



SPORTPEDAGOG.COM

## Boekje Trainers en Coaches Sportpedagoog

Leuk dat je dit seizoen gaat training geven of coachen!  
Hier een aantal tips

# ONZE VISIE

Uit onderzoek is gebleken dat winnen belangrijk is, maar niet het allerbelangrijkste. Dat zijn **plezier** en **ontwikkeling**.



Plezier zit hem in door samen te sporten, door leuke oefeningen te doen, door iets te leren en door de aandacht van jou als trainer/coach.

Ontwikkeling bereiken we door iedere speler op zijn eigen niveau uit te dagen en te stimuleren.

**Wat je aandacht geeft groeit:** je ziet vast veel dingen die beter kunnen. Houd ook oog voor wat er goed gaat en benoem dat.

Besteed aandacht aan de groepsdynamiek. Zorg dat iedereen zich prettig voelt. En help degene die dat wat moeilijker vindt.

'monkey see, monkey do': wees je bewust van je **voorbeeldfunctie**. Kinderen kijken tegen je op en nemen over wat je doet.

# HOE DOEN WE DIT?

## VOOR TRAINERS:

Zorg dat je je training goed voorbereid. Dan houd je meer tijd over voor aandacht voor de spelers en ben je ook meer flexibel om het aan te passen als nodig.

**Praatje-plaatje-daadje:** iedereen leert anders. Leg je oefening kort uit, doe hem dan voor en dan meteen lekker doen.

### **Leer je spelers kennen en geef ze individuele aandacht.**

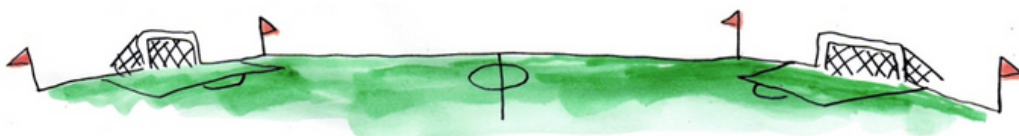
Zorg dat iedereen in beweging is. Ze komen om lekker te sporten en hoe meer ze bezig zijn, hoe minder ruimte er is voor andere dingen of klieren.

De boog kan niet altijd gespannen zijn: stimuleer ze om tijdens de oefeningen hard hun best te doen. Geef ze tussendoor ruimte om even te kletsen. En wij zijn fan van *'de mop van de week'*.

### **Geef complimenten voor wat er goed gaat.**

Geef aanwijzingen hoe ze het beter kunnen doen. Help ze hierin op weg.

Beloon goed gedrag en inzet!



# HOE DOEN WE DIT?

## VOOR COACHES:

Betrek de spelers bij de afspraken. Dat kan ook al bij de jongste jeugd.

Laat ze spelen. Op een training is ruimte om bepaalde dingen extra te oefenen. Tijdens de wedstrijd helpt het niet als je ze de hele tijd vertelt wat ze moeten doen. Vaak werkt dat averechts en worden ze onzeker. Als je ze laat spelen, leer je ze om **zelf oplossingen te bedenken**.

**Less is more:** spelers kunnen maar aan een paar aanwijzingen tegelijk denken. 1-2 aandachtspunten is vaak maximaal.

Praat **rustig**. Het liefst als ze naast je staan, dus bijvoorbeeld voor de wedstrijd, bij de wissel of in de rust. Ze kunnen dan nog een vraag stellen als ze het niet snappen en jouw toon is ook veel fijner dan wanneer je over het veld naar ze schreeuwt. Ook al is het niet boos bedoeld, vaak kom het schreeuwen wel zo over.

Stel vragen in plaats van ze te vertellen hoe ze het moeten doen. Zo help je ze om zelf na te denken en is de kans veel groter dat het beklijft.

**Winnen is leuk**, maar soms is de ander beter of lukt het niet. Help ze daarmee omgaan. Daar hebben ze hun hele leven nog voordeel van.

De scheidsrechter beslist. **Accepteer** die beslissing en help jouw spelers om dat ook te doen!

# GROEPSDYNAMIEK

Betrek iedereen erbij. In ieder team heb je verschillen in karakter en niveau. **Omarm de verschillen** en help de spelers elkaars kracht te zien. Met 11 spitsen gaan we niet winnen.

Wij zijn voorstander van evenveel spelen. Heel misschien speel je op zo'n hoog niveau dat het anders is, maar in de meeste gevallen: gewoon **iedereen gelijk behandelen**, want ook daarin zit al meteen een belangrijke boodschap.

Geef niet alleen complimenten aan degene die scoort, maar juist ook aan de keeper voor een mooie redding, aan de speler die zo goed in zijn taak speelt, aan de speler die een mooie voorzet geeft en aan de speler die een mooie verdedigende actie heeft.

Leer de spelers om **samen** te juichen bij een goal of overwinning. En ook om samen het verlies te nemen en niet op elkaar te mopperen. Ook hierbij is jouw voorbeeldfunctie belangrijk!

Doe in je training veel oefeningen waarbij ze moeten **samen spelen**. En richt je feedback dan soms even niet op techniek of tactiek, maar op het samen spelen.

Doorbreek de vaste groepjes of tweetallen, zodat je ze stimuleert om allemaal met elkaar om te gaan en niemand er buiten valt.

Zorg dat iedereen zich **gehoord** en **gezien** voelt!



# OUDERS

**Betrek ouders erbij!** Spreek aan het begin van het seizoen af en maak samen afspraken. Hoe laat en waar verzamelen, waar moeten ze afzeggen, maar vooral ook hoe ze kunnen helpen. En ook dat het erg leuk is dat ze komen kijken, maar dat op de club de afspraak is dat ze niet coachen tijdens de wedstrijd en zich niet bemoeien met de beslissing van de scheidsrechter.

Kijk of je met ouders en spelers samen een keer iets leuks kan doen. Een ouder- en kind wedstrijd is vaak makkelijk te regelen. Hoe meer binding er is, hoe makkelijker je het samen kan bespreken als er iets is.

Kijk hoe ouders kunnen **helpen** bijvoorbeeld bij iets leuks organiseren, bij het helpen betrekken van nieuwe wat verlegen spelers of bij sommige taken.

Spreek ouders aan als ze zich niet aan gemaakte afspraken houden. Misschien is iets niet duidelijk. Wacht hier niet te lang mee want dan kan er irritatie ontstaan.

Als er te veel ruis is, vraag er iemand van de club bij. Uiteindelijk hebben we allemaal hetzelfde belang en willen we dat iedere speler **lekker kan sporten**.



Voor meer informatie kan je contact opnemen met:

**Tessa Blom**

tessa@sportpedagoog.com

06-33 31 53 15

