

Mini Coach Handboek



Beste coach,

Daar sta je dan, ouder van je dochter of zoon, die een van de coolste vrijetijdsbestedingen gaat doen. Wat je vroeger misschien zelf langs de sportvelden zag, die ouders die mee zaten te roepen, je team probeerden vooruit te helpen, ben je nu zelf. Gefeliciteerd dat je jouw kostbare vrije tijd wil stoppen in de ontwikkeling van sport en spel van kinderen.

De een zal zeggen dat coachen recht uit het hart moet komen, de ander dat er een grote cursus gevolgd moet worden. Uit eigen ervaring weten wij dat niet elke coach evenveel tijd heeft om zich te verdiepen in de psychie van teamontwikkeling. Vandaar dat dit verlangen naar boven kwam om met een aantal praktische tips uit het echte leven het leven van de nieuwe coach makkelijker te maken.

In september begint het nieuwe seizoen weer. Op een aantal manieren willen wij jullie gedurende het jaar bijstaan met tips en steunlijnen. Dit mini coachboek is er een van. Gedurende het jaar zal deze verder worden uitgebreid met tips die wij eerder van andere coaches hebben gehoord, gezien of gelezen. Ook zal het dan worden uitgebreid met hoofdstukken zoals zaalhockey of selectie en toernooien. Digitaal kan je elke keer zelf de laatste versie terugvinden op zowel Google Drive als Dropbox.

Wij willen vooral dat de spelers een leuk en sportief jaar hebben. Om samen met jullie (spelers en ouders/begeleiders) het seizoen sportief en leuk te laten verlopen hebben we hier onder een en aantal afspraken omschreven, en vragen jullie en de spelers deze ook te respecteren. Zo eerlijk en zo duidelijk mogelijk. Van de ene coach naar de andere.

Warme groet,

Jaspar Roos
Jongste Jeugd Commissie ThCC De Kromhouters

NB1: Ervaringen zijn gebaseerd op tips van de afgelopen seizoenen als coach en van andere coaches, zoals die van de huidige D1. Verder is ook periodiek een uitleg van de KNHB website afgehaald en ingeplakt.

NB2: Niet alle tips of teksten zijn politiek correct of bondsbeleid. Nodeloos te zeggen dat uiteindelijk alleen de auteur aansprakelijk is voor eventuele inconsistenties. Geef het vooral door als dit het geval is, want dan kan dit worden aangepast. Het is de bedoeling dat dit een levendig en makkelijk toegankelijk document blijft.

NB3: De hockeybond (KNHB) heeft het voor de jongste jeugd over teambegeleiders. Aangezien in de volksmond vaak coach wordt gebruikt, hebben wij hier dit woord gebruikt, maar technisch gezien is dit onjuist.

Inhoudsopgave

Inhoudsopgave	3
Vorbereiding.....	4
Bepalen doelstellingen seizoen	5
Trainingen.....	6
Wedstrijd voorbereiding	8
Op de wedstrijddag: veld uitzetten	9
Warming up.....	13
Opstelling.....	13
Afspraken en wissels	15
Wedstrijd zelf	16
Aanmoedigen langs de kant	16
Na afloop	17
Er de balen er van hebben	18
Nawoord.....	20

Vorbereiding

In het begin zal het voelen alsof je vooral aan het zenden bent. Dat klopt.;-) voor veel ouders is hockey nieuw, hebben geen idee van de spelregels en willen vooral duidelijk over wat ze moeten doen. Wees dus in het begin je ervan bewust dat je als coach vooral duidelijkheid moet scheppen en een aantal spelregels van communicatie moet voorstellen. Heb je geluk dan komt er direct een aantal suggesties terug, maar meestal ben je in het begin echt de persoon waarnaar mensen zitten te luisteren. Het lot van de coach.

Voordat je aan het nieuwe seizoen begint, is het handig om even een korte checklist af te lopen voor jezelf:

- ☐ Heb je van alle ouders een telefoonnummer en/of emailadres? De jongste jeugd kan dit voor je achterhalen als je dat nog niet hebt
- ☐ Via Lisa kan je de wedstrijdschema's zien en kan je een indeling maken voor bijvoorbeeld eten en drinken (zie ook hoofdstuk Wedstrijd). Let op: Lisa staat er bekend om dat het niet altijd goed werkt. Reden is onduidelijk, maar dit komt gewoon voor.
- ☐ Makkelijkste is om hiernaast een online groepje aan te maken om zo op korte termijn te kunnen communiceren. Meeste coaches kiezen voor Whatsapp als communicatiemiddel hierin, maar het staat je natuurlijk vrij om Signal, Messenger, Postduiven, Telegram of rooksignalen te gebruiken....stem het in ieder geval even af met de ouders zodat zij weten wat ze moeten doen. NB: klinkt gek, maar de kinderen met eigen telefoon zitten hier NIET in. Dit is een app voor de ouders.
- ☐ Realiseer je dat als coach je een band moet opbouwen met de kinderen. In de praktijk betekent dit tijd met het team doorbrengen. Dus, probeer vooral in het begin er veel te zijn bij de wedstrijden. Kom een keer langs bij de training en spreek je team toe, geef ze een complimentje en maak een praatje. Eigen ervaring leert dat de kindjes het leuk vinden om je dan 'coach' te noemen, om je te duiden in hun eigen belevingswereld. Hoe fijn is het als ze je zien als die persoon die de kindjes wegwijs maakt in de hockeywereld, hun sport!
- ☐ Er is een rode coachtas voor ieder team. Hierin zitten fluitjes, ballen en pylonnnetjes om een veld uit te zetten voor een wedstrijd. Eventueel aantrekkelijk om extra aan te schaffen zijn coldspray (<https://www.ehbo-koffer.nl/ehbo-kennisbank/ehbo-faq/hoe-gebruik-je-coldspray/>) , een mini whiteboard/krijtbord waarop je iets kan tekenen of uitleggen aan je team en extra bitjes in geval van dat iemand bitje is vergeten. Mocht je een extra fluitje thuis hebben, gooi het erin. Het komt regelmatig voor dat een ander team verlegen zit om een fluitje en die je dan kunt helpen.
- ☐ Sponsoring van de teams, ouders stimuleren bardiensten te draaien, er is zoveel meer te vertellen wat je kan doen in de voorbereiding. Vraag gerust aan de commissie wat er nog meer gedaan kan worden.

Bepalen doelstellingen seizoen

Hoe mooi het ook is, het is en blijft een spel voor kinderen waar je nu coach van bent. Het beste en hoogste wat je kunt bereiken als coach is harmonie. Dat kinderen met elkaar kunnen en willen spelen. Respect hebben voor regels. Creatief kunnen zijn en tegelijkertijd in teamverband kunnen werken. In de E en F teams is er geen competitie met een winnaar. Hieronder staat een aantal mogelijke doelstellingen die je als coach met de ouders kunt afspreken.

- Leren hockeyen
- Spelvreugde
- Sportiviteit
- Groei in techniek
- Groei in samenspelen en positiespel als een team
- Spelregelkennis
- Elke wedstrijd volle strijd leveren
- Sociale ontwikkeling van het kind
- Kinderen willen door met hockey

Het gaat er niet om dat je een of tien doelstellingen hebt, meer dat je erover praat met de ouders en daarmee ook de intenties duidelijk worden van de coach. En het moge duidelijk zijn, dit ook te bespreken met de kinderen. De club bepaalt hoe teams initieel worden ingedeeld, maar het zou best goed kunnen dat dit in de praktijk de beste indeling is. Dus bespreek de doelstellingen ook met het team. Hoe? Nou, bijvoorbeeld door aan de kinderen te vragen wat zij belangrijk vinden bij die training of bij die wedstrijd. Zet ze in een kringetje en spreek af dat iedereen om de beurt wat mag zeggen en de anderen dan luisteren. Ze mogen dan zeggen wat ze zelf willen bereiken. Het ene kind zal zeggen doelpunten scoren, de andere zal zeggen samen met vriendinnen te zijn. Maakt niet uit. Zodra jij hun drijfveren kent, kan jij daar een geheel van proberen te maken door dit door te vertalen naar ze.

Nodeloos te zeggen, na vijf minuten is de aandacht weg van de kindjes, dus keep it short and sweet... 😊

Trainingen

Meeste kinderen trainen op maandag en donderdag. F en E6 van 1630-1730. E8 om 1745-1845. Keeperstraining voor de E teams is altijd op donderdag 1630-1730. Trainingen worden meestal gegeven door speelsters van de hogere jeugdteams in combinatie van leden van de TC. Vaak staan er ouders langs te lijn om enerzijds te kijken naar hun kroost, maar net zo belangrijk om te kletsen met andere ouders. Dat zal snel genoeg blijken voor je: als coach ben je voortdurend aan het communiceren... 😊 Het is dus echt de moeite waard om soms langs de kant te staan bij de trainingen, al is er geen officiële rol voor je, want de trainingen worden dus al gegeven. De doelstelling van de trainingen is niet per definitie hetzelfde als van de wedstrijden. Bij de training leren ze techniek (en eventueel keeperstraining).

In sommige gevallen zie je een ouder op het trainingsveld als trainer van het team. Mocht je die ambitie hebben is het belangrijk dit af te stemmen met de Jongste Jeugd commissie. In basis is er niets op tegen, maar dit moet intern goed worden afgestemd. De club zorgt er in ieder geval voor dat er een trainer is.

Kinderen moeten zoveel (als mentaal en fysiek) mogelijk aan de trainingen deelnemen. Kinderen zullen ongetwijfeld niet altijd zin hebben en de ouders hebben het hoogste recht van bepalen in deze (discussie hierover is gevoelig) Er zullen mogelijk kinderen zijn die niet kunnen op een bepaalde dag (omdat ze dan andere sport hebben, bij andere ouder wonen op die dag, etc.). Bespreek dit met de ouder en laat die dat even communiceren in de groep. Wederom: communicatie is alles.

Paar algemene tips:

- Zet de trainer in de groepsapp (natuurlijk na akkoord van de betreffende trainer). Op deze manier kan de trainer direct zien als er afmeldingen zijn of bepaalde dingen spelen.
- Vaak zijn de trainers spelers van de hogere jeugdteams. Hoewel ze een stuk ouder zijn dan de kinderen die ze trainen, zijn het vaak nog geen volwassenen. 99 van de 100 keer gaat het goed, maar die ene keer is vaak de lastige. Ze weten ze niet alles op te lossen wat er tijdens een training gebeurt. Stel je voor dat er een klein ruzietje is geweest of een (on)bedoelde gemene opmerking gemaakt is tijdens de training. Kan gebeuren. Het is belangrijker dat de trainer dit aan jou kan melden zodat jij het kan terugkoppelen aan de ouder dan dat je verwacht dat de trainer dit volledig heeft opgelost. Als coach kan je de kinderen bij elkaar roepen als zoiets is gebeurd en daar een afspraakje over maken (na ruzie uitpraten, sorry zeggen en handje geven bijvoorbeeld), zeker als de ouders zelf ook op de hoogte zijn gesteld door jou.
- Afmelden voor de trainingen kan het beste via de groepsapp (dus niet via de coach); uiterlijk een half uur voor de training moeten ouders dit hebben doorgegeven, zodat tijdig de trainers kunnen afstemmen. Dit is geen halszaak, meer een kwestie van goed fatsoen.
- Kinderen zijn 5 minuten voor aanvang op het veld aanwezig. Het zal ongetwijfeld voorkomen dat je zelf eens te laat bent als ouder. Dat maakt niet uit. Als het vaak gebeurt is het wel belangrijk dit in de groep bespreekbaar te maken. Het is net kantoor, binnen een paar dagen beginnen de roddels dat diegene die nooit koffie

haalt,..... Ouders zijn net mensen....;-) en het is goed om die onnodige wrevel er zo snel mogelijk uit te halen

- Kinderen kunnen niet trainen zonder scheenbeschermers en bitje. Dit zijn bondsregels, dus niet specifiek van de club. Ouders zouden dit voor de training zelf moeten controleren bij de kinderen (dat kan je zeker in het begin niet aan de kinderen zelf overlaten). Het komt vaker voor dat een ouder vloekend wegscheurt om alsnog die spullen op te halen die het kind vergeten is. Weet in ieder geval dat bij de bar bitjes te koop zijn en het echt niet raar is om een extra bitje mee te nemen in je eigen rode coach tas.
- Regen, wind, allemaal zaken waar de kindjes karakter van krijgen. Hoe maken we anders de volgende Sven Kramer of Naomi van As? Bij hockey gaat bijna altijd de wedstrijd door. Spelbrekers zijn meestal vorst of extreem weer. Wanneer er een training wordt afgelast, zal dit in de praktijk pas kort voor de training worden doorgegeven (trainers proberen altijd door te gaan met trainen en op locatie wordt dan een uur vooraf bepaald of het echt wel of niet kan doorgaan). Zodra er iets bekend is, zal dit via de verschillende groepsapps als een lopend vuurtje worden gecommuniceerd.

Checklist:

- ☐ Weten de ouders dat ze moeten afmelden voor de training?
- ☐ Heb je de trainer in de appgroep gezet?
- ☐ Vraag aan de kinderen een yell en een mascotte te bedenken tijdens de training. Dan hebben ze een ritueel om aan vast te houden

Wedstrijd voorbereiding

Als coach mag je de indeling maken van de teams. Dit is leuk en moeilijk tegelijkertijd. Weet dat het niet om kampioen worden gaat bij de jongste jeugd. Het is gezond als je wilt winnen, maar de kinderen moeten vooral met plezier een sport beleven. Dus wat te doen als wedstrijdvoorbereiding?

Voor de wedstrijddag:

- Het wedstrijdschema komt in de Lisa-app te staan. Alle ouders kunnen de aanwezigheid per wedstrijd van de speler aanvinken in de app. Blijf ze stimuleren die app te gebruiken om problemen te voorkomen dat je ineens te weinig spelers hebt.
- Gebruik Lisa of een Excel sheet om bij te houden wie er aanvoerder is, de rijders zijn, wie de mascotte krijgt en wie bijvoorbeeld het fruit moet verzorgen. Laat ouders onderling wisselen als ze niet kunnen.
- Probeer een dergelijke cultuur te creëren dat bij afwezigheid ook de reden duidelijk is. Als de ouders weg zijn wordt het lastig. De ouders bepalen immers voor een groot gedeelte dit deel. Maar er zijn ook andere redenen waar je wel wat mee kunt. Bij een blessure bijvoorbeeld wil het kind misschien wel langs de kant meekijken. Mogelijk kan je dit in de groep gooien of iemand het kind dan wil ophalen om bij het team te kunnen zijn.
- Meld uiterlijk een dag van te voren nogmaals in de app waar iedereen op welk tijdstip moet zijn. We know, staat allemaal in de app, maar ouders zijn daar vaak niet mee bezig en hopen dat de coach hierin duidelijkheid verschaft. Het is aan jou dit wel of niet te doen. Belangrijk om in ieder geval duidelijk te maken aan de ouders (copy paste dit anders direct in de appgroep)
 - o Zorg dat je op tijd aanwezig bent. Minimaal:
 - o 45 minuten voor aanvang THUIS wedstrijd op het veld
 - o 5 minuten voor de vertrektijd bij een UIT wedstrijd (de vertrektijd staat vermeld in de Lisa-app). We vertrekken gezamenlijk, vanaf het parkeerterrein van de Kromhouters, naar de uitwedstrijden. Het rijschema geven wij aan in de Lisa-app.
- Zorg voor het juiste clubtenue; vergeet de scheenbeschermers en het beetje niet.

Op de wedstrijddag: veld uitzetten

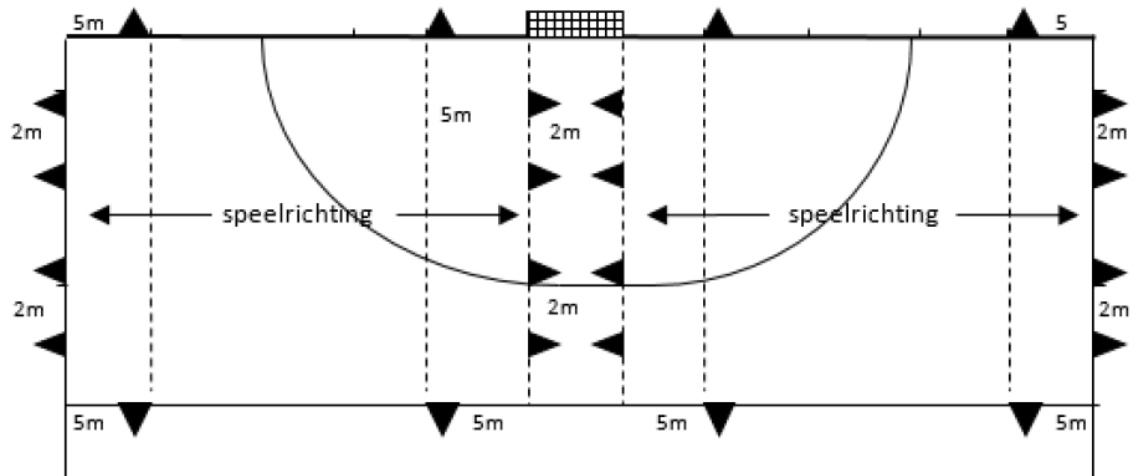
Je moet met de ouders het veld uitzetten als je thuis speelt. Hier ben je zeker een paar minuten mee bezig. In de drietallen gebruik je alleen maar pylonnetjes. Voor de zes- en achttallen kan je de lage planken of hoge doelen gebruiken. Deze staan in het materiaalhok, mochten die er nog niet liggen



De lage doelen, staan bij de hoofdingang eerste deur rechts. En Justin, in het bewuste materiaalhok met de rode coachtas!

Drietallen: waar zet je de pylonen neer? Zie hieronder de driehoekjes waar de pylonen moeten komen op een kwart veld. Dus op een kwart veld twee kleine veldjes maken.

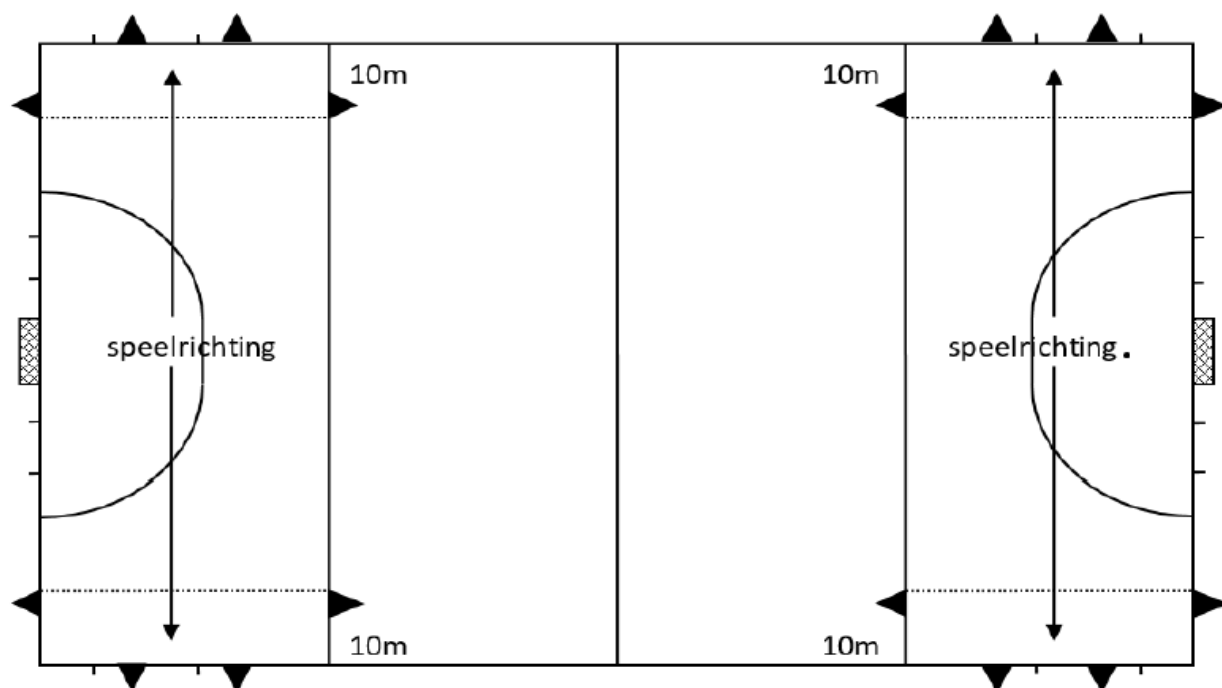
Het speelveld



Bij drietallen wordt gespeeld op een achtste veld. Dit veld is 23 meter lang en 23 meter breed. De zijlijn van het elftalveld doet dienst als achterlijn. De andere achterlijn is een denkbeeldige lijn tussen de eerste doelpaal vanaf de achterlijn en de 23-meterlijn. De achterlijn en 23-meterlijn van het elftalveld doen dienst als zijlijnen. In plaats van een cirkel is er het 5-meterdoelgebied; dit wordt gemarkeerd door pylonen op beide zijlijnen. Elk team heeft twee doelen te verdedigen! De doelen van team A staan op de achterlijn van het drietaltveld en de doelen van team B staan daar tegenover. De doelen staan vier meter van de zijlijn af en worden gevormd door twee pylonen die twee meter van elkaar staan. Zoals in de tekening is weergegeven kunnen er op een kwart veld twee hockeyvelden voor drietallen worden uitgezet. Haal voor de veiligheid het doel waar elftallen gebruik van maken weg van de zijlijnen van het drietaltveld.

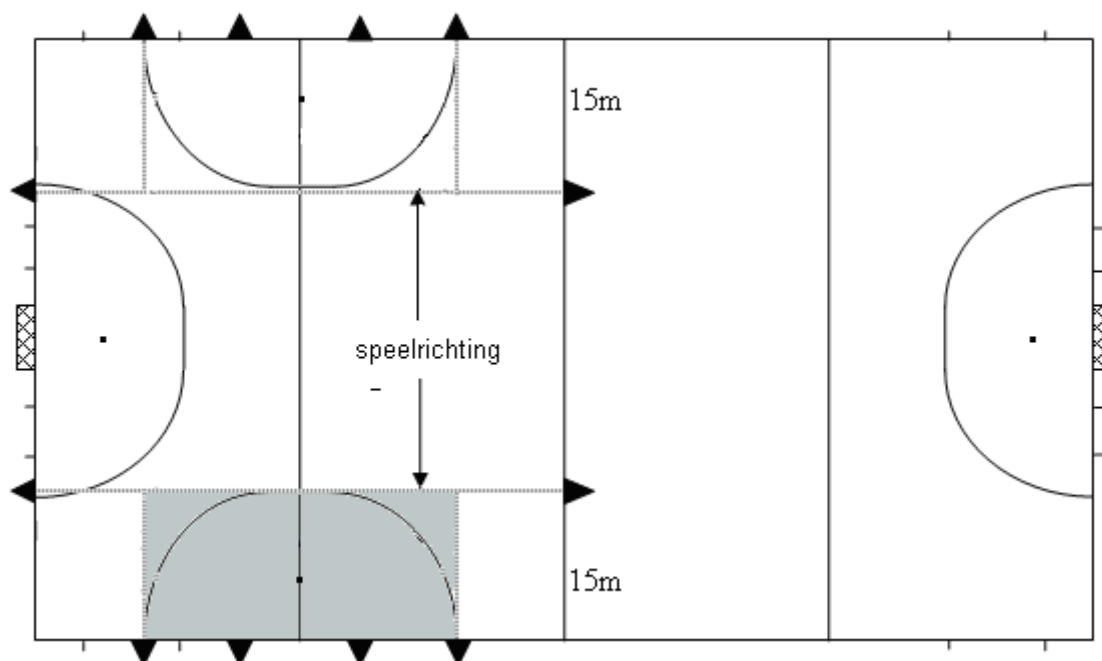
Zestallen: waar zet je de pylonen neer? Zie hieronder de driehoekjes waar de pylonen moeten komen op een kwart veld. Dus op een kwart veld een veldje maken.

Het speelveld



Bij zestallen wordt gespeeld op een kwart veld. Dit veld is 55 meter lang en 23 meter breed. De achterlijn en 23-meterlijn van het elftalveld vormen de zijlijnen van het zestalveld. De zijlijnen van het elftalveld doen bij de zestallen dienst als achterlijnen. In plaats van een cirkel is er het 10-meterdoelgebied; dit wordt gemarkeerd door pylonen op beide zijlijnen.

Achttallen: waar zet je de pylonen neer? Zie hieronder de driehoekjes waar de pylonen moeten komen op een kwart veld. Dus op een kwart veld twee kleine veldjes maken.



Bij achttallen wordt gespeeld op een half veld. Dit veld is 55 meter lang en 45 meter breed. De zijlijnen van het elftalveld doen dienst als achterlijnen. De achterlijn en middenlijn doen bij achttallen dienst als zijlijnen.

Wanneer het veld beschikt over zogeheten oefencirkels in de breedte dan is het doelgebied de cirkel. Wanneer dit niet het geval is, is er in plaats van een cirkel het 15-meterdoelgebied. Dit wordt gemarkeerd door pylonen op de beide zijlijnen en de achterlijn (zie grijs vlak). De doelen worden midden op de achterlijn gezet. Dit kan een origineel (mini)doel zijn met achter plank en zijschotten, of uitgezet worden d.m.v. pylonen. Het doel heeft een breedte van 3,66 meter, de afmeting van een normaal hockeydoel.

Haal voor de veiligheid het doel waar elftallen gebruik van maken weg van de zijlijn van het achttalveld.

Checklist voor thuis spelen:

- ☐ Heb je de pylonen in de tas?
- ☐ Weet je waar alles moet staan?
- ☐ Heb je hulp bij het uitzetten?

Warming up

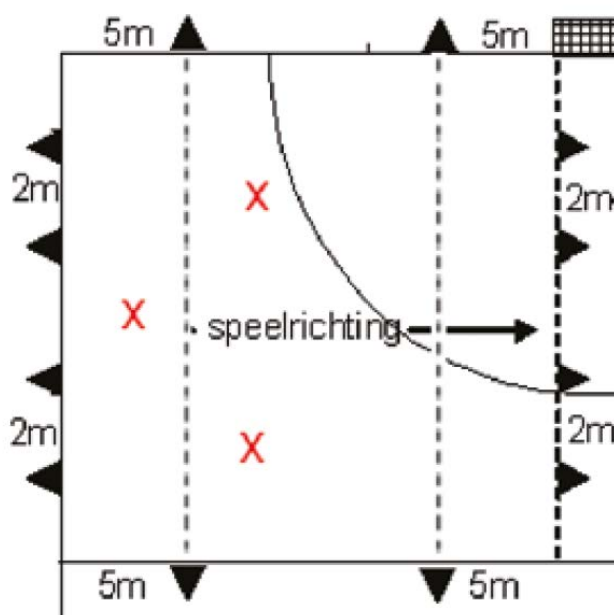
Ook voor de jongste jeugd is de warming-up belangrijk. Vooral als het kouder wordt en de kinderen hun trainingspak niet uit willen doen. Via <http://hockey.warmingupapp.nl/home> kan je allerlei leuke warming up oefeningen vinden. Maak de warming-up leuk! Zorg voor afwisseling in de oefeningen. Paar tips hierbij:

- Geef elke wedstrijd een speler de kans een oefening te bedenken als warming-up van het team te bepalen voorafgaand aan een wedstrijd. Laat ze kiezen uit oefeningen die ze kennen van hun eigen warming-up. Of kies een spelletje als 'Schipper mag ik overvaren?', maar dan met een hockeybal.
- Doe eventueel mee in het begin. Zo vergroot je de aandacht voor de warming-up vanaf jonge leeftijd en maak je gebruik van de kracht van goed voorbeeld doet goed volgen!
- Sluit elke warming-up af met de favoriete oefening van het team. Je geeft het team hiermee invloed op hun wedstrijd en training. Het belangrijkste is nu eenmaal dat spelers de sport leuk vinden. Dat zorgt voor een hoge opkomst en leidt daarmee uiteindelijk ook tot minder blessures omdat de spelers beter getraind zijn.

Opstelling

Maak de opstelling bekend bij de kindjes. Dit kan je een half uur van tevoren doen.

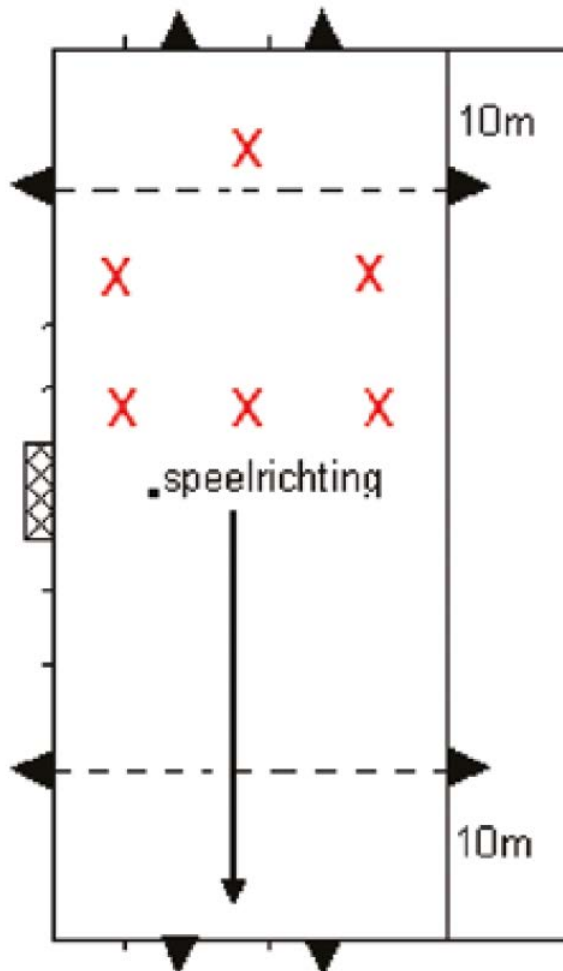
Bij drietallen is dit een V vorm.



Dus een spelverdeler en twee voors. In de drietallen zie je dat een individuele speler het veld kan oversteken en het verschil kan maken. Je zult als coach snel genoeg merken dat het

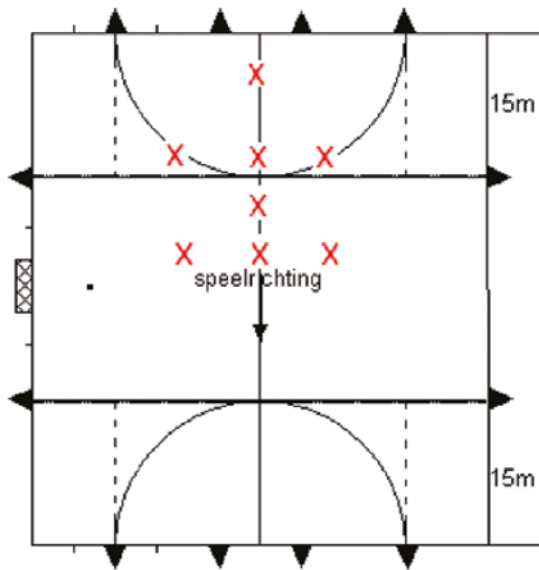
leuker wordt als alle spelers meedoen met het spel, dus samen verdedigen en samen aanvallen.

Bij een zestal heb je twee hoofdvarianten. Als een kruis (twee achter, een midden en twee voors) of als hieronder.



Bij Kromhouters zie je vooral het kruis voorkomen als opstelling. Waar bij drietallen de individuele klasse overheerst, begint bij zestallen het overspelen steeds belangrijker te worden. Het kan goed dat kindjes niet achter willen spelen. Maak duidelijk dat iedereen rouleert gedurende het seizoen. Mocht het duidelijk zijn dat een kindje het allerbeste functioneert als een achter, midden of voor, kan je daar voorzichtig naar een vastere vorm gaan, maar wissel het op zijn tijd door. Er zijn helaas genoeg voorbeelden bekend dat een kindje het spelplezier verliest omdat er altijd gespeeld moeten worden op een vaste plek. Je zult als coach snel genoeg merken dat het leuker wordt als alle spelers meedoen met het spel, dus samen verdedigen en samen aanvallen. De keeper verwisselt per wedstrijd.

Voor achttallen hou je het doordraaisysteem van posities tot de winterstop. De kinderen spelen op een half veld, dus samenspel en specialismen komen echt op.



Checklist:

- ☐ Heb je een bordje om de spelindeling in uit te leggen?
- ☐ Weet iedereen waar die staat in het veld?
- ☐ Heb je de afspraakjes met het team gemaakt?

Afspraken en wissels

Spreek ook af waar je op gaat letten tijdens de wedstrijd. Te denken valt aan:

- Overspelen
- De bal goed stoppen
- Stick aan de grond
- Blijf op de plek staan die is afgesproken

Het heeft geen zin meer dan twee punten mee te geven, omdat kinderen dat niet kunnen onthouden in de hitte van de strijd. Liever weinig en goed, dan veel tips en onsamenhangend.

Geef aan indien er een wissel is, hoe er wordt gewisseld. Dit kan je doen per team (F teams), per linie (E teams), als iemand moe is of per zoveel minuten. Dit is echt aan de coach om hier een balans in te vinden. Een speler wordt echter nooit gewisseld door slechte prestatie.

Geef ook aan dat bij opzettelijke overtredingen, stick gooien of disrespectvol gedrag direct een wissel volgt. Dit is eigenlijk de enige straf die je kunt geven, voor zover we in dit soort woorden moeten denken. Want spelen en straffen horen eigenlijk niet bij elkaar. In basis, laat iedereen evenveel spelen en zullen de beurten dan ook bijhouden. Dit kan simpel worden opgelost door bijvoorbeeld af te spreken dat elke vijf minuten wordt gewisseld en de wissel de stopwatch/telefoon krijgt waarop de timer staat. Zo weet een kind langs de kant wanneer hij/zij weer het veld in gaat.

Maak kennis met de coach van de tegenstander. Loop even door wat de ervaring van de teams zijn en of je bepaalde extra afspraken wilt maken. Betrek hier vervolgens ook de spelbegeleiders bij.

Laat het team vijf minuten voor de start nog een keer bij elkaar komen. Herhaal nog een keer de afspraken (want die zijn ze mogelijk weer vergeten), check of iedereen de juiste kleren aanheeft, veters vast zitten, bitje inzit en scheenbeschermers goed. Oefen de yell en geef de tegenstander een handje.

Wedstrijd zelf

Genieten, puur dat doen. Blijf aanmoedigen. Beperk je tot de paar tips die je hebt afgesproken. De grote kunst van een goede coach is de interne frustratie, ervaringen of voorkeuren te laten doorschijnen aan de kinderen. Ook al gaat het fout, er is een nieuwe kans om het goed te doen. Ook al gaat het goed, help ze alert te blijven door te herhalen. Als blijkt dat de spelbegeleider iets doet wat jou niet aanstaat, is het niet de bedoeling dat je de spelbegeleider aanspreekt, zeker als het nog een kind is. In veel gevallen is het namelijk voor de spelbegeleider niet de hobby om te fluiten. Doe dit altijd via de thuisspelende coach.

Pak de pauze om eventuele wijzigingen door te geven en een korte reflectie te geven of de kinderen de afgesproken punten navolgen. Het is goed om de kindjes even hun ervaring te laten delen. Ongetwijfeld zal je horen dat de tegenstander hakt, er een pijntje is of het super gaat. Als er belangrijke punten zijn die je opvallen, ga naar de coach van de tegenstander en bespreek die. Het is veel belangrijker dat je hier samen uitkomt dan dat de een van de ander wint.

Aanmoedigen langs de kant

Voor ouders is de wedstrijdbeleving iets anders dan voor de coach en het kind. Ouders zullen ongetwijfeld een keer een aanwijzing geven aan hun kinderen. Niet de bedoeling, maar ook geen halszaak. Handig in ieder geval om dit wel vooraf door te geven aan de ouders:

- Coachen zal door de coaches worden gedaan. Om geen verwarring tijdens de wedstrijd te krijgen verzoek dan ook de toeschouwers geen 'instructies' te geven. Het aanmoedigen en complimenteren van spelers verhoogt het wedstrijdplezier.
- Bij opzettelijke overtredingen, stick gooien of disrespectvol gedrag volgt direct een wissel.
- Coaches willen dat iedereen evenveel speelt en zullen de beurten dan ook bijhouden. De ouders hoeven zich hier geen zorgen om te maken.
- Heb respect voor elkaar, de tegenstander en spelbegeleider. In geval een tegenstander of spelbegeleider het gevoel heeft onheus bejegend te worden door een ouder, gaat dit direct naar de bond en daarmee ook terug naar het bestuur van de club. Allemaalodeloos ingewikkeld, dus niet doen.
- Feedback aan coaches wordt altijd gewaardeerd, maar hier staan geen kinderen naast. Zorg voor de veilige omgeving.

Na afloop

Geef iedereen een klopje op de schouder. Na de wedstrijd ruimen de ouders het veld gezamenlijk op en gaan we met het hele team en de tegenstanders wat drinken in het Clubhuis. In uitzondering kan een ouder eerder weggaan met het kind. Als coach is het leuk en goed om een korte evaluatie te doen met kinderen en ouders

Met kinderen:

- Geef ieder kind een top en een tip. Je kan de kinderen dat ook aan elkaar geven (een top kan ook zijn dat iemand mooie schoenen heeft, in een kinderwereld is dat namelijk suuuper belangrijk... 😊)
- Als er incidenten zijn geweest, bespreek die ook
- Vertel wie de mascotte of kind van de wedstrijd is geworden. Vergeet niet: elk kind verdient de mascotte even vaak. Het gaat om de inzet, niet of iemand beter is. Je kan hiervoor een intern schema gebruiken op achternaam, voornaam of een eigen keuze. Kinderen hebben het zelf op een gegeven moment wel door wie de volgende is. Weet dat kinderen heel trots zijn als ze de mascotte krijgen. Want dat is echt superbelangrijk voor ze

Met de ouders:

- Ouders vinden het leuk wat te horen over hun kind, dus die tips en tops mogen zij ook horen. In veel gevallen gaat het meer om sociale vaardigheden dan om puur techniek. Ouders kunnen hier met de kindjes over praten gedurende de week, dus betrek ze hierbij
- Bespreek even wie de volgende keer moet rijden, fluiten, etc.

Met de spelbegeleiders en andere coaches:

- Spreek de stand door. De thuisspelende coach vult Lisa in en de uitspelende coach moet de stand accorderen. Hoe sneller je dit doet, hoe fijner dit is. Dan is het maar afgehandeld.
- Spreek door als er tips en tops waren. Hopelijk was het een fijne wedstrijd. Mogelijk is er discussie over een bepaalde spelregel. Zoek dit dan samen uit, zodat je in het vervolg hier goed mee kan omgaan.
- Geef elkaar de hand en be nice. Je komt elkaar vaak een paar keer per seizoen tegen... 😊

Er de balen er van hebben

Helaas, coachen is als het echte leven. Er is tegenslag. Kinderen die geen zin meer hebben, ouders die hun kinderen zien als de volgende koning(in) op het veld, pesten, niet luisteren, the works. Je komt zelf in een turbulente periode. Weet dat dit bijna een 'moetje' is in je ontwikkeling als coach. 'De cursus omgaan met teleurstellingen gaat niet door', dat niveau.

Paar situaties en tips hierbij met de belangrijkste tip, Caps Lock aan:

GEBRUIK IN DIT SOORT GEVALLEN ZO MIN MOGELIJK EMAIL OF SOCIAL MEDIA, MAAR GA HET GESPREK AAN PER TELEFOON OF BETER NOG FACE TO FACE.

Ok, Caps Lock kan weer uit. Paar mogelijke scenario's:

Issues met kinderen

- Incidenteel. Kinderen begrijpen niet altijd de gevolgen van hun acties. Dit kan zijn dat een kindje geen zin meer heeft om mee te spelen, gepest wordt, pest, etc. Maak dit eerst individueel bespreekbaar met kind (informeer de ouder altijd), voordat dit met het team besproken wordt.
- Continue. Als het dieper of verder gaat, bespreek dit uitgebreid met de ouders. Het kan zijn dat het kind hockey niet leuk vindt. Ook komt het voor dat de geestelijke ontwikkeling niet gelijk loopt met de rest van het team en het betreffende kind beter in een ander team past. Dit gaat niet om jou als coach. Houd voor ogen dat het kind centraal staat en spreek periodiek met de andere coaches van de jongste jeugd om te polsen hoe wat gaat. Mogelijk past een wissel met een ander team wel. Het is niet zo dat we fan zijn van continue teams verwisselen, maar liever een kleine aanpassing dan een voor langere tijd ongelukkig kind.
- Pesten en dergelijke kan onder geen enkele voorwaarde worden getolereerd, maar soms is niet helemaal duidelijk wie nu waar mee begon. Kinderen kunnen dat niet altijd goed uitleggen namelijk. Uiteindelijk zijn de ouders mede verantwoordelijk voor dit en moeten zij hun kroost in het gareel krijgen

Issues met ouders

- Motivatie van ouders. Hoewel niet vaak, komt het wel voor dat ouders hun kinderen afgooien bij het hek en dan wegscheuren. Hier kunnen goede redenen voor zijn, zoals werken op zaterdag, coach van ander team, etc. Handig dat je dit weet en uitvraagt bij de betreffende ouder. Zorg ervoor dat die ouders dan wel op een andere manier betrokken raken, zoals kijken naar de training, het fruit snijden, etc. En zorg ervoor dat de ouders dit even uitleggen aan de andere ouders, want anders gaat dit zweren en etteren in het groepsproces. Feitelijk weinig dat je kan doen, anders dan het betreffende kind een extra -spreekwoordelijke- arm om de schouder te leggen om extra aandacht te geven.
- Kindermotivatie. Het komt regelmatig voor dat een ouder het kind naar voren schreeuwt vanaf de kant van de wedstrijd. Allemaal niet erg, want beetje emotie aan de kant is wel leuk. Alleen, alles met te is teveel. Binnen hockey is 'men' er niet van gediend als er wordt gevloekt, het andere team negatief bejegt of bemoeit met de spelbegeleider. Als coach moet je hier duidelijk over zijn tegen je eigen team ouders.

Als dit tijdens de wedstrijd gebeurt, moet je hierover in overleg met de coach van het andere team. Spreek in ieder geval niet de ouders van het andere team aan. Dit moet echt tussen coaches onderling gaan

Issues met de club

- Tja, de club is een groep van (99%) vrijwilligers die dit naast hun andere werkzaamheden doen. Dat het allemaal niet het organisatie niveau van het Nederlands elftal heeft, moge duidelijk zijn. Maar aan de inzet zal het niet liggen. Besef dit in ieder geval dat deze mensen moeite stoppen om de club staande te houden en probeer hier in te bemiddelen indien een ouder los gaat op de club.
- Gevoel van vriendjespolitiek. Tiel is natuurlijk geen metropool van 1 miljoen inwoners met dito vrijwilligershanden, dus dat een broer en schoonzus samen in een commissie zitten, kan gewoon. Het gevoel van vriendjespolitiek komt vaak naar boven bij indelingen in teams, terecht of onterecht. Hoe minder er ingedeeld hoeft te worden, hoe beter. Het bestuur en de technische commissie staat zeer open voor feedback. Het spreekwoordelijke kopje koffie of thee doet wonderen om verschillen te beslechten.
- De club heeft regels die in sommige gevallen gehandhaafd moeten worden. Niemand wil slechte voorbeelden op het veld en in heel uitzonderlijke gevallen zal het bestuur zich hier mee bemoeien. Laat het ajb niet zover komen en betrek andere mensen in de dialoog. Ook die bestuursleden zijn net (vrijwillige) mensen en willen niets liever dan een goed lopende club.

Issues met jezelf of andere coach

- Het kan natuurlijk ook dat jij of je andere coach (of spelbegeleider, in de praktijk vaak hetzelfde) door omstandigheden minder tijd hebt gedurende het seizoen. Vervelend en tegelijkertijd heel menselijk. Vraag aan de andere coach of aan de ouders dit gat eventueel in te vullen indien het niet gaat
- Als het niet meer gaat om wat voor reden dan ook. Joh, dit kan de beste overkomen. Het is onhandig, moge duidelijk zijn, maar het is al goed dat je het hebt geprobeerd. Beste tijden om te stoppen als coach is aan het einde van het seizoen, maar in sommige gevallen is het beter te stoppen wanneer het niet meer gaat. Belangrijk in dit geval is dit echt te bespreken met de jongste jeugd commissie, die hier bij kan helpen. Voor nu even praktisch: zet dan je positie vacant bij de andere ouders (niet de kinderen!) zonder deze direct te verlaten. Idealiter weten de ouders waarom het zo is en weten ze dit ook eerder dan op het moment dat het niet gaat. Niets is vervelender voor de kinderen dat een coach stopt en er niemand inspringt. Dit is een gedeelde verantwoordelijkheid van de ouders uiteindelijk, maar als coach heb je wel de rol om ouders hierbij te betrekken. Als je het bekijkt van de ouder, is het wel relaxed natuurlijk als de coach alles doet en zolang de coach niet piept...tja. Dat kan je de ouder niet helemaal kwalijk nemen.
- Belangrijk om te stellen: de club is blij met alle vrijwilligers, van meehelpen van een dag tot het coachen van een team voor een deel van het seizoen. Voel ajb geen schaamte om het aan te kaarten en terug te keren op een later moment, want je doet iets goeds in de ontwikkeling van de club.

Nawoord

Het kan niet vaak genoeg gezegd worden. Echt cool dat je coach bent. Of het nu tijdelijk is of een heel seizoen, coachen betekent een bijdrage leveren aan de maatschappij. Dus pak je hand en sla daarmee licht op je schouder. Je doet iets goed.

Succes!

