



WAAROP MOET EEN COACH LETTEN BIJ HET COMMUNICEREN?

Als coach bent u voortdurend aan het communiceren met het team en individuele spelers. Het is daarbij van belang dat de informatie die u wilt overbrengen ook daadwerkelijk overkomt.

Enkele regels daarvoor zijn:

- Zorg ervoor dat verbale communicatie duidelijk en helder is; spelers moeten begrijpen wat er gezegd wordt; spreek duidelijk en rustig, maar gebruik vooral woorden die door de spelers begrepen worden.
- Let erop dat er zo min mogelijk "ruis" ontstaat bij het geven van informatie. Hoe meer afleidende geluiden, gebaren, houdingen er zijn, hoe groter de kans dat de spelers de informatie gedeeltelijk of helemaal niet tot zich (kunnen) nemen; spelers moeten in de gelegenheid zijn om goed te kunnen luisteren.
- Controleer altijd of de informatie juist is overgekomen. Feedback kunt u krijgen door het stellen van vragen:
 - Open vragen: "Waarom kiezen we vandaag om over rechts te spelen?"
 - Gesloten vragen: "Is de opstelling duidelijk, Jan?"
 - Controle vragen: "Kun jij nog eens aangeven wie de vrije slagen neemt, Piet?"

COACHEN OP DE WEDSTRIJDDAG

Probeer u als coach zowel voor, tijdens als na de wedstrijd bij alles wat u vertelt in te leven in de leeftijdtypische kenmerken van de betreffende jeugdcategory.

Coachen voor de wedstrijd

- Hou een teambespreking op een rustige plaats en ruim voor aanvang van de wedstrijd. Hou de bespreking kort, zakelijk, helder en motiverend. Geef hoofdlijnen aan, maak de opstelling bekend en neem enkele specifieke situaties door.

Waarom een teambespreking houden?

- De aandacht van iedereen richten op de wedstrijd,
- Taken aangeven (afspraken maken)
- Motiveren van alle spelers (teamgeest, als eenheid spelen).

Coachen tijdens de wedstrijd

- Neem waar wat er goed en fout gaat in relatie tot de gemaakte afspraken en het spel van de tegenstanders,
- Jaag spelers niet op, belangrijk is dat ze zelf oplossingen leren vinden,
- Stimuleer en moedig aan waar nodig vanuit een positieve houding,
- Corrigeer spelers die zich niet aan de Fair-Play-regels houden,
- Belangrijk is het aangeven van het "waarom" van het tijdelijk wisselen van deze spelers,
- Geef positieve, bruikbare informatie aan de spelers, een beperking van het aantal opmerkingen werkt rustgevend naar spelers toe,
- Maak gebruik van de interchange-regel: een spelerswissel die onbeperkt toegepast mag worden.

Coachen in de rust

- Het doel is om tot verbetering van het spelniveau en tot verhoging van de spelvreugde te komen,
- Ga geen discussie aan, geef concrete aanwijzingen en onderscheid daarbij hoofdzaken van bijzaken,
- Laat de spelers tot rust komen, laat sommigen kort hun zeggedoen,
- Maak enkele analyserende opmerkingen naar het team en/of individuele spelers,
- Geef eventuele wissels aan,
- Geef zowel complimenten als een kritische noot waar dat nodig is.

Coachen na de wedstrijd

- Bedank de scheidsrechters en de tegenstanders
- Evalueer voor uzelf de wedstrijd (wat ging er goed/fout?)
- Ga niet in op suggestieve vragen/opmerkingen van spelers of andere personen
- Rond met elkaar (ook met de tegenstander) een sportieve sportochtend/-middag af in een sportieve sfeer.