

## SANDWICH FEEDBACKMODEL

De 'Sandwich Feedback' methode kun je als coach gebruiken richting je sporters, maar sporters kunnen dit ook onderling inzetten. Het woordje 'én' in het beleg van de sandwich (én wat je mogelijk zou kunnen verbeteren) is hierin cruciaal. Meestal wordt hier namelijk het woord 'maar' gezegd. Door 'maar' te gebruiken, luistert de ander eigenlijk niet meer naar de eerste positieve regel. Deze positieve regel wordt weggevaagd. Bij het woordje 'én' blijft het naast elkaar staan.

Een verkorte variant hierop is de Top-Tip-Top Feedback: je geeft eerst aan wat je 'Top' vond aan zijn prestatie, dan geef je 1 'Tip' hoe het nog beter zou kunnen en eindigt weer met wat je verder nog 'Top' vond. Bijvoorbeeld: Top hoe je van start ging. Een Tip is om de volgende keer te kijken of je meer vanuit ontspanning kan aanzetten. En Top dat je die eindsprint op tijd in zette.

**Wat ik vind dat je  
specifiek goed doet...**

**én**

**Wat je mogelijk zou kunnen verbeteren**

**Over het algemeen genomen vind ik het  
... (iets positiefs)...**