



Sportpedagoog hoort en ziet veel in de praktijk.

Hier zijn onze top-5 tips voor trainers en coaches!



## Top 5 tips voor coaches

### ***Houd de aanwijzingen kort en simpel***

We zien veel en willen de kinderen veel aanwijzingen geven, maar hoe meer we focussen, hoe groter de kans dat ze de aanwijzing onthouden. Alle andere dingen zijn dan weer voor een training of een volgende wedstrijd. Één of twee aandachtspunten zijn ideaal.

### ***Maak samen afspraken***

Als je aan het begin van het seizoen afspraken met de spelers, kan je elkaar daar altijd weer op aanspreken.

- Wat vinden we als team belangrijk?
- Hoe gaan we met elkaar om?
- Hoe laat zijn we aanwezig, hoe en wanneer meld je je af?
- Hoe gedragen we ons ten opzichte van de scheids- en grensrechter, tegenstanders en trainers?

Zorg dat ouders deze afspraken ook kennen! Bespreek ook met ouders wie wat doet en hoe je wilt dat zij zich gedragen langs de lijn.

### ***Zorg voor een goede teamsfeer***

In een teamsport, kun je als collectief het verschil maken. Teamwork en –spirit zijn erg belangrijk. Zorg dat je buiten de wedstrijden om af en toe ook wat leuks doet en dat je na de wedstrijd nog even samen wat drinkt, of je nou gewonnen of verloren hebt.

- Geef complimenten. Als iemand niet meeverdedigt, kan je op hem mopperen dat hij dat niet goed doet, maar er is vast wel een moment dat hij wél goed meeverdedigt. Op dat moment benoem je dat en geef je de speler een duidelijk compliment.
- Het is belangrijk voor een goede teamsfeer om je aandacht goed te verdelen en in iedere speler interesse te tonen. Vaak gaat onze aandacht vooral naar de goede spelers of de spelers die vanwege hun gedrag extra aandacht vragen, probeer je energie, aandacht en interesse eerlijk te verdelen.

### ***Accepteer de beslissing van de scheids- en grensrechter***

Het zal voorkomen dat een scheids- of grensrechter iets niet goed ziet. Dat gebeurt bij de beste scheidsrechters. Het is aan ons om dit te accepteren. Hoe frustrerend dit soms ook kan zijn, maar als coach moeten we ons bij het coachen houden en de leiding van de wedstrijd bij de scheidsrechter laten. Als je tips of vragen hebt voor de scheidsrechter, bespreek dit dan rustig in de rust of als het spel even stil ligt.

### ***Blijf je bewust van jouw voorbeeldfunctie***

Spelers kijken tegen jou op. Let dus op wat je zegt. Wees positief en let ook op je taalgebruik. Je mag alleen van jouw spelers verwachten dat ze hun emoties beheersen, als je dat zelf ook doet. Dat geldt ook voor jouw reacties op de scheidsrechter. Als jij die accepteert, help je de spelers ook om deze te accepteren.

