecten van diversiteit op een laagdrempelige manier bespreekbaar te maken tijdens jeugdtrainingen voor de U14-categorie. Ze helpen trainers en spelers om meer inzicht te krijgen in elkaars leefwereld, om elkaar te begrijpen en een positieve houding tegenover anderen te stimuleren met waardering voor verschillen.

Bij elke spelvorm geven we het doel van het spel mee, de spelregels en suggesties voor nabespreking. Zo kan de trainer linken leggen met thema's als het aanvaarden en omgaan met verschillen.

Trainers kunnen op basis van deze voorbeelden ook zelf diversiteitsthema's koppelen aan bestaande spelvormen. Denk bijvoorbeeld aan:

- omgaan met mensen met een fysieke, visuele of verstandelijke beperking
- het aanvaarden van verschillende genderidentiteiten
- omgaan met mensen in armoede of kwetsbare thuissituaties
- respect tonen voor mensen met verschillende culturele achtergronden
- waardering voor verschillen in karakter, leerstijl of communicatie

Diversiteit gaat namelijk over álle verschillen tussen mensen: leeftijd, religie, gender, seksuele oriëntatie, fysieke mogelijkheden, opleidingsniveau, socio-economische achtergrond, cultuur, karaktereigenschappen en meer. Het is de mix van al die verschillen die een groep rijker en sterker maakt. Ook binnen de sportclub is het belangrijk om die diversiteit weerspiegeld te zien.

WERPEN MET VERSCHILLENDE MATERIALEN

Doel van het spel

De spelers ervaren hoe materiaalkeuze prestaties kan beïnvloeden. Dit nodigt uit tot reflectie over (on)gelijkheid en eerlijke kansen. Het spel bevordert empathie en het herkennen van verschillende mogelijkheden en noden bij anderen.

Opzet

Laat spelers om de beurt werpen naar een doel met verschillende materialen: mousse bal, vortex, tennisbal, zware bal van 1 kg, ...

Teken op een muur vijf cirkels met verschillende scores. Wie behaalt de meeste punten?

Bespreking

- Sommige materialen zijn gemakkelijker om mee te werpen, andere vergen meer kracht of techniek. Hoe wordt dat ervaren?
- Was het eerlijk verdeeld? Hoe voelde het om met een moeilijker materiaal te spelen?
- Hoe kunnen we het spel eerlijker of inclusiever maken voor iedereen?
- Wat zegt dit over de verschillen die we ook buiten het spel tegenkomen – in de klas, thuis, op straat?

Aanpassingen

- Kinderen met zwaarder materiaal mogen dichterbij staan
- Iedereen krijgt een andere beurt met elk materiaal
- Laat de groep zelf spelregels aanpassen voor meer gelijkwaardigheid

SPRINGEN NAAR BALLONNEN AAN TOUW

Doel van het spel

Spelers ervaren hoe fysieke verschillen (zoals lengte) invloed hebben op kansen. De nadruk ligt op empathie en eerlijkheid.

Opzet

Hang ballonnen op verschillende hoogtes aan een touw tussen twee speren. Hoe hoger de ballon, hoe meer punten deze waard is.

Bespreking

- Hoe zorg je er voor dat iedereen evenveel plezier beleeft?
- Was het spel eerlijk? Hoe kunnen we dat verbeteren?
- Wat betekent gelijke kansen in sport of op school?

Aanpassingen

- Punten geven op basis van verschil tussen reikhoogte en ballonhoogte
- Ballonnen met kleurcodes per lengtegroep met aangepaste scores

We creëren gelijke kansen voor elke deelnemer

HINDERNISESTAFETTE

Doel van het spel

Spelers ervaren hoe aangepaste uitdagingen kunnen zorgen voor een eerlijke en leuke beleving voor iedereen.

Opzet

Verdeel kinderen op basis van lengte in twee groepen. De kleinere kinderen springen over horden van 20 cm, de grotere over 40 cm. Estafettevorm.

Bespreking

- Voelde dit spel eerlijk aan? Waarom wel of niet?
- Wat is belangrijker: winnen of plezier maken?
- Wat betekent 'uitdaging' voor elk kind?

Aanpassingen

- Laat kinderen zelf hun hindernishoogte kiezen
- Wissel de groepen zodat iedereen beide kanten ervaart

**De training moet uitdagend maar haalbaar blijven voor ieder kind,
plezierbeleving primeert!**

BLIND LOPEN PER TWEE

Doel van het spel

Inleven in de situatie van mensen met een visuele beperking, het belang van vertrouwen en samenwerking.

Opzet

Kinderen werken per twee: één geblinddoekt, één begeleider. Ze lopen samen 30 meter. Nadien eventueel een wedstrijdje.

Bespreking

- Hoe voelde het om blind te zijn? En om te begeleiden?
- Wat heb je nodig om je veilig te voelen?
- Kan iemand met een visuele beperking ook meedoen in onze sport? Wat zouden we kunnen doen als een kind met een beperking in onze groep komt?

Aanpassingen

- Oefen eerst zonder tijdsdruk
- Laat de rollen wisselen

TEAM ESTAFETTE MET WISSELENDE ROLLEN

Doel van het spel

Empathie opwekken voor kinderen met een beperking en nadenken over inclusieve oplossingen.

Opzet

Teams voeren estafette uit waarbij elke speler zich in een beperking inleeft: springen op één been, geblinddoekt lopen met hulp,...

Bespreking

- Hoe voelde het om met een beperking te lopen?
- Wat als iemand in onze groep echt een beperking heeft?

- Hoe zorgen we ervoor dat iedereen kan meedoen?

Aanpassingen

- Laat teams zelf kiezen welke aanpassing ze doen
- Bespreek vooraf hoe het spel eerlijk blijft

BALWERPEN OP BEVEL

Doel van het spel

Kinderen leren omgaan met verstandelijke verschillen en ervaren hoe communicatie kan worden aangepast.

Opzet

Kinderen in een cirkel met tennisbal. De trainer geeft opdrachten: 'hoog', 'laag', 'links', 'rechts'. Voor sommige kinderen is links-rechts moeilijk; zij krijgen gekleurde stippen op handen en aangepaste instructies ('rood/groen').

Bespreking

- Was dit spel makkelijk te volgen voor iedereen?
- Hoe kunnen we elkaar helpen als iemand het moeilijk heeft?
- Waarom is het belangrijk om duidelijke uitleg te geven?

Aanpassingen

- Geef visuele of auditieve ondersteuning
- Laat kinderen zelf signalen verzinnen

**Atleten met een handicap kunnen deelnemen aan onze trainingen en wedstrijden. Zij krijgen faciliteiten op basis van hun handicap.
Zo geven we iedereen gelijke kansen.**

LOPEN VOLGENS RIJKDOM

Doel van het spel

Kinderen ontdekken dat ongelijkheid ook kan voortkomen uit sociale of economische achtergrond. Het spel roept vragen op over rechtvaardigheid.

Opzet

Twee groepen: de ene groep loopt 100m in 30 sec, de andere 50m. Doel: zo snel mogelijk 5 balletjes overdragen over 100m lijn.

Bespreking

- Was dit eerlijk? Hoe voelde dat aan?
- Wat betekent ongelijkheid in het dagelijks leven?
- Wat kunnen wij doen om anderen te helpen?

Aanpassingen

- Iedereen loopt dezelfde afstand
- Bespreek hoe clubs solidair kunnen zijn (tweedehandsmateriaal, kledingruil)

**Door mensen in armoede te helpen
kunnen we zorgen dat ze gelijke kansen krijgen.**

SCHIPPER MAG IK OVERVAREN?

Doel van het spel

Kinderen ervaren wat uitsluiting betekent en leren hoe belangrijk het is om erbij te horen.

Opzet

Kinderen roepen naar de schipper in het midden: 'Mag ik overvaren?' De schipper kiest wie over mag op basis van een kenmerk (bv. haarkleur, kleding). Wie niet mag, kan getikt worden.

Bespreking

- Hoe voelde het om uitgesloten te worden?
- Wanneer voel jij je soms uitgesloten?
- Wat kan je doen als je je niet goed voelt? Bij wie kan je terecht?

Aanpassingen

- Laat kinderen zelf ervaren uitsluitingsmechanismen bespreken
- Introduceer een 'inclusieve schipper' die altijd iedereen laat overvaren

PUZZEL-ESTAFETTE

Doel van het spel

Kinderen leren over gender, uiterlijk en identiteit. Ze reflecteren over wat als norm gezien wordt en leren open te staan voor diversiteit.

Opzet

Maak figuurtjes met verschillende uiterlijke kenmerken (huidskleur, haartype, kleding, gender). Knip in hoofd-romp-benen. Kinderen vormen teams van drie en halen elk een puzzelstuk om een figuur te maken.

Bespreking

- Welke figuur heb je gemaakt en waarin voelt jouw figuur anders aan?
- Wat zegt het uiterlijk over hoe iemand zich voelt vanbinnen?
- Hoe kunnen we openstaan voor ieders identiteit?

Aanpassingen

- Laat kinderen zelf figuren tekenen, en biedt stiften met verschillende huidskleuren aan.
- Gebruik genderneutrale en cultureel diverse figuren



Auteur: Paula Vanhoovels

© Atletiek Vlaanderen vzw, 2025