

COACHEN

TIPS & TRICKS
VOOR DE HELPENDE HANDBALLER

WIE = WIE

Ken jezelf en
jouw groep

SPELEN & PLEZIER

Iedereen speelt mee,
Sportplezier=winst

ouders & verwachtingen

Samenwerken met ouders
en hun verwachtingen
managen

VOORBEELDFUNCTIE

Gaat respectvol
om met iedereen

#!!@

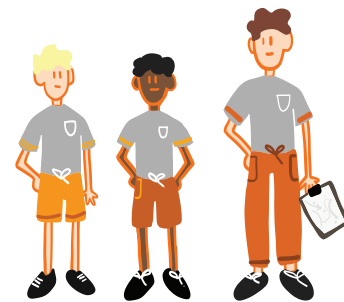




VOORBEELDFUNCTIE

- Realiseer je dat jouw aanwezigheid en gedrag vanaf de zijlijn van grote invloed is op de sporter. Kinderen hebben vaak precies in de gaten waar je zit en wat je doet, ook al staan ze op het veld. Veel kinderen vinden het fijn als hun ouders er zijn. Er zijn ook momenten dat kinderen last hebben van het gedrag van hun ouders of coaches. Ouders en coaches kunnen zich in hun fanatisme behoorlijk laten gelden vanaf de zijlijn. Of kritisch zijn op hun eigen kind. De intenties zijn positief, de gevolgen niet. Als coach is het jouw taak om te zorgen dat de kinderen zich veilig voelen en plezier ervaren tijdens de wedstrijd.

! **TIP. complimentjes geven.** Doe je dat alleen bij doelpunten? Of complimenteer je iemand ook een keer voor zijn inzet? Het belangrijkste is dat je kinderen nooit onderling vergelijkt, maar alleen met zichzelf. Complimentjes geven mag best binnen de groep, maar commentaar geef je altijd individueel. Voor kinderen is het dodelijk om gezichtsverlies te lijden. Daarnaast zijn beloningen voor doelpunten ook geen goed idee. Zeker bij teamsporten is elke actie even belangrijk.



SPELEN & PLEZIER

WINNEN DOOR NIET TE KUNNEN WINNEN, HET KAN ECHT!

- Teveel coachen op resultaat zorgt voor sporters die zich vooral richten op 'winnen', 'beter zijn dan anderen' en de 'positie op de ranglijst'. Helaas ligt winnen grotendeels buiten je controle. Deze sporters: verkrampen eerder; durven minder risico's te nemen; ontwikkelen faalangst; en verliezen vaker zelfcontrole bij tegenslagen (bijv. valsspelen of gooien met een racket).
- Door vooral te richten op persoonlijke vooruitgang, in plaats van de focus op resultaat, wordt winnen een prettig bijproduct van een goede uitvoering! Als je veel wil winnen, moet je er weinig mee bezig zijn!

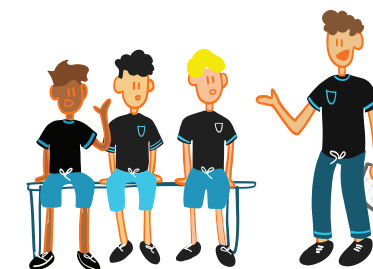
! **TIP. Hoe leer je kinderen omgaan met verlies?** De beste oplossing om kinderen hierbij te helpen is om de focus op andere dingen te leggen dan het resultaat/winst. Geef een andere duidelijke doelstelling mee tijdens de wedstrijd. Dit zorgt ervoor dat kinderen zich op één ding kunnen focussen en hier ook plezier uit kunnen halen.



OUDERS EN VERWACHTINGEN:

- Langs sportvelden zie je geregeld ouders hun kroost aanmoedigen. Het enthousiasme is hartverwarmend, ze staan er door weer en wind. De telefoon maakt voortdurend opnames als het kind weer even voorbij komt, voor op Facebook of Instagram, alwaar het kind het stralende middelpunt is in de tijdslijn van de ouder.
- Een simpele maar belangrijke stap is om als ouder of coach met het kind in gesprek te gaan over wat wel en niet werkt voor hem of haar. Het hoeft maar één vraag te zijn; 'Hoe vind je dat ik langs de lijn sta?' Het antwoord kan veel betekenen. Voor jou, de sporter, en alle betrokkenen op het veld.'

! **TIP. Organiseer aan het begin van het seizoen een ouderavond.** Bespreek wat jij als coach verwacht van de ouders, ook langs de kant. En wat zij van jou kunnen verwachten als coach.



WIE = WIE

- Als coach kan je een nieuwe strategie bedenken om te kunnen scoren. De ene sporter pakt dit sneller en/of gemakkelijker op dan de ander. Hoe ga jij hier als coach mee om? Hoe kan je jouw sporter op de juiste manier benaderen en motiveren? Hoe wil een sporter benaderd worden? Wat werkt wel en wat werkt niet? Kortom, welke persoonlijke voorkeuren heeft jouw sporter?

! **TIP. Zorg dat je weet wie je sporters zijn en wat welke manier van motiveren zij prettig vinden**
• **TIP. Neem feedback van de sporter aan en probeer jezelf hierin te verbeteren**



De kerntaak van een coach is een sporter beter maken. Dat klinkt simpel, maar er komen heel veel aspecten bij kijken. Hoe motiveer je jouw spelers of jouw eigen kind? Hoe ga je om met winst en verlies? En welke vaardigheden heb je daar allemaal bij nodig?