

Wie de Jeugd heeft...

Een advies voor leden, clubs en bond over het vinden, binden en boeien van Jeugdleden!



Inleiding

Geacht Bondsbestuur,

Wie de jeugd heeft.... heeft de toekomst!

Wij spelen de leukste sport die er is! Daarom vragen we ons eigenlijk voortdurend af waarom eigenlijk niet iedereen ultimate speelt :-)

Bovendien... frisbee is goed voor je. Het zet je lijf flink in beweging, is een echte inclusieve en intensieve teamsport. Onze sport is uniek. Het leert je om het beste uit jezelf te halen door je tegenstander de ruimte te geven om zijn/haar beste spel te spelen.

Daarom denken wij dat onze sport veel potentie heeft. Tegelijkertijd constateren we dat we hard moeten werken om nieuwe jeugdleden te vinden, binden en boeien. De afgelopen jaren staat de groei van het aantal jeugdleden stil. En het aantal meisjes neemt zelfs licht af.

Tijdens de NFB vergadering in mei 2019 werd er door jullie gevraagd wie er onderzoek zou willen doen naar hoe onze jeugd er nu bij staat én om met adviezen te komen om onze sport weer te laten groeien.

Onze aanpak

1. Wat vertellen de cijfers? Met de ledenaantallen per club hebben we op een rijtje gezet welke clubs er hoeveel jeugdleden hebben en hoe zich dat in de tijd heeft ontwikkeld.
2. Wat vinden de clubs met jeugd? Twaalf clubs met jeugd hebben door het invullen van een enquête laten weten hoe zij jeugd vinden, binden en boeien. En wat ze nodig hebben van de bond om daar succesvol in te zijn of blijven.
3. Wat vinden de jeugdleden? Bijna 100 jeugdleden hebben via een enquête laten weten waarom zij frisbee spelen en waarom ze dat willen blijven doen.
4. Adviezen; Op basis van de cijfers, meningen van de clubs en jeugdleden geven wij een aantal adviezen voor de bond, de clubs en de jeugdleden.
5. Presentatie; In de najaarsvergadering van de NFB presenteren wij onze bevindingen én adviezen aan jullie en de Clubs!

Veel leesplezier. Heb jullie feedback, vragen of opmerkingen? Dan horen we het graag!

Ariënne Roeten

Erik van der Spek (bvmw78@gmail.com / 06-12609497)

Martine Bootsma

Nienke Muskee

Inhoudsopgave

Inleiding.....	2
Inhoudsopgave.....	3
Adviezen.....	4
Voor jeugdleden.....	4
Voor Clubs.....	4
Voor de Bond.....	6
De cijfers totaal jeugdleden.....	10
Samenvatting van wat de jeugdleden vinden.....	12
Een samenvatting van wat de clubs vinden.....	13

Adviezen

Voor jeugdleden

- Wat goed dat zoveel van jullie met ons mee hebben willen denken! Blijf dat doen!! Samen laten we de sport groeien.
- Jullie zijn onze ambassadeur! Uit ons onderzoek is gebleken dat de meeste kinderen onze sport ontdekken doordat jullie er zo enthousiast over zijn. Als elk van jullie één iemand op de sport krijgen dan zijn we in één klap twee keer zo groot! Simpel toch?!
- Help je club! Door nieuwe leden te werven, nieuwe leden warm welkom te heten, trainingen te geven, te helpen bij clinics, door spreekbeurten, en zo verder!
- Laat aan je eigen bestuur, trainer en/of regel-ouder weten wat jij nodig hebt om met plezier te kunnen blijven frisbeeën.
- Betrek je ouders bij de sport. Kunnen ze misschien iets doen voor de club? Natuurlijk helpen met rijden naar competitie, maar ook penningmeester zijn of flyers verspreiden kunnen je ouders vast erg goed!

Voor Clubs

Nog geen jeugd? Start vandaag!

Heb je nog geen jeugdleden? Dit is het moment om te starten! Geen idee waar je zou moeten beginnen? Hulp is aanwezig. Zowel financieel als in denkracht kun je ondersteuning vinden bij de bond en bij de andere clubs. Het wiel is al uitgevonden!

De clubs zijn aan zet!

Jullie kennen je eigen omgeving, je spelers, wat wel/niet werkt om nieuwe spelers te vinden, etc. Het is dan vooral ook aan jullie om onze sport te laten groeien. Natuurlijk is er voor de spelers en de Bond ook werk aan de winkel. Maar het is aan jullie om echt werk te maken van het enthousiasme van jullie jeugdleden en de faciliteiten die de bond kan organiseren.

Versterk je club

Veel clubs zijn maar klein. Dat maakt je als club heel kwetsbaar. Gaan er 3 kinderen weg, dan valt gelijk een heel team in duigen. Heeft je trainer het te druk op zijn werk, loop je gelijk risico's voor de continuïteit. Het zijn misschien open deuren, maar toch. Zorg voor voldoende vrijwilligers, waardeer (en financieel vergoed) je trainers, investeer in een gedegen strategie, betrek je (jeugd)leden bij het bedenken van je plannen, zoek hulp, geef hulp, etc! Pak het serieus en professioneel aan. Neem jezelf en de sport serieus. Alleen dan word je ook serieus genomen. Een goed georganiseerde club is het fundament voor groei.

Bovendien wordt de sport aantrekkelijker voor de jeugd naarmate je meer kinderen bij je club hebt. Niet alleen ben je minder afhankelijk van pick-ups van andere teams, maar ook kunnen de jeugdleden vaker spelen op een niveau dat bij hen past.

Groei is dus niet alleen leuk, maar vooral ook echt noodzaak om het leven in je club te houden.

Vakbekwame Trainers

Een goede trainer kent de sport en heeft de pedagogische kwaliteiten om kinderen een leuke tijd te bezorgen en hen te laten groeien in de sport. Investeer geregeld in de ontwikkeling van de trainers! Als we echt willen groeien als sport dan moeten we toegroeien naar de situatie dat het normaal is dat onze clubs en trainers investeren in ontwikkeling door middel van opleiding en coaching.

Betaal je Trainers

Zonder trainers geen training. De inspanning van je trainers waardeer je natuurlijk al. Maar een vrijwilligersvergoeding helpt bij veel andere sporten om trainers aan zich te binden. Zeker voor jonge mensen kan de vrijwilligersvergoeding (denk aan €10,- per training) goed concurreren met een bijbaan. Bovendien maakt een vergoeding het zijn van trainer minder vrijblijvend en wordt het gesprek over de tijdsinvestering voor opleiding en coaching gemakkelijker.

Zet Jeugdleden in als hulp- trainers

Laat je ervaren jeugdleden (eventueel tegen een vrijwilligersvergoeding) helpen bij de trainingen voor hun jongere clubgenoten. Dat is goed voor hun eigen ontwikkeling en zo groeien ze door in de rol van trainer.

Houd je aan de leeftijdsindeling

We zijn nu nog te klein om leeftijds grenzen strikt te handhaven. Maatwerk helpt om ervoor te zorgen dat kinderen de juiste intensiteit aan competitie krijgen. Schuif kinderen niet te snel door naar een hogere leeftijdscategorie. Houd je zoveel mogelijk aan de leeftijdsindeling van de Bond. Kinderen worden echt niet altijd beter door met grotere kinderen te spelen. En het effect op de kinderen die achterblijven is dat hun niveau van competitie ook achteruit gaat. Het principe (niet de regel) zou moeten zijn dat iedereen in de categorie speelt waar hij/zij qua leeftijd in hoort.

Vaak wordt er naar boven en/of onder doorgeschoven om zo wel één team te kunnen maken. Of om tegemoet te komen aan die ene speler. Dat is voor de korte termijn voor jouw club/speler misschien leuk/handig. Maar voor de lange termijn is het voor de ontwikkeling van het kind en het niveau van de competitie niet altijd de beste keuze.

Maatwerk moet altijd mogelijk blijven! In die uitzonderlijke gevallen kun je overleggen met de overige clubs en/of de organisatie van de competitie wat de beste optie is voor kind, club en competitie.

Maak ledenwerving een vast onderdeel van je jaarplan

Verliezers hebben excuses. Winnaars hebben een plan.

Als je elk jaar goed gevulde teams wil hebben dan heb je ook elk jaar nieuwe instroom nodig. Kinderen worden ouder en stromen door naar de volwassenen. Bovendien zorgt jaarlijkse instroom ook voor een mooi gelijkmatige leeftijdsopbouw in je club.

Er zijn heel veel tips voor het werven van nieuwe leden.

Lees hiervoor vooral ook de input van de clubs die we kregen op de enquête! Maar je kunt bijvoorbeeld denken aan:

- Gratis proeflessen

- Stempelkaarten/cadeau naar 4 lessen
- Vriendjesdagen
- Flyeren
- Basisscholen / middelbare scholen toernooi
- Clinics op scholen en andere gelegenheden
- Deelname aan gemeentelijke initiatieven
- Etc...

Betrek ouders actief bij de club

Het zijn vaak de kleine taken die je als club veel energie kosten én tegelijkertijd de manier zijn om ouders langzaam maar zeker het vrijwilligerswerk in te trekken. Denk bijvoorbeeld aan klussen als:

- Team-ouder (op tijd op het juiste veld zijn)
- Competitie-coördinator (verzamenen wie wanneer kan spelen)
- Carpool opperhoofd (wie rijdt wanneer)
- Etc...

Voor de Bond

Je verkoopt jezelf het beste door zelfverzekerd jezelf te zijn

Wereldwijd zijn er meer mensen die Ultimate spelen dan hockey. En wij hebben als sport al 50 jaar ervaring met hoe je voortdurend moet blijven werken aan Spirit of the Game en Equity. Daar mogen we best trots op zijn.

Sterker nog. Heel veel sporten proberen nu te leren hoe ze inclusiever en sportiever kunnen worden. Het is niet bijzonder dat wij onze sport volgens de principes van Spirit of the Game en Equity hebben ingericht. Het is juist bijzonder dat heel veel andere sporten dat nog niet doen.

Berichtgeving over Ultimate heeft soms nog een Calimero gehalte. Nu hoeven we ons niet groter voor te doen dan dat we zijn, maar iets zelfbewuster mag zeker!

Van	Naar
Wist je dat wij geen scheidsrechter hebben?	Bij ons zijn de spelers verantwoordelijk voor het spel. Hebben jullie daar nog een scheidsrechter voor nodig?
Wij hebben Spirit of the game. Dan heb je geen scheidsrechter en ben je eerlijk tegen elkaar.	Wij zijn sporters. Een sporter wil altijd winnen van de beste. Daarom spelen wij niet vals en geven wij onze tegenstander de ruimte om zijn/haar beste spel te laten zien. Dat noemen wij Spirit of the game.
Wist je dat jongens en meisjes bij ons samen mogen spelen?	Jongens en meisjes spelen bij ons samen. Daar onderscheid in maken is ons te benauwend.
Frisbee? Is dat een sport?!	Wist je niet dat frisbee een sport is? Wat gek dat je dat niet weet.
Nee. We frisbeeën niet met honden...	We hebben wel geprobeerd om te frisbeeën met honden, maar ze vlogen niet zo ver... :-)

Ontwikkel een visie op Jeugd Ultimate

We herkennen (in andere sporten) twee ontwikkelingen:

- Door op jonge leeftijd te investeren in algemeen atletisch vermogen en pas later op sport specifieke vaardigheden worden kinderen betere atleten.
- Sporten waar al vroeg de focus op winnen en door-selecteren ligt missen veel talent en veroorzaken minder spelplezier bij hun leden.

Ons advies is om deze ontwikkelingen om te zetten in een visie op jeugd-ultimate. Hoe leren wij kinderen bewegen? Wanneer leer je ingewikkelde tactieken zoals zone? Hoe zorgen wij ervoor dat de nadruk vooral ligt op beweeg- en spelplezier en pas later op competitie en winnen?

Wie weet kunnen we met onze ervaring met HAT- toernooien, mixed spelen en 'Spirit of the game' in de toekomst een voorbeeld zijn voor andere sporten.

Trainer ontwikkeling

De jeugdtrainers en clubs zijn zelf verantwoordelijk voor hun ontwikkeling en de kwaliteit van het trainingsaanbod. Het is volgens ons aan de bond om de vraag naar opleiding en coaching aan te wakkeren en, als deze behoeft er is, te faciliteren. Zorg er dan ook voor dat er een goede opleiding op de plank ligt, er opleiders zijn om deze te verzorgen en clubs geregeld benaderd worden met de vraag of er animo is.

Clubondersteuning

Uit de cijfers blijkt dat 10 van de 12 clubs met jeugd minder dan 25 jeugdleden hebben... Met minder dan 25 jeugdleden heeft verloop gelijk consequenties voor de continuïteit van een club. Bovendien is het met meer jeugdleden veel gemakkelijker om een gedifferentieerd trainingsaanbod te verzorgen. Differentiatie in het trainingsniveau is van groot belang wanneer je jeugd wilt binden en blijven boeien. Kortom: onze jeugdsport is dus erg kwetsbaar! De clubs snappen dat ook. Tegelijkertijd is het voor veel clubs lastig om aan de waan van de dag te ontsnappen en echt over de lange termijn na te denken en daar een concreet plan aan te koppelen. Ons advies is dan ook om clubs juist daar bij te gaan ondersteunen. Bijvoorbeeld door te faciliteren dat clubs hun jaarplannen met elkaar delen of samen kunnen maken.

Witte Vlekken plan

Natuurlijk is het heel erg leuk als er op een nieuwe plek in Nederland begonnen wordt met jeugd ultimate. Als er ergens enthousiasme is en we kunnen helpen dan moeten we dat zeker doen! Ons advies is echter om niet actief aan de slag te gaan met een witte vlekken plan. Schaarse middelen en tijd kunnen effectiever ingezet worden om bestaande clubs te laten groeien dan door nieuwe clubs te doen ontstaan.

Verander de U11 competitie naar 'Basic Skills Competitie'

Deze competitie is open voor alle kinderen die jonger dan 11 zijn én voor kinderen die net beginnen met de sport en nog te jong, beginnend of onzeker zijn om met de U14 competitie mee te doen. De Basic Skills Competitie bestaat uit 4 losse dagen, waar per dag voor kan worden ingetekend. De dag start met een leuke training van een ervaren trainer die ervaring heeft met jonge en onervaren kinderen en die ze kan enthousiasmeren. Daarna worden in overleg teams gemaakt (vriendjes/clubgenoten bij elkaar voor wie dat wil) en wedstrijdjes gespeeld. Per speeldag zijn er prijsjes te winnen. Door losse dagen kunnen nieuwe kinderen ook heel snel mee gaan doen. Bij voorkeur blijven hele goede U11 spelers ook in deze competitie. Door hen meer taken en verantwoordelijkheden te geven valt er nog veel te leren.

Behoud de opzet van de U14 competitie

Clubs en spelers zijn tevreden over de competitieopzet. Wel kan er centraal gefaciliteerd worden in het combineren van teams. Zo voorkomen we gemakkelijker dat U14 spelers te snel worden doorgeschoven naar de U17.

Behoud de opzet van de U17 competitie

Clubs en spelers zijn tevreden over de competitieopzet. Ook hier kan centrale coördinatie er voor zorgen dat iedereen kan spelen en in een team zit waar veel te leren valt.

Bij voorkeur verdeel je heel erg beginnende spelers over een paar teams. Als dat niet kan/wenselijk is dan is meespelen in de U14 competitie natuurlijk altijd een optie.

Ons advies is om U17 spelers met veel potentie zoveel mogelijk in de jeugdcompetitie te laten spelen. Desnoods kunnen ze daarnaast (gezamenlijk?) deelnemen aan de volwassencompetitie. Zo blijft het niveau van de U17 competitie op peil.

Vaker competitie

87% van de kinderen die meededen aan de enquête willen vaker dan eens per maand spelen. Nu is de frequentie van de competitie eens per vier weken. Ons advies zou zijn om die frequentie te verhogen naar eens per drie weken.

Experimenteer met het organiseren van regionale Level-up trainingen

Wanneer er onvoldoende draagvlak is voor het vaker organiseren van competitie dan stellen wij voor om (naast de pop-up trainingen) regionale Level-up trainingen te organiseren.

Bijvoorbeeld in de "rustige" maanden net voor en na de zomer. Deze trainingen zijn voor iedereen toegankelijk, in de buurt en laagdrempelig. Start deze training met 'beter bewegen' onderdelen en spelvormen en sluit de training af met een HAT-toernooi. Het plannen van deze trainingen gebeurt centraal. De organisatie van deze Level-up trainingen is in handen van de clubs.

Ontwikkel een Jeugd ambassadeurs-pakket

Onze leden zijn onze beste ambassadeurs. Je kunt je geld goed kwijt aan marketing uitingen. In plaats daarvan is het wellicht efficiënter om een ambassadeurs-pakket te maken. Zo helpen we onze leden met het “verkopen” van onze sport.

Denk dan bijvoorbeeld aan:

- Een poster die je zelf kan printen en op kunt hangen op school
- Een flyer die je zelf kan printen en uit kunt delen aan je vrienden
- Een handout met frisbee spellen voor op het schoolplein
- Een flyer die je aan je LO-docent kan geven
- Een spreekbeurt-pakket
- Etc!

Ontwikkel generiek PR materiaal

Veel clubs vinden zelf het marketing wiel uit. Met PR uitingen als gevolg die heel wisselend van kwaliteit zijn. Faciliteer clubs daarom met bijvoorbeeld een beeldbank, een standaard flyer, teksten over ‘Spirit of the Game’, een uitleg van de sport op 1A4, een fact sheet, en dergelijke. Zo houd je als bond de regie over de manier waarop ons verhaal verteld wordt.

Laat NT en NJT-deelnemers iets terugdoen voor de sport

Het is een hele eer als je onze sport en land mag vertegenwoordigen. Vraag daarom standaard aan elke NT en NJT-deelnemer wat zij zouden kunnen doen om onze sport te versterken en doen groeien. Dankzij de community kunnen zij een mooi avontuur beleven. Het zou dan ook normaal moeten zijn dat je iets terug doet voor die community.

Dashboard

Maak twee keer per jaar een dashboard van de belangrijkste cijfers rondom jeugd-ultimate in Nederland. Deel deze met de clubs. Zo houden we gezamenlijk een vinger aan de pols en kunnen we volgen wat het effect is van onze experimenten.

Neem bijvoorbeeld de volgende metrics op:

- Totaal aantal jeugdspelers
- Totaal aantal jongens/meisjes
- Verdeling over leeftijdscategorieën
- Aantal jeugdleden per club
- Aantal deelnemers aan de competitie

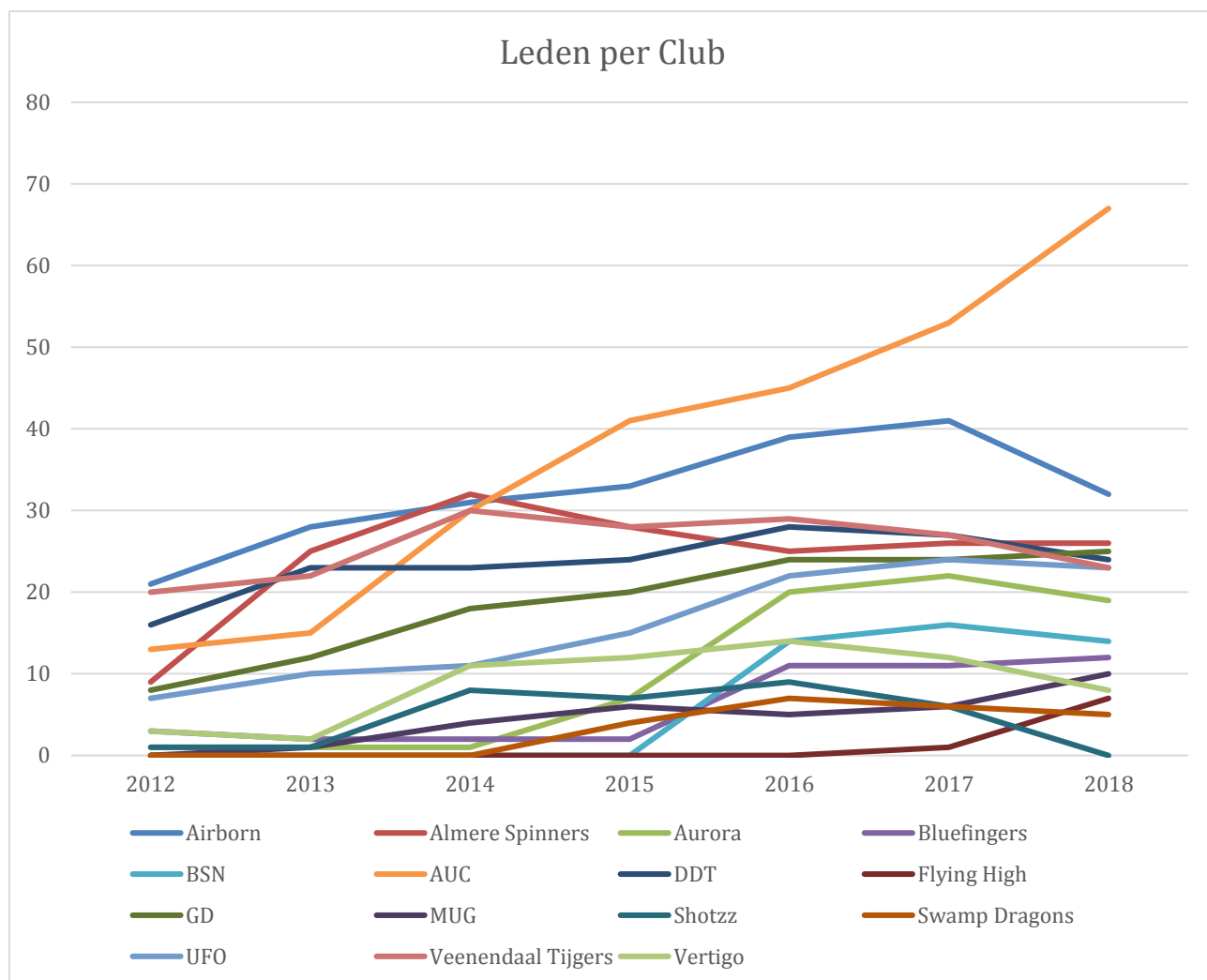
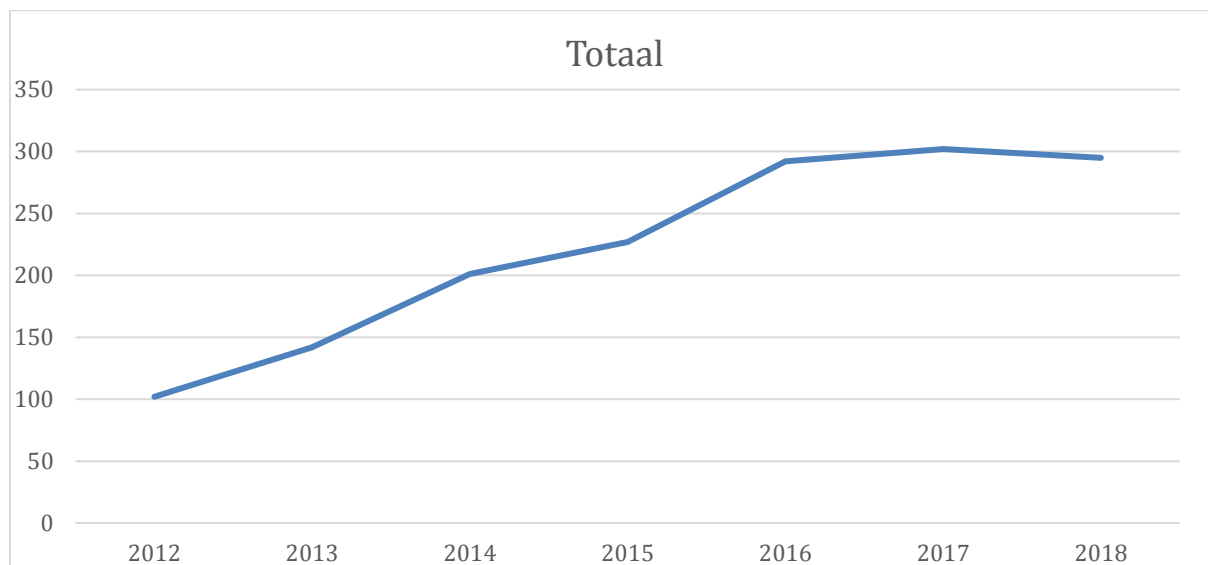
Formeer een Jeugd Ultimate Commissie

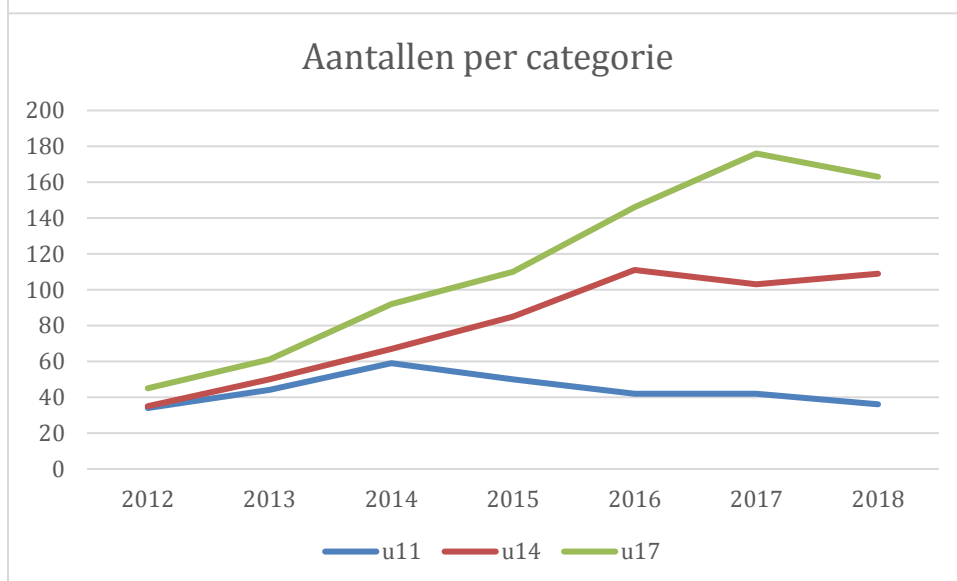
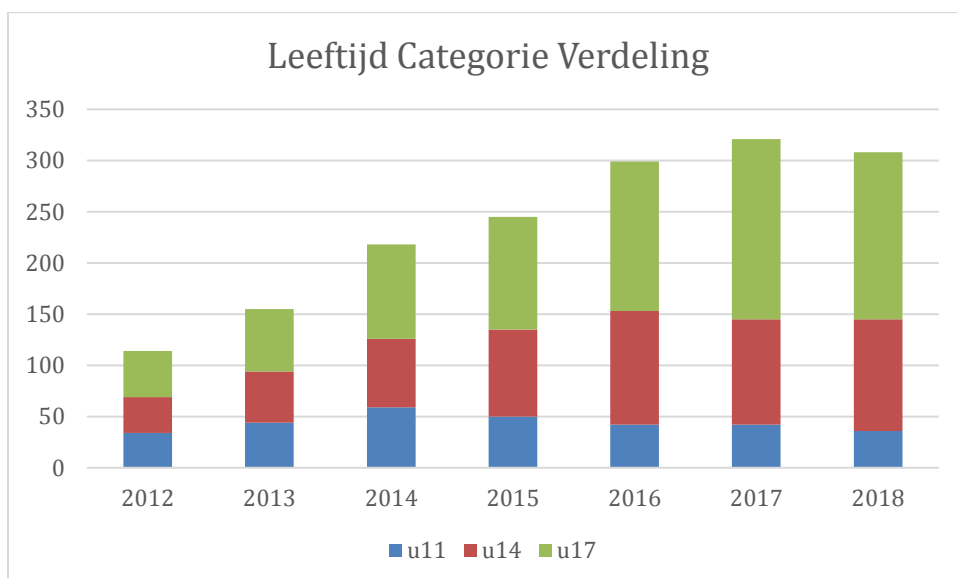
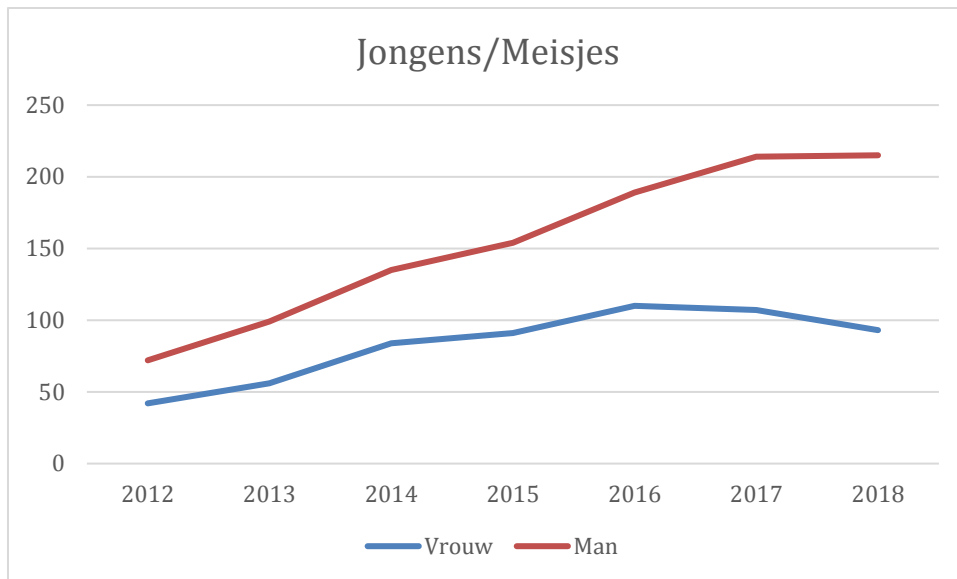
Dat waren een heleboel adviezen.... Wij hebben jullie als bestuur hoog zitten, maar vermoeden ook dat jullie het werk dat voortkomt uit deze adviezen er niet zomaar even bij kunnen doen.

Ons advies is dan ook om een Jeugd Ultimate Commissie te formeren. Doel van deze commissie zou zijn om:

- Uitvoering te geven aan deze adviezen
- Als sparringpartner te fungeren voor spelers, clubs, competitie-organisator en bond
- Individuele initiatieven te bundelen
- Gevraagd en ongevraagd te adviseren
- Besluiten te nemen over de inrichting van de Jeugdcompetitie

De cijfers totaal jeugdleden





Samenvatting van wat de jeugdleden vinden

- Veel kids zou wel meer dan 1x per maand competitie willen spelen (deel zelfs 4x)
- Competitie is goed georganiseerd
- U17 mag velden groter en wedstrijden langer
- Ver reizen wel jammer, maar wel logisch met kleine sport. Wel leuk dat het dan gelijk meerdere wedstrijden zijn
- Sommige clubs te weinig jeugdleden en doen daardoor niet mee aan competitie of toernooien
- De helft heeft wel eens meegedaan aan een NJT training
- Meesten vinden NJT trainingen heel leuk en veel leerzamer. Sommigen vinden trainingen op eigen club leuker/beter
- Niet iedereen is (nog) bekend met pop-ups/NJT's
- Geen goede training kan reden zijn om een andere club te zoeken (vaak qua afstand is er niet echt een alternatief)
- De meesten zijn zeer enthousiast over de clubtrainingen, bij anderen mag er meer uitdaging in, betere trainer of langere training
- Meer kijken naar ervaring/niveau dan naar leeftijdsgrenzen (voor trainingen en competities)
- Promotie via flyers en posters op school, reclame maken (erover vertellen), vriendjes meenemen naar training, flyers in de wijk
- De teksten waarom de sport leuk is zijn gaaf, bruikbaar op posters ofzo

Een samenvatting van wat de clubs vinden

Algemeen

- Er is niet echt sprake van een teruglopend ledental. Er stroomt jeugd door naar de senioren en er is sprake van een normaal verloop: nieuwe leden en leden die stoppen. Een echt grote groei bij de jeugd blijft wel uit, sinds 2016 is het aantal grofweg stabiel.
- Een aantal clubs hebben in het verleden (/bij oprichting) een flinke ledengroei gehad. Die zijn doorgestroomd naar U17 en uiteindelijk naar senioren. Aanwas daarna is en blijft lastig
- Als NFB een trainingsprogramma ontwikkelen, waar alle verenigingen gebruik van kunnen maken. Zo hoeven niet alle verenigingen zelf het ei uit te vinden
- Trainersbijeenkomsten voor jeugdtrainers (was in het verleden inspirerend)

Jeugd vinden:

- Clinics geven, bv op scholen
- Vriendjesdagen / vriendjes mee, altijd stimuleren
- Spreekbeurten
- Via via
- Website helpt, mensen vinden er info en benaderen soms de club. Meestal meer voor senioren en niet voor jeugd
- Sporthopper, Sjors sportief en Almere sportief: aanbod voor scholen
- (Basis / middelbare) scholentoernooi
- Introkursus in september
- Gymlessen geven op middelbare scholen en basisscholen
- School & sport promotie, proeftrainingen
- Kinderen van senioren die gaan spelen

Jeugd binden:

- 4x gratis, dan schijf geven
- Gratis meetrainen
- Motiveren door stempelkaart (na 1 keer zijn ze nog niet zo enthousiast, na 4 keer vaak wel)
- Welkomstcadeautje
- Extra aandacht voor nieuwe kids bij training
- Een ervaren lid koppelen aan nieuwe introducee, goed voor de integratie
- Talenten laten meetrainen bij hogere leeftijden
- NJT
- Optionele 2^e training voor wie dat wil
- Spirit circle na iedere training, waar kinderen elkaar spiritpunten geven
- Jeugdkamp
- Goede trainer
- Trainer korting op contributie geven of geheel geen contributie laten betalen
- Trainingen vaak door leden (senioren, NJT)
- NJT helpt wel (goed) om jeugd te binden aan de sport, niet zozeer aan de vereniging
- De (te kleine) omvang verenigingen is vaak een probleem: geen team met leeftijdsgenoten, te veel niveauverschil, enz.

- Goede organisatie van jeugdtrainers
- Zorgen dat kinderen geaccepteerd worden zonder voorwaarden
- Jeugd bij lidmaatschap startpakket geven (shirt, schijf, boek Ted)
- U11 lastig te binden, proberen veel sporten uit
- Sommige verenigingen veel en goede trainers (senioren, NJT-ers), kleinere clubs hebben hier een probleem (en hebben ongeschoolde trainers)
- Sociale activiteiten naast de trainingen
- Rol van ouders vaak beperkt tot bv carpoolen

Competitie:

- U11 HAT ok
- U11 kids liever met 1 of 2 clubgenootjes in een team
- Voor U11 fijn dat ze per dag kunnen beslissen om mee te doen
- Bij U11 speelt afstand wel een rol, doen dichtbij eerder mee
- Voor U11 is HAT goed, zodat ze eerst plezier in het spel krijgen en pas later competitief worden
- U11 HAT voor sommige kinderen reden om niet mee te doen
- U14 na 1^e speeldag in 2 divisies, zodat teams op niveau kunnen spelen werkt goed
- U14 competitie: kids meer betrokken bij hun club
- MUG laat de kinderen, omdat ze nog erg jong zijn, nog niet meedoen aan competities
- U11 + U14 op zelfde locatie: carpoolen, gezelligheid
- Sommigen zeggen graag centraal, anderen zeggen juist ook graag af en toe in de uithoeken een thuiswedstrijd
- Speeldagen op locaties ver weg worden minder goed bezocht... toch centraal?
- Voor de promotie van de sport locaties laten wisselen: thuiswedstrijd = promotie
- Geen jeugdspeeldag vlak voor Sinterklaas

Meer meisjes:

- Aparte pop ups voor meiden
- Bij pop ups alle meiden uitnodigen, onafhankelijk van niveau
- Clinics op scholen laten geven door vrouwen
- Meisjes trekken meisjes aan
- Vrouwelijke trainer