

Coach

Coachen van een team is leuk, lees hier onze tips om het nog leuker te maken.

Algemeen

Een coach van een hockey jeugdteam heeft een uitdagende taak. Naast wedstrijdbegeleiding en organisatie heeft hij ook een vormende taak zoals:

- Hoe ga je om met je tegenstanders?
- Hoe ga je om met scheidsrechters?
- Hoe zorgen we met z'n allen voor eerlijk spel?
- Hoe houd je een goede teamspirit?
- Hoe begeleid je de ouders in hun enthousiasme?

Eén van de belangrijkste doelen die een jeugdcoach moet hebben, is om het hockeyen voor de kinderen stimulerend, interessant, leerzaam en leuk te maken. Zeker bij jonge kinderen mag geen prestatiedruk in de zin van “moeten winnen” gelegd worden.

De coach maakt geen deel uit van het team. Wel hoort hij bij het team en zijn handelingen en gedragingen zijn in hoge mate bepalend voor de sfeer, de speelwijze en het plezier dat de kinderen hebben. Hij moet zich constant bewust zijn dat hij werkt met individuen die verschillende persoonlijkheden en fysieke eigenschappen hebben. Ieder van die individuen vraagt dus om een persoonlijke benadering. Daarnaast zal de coach de relaties tussen de spelers onderling en tussen de spelers en zichzelf als coach goed moeten observeren.

Het is belangrijk dat de coach zijn handelingen afstemt op het niveau van de groep. Opdrachten die te moeilijk zijn voor het team en boven de vaardigheden van de spelers uitstijgen werken averechts: er zal alleen maar slechter door gespeeld gaan worden. Ook dient de coach de taal die hij gebruikt aan te passen aan het niveau van de spelers. De coach moet daarom bekende, ook op de training gebruikte termen hanteren en hij moet de spelers niet overladen met ingewikkelde en voor de kinderen vaak onbegrijpelijke termen, zoals “zonedekking”, “speel op de “interceptie” en “neem de scoringsposities in”. Alleen als op de training deze zaken voldoende aan de orde zijn geweest kunnen ze in de wedstrijdbegeleiding terugkomen.

OMHC monitort de kwaliteiten van de spelers op regelmatige basis. De coach speelt hier een rol in aangezien hij/zij gevraagd zal worden om per speler de beoordelingsformulieren in te vullen. Andere begeleiders, waaronder de trainer, zal ook gevraagd worden het formulier in te vullen. Op deze manier is een goed beeld te verkrijgen van de spelers.

Ouders

Een groep waar de coach mee te maken krijgt is de groep ouders. Vaak zijn de ouders veel meer gericht op winnen en presteren dan de kinderen. Zij ervaren een fout of een misser van hun kind als een persoonlijke fout. Alle aandacht, zowel positieve als

negatieve, wordt op het kind gericht. Het zal duidelijk zijn dat deze ouders “schadelijk” zijn voor een goede hockeyontwikkeling van een kind. In deze gevallen is het een taak van de coach om de ouders te wijzen op de negatieve kanten van hun gedrag en om ze suggesties te geven over hoe het wél kan: positief aanmoedigen en ondersteunen en de inhoudelijke aanwijzingen aan de coach overlaten.

NB. De termen “coachen” en “begeleiden” en “coach” en “begeleider” worden willekeurig door elkaar gebruikt.

Eerste contact met het team:

Een goed tijdstip voor de eerste ontmoeting met het team kan zijn de eerste training met het nieuwe team. Deze trainingen zijn meestal vlak na de zomervakantie na aanvang van het nieuwe hockeyseizoen. Het hele gezelschap, inclusief trainer wordt verondersteld op dat moment aanwezig te zijn. Als plaats van samenkomst kan het clubhuis of één der kleedkamers fungeren. Wat u in een introductiebijeenkomst aan de orde stelt is onder meer afhankelijk van de leeftijd van de kinderen. Hieronder enkele mogelijke aandachtspunten, die voornamelijk geschikt zijn voor een bijeenkomst met wat oudere kinderen.

Stel jezelf voor als Coach

- Een korte uitleg van uw visie op hockey en hoe u denkt dat een hockeyteam moet functioneren.
- Spelers in een vragenronde zichzelf laten voorstellen (naam, hockeyervaring, voorkeurspositie in het veld, school, e.d.).
- Mededelingen t.a.v. presentie op trainingen en wedstrijden,
- Het dragen van beschermende materialen.
- De taken van de aanvoerder bespreken; de spelers kunnen aan de hand van deze taakomschrijving hun gedachten laten gaan over de keuze van de juiste speler voor het aanvoerderschap; e.e.a. in overleg met de trainer/begeleider.
- Het bespreken van de taken van het team t.a.v. de club, tegenstanders, scheidsrechters en t.a.v. elkaar;
- Afspraken waarop u tijdens wedstrijdbesprekingen regelmatig terug zult (moeten) komen. Praktische afspraken, zoals op tijd komen, geen horloges en sieraden dragen tijdens trainingen en wedstrijden met het oog op verwondingen, thuislaten van waardevolle spullen, enz.
- Geef de spelers gelegenheid om vragen te stellen.

Jongste Jeugd Coach: (E en D)

Bij jongste jeugd (E en D-categorie) is het aan te bevelen om bij aanvang van het seizoen een bijeenkomst te beleggen met de ouders. U kunt bovenstaande punten met hen bespreken en u kunt tevens vragen wat de ouders van u verwachten als coach. Ook kunt u vragen of kinderen speciale aandachtspunten hebben bijv. minder goed kunnen concentreren, speels zijn etc. Bovendien is het soms prettig voor nieuwe ouders in het hockeyspel om de spelregels en veldindelingen van 8-tallen en 6-tallen teams mee te geven. Het is belangrijk om te komen tot een gezamenlijke “opleidingsweg”.

De volgende stellingen kunnen daarbij als uitgangspunt dienen:

- Kinderen moeten op een plezierige, veilige en dynamische manier, aangepast aan hun ontwikkelingsniveau, samen leren hockeyen en zo stap voor stap komen tot elftal hockey.
- Coaches en ouders zijn opvoeders. Hun coachingstijl hoort positief te zijn, d.w.z. aanmoedigen tot inspanning en goed spel.
- Het credo is: eerst prijzen wat goed is, pas daarna instructie ter verbetering van eventuele punten.
- Tijdens de wedstrijd accepteren de ouders de “autoriteit” van de coach.
- Samen leren het hockeyspelletje te spelen en ervan genieten is belangrijker dan leren winnen.

De wedstrijd:

- Een half uur voor de wedstrijd aanwezig zijn
- Korte teambespreking, wie gaat waar staan, plaatsen uitleggen, ook aandacht voor de keeper. Belangrijke regels nog even doornemen: gevaarlijk spel, hakken, sticks, strafcorner (alleen bij 8-tallen)
- Aanvoerder aanwijzen en vertellen wat zijn/haar taak is b.v. spelleider bedanken, verslagje van de wedstrijd maken, team aansturen bij de warming-up.
- De coach van het bezoekende team ontvangen, samen afspraken maken met de spelleider.
- Wie neemt de vrije slagen, de inpush (bal over de zijlijn) de lange corner.
- Bij 8-tallen wie geeft de strafcorner aan, wie stopt en slaat in, wie lopen er uit etc.
- Warming-up: tikspel of overlopen in estafettevorm met stick en bal.
- Vergeet niet de keeper inspelen in te plannen. Dat is niet vanaf een korte afstand allemaal op de keeper spelen. Doe dat constructief.
- Tijdens de wedstrijd positieve aanwijzingen geven.
- Laat de kinderen spelend leren.
- Na de wedstrijd samen veld opruimen en met tegenspelers limonade drinken.
- Invullen wedstrijdformulier.

Let wel:

Hockey is een teamsport. Kinderen moeten plezier beleven aan het spel en leren om op een sportieve manier te winnen of te verliezen. Het winnen of verliezen is minder belangrijk. Kinderen moeten ook leren dat schelden, op medespeler of tegenspeler of spelleider of grof spel een wedstrijd er niet leuker op maakt. Iedere speler is op zijn plaats belangrijk, niet alleen het kind dat de goal maakt. De sport is een goed middel om kinderen sportief op te voeden en sociaal gedrag aan te leren.

De coach houdt een overzicht (Excel) bij waarin wordt bijgehouden wie wanneer aanwezig is geweest. Deze informatie dient periodiek aangeleverd te worden bij de vereniging

Goed om te weten

- Interessante documenten:

- [Hockeycoach](#)
- Coachbijdehandjes - [AB Jeugd](#) | [CD Jeugd](#) | [Jongste jeugd](#)
- [Vijf tips voor een goede warming-up](#)

Verdere uitwerking coachregels en richtlijnen:

1. *Maak aan het begin van het seizoen schriftelijk bekend wat de regels binnen het team zijn.*
2. *Maak ook duidelijk welke tegenmaatregelen worden genomen als teamleden zich niet aan de teamregels houden. Sancties als gevolg van ernstige misdragingen worden in overleg met het bestuur en betrokken ouders opgelegd.*
3. *Stel een rij- en/of fruit-waterschema op waarin alle ouders evenredig 'belast' worden.*
4. *Maak in de teamregels duidelijk wat van de ouders wordt verwacht als zij langs de lijn staan. Dit om ongewenst 'mee-coachen' of het oproepen van agressie te voorkomen.*
5. *Controleer ruim voor iedere wedstrijd of de in het wedstrijdschema genoteerde scheidsrechters aanwezig zullen zijn. Geef een zogenaamd 'niet op komen dagen', ondanks de toezegging tijdens het contact van te voren, na de wedstrijd door aan de scheidsrechterscommissie*. Het team van de mankerende fluiters dient dan een extra wedstrijd te gaan fluiten.*
6. *Indien van toepassing: attendeer de spelers van te voren op het moeten spelen in een wit shirt. Dit staat genoteerd in het wedstrijdschema op de website.*
7. *Maak voor de wedstrijd kennis met de coach van het bezoekende team.*
8. *Mocht een wedstrijd als risicovol worden ingeschat, bijvoorbeeld gezien eerdere ervaringen met de tegenstander, houd de lijnen dan kort binnen het eigen team. Maak deze afspraak zo nodig ook met de coach van de tegenpartij.*
9. *Bedank na de wedstrijd de scheidsrechters voor het fluiten en bedank de coach van de tegenpartij voor het spelen van de wedstrijd.*
10. *Houd contact met de trainer van het team. Overleg wekelijks met hem/haar wat de wensen voor de komende training zijn en houd contact over hoe de spelers zich gedragen tijdens de training. Contact via e-mail of sms werkt doorgaans het beste.*
11. *Maak de teamleden duidelijk dat ze in feite verplicht zijn ieder keer naar de training te gaan.*
12. *Ga uit van een positieve / opbouwende stimulans. Houd ook tijdens het coachen voor ogen dat het om het plezier in het hockeyspel gaat.*
13. *Zorg ervoor dat het DWF binnen 24 uur ingevuld is.*
14. *Je bent als coach in het bezit van een VOG en deze is bij de club bekend.*