



Sportpedagoog hoort en ziet veel in de praktijk.

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



## Top 5 tips voor trainers

### ***Praatje-plaatje-daadje.***

Een goede uitleg is belangrijk. Houd de het zo kort mogelijk. Doe na je uitleg de oefening met de kinderen voor en laat ze meteen meedoen. Tijdens de oefeningen blijf je helpen met feedback. Doordat ze meteen helpen met voordoen, stimuleer je ze om tijdens de uitleg al goed te luisteren.

### ***Zeg wat ze WEL moeten doen***

Je kunt beter tegen kinderen zeggen wat ze wél moeten doen, in plaats van wat ze niet moeten doen.

- Zit niet te praten → Ik wil dat jullie stil zijn als ik de oefening uitleg.
- Niet de bal door het midden spelen → Probeer de bal via de zijkant uit te verdedigen.

Kinderen reageren beter als ze een beloning krijgen voor wat ze goed doen:

- Als jullie nu niet opruimen, hebben we geen tijd meer voor een partijtje → Als jullie snel opruimen, hebben we meer tijd voor een partijtje.

### ***Blijf duidelijk en consequent***

Leg uit waar je de ballen wil en waar je de hesjes wil. Geef een speler of een groep spelers een gerichte opdracht, dus "Mohammed, ik wil graag dat jij de ballen in tas stopt."

Bij duidelijk zijn, hoort ook dat je doet wat je zegt. Vaak geven we een laatste waarschuwing: "Als jullie nu niet luisteren, dan doen we geen partijtje." Maar als ze dan nog niet luisteren, doen we toch dat partijtje. Daardoor zijn we niet geloofwaardig meer. Probeer zo min mogelijk dit soort dreigementen te gebruiken en als je het zegt, dan moet je het ook doen!

### ***Geef ieder kind feedback op zijn eigen niveau***

Binnen elk team heb je niveauverschil. Zorg dat iedereen aanwijzingen krijgt op zijn eigen niveau. Dit doe je zo veel mogelijk individueel. Iemand die de oefening al goed kan, probeer je uit te dagen om de bal nog meer in de hoek van het goal te schieten. Een speler die meer moeite heeft met de oefening, help je met de basis.

### ***Zorg dat de kinderen in beweging zijn en blijven***

Op het moment dat kinderen stil staan, gaan ze zich vervelen en ontstaat er onrust. Bedenk oefeningen en spelvormen waarbij iedereen voldoende aan bod komt en waarbij iedereen goed mee kan komen.

