Maak afspraken met je sporter(s) over praktische zaken zoals:

- op tijd komen
- douchen
- afbellen
- vervoer naar andere sportverenigingen
- verdelen taken ouders
- communicatie met de sporter(s)

AFSPRAKEN MAKEN

- Afspraken zijn altijd concreet;
- De sporter(s) en de trainer/begeleider/coach zijn het eens over de gemaakte afspraken.

Maak afspraken met je team over zaken rond het sporten zoals:

- De opstelling/
  de volgorde van sporten
- Wie sport waar/
  wanneer en of mag er meedoen
- De voor- en nabespreking
  van het sporten
- De rol van de aanvoerder/teamleider

AFSPRAKEN MAKEN

- Vaste opstelling/volgorde veranderen/rouleren?
- Gebruik richtlijnen over de inzet van sporter(s) bij eventuele afwezigheid tijdens de trainingen.

Maak afspraken met je team over het omgaan met sportmateriaal zoals bijvoorbeeld:

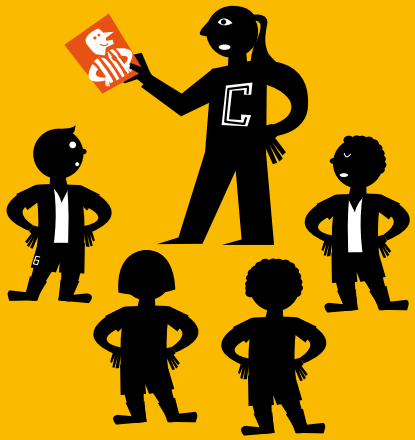
- ballen, shuttles, ringen, kegels
- hesjes, kleding, tassen
- doeltjes, netten, linten
- het terrein, de kleedkamer

AFSPRAKEN MAKEN

- Zorg dat de verenigingsregels in de afspraken naar voren komen.

Maak afspraken met je team over de omgang met:

- Sporters onderling
- Jou als trainer/begeleider/coach
- De ouders
- De tegenstander
- De scheidsrechter/het jurylid (indien van toepassing)



AFSPRAKEN MAKEN

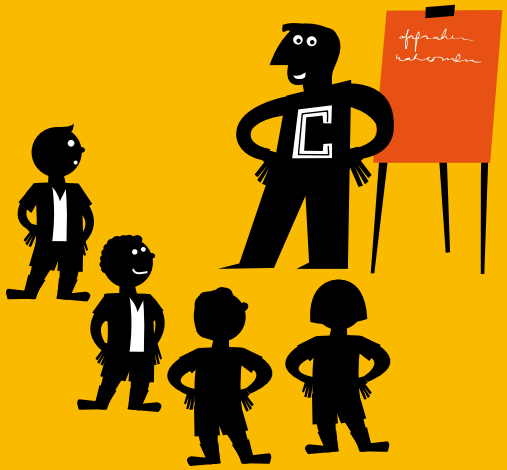
- Wat vinden de sporters gewenst gedrag?
- Wat vinden de sporters onacceptabel gedrag?
- Hoe willen de sporters hiermee omgaan?

Nodig alle ouders uit
en vertel hen
wat jullie met de sporter(s)
aan afspraken hebben
gemaakt en wat er
van hen wordt verwacht
dit seizoen/jaar.

AFSPRAKEN MAKEN

- Bespreek de voorbeeldrol van de ouders;
- Maak hen bewust van het verschil tussen winnen en winst boeken.

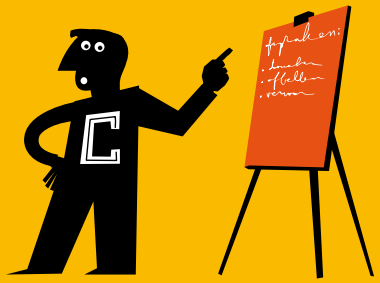
Ga na hoe het nu met de afspraken gaat, die je aan het begin van het seizoen met jouw sporter(s) gemaakt hebt.



AFSPRAKEN MAKEN

- Noem een voorbeeld waaruit blijkt dat de afspraken duidelijk waren voor de sporters;
- Heb je de sporter(s) complimenten gegeven?
- Heb je de sporter(s) nog aan de afspraken herinnerd? Hoe ging dat?
- Heb je de sporter(s) aangesproken en of sanctie opgelegd?
  Wat was jouw toon/houding hierbij?

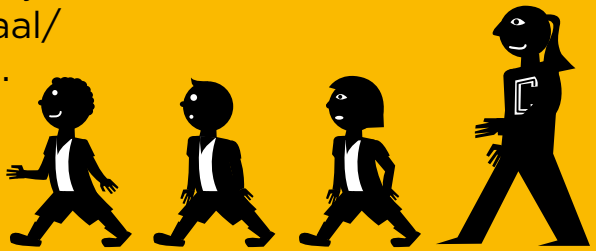
Ga na hoe het met de afspraken gaat die je aan het begin van het seizoen met de ouders van jouw sporter(s) gemaakt hebt.



AFSPRAKEN MAKEN

- Noem een voorbeeld waaruit blijkt dat de afspraken duidelijk waren voor de ouders;
- Heb je ouders complimenten gegeven?
- Heb je de ouders nog aan afspraken herinnerd/erop aangesproken? Wat was jouw toon/houding hierbij?

Maak met jouw sporter(s) de afspraak om gezamelijk naar elkaars sporten te kijken/gezamelijk het sportveld/-zaal/ -bad te betreden.



AFSPRAKEN MAKEN

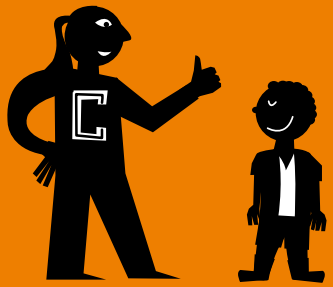
- Benadruk hierbij het collectief belang en het effect op de tegenstander/andere sporters.

Geef tijdens de eerstvolgende training elke sporter individueel een compliment.

Voorbeelden

- Je hebt goed getraind, ik zag je...
  (geef een concreet voorbeeld)
- Je hebt goed samengespeeld;
  (geef een concreet voorbeeld)
- Ik zie dat je hard geoefend hebt op...
  (geef concreet voorbeeld)

Geef die sporter,
waarvan je eigenlijk vindt
dat hij nooit iets goed doet,
bij de volgende wedstrijd
of training een compliment.



Complimenten kunnen gaan over het sporten zelf of over ander gedrag:

- Je hebt goed getraind, ik zag je… (geef een concreet voorbeeld)
- Je was mooi op tijd;
- Je hebt goed helpen opruimen.

Geef tijdens de bespreking voor het sporten al je sporters een compliment zodat ze met een goed gevoel aan het sporten gaan.

Voorbeeld

- “Vorige week was zwaar, maar de manier waarop jullie samen gespeeld hebben, was beter dan ooit. Probeer dat vandaag ook zo te doen”.
- Het geven van een concreet voorbeeld maakt je compliment sterker.

Zorg er door je nabespreking de komende keer voor, dat de sporter(s) met een positief gevoel naar huis gaat(n), ondanks winst of verlies/ een goede of een slechte prestatie.

Voorbeeld

- “Ik snap je frustratie over de verloren wedstrijd/slechte prestatie.

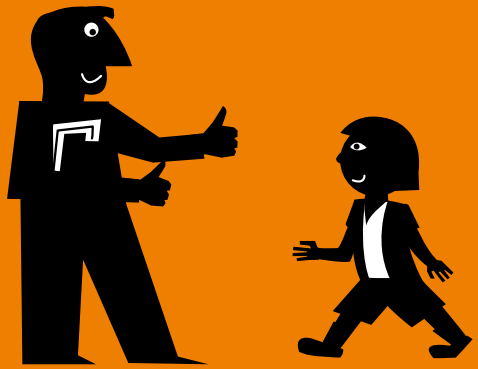
  Als we de komende week aan (concrete actie) gaan werken dan zie ik echt een stijgende lijn in je prestatie.”

Probeer tijdens het eerstvolgende sportmoment eens niet te coachen, maar alleen te observeren.

POSITIEF COACHEN

- Geef voor het sporten de sporter(s) een taak mee
- Kijk of je verandering waarneemt bij je sporter(s) en de ouders

Probeer tijdens
het eerstvolgende
sportmoment
alleen maar
positief te coachen.



POSITIEF COACHEN

- Denk hierbij aan stimuleren en motiveren in plaats van corrigeren;
- Kijk naar de uitvoering en inzet. (‘hoe meer je het over winnen hebt, hoe minder je gaat winnen’)

Koppel tijdens de training alle sporters in tweetallen en laat ze elkaar positief stimuleren encomplimenten geven.

- Het compliment moet echt gemeend en concreet zijn.

Koppel de komende weken twee sporters aan elkaar die van elkaar wat kunnen en willen leren.

POSITIEF COACHEN

- Laat beide sporters naar elkaar uitspreken: “ik wil (concreet gedrag of techniek) van jou leren, want dat kan jij echt heel goed.”

Spreek bij de volgende training
die sporter in je groep aan
op zijn gedrag
dat je tijdens
het laatste sporten zag,
en niet past bij
de gemaakte afspraken.

AANSPREKEN

- Benoem concreet gedrag;
- Vraag of hij het herkent en zich hierover de afspraken herinnert;
- Vraag hoe hij het anders kan doen.

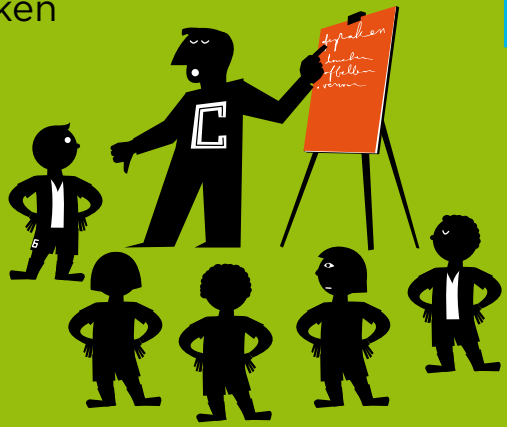
Spreek tijdens de eerst volgende wedstrijd die ouder aan die je al meerdere wedstrijden als al te “betrokken” ervaart.

AANSPREKEN

- Blijf rustig;
- Toon begrip voor enthousiasme;
- Vraag of hij wel wil aanmoedigen, maar niet mee wil coachen.

AANSPREKEN - OPDRACHTKAART - 3/3

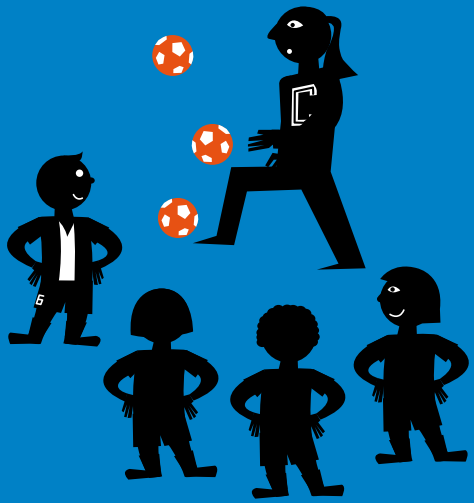
Spreek al je sporters als geheel aan op de gemaakte afspraken die op dit moment in jouw ogen niet goed worden nagekomen.



AANSPREKEN

- Vraag ze hoe ze het zelf vinden gaan;
- Benoem concreet gedrag;
- Vraag of ze het herkennen en welke afspraken hierover gemaakt zijn;
- Is er een reden waarom het niet lukt om zich aan de afspraken te houden?
- Opnieuw afspraken maken.

Bespreek met je sporter(s) wat ze van jouw trainingen de afgelopen weken vinden.

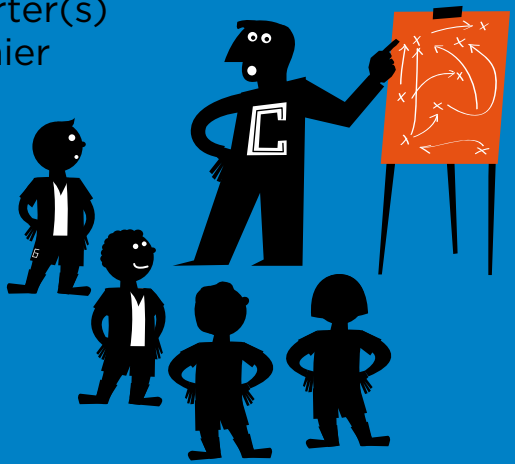


Denk aan

- Manier van instructie geven, lichaamstaal;
- Soorten oefeningen (techniek), afwisseling met tactiek;
- Contact met de individuele sporter;
- Verhouding prestatie en plezier.

Vraag wat ze anders zouden willen zien.

Bespreek met je sporter(s) wat ze van jouw manier van coachen vinden.

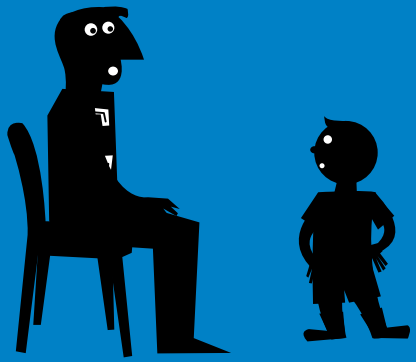


Denk aan

- Communicatie;
- Houding/lichaamstaal;
- Contact met de individuele sporter;
- Interactie met de ouders(toeschouwers), en andere betrokkenen.

Vraag wat ze anders zouden willen zien.

Bespreek met alle sporters in een 10-minuten gesprek de voortgang van hun ontwikkeling zowel op technisch als op sociaal-emotioneel gebied.

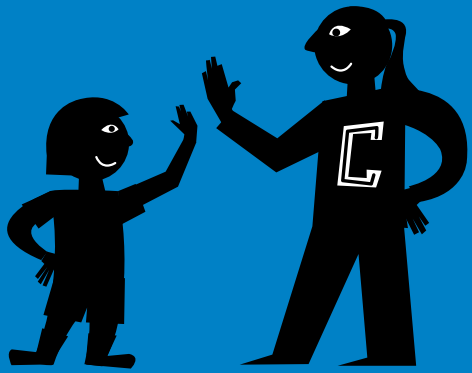


COMMUNICATIE

- Geef complimenten en tips versus aanwijzingen/correcties liefst in een verhouding 5:1;
- Stel vooral vragen zodat je sporter(s) uitgedaagd wordt(en) om zelf te reflecteren;
- Maak hiervoor binnen 1 of 2 weken afspraken;

- Zorg dat het bestuur op de hoogte is.

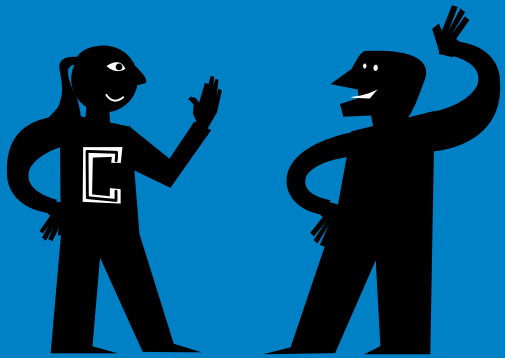
Begroet tijdens het eerstvolgende sportmoment al jouw sporters op een persoonlijke manier.



COMMUNICATIE

- Bijvoorbeeld door ze een hand te geven of hen bij naam te begroeten;
- Maak duidelijk dat je er waarde aan hecht dat je speler er weer is.

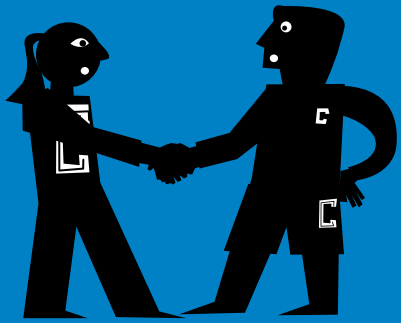
Begroet tijdens het eerstvolgende sportmoment de ouders van al jouw sporters op een persoonlijke manier.



COMMUNICATIE

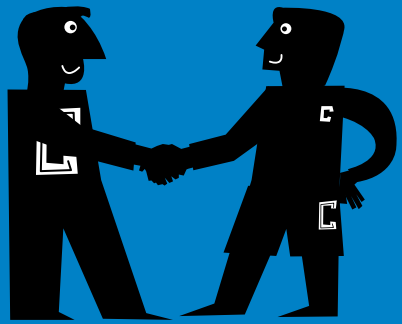
- Bijvoorbeeld door ze een hand te geven of hen bij naam te begroeten;
- Maak duidelijk dat je er waarde aan hecht dat de ouder er weer is.

Spreek met de coach van de tegenstander af, voorafgaand aan het eerstvolgende sportmoment, dat alle sporters elkaar vooraf en na afloop een hand geven.



- Je sporters kunnen daarbij bijvoorbeeld de andere sporters veel succes/plezier wensen.

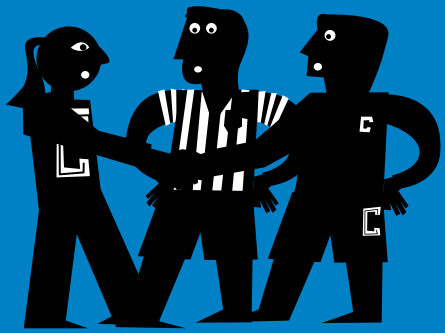
Stel je voor het sporten voor aan de trainer/ begeleider/coach van de andere sporters.



COMMUNICATIE

- Probeer hierbij ook eens een praatje te maken en wat verder te gaan dan alleen je naam noemen;
- Kies voor een positieve benadering.

Bespreek voor de wedstrijd met de trainer/begeleider/coach van de andere sporter(s) en de scheidsrechter/het jurylid (indien van toepassing) of er nog specifieke afspraken gemaakt moeten worden.



Dit kan te maken hebben met emoties van een vorige ontmoeting tussen de sporters.

Denk bijvoorbeeld aan:

- Het benoemen van gewenst gedrag;
- Het voorkomen van escalaties;
- Wat te doen als de sfeer slecht wordt;
- Heeft de scheidsrechter persoonlijke aandachtspunten.

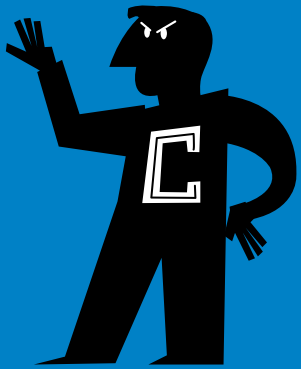
Let bij de eerstvolgende training op de manier waarop je instructies geeft en oefeningen uitlegt.

COMMUNICATIE

- Hoe goed luister je naar de vragen, suggesties, antwoorden van je sporter(s);
- Zijn je instructies/aanwijzingen helder, specifiek, concreet, vaag, algemeen;
- Is je taalgebruik stimulerend/negatief/rustig/schreeuwend;
- Op de leeftijd van de kinderen afgestemd.

COMMUNICATIE - OPDRACHTKAART - 10/11

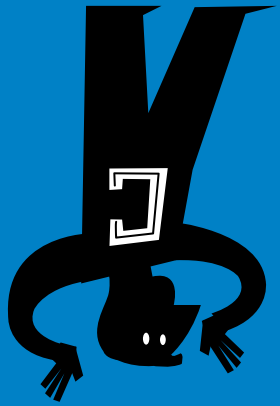
Let bij de eerstvolgende training of sportmoment op je non-verbale communicatie.



Onderscheid

- Positief stimulerend/ negatief afkrakend;
- Rustig/onrustig;
- Ondersteunend/sturend;
- Open/gesloten.

Neem tijdens de volgende training een andere rol/houding aan.



Probeer te varieren in je manier van coachen.

- Verbaal: gebruik van andere woorden;
- Non-verbaal: positieve gebaren;
- Mindset: kijken naar wat er goed gaat.