



COACHING TIPS

VOOR:

ASSISTENT-COACHES

HULP-TRAINERS

OUDERS

- Jij hebt duidelijk je tanden erin gezet.
- Je bent hier echt beter in geworden.
- Waardoor lukte het deze keer beter?
- Hey, zag ik dat jij je best aan het doen was?
- Dat heb jij knap voor elkaar gekregen.
- Je bent weer vooruit gegaan.
- Ik zag dat jij je stinkende best deed.
- Wauw, wat ben je gretig voor die bal gegaan.
- Wat dacht je: "Ik zie een leeg plekje waar ik de bal naartoe kan gooien?"
- Heb je thuis ook nog je sprongkracht getraind?
- Ik ben trots op je dat je zo hard werkt aan wat je nóg niet goed kan.

EXTRA UITSPRAKEN

- Keihard gewerkt hoor!
- Je bent stoer die uitdaging aangegaan, super.
- Handig dat jij zijn/haar advies vroeg.
- Echt een mooie fout om van te leren.
- Wat heb je van haar/hem geleerd?
- Will je een tip hoe je dit zou kunnen oplossen?
- Zeg, heb jij wel door hoeveel je vooruit bent gegaan?
- Hoe voelt het nou om dit te kunnen?
- Weet je nog hoe lastig je dit vond in het begin?

WAT JE KUNT ZEGGEN ALS COACH:

LEEFTIJD 10-12

- Willen graag spelen, dus maak overal een spelletje van.
- Zijn gericht op zichzelf, dus nog niet zo op samenspel. Beloon wanneer ze wel samenwerken.
- Hun zelfbeeld is opgebouwd uit vergelijking met leeftijdsgenoten.
- Leer ze dat wat ze nóg niet goed kunnen, ze juist moeten oefenen, want daar word je beter van.

WAT JE KUNT ZEGGEN ALS COACH:

- Als je zo doorgaat dan kom je er wel.
- Niet opgegeven, maar doorgezet...TOP!
- Fijn dat je hulp hebt gevraagd.
- Hard getraind hoor.
- Jij hebt de tips handig gebruikt.
- Veel geleerd?

- Overschatten vaak hun fysieke grenzen, dus let op kleding en genoeg drinken.
- Willen nog meer samenwerken.
- Geven hun mening, dus stel vragen en sta open voor feedback.
- Hebben een zwart-wit zelfbeeld, dus bouw aan zelfvertrouwen door complimenten te geven op gebied van inzet/instelling en niet op resultaat.
- Hebben veel verbeelding, dus moedig creativiteit aan. Laat ze meedenken in een oplossing van een probleem.
- Laat ze bedenken hoe een oefening nog moeilijker gemaakt kan worden.
- Hebben een sterk rechtvaardigheidsgevoel, wees consequent.

LEEFTIJD 10-12

- Zijn meer in staat om samen doelgericht te spelen, benadruk het samen aanvallen & verdedigen.
- Doen anderen veel na, dus laat de spelers van elkaar leren.
- Willen veel experimenteren, geef ze daar ruimte voor.
- Zijn enthousiast en ongeduldig, dus geef niet te veel informatie. Leg kort uit. Laat ze de oefening/techniek zien. "Praatje-Plaatje-Daadje"

WAT JE KUNT ZEGGEN ALS COACH:

- Doorzetter (s)!
- Je bent alweer een stapje verder.
- Heb jij soms je spierspijnen getraind?
- Hoe heb je dat zo voor elkaar gekregen?

ALGEMENE TIPS:

- Jonge kinderen leren door veel te herhalen.
- Jonge kinderen krijgen graag aandacht en zijn visueel ingesteld, dus laat teamgenoten opdrachten voordoen en noem spelers bij hun naam.
- Jonge kinderen hebben behoefte aan routine en structuur. Probeer niet elke week nieuwe technieken aan te leren, maar dezelfde technieken in verschillende oefeningen.
- Jonge kinderen hebben een korte aandachtsboog, dus geef korte en precieze instructies en communiceer op ooghoogte.
- Jonge kinderen krijgen een boost van complimenten over hun persoonlijke groei.
- Beloon wanneer ze werken aan de technieken die ze nóg niet goed kunnen.